

# Inhalt

Verzeichnis der Arbeitsblätter	6
Vorwort	8
<b>1 Einführung</b>	<b>10</b>
1.1 Achtsamkeitstraining in der Gruppe	10
1.2 Achtsamkeitstraining im Einzelsetting	11
1.3 Fertigkeiten des Achtsamkeitstrainings	12
1.4 Informelle und formelle Achtsamkeitsübungen	14
1.5 Achtsamkeitsmeditation und Entspannung	15
1.6 Bewertungen	15
<b>I Elemente der Achtsamkeit</b>	
<b>2 Metaphern und Geschichten</b>	<b>20</b>
<b>3 Atemübungen</b>	<b>48</b>
<b>4 Informelle Achtsamkeitsübungen</b>	<b>60</b>
<b>5 Meditationen (formelle Achtsamkeitsübungen)</b>	<b>85</b>
<b>6 Duftreisen (formelle Achtsamkeitsübungen)</b>	<b>132</b>
<b>II Achtsamkeitstraining im Gruppen- und Einzelsetting</b>	
<b>7 Achtsamkeitsübungskarten</b>	<b>152</b>
<b>8 Achtsamkeitstraining in der Gruppe (ASG)</b>	<b>163</b>
<b>9 Achtsamkeitstraining im Einzelsetting</b>	<b>173</b>
Literatur	183
Hinweise zum Arbeitsmaterial	184