

# Inhaltsverzeichnis

<b>Geleitwort zur zweiten überarbeiteten Auflage (2007)</b>	<b>9</b>
<b>Geleitwort zur ersten Auflage (2006)</b>	<b>11</b>
<b>Einleitung</b>	<b>13</b>
<b>Mein Körper: Objekt und Subjekt, fremd oder verbunden?</b>	<b>19</b>
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	
<b>Berührt und in Bewegung – meine persönliche, methodische Prägung</b>	<b>41</b>
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

<b>Wie praktiziere ich selbstständig?</b>	106
Fotokarten als Assoziationshilfen	
Anleitungen	
In Übungssituationen	
Im Alltag	
In (emotionalen) Stresssituationen	
Zurückblicken, Bezüge herstellen	
<b>Achtsames Wahrnehmen anleiten</b>	114
Die Haltung ist wesentlich – nicht die „Übungen“	
Eine Struktur kann den Fokus auf Achtsamkeit unterstützen	
Achtsames Wahrnehmen genügt – keine versteckten Absichten	
<b>Wahrnehmungsreise durch den Körper (Übersicht)</b>	119
<b>128 Übungen zu:</b>	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	
<b>Literaturverzeichnis</b>	249
<b>Fotokarten</b> (siehe Umschlagklappen)	