

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
1 Theorie	15
1.1 Einführung	17
1.1.1 Was ist Achtsamkeit?	17
1.1.2 Die annehmende Haltung	18
1.1.3 Inwiefern ist Achtsamkeit hilfreich?	18
1.1.4 Wie wird Achtsamkeit von wichtigen Vertretern von Meditation und Achtsamkeit beschrieben?	19
1.1.5 Wie übe ich Achtsamkeit?	20
1.1.6 Anwendungsbereiche von Achtsamkeit	23
1.2 Rahmenbedingungen und Struktur	26
1.2.1 Struktur	26
1.2.2 Leitung der Gruppe	27
1.2.3 Die Rolle des Einzeltherapeuten	27
1.2.4 Gruppenregeln	28
1.3 Die therapeutische Haltung	29
1.3.1 Sorgen Sie für eine gute Lernatmosphäre	29
1.3.2 Sammeln Sie eigene Erfahrungen mit Achtsamkeit!	30
1.4 Einführung für neue Teilnehmer	31
1.4.1 Das Aufnahmegespräch	31
1.4.2 Einführung in die Achtsamkeit	31
1.4.3 Ziele von Achtsamkeit	32
1.4.4 Mögliche Vorbehalte und persönliche Schwierigkeiten	32
1.4.5 Allgemeine Informationen zu den Rahmenbedingungen	32
1.4.6 Gruppenregeln	33
1.4.7 Die Basisübung	33

1.5 Allgemeiner Ablauf einer Sitzung	34
1.6 Die Übungsgruppe	36
2 Praxis: Sitzungen 1–12	39
Übersicht der Sitzungen	41
Sitzung 1 – Eine kleine Geschichte: In Eile durch das Leben	45
Sitzung 1 – Kommentare	46
Sitzung 1 – Arbeitsblatt: Kommen Sie an im Hier und Jetzt!	49
Sitzung 2 – Eine kleine Geschichte: Schrecklich oder ober-hammer-geil?	51
Sitzung 2 – Kommentare	52
Sitzung 2 – Arbeitsblatt: Achtung! Bewertung!	55
Sitzung 3 – Eine kleine Geschichte: Ein Fest für die Sinne	57
Sitzung 3 – Kommentare	58
Sitzung 3 – Arbeitsblatt: Riech doch mal wieder!	60
Sitzung 4 – Eine kleine Geschichte: Tango	62
Sitzung 4 – Kommentare	63
Sitzung 4 – Arbeitsblatt: Kennen Sie das »Wassergefühl«?	66
Sitzung 5 – Eine kleine Geschichte: Der Traum, fertig zu werden	68
Sitzung 5 – Kommentare	69
Sitzung 5 – Arbeitsblatt: Verbessern Sie Ihren Umgang mit Stress und Perfektionismus!	71
Sitzung 6 – Eine kleine Geschichte: Die Qual der Wahl	73
Sitzung 6 – Kommentare	74
Sitzung 6 – Arbeitsblatt: Achten Sie auf sich selbst!	77
Sitzung 7 – Eine kleine Geschichte: »Ich höre etwas, was du nicht hörst«	79
Sitzung 7 – Kommentare	80
Sitzung 7 – Arbeitsblatt: Werden Sie eine Torhüterin/ein Torhüter!	82
Sitzung 8 – Eine kleine Geschichte: Die Kunst des Aufschiebens	84
Sitzung 8 – Kommentare	85
Sitzung 8 – Arbeitsblatt: Machen Sie den Weg zum Ziel!	87
Sitzung 9 – Eine kleine Geschichte: Der alte Mann am Meer	89
Sitzung 9 – Kommentare	90
Sitzung 9 – Arbeitsblatt: Gewinnen Sie Augenblicke!	92
Sitzung 10 – Eine kleine Geschichte: Eine Stadt voller Idioten	94
Sitzung 10 – Kommentare	95
Sitzung 10 – Arbeitsblatt: Weniger Ärger mit dem Ärger	98
Sitzung 11 – Eine kleine Geschichte: Wecken in zehn Schritten	101
Sitzung 11 – Kommentare	102
Sitzung 11 – Arbeitsblatt: Wissen Sie, wie sich Ihr Alltag anfühlt?	104
Sitzung 12 – Eine kleine Geschichte: Heldenhaft	106
Sitzung 12 – Kommentare	107
Sitzung 12 – Arbeitsblatt: Akzeptanz statt »Kopf-durch-die-Wand«	109

3 Umgang mit Schwierigkeiten	111
3.1 Schwierigkeiten beim Üben	113
3.2 Schwierigkeiten in der Gruppensituation	116
Anhang	119
Einverständniserklärung – Gruppenregeln	121
Infoblatt – Einführung in das Achtsamkeitstraining	122
Infoblatt – Basisübung	124
Infoblatt – Achtsamkeit im Alltag	128
Literatur	131
Stichwortverzeichnis	133