

Inhalt

| | |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| Vorwort | 6 |
| 1 Einführung | 9 |
| 1.1 Achtsamkeitstraining in der Gruppe | 9 |
| 1.2 Achtsamkeitstraining im Einzelsetting | 11 |
| 1.3 Fertigkeiten des Achtsamkeitstrainings | 11 |
| 1.4 Informelle und formelle Achtsamkeitsübungen | 12 |
| 1.5 Achtsamkeitsmeditation und Entspannung | 13 |
| 1.6 Bewertungen | 14 |
| | |
| I Elemente der Achtsamkeit | 17 |
| 2 Metaphern und Geschichten | 19 |
| 3 Atemübungen | 43 |
| 4 Informelle Achtsamkeitsübungen | 50 |
| 5 Meditationen (formelle Achtsamkeitsübungen) | 66 |
| 6 Duftreisen (formelle Achtsamkeitsübungen) | 104 |
| | |
| II Achtsamkeitstraining im Gruppen- und Einzelsetting | 121 |
| 7 Achtsamkeitsübungskarten | 123 |
| 8 Der rote Faden für Achtsamkeitstraining in der Gruppe (ASG) | 134 |
| 8.1 Stunde 1 | 136 |
| 8.2 Stunde 2 | 138 |
| 8.3 Stunde 3 | 140 |
| 8.4 Stunde 4 | 142 |
| 8.5 Stunde 5 | 144 |
| 8.6 Stunde 6 | 145 |
| 9 Der rote Faden für Achtsamkeitstraining im Einzelsetting | 146 |
| 9.1 Stunde 1 | 147 |
| 9.2 Stunde 2 | 150 |
| 9.3 Stunde 3 | 152 |
| | |
| Anhang | 155 |
| Übersicht Arbeitsblätter | 157 |
| Quellen- und Literaturverzeichnis | 160 |
| Hinweise zum Arbeitsmaterial | 161 |