

Inhalt

1

Einführung	9
1.1 Achtsamkeit in der Psychotherapie – ein kurzer Überblick	10
1.2 Achtsamkeit in den verschiedenen therapeutischen Richtungen	16
1.2.1 Achtsamkeit in den psychodynamischen Therapien 17 ■ 1.2.2 Achtsamkeit in der humanistischen Psychotherapie 18 ■ 1.2.3 Achtsamkeit in der kognitiv-verhaltenstherapeutischen Therapie 18	

2

Geschichte	21
2.1 Die historischen Wurzeln der Achtsamkeit	21
2.2 Die historischen Wurzeln von MBSR und MBCT	23
2.2.1 Die Wurzeln und Hintergründe von MBSR 23 ■ 2.2.2 Die Wurzeln und Hintergründe von MBCT 24	
2.3 Verbreitung und Ausbildungsmöglichkeiten	26

3

Theorie	28
3.1 Das Prinzip Achtsamkeit	28
3.1.1 Achtsamkeit – Haltung und Methode 30 ■ 3.1.2 Konzentration, Aufmerksamkeit und Achtsamkeit 32	
3.2 Die Schulung der Achtsamkeit als Prozess	35

6 Inhalt

3.3 Mechanismen der Achtsamkeit	36
3.3.1 Allgemeine Wirkmechanismen 36 ■ 3.3.2 Wirkmechanismen aus neurowissenschaftlicher Perspektive 39	
3.4 Achtsamkeit im Umgang mit Stress	46
3.5 Achtsamkeit im Rahmen der Rückfallprophylaxe bei Depressionen und anderen psychischen Störungen	48
3.5.1 Differenzielle Aktivierung negativer Kognitionen 48 ■ 3.5.2 Diskrepanzbasierte Informationsverarbeitung 49	
3.6 Selbstmitgefühl als heilsamer Mechanismus	52

4

Der therapeutische Prozess

4.1 MBSR und MBCT als Gruppeninterventionen	55
4.1.1 MBSR 55 ■ 4.1.2 MBCT 65	
4.2 Die Übungspraxis	75
4.2.1 Die formellen Achtsamkeitsübungen 75 ■ 4.2.2 Die informelle Achtsamkeitspraxis 80	
4.3 Die achtsame „therapeutische“ Beziehung	81
4.4 Das erforschende Gespräch – Inquiry	84
4.5 Der achtsame Umgang mit Schmerz	90
4.5.1 Chronischer vs. akuter Schmerz 91	
4.6 Grenzen und Nebenwirkungen der Achtsamkeit	97

5

Evaluation

5.1 Forschung zu MBSR	100
5.2 Forschung zu MBCT	101
5.3 Ergebnisse aus den Neurowissenschaften zur Achtsamkeitsmeditation	105

5.4 Ergebnisse zur Erforschung der Wirkfaktoren	110
5.5 Ergebnisse aus der Mitgefühlsforschung	111
5.6 Messinstrumente	113
5.6.1 Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (FFA) 114 ■ 5.6.2 Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) 115 ■ 5.6.3 Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS) 115	
5.7 Fazit	116

6

Ausblick und zukünftige Entwicklungen	117
--	-----

7

Zusammenfassung	122
Glossar	124
Literaturempfehlungen und hilfreiche Adressen	126
Zitierte Literatur	129
Autorin und Danksagungen	143
Sachregister	145