

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>Einleitung</b> .....	11
<b>1 Theorie</b> .....	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

---

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