

Inhaltsverzeichnis

I	Achtsamkeitsbasierte Interventionen	1
1	Prinzipien beim Einsatz von achtsamkeitsbasierten Interventionen	3
1.1	Verhaltenstherapie orientiert sich an der empirischen Psychologie – 3	
1.2	Verhaltenstherapie ist problemorientiert – 3	
1.3	Verhaltenstherapie setzt an prädisponierenden, auslösenden und aufrechterhaltenden Problembedingungen an – 4	
1.4	Verhaltenstherapie ist zielorientiert – 4	
1.5	Verhaltenstherapie ist handlungsorientiert – 5	
1.6	Verhaltenstherapie ist nicht auf das therapeutische Setting begrenzt – 6	
1.7	Verhaltenstherapie ist transparent – 6	
1.8	Verhaltenstherapie ist Hilfe zur Selbsthilfe – 6	
1.9	Verhaltenstherapie bemüht sich um ständige Weiterentwicklung – 7	
2	Definition des Begriffs Achtsamkeit und Entwicklung des Konzepts	9
2.1	Definition – 9	
2.2	Entwicklung des Konzepts Achtsamkeit – 9	
2.2.1	Buddhistische Tradition – 9	
2.3	Achtsamkeit in der Psychotherapie – 10	
2.3.1	Achtsamkeit in der Psychoanalyse – 10	
2.3.2	Achtsamkeit in den humanistischen Verfahren – 10	
2.3.3	Achtsamkeit in der Verhaltenstherapie – 10	
2.4	Fazit – 15	
3	Wirkung und Wirksamkeit von Achtsamkeit	17
3.1	Psychophysiologische Effekte von Meditation – 17	
3.2	Wirkungsweise der Achtsamkeit – 18	
3.3	Wirksamkeit von achtsamkeitsbasierten therapeutischen Interventionen – 20	

4	Achtsamkeitsbasierte Interventionen bei häufigen Störungsbildern	21
4.1	Abhängigkeitserkrankungen – 21	
4.1.1	Verhaltenstherapeutische Behandlung – 22	
4.1.2	Ansatzpunkte für achtsamkeitsbasierte Interventionen – 23	
4.1.3	Exemplarische Übung: Die Ampel des Verlangens – 23	
4.2	Depressive Störungen – 25	
4.2.1	Verhaltenstherapeutische Behandlung – 26	
4.2.2	Ansatzpunkte für achtsamkeitsbasierte Interventionen – 27	
4.2.3	Exemplarische Übung: Sitzmeditation – 27	
4.3	Angststörungen – 30	
4.3.1	Verhaltenstherapeutische Behandlung – 31	
4.3.2	Ansatzpunkte für achtsamkeitsbasierte Interventionen – 32	
4.3.3	Exemplarische Übung: „Da ist ...“-Distanzierung – 32	
4.4	Zwangsstörungen – 35	
4.4.1	Verhaltenstherapeutische Behandlung – 35	
4.4.2	Ansatzpunkte für achtsamkeitsbasierte Interventionen – 36	
4.4.3	Exemplarische Übung: Das Meer betrachten – 36	
4.5	Posttraumatische Belastungsstörung – 39	
4.5.1	Verhaltenstherapeutische Behandlung – 40	
4.5.2	Ansatzpunkte für achtsamkeitsbasierte Interventionen – 40	
4.5.3	Exemplarische Übung: Die 1-2-3-4-5-Übung – 41	
4.6	Essstörungen – 42	
4.6.1	Verhaltenstherapeutische Behandlung – 44	
4.6.2	Ansatzpunkte für achtsamkeitsbasierte Interventionen – 44	
4.6.3	Exemplarische Übung: Die Autobahn – 45	
4.7	Borderline-Persönlichkeitsstörung – 48	
4.7.1	Verhaltenstherapeutische Behandlung – 50	
4.7.2	Ansatzpunkte für achtsamkeitsbasierte Interventionen – 50	
4.7.3	Exemplarische Übung: 5-Sinne-Achtsamkeit – 51	
5	Fallbeispiel	53
	Frau D.: „Ich muss mich einfach aufregen!“ – 53	

II Achtsamkeitsbasierte Übungen	57
Einleitung	59
Anforderungen an die Therapeuten – 59	
Übungen	61
Der Fluss – 61	
Tagträumen – 62	
Küken auf der Wiese – 63	
Wind auf der Oberfläche – 64	
Das rosa Nilpferd – 65	
Gedanken als Papierboote auf dem Fluss – 66	
Bauklötze staunen – 67	
Wimmelbücher achtsam betrachten – 68	
Atemmeditation – 69	
Wechselatmung – 70	
Achtsame Bauchatmung – 71	
„Da ist ...“-Distanzierung – 72	
Was- und Wie-Fertigkeiten – 74	
Koordinationsübungen – 76	
HABeobacht! – 77	
Der Body-Scan – 78	
Gehmeditation – 80	
Arm halten – 81	
Tagebuch achtsam schreiben – 82	
Haiku schreiben – 83	
Mitgefühl kultivieren – 85	
Die Ampel des Verlangens – 87	
Die Wahrnehmungs-Erfahrungs-Validierungs-Technik – 89	
Achtsames Essen – 91	
Busfahrer sein – das achtsame Betrachten von Gedanken zur Essstörung – 93	
Das achtsame Betrachten von Aggression – 94	
Gruppenübungen	97
Partnerpantomime – 97	
Etwas am Gegenüber verändert sich – 98	
Immer dem Geräusch nach! – 99	
Stühle balancieren – 100	
Literaturverzeichnis	101
Stichwortverzeichnis	111