

Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin	7
Einleitung	21
Über dieses Buch	22
Törichte Annahmen über den Leser	22
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	23
Mehr als nur das Buch	23
Wie es weitergeht	24
Teil I	
Einführung in die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie	25
Kapitel 1	
Mehr Wohlbefinden durch Achtsamkeit	27
Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie entdecken	28
Was hinter der Abkürzung MBCT steckt	29
Anregungen aus der buddhistischen Philosophie	29
Die Wurzeln in der Kognitiven Verhaltenstherapie	31
Achtsamkeit plus Kognitive Verhaltenstherapie gleich Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie	32
Das Bedürfnis nach Achtsamkeit anerkennen	34
Die Unzulänglichkeiten der Kognitiven Verhaltenstherapie	34
Ein Schritt über die traditionelle Therapie hinaus	35
Die Vorteile der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie	35
Ein Blick auf die Erfolgsnachweise	35
Angst vor vergangenen und zukünftigen Erfahrungen	37
Sich für das Leben im Hier und Jetzt entscheiden	38
Wie die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie sonst noch helfen kann	39
Kapitel 2	
Sich für ein achtsames Leben entscheiden	41
Ihre Probleme verstehen	41
Das Gefühl, es nicht zu schaffen	42
Veränderungen wollen	44
Den Teufelskreis der mentalen Quälerei durchbrechen	44
Sich selbst besser verstehen lernen	46
Sich für sich selbst öffnen	46
Die eigenen Denkmuster unter die Lupe nehmen	47

Sich auf bevorstehende Herausforderungen vorbereiten	49
Den eigenen Befürchtungen gegenüberstehen	50
Hürden überwinden	50
Die Bedeutung täglicher Übung erkennen	51
Sich auf langfristige Ausgewogenheit freuen	52
Im Augenblick leben	52
Die Realität akzeptieren	53
Das Leiden mindern	54
Sein eigener bester Freund werden	54

Kapitel 3

Acht Wochen praktische Achtsamkeit

55

Ein persönliches Übungsprogramm erstellen, das funktioniert	55
Sich Ziele setzen	56
Die praktischen Übungen zur täglichen Routine machen	57
Sich Zeit nehmen, anstatt Zeit zu finden	58
Einen Zeitplan erstellen	59
Ein Übungstagebuch führen	59
Weg mit den Mythen	59
Das Gefühl, nicht genug Erfahrung oder Wissen zu haben	60
»Achtsamkeit ist doch nur spiritueller Hokuspokus«	61
Zwischen Meditation, Achtsamkeit und Bewusstseinsstraining unterscheiden	61
Glauben, dass Sie es allein können	62
Aktiv achtsam sein: Im Üben verankerte Theorie	62
Sich in orientalischen Disziplinen üben	63
Alte Techniken anpassen	63
Körper und Geist vereinen	64
Sich auf jede Aufgabe konzentrieren und im Augenblick sein	65
Ein Blick auf die Vorteile, die Sie erwarten	65
Vorteile und kein Ende	65
Die Vorteile auf Sie persönlich zuschneiden	67
Gesund leben	67
Es langsamer angehen lassen	68
Sich selbst und anderen helfen	68
Einführung in den achtwöchigen Kurs	70
Die wichtigsten Fähigkeiten	70
Ein Blick auf die vor Ihnen liegenden Wochen	70

Teil II

Der achtwöchige Kurs der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie

73

Kapitel 4

Reisevorbereitungen – Woche 1: Achtsamkeit üben und den Autopiloten abstellen

75

Sich selbst und seine Umgebung vorbereiten	75
Den Übungsort gestalten	76
Machen Sie es sich bequem	76
Den Kopf entrümpeln	78
Sorgen und Nöte loslassen	79
In der Gegenwart leben	79
Das körperliche Selbst achtsam erkunden	79
Sich Zeit nehmen	80
Die Body-Scan-Meditation	81
Bewusst wahrnehmen, wenn der Geist abwandert	85
Langsamer machen und das Leben achtsam leben	85
Im Alltag achtsam handeln	86
Bewusst essen: Die Rosinenübung	87
Sich Zeit für regelmäßige Übungen nehmen	89
Aufschreiben, wie Sie auf die Übungen reagieren und ansprechen	89
Was Sie in dieser Woche erreicht haben	89

Kapitel 5

Den Kurs festlegen – Woche 2: Die richtige Haltung entwickeln

91

Wo Sie sich im Kurs befinden	91
Sich seiner selbst intensiver bewusst werden	92
Achtsam zuhören: Eine zehnminütige Klangmeditation	93
Eine eigene Achtsamkeitsroutine entwickeln	95
Das Bewusstsein festhalten	96
Hindernisse überwinden	97
Veränderungen, die die Motivation erhalten können	99
Konzentriert und engagiert bleiben	103
Rückschläge, Schmerzen und Gefühle während der Übungen bewältigen	103
Dem eigenen Urteil trauen	104
Schwierige Gefühle akzeptieren	104
Ihre körperlichen Grenzen kennen	105
Den wandernden Geist beobachten	106
Den Atem regulieren: Eine achtsame Atemübung	106
Automatische Gedanken und damit verbundene Gefühle erkunden	108
Gedanken wahrnehmen, den Tag über auftauchen	108
Was Sie in dieser Woche erreicht haben	110

Kapitel 6

Die Segel setzen – Woche 3: Körperbewusstsein entwickeln	111
Wo Sie sich im Kurs befinden	111
Achtsamkeit für Ihre Sinne	112
Achtsam sehen: Einen Kurzfilm über Ihren Geist drehen	113
Sich körperlich auf Alltagsaufgaben einlassen	114
Eine Atempause einlegen: Meditation für den Notfall	114
Bewusstsein des Sehens, der Körperempfindungen und des Atems	115
Den Körper achtsam bewegen	117
Bewegungsübungen entdecken	117
Sich dehnen	120
Einen Spaziergang machen: Gehübungen	123
Achtsamkeit in der alltäglichen Bewegung	125
Morgens aufstehen	126
Achtsam frühstücken	126
Achtsam durch den Tag gehen	126
Sich zur Nacht zurückziehen	127
Unangenehme Ereignisse schriftlich festhalten	127
Was Sie in dieser Woche erreicht haben	128

Kapitel 7

Dem Sturm trotzen – Woche 4: Probleme bewältigen	129
Wo Sie sich im Kurs befinden	129
Stress erkunden und erklären	131
Das Wesen des Stresses	131
Die guten Nachrichten hören	133
Schädliche Gedanken bewältigen	134
Negative Gedanken beobachten	135
Konstruktivere Gedanken entwickeln	136
Sich den Dämonen der Angst stellen	137
Einen Anker für das Bewusstsein auswerfen – oder zwei	139
Achtsamkeit bei unangenehmen Aufgaben einsetzen	139
Quälende Gedanken bewältigen	141
Stressreiche Denkmuster aufdecken	141
Problematische Gedanken beobachten	142
Ihre Position durch die Entwicklung neuer Perspektiven stärken	144
Was Sie in dieser Woche erreicht haben	146

Kapitel 8

Durch unruhige Gewässer segeln – Woche 5: Bindungen loslassen	147
Wo Sie sich im Kurs befinden	147
Die Gegenwart schmerzhafter Gedanken, Gefühle und Erinnerungen zulassen	148
Unbehagliche Gedanken zulassen	149
Die Atempause für die Problembewältigung anpassen	151

Sich mit Erfahrungen auseinandersetzen	152
Sich schmerzliche Erfahrungen ins Bewusstsein rufen	153
Die Vergangenheit als Mitternachtsfilm betrachten	155
Zukünftige Ereignisse vorwegnehmen	155
Starke Gefühle bewältigen	157
Dem Drang widerstehen, zu kämpfen oder wegzulaufen	158
Die sanfte Vorgehensweise beibehalten	159
Eine neue Beziehung zu Ihren eigenen Erfahrungen knüpfen	160
Leiden durch Geschichten verständlicher machen	161
Sich von Bindungen lösen	163
Starke Bindungen an die Vergangenheit wahrnehmen	164
Mit Aversionen leben	164
Die Bedeutung von Akzeptanz verstehen	165
Den Wunsch nach schnellen Lösungen aufgeben	165
Auch angenehme Bindungen über Bord werfen	166
Was Sie in dieser Woche erreicht haben	166

Kapitel 9

Mit dem Strom schwimmen – Woche 6: Die wahre Natur der Gedanken akzeptieren

167

Wo Sie sich im Kurs befinden	168
Gedanken sind nicht so besonders, wie Sie glauben	168
Die Wechselwirkungen von Gedanken und Gefühlen verstehen	169
Gedanken von Fakten unterscheiden	170
Eine neue Beziehung zu Ihren Gedanken herstellen	171
Das Meer der Selbstzweifel teilen	172
Sich die eigenen Gedanken bewusst machen	173
Mit der Kieselstein-Meditation tiefere Gedanken betrachten	174
Über die eigenen Gedanken an sich selbst schreiben	175
Problematische Gedanken während einer längeren Meditation beobachten	176
Probleme und problematische Personen visualisieren	178
Freundlich zu sich selbst sein	179
Sich mit der Liebende-Güte-Meditation etwas Gutes tun	180
Sich an echte Stimmungen während echter Ereignisse erinnern	181
Selbstkritik und Selbsturteile vermeiden	183
Ungesunde emotionale Gewohnheiten über Bord werfen	184
Die eigenen Gedanken da sein lassen und inneren Frieden finden	185
Was Sie in dieser Woche erreicht haben	186

Kapitel 10

In den Hafen einlaufen – Woche 7: Auf das eigene Wohlbefinden achten

187

Wo Sie sich im Kurs befinden	188
Positive Maßnahmen ergreifen, um sich mehr um sich zu kümmern	188
Eine Pause machen und die Konzentration achtsam kurieren	189

Die Übungen zum eigenen Nutzen fortführen und entwickeln	190
Den Tag mit einem Vergnügen beginnen	191
Das Alltagsleben wieder ins Gleichgewicht bringen	193
Tägliche Energiediebe und Auflademöglichkeiten identifizieren	194
Ärgerliche Gefühle abmildern	195
Ihre Stimmung stabilisieren	196
Spaß haben – einfach so	196
Sich etwas Gutes tun	197
Übermäßigen Genuss vermeiden	197
Aus dem Weg räumen, was Ihr Wohlbefinden bedroht	198
Sich an das Gute erinnern	198
Die richtige Antwort finden	199
Ihr Handeln mit Ihren Stimmungen verbinden	199
Gutes tun und sich besser fühlen	201
Sitzmeditation mit weitem Bewusstsein	201
Was Sie in dieser Woche gelernt haben	202

Kapitel 11

***Den Rest des Lebens im Blick – Woche 8: Achtsam leben* 203**

Wo Sie sich im Kurs befinden	203
Sich auf ein achtsames Leben freuen, in guten wie in schlechten Zeiten	204
Den Übungen die Treue schwören	207
Sich selbst motivieren	207
Aktionspläne aufstellen	208
Die Fortschritte protokollieren	209
Jeden Tag zu einem achtsamen Tag machen	210
Aufwachen	210
Frühstücken	210
Achtsam unterwegs sein	210
Sich echte Atempausen gönnen	211
Alltagsaktivitäten achtsam gestalten	211
Achtsam kommunizieren	211
Schlafen gehen	212
Erfahrungen annehmen	212
Geist und Körper trainieren	212
Achtsame Eigenschaften entwickeln	212
Daran denken, nicht zu urteilen	213
Geduld haben	214
Kindliche Neugier zeigen: Der Anfängergeist	214
Sich selbst vertrauen	215
Daran arbeiten, nicht nur Ziele im Kopf zu haben	215
Dinge akzeptieren, wie sie sind	216
Loslassen	216
Engagement, Selbstdisziplin und Absicht als wichtig anerkennen	217

Einfachheit anstreben	217
Sich einen Grund zum Üben geben	217
Was Sie in dieser Woche erreicht haben	218

Teil III

Unterschiedliche Anwendungsmöglichkeiten kennenlernen 219

Kapitel 12

Den Kreislauf der Depression durchbrechen 221

Ein Blick in das schwarze Loch: Depressionen verstehen	222
Depressiv werden: Sie sind nicht allein	223
Allgemeine Symptome der Depression	224
Die Ursachen identifizieren	225
Die Faktoren beobachten, die der Depression Nahrung geben	227
Allgemeine Symptome aufschlüsseln: Ihre persönliche Geschichte	228
Nach der persönlichen Signatur suchen	228
Wie sich die Depression auswirkt	230
Fehlender Antrieb oder mangelnde Energie	231
Sich hilflos fühlen	232
Warum sich manche Betroffenen selbst verletzen	233
Schädliche Gedanken überwinden	234
Sich »am Riemen reißen«	234
Sich allein gegen die Welt sehen	235
Die Depressionsschleife löschen	235
In eine Depressionsschleife geraten	236
Sich Zeit nehmen, anstatt Zeit zu finden	237
Sich ein Bild über die Fortschritte machen	237
Mit der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie depressive Rückfälle vermeiden	238
Glauben, dass es besser werden kann und wird	238

Kapitel 13

Sich von einer Sucht befreien 239

Die Wirklichkeit der Sucht offenlegen	240
Die Leere füllen – warum Menschen süchtig werden	240
Allgemeine Suchtfaktoren	241
Aufhören wollen: Der Prozess der Veränderung	243
Das Meer der Veränderung bereisen	244
Sich mit anderen treffen	245
Akzeptieren, wer man wirklich ist	246
An sich selbst glauben	247
Sich achtsam von der Sucht lösen	248
Neu anfangen, jetzt	249
Rückfälle abwenden	250

Die Kontrolle verlieren: Alkoholsucht verstehen	250
Die Symptome der Alkoholsucht betrachten	251
Die Gefahren erkennen	252
Falsche Vorstellungen hinterfragen	253
Glauben, dass Sie das Problem nicht mehr in der Hand haben	254
Kalter Entzug	255
Sich an nützliche Lektionen erinnern	256

Kapitel 14

Die Last der Angst erleichtern **257**

Mit Druck fertigwerden	257
Verstehen, wie sich Angst ausdrückt	259
Verschiedene Angsttypen unterscheiden	259
Ängste mit gezielten Interventionen angehen	262
Einen Bewältigungsplan entwickeln	262
Schädliche Gedanken ändern	263
Achtsam intervenieren	264
Übungspunkte zusammenstellen	265
Frieden mit den Ängsten schließen	267
Begreifen, dass Instinkte natürlich sind	267
Wissen, dass man sich über Instinkte erheben kann	267
Angst als Teil des Lebens akzeptieren	268
Angstgefühlen zuvorkommen	268
Ändern, was sich ändern lässt	269
Zulassen, was sich nicht ändern lässt	270
Angst wegschlafen	270
Sich an nützliche Lektionen des Kurses erinnern	270

Kapitel 15

Trotz Schmerzen Hoffnung hegen **273**

Wenn Schmerzen Sie daran hindern, Ihr Leben zu leben	273
Das Wesen des Schmerzes verstehen	275
Verschiedene Schmerzarten unter der Lupe	276
Auswirkungen von Schmerzen auf das Gedächtnis	277
Mentaler Schmerz	277
Eine sachliche Perspektive beibehalten	278
Sich für das Leben öffnen: Schmerzen akzeptieren	280
Schmerzen akzeptieren und darauf eingehen	281
Erkennen, was der Körper noch alles kann	281
Eine neue Beziehung zu Ihrem Schmerz entwickeln	281
Normale Bewältigungstechniken nutzen	283
Atemübungen machen	283

Kapitel 16

Lebensinhalt und Sinn im Alter finden 287

Über die wahre Bedeutung des Lebensinhalts nachdenken	287
Die Vorstellung vom Lebensinhalt neu definieren	289
Eine neue Verbindung zum Zielbewusstsein herstellen	289
Die positiven Aspekte des Lebens finden	291
Sich mit positiven Menschen umgeben	291
Den Erfahrungsbereich erweitern	291
Motivation und Inspiration fördern	292
Nichts wegschieben und alles mit einschließen	294
Einschränkungen aller Art akzeptieren	295
Versuchen, besser zu werden und sich zu entwickeln	297
Den Begriff »Fehlschlag« über Bord werfen	298
Die eigenen Stärken neu entdecken	299
Sich voll auf das Leben einlassen, das Sie jetzt haben	300
Sich neue Ziele und Herausforderungen setzen	301
Im Jetzt leben, egal wie alt Sie sind	302
Sich sanft, aber achtsam bewegen	303
Die Handflächen zusammendrücken	303
Holz sägen	303
Den Brustkorb weiten	304
Die Wirbelsäule biegen	304

Kapitel 17

Harmonie in das Leben bringen 305

Akzeptieren, dass ein achtsames Leben wichtig ist	305
Achtsamkeit zu Hause	306
Mit offenem Geist aufwachen	307
Auf der richtigen Seite des Betts aufstehen	308
Den allmorgendlichen Ablauf genießen	308
Mit einer positiven Haltung anfangen	309
Sich auf einen schweren Tag vorbereiten	309
Entspannen und Spaß haben	310
Ruhiger werden	311
Achtsamkeit am Arbeitsplatz	312
Sich auf jede einzelne Aufgabe konzentrieren	313
Darauf achten, sich nicht zu viel aufzuladen	314
Mit Druck und Kritik umgehen	315
Wissen, wann Sie genug getan haben, und Grenzen setzen	316
Sich Zeit für Achtsamkeitsübungen nehmen	317
Beziehungen verbessern	317
Achtsam kommunizieren	318
Auf die Körpersprache achten	318

Wahrnehmen, wann und warum sich Stimmungen ändern	319
Realistische Erwartungen haben und Veränderungen akzeptieren	320
Grundwerte definieren	322
Was den Menschen menschlich macht	323
Wie Ihre Werte mit denen anderer Menschen übereinstimmen oder nicht	323
Die Unvollkommenheit des Menschen akzeptieren	325
Die Erfahrung der Achtsamkeit mit anderen teilen	325
Wie Sie Achtsamkeit mit anderen Menschen teilen können	326

Teil IV

Der Top-Ten-Teil **327**

<i>Kapitel 18</i>	
<i>Zehn Möglichkeiten, die Achtsamkeitserfahrungen auszubauen</i>	329

<i>Kapitel 19</i>	
<i>Zehn inspirierende Menschen kennenlernen</i>	335

<i>Kapitel 20</i>	
<i>(Fast) Zehn inspirierende Orte, die zu besuchen sich lohnt</i>	341

<i>Kapitel 21</i>	
<i>Zehn Tipps zur Entwicklung achtsamer Haltungen</i>	347

<i>Stichwortverzeichnis</i>	353
------------------------------------	------------