

# Inhaltsverzeichnis

<b>Geleitwort der Reihenherausgeber</b>	<b>5</b>
<hr/>	
<b>1 Einleitung</b>	<b>13</b>
<hr/>	
<b>2 Das Konzept Achtsamkeit aus philosophischer Sicht</b>	<b>17</b>
<hr/>	
Definition Achtsamkeit in der östlichen Philosophie	18
Achtsamkeit als innere Wissenschaft	19
Die »Vier Vergegenwärtigungen« der Achtsamkeit	19
Bewusstes Ein- und Ausatmen	20
Der traditionelle östliche Kontext von Achtsamkeit	21
Der Achtfache Pfad als Weg zu Mitgefühl und Einsicht	22
Weisheit	22
Sittlichkeit	22
Vertiefung	23
Achtsamkeit im Westen	25
Definition: Achtsamkeit im Westen	26
Ethische Fragen von Achtsamkeit im modernen westlichen Kontext	27
<hr/>	
<b>3 Achtsamkeit in der Psychotherapie</b>	<b>29</b>
<hr/>	
Definition von Achtsamkeit	30
Achtsamkeit als Herausforderung für Therapeuten	34
Achtsamkeit als Prävention für Therapeuten	37

Achtsamkeit im historischen Kontext von Psychologie und Psychotherapie	39
Achtsamkeit im aktuellen Kontext von Psychologie und Psychotherapie	41
Aktuelle Ansätze achtsamkeitsbasierter Psychotherapie	43
Grenzen von Achtsamkeit in der Psychotherapie	51
<b>4 Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit – das MBRP-Programm</b>	<b>55</b>
<hr/>	
Entwicklung des Verfahrens	57
Das Rückfallmodell der achtsamkeitsbasierten Rückfallprävention	58
Achtsamkeit als Basis der Rückfallprävention	58
Das MBRP-Programm	60
Anforderungen an Therapeuten	60
Anforderungen an Patienten	61
Indikationsbereiche von MBRP	62
Gruppenstruktur	62
Inquiry: Therapeutische Aufarbeitung von Achtsamkeitsübungen	64
Sitzungsaufbau	65
Spezifische Achtsamkeitsübungen von MBRP	78
<b>5 Achtsamkeit in der Dialektisch Behavioralen Therapie DBT-S</b>	<b>85</b>
<hr/>	
Grundprinzipien der Dialektisch Behavioralen Therapie (DBT)	86
Die Dialektisch Behaviorale Therapie – Sucht (DBT-S)	88
Suchtmittelkonsum aus Sicht der DBT-S	89

Therapeutische Ziele	90
Achtsamkeit in der DBT-S	91
Skills Training	92
Achtsamkeits-Skills in der DBT-S	94
<b>6</b>	<b>Achtsamkeit und Selbstmitgefühl</b>
	<b>100</b>
Die Evolution von Selbstmitgefühl	102
Grundtypen der Emotionsregulation	104
Aspekte von Selbstmitgefühl	108
Wohlfühlen und Güte	108
Verbundenheit	109
Achtsamkeit	110
Die Übungspraxis von Selbstmitgefühl	110
Drei Stufen der Übungspraxis von Selbstmitgefühl	112
Stolpersteine der Übungspraxis	114
Selbstmitgefühl und Selbstmitleid	114
Unangenehme Emotionen in der Übungspraxis	116
Selbstmitgefühl und Weisheit	118
Selbstmitgefühl und Selbstwert	119
Selbstmitgefühl und Fürsorge für andere	121
Die eigenen Stärken annehmen	122
<b>7</b>	<b>Forschungsstand zur Wirksamkeit von Achtsamkeit</b>
	<b>124</b>
Wirksamkeit von Achtsamkeit in der Suchttherapie	126
Achtsamkeit in der Raucherentwöhnung	131
Die Wirksamkeit von DBT-S in der Suchttherapie	132

Forschung zum Thema Selbstmitgefühl	133
Zukünftige Forschung	135

---

<b>8</b>	<b>Zusammenfassung und Ausblick</b>	<b>139</b>
----------	-------------------------------------	------------

---

<b>9</b>	<b>Anhang: Praktische Übungen für Patienten und Therapeuten</b>	<b>144</b>
----------	---	------------

---

Allgemeine Achtsamkeitsübungen	145
Body Scan	145
Atemübung	148
Gedanken als Gedanken erkennen	150
Gefühle bewusst wahrnehmen	152
Suchtspezifische Achtsamkeitsübungen	155
Suchtdruck standhalten («Wellenreiten«)	155
Innere Stabilität finden	159
Suchtmittelverlangen im Alltag erkennen («Nüchtern-Atmen«)	161
Selbstmitgefühl-Übungen	164
Liebevoller Güte	165
»Sich selbst annehmen«	166
»Sich selbst vergeben«	168

---

<b>Literatur</b>	<b>172</b>
------------------	------------

---

<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>189</b>
-----------------------------	------------

---