

# Inhaltsverzeichnis

## Teil I Einführung

<b>1 Geschichtliche und Definitionen von Achtsamkeit . . . . .</b>	<b>3</b>
Yong-Seun Chang-Gusko	
<b>2 Neuroimmunologie der Achtsamkeit . . . . .</b>	<b>23</b>
Judith Heße-Husain und Claudia Meßtorff	
<b>3 Physiologische Aspekte der Achtsamkeit . . . . .</b>	<b>35</b>
Regina F. Schmid und Joachim Thomas	

## Teil II Achtsamkeit im Gesundheits- und Sozialwesen

<b>4 Achtsamkeit und Prävention . . . . .</b>	<b>53</b>
Claudia Meßtorff und Stephanie Kurzenhäuser-Carstens	
<b>5 Achtsamkeit als Prozess. Oder: Ist Achtsamkeit messbar? . . . . .</b>	<b>69</b>
Sylvia Kipp	
<b>6 Das Konzept der Achtsamkeit in der stationären Psychotherapie . . . . .</b>	<b>83</b>
Sylvia Kipp, Brigitte Kravanja, Barbara Stöger-Schmidinger und Wolfgang Aichhorn	
<b>7 Achtsamkeit in der Altenpflege – Umgang mit herausforderndem Verhalten . . . . .</b>	<b>99</b>
Jörg Lehmann	
<b>8 Achtsamkeit und Resilienz in der gesetzlichen Krankenkasse . . . . .</b>	<b>111</b>
David Matusiewicz und Thomas Köllen	

**Teil III Achtsamkeit in Verwaltung und Bildung**

- 9 Achtsamkeit in der öffentlichen Verwaltung .....** 127  
Gisela Pauli Caldas und Judith Heße-Husain
- 10 Achtsamkeitsbasierte Mitarbeiterführung in Settings der Sozialen Arbeit am Fallbeispiel des Kreisjugendrings München-Land .....** 147  
Manfred Cassens und Marcus Fink
- 11 Achtsamkeitsinterventionen in der Schule .....** 167  
Dennis T. John, Uschi Wieland und Daniela Blickhan
- 12 Achtsamkeit an Universitäten und Hochschulen – Frühzeitiger Zugang zu Stressregulation und Persönlichkeitsentwicklung .....** 179  
Barbara Krautz

**Teil IV Achtsamkeit in Wirtschaft**

- 13 Achtsamkeit in Arbeitswelten – Mögliche Umsetzungsszenarien in Großunternehmen .....** 197  
Christoph O. Hiendl
- 14 Achtsamkeit als resiliente Veränderungskompetenz – Erfahrungen aus der Change-Management-Beratung eines Finanzunternehmens .....** 213  
Jörg Pscherer
- 15 Achtsamkeit für Start-ups – Katalysator einer neuen Arbeitswelt? .....** 227  
Anja Vrany und Yong-Seun Chang-Gusko
- 16 Das Konzept der Achtsamkeit im rehabilitativen Setting .....** 243  
Regina F. Schmid, Wolfgang Dings und Joachim Thomas
- 17 Evaluation eines achtsamkeitsbasierten Führungskräfteprogramms .....** 257  
Kristin Bub und Silke F. Heiss