

# INHALT

## TEIL 1

### **DAS BEWUSSTSEIN ..... 13**

#### **Einleitung ..... 15**

#### **Die Macht des Bewusstseins ..... 17**

#### **Assoziationen und Vorurteile ..... 18**

#### **Werkzeuge – Tools ..... 20**

#### **Werkzeuge zum Auflösen von Symptomen ..... 20**

#### **Werkzeuge, Ablenkung und Anspruchshaltung ..... 21**

#### **Einordnung von Tools ..... 22**

#### **Kennenlernen, Verstehen, Üben und Vertiefen, Umsetzen und Weitergeben ..... 22**

#### **Psychotherapie ..... 24**

#### **Was im Rahmen von Psychotherapie bewirkt Wandel? ..... 24**

#### **Die Sinnfrage in der Psychotherapie ..... 25**

#### **Der Sinn von Psychotherapie ..... 26**

#### **Der Sinn im Leben ..... 27**

#### **Buddhismus ..... 29**

#### **Buddhistische Quellen ..... 29**

#### **Wie uns Buddhismus oft begegnet ..... 30**

#### **Das Glückserleben ..... 32**

#### **Was hat es mit den Problemen auf sich? ..... 32**

<b>Bewusstheit und Bewusstsein, unser Selbst und „das EGO“</b>	<b>34</b>
Geist	34
Verstand	34
Bewusstsein	35
Bewusstheit ist nicht sofort angenehm	38
Ego	38
Ich	39
Selbst	39
Das Problem mit dem Selbstwert	40
Die intuitive und die reale Existenz des Egos	41
Persönlichkeit	42
Die alte und neue westliche Vorstellung von Persönlichkeit	42
Woraus besteht eine Persönlichkeit?	43
Gewohnheitsmuster	46
Gewohnheitsmuster und Selbstverlust	47
Gewohnheitsmuster führen zur Aufgabe	49
Die Gerechtigkeitsfalle	49
 <b>Spiritualität als dritte Kraft</b>	 <b>52</b>
Spiritualität als Grundbedürfnis	55
Der Weg in das Geistetraining	55
Die unterschiedlichen Ideen von Problemursachen	56
Das Zentrum der buddhistischen Lehre	57
Die Suche nach Glück?	58
 <b>Befreiung</b>	 <b>60</b>
Die erste Befreiungsetappe	60
Die drei Stufen der Befreiung (in der ersten Befreiungsetappe)	60
Der Game-Changer	62
Das Problem mit dem Loslassen	62
Die zweite Befreiungsetappe	63
Befreiung und Ego	65
Befreiung ist Nirvana	66

**Die drei Kostbarkeiten** ..... 70

Buddha ..... 70

Dharma ..... 70

Sangha ..... 71

  

**Die Vier Edlen Wahrheiten** ..... 72

Erste edle Wahrheit – Die Wahrheit von Dukkha ..... 72

Was ist Dukkha? ..... 73

Auswirkungen unseres fehlerhaften (idealistischen) Denkens ..... 76

Ein weiterer Aspekt zur hilfreichen Anwendung der  
Ersten Edlen Wahrheit ..... 80

Als Menschen sind wir alle mit Dukkha konfrontiert ..... 82

Zweite Edle Wahrheit – die Ursachen von Dukkha ..... 83

Dritte Edle Wahrheit – das Ende von Dukkha ..... 87

Vierte Edle Wahrheit – Der achtfache Pfad zum Ende  
von Dukkha ..... 88

Weisheitsgruppe: ..... 88

Sittlichkeitsgruppe: ..... 89

Vertiefungsgruppe: ..... 89

Die drei Wesensmerkmale der Natur ..... 91

Nicht-Selbst ..... 96

Die Unterscheidung von Form und Essenz ..... 99

Die große Bedeutung von Achtsamkeit ..... 100

Die Achtsamkeitsübungen für die negative Psychologie  
konkret nutzen ..... 103

Die Achtsamkeitsübungen für die positive Psychologie  
konkret nutzen ..... 104

Achtsamkeit ist der direkte Weg zur Befreiung! ..... 109

Die große Bedeutung von konkreter körperlicher Achtsamkeit ..... 109

Der Körper in der Buddhistischen Psychotherapie ..... 109

Körperhaltung gleich Geisteshaltung ..... 111

Grundsätzliches ..... 111

Der Körper ist kooperativer als der Geist ..... 112

Die Körper-Geist-Übungen ..... 113

Befreiung, (Selbst-)Bewusstsein und die Fähigkeit, sich selbst zu spüren .....	119
Geisteshaltung gleich Körperhaltung .....	128

## TEIL 2

### **BUDDHISTISCHE PSYCHOTHERAPIE .....** 129

#### **Was ist Buddhistische Psychotherapie BPT? .....** 131

#### Die dunkle Seite der positiven Psychologie .....

 134

#### **Gibt es Kontraindikationen für Buddhistische**

#### **Psychotherapie? .....** 135

#### Neue Wege sind immer holprig .....

 138

#### Die Absichtserklärung oder die innere Ausrichtung .....

 138

#### Nachhaltigkeit .....

 139

#### **Therapeutische Haltung und Menschenbild .....** 140

#### Nicht Kranke oder Gestörte, sondern Menschen .....

 140

#### **Was zeichnet buddhistische Therapeutinnen aus? .....** 141

#### Auf keinen Fall! .....

 141

#### **Einige Eigenschaften buddhistischer Therapeuten .....** 143

#### Die Sieben Erleuchtungsglieder .....

 143

#### Die Bedeutung von Mitgefühl und Weisheit .....

 147

#### Die 70/30-Regel .....

 149

#### Sind buddhistische Therapeuten immer auch Buddhisten? .....

 150

#### **Wissenschaftliche Absicherung .....** 151

#### Wissenschaft versus Religion .....

 151

## TEIL 3

### **BEHANDLUNGSPHASEN ..... 155**

#### **Der Therapiebeginn und die Methoden ..... 157**

Alle Klienten kommen mit der gleichen Problematik ..... 157

Alle Klienten haben das gleiche Ziel ..... 161

#### **Phase A und Phase B ..... 163**

Lebensstufenmodell und Spiritualität ..... 163

Methodenmissbrauch ..... 164

#### **Phase A ..... 165**

Die drei Therapieetappen der Behandlungs-Phase A ..... 165

Das erste Gespräch ..... 166

#### **Die erste Therapieetappe innerhalb der Phase A**

**Die vegetative Ebene ..... 173**

Das zweite Gespräch ..... 173

#### **Die ersten drei Behandlungsschritte (Phase A) ..... 184**

Die ersten Grundlagenübungen ..... 185

Übungen und Inhalte, die wir mit den verinnerlichten

Mikropausen kombinieren können ..... 195

Erinnerungshilfen ..... 200

Die verschiedenen Aspekte der ersten Grundlagenübungen ..... 201

Erste Grundlagenübung: die Haltung ..... 202

Zweite Grundlagenübung: Aktivatmung und Ruheatmung ..... 205

Das dritte Gespräch ..... 213

Das Yerkes-Dodson-Gesetz ..... 216

Kriterien für das Ende der ersten Therapieetappe ..... 218

<b>Die zweite Therapieetappe innerhalb der Phase A</b> .....	<b>220</b>
Ego-Entwicklung und Ego-Verlauf .....	221
Ego-Analyse, Ego-Training und Ego-Stabilisierung .....	223
Interventionen für Ego-Stärkung und Ego-Linderung .....	254
Ego-Stärkung durch Selbststeuerung .....	254
 <b>Die dritte Therapieetappe innerhalb der Phase A</b> .....	 <b>258</b>
Erfahrungen, Wiederholungen, Muster .....	259
Ein Trauma besteht aus drei Teilen .....	260
Aggression versus Depression .....	262
 <b>Die Abschluss-Sequenz von Behandlungs-Phase A</b> .....	 <b>263</b>
Beispielhaftes Vorgehen als Integration der drei	
Behandlungs-Etappen in Phase A .....	263
Kriterien für das Ende der Behandlungsphase A .....	264
 <b>Behandlungs-Phase B</b> .....	 <b>267</b>
Was ist das reine Bewusstsein? .....	268
Beenden Sie ihre Übungen nicht ... Meditation endet nie .....	273
Was sind Schlafyoga und Traumyoga? .....	275
Verzichten? .....	277
Die spirituelle Falle .....	282
Die Gruppenteilnahme .....	284
 <b>Ablauf einer BPT-Behandlung</b> .....	 <b>287</b>
Die Stufen des Glücks .....	291
Die Übungsphilosophie .....	293
Vertrauen .....	295
Der Weg ist das Ziel .....	296
Das Ziel ist der Weg .....	297
Ressourcen-Arbeit .....	298
Unsere „Tankstellen“ .....	299
Energiesparen .....	300
Unsere Selbstkritik .....	302
CHÖD – die Dämonenfütterung .....	313

## TEIL 4

### **VIELE WEITERE TOOLS ..... 321**

#### **Viele Möglichkeiten der Übung ..... 323**

Selbststeuerung ..... 330

Die Universal-Strategie ..... 331

Leerheit der Symptome ..... 335

#### **Meditation – eine Übersicht ..... 338**

Welche der nachfolgenden „Meditationen“ verdient diesen

Titel wirklich? ..... 338

Erfahrungen mit Meditationsvarianten ..... 340

Das AHA-Schema der Meditation ..... 342

Die Metta-Meditation ..... 346

Es folgen nun weitere Meditations-Varianten ..... 348

Der generelle Mediationsweg: Von der Form zur Essenz ..... 363

Konkrete Anregungen für die Meditationspraxis ..... 364

## TEIL 5

### **EINE KLEINE FOKUSHILFE ..... 369**

#### **Die zentralsten Tools der buddhistischen Psychotherapie ..... 371**

Wie lang ist der Weg in der Buddhistischen Psychotherapie? ..... 372

Zentrale Aspekte der BPT ..... 372

Der Übungstag ..... 375

#### **Ausbildungskurse der BPT ..... 378**

**Alle Übungen im Überblick ..... 379**

**BPT-Literatur ..... 389**

**Literaturempfehlungen ..... 390**

**Zum Autor ..... 393**