

Inhalt

Vorwort	7
Einführung	11
TEIL I: Achtsamkeit im täglichen Leben	
Was ist Achtsamkeit?	19
Wozu Achtsamkeit?	35
Anwendungen von Achtsamkeit	40
Achtsamkeit und Gehirn	80
Der Weg der Bewusstseinsentwicklung	86
Praxis der Achtsamkeit	94
Übungen	107
TEIL II: Achtsamkeit im Umgang mit der Innenwelt	
Aktives Erforschen der Innenwelt und Selbstführung	127
Selbstführung aus der Beobachterperspektive	129
Persönlichkeitsanteile – ein hilfreiches Modell der Innenwelt	133
Innere Führung	140
Persönlichkeitsanteile identifizieren und benennen	146
Der achtsame innere Dialog	152
Selbstführung in der Beziehung zu anderen Menschen	163
Übungen	173
TEIL III: Achtsamkeit in Psychotherapie und Coaching	
Achtsamkeit als therapeutisches Hilfsmittel	189
Veränderter Fokus: Vom Reflektieren zum annehmenden Beobachten	194

Heilende Beziehungen	199
Objekte der Wahrnehmung	211
Vorgehensweise in der achtsamkeitszentrierten Psychotherapie	218
»Aufdeckung« mit Hilfe von Achtsamkeit	229
Therapeutische Transformation in Achtsamkeit	235
Die Achtsamkeit des Therapeuten	238
Übungen	242
Mitgefühl und Selbstmitgefühl	247
Kritische Stimmen zu ethischen Aspekten	253
Danksagung	259

ANHANG

Glossar: Schlüsselbegriffe der Achtsamkeit	263
Studien zur Wirkung von Achtsamkeit	275
Achtsamkeit in Medizin und Psychotherapie	275
Achtsamkeit in unterschiedlichen Anwendungsfeldern	293
Auswirkungen auf Gehirn und Immunsystem	300
Weiterführende Informationen	305
Literatur	313
Sach- und Autorenverzeichnis	333
Verzeichnis der Exkurse und Übungen	341
Stimmen zum Buch	343
Die Autoren	345