

# Wirkfaktoren der Achtsamkeit

- wie sie die Psychotherapie verändern und bereichern

Bearbeitet von  
Michael E. Harrer, Halko Weiss, Ulrich Clement

1. 2015. Buch. 357 S. Hardcover  
ISBN 978 3 7945 2825 7  
Format (B x L): 16,5 x 24 cm

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychotherapie / Klinische Psychologie](#)

Zu [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of increasing size. Below the main text, 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' is written in a smaller, red, all-caps sans-serif font.

**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://beck-shop.de) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

# Inhalt

|                  |   |
|------------------|---|
| Einführung ..... | 1 |
|------------------|---|

## 1. Teil: Wirkfaktoren in der Psychotherapie

|       |   |    |
|-------|---|----|
| 1.1   | Einleitung .....  | 6  |
| 1.2   | Fünf Modelle aus der<br>Wirkfaktorenforschung .....                                   | 6  |
| 1.2.1 | Saul Rosenzweig und<br>der Richterspruch des Dodo-Vogels ....                         | 6  |
| 1.2.2 | Jerome Frank und die allgemeinen<br>Elemente des Heilens .....                        | 7  |
| 1.2.3 | Klaus Grawe und seine »Berner Brille« ..  | 8  |
| 1.2.4 | Bruce Wampold und der Kampf der<br>Modelle .....                                      | 9  |
| 1.2.5 | Günter Schiepek: Veränderungs-<br>prozesse in komplexen dynamischen<br>Systemen ..... | 10 |
| 1.3   | Theorie der Wirkfaktoren .....  | 12 |
| 1.3.1 | Erwartungen .....   | 12 |
| 1.3.2 | Begriffsklärungen .....   | 12 |
| 1.3.3 | Gemeinsame und spezifische<br>Wirkfaktoren .....                                      | 13 |
| 1.3.4 | Versuche der Systematisierung von<br>Wirkfaktoren .....                               | 14 |
|       | Michael Lambert und die »großen<br>Vier« .....  | 14 |
|       | Der Ulmer Wirkfaktorenwürfel ....   | 14 |
|       | Ein Modell der dritten Welle der<br>Verhaltenstherapie .....                          | 15 |
|       | Der Einfluss des Therapeuten .....  | 15 |
| 1.4   | Fazit: Voneinander lernen statt<br>miteinander konkurrieren .....                     | 17 |

## 2. Teil: Achtsamkeit in der Psychotherapie

|       |  |    |
|-------|--|----|
| 2.1   | Einleitung .....   | 19 |
| 2.2   | Indras Netz: Wie Achtsamkeit<br>ihren Weg in die Psychotherapie<br>fand .....          | 19 |
| 2.2.1 | Berührungen mit der Psychoanalyse ...  | 20 |
| 2.2.2 | Kontakte mit der Humanistischen<br>Psychotherapie und weitere Entwick-<br>lungen ..... | 21 |
| 2.2.3 | Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion. .  | 21 |
| 2.2.4 | Die Hakomi-Methode .....   | 23 |
| 2.2.5 | Dialektisch-Behaviorale Therapie .....   | 24 |
| 2.2.6 | Achtsamkeitsbasierte kognitive<br>Therapie der Depression .....                        | 24 |
| 2.2.7 | Akzeptanz- und Commitment-<br>Therapie .....   | 27 |
| 2.2.8 | Fokus Mitgefühl .....  | 27 |
| 2.3   | Mönche im Scanner:<br>Die neurowissenschaftliche<br>Erforschung von Achtsamkeit ....   | 28 |
| 2.4   | Was ist Achtsamkeit? .....   | 30 |
| 2.4.1 | Definitionen der Achtsamkeit .....   | 30 |
| 2.4.2 | Ein Vier-Komponenten-Modell der<br>Achtsamkeit. ....                                   | 33 |
| 2.5   | Achtsamkeit im Kontext<br>der buddhistischen Psychologie ..                            | 33 |

|  |    |
|--|----|
| <b>2.6 Achtsamkeit in den vier psychotherapeutischen Traditionen</b> . . . . . | 36 |
| 2.6.1 Psychodynamische Tradition . . . . .                                     | 36 |
| Gleichschwebende Aufmerksamkeit und freies Assoziieren . . . . .               | 37 |
| Therapie als Oszillieren zwischen Anfängergeist und Expertise . . . . .        | 38 |
| Das implizite Wissen – The Boston Change Process Study Group . . . . .         | 39 |
| 2.6.2 Verhaltenstherapeutische Tradition . . . . .                             | 40 |
| Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie . . . . .                              | 40 |
| Dialektisch-Behaviorale Therapie . . . . .                                     | 41 |
| Akzeptanz- und Commitment-Therapie . . . . .                                   | 41 |
| 2.6.3 Humanistische Tradition . . . . .  | 43 |
| Personzentrierte Psychotherapie . . . . .                                      | 44 |
| Experiencing und Focusing . . . . .  | 45 |
| Gestalttherapie . . . . .  | 46 |
| 2.6.4 Systemische Tradition . . . . .  | 47 |
| 2.6.5 Hypnosepsychotherapie . . . . .  | 47 |
| <b>2.7 Wirkfaktoren im Gruppensetting</b> . . . . .                            | 49 |
| <b>2.8 Wozu üben? Die Praxis der Achtsamkeit</b> . . . . .                     | 49 |
| 2.8.1 Atembeobachtung . . . . .  | 51 |
| 2.8.2 Etikettieren . . . . .   | 51 |
| 2.8.3 Durchwandern des Körpers . . . . .                                       | 51 |
| 2.8.4 Informelle Praxis für Psychotherapeuten . . . . .                        | 52 |
| <b>2.9 Fazit</b> . . . . .   | 52 |

### 3. Teil: Wirkfaktoren der Achtsamkeit

|   |    |
|---|----|
| <b>3.1 Einleitung</b> . . . . .   | 53 |
| <b>3.2 Achtsamkeit als »Common Factor« aller Psychotherapien</b> . . . . .              | 53 |
| <b>3.3 Wirkmechanismen der Achtsamkeit – ein Überblick</b> . . . . .                    | 54 |
| 3.3.1 In der buddhistischen Psychologie fundierte Konzepte . . . . .                    | 54 |
| Sieben Grundannahmen zur Geistesschulung . . . . .                                      | 54 |
| Klarheit, Konzentration und Gleichmut . . . . .   | 55 |
| Verringerung der mentalen Proliferation . . . . .                                       | 55 |
| 3.3.2 Welche Wirkmechanismen finden sich in der Forschungsliteratur? . . . . .          | 56 |
| 3.3.3 Die Achtsamkeit des Psychotherapeuten als Wirkmechanismus . . . . .               | 57 |
| <b>3.4 Der erste Wirkfaktor: Achtsamkeit in der therapeutischen Beziehung</b> . . . . . | 58 |
| 3.4.1 Grundsätzliches zur therapeutischen Beziehung . . . . .                           | 58 |
| Was wirkt in der therapeutischen Beziehung? . . . . .                                   | 58 |
| Drei Ebenen der therapeutischen Beziehung . . . . .                                     | 60 |
| 3.4.2 Therapeutische Präsenz . . . . .  | 60 |
| Gegenwärtigkeit . . . . .   | 61 |
| Präsenz als Wirkkomponente . . . . .  | 61 |
| Komponenten der therapeutischen Präsenz . . . . .                                       | 62 |
| Präsenz in der Psychotherapie . . . . .   | 62 |
| Wege zur Präsenz . . . . .  | 64 |
| Achtsamkeit und Präsenz . . . . .   | 64 |

|       |  |    |       |   |     |
|-------|--|----|-------|---|-----|
| 3.4.3 | Empathie als Begegnungshaltung. . . . .  | 65 | 3.5.3 | Qualitäten der Aufmerksamkeit . . . . . | 87  |
|       | Was ist Empathie? . . . . .              | 65 |       | Rezeptive Aufmerksamkeit bei            |     |
|       | Empathie als Wirkkomponente. . . . .     | 67 |       | Sigmund Freud . . . . .                 | 87  |
|       | Wie gelingt Empathie? . . . . .          | 68 |       | Der Raum als Fokus . . . . .            | 88  |
|       | Achtsamkeit und Empathie . . . . .       | 69 |       | Anfängergeist . . . . .                 | 88  |
|       | Studien zu Achtsamkeit und               |    |       | Drei Arten der Aufmerksamkeit in        |     |
|       | Empathie . . . . .                       | 70 |       | der buddhistischen Praxis . . . . .     | 89  |
| 3.4.4 | Bindungserfahrungen in der               |    | 3.5.4 | Der Körper im Fokus . . . . .           | 91  |
|       | therapeutischen Beziehung. . . . .       | 71 |       | Der Körper als sicherer Hafen . . . . . | 91  |
|       | Feinfühligkeit fördert die Sicherheit    | 71 | 3.5.5 | Die Gedanken im Fokus. . . . .          | 92  |
|       | Bindung und interaktive Affekt-          |    |       | Manchmal denke ich, manchmal            |     |
|       | regulation. . . . .                      | 72 |       | bin ich. . . . .                        | 93  |
|       | Der mentalisierende Therapeut. . . . .   | 72 |       | Der wandernde Geist . . . . .           | 95  |
|       | Brüche in der Beziehung erkennen         |    | 3.5.6 | Die Gefühle im Fokus . . . . .          | 97  |
|       | und »reparieren« . . . . .               | 73 |       | Emotionale Intelligenz . . . . .        | 98  |
|       | Achtsamkeit und sichere Bindung. . .     | 74 |       | Gefühle in der Psychotherapie. . . . .  | 98  |
|       | Anhaften, Bindung und Zuflucht           |    |       | Benennen . . . . .                      | 98  |
|       | im Buddhismus . . . . .                  | 76 |       | Gefühle im Licht der Akzeptanz . . .    | 99  |
| 3.4.5 | Das Mitgefühl des Therapeuten . . . . .  | 76 |       | Emotionsregulation als Wirkkom-         |     |
|       | Mitgefühl im buddhistischen              |    |       | ponente. . . . .                        | 99  |
|       | Verständnis . . . . .                    | 76 | 3.5.7 | Die Aufmerksamkeit im Fokus. . . . .    | 102 |
|       | Mitgefühl ist kultivierbar. . . . .      | 77 |       | Achtsamkeitsschulung verbessert         |     |
|       | Der mitfühlende Therapeut . . . . .      | 79 |       | die Aufmerksamkeitsleistungen . . .     | 103 |
| 3.4.6 | Fazit: Der achtsame Therapeut . . . . .  | 79 |       | Aufmerksamkeitssteuerung bei            |     |
|       | Präsenz, Einstimmung und Reso-           |    |       | Menschen mit Traumafolge-               |     |
|       | nanz . . . . .                           | 79 |       | störungen. . . . .                      | 103 |
|       | Hören mit dem dritten Ohr . . . . .      | 80 | 3.5.8 | Das Bewusstsein im Fokus . . . . .      | 106 |
|       | Das große und das kleine Selbst . . .    | 80 | 3.5.9 | Fazit. . . . .                          | 107 |
|       | Innere Weite . . . . .                   | 80 |       |   |     |
|       | Zwischenleibliches Regulieren. . . . .   | 81 | 3.6   | <b>Der dritte Wirkfaktor:</b>           |     |
|       | Zentrierung, Umfassung und Mit-          |    |       | <b>Disidentifikation</b> . . . . .      | 107 |
|       | gefühl statt Empathie-Disstress. . . .   | 81 | 3.6.1 | Der Innere Beobachter . . . . .         | 107 |
|       | Akzeptanz eigener innerer Anteile . .    | 81 |       | Das beobachtende Selbst. . . . .        | 108 |
|       |  |    |       | Der Zeuge. . . . .                      | 108 |
| 3.5   | <b>Der zweite Wirkfaktor:</b>            |    |       | Der verborgene Beobachter . . . . .     | 109 |
|       | <b>Aufmerksamkeitssteuerung.</b> . . . . | 82 | 3.6.2 | Disidentifikation und ähnliche          |     |
| 3.5.1 | Der Affengeist: Die Automatismen der     |    |       | Prozessbeschreibungen. . . . .          | 109 |
|       | Aufmerksamkeitssteuerung . . . . .       | 83 |       | Disidentifikation. . . . .              | 110 |
| 3.5.2 | Objekte der Aufmerksamkeit . . . . .     | 84 |       | Therapeutische Ich-Spaltung. . . . .    | 111 |
|       | Die vier Grundlagen der                  |    |       | Perspektivenwechsel und                 |     |
|       | Achtsamkeit. . . . .                     | 84 |       | Reperceiving . . . . .                  | 111 |
|       | Fünf Foci der Aufmerksamkeit . . . .     | 85 |       |   |     |
|       | Das Rad der Achtsamkeit. . . . .         | 85 |       |   |     |

|   |            |  |            |
|---|------------|--|------------|
| Decentering und metakognitives<br>Gewahrsein . . . . .  | 112        | Akzeptanz und Emotionsregulation   | 131        |
| Kognitive Defusion . . . . .  | 112        | Wege zur Akzeptanz. . . . .  | 131        |
| Deautomatisierung . . . . .   | 113        | Akzeptanz als Wirkfaktor . . . . .   | 132        |
| Achtsames Coping durch positive<br>Neubewertung. . . . .  | 113        | 3.7.2 Gleichmut . . . . .  | 132        |
| Selbsterinnern, den Körper spüren<br>und aufwachen . . . . .  | 114        | Wege zum Gleichmut . . . . .   | 133        |
| Disidentifikation und Dissoziation  | 115        | Gleichmut als Wirkfaktor. . . . .  | 134        |
| 3.6.3 Wer bin ich? – Identifikation und<br>Disidentifikation . . . . .                              | 115        | 3.7.3 Selbstmitgefühl . . . . .  | 134        |
| Achtsamkeit und das Ich in der<br>westlichen Psychologie . . . . .                                  | 115        | Definition und Komponenten des<br>Selbstmitgefühls . . . . .   | 134        |
| Teilemodelle: Ich bin Viele. . . . .  | 117        | Wege zum Selbstmitgefühl. . . . .  | 135        |
| Nicht-Ich in der buddhistischen<br>Psychologie . . . . .  | 121        | Selbstmitgefühl als Wirkfaktor . . . .   | 135        |
| Über den Inneren Beobachter<br>hinaus. . . . .  | 122        | 3.7.4 Fazit. . . . .   | 135        |
| 3.6.4 Emotionsregulation durch<br>Disidentifikation . . . . .                                       | 123        | <b>3.8 Der fünfte Wirkfaktor: Lernen<br/>durch neue Erfahrungen . . . . .</b>                              | <b>136</b> |
| 3.6.5 Umsetzung der Disidentifikation in<br>achtsamkeitsbasierten Verfahren . . . .                 | 123        | 3.8.1 Wirkkomponente Rekonsolidierung:<br>Problemaktualisierung und korrigie-<br>rende Erfahrung . . . . . | 137        |
| MBSR: Gedanken als Gedanken<br>benennen . . . . .   | 123        | Problemaktualisierung und<br>Einsicht durch Wiederholen. . . . .   | 140        |
| MBCT: Gedanken sind keine<br>Tatsachen. . . . .   | 123        | Zustandsabhängiges Erinnern. . . . .   | 141        |
| ACT: Abstand von der Denk-<br>maschine . . . . .  | 124        | 3.8.2 Wirkkomponente Exposition. . . . .   | 142        |
| Focusing: Ich bin nicht der Felt<br>Sense. . . . .  | 124        | Exposition in Achtsamkeit erhöht<br>deren Wirkung . . . . .  | 142        |
| 3.6.6 Fazit. . . . .  | 125        | 3.8.3 Wirkkomponente Entspannung. . . . .  | 143        |
| <b>3.7 Die vierte Wirkfaktorengruppe:<br/>Akzeptanz, Gleichmut und<br/>Selbstmitgefühl. . . . .</b> | <b>125</b> | 3.8.4 Wirkkomponente Emotionsregulation<br>durch Nicht-Reaktivität . . . . .                               | 143        |
| 3.7.1 Akzeptanz . . . . .   | 126        | <b>3.9 Der sechste Wirkfaktor:<br/>Bedeutungs- und Sinngebung . . . .</b>                                  | <b>146</b> |
| Was bedeutet Akzeptanz in den<br>achtsamkeitsbasierten Verfahren? . .                               | 126        | 3.9.1 Bedeutungsgebung als zentraler<br>menschlicher Vorgang. . . . .                                      | 146        |
| Akzeptanz als Ausgangspunkt für<br>Veränderung . . . . .  | 128        | 3.9.2 Wirkkomponente Bedeutungsgebung<br>durch Kontextualisierung . . . . .                                | 147        |
| Akzeptanz von Erfahrungen . . . . .   | 128        | 3.9.3 Das Erzählen neuer Geschichten als<br>Wirkmechanismus. . . . .                                       | 148        |
| Selbstakzeptanz. . . . .  | 129        | 3.9.4 Benennen als Wirkkomponente . . . . .  | 149        |
| Akzeptanz in der therapeutischen<br>Beziehung. . . . .  | 129        | 3.9.5 Sinnfindung als salutogene Wirk-<br>komponente . . . . .   | 149        |

|             |   |            |
|-------------|---|------------|
| 3.9.6       | Wertebewusstheit als Wirkkomponente.....  | 150        |
| 3.9.7       | Fazit.....  | 151        |
| <b>3.10</b> | <b>Der siebte Wirkfaktor: Differenzieren und Integrieren ..</b>                             | <b>151</b> |
| 3.10.1      | Die integrierende Funktion der Achtsamkeit .....  | 152        |
|             | Bewusstseinsintegration.....  | 153        |
|             | Horizontale Integration beider Hirnhälften .....  | 153        |
|             | Vertikale Integration: Den Körper wahrnehmen .....  | 154        |
|             | Integration von Erinnerungen.....   | 154        |
|             | Narrative Integration: Eine sinnvolle Lebensgeschichte finden .....                         | 155        |
|             | Integration von Zuständen und Persönlichkeitsanteilen.....                                  | 155        |
|             | Zwischenmenschliche Integration: Wir-Gefühl .....   | 156        |
|             | Zeitliche Integration: Wandel, Sterblichkeit und Ungewissheit ....                          | 157        |
|             | Die nächste Dimension der Integration.....  | 157        |
| 3.10.2      | Integration am Beispiel verschiedener Formen der Psychotherapie.....                        | 158        |
|             | Stufen der Integration im Modell der Ego-State-Therapie .....                               | 158        |
|             | Integration in der Focusing-Methode: Raum geben, Gesellschaft leisten und »Aushalten« ..... | 159        |
|             | Integration als Veränderung von Potenziallandschaften .....                                 | 159        |
|             | Integration im Big-Mind-Prozess ..  | 161        |
| 3.10.3      | Integration als Weg zu mehr Wahrheit  | 161        |
| 3.10.4      | Integration von Spiritualität als Wirkmechanismus? .....                                    | 162        |
| 3.10.5      | Fazit.....  | 164        |

## 4. Teil: Hakomi – die umfassende Anwendung von Achtsamkeit in der psychodynamischen Einzelpsychotherapie

|            |  |            |
|------------|--|------------|
| <b>4.1</b> | <b>Einleitung .....</b>                              | <b>165</b> |
| <b>4.2</b> | <b>Ron Kurtz und die Hakomi-Methode .....</b>        | <b>165</b> |
| 4.2.1      | Zeiten der Befreiung .....                           | 165        |
| 4.2.2      | Ron Kurtz und eine Zeitenwende ....                  | 166        |
| 4.2.3      | Der Boden eines neuen Psychotherapieverfahrens ..... | 169        |
| 4.2.4      | Der Körper und die Naturwissenschaften.....          | 170        |
| 4.2.5      | Eine Schule entsteht .....                           | 172        |
| 4.2.6      | Eine achtsamkeitszentrierte Methode                  | 173        |
| 4.2.7      | Die fünf Grundsätze .....                            | 173        |
| <b>4.3</b> | <b>Das große Bild.....</b>                           | <b>175</b> |
| 4.3.1      | Welt- und Menschenbild .....                         | 175        |
| 4.3.2      | Bewusstseinsentwicklung.....                         | 176        |
| 4.3.3      | Einheit und Einbettung .....                         | 176        |
| 4.3.4      | Forschende Neugierde.....                            | 176        |
| 4.3.5      | Selbstrelativierung des Therapeuten..                | 177        |
| 4.3.6      | Verortung der Hakomi-Methode.....                    | 177        |
| <b>4.4</b> | <b>Die therapeutische Beziehung... ..</b>            | <b>178</b> |
| 4.4.1      | Therapie als »begleitete Selbsterforschung« .....    | 178        |
| 4.4.2      | Achtsamkeit als State und als Trait ...              | 180        |
| 4.4.3      | Authentizität .....                                  | 181        |
| 4.4.4      | Loving Presence.....                                 | 181        |
| 4.4.5      | Sehen und Verstehen.....                             | 183        |
| 4.4.6      | Sicherheit.....                                      | 184        |
| 4.4.7      | Bidirektionale Achtsamkeit .....                     | 185        |
| 4.4.8      | Dyadische Achtsamkeit.....                           | 186        |

|  |     |   |     |
|--|-----|---|-----|
| 4.4.9 Selbsterforschung . . . . .                                      | 187 | <b>4.8 Der forschende Psychotherapeut</b>                         | 233 |
| 4.4.10 Selbstakzeptanz und Selbstmitgefühl . . . . .                   | 189 | 4.8.1 Haltungen in der Psychotherapie . . . . .                   | 233 |
| 4.4.11 Eineinhalb-Personen-Therapie . . . . .                          | 191 | Die problem- und lösungs-orientierte Haltung . . . . .            | 233 |
| 4.4.12 Loving Presence lernen . . . . .                                | 192 | Die forschende Haltung . . . . .                                  | 233 |
| <b>4.5 Folgen und Führen</b> . . . . .                                 | 192 | 4.8.2 Experimentelles Vorgehen. . . . .                           | 234 |
| 4.5.1 Primat des Folgens . . . . .                                     | 193 | 4.8.3 Experimente . . . . .                                       | 235 |
| 4.5.2 Führung durch Aufmerksamkeits-<br>steuerung . . . . .            | 196 | Sonden . . . . .  | 235 |
| 4.5.3 Fokus Selbstorganisation . . . . .                               | 199 | Passives Abnehmen. . . . .  | 238 |
| 4.5.4 Achtsames Beobachten und die<br>identifizierte Reaktion. . . . . | 201 | Aktives Abnehmen . . . . .  | 239 |
| 4.5.5 Das Zusammenspiel von Folgen und<br>Führen . . . . .             | 205 | Verbales Abnehmen . . . . .                                       | 240 |
| <b>4.6 Kultivierung der Achtsamkeit</b> . . . . .                      | 205 | Verlangsamen und Wiederholen . . . . .                            | 240 |
| 4.6.1 Der lange und der kurze Weg . . . . .                            | 206 | Andere Formen des Experimen-<br>tierens. . . . .                  | 240 |
| 4.6.2 Eingebettetes Vorgehen . . . . .                                 | 207 | 4.8.4 Barrieren . . . . .   | 242 |
| 4.6.3 Explizites Vorgehen. . . . .                                     | 208 | <b>4.9 Lernen und Integration</b> . . . . .                       | 243 |
| 4.6.4 Hausaufgaben und Trainings-<br>programme . . . . .               | 211 | 4.9.1 Die Aktualisierung prägender<br>Erfahrungen. . . . .        | 243 |
| 4.6.5 Gesprächsführung. . . . .  | 211 | 4.9.2 Veränderung durch Lernen . . . . .                          | 244 |
| 4.6.6 Tracking. . . . .  | 212 | 4.9.3 Erfahrungslernen im Reich des<br>Impliziten. . . . .        | 246 |
| 4.6.7 Contacting. . . . .  | 215 | 4.9.4 Regression und Progression . . . . .                        | 247 |
| 4.6.8 »Persönlichkeitsanteile« ansprechen. . . . .                     | 217 | 4.9.5 Disidentifikation als Wirkfaktor. . . . .                   | 249 |
| <b>4.7 Achtsame Exploration des<br/>Unbewussten</b> . . . . .          | 219 | 4.9.6 Integration als Modell für Wachstum<br>und Heilung. . . . . | 251 |
| 4.7.1 Vertiefung durch Accessing. . . . .                              | 220 | <b>4.10 Übertragung und interpersonale<br/>Systeme</b> . . . . .  | 251 |
| 4.7.2 Accessing-Fragen . . . . .                                       | 221 | 4.10.1 Zwei Menschen im Zusammenspiel. . . . .                    | 251 |
| 4.7.3 Zugang zu prägenden Erfahrungen. . . . .                         | 222 | 4.10.2 Entwicklung durch Verwicklung . . . . .                    | 253 |
| 4.7.4 Modalitäten. . . . .   | 223 | 4.10.3 Die Persönlichkeit des Therapeuten . . . . .               | 254 |
| 4.7.5 Noch einmal die Teile . . . . .                                  | 225 | 4.10.4 Häufige Muster der Verwicklung. . . . .                    | 254 |
| 4.7.6 Der Körper. . . . .  | 229 | 4.10.5 Joots . . . . .  | 256 |
| 4.7.7 Erfahrung und Bedeutung. . . . .                                 | 231 | <b>4.11 Fazit: Integration der<br/>Wirkfaktoren</b> . . . . .     | 257 |

## 5. Teil: Störungsspezifische Anwendungen der Achtsamkeit

|       |  |     |
|-------|--|-----|
| 5.1   | Einleitung .....   | 260 |
| 5.2   | Exkurs: Die Vielfalt der achtsamkeitsbasierten Programme ..... | 261 |
| 5.3   | Depression .....   | 262 |
| 5.4   | Angst .....  | 263 |
| 5.5   | Borderline-Persönlichkeitsstörungen .....                      | 264 |
| 5.5.1 | Grundlagen der DBT .....                                       | 264 |
| 5.5.2 | Wirkfaktoren in der DBT .....                                  | 266 |
| 5.6   | Alkoholabhängigkeit .....                                      | 267 |
| 5.7   | Schmerz .....  | 268 |
| 5.8   | Psychosen .....  | 272 |
| 5.9   | Förderung von Gesundheit, Wohlbefinden und Glück .....         | 273 |

## 6. Teil: Die Achtsamkeit des Psychotherapeuten

|     |  |     |
|-----|--|-----|
| 6.1 | Einleitung .....                           | 278 |
| 6.2 | Sind achtsame Therapeuten wirksamer? ..... | 278 |

|     |  |     |
|-----|--|-----|
| 6.3 | Achtsamkeit in der Psychotherapieausbildung .....                | 280 |
| 6.4 | Achtsamkeit zur Gesundheitsförderung bei Psychotherapeuten ..... | 281 |

## 7. Teil: Kritik, Grenzen und Gefahren der Anwendung von Achtsamkeit in der Psychotherapie

|     |   |     |
|-----|---|-----|
| 7.1 | Einleitung .....  | 283 |
| 7.2 | Kritik am Transfer buddhistischer Konzepte in die moderne Medizin ..... | 283 |
| 7.3 | Die Anforderungen an die Therapeuten .....                              | 285 |
| 7.4 | Voraussetzungen zur Anwendung von Achtsamkeit in der Therapie .....     | 285 |
| 7.5 | Individuelle Nebenwirkungen und Gefahren .....                          | 286 |
| 7.6 | Anforderungen an die Klienten und Kontraindikationen .....              | 288 |
| 7.7 | Gefahr des »Spiritual Bypassing« .....                                  | 288 |



|   |   |
|---|---|
| <b>8. Teil: Neurobiologische Wirkungen der Achtsamkeitspraxis</b> |   |
| 8.1   | Einleitung ..... 290  |
| 8.2   | Funktionelle und strukturelle Veränderungen im Gehirn ..... 290 |
| 8.3   | Elektrophysiologische Veränderungen im Gehirn ..... 292         |
| 8.4   | Veränderungen im Immunsystem 292                                |
| 8.5   | Zelluläre Veränderungen ..... 293                               |
| 8.6   | Neurobiologische Modelle als Metaphern ..... 293                |
|   | Nachwort ..... 295  |
|   | Literaturverzeichnis ..... 296                                  |
|   | Personenverzeichnis ..... 317                                   |
|   | Sachverzeichnis ..... 325                                       |