

INHALTSVERZEICHNIS

Abstract.....	9
1. Einleitung.....	11
DER THEORETISCHE HINTERGRUND.....	15
2. Achtsamkeit.....	17
2.1 Achtsamkeit im Buddhismus	17
2.2 Achtsamkeit in der christlichen Mystik.....	22
2.3 Achtsamkeit in der Psychotherapie.....	27
2.3.1 Operationale Definitionen.....	28
2.3.2 Achtsamkeit als menschliche Fähigkeit	29
2.4 Dimensionen von Achtsamkeit.....	30
2.5 Aktueller Forschungsstand und Anwendungsbereiche von Achtsamkeit	33
3. Beratung	37
3.1 „Was bedeutet Beratung?“ Eine theoretische Einordnung.....	37
3.2 Gestaltberatung	38
3.2.1 Die Entwicklung der Gestaltberatung	39
3.2.2 Gestalt	40
3.2.3 Figur-Hintergrund-Modell.....	41
3.2.4 Kontaktmodell.....	41
3.2.5 Awareness.....	43
3.2.6 Haltung und Techniken.....	45
3.3 Introvision	45
3.3.1 Die Theorie der subjektiven Imperative.....	46
3.3.2 Die Theorie mentaler Introferenz.....	47
3.3.3 Das Konstatierend Aufmerksame Wahrnehmen (KAW)	48
3.3.4 Ablauf einer Introvisionsberatung.....	49
3.4 Systemische Beratung.....	49
3.4.1 Theoretischer Hintergrund der Systemischen Beratung	50
3.4.2 Konstruktivismus	50

3.4.3 Systemtheorie	51
3.4.4 Kybernetik.....	52
3.4.5 Kommunikationstheorie.....	53
3.4.6 Systemische Interventionen	55
4. Achtsamkeit in der Beratung	59
4.1 Die achtsame Haltung in der Beratung.....	59
4.2 Komponenten achtsamer Beratung	61
5. Achtsamkeit und Pädagogik	63
DIE EMPIRISCHE UNTERSUCHUNG.....	65
6. Darstellung des methodischen Vorgehens	67
6.1 Forschungsfrage und Vorannahmen.....	67
6.2 Zielsetzung der Untersuchung.....	68
6.3 Auswahl des Erhebungsverfahrens.....	68
6.4 Das problemzentrierte Interview.....	69
6.5 Erstellung des Leitfadens	70
6.6 Testinterview.....	74
6.7 Interviewpartner.....	75
6.8 Durchführung der Interviews	75
6.9 Datenschutzerklärung	76
6.10 Transkriptionsverfahren	77
7. Auswertung der Interviews.....	79
7.1 Die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring	79
7.2 Gütekriterien	82
7.3 Qualitative Inhaltsanalyse der Interviews	83
8. Darstellung der Ergebnisse	89
9. Diskussion der Ergebnisse	109
9.1 Fokussierte Aufmerksamkeit	110
9.2 Hier und Jetzt.....	111
9.3 Beobachtung aller Gedanken, Gefühle und Sinneseindrücke.....	114
9.4 Vollkommene Akzeptanz	115

9.5 Mitgefühl und Liebe	116
10. Schlussfolgerung und Fazit.....	119
Literaturverzeichnis	123
Interviewverzeichnis	130
Anhang	131