

Inhalt

Vorwort	7
1 Einführung	9
1.1 Achtsamkeitstraining in der Gruppe	9
1.2 Achtsamkeitstraining im Einzelsetting	11
1.3 Fertigkeiten des Achtsamkeitstrainings	11
1.4 Informelle und formelle Achtsamkeitsübungen	12
1.5 Achtsamkeitsmeditation und Entspannung	13
1.6 Bewertungen	14
I Elemente der Achtsamkeit	17
2 Metaphern und Geschichten	19
3 Atemübungen	43
4 Informelle Achtsamkeitsübungen	50
5 Meditationen (formelle Achtsamkeitsübungen)	66
6 Duftreisen (formelle Achtsamkeitsübungen)	104
II Achtsamkeitstraining im Gruppen- und Einzelsetting	121
7 Achtsamkeitsübungskarten	123
8 Der rote Faden für Achtsamkeitstraining in der Gruppe (ASG)	134
8.1 Stunde 1	136
8.2 Stunde 2	138
8.3 Stunde 3	140
8.4 Stunde 4	142
8.5 Stunde 5	144
8.6 Stunde 6	145
9 Der rote Faden für Achtsamkeitstraining im Einzelsetting	146
9.1 Stunde 1	147
9.2 Stunde 2	150
9.3 Stunde 3	152
Anhang	155
Übersicht Arbeitsblätter	157
Quellen- und Literaturverzeichnis	160
Hinweise zum Arbeitsmaterial	161