

Inhalt

A Einleitung	1
B Theoretisch	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
4.1.5.2 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

VI

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 achtsamkeitsbasierter Therapie	96
6.1 Wirksamkeit von achtsamkeitsbasierter 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 (Relaxation 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 Reperceiving	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 Teilhypothesen	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 Vorraussetzungen	211
4.5 Ergebnisse.....	211
4.5.1 Modellidentifikation.....	211
4.5.2 Parameterschätzung und Ergebnisse zu den Teilhypothesen	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.