

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort zur zweiten überarbeiteten Auflage (2007)	9
Geleitwort zur ersten Auflage (2006)	11
Einleitung	13
Mein Körper: Objekt und Subjekt, fremd oder verbunden?	19
Unzufriedenheit mit Figur und Gewicht schwächt den Selbstwert	
Soziale Werte werden verkörpert	
Vielfältige Bilder von echten Körpern	
Die Verschränkung von Schönheitsidealen mit sozialer Akzeptanz	
Das Trugbild des idealen Körpers	
Kulturelle Polaritäten: Körper-Geist-Dualismus	
Pausenlose Leistungsfähigkeit	
Fokus auf Wahrnehmung lockert Körper-Geist-Dualismus	
Verzerrte Interpretation der Wahrnehmung	
Die Obsession mit dem Objekt überwinden	
Berührt und in Bewegung – meine persönliche, methodische Prägung	41
Grundausbildungen, Tätigkeiten und Berufsfelder	
Elsa Gindler – Wahrnehmen, was wir empfinden	
Gindlers Einfluss auf die Entwicklung psychotherapeutischer Methoden	
Body-Mind Centering und Authentic Movement	
Den Atem erfahren, auf ihn horchen	
Contact Improvisation – Tanz der Reflexe mit der Schwerkraft	
Kolleginnen aus Tanz- und Bewegungstherapie	
Interdisziplinäres Feld mit wenig wissenschaftlicher Verankerung	
Achtsamkeit, Körperwahrnehmung und Psychotherapie	

Achtsame Selbstwahrnehmung und Emotionsregulation

61

Freundlich und aufmerksam dem eigenen Erleben gegenüber

Fünf zentrale Aspekte von Achtsamer Wahrnehmung

1) Verankerung in der Gegenwart

Atembewegung

Schwerkraft

Bewegung und Interaktion

2) Oszillierende Aufmerksamkeit

Zwischen innen und außen

Zwischen Empfindungen, Gedanken und Gefühlen

3) Akzeptierendes Hinwenden

4) Innehalten vor dem Reagieren

5) Freundliche Disziplin

Nicht-Spüren, Vermeidungsverhalten und destruktive Ablenkung

Annäherungsverhalten und Selbstregulation

Oszillierende Aufmerksamkeit in (emotionalen) Stresssituationen

Vielschichtig, beweglich bei sich und im kontinuierlichen Austausch

Menschliche Resonanz, Verbundenheit und Mitgefühl

Zusammenfassung

Noch ein wenig mehr so sein, wie ich bin

97

Zu sich kommen

Im Körper anwesend sein

Bedürfnisse wahrnehmen

Nähe und Distanz dosieren

Sich aus der Enge der zwanghaften Kontrolle befreien

Anleitungen: Achtsames Wahrnehmen

Wie praktiziere ich selbstständig? 106

Fotokarten als Assoziationshilfen

Anleitungen

In Übungssituationen

Im Alltag

In (emotionalen) Stresssituationen

Zurückblicken, Bezüge herstellen

Achtsames Wahrnehmen anleiten 114

Die Haltung ist wesentlich – nicht die „Übungen“

Eine Struktur kann den Fokus auf Achtsamkeit unterstützen

Achtsames Wahrnehmen genügt – keine versteckten Absichten

Wahrnehmungsreise durch den Körper (Übersicht) 119

128 Übungen zu: 120–247

Schwerkraft, Atem, Gähnen, Arme, Hände, Schutz, Herz,
Gesicht, Augen, Ohren, Innehalten, Nase, Stimme, Mund,
Bauch, Regenerieren, Organe, Becken, Beine, Füße, Schmerz,
Rücken, Kopf, Zeit im Fluss, Knochen, Gelenke, Muskeln,
Fett, Körperinnenraum, Haut, Körperaußenraum,
Verbindungen, Neutrale Leere

Literaturverzeichnis 249

Fotokarten (siehe Umschlagklappen)