

The Mindful Body

Langer

2024

ISBN 978-3-8006-7244-8

Vahlen

schnell und portofrei erhältlich bei
beck-shop.de

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de steht für Kompetenz aus Tradition. Sie gründet auf über 250 Jahre juristische Fachbuch-Erfahrung durch die Verlage C.H.BECK und Franz Vahlen.

beck-shop.de hält Fachinformationen in allen gängigen Medienformaten bereit: über 12 Millionen Bücher, eBooks, Loseblattwerke, Zeitschriften, DVDs, Online-Datenbanken und Seminare. Besonders geschätzt wird beck-shop.de für sein umfassendes Spezialsortiment im Bereich Recht, Steuern und Wirtschaft mit rund 700.000 lieferbaren Fachbuchtiteln.

Index

- Abneigung 195
achtsam XIII, 44, 71 f., 100,
102 f., 114, 141, 146, 188, 190,
192 ff., 199, 201, 208 f., 225 f.,
235 f., 238
achtsame Krankenhäuser 231
achtsame Medizin 227
achtsamer Optimismus 45
achtsames Krankenhaus 232
achtsames Zuhören 141
achtsame Wahrnehmung 196
Achtsamkeit XIII, 4 f., 56, 71 f.,
102 f., 172, 183, 187 f., 190,
192 ff., 197, 200 ff., 204, 212,
215, 220, 227, 229, 235 f., 238,
241
Achtsamkeit ohne Medita-
tion 119
Achtsamkeitsbehandlung 183
Achtsamkeitsforschung XIII, 168
Achtsamkeitsintervention 5
Akteur 22
Alcohol Use Disorder Identifica-
tion Test der WHO 200
Alkoholproblem 176, 197, 199,
201
ALS 183
Anonyme Alkoholiker (AA) 198
Anstrengung 55 f.
anteriorer cingulärer Cortex 134,
153
Apgar-Score 178
Arbeitsgedächtnis 77
Auswahlmöglichkeiten 75
Autismus 201 ff.
Behinderungen 185
Beobachter 22
Beweggründe 101, 107
Black-Box-Prinzip 146
Blickwinkel 63
Blutzuckerspiegel 161
Brustkrebs XI, 16, 90, 142
Checklisten 229 f.
Chemotherapie 156
chronische Krankheiten 185, 241
chronische Schmerzpatienten 182
Denkweise
veränderte 125
Denkweise der Stufen 1-2-3 113
Denkweise (Mindset) 179, 206,
209, 236, 242
Depressionen 230 f.
Diabetes-Studie 167
Dichotomie 76
Disposition 22
Elektroenzephalographie
(EEG) 128
emotionales Gedächtnis 86
Emotionen 86, 95
Empfindungen 173, 177 f.
Entscheidungen 67 f., 70, 76 f.,
79 ff., 83 f., 87, 93, 95, 97, 119
falsche 81
Entscheidungen unter Unsicher-
heit 77, 97
Entscheidungsfindung 70 f., 81
unachtsame 70

- Entscheidungsprozess 88, 94
 Entscheidungssysteme 70
 Entscheidungstheorie 64, 70,
 82, 86
 Erfahrung
 subjektive 70
 Erfahrungen 138
 Erinnerungsvermögen 211
 Erkältungssymptomatik 165
 Erschöpfung 128 ff., 155
 Erwartungen 65, 123
 Etiketten 15, 25, 156, 168, 173
 extrinsisch 113

 Feedback 93
 Fehldiagnose 228
 Fehlentscheidungen 79
 Förderung der Achtsamkeit 187
 freier Wille 105
 funktionelle Magnetresonanztomographie (fMRI) 153

 Gedächtnistraining 119
 Gehirnaktivität 128, 196
 geistige Gesundheit 230
 Geist-Körper-Dualismus XIV,
 117f., 168
 Geist-Körper-Einheit 116, 119,
 121 ff., 125, 128, 133, 142,
 157, 161, 188, 223
 Geist-Körper-Medizin 119
 Geruchssinn 207
 Geruchswahrnehmung 163
 Gesundheit 50, 226, 238 f.
 Gewissheit 220
 Glücksspiel 39 f.
 glykosylierter Hämoglobin-
 Test 11
 Grad der Achtsamkeit 220
 Grenzlinieneffekt 9 f., 14
 Grievance Studies 150
 Grundsätze der Achtsamkeit 184

 Handlungsalternative 113
 Heilungsverlauf 147
 Heilungszeit 219

 Herzerkrankung 221
 Heuristiken 70
 Hirnaktivität 153
 Hoffnung 108
 Hörvermögen 137, 174, 206
 Hypothese 129, 164, 200, 206,
 209

 Illusion 28
 Illusion der Kontrolle 37, 39, 41,
 97
 Illusion der Vorhersagbarkeit 28
 imaginäres Essen 137 f.
 imaginierte Sportübungen 141
 im-Kreis-Denken (closed-loop
 thinking) 146
 Immunfunktion 165
 Immunglobulin A (IgA) 166
 Immunreaktion 120
 imperfekt achtsam 209
 Informationen 78, 95
 inhärente Ungewissheit von Er-
 eignissen 33
 Inkompetenz 93
 Interpretation von Risiken 31
 Intervention
 psychologische 119
 Introversion-Extraversion-Persön-
 lichkeitsskala 4
 IQ-Test 49
 irrational 98

 klinische Studien 152
 Knappheitsdenken 58, 65
 kognitive Beeinträchtigung 181,
 205
 kognitive Fähigkeiten 239
 kognitive Psychologie 64
 Konformitätsexperiment von
 Asch 219
 Kontrolle 38, 76
 Illusion der 17, 37
 Konzept der Knappheit 50
 Körper 119
 Körper-Geist-Einheit 132, 144

- Kosten-Nutzen-Analyse 69, 71,
 73 f., 83 f., 86
 Kräfte
 situationsbedingte 22
 Langer Achtsamkeitsskala (Lan-
 ger Mindfulness Scale) 183,
 200
 Lebenserwartung 119
 Lebensstrategie des achtsamen
 Optimismus 46
 Leib-Seele-Dualismus (Des-
 cartes) 117
 Level 1-2-3-Denkweise 102 f.,
 111
 Logischer Listenvergleich 70
 Lumpektomie 90

 Machen 106
 Maß für Achtsamkeit 196, 215
 Mastektomie 155
 Medikamente 151, 154, 172, 190
 Meditation 119
 menschliche Rationalität 41
 mentale Simulation 141
 Mentale Übungen 140
 Mindset 169
 Mobbing 60
 Modell des Rationalen Agenten
 (rational agent model) 70
 Multiple Sklerose (MS) 185
 Mutmaßungen 97

 nachhaltige Gesundheit 238
 Neuronen 120
 Neurowissenschaften 153
 Nocebo 165
 Nocebo-Effekt 165
 Normalverteilung 49 f.

 Open-Label-Placebo 155
 orbitofrontaler Kortex 86

 Paradoxon von Zenon 103 f., 115
 Parkinson 185
 Parkinson-Krankheit 208

 Pauschalbehandlung 172
 Pawlow'sche Hunde 163
 perfekt achtsam 209
 Perspektive 23, 61, 102, 223
 Perspektivübernahme 60
 physiologische Messungen 141
 Placebo 144 f., 147, 151, 154,
 165, 190
 Placebo-Analgetikum 153
 Placebo-Effekt 152 ff.
 Placeboforschung 152
 Placebogruppe 151
 Prädiabetes-Skala 14
 Präferenzen 98
 probabilistisch 76
 programmed text 24
 Prospect-Theorie 85
 psychische Erkrankungen 231
 Psychologie des Stresses 160
 Pygmalion-Effekt 239

 radikale Empathie 23
 Reframing 56
 Regeln 1, 6
 Konstruktion von 6
 Residuum 215
 Ressourcen
 begrenzte 51, 58
 Reue 91
 Risiko 17, 20, 26, 42
 Risikobereitschaft 19, 26
 risikofreudig 17, 26
 risikoscheu 18, 26
 Rolfing 17
 Rückschritt 74

 Satisfizierung (Satisficing) 75,
 79, 89
 Sättigungsgefühl 164
 Scheinbehandlung 165
 Scheinoperation 147
 Schlafverhalten 127
 Schlaganfall 185
 Schmerzvariabilität 183
 Schuld 108
 Schuldzuweisung 108 ff.

- Sehkraft 174, 206, 241
 Sehtest 135
 Selbstwertgefühl 93, 195
 Senilität 220f.
 Sensibilität 199, 201, 239
 Sensibilität für Achtsamkeit 197
 Sinn finden 113ff.
 Sinne 206
 Sinneseindrücke 212
 Skala für Achtsamkeit 177
 Something in the Air-Studie 215
 soziale Ablehnung 134
 soziale Normen 105
 soziale Unterstützung 3
 Spontanremission 155ff.
 Stimulierung 120
 Stoffwechsel 162
 Stress 160, 179, 223, 231
 Stresslevel 160
 Stressniveau 126
 Studie gegen den Uhrzeiger-
 sinn XIV, 29, 122, 128, 241
 Subjektive Erwartungsnutzen-
 theorie 70
 Symptome 169ff., 175, 177, 241
 Symptomschwankungen 184
 Symptom-Variabilität 181
 System 1-Denken 70f.
 System 2-Denken 70f.
- Terahertz-Gehirnströme 196
 Traditionelle Chinesische Medi-
 zin 118
 Transzendente Meditation 119
 Typ-2-Diabetes 161
- übertragbare Achtsamkeit 192,
 195, 197, 201, 204
 Überzeugungen 138
 unachtsam 56, 71, 73, 101,
 103, 132, 146, 169, 172, 189,
 192ff., 198, 201, 209f., 220,
 228f., 231
 unachtsame Dystopie 223
- Unachtsamkeit 28, 71, 197, 199,
 201, 210, 223, 228
 Ungewissheit 42, 76, 169, 172,
 179f., 212, 242
 Utopie der Achtsamkeit 212,
 223f., 226, 238
- Variabilität 169, 172, 177, 179,
 182, 190, 202, 204, 226
 Variabilitätsbeachtung 172,
 175f., 189
 Veränderungen 169, 173, 222
 Vergebung 108f., 112
 Vergleiche 99
 Verhaltenstheorie 64
 Verkörperte Kognition 133
 Vermutungen 95f.
 Versöhnung 108
 Verständnis 109
 Versuchen 106, 108
 Vigilanztest 127
 Vorhersage 17, 26
 Vorhersagen 27, 95f.
 Vorhersehbarkeit 31
- Wahlmöglichkeiten 95, 105
 Wahrnehmen
 aktives 119
 Wahrnehmung 126, 128, 138,
 190, 196
 Wahrscheinlichkeit 87, 126
 Unzuverlässigkeit der 87
 Wahrscheinlichkeiten 98
 Welt der Knappheit 49
 Welt der unbegrenzten Möglich-
 keiten 209
 Welt des Überflusses 48f.
 Wettbewerb 40
 white bear effect/Ironische Pro-
 zesse 236
 Wohlbefinden 233
 Worst-Case-Szenario 45
- Zimmermädchenstudie 124f.