

Alle Fragen im Überblick

Vorwort	11
Danksagung	13
Was die verwendeten Symbole bedeuten	15
Zahlen und Fakten über Achtsamkeit	16
Achtsamkeit: Begriffsbestimmung und Verortung	19
Was bedeutet Achtsamkeit?	20
Gibt es eine einheitliche Definition von Achtsamkeit?	21
Kann man Achtsamkeit im Gehirn messen?	22
Ist Achtsamkeit eine Eigenschaft oder ein Zustand?	24
Ist Achtsamkeit nicht nur eine Persönlichkeitseigenschaft?	26
Hat Achtsamkeit etwas mit Religion zu tun?	28
Was versteht man unter den Brahmaviharas?	29
Ist Gleichmut dasselbe wie Gleichgültigkeit?	30
Achtsamkeit lernen	33
Was ist das MBSR-Training?	34
Wie unterscheidet sich MBSR von MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy)?	35
Wie läuft ein Body-Scan im Detail ab?	36
Was ist die Rosinenübung?	37
Welche Arten der Meditation gibt es?	39
Kann man durch Bewegung achtsamer werden?	41

Wie lässt sich ein guter Achtsamkeitslehrer oder eine gute Achtsamkeitslehrerin finden?	42
Wie oft muss Achtsamkeit praktiziert werden, damit sich Effekte zeigen?	43
Was ist das ReSource-Projekt?	44
Folgen achtsamen Verhaltens	47
Lässt sich durch Achtsamkeit die Aufmerksamkeitsleistung steigern? ..	48
Macht Achtsamkeit schlau?	48
Macht Achtsamkeit kreativer?	50
Verändert sich das eigene Körperbild durch ein Achtsamkeitstraining? ..	51
Welche wissenschaftliche Evidenz gibt es zum Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Emotionsregulation?	52
Macht Achtsamkeit resilenter?	54
Macht Achtsamkeit glücklich?	55
Wird man durch eine Achtsamkeitspraxis egoistischer und zieht eine Achtsamkeitspraxis narzisstisch veranlagte Menschen an?	56
Achtsamkeit und Gesundheit	59
Kann ein Achtsamkeitstraining Stress reduzieren?	60
Kann ein Achtsamkeitstraining Migräne lindern?	61
Hilft ein Achtsamkeitstraining beim Umgang mit einer chronischen Erkrankung?	62
Erleichtert ein Achtsamkeitstraining den Umgang mit einer Essstörung? ..	63
Können Achtsamkeitspraktiken auch bei ADHS angewendet werden?	64
Hilft Achtsamkeit auch in der Rehabilitation von Verletzungen?	66
Entschleunigt Achtsamkeit den Alterungsprozess?	66
Achtsamkeit im Alltag	69
Wie lässt sich Achtsamkeit in den Alltag integrieren?	70

Gibt es kurze Achtsamkeitsübungen, die sich gut im Alltag anwenden lassen?	71
Was bedeutet es genau, achtsam mit sich selbst umzugehen?	73
Gibt es eine Übung zur Erforschung der eigenen Herzensqualität?	74
Wie sieht ein achtsamer Umgang mit den Mitmenschen aus?	75
Wie geht achtsame Kommunikation?	77
Was bedeutet die Rechte Rede nach Thích Nhát Hạnh?	78
Ist achtsame Kommunikation dasselbe wie gewaltfreie Kommunikation?	80
Kann eine Achtsamkeitspraxis Vorurteile reduzieren?	81
Existieren achtsame Orte?	82
Achtsamkeit in ihren Anwendungsfeldern	85
Lässt sich Achtsamkeit bereits im Kindergarten etablieren?	86
Wie lässt sich Achtsamkeit in der Schule einführen?	87
Wie lässt sich Achtsamkeit in das Studium integrieren?	88
Lässt sich Achtsamkeit am Arbeitsplatz praktizieren?	90
Wie hilfreich ist ein Achtsamkeitstraining beim Sport?	91
Müssen Trainer und Trainerinnen auch achtsam sein, um Achtsamkeit zu vermitteln?	93
Gibt es Achtsamkeit auch in der Politik?	94
Achtsamkeit und Nachhaltigkeit	97
Verhalten sich achtsame Menschen nachhaltiger?	98
Kann eine Achtsamkeitspraxis die Einstellung der Menschen zur Nachhaltigkeit verändern?	99
Was hat innere Nachhaltigkeit mit Achtsamkeit zu tun?	100
Welche Rolle spielen die Verbundenheit zur Natur und das prosoziale Verhalten?	102

Gibt es ein spezifisches naturnahes Achtsamkeitsprogramm?	104
Was besagt IMAGINE, das Modell der inneren Transformation zum nachhaltigen Verhalten?	105
Achtsamkeit und Digitalisierung	107
Warum soll Achtsamkeit bei der Digitalisierung helfen?	108
Kann man achtsam mit Social Media umgehen?	109
Hilft Achtsamkeit bei der Digitalisierung in der Schule?	110
Was bringen virtuelle Online-Achtsamkeitsprogramme?	111
Wie wirkungsvoll sind Meditationsapps bzw. mobile Achtsamkeitsprogramme?	113
Verwandte Konzepte zur Achtsamkeit	115
Wie hängen Mitgefühl und Achtsamkeit zusammen?	116
Was ist Selbstmitgefühl?	117
Wie unterscheidet sich die Komponente der Achtsamkeit im Selbstmitgefühl von der sonstigen Achtsamkeitspraxis?	119
Was ist Heartfulness?	119
Was hat Dankbarkeit mit Achtsamkeit zu tun?	120
Ist die Forschung zur Achtsamkeit ein Teil der Forschung zur Positiven Psychologie?	121
Achtsamkeit als Allheilmittel	123
Welche Schwierigkeiten können bei der Achtsamkeitspraxis auftreten? 124	124
Gibt es auch adverse Effekte bei der Achtsamkeitspraxis?	125
Für wen ist die Achtsamkeitspraxis nicht geeignet?	127
Was ist traumasensitive Achtsamkeit?	128
Gibt es kritische Stimmen zum Achtsamkeitshype?	129
Was ist McMindfulness?	130

Gibt es kritische Stimmen zur Achtsamkeitspraxis in bestimmten Bereichen, wie z. B. in der Schule?	131
Welche Schwierigkeiten tauchen bei der Forschung zur Achtsamkeit auf?	133
Das Wichtigste zum Schluss	135
Glossar - Wichtige Begriffe kurz erklärt	137
Verwendete Literatur	143
Wo sich welches Stichwort befindet	157