

---

## Inhalt

<b>I Achtsamkeit als Konzept in der Psychotherapie</b>	
<b>1 Prinzipien beim Einsatz von achtsamkeitsbasierten Interventionen</b>	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
<b>2 Definition des Begriffs Achtsamkeit und Entwicklung des Konzepts</b>	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

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

## **XII Inhalt**

---

<b>9</b>	<b>Essstörungen</b>	69
	Verhaltenstherapeutische Behandlung	70
	Ansatzpunkte für achtsamkeitsbasierte Interventionen	72
	Exemplarische Übung: Die Autobahn	73
<b>10</b>	<b>Borderline-Persönlichkeitsstörung</b>	79
	Verhaltenstherapeutische Behandlung	81
	Ansatzpunkte für achtsamkeitsbasierte Interventionen	81
	Exemplarische Übung: 5-Sinne-Achtsamkeit	82
<b>11</b>	<b>Fallbeispiel</b>	86
<b>III</b>	<b>Achtsamkeitsbasierte Übungen</b>	
	<b>Einleitung</b>	93
	<b>Anforderungen an die Therapeuten</b>	93
	<b>Übungen</b>	95
	Der Fluss	95
	Tagträumen	96
	Kükens 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
<b>Gruppenübungen</b> .....	144
Partnerpantomime .....	144
Etwas am Gegenüber verändert sich .....	145
Immer dem Geräusch nach! .....	146
Stühle balancieren .....	147
<b>Sachverzeichnis</b> .....	149