Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin 7

Einleitung 21

Über dieses Buch 22
Törichte Annahmen über den Leser 22
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden 23
Mehr als nur das Buch 23
Wie es weitergeht 24

Teil I
Einführung in die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie 25

Kapitel 1
Mehr Wohlbefinden durch Achtsamkeit 27

Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie entdecken 28
Was hinter der Abkürzung MBCT steckt 29
Anregungen aus der buddhistischen Philosophie 29
Die Wurzeln in der Kognitiven Verhaltenstherapie 31
Achtsamkeit plus Kognitive Verhaltenstherapie gleich Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie 32
Das Bedürfnis nach Achtsamkeit anerkennen 34
Die Unzulänglichkeiten der Kognitiven Verhaltenstherapie 34
Ein Schritt über die traditionelle Therapie hinaus 35
Die Vorteile der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie 35
Ein Blick auf die Erfolgsnachweise 35
Angst vor vergangenen und zukünftigen Erfahrungen 37
Sich für das Leben im Hier und Jetzt entscheiden 38
Wie die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie sonst noch helfen kann 39

Kapitel 2
Sich für ein achtsames Leben entscheiden 41

Ihre Probleme verstehen 41
Das Gefühl, es nicht zu schaffen 42
Veränderungen wollen 44
Den Teufelskreis der mentalen Quälerei durchbrechen 44
Sich selbst besser verstehen lernen 46
Sich für sich selbst öffnen 46
Die eigenen Denkmuster unter die Lupe nehmen 47

Sich auf bevorstehende Herausforderungen vorbereiten 49
Den eigenen Befürchtungen gegenübertreten 50
Hürden überwinden 50
Die Bedeutung täglicher Übung erkennen 51
Sich auf langfristige Ausgewogenheit freuen 52
Im Augenblick leben 52
Die Realität akzeptieren 53
Das Leiden mindern 54
Sein eigener bester Freund werden 54

Kapitel 3
Acht Wochen praktische Achtsamkeit 55

Ein persönliches Übungsprogramm erstellen, das funktioniert 55
Sich Ziele setzen 56
Die praktischen Übungen zur täglichen Routine machen 57
Sich Zeit nehmen, anstatt Zeit zu finden 58
Einen Zeitplan erstellen 59
Ein Übungstagebuch führen 59
Weg mit den Mythen 59
Das Gefühl, nicht genug Erfahrung oder Wissen zu haben 60
»Achtsamkeit ist doch nur spiritueller Hokuspokus« 61
Zwischen Meditation, Achtsamkeit und Bewusstseinstraining unterscheiden 61
Glauben, dass Sie es allein können 62
Aktiv achtsam sein: Im Üben verankerte Theorie 62
Sich in orientalischen Disziplinen üben 63
Alte Techniken anpassen 63
Körper und Geist vereinen 64
Sich auf jede Aufgabe konzentrieren und im Augenblick sein 65
Ein Blick auf die Vorteile, die Sie erwarten 65
Vorteile und kein Ende 65
Die Vorteile auf Sie persönlich zuschneiden 67
Gesund leben 67
Es langsamer angehen lassen 68
Sich selbst und anderen helfen 68
Einführung in den achtwöchigen Kurs 70
Die wichtigsten Fähigkeiten 70
Ein Blick auf die vor Ihnen liegenden Wochen 70

Teil II
Der achtwöchige Kurs der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie 73

Kapitel 4
Reisevorbereitungen – Woche 1: Achtsamkeit üben und den Autopiloten abstellen 75

Sich selbst und seine Umgebung vorbereiten 75
Den Übungsort gestalten 76
Machen Sie es sich bequem 76
Den Kopf entrümpeln 78
Sorgen und Nöte loslassen 79
In der Gegenwart leben 79
Das körperliche Selbst achtsam erkunden 79
Sich Zeit nehmen 80
Die Body-Scan-Meditation 81
Bewusst wahrnehmen, wenn der Geist abwandert 85
Langsamer machen und das Leben achtsam leben 85
Im Alltag achtsam handeln 86
Bewusst essen: Die Rosinenübung 87
Sich Zeit für regelmäßige Übungen nehmen 89
Aufschreiben, wie Sie auf die Übungen reagieren und ansprechen 89
Was Sie in dieser Woche erreicht haben 89

Kapitel 5
Den Kurs festlegen – Woche 2: Die richtige Haltung entwickeln 91

Wo Sie sich im Kurs befinden 91
Sich seiner selbst intensiver bewusst werden 92
Achtsam zuhören: Eine zehnminütige Klangmeditation 93
Eine eigene Achtsamkeitsroutine entwickeln 95
Das Bewusstsein festhalten 96
Hindernisse überwinden 97
Veränderungen, die die Motivation erhalten können 99
Konzentriert und engagiert bleiben 103
Rückschläge, Schmerzen und Gefühle während der Übungen bewältigen 103
Dem eigenen Urteil trauen 104
Schwierige Gefühle akzeptieren 104
Ihre körperlichen Grenzen kennen 105
Den wandernden Geist beobachten 106
Den Atem regulieren: Eine achtsame Atemübung 106
Automatische Gedanken und damit verbundene Gefühle erkunden 108
Gedanken wahrnehmen, den Tag über auftauchen 108
Was Sie in dieser Woche erreicht haben 110

Kapitel 6
Die Segel setzen – Woche 3: Körperbewusstsein entwickeln 111

Wo Sie sich im Kurs befinden 111
Achtsamkeit für Ihre Sinne 112
Achtsam sehen: Einen Kurzfilm über Ihren Geist drehen 113
Sich körperlich auf Alltagsaufgaben einlassen 114
Eine Atempause einlegen: Meditation für den Notfall 114
Bewusstsein des Sehens, der Körperempfindungen und des Atems 115
Den Körper achtsam bewegen 117
Bewegungsübungen entdecken 117
Sich dehnen 120
Einen Spaziergang machen: Gehübungen 123
Achtsamkeit in der alltäglichen Bewegung 125
Morgens aufstehen 126
Achtsam frühstücken 126
Achtsam durch den Tag gehen 126
Sich zur Nacht zurückziehen 127
Unangenehme Ereignisse schriftlich festhalten 127
Was Sie in dieser Woche erreicht haben 128

Kapitel 7
Dem Sturm trotzen – Woche 4: Probleme bewältigen 129

Wo Sie sich im Kurs befinden 129
Stress erkunden und erklären 131
Das Wesen des Stresses 131
Die guten Nachrichten hören 133
Schädliche Gedanken bewältigen 134
Negative Gedanken beobachten 135
Konstruktivere Gedanken entwickeln 136
Sich den Dämonen der Angst stellen 137
Einen Anker für das Bewusstsein auswerfen – oder zwei 139
Achtsamkeit bei unangenehmen Aufgaben einsetzen 139
Quälende Gedanken bewältigen 141
Stressreiche Denkmuster aufdecken 141
Problematische Gedanken beobachten 142
Ihre Position durch die Entwicklung neuer Perspektiven stärken 144
Was Sie in dieser Woche erreicht haben 146

Kapitel 8
Durch unruhige Gewässer segeln – Woche 5: Bindungen loslassen 147

Wo Sie sich im Kurs befinden 147
Die Gegenwart schmerzhafter Gedanken, Gefühle und Erinnerungen zulassen 148
Unbehagliche Gedanken zulassen 149
Die Atempause für die Problembewältigung anpassen 151

Sich mit Erfahrungen auseinandersetzen 152
Sich schmerzliche Erfahrungen ins Bewusstsein rufen 153
Die Vergangenheit als Mitternachtsfilm betrachten 155
Zukünftige Ereignisse vorwegnehmen 155
Starke Gefühle bewältigen 157
Dem Drang widerstehen, zu kämpfen oder wegzulaufen 158
Die sanfte Vorgehensweise beibehalten 159
Eine neue Beziehung zu Ihren eigenen Erfahrungen knüpfen 160
Leiden durch Geschichten verständlicher machen 161
Sich von Bindungen lösen 163
Starke Bindungen an die Vergangenheit wahrnehmen 164
Mit Aversionen leben 164
Die Bedeutung von Akzeptanz verstehen 165
Den Wunsch nach schnellen Lösungen aufgeben 165
Auch angenehme Bindungen über Bord werfen 166
Was Sie in dieser Woche erreicht haben 166

Kapitel 9
Mit dem Strom schwimmen – Woche 6: Die wahre Natur der Gedanken akzeptieren 167

Wo Sie sich im Kurs befinden 168
Gedanken sind nicht so besonders, wie Sie glauben 168
Die Wechselwirkungen von Gedanken und Gefühlen verstehen 169
Gedanken von Fakten unterscheiden 170
Eine neue Beziehung zu Ihren Gedanken herstellen 171
Das Meer der Selbstzweifel teilen 172
Sich die eigenen Gedanken bewusst machen 173
Mit der Kieselstein-Meditation tiefere Gedanken betrachten 174
Über die eigenen Gedanken an sich selbst schreiben 175
Problematische Gedanken während einer längeren Meditation beobachten 176
Probleme und problematische Personen visualisieren 178
Freundlich zu sich selbst sein 179
Sich mit der Liebende-Güte-Meditation etwas Gutes tun 180
Sich an echte Stimmungen während echter Ereignisse erinnern 181
Selbstkritik und Selbsturteile vermeiden 183
Ungesunde emotionale Gewohnheiten über Bord werfen 184
Die eigenen Gedanken da sein lassen und inneren Frieden finden 185
Was Sie in dieser Woche erreicht haben 186

Kapitel 10
In den Hafen einlaufen – Woche 7: Auf das eigene Wohlbefinden achten 187

Wo Sie sich im Kurs befinden 188
Positive Maßnahmen ergreifen, um sich mehr um sich zu kümmern 188
Eine Pause machen und die Konzentration achtsam kurieren 189

Die Übungen zum eigenen Nutzen fortführen und entwickeln 190
Den Tag mit einem Vergnügen beginnen 191
Das Alltagsleben wieder ins Gleichgewicht bringen 193
Tägliche Energiediebe und Auflademöglichkeiten identifizieren 194
Ärgerliche Gefühle abmildern 195
Ihre Stimmung stabilisieren 196
Spaß haben – einfach so 196
Sich etwas Gutes tun 197
Übermäßigen Genuss vermeiden 197
Aus dem Weg räumen, was Ihr Wohlbefinden bedroht 198
Sich an das Gute erinnern 198
Die richtige Antwort finden 199
Ihr Handeln mit Ihren Stimmungen verbinden 199
Gutes tun und sich besser fühlen 201
Sitzmeditation mit weitem Bewusstsein 201
Was Sie in dieser Woche gelernt haben 202

Kapitel 11
Den Rest des Lebens im Blick – Woche 8: Achtsam leben 203

Wo Sie sich im Kurs befinden 203
Sich auf ein achtsames Leben freuen, in guten wie in schlechten Zeiten 204
Den Übungen die Treue schwören 207
Sich selbst motivieren 207
Aktionspläne aufstellen 208
Die Fortschritte protokollieren 209
Jeden Tag zu einem achtsamen Tag machen 210
Aufwachen 210
Frühstücken 210
Achtsam unterwegs sein 210
Sich echte Atempausen gönnen 211
Alltagsaktivitäten achtsam gestalten 211
Achtsam kommunizieren 211
Schlafen gehen 212
Erfahrungen annehmen 212
Geist und Körper trainieren 212
Achtsame Eigenschaften entwickeln 212
Daran denken, nicht zu urteilen 213
Geduld haben 214
Kindliche Neugier zeigen: Der Anfängergeist 214
Sich selbst vertrauen 215
Daran arbeiten, nicht nur Ziele im Kopf zu haben 215
Dinge akzeptieren, wie sie sind 216
Loslassen 216
Engagement, Selbstdisziplin und Absicht als wichtig anerkennen 217

Einfachheit anstreben 217
Sich einen Grund zum Üben geben 217
Was Sie in dieser Woche erreicht haben 218

Teil III
Unterschiedliche Anwendungsmöglichkeiten kennenlernen 219

Kapitel 12
Den Kreislauf der Depression durchbrechen 221

Ein Blick in das schwarze Loch: Depressionen verstehen 222
Depressiv werden: Sie sind nicht allein 223
Allgemeine Symptome der Depression 224
Die Ursachen identifizieren 225
Die Faktoren beobachten, die der Depression Nahrung geben 227
Allgemeine Symptome aufschlüsseln: Ihre persönliche Geschichte 228
Nach der persönlichen Signatur suchen 228
Wie sich die Depression auswirkt 230
Fehlender Antrieb oder mangelnde Energie 231
Sich hilflos fühlen 232
Warum sich manche Betroffenen selbst verletzen 233
Schädliche Gedanken überwinden 234
Sich »am Riemen reißen« 234
Sich allein gegen die Welt sehen 235
Die Depressionsschleife löschen 235
In eine Depressionsschleife geraten 236
Sich Zeit nehmen, anstatt Zeit zu finden 237
Sich ein Bild über die Fortschritte machen 237
Mit der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie depressive Rückfälle vermeiden 238
Glauben, dass es besser werden kann und wird 238

Kapitel 13
Sich von einer Sucht befreien 239

Die Wirklichkeit der Sucht offenlegen 240
Die Leere füllen – warum Menschen süchtig werden 240
Allgemeine Suchtfaktoren 241
Aufhören wollen: Der Prozess der Veränderung 243
Das Meer der Veränderung bereisen 244
Sich mit anderen treffen 245
Akzeptieren, wer man wirklich ist 246
An sich selbst glauben 247
Sich achtsam von der Sucht lösen 248
Neu anfangen, jetzt 249
Rückfälle abwenden 250

Die Kontrolle verlieren: Alkoholsucht verstehen 250
Die Symptome der Alkoholsucht betrachten 251
Die Gefahren erkennen 252
Falsche Vorstellungen hinterfragen 253
Glauben, dass Sie das Problem nicht mehr in der Hand haben 254
Kalter Entzug 255
Sich an nützliche Lektionen erinnern 256

Kapitel 14
Die Last der Angst erleichtern 257

Mit Druck fertigwerden 257
Verstehen, wie sich Angst ausdrückt 259
Verschiedene Angsttypen unterscheiden 259
Ängste mit gezielten Interventionen angehen 262
Einen Bewältigungsplan entwickeln 262
Schädliche Gedanken ändern 263
Achtsam intervenieren 264
Übungspunkte zusammenstellen 265
Frieden mit den Ängsten schließen 267
Begreifen, dass Instinkte natürlich sind 267
Wissen, dass man sich über Instinkte erheben kann 267
Angst als Teil des Lebens akzeptieren 268
Angstgefühlen zuvorkommen 268
Ändern, was sich ändern lässt 269
Zulassen, was sich nicht ändern lässt 270
Angst wegschlafen 270
Sich an nützliche Lektionen des Kurses erinnern 270

Kapitel 15
Trotz Schmerzen Hoffnung hegen 273

Wenn Schmerzen Sie daran hindern, Ihr Leben zu leben 273
Das Wesen des Schmerzes verstehen 275
Verschiedene Schmerzarten unter der Lupe 276
Auswirkungen von Schmerzen auf das Gedächtnis 277
Mentaler Schmerz 277
Eine sachliche Perspektive beibehalten 278
Sich für das Leben öffnen: Schmerzen akzeptieren 280
Schmerzen akzeptieren und darauf eingehen 281
Erkennen, was der Körper noch alles kann 281
Eine neue Beziehung zu Ihrem Schmerz entwickeln 281
Normale Bewältigungstechniken nutzen 283
Atemübungen machen 283

Kapitel 16
Lebensinhalt und Sinn im Alter finden 287

Über die wahre Bedeutung des Lebensinhalts nachdenken 287
Die Vorstellung vom Lebensinhalt neu definieren 289
Eine neue Verbindung zum Zielbewusstsein herstellen 289
Die positiven Aspekte des Lebens finden 291
Sich mit positiven Menschen umgeben 291
Den Erfahrungsbereich erweitern 291
Motivation und Inspiration fördern 292
Nichts wegschieben und alles mit einschließen 294
Einschränkungen aller Art akzeptieren 295
Versuchen, besser zu werden und sich zu entwickeln 297
Den Begriff »Fehlschlag« über Bord werfen 298
Die eigenen Stärken neu entdecken 299
Sich voll auf das Leben einlassen, das Sie jetzt haben 300
Sich neue Ziele und Herausforderungen setzen 301
Im Jetzt leben, egal wie alt Sie sind 302
Sich sanft, aber achtsam bewegen 303
Die Handflächen zusammendrücken 303
Holz sägen 303
Den Brustkorb weiten 304
Die Wirbelsäule biegen 304

Kapitel 17
Harmonie in das Leben bringen 305

Akzeptieren, dass ein achtsames Leben wichtig ist 305
Achtsamkeit zu Hause 306
Mit offenem Geist aufwachen 307
Auf der richtigen Seite des Betts aufstehen 308
Den allmorgendlichen Ablauf genießen 308
Mit einer positiven Haltung anfangen 309
Sich auf einen schweren Tag vorbereiten 309
Entspannen und Spaß haben 310
Ruhiger werden 311
Achtsamkeit am Arbeitsplatz 312
Sich auf jede einzelne Aufgabe konzentrieren 313
Darauf achten, sich nicht zu viel aufzuladen 314
Mit Druck und Kritik umgehen 315
Wissen, wann Sie genug getan haben, und Grenzen setzen 316
Sich Zeit für Achtsamkeitsübungen nehmen 317
Beziehungen verbessern 317
Achtsam kommunizieren 318
Auf die Körpersprache achten 318

Wahrnehmen, wann und warum sich Stimmungen ändern 319
Realistische Erwartungen haben und Veränderungen akzeptieren 320
Grundwerte definieren 322
Was den Menschen menschlich macht 323
Wie Ihre Werte mit denen anderer Menschen übereinstimmen oder nicht 323
Die Unvollkommenheit des Menschen akzeptieren 325
Die Erfahrung der Achtsamkeit mit anderen teilen 325
Wie Sie Achtsamkeit mit anderen Menschen teilen können 326

Teil IV
Der Top-Ten-Teil 327

Kapitel 18
Zehn Möglichkeiten, die Achtsamkeitserfahrungen auszubauen 329

Kapitel 19
Zehn inspirierende Menschen kennenlernen 335

Kapitel 20
(Fast) Zehn inspirierende Orte, die zu besuchen sich lohnt 341

Kapitel 21
Zehn Tipps zur Entwicklung achtsamer Haltungen 347

Stichwortverzeichnis 353