

Inhaltsverzeichnis

Einführung	1
1 Beschreibung der Methode bzw. des Behandlungsprinzips	5
1.1 Darstellung des Therapieprinzips Achtsamkeit	5
1.1.1 Arbeitsdefinition von Kabat-Zinn	5
1.1.2 Definition von Bishop et al.	7
1.2 Darstellung achtsamkeitsbasierter Verfahren	9
1.2.1 Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR)	9
1.2.2 Mindfulness-based Cognitive Therapy	10
1.2.3 Weitere achtsamkeitsinformierte Verfahren	11
2 Theoretischer Hintergrund des Verfahrens	13
2.1 Differenzielle Aktivierung negativer Kognitionen	13
2.2 Grübeln und diskrepanzbasierte Informationsverarbeitung	15
2.3 Dysfunktionale Identifikation mit Sprache – ein Problem generellerer Art	16
2.4 Wirkungsweise achtsamkeitsbasierter Verfahren	17
3 Indikation und Diagnostik	22
3.1 Rückfallprophylaxe bei Depressionen	22
3.1.1 Indikation bei ehemals depressiven Patienten	22
3.1.2 Diagnostik bei ehemals depressiven Patienten	23
3.2 Indikation und Diagnostik bei akut depressiven Patienten	25
3.3 Indikation und Diagnostik bei anderen Patientengruppen ..	26
4 Behandlung	27
4.1 Achtsamkeitserfahrung des Behandlers	27
4.2 Darstellung der Vorgehensweisen	29
4.2.1 Achtsamkeitsübungen	29
4.2.1.1 Rosinenübung	32
4.2.1.2 Body-Scan	35
4.2.1.3 Sitzmeditation	40
4.2.1.4 Der „Atemraum“	49
4.2.1.5 Achtsamkeitsübungen in Bewegung	51
4.2.1.6 Übungen zum achtsamen Sehen und Hören	53

4.2.1.7	Informelle Achtsamkeitsübungen	54
4.2.1.8	Texte	54
4.2.2	Kognitiv-verhaltenstherapeutische Elemente	56
4.2.2.1	Psychoedukation	56
4.2.2.2	Kognitive Elemente	57
4.2.2.3	Verhaltensbezogene Elemente	59
4.3	Effektivität und Prognose	63
4.4	Varianten der Methode und Kombinationen	65
4.4.1	Achtwöchige MBCT-Kurse	65
4.4.2	Einsatz von Achtsamkeit in der Psychotherapie außerhalb standardisierter Programme wie MBCT oder MBSR	68
4.4.2.1	Einsatz von MBCT zur Rückfallprävention bei Depression im Einzelsetting	69
4.4.2.2	Einsatz von MBCT im Gruppensetting für andere Störungsbilder	71
4.4.2.3	Einsatz von Achtsamkeit bei anderen Störungen im Einzelsetting	72
4.5	Umgang mit Schwierigkeiten	73
5	Weiterführende Literatur	79
6	Literatur	79

Karten:

Hilfreiche Fragen über die Erfahrungen während des Übens
Möglichkeiten des Umgangs mit Gedanken