

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung</b> .....	1
<b>1 Beschreibung der Methode bzw. des Behandlungsprinzips</b> .....	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
<b>2 Theoretischer Hintergrund des Verfahrens</b> .....	13
2.1 Differenzielle Aktivierung negativer Kognitionen .....	13
2.2 Grübeln und diskrepanzbasierte Informations- verarbeitung .....	15
2.3 Dysfunktionale Identifikation mit Sprache – ein Problem generellerer Art .....	16
2.4 Wirkungsweise achtsamkeitsbasierter Verfahren .....	17
<b>3 Indikation und Diagnostik</b> .....	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
<b>4 Behandlung</b> .....	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
<b>5</b>	<b>Weiterführende Literatur</b> .....	79
<b>6</b>	<b>Literatur</b> .....	79

Karten:

Hilfreiche Fragen über die Erfahrungen während des Übens

Möglichkeiten des Umgangs mit Gedanken