

# Inhalt

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

<b>3.9</b>	<b>Achtsamkeitsoase</b>	119
<b>3.10</b>	<b>Übungsübersicht</b>	124
<b>4</b>	<b>Weiterführende Achtsamkeitspraxis</b>	126
<b>4.1</b>	<b>Die vier Grundlagen der Achtsamkeit</b>	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
<b>4.2</b>	<b>Alltagsübungen im privaten und beruflichen Alltag</b>	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
<b>4.3</b>	<b>Achtsamkeitsübungen für die Helferrolle</b>	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
<b>4.4</b>	<b>Exkurs: Achtsamkeit und therapeutische Schema-Modi</b>	166
4.4.1	Vorstellungen der Modi	167
4.4.2	Achtsamkeit und Modusarbeit	174
4.4.3	Weitere Arbeit mit den Modi	175
<b>4.5</b>	<b>Übungen für Patienten</b>	176
4.5.1	Vorgehen	177
4.5.2	Übungsbeispiele	181
4.5.3	Häusliche Achtsamkeitspraxis	184

<b>5</b>	<b>Kurzmanual für einen MBHP-Gruppenkurs (Interventionsansatz)</b>	185
5.1	<b>Allgemeine Hinweise zur Durchführung</b>	185
5.2	<b>Ablauf der einzelnen wöchentlichen Sitzungen</b>	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
<b>6</b>	<b>Häufig gestellte Fragen (FAQ) zur Praxis und Theorie der Achtsamkeit</b>	205
<b>7</b>	<b>AS-K: Achtsamkeitsskala – Kurzform</b>	220
<b>8</b>	<b>Ressourcen zum Weiterlesen</b>	227
	Nachwort: Wie und warum dieses Buch entstand	229
	Literatur	234
	Bildnachweise	237
	Hinweise zu den Online-Materialien	238
	Sachwortverzeichnis	239