

Inhalt

Vorwort	7
---------	---

Teil 1: Grundlagen

1	Herzlich willkommen	13
2	Depression, Niedergeschlagenheit und emotionales Leiden	25
3	Tun, Sein und Achtsamkeit	41
4	Vorbereitung	61

Teil 2: Das Programm der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie

5	1. Woche: Jenseits des „Automatikbetriebs“	75
6	2. Woche: Eine andere Art des Wissens	107
7	3. Woche: Heimkehren in die Gegenwart	145
8	4. Woche: Abneigung wahrnehmen	181

9	5. Woche: Den Dingen erlauben, zu sein, wie sie sind	217
10	6. Woche: Gedanken als Gedanken erkennen	245
11	7. Woche: Freundlichkeit „in Aktion“	277
12	8. Woche: Was nun?	317

Hilfsquellen	341
Liste der Audio-Dateien	347
Anmerkungen	349
Über die Autoren	357
Danksagung	359
Anmerkungen der Autoren	361