

Inhalt

Vorwort	9
Vorwort zur 2. Auflage	11
Einleitung	13
An wen richtet sich das Buch?	13
Zum Inhalt des Buches	15
I Theorie	
1 Einführung	19
1.1 Was ist Achtsamkeit?	19
1.2 Die annehmende Haltung	20
1.3 Inwiefern ist Achtsamkeit hilfreich?	21
1.4 Wie wird Achtsamkeit von wichtigen Vertretern von Meditation und Achtsamkeit beschrieben?	21
1.5 Wie übe ich Achtsamkeit?	22
1.6 Anwendungsbereiche von Achtsamkeit	26
1.7 Biologische Effekte regelmäßiger Achtsamkeitspraxis	29
1.8 Achtsamkeit, Mitgefühl und Selbstmitgefühl	30
2 Rahmenbedingungen und Struktur	31
2.1 Struktur	31
2.2 Leitung der Gruppe	32
2.3 Die Rolle des Einzeltherapeuten	32
2.4 Gruppenregeln	33
3 Die therapeutische Haltung	35
3.1 Sorgen Sie für eine angenehme Atmosphäre	35
3.2 Sammeln Sie eigene Erfahrungen mit Achtsamkeit!	36
4 Einführung für neue Teilnehmer	37
4.1 Das Aufnahmegespräch	37
4.2 Einführung in die Achtsamkeit	38
4.3 Ziele von Achtsamkeit	38
4.4 Mögliche Vorbehalte und persönliche Schwierigkeiten	38

4.5	Allgemeine Informationen zu den Rahmenbedingungen	39
4.6	Gruppenregeln	39
4.7	Die Basisübung	39
5	Allgemeiner Ablauf einer Sitzung	40
6	Die Übungsgruppe	42
II	Praxis Sitzungen 1–13	
Übersicht der Sitzungen		47
Sitzung 1 – Eine kleine Geschichte: In Eile durch das Leben		51
Sitzung 1 – Kommentare		52
Sitzung 1 – Kommen Sie an im Hier und Jetzt!		55
Sitzung 2 – Eine kleine Geschichte: Schrecklich oder ober-hammer- geil?		57
Sitzung 2 – Kommentare		58
Sitzung 2 – Achtung! Bewertung!		62
Sitzung 3 – Eine kleine Geschichte: Ein Fest für die Sinne		63
Sitzung 3 – Kommentare		64
Sitzung 3 – Riech doch mal wieder!		67
Sitzung 4 – Eine kleine Geschichte: Tango		69
Sitzung 4 – Kommentare		70
Sitzung 4 – Kennen Sie das »Wassergefühl«?		73
Sitzung 5 – Eine kleine Geschichte: Der Traum, fertig zu werden ..		75
Sitzung 5 – Kommentare		76
Sitzung 5 – Verbessern Sie Ihren Umgang mit Stress und Perfektionismus!		79
Sitzung 6 – Eine kleine Geschichte: Die Qual der Wahl		81
Sitzung 6 – Kommentare		82
Sitzung 6 – Achten Sie auf sich selbst!		85
Sitzung 7 – Eine kleine Geschichte: »Ich höre etwas, was du nicht hörst«		87
Sitzung 7 – Kommentare		88
Sitzung 7 – Werden Sie eine Torhüterin/ ein Torhüter!		91
Sitzung 8 – Eine kleine Geschichte: Die Kunst des Aufschiebens ...		93
Sitzung 8 – Kommentare		94
Sitzung 8 – Machen Sie den Weg zum Ziel!		96
Sitzung 9 – Eine kleine Geschichte: Der alte Mann am Meer		98
Sitzung 9 – Kommentare		99
Sitzung 9 – Gewinnen Sie Augenblicke!		102
Sitzung 10 – Eine kleine Geschichte: Eine Stadt voller Idioten		104
Sitzung 10 – Kommentare		105
Sitzung 10 – Weniger Ärger mit dem Ärger		109
Sitzung 11 – Eine kleine Geschichte: Wecken in zehn Schritten		112

Sitzung 11 – Kommentare	113
Sitzung 11 – Wissen Sie, wie sich Ihr Alltag anfühlt?	115
Sitzung 12 – Eine kleine Geschichte: Heldenhaft	117
Sitzung 12 – Kommentare	118
Sitzung 12 – Akzeptanz statt »Kopf-durch-die-Wand«	121
Sitzung 13 – Eine kleine Geschichte: Diese ewige Selbstkritik	123
Sitzung 13 – Kommentare	124
Sitzung 13 – Ab heute nur noch mit Mitgefühl	128
III Umgang mit Schwierigkeiten	
1 Schwierigkeiten beim Üben	133
2 Schwierigkeiten in der Gruppensituation	136
IV Anhang	
Einverständniserklärung	141
Gruppenregeln für das Achtsamkeitstraining	141
Infoblatt Einführung in das Achtsamkeitstraining	142
Infoblatt Ihre Basisübung: Diese Übung soll Sie täglich begleiten! ..	145
Infoblatt Achtsamkeit im Alltag: Nutzen Sie jede Gelegenheit!	150
Übungsprotokoll	152
Literatur	153
Stichwortverzeichnis	157