

Vorwort

9

Kapitel 1	Achtsamkeit in der Psychotherapie	13
	Was genau ist Achtsamkeit?	14
	Die Funktionen von Achtsamkeit	15
	Keine Größe passt allen	17
	Meditationsübungen als kontraproduktive Abwehr	39
	Es ist kompliziert, aber es lohnt sich	46
Kapitel 2	Der achtsame Therapeut	49
	Profitieren Therapeuten von Achtsamkeitstraining?	50
	Der Anfang: die Grundlagen	54
	Der nächste Schritt	55
	Achtsamkeit in der Praxis	61
	Was tun, wenn Sie den Mut verlieren?	71
	Über uns hinaus	73

Kapitel 3	Achtsamkeit in der therapeutischen Beziehung	75
	Therapeutische Präsenz vertiefen	76
	Platz machen	85
	Nicht wissen	90
	Warum spreche ich?	92
	Achtsamkeit in Beziehung	94
	Übergang zu einer achtsamkeitsbasierten Therapie	99
Kapitel 4	Konzentrationspraxis <i>Den Geist fokussieren</i>	103
	Die Körperhaltung	105
	Konzentrationspraxis Patienten zugänglich machen	106
	Wie sieht Konzentration aus und wie fühlt sie sich an?	123
Kapitel 5	Offenes Beobachten <i>Den Geist erweitern</i>	125
	Körperbewusstsein entwickeln	127
	Achtsamkeit bei Emotionen	139
	Eine Art Synthese	146
	Kein Problem, wenn Sie vergessen, achtsam zu sein	149
Kapitel 6	Liebende Güte und Mitgefühl	
	<i>Auch das Herz nimmt Anteil</i>	151
	Mit Mitgefühl beim Körper	157
	Mit Mitgefühl beim Essen	162
	Mitgefühl vom Meditationskissen in die Welt bringen	165

Arbeit mit extremem Leiden	167
Wenn das Leben unerträglich scheint	174
Der innere Darth Vader	177
Kapitel 7 Übungen zu Gleichmut	
<i>Ausgeglichenheit finden</i>	179
Man kann die Wellen nicht aufhalten	185
Einen ruhigen Platz finden	189
Sich dem Schmerz zuwenden	192
Vergebung überdenken	195
Wenn nur konsequente Stärke hilft	199
Die erstaunlichste Sache	201
Kapitel 8 Achtsamkeit zugänglich machen	207
Wie beginnen?	208
„Da ist ein Tornado in mir“	219
Nichts Komisches	223
Kapitel 9 Die Kunst, Übungsreihen zusammenzustellen	231
Mit Dingen arbeiten, wie sie sind	233
Eine Art Synthese	236
Kapitel 10 Jenseits der Erleichterung von Symptomen	
<i>Achtsamkeit vertiefen</i>	257
Sind wir Therapeuten oder Meditationslehrer?	259
Vertiefen der eigenen Meditationspraxis	260
Vertiefen der Meditationspraxis unserer Patienten	267

Anhang	Auswahl der Übungen	283
	Übungen für bestimmte Störungen	284
	Übungen für bestimmte Patientengruppen	289
	Übungen für den Therapeuten	291
	Zusätzliche Übungen	292
	Ressourcen	307
	Bücher über Achtsamkeitsmeditation	307
	Tonaufnahmen	312
	Meditationszentren	313
	Achtsamkeitstraining in therapeutischen Settings	317
	Literatur	319
	Danksagung	337
	Über die Autoren	341