

Inhalt

A Einleitung	1
B Theorieteil	4
1 Historisch-theoretische Entwicklung des Konzepts Achtsamkeit.....	4
2 Definitionen von Achtsamkeit.....	8
2.1 Sprachliche Herkunft des Worts Achtsamkeit	8
2.2 Dialektik der Achtsamkeit	8
2.2.1 Aktivität vs. Passivität.....	8
2.2.2 Veränderung vs. Nicht-Veränderung.....	9
2.3 Definitionen im Buddhismus	10
2.4 Aktuelle Definitionen	12
2.5 State vs. Trait-Achtsamkeit.....	15
2.6 Diskussion der Definitionen	15
2.7 Bestimmungsstücke einer Definition von Achtsamkeit	17
2.7.1 Präsenz.....	17
2.7.2 Gleichmut.....	18
2.8 Verhalten als Funktion von Präsenz und Gleichmut.....	20
3 Abgrenzungen zu benachbarten Konstrukten.....	27
3.1 (Objektive) Selbstaufmerksamkeit	27
3.2 Aufmerksamkeit und verwandte Konzepte	29
3.3 Kreativität.....	32
3.4 Self-Monitoring	34
3.5 Emotionale Intelligenz.....	36
3.6 Flow	37
3.7 Meditation	38
3.8 Spiritualität vs. Religiosität.....	40
3.9 Bewusstsein, Bewusstheit und das Selbst	42
3.10 Trance und Hypnose.....	46
4 Kontexte von Achtsamkeit.....	52
4.1 Buddhismus.....	52
4.1.1 Was ist Buddhismus?.....	52
4.1.2 Eine kurze Geschichte des Buddhismus.....	53
4.1.3 Überblick über die Lehre Buddhas	54
4.1.4 Die Rolle von Achtsamkeit im Buddhismus.....	55
4.1.5 Buddhistische Psychologie.....	57
4.1.5.1 Ausrichtung und Anliegen der Buddhistischen Psychologie.....	57
4.5.1.2 Die vier Aspekte des psychischen Apparats in buddhistischer Vorstellung	58
4.1.6 Die Bedeutung von Leiden im Buddhismus.....	60
4.1.7 Vipassana.....	61
4.2 Psychotherapie.....	64
4.2.1 Achtsamkeit als Therapiesystematik.....	64

4.2.2 Gestalttherapie	65
4.2.3 Achtsamkeit und die „3. Welle der Verhaltenstherapie“	68
4.2.3.1 MBSR	68
4.2.3.2 MBCT	69
4.2.3.3 DBT	70
4.2.3.4 ACT	72
5 Achtsamkeitsdiagnostik	79
5.1 Achtsamkeitsinventare	79
5.1.1 Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (FFA)	79
5.1.2 Mindfulness Attention and Awareness Scale (MAAS)	80
5.1.3 Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS)	81
5.1.4 Toronto Mindfulness Scale (TMS)	82
5.1.5 Cognitive and Affective Mindfulness Scale Revised (CAMS-R)	83
5.1.6 Five Factors Mindfulness Questionnaire (FFMQ)	83
5.2 Vergleiche der vorgestellten Skalen	84
5.2.1 Unterschiede	84
5.2.2 Gemeinsamkeiten	86
5.2.3 Zusammenhänge der Skalen und Zusammenhänge mit Außenkriterien	86
5.3 Probleme bei der quantitativen Erfassung von Achtsamkeit	88
6 Wirkforschung in achtsamkeitsbasiert Therapie	96
6.1 Wirksamkeit von achtsamkeitsbasiert Therapie	96
6.2 Wirkfaktoren in achtsamkeitsbasierten Interventionen	97
6.2.1 Was sind Wirkfaktoren?	97
6.2.2 Wirkfaktoren in achtsamkeitsbasierten Interventionen	99
6.2.2.1 Entspannungsreaktion (Relaxion Response)	99
6.2.2.2 Buddhistisches Modell	101
6.2.2.3 Affektive Reaktivität (BIS/BAS-Sensitivität)	105
6.2.2.4 Interagierende kognitive Subsysteme	108
6.2.2.5 Repreceiving	111
6.2.2.6 Desidentifikation	113
6.2.2.7 Erfahrungsaussetzung	115
6.2.3 Neurophysiologische Korrelate zu psychologischen Wirkfaktoren	116
6.2.4 Fazit	118
7 Bewertung des Forschungsstandes	126
8 Forschungsfragen	127
C Methoden	129
1 Forschungsansätze	129
1.1 Kausalanalyse	129
1.2 Veränderungsmessung	130
1.3 Mediation	131
2 Online-Erhebung	134
3 Ethikstandard	138
4 Auswertung	140

4.1 Datenaufbereitung.....	140
4.1.1 Ausreißer	140
4.1.2 Fehlende Werte	140
4.2 Zusammenhangsmaße.....	142
4.3 (Multiple) Regressionsanalyse (MR).....	143
4.3.1 Grundlagen der Regressionsanalyse.....	143
4.3.2 Voraussetzungen der Regressionsanalyse.....	144
4.3.3 Auswertung von nominalen Variablen in Regressionsanalysen.....	146
4.4 Lineare Strukturgleichungsmodelle.....	147
4.4.1 Grundlagen von linearen Strukturgleichungsmodellen	147
4.4.2 Ablauf einer Strukturgleichungs-Analyse.....	149
4.4.3 Statistische Voraussetzungen von Strukturgleichungs-Analyse.....	152
4.5 Bootstrapping	152
4.6 Weitere eingesetzte Verfahren und deren Voraussetzungen ..	153
 D Empirische Studien	156
1 Übersicht über die Studien	156
2 Studie I	160
2.1 Hintergrund und Ziel	160
2.2 Hypothesen	160
2.3 Methoden.....	162
2.3.1 Stichprobe.....	162
2.3.2 Operationalisierungen	162
2.3.3 Ablauf, Verfahren und Design	166
2.4 Auswertung.....	167
2.4.1 Datenaufbereitung.....	167
2.4.2 Prüfung der Voraussetzungen	174
2.5 Ergebnisse.....	175
2.5.1 H1: Mediatormodell Wort-Rating	175
2.5.2 H2: Mediatormodell Bild-Rating	176
2.5.3 H3: Mediatormodell Emotionale Konditionierung	177
2.5.4 H4: Mediatormodell Stroop-Reaktionszeit	181
2.6 Fazit	184
3 Studie II	188
3.1 Hintergrund und Ziel	188
3.2 Hypothesen	188
3.3 Methode.....	189
3.3.1 Stichprobe.....	189
3.3.2 Operationalisierungen	190
3.3.3 Ablauf und Design.....	191
3.4 Auswertung.....	192
3.4.1 Datenaufbereitung.....	192
3.4.2 Prüfung der Voraussetzungen	192

VIII

3.5 Ergebnisse.....	194
3.5.1 Modellidentifikation.....	194
3.5.2 Parameterschätzung und Ergebnisse zu den Teilhypthesen	194
3.5.3 Modellstellung	195
3.5.4 Modellmodifikation	196
3.6 Fazit	198
4 Studie III	202
4.1 Hintergrund.....	202
4.2 Hypothesen	203
4.3 Methode.....	206
4.3.1 Stichprobe.....	206
4.3.2 Operationalisierungen.....	206
4.3.3. Ablauf und Design.....	208
4.4 Auswertung.....	209
4.4.1 Datenaufbereitung.....	209
4.4.2 Prüfung der Voraussetzungen	211
4.5 Ergebnisse.....	211
4.5.1 Modellidentifikation.....	211
4.5.2 Parameterschätzung und Ergebnisse zu den Teilhypthesen	212
4.5.3 Modellstellung	214
4.5.4 Modellmodifikation	215
4.5.5 Interventionseffekte	218
4.6 Fazit	220
5 Zentrale Ergebnisse der Studien	224
 E Diskussion.....	 228
1 Interpretation der Ergebnisse.....	228
2 kritische Stellungnahme	234
3 Ausblick	238
 F Anhang	 243
Literaturverzeichnis.....	243

Weiterführende Statistiken: Die weiterführenden Statistiken können auf der Webseite des Asanger-Verlags www.asanger.de eingesehen und als PDF heruntergeladen werden.