

# Achtsamkeit in der Verhaltenstherapie

Störungsspezifische Interventionen und praktische Übungen - inkl. Audio-Dateien zum Download

Bearbeitet von  
Bettina Lohmann, Susanne Annies

2. 2016. Taschenbuch. ca. 168 S. Paperback  
ISBN 978 3 7945 3182 0  
Format (B x L): 12 x 18,5 cm  
Gewicht: 201 g

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

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 varying sizes, arranged in a slight arc. Below the main text, the words 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' are 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

<b>I</b>	<b>Achtsamkeit als Konzept in der Psychotherapie</b>	
<b>1</b>	<b>Prinzipien beim Einsatz von achtsamkeitsbasierten Interventionen</b>	<b>3</b>
	Verhaltenstherapie orientiert sich an der empirischen Psychologie	3
	Verhaltenstherapie ist problemorientiert	4
	Verhaltenstherapie setzt an prädisponierenden, auslösenden und aufrechterhaltenden Problembedingungen an	4
	Verhaltenstherapie ist zielorientiert	5
	Verhaltenstherapie ist handlungsorientiert	6
	Verhaltenstherapie ist nicht auf das therapeutische Setting begrenzt	7
	Verhaltenstherapie ist transparent	7
	Verhaltenstherapie ist Hilfe zur Selbsthilfe	8
	Verhaltenstherapie bemüht sich um ständige Weiterentwicklung	8
<b>2</b>	<b>Definition des Begriffs Achtsamkeit und Entwicklung des Konzepts</b>	<b>10</b>
	Definition	10
	Entwicklung des Konzepts Achtsamkeit	10
	Buddhistische Tradition	10
	Achtsamkeit in der Psychotherapie	11
	Achtsamkeit in der Psychoanalyse	11
	Achtsamkeit in den humanistischen Verfahren	12
	Achtsamkeit in der Verhaltenstherapie	12
	Fazit	18

<b>3</b>	<b>Wirkung und Wirksamkeit von Achtsamkeit</b> .....	21
	Psychophysiologische Effekte von Meditation .....	21
	Wirkungsweise der Achtsamkeit .....	23
	Wirksamkeit von achtsamkeitsbasierten therapeutischen Interventionen .....	25
<b>II</b>	<b>Achtsamkeitsbasierte Interventionen bei häufigen Störungsbildern</b>	
<b>4</b>	<b>Abhängigkeitserkrankungen</b> .....	31
	Verhaltenstherapeutische Behandlung .....	33
	Ansatzpunkte für achtsamkeitsbasierte Interventionen .....	33
	Exemplarische Übung: Die Ampel des Verlangens .....	34
<b>5</b>	<b>Depressive Störungen</b> .....	38
	Verhaltenstherapeutische Behandlung .....	39
	Ansatzpunkte für achtsamkeitsbasierte Interventionen .....	40
	Exemplarische Übung: Sitzmeditation .....	41
<b>6</b>	<b>Angststörungen</b> .....	46
	Verhaltenstherapeutische Behandlung .....	47
	Ansatzpunkte für achtsamkeitsbasierte Interventionen .....	49
	Exemplarische Übung: „Da ist ...“-Distanzierung .....	49
<b>7</b>	<b>Zwangsstörungen</b> .....	55
	Verhaltenstherapeutische Behandlung .....	56
	Ansatzpunkte für achtsamkeitsbasierte Interventionen .....	56
	Exemplarische Übung: Das Meer betrachten .....	57
<b>8</b>	<b>Posttraumatische Belastungsstörung</b> .....	62
	Verhaltenstherapeutische Behandlung .....	63
	Ansatzpunkte für achtsamkeitsbasierte Interventionen .....	64
	Exemplarische Übung: Die 5-4-3-2-1-Übung .....	65

<b>9</b>	<b>Essstörungen</b> .....	69
	Verhaltenstherapeutische Behandlung .....	70
	Ansatzpunkte für achtsamkeitsbasierte Interventionen .....	72
	Exemplarische Übung: Die Autobahn .....	73
<b>10</b>	<b>Borderline-Persönlichkeitsstörung</b> .....	79
	Verhaltenstherapeutische Behandlung .....	81
	Ansatzpunkte für achtsamkeitsbasierte Interventionen .....	81
	Exemplarische Übung: 5-Sinne-Achtsamkeit .....	82
<b>11</b>	<b>Fallbeispiel</b> .....	86
<b>III</b>	<b>Achtsamkeitsbasierte Übungen</b>	
	<b>Einleitung</b> .....	93
	<b>Anforderungen an die Therapeuten</b> .....	93
	<b>Übungen</b> .....	95
	Der Fluss .....	95
	Tagträumen .....	96
	Küken auf der Wiese .....	97
	Wind auf der Oberfläche .....	98
	Das rosa Nilpferd .....	99
	Gedanken als Papierboote auf dem Fluss .....	101
	Bauklötze staunen .....	102
	Wimmelbücher achtsam betrachten .....	103
	Atemmeditation .....	105
	Wechselatmung .....	107
	Achtsame Bauchatmung .....	109
	„Da ist ...“-Distanzierung .....	110
	Was- und Wie-Fertigkeiten .....	112
	Koordinationsübungen .....	114
	HABeobacht! .....	116

Der Bodyscan .....	118
Gehmeditation .....	121
Arm halten .....	122
Tagebuch achtsam schreiben .....	124
Haiku schreiben .....	126
Mitgefühl kultivieren .....	129
Die Ampel des Verlangens .....	131
Die Wahrnehmungs-Erfahrungs-Validierungs-Technik .....	133
Achtsames Essen .....	135
Busfahrer sein – das achtsame Betrachten von Gedanken zur Essstörung .....	137
Das achtsame Betrachten von Aggression .....	139
<b>Gruppenübungen</b> .....	144
Partnerpantomime .....	144
Etwas am Gegenüber verändert sich .....	145
Immer dem Geräusch nach! .....	146
Stühle balancieren .....	147
<b>Sachverzeichnis</b> .....	149