

# Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit

Das MBRP-Programm. Mit Online-Materialien

Bearbeitet von

Sarah Bowen, Neha Chawla, G. Alan Marlatt, Johannes Lindenmeyer, Goetz Mundle

1. Auflage 2012. Buch. 206 S. Hardcover

ISBN 978 3 621 27824 9

Format (B x L): 16,8 x 24,5 cm

Gewicht: 513 g

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

Zu [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung 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

<b>Vorwort der deutschen Herausgeber</b>	10
<b>Über die Autoren</b>	18
<b>Vorwort der Autoren</b>	19
<b>Dank</b>	29
<b>1 Einleitung</b>	30
<b>Teil I</b>	33
<b>2 Durchführung der achtsamkeitsbasierten Rückfallprävention (MBRP)</b>	34
2.1 Durchführung von MBRP-Gruppen	34
2.2 Therapeuten: Auswahl, Schulung und persönliche Praxis	38
2.3 MBRP und Suchtmittelabstinenz	41
2.4 Praktische Fragen	42
2.5 Was ist zu beachten?	45
2.6 Forschungsergebnisse zu MBRP	47
<b>Teil II Therapiemanual</b>	51
<b>3 Rahmenbedingungen</b>	52
3.1 Überblick über die Sitzungen	52
3.2 Anfang und Ende der Sitzungen	53
<b>4 Das MBRP-Programm</b>	55
4.1 Sitzung 1: Autopilot und Rückfall	55
4.1.1 Eröffnung	56
4.1.2 Erwartungen an die Gruppe und Regeln in Bezug auf Vertraulichkeit und Datenschutz	57
4.1.3 Sitzungsstruktur und -ablauf	57
4.1.4 Übung 1.1: Rosinen-Übung, Autopilot und Rückfall	58
4.1.5 Was ist Achtsamkeit?	62
4.1.6 Übung 1.2: Body-Scan-Meditation	63
4.1.7 Üben zu Hause	65

4.1.8	Achtsamkeit im Alltag	66
4.1.9	Abschließende Bemerkungen	66
<b>4.2</b>	<b>Sitzung 2: Achtsame Wahrnehmung von Auslösern und Suchtmittelverlangen</b>	67
4.2.1	Eröffnung	68
4.2.2	Body-Scan-Meditation	68
4.2.3	Besprechung des Übens zu Hause und der dabei aufgetretenen Schwierigkeiten	68
4.2.4	Übung 2.1: Die Straße entlang gehen	75
4.2.5	Übung 2.2: Wellenreiten (Urge Surfing)	78
4.2.6	Übung 2.3: Berg-Meditation	81
4.2.7	Üben zu Hause	82
4.2.8	Abschließende Bemerkungen	82
<b>4.3</b>	<b>Sitzung 3: Achtsamkeit im Alltag</b>	83
4.3.1	Eröffnung	84
4.3.2	Übung 3.1: Achtsames Hören	84
4.3.3	Besprechung des Übens zu Hause	86
4.3.4	Übung 3.2: Atemmeditation und gemeinsamer Austausch	90
4.3.5	Nüchtern-Atmen	91
4.3.6	Üben zu Hause	92
4.3.7	Abschluss	93
<b>4.4</b>	<b>Sitzung 4: Achtsamkeit in Rückfallrisikosituationen</b>	94
4.4.1	Eröffnung	95
4.4.2	Übung 4.1: Achtsames Sehen	95
4.4.3	Besprechung des Übens zu Hause	95
4.4.4	Übung 4.2: Sitzmeditation: Geräusche, Atem, Empfindungen, Gedanken	96
4.4.5	Individuelle und allgemeine Rückfallrisiken	99
4.4.6	Übung 4.3: Nüchtern-Atmen in schwierigen Situationen	99
4.4.7	Übung 4.4: Gehmeditation	100
4.4.8	Üben zu Hause	101
4.4.9	Abschluss	101
<b>4.5</b>	<b>Sitzung 5: Akzeptanz und bewusstes Verhalten</b>	102
4.5.1	Eröffnung	103
4.5.2	Übung 5.1: Sitzmeditation: Geräusche, Atem, Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle	103
4.5.3	Besprechung des Übens zu Hause	104
4.5.4	Übung 5.2: Nüchtern-Atmen (paarweise)	105
4.5.5	Nüchtern-Atmen in schwierigen Situationen	106
4.5.6	Gruppengespräch über Akzeptanz und bewusstes Handeln	107
4.5.7	Achtsame Bewegung	109
4.5.8	Üben zu Hause	110
4.5.9	Abschluss	111

<b>4.6</b>	<b>Sitzung 6: Ein Gedanke ist ein Gedanke ist ein Gedanke</b>	112
4.6.1	Eröffnung	113
4.6.2	Übung 6.1: Sitzmeditation: Gedanken	113
4.6.3	Besprechung des Übens zu Hause	115
4.6.4	Gedanken und Rückfall	116
4.6.5	Rückfallprozess	116
4.6.6	Übung 6.2: Nüchtern-Atmen	121
4.6.7	Vorbereitung auf das Ende des Kurses und Üben zu Hause	121
4.6.8	Abschluss	122
<b>4.7</b>	<b>Sitzung 7: Selbstfürsorge und ausgewogener Lebensstil</b>	123
4.7.1	Eröffnung	124
4.7.2	Übung 7.1: Sitzmeditation: Loving-Kindness	124
4.7.3	Besprechung des Übens zu Hause	124
4.7.4	Arbeitsblatt zu alltäglichen Tätigkeiten	125
4.7.5	Wo beginnt ein Rückfall?	126
4.7.6	Nüchtern-Atmen	127
4.7.7	Erinnerungskarte	127
4.7.8	Üben zu Hause	128
4.7.9	Abschluss	128
<b>4.8</b>	<b>Sitzung 8: Soziale Unterstützung und weiteres Üben</b>	129
4.8.1	Eröffnung	130
4.8.2	Übung 8.1: Body-Scan-Meditation	130
4.8.3	Besprechung des Übens zu Hause	130
4.8.4	Bedeutung eines Unterstützer Netzwerkes	131
4.8.5	Überlegungen zum Kurs	131
4.8.6	Vorsätze für die Zukunft	132
4.8.7	Übung 8.2: Abschlussmeditation	133
4.8.8	Abschlusskreis	134
<b>Teil III Anhang</b>		135
Verzeichnis der Arbeitsmaterialien		136
Literatur		203
Hinweise zu den Online-Materialien		205
Sachwortverzeichnis		206