

# Inhalt

Vorwort zur 2. Auflage	9
Gebrauchsanleitung für dieses Buch	11
<b>1 Achtsamkeit und Achtsamkeitspraxis</b>	<b>16</b>
<b>2 Wissenschaftliche Grundlagen und Perspektiven</b>	<b>22</b>
2.1 Besondere Belastungen bei helfenden Tätigkeiten und Berufen	22
2.2 Achtsamkeit und Selbstaufmerksamkeit	26
2.3 Der Fünf-Elemente-Zirkel der Achtsamkeit	28
2.4 Achtsamkeit als Selbstresonanz (self-attunement)	33
2.5 Achtsamkeit als flexibler Perspektivwechsel zwischen Erste-, Zweite- und Dritte-Person-Perspektive	34
2.6 Achtsamkeit als bewusste Wahl des Selbstfokus	39
2.7 Achtsamkeit und Spiegelneuronen	45
2.8 Früchte der Achtsamkeit im beruflichen wie privaten Alltag	47
2.9 Resümee: Warum Achtsamkeit für helfende Berufe?	48
<b>3 Acht-Wochen-Kurs zum Selbstlernen grundlegender Achtsamkeitsfertigkeiten</b>	<b>50</b>
3.1 Woche 1 – Einführung in Achtsamkeit	55
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	109
3.8 Woche 8 – Rückblick und Ausblick	115
3.9 Achtsamkeitsoase	119
3.10 Übungsübersicht	124
3.11 Übersicht über die Arbeitsblätter	126
<b>4 Weiterführende Achtsamkeitspraxis</b>	<b>127</b>
4.1 Die vier Grundlagen der Achtsamkeit	127
4.1.1 Achtsamkeit auf den Körper	128
4.1.2 Achtsamkeit auf die Gefühle (»vedana«)	129
4.1.3 Achtsamkeit auf den Geist (»Stimmungen«)	132
4.1.4 Achtsamkeit auf die Geistesobjekte (Gedanken und Wahrneh- mungen)	134

4.2	Alltagsübungen im privaten und beruflichen Alltag	142
4.2.1	Informelle Achtsamkeitsübungen und Experimente als Hilfe zum Erleben der Gegenwart	144
4.2.2	Ungewissheitsexperiment	148
4.2.3	Betrachtungen zur Perspektivhaftigkeit des Geistes	149
4.3	Achtsamkeitsübungen für die Helferrolle	152
4.3.1	Wie Menschen in helfenden Berufen den Tag beginnen (sollten)	153
4.3.2	Beim Therapeuten in der Therapie ausgelöste Emotionen	155
4.3.3	Regenerierende Achtsamkeitsübungen für den Therapeuten in der Stunde	155
4.3.4	Achtsamkeit mit den Patienten in blockierten Situationen	158
4.3.5	Beendigung der Stunde und Ende des Arbeitstages	160
4.3.6	Vergegenwärtigungsübungen therapeutischer Qualitäten und Probleme	161
4.4	Exkurs: Achtsamkeit und therapeutische Schema-Modi	168
4.4.1	Vorstellungen der Modi	177
4.4.2	Achtsamkeit und Modusarbeit	177
4.4.3	Häusliche Achtsamkeitspraxis	177
4.5	Übungen für Patienten	179
<b>5</b>	<b>Kurzmanual für einen MBHP-Gruppenkurs (Intervisionsansatz)</b>	<b>188</b>
5.1	Allgemeine Hinweise zur Durchführung	188
5.2	Ablauf der einzelnen wöchentlichen Sitzungen	191
5.2.1	Woche 1 – Einführung in Achtsamkeit	191
5.2.2	Woche 2 – Die fünf Elemente der Achtsamkeit	194
5.2.3	Woche 3 – Integration in den Alltag	197
5.2.4	Woche 4 – Achtsamkeit als Lebensstil	199
5.2.5	Woche 5 – Achtsamkeit als Heimathafen für Therapeutinnen und Therapeuten	200
5.2.6	Woche 6 – Achtsamkeit im therapeutischen Gespräch	202
5.2.7	Woche 7 – Regeneration durch Achtsamkeit	204
5.2.8	Woche 8 – Rückblick und Ausblick	206
5.2.9	Achtsamkeitstag	206
<b>6</b>	<b>Häufig gestellte Fragen (FAQ) zur Praxis und Theorie der Achtsamkeit</b>	<b>208</b>
<b>7</b>	<b>AS-K: Achtsamkeitsskala – Kurzform</b>	<b>224</b>
<b>8</b>	<b>Ressourcen zum Weiterlesen</b>	<b>230</b>
	Hinweise zum Arbeitsmaterial	232
	Nachwort: Wie und warum dieses Buch entstand	234
	Literatur	239
	Bildnachweise	244
	Sachwortverzeichnis	245