

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur 3. Auflage	9
1 Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie – Eine Einführung	11
<i>Thomas Heidenreich & Johannes Michalak</i>	

Teil 1: Grundlagen

2 Die historischen Wurzeln der Achtsamkeitsmeditation – Ein Exkurs in Buddhismus und christliche Mystik.....	27
<i>Nina Rose & Harald Walach</i>	
3 Vom Alltagsbewusstsein zum Kern der Übung.....	49
<i>Thich Nhat Hanh</i>	
4 Achtsamkeit in Bezug auf die eigenen Konzepte als wichtiger Teil des spirituellen Weges im tibetischen Buddhismus	55
<i>Loden Sherab Daggyab Rinpoche</i>	
5 Das Üben von Achtsamkeit: Eine einzigartige klinische Intervention für die Verhaltenswissenschaften	69
<i>Paul Grossman</i>	
6 Achtsamkeitsbasierte Interventionen im Kontext: Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft	103
<i>Jon Kabat-Zinn</i>	

Teil 2: Achtsamkeits- und akzeptanzbasierte Ansätze: Praxisorientierter Überblick

- | | | |
|----|--|-----|
| 7 | Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion – Mindfulness-
Based Stress Reduction (MBSR) nach Kabat-Zinn | 143 |
| | <i>Petra Meibert, Johannes Michalak & Thomas Heidenreich</i> | |
| 8 | Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie
zur Rückfallprophylaxe bei Depressionen | 195 |
| | <i>Johannes Michalak & Thomas Heidenreich</i> | |
| 9 | Achtsamkeit und Akzeptanz in der Dialektisch-
Behavioralen Therapie der Borderline-
Persönlichkeitsstörung | 257 |
| | <i>Claas-Hinrich Lammers & Christian Stiglmayr</i> | |
| 10 | Engagiertes Handeln lernen: Die Akzeptanz- und
Commitment-Therapie | 305 |
| | <i>Rainer F. Sonntag</i> | |

Teil 3: Achtsamkeit und Akzeptanz als Interpretationsrahmen klassischer psychotherapeutischer Ansätze

- | | | |
|----|---|-----|
| 11 | Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychoanalyse | 375 |
| | <i>Matthias Michal</i> | |
| 12 | Achtsamkeit und Akzeptanz in der existenziellen
Psychotherapie | 397 |
| | <i>Alexander Noyon</i> | |
| 13 | „Es ist was es ist sagt die Liebe ...“ – Achtsamkeit und
Akzeptanz in der Personzentrierten und Experimentiellen
Psychotherapie | 423 |
| | <i>Karin Bundschuh-Müller</i> | |

- 14 Aufmerksamkeitslenkung als
psychotherapeutischer Wirkfaktor 477
Emma C. Smith

Teil 4: Weitere Anwendungsperspektiven

- 15 Sorge dich nicht – erlebe! Akzeptanzbasierte
Verhaltenstherapie und Sorgenexposition
bei der Generalisierten Angststörung 531
Jürgen Hoyer & Katja Beesdo
- 16 Achtsamkeit und Akzeptanz bei Suchterkrankungen 557
Thomas Heidenreich, Ralf Schneider & Johannes Michalak
- 17 Stressbewältigung durch Achtsamkeit als Unterstützung
bei der Reduzierung des Tabakkonsums bei
Krankenhauspersonal – Eine kontrollierte
Interventionsstudie zur Förderung des rauchfreien
Krankenhauses 593
*Nils Altner, Andreas Michalsen, Britta Richarz,
Helmut Reichardt & Gustav J. Dobos*
- 18 Achtsamkeitspraxis als Weg zu einer
integralen Salutogenese..... 619
Nils Altner
- 19 Achtsamkeit und Akzeptanz in der Krebsbehandlung 655
Jürgen Stepien & Johannes Lerch
- 20 Achtsamkeit, der „innere Zeuge“ und die Schema-
modifikation – Aus der Arbeit einer psychosomatischen
Akutstation 699
Eckhard Roediger

Teil 5: Empirische Fundierung und Resümee

- 21 Ergebnisse einer Metaanalyse zur Achtsamkeit als
klinischer Intervention 729
*Paul Grossman, Ludger Niemann, Stefan Schmidt &
Harald Walach*
- 22 Empirische Erfassung der Achtsamkeit –
Die Konstruktion des Freiburger Fragebogens
zur Achtsamkeit (FFA) und weitere Validierungsstudien .. 755
*Harald Walach, Nina Rose, Valentin Buttenmüller,
Norman Kleinknecht, Paul Grossman & Stefan Schmidt*
- 23 Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie:
Resümee..... 801
Johannes Michalak & Thomas Heidenreich

Anhang

- Fortbildungsmöglichkeiten in achtsamkeits- und
akzeptanzbasierten Verfahren und die Frage nach der
eigenen Praxis des Behandlers 815
- AutorInnenverzeichnis..... 821**