

Halko Weiss / Michael Harrer /  
Thomas Dietz

**DAS**  
**ACHTSAMKEITS-**  
**BUCH**

Klett-Cotta

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2010 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Schutzumschlag: www.buero-jorge-schmidt.de

Unter Verwendung eines Fotos von © Roger T. Smith/Getty Images

Gesetzt aus der ITC Stone Serif von Dörlemann Satz, Lemförde

Auf säure- und holzfreiem Werkdruckpapier gedruckt

und gebunden von Bercker Graphische Betriebe

GmbH & Co. KG, Kevelaer

ISBN 978-3-608-94558-4

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

# Inhalt

Vorwort . . . . .	7
Einführung . . . . .	11

## **TEIL I: Achtsamkeit im täglichen Leben**

Was ist Achtsamkeit? . . . . .	19
Wozu Achtsamkeit? . . . . .	35
Anwendungen von Achtsamkeit . . . . .	40
Achtsamkeit und Gehirn . . . . .	80
Der Weg der Bewusstseinsentwicklung . . . . .	86
Praxis der Achtsamkeit . . . . .	94
Übungen . . . . .	107

## **TEIL II: Achtsamkeit im Umgang mit der Innenwelt**

Aktives Erforschen der Innenwelt und Selbstführung . .	127
Selbstführung aus der Beobachterperspektive . . . . .	129
Persönlichkeitsanteile – ein hilfreiches Modell der Innenwelt . . . . .	133
Innere Führung . . . . .	140
Persönlichkeitsanteile identifizieren und benennen . . .	146
Der achtsame innere Dialog . . . . .	152
Selbstführung in der Beziehung zu anderen Menschen .	163
Übungen . . . . .	173

## **TEIL III: Achtsamkeit in Psychotherapie und Coaching**

Achtsamkeit als therapeutisches Hilfsmittel . . . . .	189
Veränderter Fokus: Vom Reflektieren zum annehmenden Beobachten . . . .	194

## 6 Inhalt

---

Heilende Beziehungen . . . . .	199
Objekte der Wahrnehmung . . . . .	211
Vorgehensweise in der achtsamkeitszentrierten Psychotherapie . . . . .	218
»Aufdeckung« mit Hilfe von Achtsamkeit . . . . .	229
Therapeutische Transformation in Achtsamkeit . . . . .	235
Die Achtsamkeit des Therapeuten . . . . .	238
Übungen . . . . .	242
Danksagung . . . . .	248

### **ANHANG**

Glossar: Schlüsselbegriffe der Achtsamkeit . . . . .	251
Studien zur Wirkung von Achtsamkeit . . . . .	263
Weiterführende Informationen . . . . .	272
Literatur . . . . .	278
Sach- und Autorenverzeichnis . . . . .	291
Verzeichnis der Exkurse und Übungen . . . . .	298
Stimmen zum Buch . . . . .	300
Die Autoren . . . . .	302