

# Inhalt

Grußwort von Günter Hudasch.....	11
Vorwort von Ulrike Anderssen-Reuster.....	13
Vorwort von Nils Altner .....	17
Einführung .....	19
<b>TEIL I: THEORETISCHE GRUNDLAGEN.....</b>	<b>23</b>
<b>1. Das Konzept „Achtsamkeit“ .....</b>	<b>25</b>
<b>2. Achtsamkeit im psychotherapeutischen Kontext.....</b>	<b>29</b>
2.1 Der Stellenwert der Achtsamkeit in verschiedenen psychotherapeutischen Ansätzen .....	29
2.1.1 Psychoanalyse und tiefenpsychologische Verfahren.....	29
2.1.2 Verhaltenstherapeutische Ansätze .....	34
2.2 Was bewirken Achtsamkeitsübungen bzw. achtsamkeitsbasierte Methoden? .....	40
2.2.1 Achtsamkeit und Neuroplastizität.....	40
2.2.2 Die Messung von Achtsamkeit und ihren Wirkungen.....	43
2.2.3 State- vs. Trait-Achtsamkeit.....	45
2.2.4 Wirkfaktoren von achtsamkeitsbasierten Interventionen .....	46
<b>3. Besonderheiten bei der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen .....</b>	<b>49</b>

<b>TEIL II: PRAXIS</b> .....	53
<b>4. Achtsamkeitsübungen für Kinder</b> .....	55
4.1 Achtsames Atmen .....	55
4.2 Achtsames Sehen .....	57
4.3 Achtsames Hören .....	61
4.4 Achtsames Riechen .....	64
4.5 Achtsames Schmecken .....	67
4.6 Achtsames Fühlen .....	69
4.6.1 Übungen für die Fingerspitzen .....	70
4.6.2 Übungen für die Hände .....	71
4.6.3 Übungen für die Füße .....	72
4.6.4 Übungen für den Rücken .....	73
4.7 Achtsames Gehen für Kinder .....	75
4.8 Achtsames Essen für Kinder .....	77
4.9 Weitere Übungen .....	79
<b>5. Achtsamkeitsübungen für Jugendliche</b> .....	81
5.1 Was passiert im Alter zwischen zwölf und 18 Jahren? .....	81
5.2 Was können Achtsamkeitsübungen bei Jugendlichen bewirken? .....	83
5.3 Transfer in den Alltag .....	85
5.4 Übungen .....	87
5.5 Achtsamkeit im Alltag von Jugendlichen .....	102
<b>6. Störungsspezifische achtsamkeitsbasierte Interventionen</b> .....	105
6.1 Angststörungen .....	105
6.1.1 Wie zeigen sich Angststörungen bei Kindern und Jugendlichen? .....	105
6.1.2 Übungen .....	109
6.2 Depressive Störungen .....	112
6.2.1 Wie zeigen sich depressive Störungen? .....	112
6.2.2 Achtsamkeitsbasierte Übungen bei Depressionen .....	116
6.3 Zwangsstörungen .....	120
6.3.1 Ursachenforschung .....	121
6.3.2 Therapie bei Zwangsstörungen .....	122
6.3.3 Übungen .....	123
6.3.4 Assoziationsspaltung .....	125

6.4	ADHS / ADS.....	130
6.4.1	Verhaltenstherapeutische Ansätze .....	131
6.4.2	Die Symptomatik in den verschiedenen Altersstufen .....	131
6.4.3	Zur Ätiologie der Störung.....	133
6.4.4	Evaluation achtsamkeitsbasierter Methoden .....	137
6.4.5	Handlungsempfehlungen bei ADHS.....	138
6.4.6	Übungen .....	140
6.5	Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS).....	145
6.5.1	Störungsmodelle.....	146
6.5.2	Behandlung der PTBS .....	147
6.5.3	Übungen .....	150
6.6	Essstörungen.....	155
6.6.1	Welche Formen von Essstörung gibt es?.....	155
6.6.2	Ansatzpunkte für Achtsamkeit bei Essstörungen.....	158
6.6.3	Übungen .....	165
6.7	Borderline-Störungen.....	170
6.7.1	Wie zeigt sich Borderline-Persönlichkeitsstörung und wie wird sie diagnostiziert? .....	170
6.7.2	Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung .....	171
6.7.3	Übungen .....	175
6.8	Chronische Schmerzen.....	179
6.8.1	Primäre Kopfschmerzen bei Kindern und Jugendlichen .....	180
6.8.2	Bauchschmerzen bei Kindern und Jugendlichen .....	182
6.8.3	Bei Kindern Schmerzen diagnostizieren, Kinder auf Schmerzen vorbereiten.....	184
6.8.4	Achtsamkeit in der Schmerztherapie.....	184
6.8.5	Übungen .....	189
<b>7.</b>	<b>Achtsamkeitspraxis für Therapeuten .....</b>	<b>195</b>
7.1	Achtsamkeit und die Haltung des Therapeuten .....	195
7.2	Eine achtsame Haltung des Therapeuten in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen.....	199
7.3	Achtsamkeit als Ressource für Psychotherapeuten.....	200
7.4	Achtsamkeitspraxis im Alltag – praktische Anregungen für Therapeutinnen und Therapeuten.....	201
7.5	Übungen im Umgang mit anderen .....	205

<b>8. Elternarbeit</b> .....	213
8.1 Achtsame Eltern-Kind-Beziehungen und was Therapeuten dazu beitragen können.....	213
8.2 Bindungstheorie und Bindungsforschung .....	216
8.3 Bindungsmuster und Achtsamkeit.....	218
8.4 Welche Bedeutung haben die Bindungsmuster für die Elternarbeit? .....	220
8.5 Mit Eltern Achtsamkeit üben.....	223
8.5.1 Gelebte Achtsamkeit.....	223
8.5.2 Übungen für Eltern, die ihren eigenen achtsamen Weg suchen.....	226
8.5.3 Selbstfürsorge-Übungen für Eltern.....	232
8.5.4 Übungen zu schwierigen Gefühlen der Eltern .....	236
8.5.5 Achtsamkeitspraxis für Eltern und Kinder gemeinsam .....	238
 <b>Anhang</b> .....	 241
Weiterführende Literatur für Psychotherapeuten.....	241
Literaturempfehlungen für Eltern .....	242
Literaturempfehlungen für Jugendliche .....	242
CDs und Booklets .....	242
Links .....	243
Apps .....	243
Meditationszentren.....	244
 Verzeichnis aller Übungen .....	 245
Literatur.....	249
Zu den Autorinnen .....	261