

Inhaltsübersicht

Vorwort der deutschen Herausgeber	10
Über die Autoren	18
Vorwort der Autoren	19
Dank	29
1 Einleitung	30
Teil I	
2 Durchführung der achtsamkeitsbasierten Rückfallprävention (MBRP)	34
Teil II Therapiemanual	
3 Rahmenbedingungen	52
4 Das MBRP-Programm	55
Teil III Anhang	
Verzeichnis der Arbeitsmaterialien	136
Literatur	203
Hinweise zu den Online-Materialien	205
Sachwortverzeichnis	206

Inhalt

Vorwort der deutschen Herausgeber	10
Über die Autoren	18
Vorwort der Autoren	19
Dank	29
1 Einleitung	30
Teil I	33
2 Durchführung der achtsamkeitsbasierten Rückfallprävention (MBRP)	34
2.1 Durchführung von MBRP-Gruppen	34
2.2 Therapeuten: Auswahl, Schulung und persönliche Praxis	38
2.3 MBRP und Suchtmittelabstinenz	41
2.4 Praktische Fragen	42
2.5 Was ist zu beachten?	45
2.6 Forschungsergebnisse zu MBRP	47
Teil II Therapiemanual	51
3 Rahmenbedingungen	52
3.1 Überblick über die Sitzungen	52
3.2 Anfang und Ende der Sitzungen	53
4 Das MBRP-Programm	55
4.1 Sitzung 1: Autopilot und Rückfall	55
4.1.1 Eröffnung	56
4.1.2 Erwartungen an die Gruppe und Regeln in Bezug auf Vertraulichkeit und Datenschutz	57
4.1.3 Sitzungsstruktur und -ablauf	57
4.1.4 Übung 1.1: Rosinen-Übung, Autopilot und Rückfall	58
4.1.5 Was ist Achtsamkeit?	62
4.1.6 Übung 1.2: Body-Scan-Meditation	63
4.1.7 Üben zu Hause	65

4.1.8	Achtsamkeit im Alltag	66
4.1.9	Abschließende Bemerkungen	66
4.2	Sitzung 2: Achtsame Wahrnehmung von Auslösern und Suchtmittelverlangen	67
4.2.1	Eröffnung	68
4.2.2	Body-Scan-Meditation	68
4.2.3	Besprechung des Übens zu Hause und der dabei aufgetretenen Schwierigkeiten	68
4.2.4	Übung 2.1: Die Straße entlang gehen	75
4.2.5	Übung 2.2: Wellenreiten (Urge Surfing)	78
4.2.6	Übung 2.3: Berg-Meditation	81
4.2.7	Üben zu Hause	82
4.2.8	Abschließende Bemerkungen	82
4.3	Sitzung 3: Achtsamkeit im Alltag	83
4.3.1	Eröffnung	84
4.3.2	Übung 3.1: Achtsames Hören	84
4.3.3	Besprechung des Übens zu Hause	86
4.3.4	Übung 3.2: Atemmeditation und gemeinsamer Austausch	90
4.3.5	Nüchtern-Atmen	91
4.3.6	Üben zu Hause	92
4.3.7	Abschluss	93
4.4	Sitzung 4: Achtsamkeit in Rückfallrisikosituationen	94
4.4.1	Eröffnung	95
4.4.2	Übung 4.1: Achtsames Sehen	95
4.4.3	Besprechung des Übens zu Hause	95
4.4.4	Übung 4.2: Sitzmeditation: Geräusche, Atem, Empfindungen, Gedanken	96
4.4.5	Individuelle und allgemeine Rückfallrisiken	99
4.4.6	Übung 4.3: Nüchtern-Atmen in schwierigen Situationen	99
4.4.7	Übung 4.4: Gehmeditation	100
4.4.8	Üben zu Hause	101
4.4.9	Abschluss	101
4.5	Sitzung 5: Akzeptanz und bewusstes Verhalten	102
4.5.1	Eröffnung	103
4.5.2	Übung 5.1: Sitzmeditation: Geräusche, Atem, Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle	103
4.5.3	Besprechung des Übens zu Hause	104
4.5.4	Übung 5.2: Nüchtern-Atmen (paarweise)	105
4.5.5	Nüchtern-Atmen in schwierigen Situationen	106
4.5.6	Gruppengespräch über Akzeptanz und bewusstes Handeln	107
4.5.7	Achtsame Bewegung	109
4.5.8	Üben zu Hause	110
4.5.9	Abschluss	111

4.6	Sitzung 6: Ein Gedanke ist ein Gedanke ist ein Gedanke	112
4.6.1	Eröffnung	113
4.6.2	Übung 6.1: Sitzmeditation: Gedanken	113
4.6.3	Besprechung des Übens zu Hause	115
4.6.4	Gedanken und Rückfall	116
4.6.5	Rückfallprozess	116
4.6.6	Übung 6.2: Nüchtern-Atmen	121
4.6.7	Vorbereitung auf das Ende des Kurses und Üben zu Hause	121
4.6.8	Abschluss	122
4.7	Sitzung 7: Selbstfürsorge und ausgewogener Lebensstil	123
4.7.1	Eröffnung	124
4.7.2	Übung 7.1: Sitzmeditation: Loving-Kindness	124
4.7.3	Besprechung des Übens zu Hause	124
4.7.4	Arbeitsblatt zu alltäglichen Tätigkeiten	125
4.7.5	Wo beginnt ein Rückfall?	126
4.7.6	Nüchtern-Atmen	127
4.7.7	Erinnerungskarte	127
4.7.8	Üben zu Hause	128
4.7.9	Abschluss	128
4.8	Sitzung 8: Soziale Unterstützung und weiteres Üben	129
4.8.1	Eröffnung	130
4.8.2	Übung 8.1: Body-Scan-Meditation	130
4.8.3	Besprechung des Übens zu Hause	130
4.8.4	Bedeutung eines Unterstützernetzwerkes	131
4.8.5	Überlegungen zum Kurs	131
4.8.6	Vorsätze für die Zukunft	132
4.8.7	Übung 8.2: Abschlussmeditation	133
4.8.8	Abschlusskreis	134
Teil III	Anhang	135
	Verzeichnis der Arbeitsmaterialien	136
	Literatur	203
	Hinweise zu den Online-Materialien	205
	Sachwortverzeichnis	206