

Einleitung: Achtsamkeit als Haltung psychiatrisch Tätiger	11
--	-----------

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 BESONDERE ARBEITSFELDER

Akzeptanz- und Commitmenttherapie bei Angststörungen – ein Balance-ACT zwischen Akzeptanz und Veränderung **82**

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 Werteorientierung in der Behandlung von traumatisierten Menschen **106**

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
<i>Oliver Kreh</i>	
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
<i>Hans Gunia, Corinna Gonzalez Pochanke und Franz Schmidt</i>	
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
<i>Christoph Fuhrhans</i>	
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	
Uwe Britten im Gespräch mit Matthias Hammer und Andreas Knuf	296
Autorinnen und Autoren	302
Literatur	305