

TEIL 1 ACHTSAMKEIT ALS HALTUNG UND METHODE**Grundlagen von Achtsamkeitskonzepten**

18

Matthias Hammer und Andreas Knuf

Definitionen von Achtsamkeit im klinischen Kontext

18

Geschichte und Hintergründe des Konzeptes Achtsamkeit

22

Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychiatrie

23

Basiskonzepte und Wirkmechanismen

achtsamkeitsorientierter Verfahren

30

Erfahrungsorientierung statt Erfahrungsvermeidung

40

Achtsame Haltung psychiatrisch Tätiger

44

Andreas Knuf

Was ist eine »Haltung«?

44

Elemente einer achtsamen Haltung

47

Wie kann eine achtsame Haltung gefördert werden?

57

Was kann ich als Fachperson konkret tun?

59

Wie wirkt eine achtsame Haltung?

62

Achtsamkeitsorientierte Arbeit mit**Sinnesreizen, Gedanken und Gefühlen**

65

Matthias Hammer und Andreas Knuf

Sinnesreize und Körperwahrnehmungen

66

Umgang mit Gedanken

72

Achtsamer Umgang mit Gefühlen

75

TEIL 2 STÖRUNGSSPEZIFISCHE ANSÄTZE

UND BESONDRE ARBEITSFELDER

Akzeptanz- und Commitmenttherapie bei Angststörungen – ein Balance-ACT zwischen Akzeptanz und Veränderung

Georg H. Eifert

Was ist Akzeptanz- und Commitmenttherapie? **82**

Überblick über die Behandlung **86**

Behandlungsprogramm für Sitzungen und Prozessziele **89**

Angstkontrolle – die kreative Hoffnungslosigkeit **91**

Identifizierung von Werten und Zielen **94**

Akzeptanz: mit Beschwerden leben lernen **95**

Kognitive Defusion **97**

Die Anwendung von Akzeptanz, Bereitschaft und Defusion **100**

Wertgeleitetes Handeln – wie es bei Hindernissen weitergeht **102**

Messung des Therapieerfolgs **103**

Achtsamkeitsprozesse und Wertorientierung in der Behandlung von traumatisierten Menschen

Herbert Assaloni

Die Arbeit mit traumatisierten Menschen **106**

Achtsamkeitsorientierte Ansätze in der Traumabehandlung **110**

Akzeptanz- und Commitmenttherapie **114**

Die Bearbeitung von Traumafolgen **121**

Traumakonfrontation und Achtsamkeit **129**

Achtsamkeit des Therapeuten und Prävention
von Sekundärtraumatisierung **132**

Achtsamkeitsorientierung bei Psychosen

134

Katherine Newman Taylor und Nicola Abba

Kognitive Verhaltenstherapie bei einer Psychose

135

Achtsamkeit bei Psychosen – warum könnte sie hilfreich sein?

137

Vorbehalte: Könnte Achtsamkeit schädlich sein?

139

Achtsamkeit bei Menschen mit einer Psychose – klinische Praxis

140

Verbreitete Probleme

148

Anforderungen an den Therapeuten

150

Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression

160

Zeno Kupper

Was ist »Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie« der Depression?

160

MBCT als Antwort auf die Rückfallgefährdung bei Depressionen

163

Unterschiede zwischen MBCT und bisherigen kognitiv-verhaltenstherapeutischen Ansätzen

164

Das Üben von Achtsamkeit als persönliche Erfahrung

164

Die acht Sitzungen des Gruppenprogramms

165

Auswirkungen der MBCT auf die Arbeit mit psychisch erkrankten Menschen

170

Forschungsstand

172

Praxiserfahrungen – persönliche Erfahrungen und Eindrücke von MBCT-Kursleiterinnen

173

Zusammenfassende Eindrücke zur Wirkung von MBCT in unseren Gruppen

180

Indikation: Für wen kann die MBCT sinnvoll sein?

181

Anregungen für die Umsetzung in der sozialpsychiatrischen Alltagspraxis

183

Achtsamkeitsbasierte Therapie bei Substanzabhängigkeiten

185

Oliver Kreb

Theoretische Überlegungen zur Mindfulness-Based

Relapse Prevention (MBRP)

185

Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention: das MBRP-Programm

189

Ablauf des Programms

191

Forschungsergebnisse zu MBRP

202

MBRP und 12-Schritte-Programme –

Gemeinsamkeiten und Unterschiede

204

Zum zukünftigen Einsatz von MBRP-Programmen

205

Achtsamkeitsgruppen in der psychiatrischen Versorgung von Borderlinepatienten

207

Hans Gunia, Corinna Gonzalez Pochanke und Franz Schmidt

Einleitung: Ziele der Achtsamkeit

207

Achtsamkeitsgruppen innerhalb von DBT-Spezialstationen

212

Achtsamkeitsgruppen außerhalb von DBT-Spezialstationen

219

Implementierung von Achtsamkeit im Team einer Psychotherapiestation

222

Christoph Fuhrhans

Entwicklung einer Achtsamkeitskultur

226

Ein gemeinsames Verständnis von Achtsamkeit in Teams

228

Kontexte der Achtsamkeit

228

Mitgefühl und Mut

230

Das Achtsamkeitstraining im Team

232

Mitgefühl und Nachsicht mit sich und mit anderen

241

Strukturen für Veränderbarkeit

242

Tipps zur Bildung einer Achtsamkeitskultur

244

Achtsamkeit in der Sozialen Arbeit: Ansatzpunkte und Potenziale	246
<i>Thomas Heidenreich und Marion Laging</i>	
Soziale Arbeit in psychiatrischen Einrichtungen	247
Die Integration von Achtsamkeit in die Soziale Arbeit	250
Achtsamkeit in der Sozialen Arbeit: Stand der Literatur	251
Achtsamkeit in der Sozialen Arbeit mit psychisch kranken Menschen	252
Abschluss und offene Fragen	257
TEIL 3 FORSCHUNGSERGEBNISSE ZUR WIRKSAMKEIT	
Empirische Ergebnisse zur Achtsamkeit	260
<i>Thomas Heidenreich, Katrin Junghanns-Royack und Johannes Michalak</i>	
Qualitativ-quantitative Einführung	260
Stand der Forschung zu achtsamkeitsbasierten Ansätzen	261
Zukünftige Forschungsaufgaben	267
Eine »optimistische Warnung« – Schluss	272
Mechanismen der Achtsamkeit: eine Betrachtung aus konzeptueller und neuronaler Perspektive	274
<i>Britta K. Hölzel, Tim Gard und Ulrich Ott</i>	
Komponenten der Achtsamkeitsmeditation	274
Integration der Komponenten	292
Achtsamkeit: eine Vision für den psychiatrischen Alltag	
<i>Uwe Britten im Gespräch mit Matthias Hammer und Andreas Knuf</i>	296
Autorinnen und Autoren	302
Literatur	305