

# Inhalt

Vorwort.....	9
Danksagungen.....	11
Einführung .....	15

## TEIL I: EIN ACHTSAMKEITSBASIERTER ANSATZ ZUR BEHANDLUNG

VON ANGSTSTÖRUNGEN IN DER KINDHEIT.....	19
---	----

<b>1. Der Tanz zwischen zwei Welten: Buddhistische Psychologie und kognitive Psychologie.....</b>	21
1.1 Was genau ist Achtsamkeit?.....	22
1.2 Unterschiedliche Bezugssysteme für das Verständnis.....	23
1.3 Gegensätzliche oder einander ergänzende Weltanschauungen?.....	26
1.4 Mehr Denken ist wahrscheinlich keine Lösung .....	32
1.5 Emotionen sind keine Tatsachen .....	33
1.6 Achtsamkeitsbasierte Modelle.....	34
<b>2. Das Problem der Angststörung verstehen.....</b>	39
2.1 Ist Angst etwas Gutes? .....	40
2.2 Die Physiologie der Angst: Zu viel von einer guten Sache .....	40
2.3 Das biopsychosoziale Modell der Angst .....	42
2.4 Angststörungen bei Kindern .....	45
2.5 Eine kurze Übersicht über Angststörungen.....	46
<b>3. Unterschiedliche Paradigmen und unterschiedliche Ziele.....</b>	55
3.1 Glück ist .....	56
3.2 Das Loslassen von – Zielen?.....	59
3.3 Ziele für den Therapeuten .....	60
3.4 Ziele für das Kind.....	63
3.5 Zusammenfassung .....	76

<b>4.</b>	<b>Die Anpassung der achtsamkeitsbasierten kognitiven Therapie für Kinder</b>	77
4.1	Entwicklungsbezogene Überlegungen: Drei Hauptunterschiede zwischen Erwachsenen und Kindern.....	77
4.2	Strukturelle Überlegungen: Eine Grundlage herstellen.....	82
4.3	Umgebungsbezogene Überlegungen: Das Umfeld definieren .....	84
4.4	Praxisbezogene Überlegungen: Einen spielerischen, ausgeglichenen Ansatz verfolgen .....	88
4.5	Zusammenfassung .....	91
 <b>TEIL II: DIE ACHTSAMKEITSBASIERTE KOGNITIVE THERAPIE FÜR KINDER</b> .....		93
<b>5.</b>	<b>Übersicht über die zwölf Sitzungen des Programms</b> .....	95
5.1	Erste Schritte .....	102
5.2	Ein achtsames Umfeld kultivieren .....	109
5.3	Einführung in Achtsamkeit für die Eltern .....	115
5.4	Die persönliche Vorbereitung des Therapeuten.....	118
5.5	Einige Gedanken zu Kindern als unseren Lehrern.....	120
5.6	Es kann losgehen .....	120
<b>6.</b>	<b>Eine neue Art des Daseins in der Welt</b> .....	121
6.1	Sitzung 1: Auf Autopilot sein.....	121
6.2	Anpassung von Sitzung 1 für die Einzeltherapie.....	134
<b>7.</b>	<b>Wer bin ich, und warum mache ich das hier?</b> .....	137
7.1	Sitzung 2: Achtsam sein ist einfach, aber nicht leicht!.....	138
7.2	Sitzung 3: Wer bin ich? .....	149
7.3	Anpassung von Sitzung 2 und 3 für die Einzeltherapie .....	158
<b>8.</b>	<b>Achtsames Schmecken</b> .....	161
8.1	Sitzung 4: Der Geschmack der Achtsamkeit.....	161
8.2	Anpassung von Sitzung 4 für die Einzeltherapie.....	170
<b>9.</b>	<b>Klangerfahrungen</b> .....	171
9.1	Sitzung 5: Musik in unseren Ohren .....	172
9.2	Anpassung von Sitzung 5 für die Einzeltherapie.....	178
9.3	Sitzung 6: Sich mit Geräuschen ausdrücken .....	178
9.4	Anpassung von Sitzung 6 für die Einzeltherapie.....	184

<b>10.</b>	<b>Klar sehen</b>	187
10.1	Sitzung 7: Das Sehen üben	188
10.2	Sitzung 8: Den Aufmerksamkeitsmuskel stärken	193
10.3	Anpassung von Sitzung 7 und 8 für die Einzeltherapie	200
<b>11.</b>	<b>Achtsame Berührungen</b>	201
11.1	Sitzung 9: Achtsame Berührungen	202
11.2	Anpassung von Sitzung 9 für die Einzeltherapie	208
<b>12.</b>	<b>Der Sinn für Gerüche</b>	209
12.1	Sitzung 10: Was die Nase weiß	210
12.2	Anpassung von Sitzung 10 für die Einzeltherapie	216
<b>13.</b>	<b>Achtsamkeit als Lebensart</b>	217
13.1	Sitzung 11: Das Leben ist keine Wiederholung	218
13.2	Anpassung von Sitzung 11 für die Einzeltherapie	227
13.3	Sitzung 12: Leben mit Präsenz, Leidenschaft und Bewusstheit	228
13.4	Anpassung von Sitzung 12 für die Einzeltherapie	236
13.5	Abschlussitzung für die Eltern	236
13.6	Abschließende Gedanken	238
<b>TEIL III: ACHTSAMKEIT AUS WISSENSCHAFTLICHER PERSPEKTIVE</b>		239
<b>14.</b>	<b>Vergangenheit und Zukunft der ABKT-K</b>	241
14.1	Rückblick: Forschung und Evaluation zur ABKT-K	241
14.2	Ausblick: Das Potenzial der ABKT-K	245
14.3	Achtsamkeitsbasierte Therapie als klinische Intervention: Unbeantwortete Fragen	249
Nachwort		251

<b>Anhang A: Informationen und Quellen.....</b>	253
Achtsamkeit und Psychotherapie .....	253
Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie für Kinder.....	254
Achtsamkeitsbasierte Schul- und Gemeindeprogramme .....	255
Online-Communities .....	257
Sonstige Ressourcen .....	258
<b>Anhang B: Inhaltsverzeichnis für den Ordner Achtsamkeit im Alltag.....</b>	259
Vorderseite: Achtsamkeit im Alltag .....	259
Rückseite: Achtsamkeit ist .....	261
<b>Anhang C: Programmevaluation.....</b>	263
Evaluationsfragebogen für Eltern zum Programm	
„Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie für Kinder“ .....	263
Evaluationsfragebogen für Kinder zum Programm	
„Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie für Kinder“ .....	269
Literaturverzeichnis.....	275
Index .....	285