

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

Bewusstheit und Bewusstsein, unser Selbst und „das EGO“	34
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
Spiritualität als dritte Kraft	52
Spiritualität als Grundbedürfnis	55
Der Weg in das Geistestraining	55
Die unterschiedlichen Ideen von Problemursachen	56
Das Zentrum der buddhistischen Lehre	57
Die Suche nach Glück?	58
Befreiung	60
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

Die zweite Therapieetappe innerhalb der Phase A	220
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
Die dritte Therapieetappe innerhalb der Phase A	258
Erfahrungen, Wiederholungen, Muster	259
Ein Trauma besteht aus drei Teilen	260
Aggression versus Depression	262
Die Abschluss-Sequenz von Behandlungs-Phase A	263
Beispielhaftes Vorgehen als Integration der drei Behandlungs-Etappen in Phase A	263
Kriterien für das Ende der Behandlungsphase A	264
Behandlungs-Phase B	267
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
Ablauf einer BPT-Behandlung	287
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 Selbtkritik	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