

# Inhalt

Verzeichnis der Arbeitsblätter	6
Vorwort	8
<b>1 Einführung</b>	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
<b>I Elemente der Achtsamkeit</b>	
<b>2 Metaphern und Geschichten</b>	20
<b>3 Atemübungen</b>	48
<b>4 Informelle Achtsamkeitsübungen</b>	60
<b>5 Meditationen (formelle Achtsamkeitsübungen)</b>	85
<b>6 Duftreisen (formelle Achtsamkeitsübungen)</b>	132
<b>II Achtsamkeitstraining im Gruppen- und Einzelsetting</b>	
<b>7 Achtsamkeitsübungskarten</b>	152
<b>8 Achtsamkeitstraining in der Gruppe (ASG)</b>	163
<b>9 Achtsamkeitstraining im Einzelsetting</b>	173
Literatur	183
Hinweise zum Arbeitsmaterial	184