

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