

Inhalt

Geleitwort von Jon Kabat-Zinn	7
Vorwort	13
Was ist Achtsamkeit? Und wie ist sie in der klinischen Arbeit einsetzbar?	19
1. Was ist Achtsamkeit?	21
2. Der achtsame Therapeut	39
3. Achtsamkeitsinformierte Therapie	61
4. Achtsamkeitsbasierte Psychotherapie	79
Hilft Achtsamkeit? Und wie hilft sie?	105
5. Achtsamkeitsbasierte Interventionen zur Förderung der geistigen Gesundheit	107
6. Achtsamkeitsbasierte Interventionen zur Förderung der körperlichen Gesundheit	123
7. Inwiefern ist Achtsamkeit hilfreich? Die Wirkmechanismen	149

Das Paradigma erweitern	167
8. Achtsamkeit und Selbstsorge für Kliniker	169
9. Auf dem Weg zu den entlegenen Gegenden des menschlichen Potentials	185
10. Richtungen künftiger Forschung	201
 Anhang A: Der Body Scan	 219
Anhang B: Sitzmeditation	223
Anhang C: Gehmeditation	226
Anhang D: Weitere Literatur zum Thema	228
 Literatur	 232
Anmerkungen	265
Über die Autorinnen	282
Dank	284