

Inhaltsübersicht

Über die Autor:innen	10
Vorwort der deutschen Herausgeber zur 1. Auflage	11
Vorwort zur 2. Auflage	19
Einleitung	21
I Grundlagen und Rahmenbedingungen	
1 Grundlagen zu Substanzabhängigkeit und MBRP	26
2 Durchführung der achtsamkeitsbasierten Rückfallprävention (MBRP)	30
II Therapiemanual	
3 Rahmenbedingungen	52
4 Das MBRP-Programm	55
III Forschung und Weiterentwicklung	
5 MBRP – Forschungsstand und Adaptationen des Programms	138
Anhang	
Hinweise zum Arbeitsmaterial	154
Literatur	246
Sachwortverzeichnis	249

Inhalt

Über die Autor:innen	10
Vorwort der deutschen Herausgeber zur 1. Auflage	11
Vorwort zur 2. Auflage	19
Einleitung	21

I Grundlagen und Rahmenbedingungen

1 Grundlagen zu Substanzabhängigkeit und MBRP	26
1.1 Veränderungen auf dem Gebiet der Sucht	26
1.2 Achtsamkeit im Mainstream	28
2 Durchführung der achtsamkeitsbasierten Rückfallprävention (MBRP)	30
2.1 Struktur und Ziele des Programms	30
2.2 Auswahl, Schulung und eigene Meditationspraxis von MBRP-Therapeutinnen und -Therapeuten	36
2.3 MBRP und 12-Schritte-Ansätze	40
2.4 Organisatorische Rahmenbedingungen	43
2.5 Was ist zu beachten?	45

II Therapiemanual

3 Rahmenbedingungen	52
3.1 Überblick über die Sitzungen	52
3.2 Beginn und Ende jeder Sitzung	54
4 Das MBRP-Programm	55
4.1 Sitzung 1: Autopilot und achtsames Gewahrsein	55
4.1.1 Eröffnung und Kennenlernen	56
4.1.2 Erwartungen und Regeln für die Gruppe	57
4.1.3 Sitzungsstruktur und -ablauf	57
4.1.4 Übung 1.1 Rosinenübung, Autopilot und achtsames Gewahrsein	58
4.1.5 Was ist Achtsamkeit?	62
4.1.6 Body-Scan-Meditation	63
4.1.7 Tägliches Üben zu Hause	66
4.1.8 Achtsamkeit im Alltag	67
4.1.9 Abschluss	67
4.2 Sitzung 2: Eine neue Beziehung zu Unbehagen und Verlangen	68

4.2.1	Eröffnung	69
4.2.2	Body-Scan-Meditation	69
4.2.3	Besprechung des Übens zu Hause und dabei aufgetretener Schwierigkeiten	69
4.2.4	Übung 2.1 Die Straße entlang gehen	76
4.2.5	Übung 2.2 Wellenreiten (Urge Surfing)	79
4.2.6	Übung 2.3 Berg-Meditation	82
4.2.7	Tägliches Üben zu Hause	83
4.2.8	Abschluss	83
4.3	Sitzung 3: Vom automatischen zum bewussten Reagieren	84
4.3.1	Eröffnung	85
4.3.2	Achtsames Hören	85
4.3.3	Besprechung des Übens zu Hause	87
4.3.4	Atemmeditation und gemeinsamer Austausch	91
4.3.5	Übung 3.3 »Falsche Zuflucht«	92
4.3.6	Übung 3.4 Nüchtern-Atmen	92
4.3.7	Üben zu Hause	93
4.3.8	Abschluss	94
4.4	Sitzung 4: Achtsamkeit in Hochrisikosituationen	95
4.4.1	Eröffnung	96
4.4.2	Achtsames Sehen	96
4.4.3	Besprechung des Übens zu Hause	96
4.4.4	Übung 4.2 Sitzmeditation: Geräusche, Atem, Empfindung, Gedanken	97
4.4.5	Individuelle und allgemeine Rückfallrisiken	100
4.4.6	Übung 4.3 Nüchtern-Atmen in schwierigen Situationen	100
4.4.7	Übung 4.4 Gehmeditation	101
4.4.8	Üben zu Hause	102
4.4.9	Abschluss	102
4.5	Sitzung 5: Akzeptanz und bewusstes Verhalten	103
4.5.1	Eröffnung	104
4.5.2	Übung 5.1 Sitzmeditation: Geräusche, Atem, Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle	104
4.5.3	Besprechung des Übens zu Hause	105
4.5.4	Übung 5.2 Nüchtern-Atmen (Partnerübung)	105
4.5.5	Nüchtern-Atmen in schwierigen Situationen	107
4.5.6	Gruppengespräch über Akzeptanz und bewusstes Handeln	107
4.5.7	Achtsames Bewegen	110
4.5.8	Tägliches Üben	111
4.5.9	Abschluss	111
4.6	Sitzung 6: Ein Gedanke ist ein Gedanke ist ein Gedanke	112
4.6.1	Eröffnung	113
4.6.2	Übung 6.1 Sitzmeditation: Gedanken	113
4.6.3	Gedanken beobachten und etikettieren	113
4.6.4	Besprechung des Übens zu Hause	115
4.6.5	Gedanken und Rückfall	116
4.6.6	Rückfallkreis	116
4.6.7	Übung 6.2 Nüchtern-Atmen	122

4.6.8	Vorbereitung auf das Ende des Kurses und tägliches Üben zu Hause	122
4.6.9	Abschluss	122
4.7	Sitzung 7: Selbstfürsorge und ausgewogener Lebensstil	123
4.7.1	Eröffnung	124
4.7.2	Übung 7.1 Sitzmeditation: Loving Kindness oder »liebende Güte«	124
4.7.3	Besprechung des Übens zu Hause	125
4.7.4	Arbeitsblatt zu alltäglichen Tätigkeiten	125
4.7.5	Wo beginnt ein Rückfall?	127
4.7.6	Nüchtern-Atmen	128
4.7.7	Erinnerungskarten	128
4.7.8	Tägliches Üben zu Hause	129
4.7.9	Abschluss	129
4.8	Sitzung 8: Soziale Unterstützung und weiteres Üben	130
4.8.1	Eröffnung	131
4.8.2	Body-Scan-Meditation	131
4.8.3	Besprechung des Übens zu Hause	131
4.8.4	Bedeutung eines Unterstützungsnetzwerks	132
4.8.5	Überlegungen zum Kurs	132
4.8.6	Vorsätze für die Zukunft	133
4.8.7	Abschlussmeditation	134
4.8.8	Abschlusskreis	135

III Forschung und Weiterentwicklung

5	MBRP – Forschungsstand und Adaptationen des Programms	138
5.1	Frühe Forschung zur Wirksamkeit von Meditation in der Suchttherapie	139
5.2	Forschung zu Achtsamkeitsbasierter Rückfallprävention (MBRP)	141
5.3	Alternative Strukturen und Formate	145
5.3.1	Geschlossene versus offene Gruppen	145
5.3.2	Erweiterte Sitzung zu Achtsamkeitsübungen	147
5.3.3	Sechs-Wochen-Kurs	148

Anhang

Hinweise zum Arbeitsmaterial	154
Literatur	246
Sachwortverzeichnis	249