

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	9
1. Worum geht es in diesem Buch?	11
2. Wie funktioniert dieses Buch?	13
Teil 1 – Autismus und Achtsamkeit	15
3. Autismus bei Erwachsenen	17
4. Was ist Achtsamkeit und wie hilft sie Menschen mit Autismus?	27
Teil 2 – Vorbereitung auf das Achtsamkeitstraining	37
5. Aufmerksamkeit	39
6. Der Tun-Modus und der Sein-Modus	43
7. Akzeptanz	49
8. Bevor Sie mit dem Achtsamkeitstraining beginnen	55
9. Achtsamkeit selbständig üben: drei Programme	63
Teil 3 – Die Achtsamkeitstechniken	69
10. Dinge aufmerksam tun	71
11. Der Bodyscan	75
12. Die Atmungsmeditation	89
13. Die Körpermeditation	95
14. Die Geräuschmeditation	101
15. Die Gedankenmeditation	107
16. Die Fünf-Minuten-Übung	113
17. Die Sitzmeditation	119
18. Die Gehmeditation	129

Teil 4 - Das Achtsamkeitstraining: Ein Programm für Helfer	143
21. Vorbereitung auf das Achtsamkeitstraining	145
22. Tipps für die Anleitung zum Achtsamkeitstraining	149
23. Die Sitzungen	155
Anhänge und Literaturverzeichnis	189
Anhang 1 Formular Aufnahmegespräch	191
Anhang 2 Übungsplan	193
Anhang 3 Hausarbeitenformular zum Achtsamkeitstraining in der Gruppe	194
Anhang 4 Achtsam bleiben nach dem Training	197
Literaturverzeichnis	199