

INHALTSVERZEICHNIS

Überblick	15
Vorwort	23
1. Zukunftsaussichten der Meditation: Klinische und psychotherapeutische Anwendungen	31
2. Meditation als Selbstkontrollstrategie: Eine Fallstudie - James S.	110
3. Meditation als veränderter Bewußtseins- zustand: Inhaltsanalyse der Meditationserfah- rung - Ein Experiment	153
4. Praktische Anweisungen	196
5. Meditation als Selbstkontrollstrategie: Die empirische Literatur	216
6. Ein Modell für den Vergleich verschiede- ner Selbstkontrollstrategien: Zen-Meditation und Verhaltensselbstkon- trolle. Ein Beispiel	282
7. Meditation als veränderter Bewußtseins- zustand: Empirische Arbeiten	316
8. Komponenten der Meditation	355
9. Vermittelnde Mechanismen bei der Meditation	382
10. Methodische Probleme bei der Meditations- forschung: Ein angewandtes klinisches Modell	416
11. Nachwort: Ein persönliches Essay	432

Anhang 1	442
A. Fragebogen zur Motivation/Erwartung/ Befolgung der Meditationsvorschriften	443
B. Anmerkungen	447
C. Bibliographie	449
D. Sachwortverzeichnis	456
Anhang 2	
Neuere Entwicklungstendenzen in der Meditations- forschung (Dr. Wolfgang Howald)	465
Literatur	487