

Einleitung: Achtsamkeit als Haltung psychiatrisch Tätiger	11
--	-----------

TEIL 1 ACHTSAMKEIT ALS HALTUNG UND METHODE

Grundlagen von Achtsamkeitskonzepten	18
---	-----------

Matthias Hammer und Andreas Knuf

Definitionen von Achtsamkeit im klinischen Kontext	18
--	----

Geschichte und Hintergründe des Konzeptes Achtsamkeit	22
---	----

Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychiatrie	23
---	----

Basiskonzepte und Wirkmechanismen achtsamkeitsorientierter Verfahren	30
---	----

Erfahrungsorientierung statt Erfahrungsvermeidung	40
---	----

Achtsame Haltung psychiatrisch Tätiger	44
---	-----------

Andreas Knuf

Was ist eine »Haltung«?	44
-------------------------	----

Elemente einer achtsamen Haltung	47
----------------------------------	----

Wie kann eine achtsame Haltung gefördert werden?	57
--	----

Was kann ich als Fachperson konkret tun?	59
--	----

Wie wirkt eine achtsame Haltung?	62
----------------------------------	----

Achtsamkeitsorientierte Arbeit mit Sinnesreizen, Gedanken und Gefühlen	65
---	-----------

Matthias Hammer und Andreas Knuf

Sinnesreize und Körperwahrnehmungen	66
-------------------------------------	----

Umgang mit Gedanken	72
---------------------	----

Achtsamer Umgang mit Gefühlen	75
-------------------------------	----

TEIL 2 STÖRUNGSSPEZIFISCHE ANSÄTZE UND BESONDERE ARBEITSFELDER

Akzeptanz- und Commitmenttherapie bei Angststörungen – ein Balance-ACT zwischen Akzeptanz und Veränderung	82
- <i>Georg H. Eifert</i>	
Was ist Akzeptanz- und Commitmenttherapie?	82
Überblick über die Behandlung	86
Behandlungsprogramm für Sitzungen und Prozessziele	89
Angstkontrolle – die kreative Hoffnungslosigkeit	91
Identifizierung von Werten und Zielen	94
Akzeptanz: mit Beschwerden leben lernen	95
Kognitive Defusion	97
Die Anwendung von Akzeptanz, Bereitschaft und Defusion	100
Wertgeleitetes Handeln – wie es bei Hindernissen weitergeht	102
Messung des Therapieerfolgs	103
Achtsamkeitsprozesse und Werteorientierung in der Behandlung von traumatisierten Menschen	106
<i>Herbert Assaloni</i>	
Die Arbeit mit traumatisierten Menschen	106
Achtsamkeitsorientierte Ansätze in der Traumabehandlung	110
Akzeptanz- und Commitmenttherapie	114
Die Bearbeitung von Traumafolgen	121
Traumakonfrontation und Achtsamkeit	129
Achtsamkeit des Therapeuten und Prävention von Sekundärtraumatisierung	132

Achtsamkeitsorientierung bei Psychosen	134
<i>Katherine Newman Taylor und Nicola Abba</i>	
Kognitive Verhaltenstherapie bei einer Psychose	135
Achtsamkeit bei Psychosen – warum könnte sie hilfreich sein?	137
Vorbehalte: Könnte Achtsamkeit schädlich sein?	139
Achtsamkeit bei Menschen mit einer Psychose – klinische Praxis	140
Verbreitete Probleme	148
Anforderungen an den Therapeuten	150
Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression	160
<i>Zeno Kupper</i>	
Was ist »Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie« der Depression?	160
MBCT als Antwort auf die Rückfallgefährdung bei Depressionen	163
Unterschiede zwischen MBCT und bisherigen kognitiv- verhaltenstherapeutischen Ansätzen	164
Das Üben von Achtsamkeit als persönliche Erfahrung	164
Die acht Sitzungen des Gruppenprogramms	165
Auswirkungen der MBCT auf die Arbeit mit psychisch erkrankten Menschen	170
Forschungsstand	172
Praxiserfahrungen – persönliche Erfahrungen und Eindrücke von MBCT-Kursleiterinnen	173
Zusammenfassende Eindrücke zur Wirkung von MBCT in unseren Gruppen	180
Indikation: Für wen kann die MBCT sinnvoll sein?	181
Anregungen für die Umsetzung in der sozialpsychiatrischen Alltagspraxis	183

Achtsamkeitsbasierte Therapie bei Substanzabhängigkeiten	185
<i>Oliver Kreh</i>	
Theoretische Überlegungen zur Mindfulness-Based Relapse Prevention (MBRP)	185
Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention: das MBRP-Programm	189
Ablauf des Programms	191
Forschungsergebnisse zu MBRP	202
MBRP und 12-Schritte-Programme – Gemeinsamkeiten und Unterschiede	204
Zum zukünftigen Einsatz von MBRP-Programmen	205
Achtsamkeitsgruppen in der psychiatrischen Versorgung von Borderlinepatienten	207
<i>Hans Gunia, Corinna Gonzalez Pochanke und Franz Schmidt</i>	
Einleitung: Ziele der Achtsamkeit	207
Achtsamkeitsgruppen innerhalb von DBT-Spezialstationen	212
Achtsamkeitsgruppen außerhalb von DBT-Spezialstationen	219
Implementierung von Achtsamkeit im Team einer Psychotherapiestation	222
<i>Christoph Fuhrhans</i>	
Entwicklung einer Achtsamkeitskultur	226
Ein gemeinsames Verständnis von Achtsamkeit in Teams	228
Kontexte der Achtsamkeit	228
Mitgefühl und Mut	230
Das Achtsamkeitstraining im Team	232
Mitgefühl und Nachsicht mit sich und mit anderen	241
Strukturen für Veränderbarkeit	242
Tipps zur Bildung einer Achtsamkeitskultur	244

Achtsamkeit in der Sozialen Arbeit: Ansatzpunkte und Potenziale 246
Thomas Heidenreich und Marion Laging

Soziale Arbeit in psychiatrischen Einrichtungen 247

Die Integration von Achtsamkeit in die Soziale Arbeit 250

Achtsamkeit in der Sozialen Arbeit: Stand der Literatur 251

Achtsamkeit in der Sozialen Arbeit mit psychisch kranken Menschen 252

Abschluss und offene Fragen 257

TEIL 3 FORSCHUNGSERGEBNISSE ZUR WIRKSAMKEIT

Empirische Ergebnisse zur Achtsamkeit 260

Thomas Heidenreich, Katrin Junghanns-Royack und Johannes Michalak

Qualitativ-quantitative Einführung 260

Stand der Forschung zu achtsamkeitsbasierten Ansätzen 261

Zukünftige Forschungsaufgaben 267

Eine »optimistische Warnung« – Schluss 272

**Mechanismen der Achtsamkeit: eine Betrachtung
aus konzeptueller und neuronaler Perspektive** 274

Britta K. Hölzel, Tim Gard und Ulrich Ott

Komponenten der Achtsamkeitsmeditation 274

Integration der Komponenten 292

Achtsamkeit: eine Vision für den psychiatrischen Alltag
Uwe Britten im Gespräch mit Matthias Hammer und Andreas Knuf 296

Autorinnen und Autoren 302

Literatur 305