

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Danksagung	15

Vorwort der Herausgeber	17
<i>Johannes Michalak, Petra Meibert & Thomas Heidenreich</i>	

Hinweise zur Nutzung	17
-----------------------------------	----

Teil I Die Depression – eine Herausforderung

Einleitung	21
Kapitel 1 Die Depression – Das ganze Ausmaß der Problematik.....	29
Kapitel 2 Warum erleiden Menschen, die von einer Depression genesen sind, einen Rückfall?	41
Kapitel 3 Die Entwicklung der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie	65

Teil II Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie

Kapitel 4 Tun und Sein	85
Kapitel 5 Die acht Sitzungen des Programms: das „Wie und Warum“ .	101
Kapitel 6 Das Vorbereitungsgespräch	117
Kapitel 7 Gewährsein und Autopilot: Sitzung 1	133
Kapitel 8 Güte und Selbstmitgefühl in der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie	163
Kapitel 9 Wir leben in unserem Kopf: Sitzung 2.....	171
Kapitel 10 Den zerstreuten Geist sammeln: Sitzung 3	205
Kapitel 11 Aversion erkennen: Sitzung 4	243
Kapitel 12 Die Praxis erforschen: die Praxis der Inquiry – das erforschende Gespräch.....	279
Kapitel 13 Zulassen/Seinlassen: Sitzung 5	299
Kapitel 14 Gedanken sind keine Tatsachen: Sitzung 6	329
Kapitel 15 Ein Tag Achtsamkeitspraxis zur Vertiefung der Praxis	365
Kapitel 16 Wie kann ich am besten für mich sorgen? Sitzung 7	371
Kapitel 17 Das Gelernte anwenden und erweitern: Sitzung 8	397

Kapitel 18 Reprise: Der 3-Minuten-Atemraum als das Rückgrat des Programms	417
---	-----

Teil III Evaluation und Dissemination

Kapitel 19 Ist die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie wirksam? ..	427
Kapitel 20 Wie erreicht die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie ihre Wirkungen?	443
Kapitel 21 Der Übergang von der Theorie zur klinischen Praxis: Unterstützung für Kursleiter der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie und ihre Patienten	455
Epilog	461
Literatur	463
Stichwortregister	475
Yoga-Übungen	483
<i>Katharina Meinhard</i>	
Zur beigelegten MP3-CD	489
Über die Autoren	491
Über die deutschen Herausgeber	493