

Inhalt

| | | |
|----------|--|-----------|
| I | Achtsamkeit als Konzept in der Psychotherapie | |
| 1 | Prinzipien beim Einsatz von achtsamkeitsbasierten Interventionen | 3 |
| | Verhaltenstherapie orientiert sich an der empirischen Psychologie | 3 |
| | Verhaltenstherapie ist problemorientiert | 4 |
| | Verhaltenstherapie setzt an prädisponierenden, auslösenden und aufrechterhaltenden Problembedingungen an | 4 |
| | Verhaltenstherapie ist zielorientiert | 5 |
| | Verhaltenstherapie ist handlungsorientiert | 6 |
| | Verhaltenstherapie ist nicht auf das therapeutische Setting begrenzt | 7 |
| | Verhaltenstherapie ist transparent | 7 |
| | Verhaltenstherapie ist Hilfe zur Selbsthilfe | 8 |
| | Verhaltenstherapie bemüht sich um ständige Weiterentwicklung | 8 |
| 2 | Definition des Begriffs Achtsamkeit und Entwicklung des Konzepts | 10 |
| | Definition | 10 |
| | Entwicklung des Konzepts Achtsamkeit | 10 |
| | Buddhistische Tradition | 10 |
| | Achtsamkeit in der Psychotherapie | 11 |
| | Achtsamkeit in der Psychoanalyse | 11 |
| | Achtsamkeit in den humanistischen Verfahren | 12 |
| | Achtsamkeit in der Verhaltenstherapie | 12 |
| | Fazit | 18 |

| | | |
|-----------|---|-----------|
| 3 | Wirkung und Wirksamkeit von Achtsamkeit | 21 |
| | Psychophysiologische Effekte von Meditation | 21 |
| | Wirkungsweise der Achtsamkeit | 23 |
| | Wirksamkeit von achtsamkeitsbasierten therapeutischen Interventionen | 25 |
| II | Achtsamkeitsbasierte Interventionen bei häufigen Störungsbildern | |
| 4 | Abhängigkeitserkrankungen | 31 |
| | Verhaltenstherapeutische Behandlung | 33 |
| | Ansatzpunkte für achtsamkeitsbasierte Interventionen | 33 |
| | Exemplarische Übung: Die Ampel des Verlangens | 34 |
| 5 | Depressive Störungen | 38 |
| | Verhaltenstherapeutische Behandlung | 39 |
| | Ansatzpunkte für achtsamkeitsbasierte Interventionen | 40 |
| | Exemplarische Übung: Sitzmeditation | 41 |
| 6 | Angststörungen | 46 |
| | Verhaltenstherapeutische Behandlung | 47 |
| | Ansatzpunkte für achtsamkeitsbasierte Interventionen | 49 |
| | Exemplarische Übung: „Da ist ...“-Distanzierung | 49 |
| 7 | Zwangsstörungen | 55 |
| | Verhaltenstherapeutische Behandlung | 56 |
| | Ansatzpunkte für achtsamkeitsbasierte Interventionen | 56 |
| | Exemplarische Übung: Das Meer betrachten | 57 |
| 8 | Posttraumatische Belastungsstörung | 62 |
| | Verhaltenstherapeutische Behandlung | 63 |
| | Ansatzpunkte für achtsamkeitsbasierte Interventionen | 64 |
| | Exemplarische Übung: Die 5-4-3-2-1-Übung | 65 |

| | | |
|---|--|-----|
| 9 | Essstörungen | 69 |
| | Verhaltenstherapeutische Behandlung | 70 |
| | Ansatzpunkte für achtsamkeitsbasierte Interventionen | 72 |
| | Exemplarische Übung: Die Autobahn | 73 |
| 10 | Borderline-Persönlichkeitsstörung | 79 |
| | Verhaltenstherapeutische Behandlung | 81 |
| | Ansatzpunkte für achtsamkeitsbasierte Interventionen | 81 |
| | Exemplarische Übung: 5-Sinne-Achtsamkeit | 82 |
| 11 | Fallbeispiel | 86 |
| III Achtsamkeitsbasierte Übungen | | |
| | Einleitung | 93 |
| | Anforderungen an die Therapeuten | 93 |
| | Übungen | 95 |
| | Der Fluss | 95 |
| | Tagträumen | 96 |
| | Küken auf der Wiese | 97 |
| | Wind auf der Oberfläche | 98 |
| | Das rosa Nilpferd | 99 |
| | Gedanken als Papierboote auf dem Fluss | 101 |
| | Bauklötze staunen | 102 |
| | Wimmelbücher achtsam betrachten | 103 |
| | Atemmeditation | 105 |
| | Wechselatmung | 107 |
| | Achtsame Bauchatmung | 109 |
| | „Da ist ...“-Distanzierung | 110 |
| | Was- und Wie-Fertigkeiten | 112 |
| | Koordinationsübungen | 114 |
| | HABeobacht! | 116 |

| | |
|---|-----|
| Der Bodyscan | 118 |
| Gehmeditation | 121 |
| Arm halten | 122 |
| Tagebuch achtsam schreiben | 124 |
| Haiku schreiben | 126 |
| Mitgefühl kultivieren | 129 |
| Die Ampel des Verlangens | 131 |
| Die Wahrnehmungs-Erfahrungs-Validierungs-Technik | 133 |
| Achtsames Essen | 135 |
| Busfahrer sein – das achtsame Betrachten von Gedanken zur Essstörung | 137 |
| Das achtsame Betrachten von Aggression | 139 |
| Gruppenübungen | 144 |
| Partnerpantomime | 144 |
| Etwas am Gegenüber verändert sich | 145 |
| Immer dem Geräusch nach! | 146 |
| Stühle balancieren | 147 |
| Sachverzeichnis | 149 |