

# 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

<b>Teil 4 - Das Achtsamkeitstraining: Ein Programm für Helfer</b> . . . . .	<b>143</b>
21. Vorbereitung auf das Achtsamkeitstraining . . . . .	145
22. Tipps für die Anleitung zum Achtsamkeitstraining . . . . .	149
23. Die Sitzungen . . . . .	155
 <b>Anhänge und Literaturverzeichnis</b> . . . . .	 <b>189</b>
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
 <b>Literaturverzeichnis</b> . . . . .	 <b>199</b>