

# Inhaltsverzeichnis

---

- 1 Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie –  
Eine Einführung 9  
*Thomas Heidenreich & Johannes Michalak*

## Teil 1: Grundlagen

- 2 Die historischen Wurzeln der Achtsamkeitsmeditation –  
Ein Exkurs in Buddhismus und christliche Mystik 25  
*Nina Buchheld & Harald Walach*
- 3 Vom Alltagsbewusstsein zum Kern der Übung 47  
*Thich Nhat Hanh*
- 4 Achtsamkeit in Bezug auf die eigenen Konzepte als  
wichtiger Teil des spirituellen Weges im tibetischen  
Buddhismus 53  
*Loden Sherab Dargyab Rinpoche*
- 5 Das Üben von Achtsamkeit: Eine einzigartige klinische  
Intervention für die Verhaltenswissenschaften 69  
*Paul Grossman*
- 6 Achtsamkeitsbasierte Interventionen im Kontext:  
Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft 103  
*Jon Kabat-Zinn*

## **Teil 2: Achtsamkeits- und akzeptanzbasierte Ansätze: Praxisorientierter Überblick**

---

- |    |  |     |
|----|--|-----|
| 7  | Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion – Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) nach Kabat-Zinn<br><i>Petra Meibert, Johannes Michalak &amp; Thomas Heidenreich</i> | 141 |
| 8  | Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie zur Rückfallprophylaxe bei Depressionen<br><i>Johannes Michalak &amp; Thomas Heidenreich</i>                                 | 193 |
| 9  | Achtsamkeit und Akzeptanz in der Dialektisch-Behavioralen Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung<br><i>Claas-Hinrich Lammers &amp; Christian Stiglmayr</i>   | 247 |
| 10 | Engagiertes Handeln lernen: Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie<br><i>Rainer Sonntag</i>  | 295 |

## **Teil 3: Achtsamkeit und Akzeptanz als Interpretationsrahmen klassischer psychotherapeutischer Ansätze**

---

- |    |   |     |
|----|---|-----|
| 11 | Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychoanalyse<br><i>Matthias Michal</i>  | 357 |
| 12 | Achtsamkeit und Akzeptanz in der existenziellen Psychotherapie<br><i>Alexander Noyon</i>  | 379 |
| 13 | „Es ist was es ist sagt die Liebe ...“ Achtsamkeit und Akzeptanz in der Personzentrierten und Experientiellen Psychotherapie<br><i>Karin Bundschuh-Müller</i> | 405 |

- 14 Aufmerksamkeitslenkung als  
psychotherapeutischer Wirkfaktor 457  
*Emma C. Smith*

#### **Teil 4: Weitere Anwendungsperspektiven**

---

- 15 Sorge dich nicht – erlebe! Achtsamkeitstherapie bei  
der Generalisierten Angststörung 511  
*Jürgen Hoyer & Katja Beesto*
- 16 Achtsamkeit und Akzeptanz bei Suchterkrankungen 535  
*Thomas Heidenreich, Ralf Schneider & Johannes Michalak*
- 17 Stressbewältigung durch Achtsamkeit als Unterstützung  
bei der Reduzierung des Tabakkonsums bei  
Krankenhauspersonal – Eine kontrollierte  
Interventionsstudie zur Förderung des rauchfreien  
Krankenhauses 567  
*Nils Altner, Andreas Michalsen, Britta Richarz,  
Helmut Reichardt & Gustav J. Dobos*
- 18 Achtsamkeitspraxis als Weg zu einer  
integralen Salutogenese 593  
*Nils Altner*
- 19 Achtsamkeit und Akzeptanz in der Krebsbehandlung 627  
*Jürgen Stepien & Johannes Lerch*
- 20 Achtsamkeit, der „innere Zeuge“ und die Schema-  
modifikation – Aus der Arbeit einer psychosomatischen  
Akutstation 671  
*Eckard Roediger*

## **Teil 5: Empirische Fundierung und Resümee**

---

- 21 Ergebnisse einer Metaanalyse zur Achtsamkeit als klinischer Intervention 701  
*Paul Grossman, Ludger Niemann, Stefan Schmidt & Harald Walach*
- 22 Empirische Erfassung der Achtsamkeit – Die Konstruktion des Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit (FFA) und weitere Validierungsstudien 727  
*Harald Walach, Nina Buchheld, Valentin Buttenmüller, Norman Kleinknecht, Paul Grossman & Stefan Schmidt*
- 23 Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie: Resümee 771  
*Johannes Michalak & Thomas Heidenreich*

## **Anhang**

- Fortbildungsmöglichkeiten in achtsamkeits- und akzeptanzbasierten Verfahren und die Frage nach der eigenen Praxis des Behandlers 785  
*Johannes Michalak & Thomas Heidenreich*
- AutorInnenverzeichnis 791