

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	13
1.1. Achtsamkeit als Perspektivwechsel	13
1.2. Achtsamkeit und ihre Integration in die klinische Soziale Arbeit	15
1.3. Ziel der Arbeit	18
1.4. Fragestellung.....	18
1.5. Vorgehen.....	19
2. Das Prinzip der Achtsamkeit im Rahmen wissenschaftlicher Diskussionen	21
2.1. Der Achtsamkeitsbegriff – Eine Definition	21
2.2. Der Achtsamkeitsbegriff – Abgrenzungen.....	24
2.2.1. Achtsamkeit und Aufmerksamkeit.....	24
2.2.2. Achtsamkeit als Grundhaltung	25
2.3. Die formelle und die informelle Praxis.....	26
3. Die Geschichte des Achtsamkeitsprinzips in den westlichen Wissenschaften	29
3.1. Die Wurzel der Achtsamkeitspraxis	29
3.2. Achtsamkeit als Teil westlicher klinischer Interventionen	31
4. Elemente der buddhistischen Lehre	33
4.1. Die vier edlen Wahrheiten.....	34
4.2. Die Grundlagen der Achtsamkeit.....	36

5. Die Erforschung der Achtsamkeit	41
5.1. Erfordernis und Schwierigkeit der Achtsamkeit als wissenschaftlicher Forschungsgegenstand	41
5.2. Die relevanten Methoden zur Erforschung der Achtsamkeit.....	42
6. Wirkmechanismen der Achtsamkeit in der klinischen Sozialen Arbeit.....	45
6.1. Die Unterscheidung von Schmerz und Leid.....	45
6.2. Modelle der Wirkungsweise von Achtsamkeit	46
6.3. Die Aufmerksamkeitslenkung	48
6.3.1. Der Wirkmechanismus der Aufmerksamkeitslenkung.....	48
6.3.2. Forschungsergebnisse zur Aufmerksamkeitslenkung durch Achtsamkeit ...	51
6.4. Der innere Beobachter	52
6.4.1. Der Wirkmechanismus des inneren Beobachters .	52
6.4.2. Forschungsergebnisse zum Wirkmechanismus des inneren Beobachters	56
6.5. Die Akzeptanz	57
6.5.1. Der Wirkmechanismus der Akzeptanz	57
6.5.2. Forschungsergebnisse zur Akzeptanz als Wirkmechanismus der Achtsamkeit.....	58
6.6. Das (Selbst-) Mitgefühl.....	59
6.6.1. Der Wirkmechanismus des (Selbst-) Mitgefühls.	59
6.6.2. Forschungsergebnisse zum Wirkmechanismus des (Selbst-) Mitgefühls	62
6.7. Die Exposition	63
6.7.1. Der Wirkmechanismus der Exposition	63
6.7.2. Forschungsergebnisse zum Wirkmechanismus der Exposition.....	65
6.8. Angenommene Kontraindikationen	66

7. Achtsamkeitspraxis und Soziale Arbeit	69
7.1. Eine Gegenüberstellung der Kernelemente der Sozialen Arbeit und der Achtsamkeitspraxis	69
7.2. Achtsame klinische Soziale Arbeit	72
8. Beantwortung der Fragestellung und Fazit der Arbeit	77
Literaturverzeichnis	83
Buch (Monographie)	83
Buch (Sammelwerk)	84
Zeitschriftenaufsatz	86
Internetquelle	88
Anhang	89