

# 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

<b>9</b>	<b>5. Woche: Den Dingen erlauben, zu sein, wie sie sind</b>	<b>217</b>
<b>10</b>	<b>6. Woche: Gedanken als Gedanken erkennen</b>	<b>245</b>
<b>11</b>	<b>7. Woche: Freundlichkeit „in Aktion“</b>	<b>277</b>
<b>12</b>	<b>8. Woche: Was nun?</b>	<b>317</b>
	<b>Hilfsquellen</b>	<b>341</b>
	<b>Liste der Audio-Dateien</b>	<b>347</b>
	<b>Anmerkungen</b>	<b>349</b>
	<b>Über die Autoren</b>	<b>357</b>
	<b>Danksagung</b>	<b>359</b>
	<b>Anmerkungen der Autoren</b>	<b>361</b>