

Inhalt

Geleitwort von Thomas Heidenreich	8
Geleitwort von Sabine ShoE Huskamp	10
Vorwort: Gebrauchsanleitung für dieses Buch	11
1 Achtsamkeit und Achtsamkeitspraxis	17
2 Wissenschaftliche Grundlagen und Perspektiven	23
2.1 Besondere Belastungen bei helfenden Tätigkeiten und Berufen	23
2.2 Achtsamkeit und Selbstaufmerksamkeit	27
2.3 Der Fünf-Elemente-Zirkel der Achtsamkeit	29
2.4 Achtsamkeit als Selbstresonanz (self-attunement)	34
2.5 Achtsamkeit als flexibler Perspektivwechsel zwischen Erste-, Zweite- und Dritte-Person-Perspektive	35
2.6 Achtsamkeit als bewusste Wahl des Selbstfokus	40
2.7 Achtsamkeit und Spiegelneuronen	46
2.8 Früchte der Achtsamkeit im beruflichen wie privaten Alltag	48
2.9 Resümee: Warum Achtsamkeit für helfende Berufe ?	49
3 Acht-Wochen-Kurs zum Selbstlernen grundlegender Achtsamkeitsfertigkeiten	51
3.1 Woche 1 – Einführung in Achtsamkeit	56
3.2 Woche 2 – Die fünf Elemente der Achtsamkeit	64
3.3 Woche 3 – Integration in den Alltag	71
3.4 Woche 4 – Achtsamkeit als Lebensstil	81
3.5 Woche 5 – Achtsamkeit als Heimathafen für Therapeutinnen und Therapeuten	88
3.6 Woche 6 – Achtsamkeit durch den Körper	96
3.7 Woche 7 – Integration von Achtsamkeit in den therapeutischen Alltag	108
3.8 Woche 8 – Rückblick und Ausblick	115

3.9	Achtsamkeitsoase	119
3.10	Übungsübersicht	124
4	Weiterführende Achtsamkeitspraxis	126
4.1	Die vier Grundlagen der Achtsamkeit	126
4.1.1	Achtsamkeit auf den Körper	127
4.1.2	Achtsamkeit auf die Gefühle (»vedana«)	128
4.1.3	Achtsamkeit auf den Geist (»Stimmungen«)	131
4.1.4	Achtsamkeit auf die Geistesobjekte (Gedanken und Wahrnehmungen)	133
4.2	Alltagsübungen im privaten und beruflichen Alltag	141
4.2.1	Informelle Achtsamkeitsübungen und Experimente als Hilfe zum Erleben der Gegenwart	143
4.2.2	Ungewissheitsexperiment	147
4.2.3	Betrachtungen zur Perspektivhaftigkeit des Geistes	148
4.3	Achtsamkeitsübungen für die Helferrolle	151
4.3.1	Wie Menschen in helfenden Berufen den Tag beginnen (sollten)	152
4.3.2	Beim Therapeuten in der Therapie ausgelöste Emotionen	154
4.3.3	Regenerierende Achtsamkeitsübungen für den Therapeuten in der Stunde	154
4.3.4	Achtsamkeit mit den Patienten in blockierten Situationen	155
4.3.5	Beendigung der Stunde und Ende des Arbeitstages	158
4.3.6	Vergegenwärtigungsübungen therapeutischer Qualitäten und Probleme	159
4.4	Exkurs: Achtsamkeit und therapeutische Schema-Modi	166
4.4.1	Vorstellungen der Modi	167
4.4.2	Achtsamkeit und Modusarbeit	174
4.4.3	Weitere Arbeit mit den Modi	175
4.5	Übungen für Patienten	176
4.5.1	Vorgehen	177
4.5.2	Übungsbeispiele	181
4.5.3	Häusliche Achtsamkeitspraxis	184

5	Kurzmanual für einen MBHP-Gruppenkurs (Interventionsansatz)	185
5.1	Allgemeine Hinweise zur Durchführung	185
5.2	Ablauf der einzelnen wöchentlichen Sitzungen	188
5.2.1	Woche 1 – Einführung in Achtsamkeit	188
5.2.2	Woche 2 – Die fünf Elemente der Achtsamkeit	191
5.2.3	Woche 3 – Integration in den Alltag	194
5.2.4	Woche 4 – Achtsamkeit als Lebensstil	195
5.2.5	Woche 5 – Achtsamkeit als Heimathafen für Therapeutinnen und Therapeuten	197
5.2.6	Woche 6 – Achtsamkeit im therapeutischen Gespräch	199
5.2.7	Woche 7 – Regeneration durch Achtsamkeit	200
5.2.8	Woche 8 – Rückblick und Ausblick	202
5.2.9	Achtsamkeitstag	202
6	Häufig gestellte Fragen (FAQ) zur Praxis und Theorie der Achtsamkeit	205
7	AS-K: Achtsamkeitsskala – Kurzform	220
8	Ressourcen zum Weiterlesen	227
	Nachwort: Wie und warum dieses Buch entstand	229
	Literatur	234
	Bildnachweise	237
	Hinweise zu den Online-Materialien	238
	Sachwortverzeichnis	239