

Inhalt

I	Achtsamkeit als Konzept in der Psychotherapie	
1	Prinzipien beim Einsatz von achtsamkeitsbasierten Interventionen	3
	Verhaltenstherapie orientiert sich an der empirischen Psychologie	3
	Verhaltenstherapie ist problemorientiert	4
	Verhaltenstherapie setzt an prädisponierenden, auslösenden und aufrechterhaltenden Problembedingungen an	4
	Verhaltenstherapie ist zielorientiert	5
	Verhaltenstherapie ist handlungsorientiert	6
	Verhaltenstherapie ist nicht auf das therapeutische Setting begrenzt	7
	Verhaltenstherapie ist transparent	7
	Verhaltenstherapie ist Hilfe zur Selbsthilfe	8
	Verhaltenstherapie bemüht sich um ständige Weiterentwicklung	8
2	Definition des Begriffs Achtsamkeit und Entwicklung des Konzepts	10
	Definition	10
	Entwicklung des Konzepts Achtsamkeit	10
	Buddhistische Tradition	10
	Achtsamkeit in der Psychotherapie	11
	Achtsamkeit in der Psychoanalyse	11
	Achtsamkeit in den humanistischen Verfahren	12
	Achtsamkeit in der Verhaltenstherapie	12
	Fazit	18

3	Wirkung und Wirksamkeit von Achtsamkeit	21
	Psychophysiologische Effekte von Meditation	21
	Wirkungsweise der Achtsamkeit	23
	Wirksamkeit von achtsamkeitsbasierten therapeutischen Interventionen	25
II	Achtsamkeitsbasierte Interventionen bei häufigen Störungsbildern	
4	Abhängigkeitserkrankungen	31
	Verhaltenstherapeutische Behandlung	33
	Ansatzpunkte für achtsamkeitsbasierte Interventionen	33
	Exemplarische Übung: Die Ampel des Verlangens	34
5	Depressive Störungen	38
	Verhaltenstherapeutische Behandlung	39
	Ansatzpunkte für achtsamkeitsbasierte Interventionen	40
	Exemplarische Übung: Sitzmeditation	41
6	Angststörungen	46
	Verhaltenstherapeutische Behandlung	47
	Ansatzpunkte für achtsamkeitsbasierte Interventionen	49
	Exemplarische Übung: „Da ist ...“-Distanzierung	49
7	Zwangsstörungen	55
	Verhaltenstherapeutische Behandlung	56
	Ansatzpunkte für achtsamkeitsbasierte Interventionen	56
	Exemplarische Übung: Das Meer betrachten	57
8	Posttraumatische Belastungsstörung	62
	Verhaltenstherapeutische Behandlung	63
	Ansatzpunkte für achtsamkeitsbasierte Interventionen	64
	Exemplarische Übung: Die 5-4-3-2-1-Übung	65

9	Essstörungen	69
	Verhaltenstherapeutische Behandlung	70
	Ansatzpunkte für achtsamkeitsbasierte Interventionen	72
	Exemplarische Übung: Die Autobahn	73
10	Borderline-Persönlichkeitsstörung	79
	Verhaltenstherapeutische Behandlung	81
	Ansatzpunkte für achtsamkeitsbasierte Interventionen	81
	Exemplarische Übung: 5-Sinne-Achtsamkeit	82
11	Fallbeispiel	86
III	Achtsamkeitsbasierte Übungen	
	Einleitung	93
	Anforderungen an die Therapeuten	93
	Übungen	95
	Der Fluss	95
	Tagträumen	96
	Küken auf der Wiese	97
	Wind auf der Oberfläche	98
	Das rosa Nilpferd	99
	Gedanken als Papierboote auf dem Fluss	101
	Bauklötze staunen	102
	Wimmelbücher achtsam betrachten	103
	Atemmeditation	105
	Wechselatmung	107
	Achtsame Bauchatmung	109
	„Da ist ...“-Distanzierung	110
	Was- und Wie-Fertigkeiten	112
	Koordinationsübungen	114
	HABeobacht!	116

Der Bodyscan	118
Gehmeditation	121
Arm halten	122
Tagebuch achtsam schreiben	124
Haiku schreiben	126
Mitgefühl kultivieren	129
Die Ampel des Verlangens	131
Die Wahrnehmungs-Erfahrungs-Validierungs-Technik	133
Achtsames Essen	135
Busfahrer sein – das achtsame Betrachten von Gedanken zur Essstörung	137
Das achtsame Betrachten von Aggression	139
Gruppenübungen	144
Partnerpantomime	144
Etwas am Gegenüber verändert sich	145
Immer dem Geräusch nach!	146
Stühle balancieren	147
Sachverzeichnis	149