Stichwortverzeichnis

A

Abhängigkeiten 37
Ablenkung 78, 149, 228, 332
Achtsamkeit
  alltägliche Bewegung 125, 128
  Alltagsleben 51, 57
  Hilfe zur Entspannung 126
  Mahlzeiten 57
  Mitgefühl 136
  Mythen 59
  sich selbst besser kennenlernen 46
  versus Meditation und Bewusstseinstraining 61
Achtsamkeitsbasierte Stressminderung 330
Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion 28, 32, 330 f., 337 f.
Achtsamkeitsmeditation 28 f., 32, 35, 49, 59 ff., 79, 100
  Denkmodus 94
  Erwartungen 100
  praktische 70
Achtsamkeitsreise 59, 63, 65, 75, 89, 217, 329, 341, 343
  Gründe 44
Achtsamkeitsroutine
  Beispiel 96
  eigene 92, 95
Achtsamkeitstagebuch 31, 39, 42, 47, 54, 59, 62, 89, 92, 95, 98 f., 102, 107, 112, 117, 130 f., 141 f., 146, 156, 173, 175, 177, 179, 184, 190, 192, 194, 197, 207 ff., 217, 221, 225, 231, 234, 238, 240, 250, 256, 269, 279 ff., 323
  Fähigkeiten aufschreiben 51
  Hindernisse aufschreiben 98
  realistische Ziele aufschreiben 57
Achtsamkeitsübungen 30, 37, 44, 48 f., 51, 54 ff., 58 f., 79, 82, 85 f., 88, 90 f., 97 ff., 102, 104, 108, 114, 129, 136, 139, 142, 148 f., 152, 182, 184, 187, 189 ff., 193, 198, 204, 206 ff., 214 f., 218, 228 f., 237 f., 249, 265, 270 f., 278, 282 f., 295, 306 ff., 316 f., 332, 341
  abwandernde Gedanken 65
  alle Erfahrungen sind gut 84
  Alltagsaktivitäten 114
  Ausgewogenheit und Sinn finden 52
  automatische Gedanken 108
  Bequemlichkeit 76
  Haltungen 30
  Hindernisse 80, 91
  in schweren Zeiten 203
  informelle 88
  Körperhaltung 77
  motivationsfördernde Übung 99
  negative Gedanken beobachten 136
  nicht zielorientiert 104
  Routine 95
  Selbstakzeptanz 37
  tägliche 51
  Termine eintragen 56
  Übungsort gestalten 76
  Zeit nehmen 130
  Ziele setzen 56
Adrenalin 232, 259, 275
Ärger 30, 47, 66, 71, 122, 125, 127, 137, 157 f., 185, 195, 235, 242, 275
  unterdrückter 117
Ärgermanagement 35
Agoraphobie 259 f.
Akzeptanz 30, 33, 54, 61, 71, 78, 93, 145, 149 f., 165, 216, 242, 257, 265 f., 275, 281, 283, 286, 293, 296, 299, 305, 313, 322, 332
Alkoholsucht 239, 250 ff., 255
Alltagsaktivitäten 40, 75, 86, 88, 139, 211, 237, 244
  achtsame Optionen 86
  Gehen 123
  zu Achtsamkeitsübungen machen 57
Alltagsleben 40, 50, 58, 63, 79, 87, 93, 95, 97 f., 128, 147, 169, 173, 187, 189 f., 193 f., 202 ff., 212, 215 f., 236, 250, 260, 273, 281, 287, 300, 305, 337, 343
  achtsam handeln 86
  Achtsamkeit 57, 95
  Entdeckungen 93
  Funktionsfähigkeit 31
  im Augenblick leben 39
  individuelles 54
Alter 287 f., 291, 294 ff., 300, 302, 320, 337 f.
Altern 66, 287, 293, 301
Amygdala 35
Angst 31 f., 35, 37 f., 43, 45, 48, 50, 53, 55, 60, 64, 66, 98, 103, 105, 114, 121, 127, 129 f., 132, 134, 136 ff., 154 ff., 165, 169, 178 f., 182, 185, 198, 200, 204 f., 213 ff., 222, 224, 236, 240 f., 245, 248, 250, 252, 257 ff., 264 ff., 275, 277 ff., 283, 288, 312, 314, 318, 322, 325, 340
  Gedanken 146
  Gehirn 38
  konfrontieren 137
  Teufelskreis 45
  Ursachen aufdecken 37
Angstschleife 259
Angststörung, generalisierte 32, 36, 259 f.
Anker 34, 107, 115, 139, 143, 152, 201
Anorexia nervosa (Magersucht) 241
Anspannung 81, 83 f., 118, 120, 122, 124, 128, 152, 182, 189, 202, 204, 212, 214 f., 275, 282 f., 308, 313, 319
  Rücken, Wirbelsäule, Schultern, Nacken 121
  Schultern 119
Antidepressiva 36
Atem
  beobachten 106
Atemmeditation 112
Atempause *siehe*
  Dreiminütige Atempause
  Meditation für den Notfall 112, 114
Atempause, problembewältigende 181, 196, 198 f.

Atmen
achtsames 92, 106, 134, 157, 161, 231, 243
Aufmerksamkeit 93
Aufstehen 126
Augenblick, gegenwärtiger 29, 38, 75, 80, 91, 115, 152, 156, 196, 245, 262, 286, 300, 302, 306
Autopilotmodus 40, 70, 75, 92, 114, 128, 152, 288, 309
abschalten 40
Aversion 133, 164 f., 202

B

Barkin, Ellen (Schauspielerin) 54
Beck, Aaron (Begründer der Kognitiven Verhaltenstherapie) 31
Bedrohung 258 ff.
wahrgenommene 131
Befürchtungen 114
infrage stellen 50
Beobachter 82, 277, 332
externer 136, 142 f.
Berg-Meditation 244, 264
Berghaltung 117, 119, 232, 290
Beschwerden 61, 83 f., 105, 111, 115, 129, 149, 152, 239, 259, 275, 280, 286, 294, 299
während der Übungen 105
Besessenheit 260
Bewegung
achtsame 32 f., 117
körperliche 40
Bewegungsübungen
achtsame 117, 120
Beckenboden und Rückenmuskeln 123
Gehen 123
Gesichtsmuskeln 122
Rücken, Schultern, Nacken 121
Bewusstheit
steigern 92
Bewusstsein
Anker 34
Bewusstseinsanker 80, 92 f., 106 f., 115, 117, 139, 143, 152, 201, 221
Geräusche 93
Beziehung 79
oberflächliche 43
Beziehungen 31, 33, 61, 67 f., 98, 106, 131, 147 f., 160, 163, 166, 171, 176, 178 f., 186, 208, 211, 222, 226, 228, 234, 240, 242 f., 245 f., 260 f., 277 f., 281, 291 f., 299, 305 f., 317 ff., 321, 332, 337 ff., 342
mehr Zeit 67
Mitgefühl 58
therapeutische 31
verbessern 35
zu Gedanken und Gefühlen 70
Bipolare Störung 35
Blacker, Melissa Myozen 338
Body-Scan-Meditation 33, 39, 71, 79 ff., 84 f., 89 f., 92, 95 f., 99 f., 106, 112, 116, 149, 154, 204, 232, 237, 243, 253, 265, 270, 278, 313
abwandernde Gedanken 85
Anleitung 81
Buddha 53, 63, 180, 267, 281, 339, 343
Buddha Maitreya 339
Buddhismus 29, 63, 332, 340, 343
Bulimia nervosa 241
Bulimie 241
Burn-out 133, 188, 195, 225, 259, 315

C

Chronisches Erschöpfungssyndrom 36
Cortisol 259

D

Dalai Lama 195, 206, 268, 270, 336 f.
Dankbarkeit 57 f., 142, 182, 198 f., 212, 249, 256, 279, 307 f., 324, 337
Dass, Ram (Richard Alpert) 337
Dehnen, achtsames 121
Dehnübungen 120 f., 125, 212, 280
Denken
aus Sicht des Buddhismus 34
negatives 28, 47
positives 47
überaktives 80
Denken, positives 270
Denkfehler 49
Denkmuster 28, 32, 96, 135, 146, 151, 167, 170, 174, 218, 263 f.
genauer betrachten 47, 53
negative 49, 70
stressreiche 141
verändern 49
Denkpfade 38
Denkweise
schädliche 30
Depression, klinische 28, 31 f., 34 ff., 64, 66, 99, 132, 195, 221 ff., 240 f., 252, 274, 278, 280, 288, 290, 300, 311, 331, 338
Depressionsschleife 227, 235 ff.
Deutsche Buddhistische Union 330
Diabetes 64
Disziplin 49, 62, 164, 335
Hürden überwinden 50
Dreiminütige Atempause 39, 63, 71 f.
Druck 131
Durchhaltevermögen 49, 214, 299

E

Eltern, achtsame 36, 144, 156, 164, 206, 225, 241 f., 261, 274, 306, 320, 336
Empathie 31, 66
Empfindungsmuster
negative 70
Engagement 41, 207, 217, 337
Entzug 255 f., 273
Ereignisse
unangenehme 112, 127
Erlebnis
traumatisches 105
Erschöpfung
mentale 80
Erwartungen 29, 37
unangemessene 30
Ess-Brech-Sucht 241
Essstörung 32, 36, 240 f.

F

Fibromyalgie 32, 36, 132, 315
Findhorn 342
Freud, Sigmund (Begründer der Psychoanalyse) 33
Freude 41, 57, 60, 68, 103 f., 108, 137, 142, 146, 161, 166, 173, 181, 187 f., 192, 198 f., 212, 216, 224, 245, 248, 252, 256, 269, 279, 281, 286 ff., 290, 294 f., 303, 307, 309, 311, 321, 325, 333, 337

Freundlichkeit 61, 149, 184 f., 201, 207, 235, 245, 266, 295, 312, 318, 323
Friede, innerer 131, 165, 182, 185, 213, 286
Frosch/Versager-Experiment 34
Frühstück 126, 191 f., 210, 301, 308, 343 f.
achtsames 126
Frustration 103, 275, 283, 315, 325
Frustrationstoleranz 242
Furcht 165, 169, 257, 259 f.

G

Gaia House 343
Gartenarbeit 208, 245, 342, 344
Gastroenteritis 64
Gedanken
abwandernde 81, 107
als mentale Ereignisse 70
als Wolken oder Fluss betrachten 106
automatische 79, 108
konstruktive 136
negative 33, 70, 136
quälende 141
schädliche 32, 34, 134, 145, 173, 181
Verbindung mit Gefühlen und Handlungen 48
Geduld 49, 53, 57 f., 61, 78, 171, 177, 187, 190, 206, 211 f., 214, 218, 229, 232, 263, 266, 281, 299 f.
Gefühle
akzeptieren 104
als mentale Ereignisse 70
beurteilen 104
Gehirn 105
negative 96, 109
schmerzliche 104
Verbindung mit Gedanken und Handlungen 48
während der Übungen bewältigen 103, 110
zulassen und loslassen 104
Gefühlsmuster
negative 70
Gehirn
Angst 38
Gefühle 105
strukturelle Veränderungen durch Achtsamkeit 38
Gehmeditation 57, 123, 125, 342 ff.
Geist
wandernder 85, 94, 106, 110
Gelassenheit 35, 160, 165, 188, 199, 213 f., 254, 268, 299
Genuss 65, 188, 197
Geräusche 93, 95, 100, 123, 139, 143, 159 f., 175, 177, 185, 205, 213, 255, 258, 268, 307, 310, 334
als Bewusstseinsanker 93
bewusst wahrnehmen 93
Gesundheit
verbessern 67
Gesundheitsangst 36
Gleichgültigkeit 133
Glück 104
Grenzen 105, 287, 294, 296, 316
körperliche 105
Grübeln 32, 61, 75, 80, 134, 170, 181 f., 188, 190, 223, 227, 237, 303
sinnloses 41

H

Haltung 33, 60, 71, 91, 100, 102 f., 105 ff., 115 ff., 124, 126, 140, 145, 156, 171, 174, 176, 180, 185, 187, 204, 207, 215 ff., 226, 248, 266, 286, 288, 303, 305, 307 ff., 319
Abenteuerlust 203
achtsame 266, 310
bei Schmerzen ändern 105
Beobachter 143
Eigenständigkeit 116
entspannte 113
Geduld 116, 203
kindliche 92
mentale 91
Neugier 55, 203
neugierige 111
offene 33, 70
Offenheit 203
pragmatische 55
produktive 102
Selbstakzeptanz 116
spielerische 103
Wachheit 116
Haltungen 85
kindliche 89
Offenheit 89
Handgelenke
stärken 118
Handlungsmodus des Geistes 215, 326
Hanh, Thich Nhat (Meditationslehrer) 335 f.
Hanson, Rick (Neuropsychologe) 38, 339
Herausforderung 27, 55
eigene Probleme verstehen 41
Hier und Jetzt 31, 34, 37 f., 61, 193, 217, 271, 286, 314
Hindernisse
kein Glaube an die Botschaft 98
kein Vertrauen 98
keine Motivation 98
keine Zeit 97
überwinden 97, 110
zu viele Pflichten 98
Hobby 68, 145, 197, 209, 237, 245, 251, 281
Hormone
stressauslösende 114
Hürden
überwinden 50
Humor 140, 197, 263, 282, 334
Hypochondrie 259 f.

I

Immunsystem 66, 100, 211, 237, 259 f., 280, 312, 315
Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung 330
Interpretation 30, 96, 138, 162, 165, 169 ff., 205, 259 f., 288
Intervention
achtsame 91, 133
Intimität 224, 226
Intuition 86

J

Jucken
akzeptieren 142

K

Kabat-Zinn, Jon (Achtsamkeitslehrer) 28, 30, 32, 51, 148, 283, 306, 337 f., 345
Kampf-Flucht-Reaktion 158, 232, 258, 267

Katastrophisierung 49
Katzenbuckel 121
Katzendehnung 121
Kieselstein-Meditation 71, 174
Kinder 29, 36, 60, 101, 105, 138, 162, 192 f., 205, 207, 214
natürliche Achtsamkeit 29
Kindererziehung 179, 331, 336
Klänge 93, 143
als Bewusstseinsanker 93
Klammern 133
Klangmeditation 91 f., 96, 110, 112, 149, 158, 226, 237, 313
Anleitung 93
Körper
achtsam erkunden 79
Körper und Geist 61, 64, 116, 125, 131, 133, 188, 204, 259, 276, 294, 308
vereinen 64
Körperbewusstsein 116
Körperdysmorphe Störung 240 f.
Körperempfindungen 70, 116
bewusst machen 64
ignorieren 64
Körperhaltung 77
Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) 28, 31
Kommunikation 160, 205, 235, 271, 305, 318 f., 322
Konzentration 62
Konzentrationsfähigkeit 66, 251, 313
Krankheit 28, 31 f., 36, 64 f., 133, 137, 150, 188, 195, 197, 221, 241, 254, 257, 259, 273 ff., 279 f., 282, 286 ff., 292, 297, 307, 311, 315, 331 ff., 342
psychische Faktoren 64
Kreativität 45, 59, 66, 86, 172, 177, 209 f., 214, 258, 280, 313, 344
durch Aufschreiben steigern 95
steigern 67
Krebs 35, 66

L

Lachen 197 f.
Lächeln 145, 249, 262, 308, 312 f., 319, 336
Langeweile 80, 89, 100, 125, 215
bei den Übungen 100
Lebensinhalt 287 ff., 292, 338
Lebensperspektive 68
Lebensweise 35
Leiden 27, 29, 37 f., 41, 43, 54, 148, 155, 161, 163, 180, 197, 204, 207, 222, 229, 237, 241, 245, 275 ff., 279, 281, 286, 292, 305, 325, 332, 338
Lernen 33, 70
Liebende Güte 343
Liebende-Güte-Meditation 180, 185, 243, 254
Löwe
Übung für die Gesichtsmuskeln 122
London Insight Meditation Society 342
Lotusposition 63

M

Magengeschwür 64
Magenschmerzen 54
Magersucht 241
Mahlzeiten 88, 210, 216, 306, 308, 312, 342
achtsame 92
MBSR *siehe* Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion
Meditation
buddhistische 30
negative Gedanken beobachten 135
schwierige Gedanken beobachten 142
transzendentale 62
Meditation, formale 86, 266
Meditationsort 76, 90, 93, 112, 130, 135, 141, 143, 148, 168, 173, 177, 185, 188, 204, 230, 247 f., 280
Messing, Debra (Schauspielerin) 52
Metta-Meditation 180
Migräne 54, 64
Missbrauch 242
Mitgefühl 35, 39, 58, 61, 66, 68, 71, 101, 111, 136 f., 148, 153 ff., 159, 164, 167, 169, 174, 180, 183, 185 ff., 203, 206, 208, 215, 225, 229, 234 f., 237, 242, 244, 249 f., 258, 263, 266 f., 270, 279, 281, 291, 293, 300, 306, 313 f., 316, 321 ff., 334, 340, 344
Motivation 40, 42, 44, 50, 55 f., 65, 75, 91, 97 ff., 110, 127, 132, 190 f., 203, 207, 209, 218, 222, 292, 294, 300
Motivationshemmnisse 91
Müdigkeit 32, 80, 120, 132, 224, 231, 237, 239, 255, 260, 264, 283, 315, 319, 332
chronische 32
Multiple Sklerose 32

N

Nahrungsaufnahme
Verlangsamung 88
Neff, Kristin 340
Negative automatische Gedanken 108 f., 134, 148, 182
identifizieren 134
Nervensystem
parasympathisches 132, 196, 211
sympathisches (SNS) 132, 259
Neugier 48 f., 54, 75, 87, 89, 91, 94, 113 f., 116 f., 124, 149, 157, 174, 185, 190, 214, 217, 229, 235, 244, 265, 269, 310, 322
kindliche 39

O

Offenheit 29

P

Panikattacke 32, 257, 260
Perspektive 33, 41, 71, 136, 145, 150, 157, 164, 176, 196, 213, 218, 227, 234, 278, 286, 293
erweitern 136
externer Beobachter 136, 142
neue entwickeln 144
Pfad, neuraler 148, 190
Philosophie
buddhistische 34
Phobie 260
Pilates-Dehnübungen 77
Plum Village 341
Position 117
Positive automatische Gedanken 108
Posttraumatische Belastungsstörung 32, 241, 278

Probleme
genauer erfassen 42
Vermeidung 27
Psoriasis 32, 36, 64, 132, 260, 278
Psychosen 36
Psychosomatische Störungen 64

Q

Qigong-Selbstmassage 119

R

Reaktion 87, 97, 147, 149, 157 f., 165, 173, 195, 232, 255, 259, 266 f., 278, 281, 332
instinktive 78
negative 47
positive 47
Realität
akzeptieren 53
Retreat 245, 268, 341, 343 ff.
Rezeptorfalle 251
Ronayne, Jenny 340
Rosinenübung 87, 92
bewusst essen 87
Rückfallprävention
bei Depressionen 36
Rückfallsignale 32
Rückschläge
während der Übungen bewältigen 103
Ruhe, innere 76, 213
Rumi (persischer Dichter und Philosoph) 51, 150 f., 183, 293, 321
Rust-out 133

S

Scham 195, 233, 243, 245, 250, 256
Schlaf 65, 78, 81, 100, 189, 222, 270, 275, 311, 319
Body-Scan 204
verbessern 67
Schlafdefizit 99
Schlafen gehen
achtsames 127
Schlafstörungen 32, 36
Schmerzen 27 f., 31 f., 36, 42 f., 54 f., 60, 65, 70 f., 100, 103 ff., 110 f., 121, 124, 132, 137, 147 ff., 152 f., 156, 177, 179, 197, 200, 215 f., 222, 228 f., 232 f., 239, 245, 255, 259, 261, 268, 273 ff., 286 ff., 292, 331 ff.
akzeptieren 104
beim Body-Scan 100
chronische 32, 36, 54
Ursachen 54
während der Body-Scan-Meditation 84
während der Übungen bewältigen 103, 110
Schuld 45, 60, 159, 169, 173, 183, 213, 224, 244, 256, 271, 333
Schuldgefühle 109
Schultern
entspannen 119
Schultersteife 64
Schwarz-Weiß-Denken 49
See-Meditation 265
Segal, Zindel (Begründer der MBCT) 28
Seinsmodus des Geistes 326
Selbstakzeptanz 66, 189, 332
Selbstdisziplin 217
Selbstkontrolle 250
Selbstvertrauen 44, 66, 243, 316
Shaolin-Kloster 343
Sinn 287, 289, 292, 306, 320, 323, 325
Sitzmeditation 71, 115, 126, 177, 204, 229, 296
Sorgen
loslassen 79
Sozialphobie 260
Spannungskopfschmerz 64
Spannungsschmerzen 54
Spiritualität 59, 289, 345
Sport 239, 277, 286, 292, 294 f., 302, 306
Spülen
achtsames 114
Stärken 290, 294, 296, 299, 318
Stille 78
Stress 31 f., 36, 64 f., 71, 95, 98, 122, 129 ff., 136, 144, 169, 188, 195, 197, 211, 222, 227, 236, 245 f., 257 ff., 268, 271, 286, 313, 331
chronischer 134
erkunden und erklären 131
Gedanken 146
Grundsätzliches 131
guter und schlechter 131
versus Druck 131
Stressreaktion 35, 131, 258 f., 275
Sucht 239 ff., 252 f.
Suchtfaktor 241
Suchtverhalten 239 ff., 250

T

Tagebuch
für angenehme Ereignisse 96, 109
für unangenehme Ereignisse 111 f., 127 f., 134
Tagträume 94
Tai Chi 212, 295, 301
Talent 173
Taoismus 29, 63
Teasdale, John (Begründer der MBCT) 28
The Abbey 344
The Well at Willen 345
Tinnitus 93
Tolle, Eckart 338
Trauer 28, 71, 109, 137, 169, 226, 229, 232, 243, 270, 283, 293
Trauma 260, 278
Trigonos 344

U

Überzeugung
negative 38
Übungsprogramm
persönliches 55, 62
Unbehagen 60, 68, 100, 103, 116, 147, 149, 151, 213, 240, 245, 260, 275, 320
körperliches 124
während der Body-Scan-Meditation 84
Urteilen 29, 50, 61, 93 f., 96, 100, 104, 130, 136, 139, 164, 183 ff., 189, 213, 215, 266 f., 302
Urteilsfreiheit 29

V

Veränderung
motivationserhaltende 98
wollen 44
Veränderungen
motivationserhaltende 99
Vergebung 250
Verhaltensweise
negative 28
schädliche 30

Verlust 55
Vermeidung 27, 98, 100, 114, 133, 140, 156, 169, 183, 197, 221, 223, 227 f., 237 f., 240, 256, 261, 277, 303, 309, 331
Vertrauen
in die Übungen 102
Visualisierung 62, 174, 264 f., 297

W

Wertschätzung 31, 279, 317, 326, 337
West-Östliche Weisheit, Benediktushof 345
Widerstand 93, 104, 141, 147, 155, 187, 245, 273
Widerstandskraft 66, 331
Williams, Mark (Begründer der MBCT) 28
Wohlbefinden 27, 30, 34, 36, 59, 72, 82, 98, 102, 159, 171, 187 f., 190, 197 f., 202 f., 208, 222, 229, 237, 240, 268, 271, 280, 286, 289, 297 f., 329
mentales 102

Y

Yoga 28 ff., 32, 59, 63, 77, 117, 126, 192, 212, 269, 295, 297, 302, 323, 343 ff.

Z

Zeit
finden 237
nehmen 46, 80, 89
nehmen statt finden 58
Zeitplan erstellen 59
Zentren
buddhistische 330
Ziel 29
Zufriedenheit 66, 103, 173 f., 181, 198 f., 212, 279, 303
Zwangsgedanke 260
Zwangshandlung 260
Zwangsverhalten 66