

Inhalt

Vorwort	7
1 Wie äußern sich Depressionen und Ängste, wie entstehen sie und wodurch werden sie aufrechterhalten?	12
1.1 Kernsymptome der Depression und Angst	15
1.1.1 Depressive Störungen	16
1.1.2 Angststörungen	17
1.2 Wie entsteht eine wiederkehrende Depression und warum ist das Rückfallrisiko so hoch?	18
2 Achtsamkeit	22
2.1 Was ist Achtsamkeit?	22
2.2 Ursprünge des Prinzips Achtsamkeit	24
2.3 Formelle und informelle Achtsamkeitsübungen – Wie kann ich Achtsamkeit üben?	25
2.3.1 Die formellen Achtsamkeitsübungen	26
2.3.1.1 Der Body Scan	29
2.3.1.2 Die Sitzmeditation	30
2.3.1.3 Die Gehmeditation	32
2.3.1.4 Achtsame Bewegungsübungen	34
2.3.2 Die informellen Übungen: Achtsamkeit im Alltag	34
3 Achtsamkeitsbasierte Interventionen für den Umgang mit Stress, Depression, Ängsten und häufigem Grübeln	37
3.1 Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion – Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR)	37
3.2 Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie – Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)	40
4 Was kann ich von der Übung der Achtsamkeit erwarten und was kann ich tun, wenn ich Achtsamkeit vertieft üben möchte? ...	45

5	Wirkung und Wirkmechanismen von Achtsamkeit – Was sagt die Forschung?	55
5.1	Was bewirkt das Üben von Achtsamkeit?	55
5.2	Wie wirkt Achtsamkeit?	56
	Anhang	62
	Zitierte Literatur	62
	Weiterführende Literaturempfehlungen	63
	Audio-CDs mit Achtsamkeitsübungen	63
	Hilfreiche Adressen und Internetseiten	64
	Adressen von Meditationszentren	64