

- 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 141
Petra Meibert, Johannes Michalak & Thomas Heidenreich
- 8 Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie zur Rückfallprophylaxe bei Depressionen 193
Johannes Michalak & Thomas Heidenreich
- 9 Achtsamkeit und Akzeptanz in der Dialektisch-Behavioralen Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung 247
Claas-Hinrich Lammers & Christian Stiglmayr
- 10 Engagiertes Handeln lernen: Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie 295
Rainer Sonntag

Teil 3: Achtsamkeit und Akzeptanz als Interpretationsrahmen klassischer psychotherapeutischer Ansätze

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

- 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
Eckhard 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