

## [Achtsamkeit - Entscheidung für einen neuen Weg](#)

Bearbeitet von  
Alois Burkhard, Juliane Stern

1. Auflage 2015. Taschenbuch. 228 S. Paperback  
ISBN 978 3 7945 3119 6  
Format (B x L): 12 x 18,5 cm  
Gewicht: 256 g

[Weitere Fachgebiete > Medizin > Human-Medizin, Gesundheitswesen > Medizin, Gesundheit: Sachbuch, Ratgeber](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

  
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.

## Geleitwort

Meditative Achtsamkeit meint nichts, als dass wir gezielt all unsere Aufmerksamkeit dem Strom innerer und äußerer Wahrnehmung schenken. Wir beobachten, ohne zu bewerten, wir konzentrieren uns auf diesen einen Augenblick der Wahrnehmung und begrüßen diesen Moment, so wie er ist, in all seinen Facetten. Am besten sollten wir dies täglich 20 Minuten in aller Stille praktizieren. Das klingt sehr schwierig, und das ist es auch.

Wenn es uns, oder unseren Patienten gelänge, regelhaft täglich ca. 20 Minuten zu meditieren, so würde sich denn die Wirkung der Achtsamkeit ganz von selbst entfalten: annehmende Haltung, Aufmerksamkeit für den Augenblick, wohlwollender Umgang mit sich selbst und den Dingen der Welt.

Nun, die wenigsten Therapeuten und Patienten sind in der Lage, diese hohen Ansprüche umzusetzen. Darüber kann man lamentieren oder man kann dies – ganz im Sinne der Achtsamkeit – annehmen, und das Beste daraus machen.

Marsha Linehan wählte diesen Weg. Sie dekonstruierte die verschlungenen Prozesse der Achtsamkeit in einzelne Fertigkeiten – also in Skills. Skills, das sind bewusst gewählte Kompetenzen, die eingesetzt werden, um mit akuten Problemen auch nachhaltig sinnvoll umzugehen, und um nachhaltige persönliche Ziele zu erreichen. Skills kann man benennen, man kann sie lehren und man kann sie üben. Damit werden sie zu lieben und unentbehrlichen Werkzeugen für alle, denen das Leben nicht so geschmeidig von der Hand läuft. Und das sind die meisten.

Achtsamkeit in der Psychotherapie – jenseits von der täglichen Meditation – ist also skillsbasiert. Die grundlegenden Prinzipien zu dieser skillsbasierten Achtsamkeit wurden in dem Manual „Interaktives Skillstraining für

Borderline-Patienten“ von mir herausgearbeitet. Basierend auf dieser Arbeit hat Alois Burkhard in jahrelanger Patientenarbeit eine umfangreiche Sammlung von Übungen, Aphorismen und Geschichten angelegt, die diese skills-basierte Achtsamkeit unterstützen und anreichern.

Nach dem Tod von Herrn Burkhard hat Frau Stern die Arbeitsgruppe Achtsamkeit in unserer Klinik weitergeführt und die Inhalte erweitert. Dies betrifft insbesondere die Aspekte der wohlwollenden Selbstfürsorge (loving kindness). Die nun vorliegende Neuauflage ist dahingehend bereichert und durch umfassende Übungsanleitungen sowie neue Kapitel z.B. zum Thema „Umgang mit Gefühlen“ oder „Achtsamkeit im Alltag und am Arbeitsplatz“ erweitert worden. Angeregt wird auch eine Verbindung zwischen Achtsamkeit, Imagination und Kunsttherapie, welche sowohl in der Arbeit mit Patienten als auch im Buch Niederschlag findet.

**Prof. Dr. med. Martin Bohus**

Ordinarius für Psychosomatik und Psychotherapeutische  
Medizin an der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg  
Wissenschaftlicher Direktor des Instituts  
für Psychiatrische und Psychosomatische Psychotherapie  
am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit Mannheim