

Inhalt

Verzeichnis der Arbeitsblätter	6
Vorwort	8
1 Einführung	10
1.1 Achtsamkeitstraining in der Gruppe	10
1.2 Achtsamkeitstraining im Einzelsetting	11
1.3 Fertigkeiten des Achtsamkeitstrainings	12
1.4 Informelle und formelle Achtsamkeitsübungen	14
1.5 Achtsamkeitsmeditation und Entspannung	15
1.6 Bewertungen	15
I Elemente der Achtsamkeit	
2 Metaphern und Geschichten	20
3 Atemübungen	48
4 Informelle Achtsamkeitsübungen	60
5 Meditationen (formelle Achtsamkeitsübungen)	85
6 Duftreisen (formelle Achtsamkeitsübungen)	132
II Achtsamkeitstraining im Gruppen- und Einzelsetting	
7 Achtsamkeitsübungskarten	152
8 Achtsamkeitstraining in der Gruppe (ASG)	163
9 Achtsamkeitstraining im Einzelsetting	173
Literatur	183
Hinweise zum Arbeitsmaterial	184