

# Inhalt

Vorwort . . . . .	7
Einführung . . . . .	11
<b>TEIL I: Achtsamkeit im täglichen Leben</b>	
Was ist Achtsamkeit? . . . . .	19
Wozu Achtsamkeit? . . . . .	35
Anwendungen von Achtsamkeit . . . . .	40
Achtsamkeit und Gehirn . . . . .	80
Der Weg der Bewusstseinsentwicklung . . . . .	86
Praxis der Achtsamkeit . . . . .	94
Übungen . . . . .	107
<b>TEIL II: Achtsamkeit im Umgang mit der Innenwelt</b>	
Aktives Erforschen der Innenwelt und Selbstführung . . . . .	127
Selbstführung aus der Beobachterperspektive . . . . .	129
Persönlichkeitsanteile – ein hilfreiches Modell der Innenwelt . . . . .	133
Innere Führung . . . . .	140
Persönlichkeitsanteile identifizieren und benennen . . . . .	146
Der achtsame innere Dialog . . . . .	152
Selbstführung in der Beziehung zu anderen Menschen . . . . .	163
Übungen . . . . .	173
<b>TEIL III: Achtsamkeit in Psychotherapie und Coaching</b>	
Achtsamkeit als therapeutisches Hilfsmittel . . . . .	189
Veränderter Fokus: Vom Reflektieren zum annehmenden Beobachten . . . . .	194

Heilende Beziehungen . . . . .	199
Objekte der Wahrnehmung . . . . .	211
Vorgehensweise in der achtsamkeitszentrierten Psychotherapie . . . . .	218
»Aufdeckung« mit Hilfe von Achtsamkeit . . . . .	229
Therapeutische Transformation in Achtsamkeit . . . . .	235
Die Achtsamkeit des Therapeuten . . . . .	238
Übungen . . . . .	242
Mitgefühl und Selbstmitgefühl . . . . .	247
Kritische Stimmen zu ethischen Aspekten . . . . .	253
Danksagung . . . . .	259

## **ANHANG**

Glossar: Schlüsselbegriffe der Achtsamkeit . . . . .	263
Studien zur Wirkung von Achtsamkeit . . . . .	275
Achtsamkeit in Medizin und Psychotherapie . . . . .	275
Achtsamkeit in unterschiedlichen Anwendungsfeldern . . . . .	293
Auswirkungen auf Gehirn und Immunsystem . . . . .	300
Weiterführende Informationen . . . . .	305
Literatur . . . . .	313
Sach- und Autorenverzeichnis . . . . .	333
Verzeichnis der Exkurse und Übungen . . . . .	341
Stimmen zum Buch . . . . .	343
Die Autoren . . . . .	345