

# Inhaltsverzeichnis

## Teil I Einführung

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

## Teil II Achtsamkeit im Gesundheits- und Sozialwesen

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