

- 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