

Inhalt

Geleitwort zur Buchreihe	5
Übersicht über das elektronische Zusatzmaterial	11
Vorwort	13
Vorwort zur 2. Auflage	15
Vorwort zur 3. Auflage	16
Einleitung	17
An wen richtet sich das Buch?	18
Zum Inhalt des Buches	18
 I Theorie	
 1 Einführung	23
1.1 Was ist Achtsamkeit?	23
1.2 Die annehmende Haltung.....	24
1.3 Inwiefern ist Achtsamkeit hilfreich?	25
1.4 Wie wird Achtsamkeit von wichtigen Vertretern von Meditation und Achtsamkeit beschrieben?	25
1.5 Wie übe ich Achtsamkeit?	26
1.6 Anwendungsbereiche von Achtsamkeit	30
1.7 Neurobiologische und physiologische Effekte regelmäßiger Achtsamkeitspraxis	36
1.8 Wirkmechanismen	37
 2 Rahmenbedingungen und Struktur	38
2.1 Struktur	38
2.2 Leitung der Gruppe	39
2.3 Die Rolle des Einzeltherapeuten	39
2.4 Gruppenregeln	40

3	Die therapeutische Haltung	42
3.1	Sorgen Sie für eine angenehme Atmosphäre	42
3.2	Sammeln Sie eigene Erfahrungen mit Achtsamkeit!	43
4	Einführung für neue Teilnehmer	44
4.1	Das Aufnahmegespräch	44
4.2	Einführung in die Achtsamkeit	45
4.3	Ziele von Achtsamkeit	45
4.4	Mögliche Vorbehalte und persönliche Schwierigkeiten	45
4.5	Allgemeine Informationen zu den Rahmenbedingungen ...	46
4.6	Gruppenregeln	46
4.7	Die Basisübung	46
5	Allgemeiner Ablauf einer Sitzung	47
6	Die Übungsgruppe	49
II	Praxis Sitzungen 1–13	
	Übersicht der Sitzungen	53
	Sitzung 1 – Eine kleine Geschichte: In Eile durch das Leben	57
	Sitzung 1 – Kommentare	58
	Sitzung 1 – Kommen Sie an im Hier und Jetzt!	61
	Sitzung 2 – Eine kleine Geschichte: Schrecklich oder ober- hammer-geil?	63
	Sitzung 2 – Kommentare	64
	Sitzung 2 – Achtung! Bewertung!	68
	Sitzung 3 – Eine kleine Geschichte: Ein Fest für die Sinne	69
	Sitzung 3 – Kommentare	70
	Sitzung 3 – Riech doch mal wieder!	73
	Sitzung 4 – Eine kleine Geschichte: Tango	75
	Sitzung 4 – Kommentare	76
	Sitzung 4 – Kennen Sie das »Wassergefühl«?	79
	Sitzung 5 – Eine kleine Geschichte: Der Traum, fertig zu werden	81
	Sitzung 5 – Kommentare	82
	Sitzung 5 – Verbessern Sie Ihren Umgang mit Stress und Perfektionismus!	85
	Sitzung 6 – Eine kleine Geschichte: Die Qual der Wahl	87
	Sitzung 6 – Kommentare	88
	Sitzung 6 – Achten Sie auf sich selbst!	91
	Sitzung 7 – Eine kleine Geschichte: »Ich höre etwas, was du nicht hörst«	93
	Sitzung 7 – Kommentare	94
	Sitzung 7 – Werden Sie eine Torhüterin/ein Torhüter!	97
	Sitzung 8 – Eine kleine Geschichte: Die Kunst des Aufschiebens ..	99

Sitzung 8 – Kommentare	100
Sitzung 8 – Machen Sie den Weg zum Ziel!	102
Sitzung 9 – Eine kleine Geschichte: Der alte Mann am Meer	104
Sitzung 9 – Kommentare	105
Sitzung 9 – Gewinnen Sie Augenblicke!	107
Sitzung 10 – Eine kleine Geschichte: Eine Stadt voller Idioten	109
Sitzung 10 – Kommentare	110
Sitzung 10 – Weniger Ärger mit dem Ärger	114
Sitzung 11 – Eine kleine Geschichte: Wecken in zehn Schritten ...	117
Sitzung 11 – Kommentare	118
Sitzung 11 – Wissen Sie, wie sich Ihr Alltag anfühlt?	120
Sitzung 12 – Eine kleine Geschichte: Heldenhaft	121
Sitzung 12 – Kommentare	122
Sitzung 12 – Akzeptanz statt »Kopf-durch-die-Wand«	125
Sitzung 13 – Eine kleine Geschichte: Diese ewige Selbstkritik	127
Sitzung 13 – Kommentare	128
Sitzung 13 – Ab heute nur noch mit Mitgefühl	131
 III Umgang mit Schwierigkeiten	
 1 Schwierigkeiten beim Üben	137
2 Schwierigkeiten in der Gruppensituation	140
 IV Anhang	
 Online-Zusatzmaterial	145
Einverständniserklärung	146
Gruppenregeln für das Achtsamkeitstraining	146
Infoblatt Achtsamkeit	147
Einführung in das Achtsamkeitstraining	147
Infoblatt Basisübung	150
Ihre Basisübung: Diese Übung soll Sie täglich begleiten!	150
Infoblatt Achtsamkeit im Alltag: Nutzen Sie jede Gelegenheit!	154
Übungsprotokoll für die Woche	156

V Verzeichnisse

Literatur 159

Stichwortverzeichnis 163