

# Inhalt

Vorwort . . . . .	7
Einführung . . . . .	11

## **TEIL I: Achtsamkeit im täglichen Leben**

Was ist Achtsamkeit? . . . . .	19
Wozu Achtsamkeit? . . . . .	35
Anwendungen von Achtsamkeit . . . . .	40
Achtsamkeit und Gehirn . . . . .	80
Der Weg der Bewusstseinsentwicklung . . . . .	86
Praxis der Achtsamkeit . . . . .	94
Übungen . . . . .	107

## **TEIL II: Achtsamkeit im Umgang mit der Innenwelt**

Aktives Erforschen der Innenwelt und Selbstführung . .	127
Selbstführung aus der Beobachterperspektive . . . . .	129
Persönlichkeitsanteile – ein hilfreiches Modell der Innenwelt . . . . .	133
Innere Führung . . . . .	140
Persönlichkeitsanteile identifizieren und benennen . .	146
Der achtsame innere Dialog . . . . .	152
Selbstführung in der Beziehung zu anderen Menschen	163
Übungen . . . . .	173

## **TEIL III: Achtsamkeit in Psychotherapie und Coaching**

Achtsamkeit als therapeutisches Hilfsmittel . . . . .	189
Veränderter Fokus: Vom Reflektieren zum annehmenden Beobachten . . .	194

## **6 Inhalt**

---

Heilende Beziehungen . . . . .	199
Objekte der Wahrnehmung . . . . .	211
Vorgehensweise in der achtsamkeitszentrierten Psychotherapie . . . . .	218
»Aufdeckung« mit Hilfe von Achtsamkeit . . . . .	229
Therapeutische Transformation in Achtsamkeit . . . . .	235
Die Achtsamkeit des Therapeuten . . . . .	238
Übungen . . . . .	242
Danksagung . . . . .	248

## **ANHANG**

Glossar: Schlüsselbegriffe der Achtsamkeit . . . . .	251
Studien zur Wirkung von Achtsamkeit . . . . .	263
Weiterführende Informationen . . . . .	272
 Literatur . . . . .	278
Sach- und Autorenverzeichnis . . . . .	291
Verzeichnis der Exkurse und Übungen . . . . .	298
Stimmen zum Buch . . . . .	300
Die Autoren . . . . .	302