

Inhaltsübersicht

Geleitwort	10	
Vorwort	12	
1	Achtsamkeitskonzepte in der Psychotherapie	17
2	Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung (MBSR) als Basis von MBCT	42
3	MBCT – achtsamkeitsbasierte Psychotherapie bei Depressionen und Ängsten	72
4	Die Schulung von Körperachtsamkeit im MBCT-Curriculum	117
5	MBCT hilft, Heilsames zu fördern und Herausforderungen zu meistern	154
6	MBCT – ein Wechselspiel von Lernen und Lehren	182
Anhang		211
Hinweise zum Arbeitsmaterial		212
Literatur		213
Sachwortverzeichnis		218

Inhalt

Geleitwort	10	
Vorwort	12	
1	Achtsamkeitskonzepte in der Psychotherapie	17
1.1	Verletzlichkeit und Leiden	17
1.2	Die Macht der Gewohnheit	19
1.3	Buddhistische Wurzeln – Geistesgewohnheiten erkunden und schulen	24
1.4	Achtsamkeitsschulung und Meditation in der Psychotherapie	28
1.4.1	DBT – Dialektisch-behaviorale Therapie	32
1.4.2	ACT – Akzeptanz- und Commitmenttherapie	34
1.4.3	CFT – Compassion Focused Therapy und MBCL – Mindfulness Based Compassionate Living	36
1.5	Das Kapitel in einer Nussschale	40
2	Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung (MBSR) als Basis von MBCT	42
2.1	Die Entwicklung von MBSR	42
2.2	Die MBSR-8-Wochen-Kursstruktur	43
2.3	Achtsamkeit im Umgang mit Stress	50
2.4	Forschung zur Wirkung von MBSR	53
2.5	MBSR innerhalb der Mind-Body-Medizin	56
2.6	Interpersonelle Achtsamkeit in MBSR- und MBCT-Kursen	57
2.7	MBSR und Psychotherapie	63
2.8	Risiken und Kontroversen – ein verantwortungsvoller Umgang mit Meditation	68
2.9	Das Kapitel in einer Nussschale	70
3	MBCT – achtsamkeitsbasierte Psychotherapie bei Depressionen und Ängsten	72
3.1	Die Entwicklung von MBCT als Rückfallprophylaxe bei Depressionen	72
3.2	Vulnerabilität bei wiederkehrenden Depressionen	75
3.3	Das MBCT-8-Wochen-Programm	77
3.4	Der 3-Minuten-Atemraum als Rückgrat von MBCT	87
3.5	Die verhaltenstherapeutischen Übungen des MBCT-Kurses	91
3.6	Gemeinsamkeiten und Unterschiede – MBSR und MBCT	94
3.7	Achtsamkeit im Umgang mit Depression und Angst	97
3.8	Forschung zur Wirkung von MBCT	99

3.9	Das Zusammenwirken von MBCT und Psychotherapie	102
3.9.1	MBCT und eine systemische Perspektive	106
3.9.2	MBCT und die Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen	107
3.9.3	Traumaisensitive Achtsamkeit	111
3.9.4	Ein Beispiel aus der Praxis – MBCT bei wiederkehrenden Depressionen und Schmerzen	113
3.10	Das Kapitel in einer Nussschale	115
4	Die Schulung von Körperachtsamkeit im MBCT-Curriculum	117
4.1	Der entfremdete Körper	117
4.2	Übungen zur Schulung der Körperachtsamkeit	118
4.2.1	Körperachtsamkeit ist viel mehr als Entspannung	120
4.2.2	Der Body Scan – bewusst durch den Körper wandern	123
4.2.3	Die Kraft des Atems	125
4.2.4	Achtsamkeit der Sinne	127
4.2.5	Das meditative Sitzen	129
4.2.6	Die Gehmeditation – Ankommen in jedem Schritt	132
4.2.7	Achtsames Yoga – Ruhe und Kraft in Bewegung fördern	134
4.2.8	Achtsame Bewegung – spezifische Übungen bei Depressionen und Angst	136
4.2.9	Kum Nye – tibetisches Heilyoga als Ruhe in Bewegung	144
4.3	Körperachtsamkeit in der Psychotherapie	149
4.4	Das Kapitel in einer Nussschale	152
5	MBCT hilft, Heilsames zu fördern und Herausforderungen zu meistern	154
5.1	Heilsame Zustände kultivieren	154
5.2	Die Mettameditation – Freundschaft mit sich selbst schließen	157
5.3	MBCT hilft, Herausforderungen zu meistern	162
5.3.1	Der bewusste Umgang mit den fünf Hindernissen	163
5.3.2	Die lange Sitzmeditation und die Kraft des offenen Gewahrseins	168
5.3.3	Achtsamer Umgang mit herausfordernden Gedanken bei Depressionen und Ängsten	171
5.3.4	Gefühle als Signale für Bedürfnisse	174
5.4	MBCT macht resilient für zukünftige Herausforderungen	177
5.5	Das Kapitel in einer Nussschale	180

6	MBCT – ein Wechselspiel von Lernen und Lehren	182
6.1	Didaktik in der MBCT-Struktur und Freiraum	182
6.1.1	MBCT im Gruppen- und Einzelsetting	192
6.1.2	Die Kompetenzen der MBCT-Lehrenden	193
6.2	Die Kunst des bewussten Übens	195
6.2.1	Aufbau einer Übungspraxis im MBCT-8-Wochenkurs	197
6.2.2	Dranbleiben und den Übungsweg vertiefen	203
6.2.3	Kunst als Übungsweg - auch im Umgang mit Depression und Angst	206
6.3	Kapitel in einer Nussschale	209
	Anhang	211
	Hinweise zum Arbeitsmaterial	212
	Literatur	213
	Sachwortverzeichnis	218