

Inhalt

Einleitung	9
I Was bedeutet »Im Augenblick leben«?	15
Woche 1 Was will ich vom Leben?	16
Einleitung	16
Eine andere Haltung gegenüber psychischem Leid	19
Im Augenblick leben	20
Ein befriedigendes Leben	20
Übung: ein Rucksack voller Sorgen	22
Übung: die Wunderfrage	25
Metapher: die Landschaft des Lebens im Augenblick	26
Achtsamkeitsübung: Body-Scan	29
Innehalten und Nachdenken	31
Anhang: kurzer Body-Scan	33
Woche 2 Ich bin (im Augenblick) nicht hier	35
Einleitung	35
Erlebensvermeidung	36
Sind Vermeidungsstrategien grundsätzlich schlecht?	40
Resümee	40
Ihre bevorzugten Vermeidungsstrategien	41
Tagebuch schmerzhafter Augenblicke	43
Metapher: der unerwünschte Gast	46
Achtsamkeit: die vergangene Woche	47
Achtsamkeitsübung: den Atem beobachten	50
Metapher: der unerwünschte Gast (Fortsetzung)	53

Woche 3 Lassen Sie Ihren Verstand aus dem Spiel	54
Einleitung	54
Der Inhalt unseres Denkens: evaluierende und zwingende Gedanken	56
Verschmelzung von Gedanken und Realität	57
Die Macht der Imagination	57
Gründe für unser Streben nach Kontrolle	58
Sechs Aussagen über Kontrolle und Mangel an Kontrolle im Leben	61
Beispiele für Kontrolle und ihre Folgen	62
Botschaften aus der Vergangenheit	63
Tagebuch schmerzhafter Augenblicke und Gedanken	64
Achtsamkeitsübung: Body-Scan im Wechsel mit Atembeobachtung	70
Metapher: Tauziehen	74
Innehalten und Nachdenken	75
Metapher: Tauziehen (Fortsetzung)	77
II Ressourcen für das Leben im Augenblick	79
Woche 4 Hallo Unsicherheit, sei willkommen!	80
Einleitung	80
Akzeptieren auf verschiedenen Ebenen	83
Bereitschaft	84
Was Akzeptieren und Bereitschaft nicht sind	86
Warum sind Sie bereit?	90
Übung: Symbol für Ihr Leiden – Ihr Schlüsselbund	91
Geben Sie Ihrem Leid einen Namen	92
Achtsamkeitsübung: Raum schaffen für das, was da ist, und es zulassen	93
Akzeptieren in der Praxis	94
Metapher: der Kampf-Schalter	96
Übung: der Schlüsselbund (Fortsetzung)	99

Woche 5 Die Versuchsballons des Verstandes	100
Einleitung	100
Was genau sind Gedanken?	103
Kognitive Defusion	105
Defusionsübung 1	106
Defusionsübung 2	107
Achtsamkeitsübung: das Denken beobachten	108
Metapher: der Wasserfall	110
Metapher: die Landschaft und der Rucksack	110
Häufige Fragen und Hinweise auf Fallen	112
Kognitive Defusion Übung 1 (Fortsetzung)	113
Woche 6 Wer genau bin ich eigentlich?	114
Einleitung	114
Der Wert der Aufmerksamkeit	115
Tun-Modus und Sein-Modus	116
Das Beobachter-Selbst	119
Achtsamkeitsübung: Verankern	121
Übung: Urteilen	122
Übung: Vergleichen	123
Übung: Fotos und Lebensgeschichte	125
Tipp: Bleiben Sie klein	129
Metapher: der Himmel	130
Übung: Vergleichen (Fortsetzung)	130
Übung: Fotos und Lebensgeschichte (Fortsetzung)	131
Innehalten und Nachdenken	133
III Im Augenblick leben in der Praxis	135
Woche 7 Wie wollen Sie im Augenblick leben?	136
Einleitung	136
Was wollen Sie in Ihrem Leben?	138
Kontakt zu Ihren persönlichen Werten macht Sie stark	141
Wenn und Aber	141
Übung: Übersicht über die Lebensbereiche und Werte	144
Auswahl eines Lebensbereichs	147

Übung: Werte entdecken	147
Ihr Motto oder Leitsatz	151
Achtsamkeitsübung: Routinehandlungen aufmerksam ausführen	151
Woche 8 An die Arbeit!	155
Einleitung	155
Übung: Handlungsschritte definieren	157
Übung: Wenn-und-Aber-Einwände erkennen	158
Übung: Tun Sie, was Sie vorhaben; die Zeit der Umsetzung ist gekommen	159
Achtsamkeitsübung: alles in einem	160
Metapher: der Reiseleiter	161
Metapher: der Reiseleiter (Fortsetzung)	163
Woche 9 Bleiben Sie dran!	165
Einleitung	165
Zügeln Sie Ihre Erwartungen	167
Eine neue Einstellung zum Leben hat Konsequenzen	168
Ausdauer: Ihre zweite Natur	169
Im Augenblick leben – eine Zusammenfassung	170
Checkliste für Rückfälle	171
Wie geht es weiter?	175
Glossar	177
Literatur	180
Über die Autoren	181
Hinweise zu den Online-Materialien	182
Sachwortverzeichnis	183