

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	13

Teil 1 Die charakteristischen theoretischen Züge der MBCT

1 Eine Integration von MBSR und Kognitiver Verhaltenstherapie	21
2 MBCT stützt sich auf die kognitive Theorie der Anfälligkeit für Depression	27
3 Fähigkeiten zur Verringerung des Risikos depressiven Rückfalls	33
4 Die Bedeutsamkeit des Autopiloten	39
5 Der Modus des Tuns	45
6 Der Modus des Tuns in Aktion: Die Wirkung von Grübeln	49
7 Der Modus des Tuns in Aktion: Die Wirkung von Vermeidung von Erfahrung	53
8 Reagieren und Antworten auf Erfahrung: Vermeiden und Annäherung	57

9	Der Modus des Seins	63
10	Körperempfindungen – eine Tür in die Gegenwart	69
11	Wie man auf das, was ist, zugehen und es willkommen heißen kann	75
12	Entwickeln einer neuen Beziehung mit Erfahrung	83
13	Bewusstheit als Gefäß unserer Erfahrung	89
14	Arbeit mit allgemeinen Schwachstellen und spezifischer Anfälligkeit	93
15	Die Evidenzbasis von MBCT	99

Teil 2 Die charakteristischen praktischen Züge der MBCT

16	Inhalt und Struktur des Kurses	107
17	Themen der Sitzungen	121
18	Einschätzung und Orientierung	127
19	Eine Rosine mit Bewusstheit essen	131
20	Übung der Reise durch den Körper (Body Scan)	137
21	Übung achtsamer Bewegung	143
22	Praxis der Sitzmeditation	149
23	Der Drei-Minuten-Atemraum	155
24	Die Bedeutung des Übens zu Hause	161
25	Üben von Achtsamkeit im Alltag	165
26	Angenehme und unangenehme Erfahrungen	169
27	Elemente des Curriculums aus der Kognitiven Verhaltenstherapie	175

28	Erfahrung untersuchen	183
29	Die MBCT-Lernumgebung	191
30	Unterrichten durch Verkörpern	197
	Weitere Quellen	207
	Literaturverzeichnis	211
	Mindfulness-Based Cognitive Therapy	217
	Danksagung	218