



Willkommen in der Gegenwart

Achtsamkeit in der psychotherapeutischen Beratung

Im folgenden Artikel beschäftige ich mich mit der Rolle von Achtsamkeit in der psychotherapeutischen Beratung. Was ist unter Achtsamkeit zu verstehen und welche Bedeutung hat Achtsamkeit für den Beratenden und die Klienten? Weiterhin gehe ich der Frage nach: Wie kann Achtsamkeit bei der persönlichen Problembewältigung helfen und wie wird sie in der Beratungsarbeit genutzt.

In vielen religiösen und spirituellen Lehren spielt Achtsamkeit eine wichtige Rolle. Sowohl bei den christlichen Mystikern wie Ignatius von Loyola oder Franz von Sales als auch im Zen-Buddhismus findet man Anleitungen zur Achtsamkeitspraxis. Der Begriff Achtsamkeit erfährt schon seit einiger Zeit eine Renaissance. Unsere heutige Zeit entdeckt die positiven Auswirkungen von Achtsamkeit wieder. Auch im Kontext von psychotherapeu-

tischer Beratung taucht dieser Begriff häufig auf.

Achtsamkeit und achtsam sein

Achtsamkeit kann man nicht sehen bzw. können wir mit unseren Sinnen nicht direkt erfassen. Die individuellen Vorstellungen darüber, was man sich unter Achtsamkeit vorstellt, sind verschieden. Ich möchte mich über ein lebenspraktisches Beispiel

dem Begriff der Achtsamkeit nähern. Dadurch möchte ich vermeiden, dass der Eindruck entsteht, Achtsamkeit sei etwas, was ausschließlich von geübten und geschulten Personen praktiziert werden kann. Dies trifft nur auf eine spezifische Qualität der Achtsamkeit zu.

Die Bezeichnung „achtsam sein“ verstehen wir hingegen viel besser und können uns direkt etwas darunter

vorstellen. Wenn wir beispielsweise hören: „Sei doch mal achtsamer!“ oder „Damit musst du achtsam umgehen!“, dann meinen wir damit ein langsames und vorsichtiges Verhalten; ein Handeln, was umsichtig ist. Wir gehen auf etwas zu und gleichzeitig achten wir darauf, was unser Handeln bewirkt, um dessen Wirkung in unserem weiteren Handeln zu berücksichtigen. Ein Zustand, bei dem unsere Sinne hellwach sind. Als Synonyme für „achtsam sein“ empfinden wir die Bezeichnungen „behutsam sein“ oder „sensibel sein“.

Halten wir zum Beispiel *achtsam* ein schlafendes Baby im Arm, dann konzentrieren wir unsere Aufmerksam-

keit auf dieses kleine Geschöpf und richten unser Verhalten nach seinen Reaktionen aus. Damit dies wirklich *achtsam* und nicht angespannt, ängstlich oder verunsichert geschieht, brauchen wir eine entspannte innere Haltung. Dies gelingt vor allem dann, wenn wir das Baby wohlwollend anschauen und sein Verhalten wenig oder gar nicht beurteilen. Wiegen wir das Kind *achtsam* und wacht es dabei auf und fängt an zu weinen, hören wir damit auf bzw. verändern unser Verhalten und beobachten, was dann passiert, ohne uns Gedanken darüber zu machen, ob wir etwas falsch gemacht haben. Denn dies würde unsere Aufmerksamkeit weg von dem kleinen Geschöpf und hin zu inneren

Gedanken- und Beurteilungsprozessen führen.

Achtsamkeit – eine Definition

Mit diesem Beispiel sind wir schon nahe an dem, was in der fachlichen Diskussion unter Achtsamkeit verstanden wird. Es ist eine bewusste, aufmerksame, akzeptierende Geisteshaltung gegenüber allen Bewusstseinsinhalten im gegenwärtigen Moment. Somit ist Achtsamkeit eine spezifische *Form der Aufmerksamkeitslenkung*, die sich durch vier Qualitäten auszeichnet:

- gegenwärtig
- absichtsvoll, bewusst
- wertfrei, akzeptierend
- weit, allumfassend¹

Gerade der letzte Punkt grenzt die Achtsamkeit ab von dem Begriff der Konzentration, bei dem man sich vor allem auf eine Sache fokussiert. Es geht vielmehr darum, möglichst alle Bewusstseinsinhalte im Augenblick zu erfassen. Im Beispiel mit dem Baby bedeutet dies, sich nicht nur auf das Kind zu konzentrieren, sondern auch wahrzunehmen, was dadurch in uns ausgelöst wird. Welche Empfindungen im Außen wie im Innen entstehen: Auf der einen Seite die Wärme des Kindes spüren und andererseits die innere Ruhe fühlen, die sich bei uns einstellt, wenn wir sein entspanntes Gesicht betrachten. Diese umfassende Wahrnehmung ist vor allem dadurch möglich, weil der Geist nicht mit abstrakten Gedanken oder mit Beurteilungsvorgängen beschäftigt ist. Das Bewusstsein verweilt in der Gegenwart, beschäftigt sich nicht mit Planungen oder Konsequenzen in der Zukunft noch mit Erinnerungen oder Vergleichen mit Vergangenen. Daher spricht man im Zusammenhang mit Achtsamkeit häufig auch von *Gewahrwerden* oder *Gewahrsein*.

Der Alltag ist oft anders

In Anbetracht der obigen Definition von Achtsamkeit wird klar, dass wir oft nicht achtsam unterwegs sind, sondern mit Erinnerungen, Zukunftsplanungen bzw. Grübeleien beschäftigt sind. Jon Kabat-Zinn, einer der Pioniere in der Entwicklung von Achtsamkeitsübungen für die klinische Praxis, spricht in diesen Fällen gerne von einem „Autopilotenmodus“, in dem sich unser Bewusstsein befindet. Unser Verhalten wird dabei weitge-

Wie kann man seine Achtsamkeit entwickeln?

Die Fähigkeit zur Achtsamkeit kann man mit einer gewissen Übung erlernen und ausbauen. Sowohl aus der christlichen Tradition wie auch aus dem Buddhismus gibt es Übungen und Formen der Meditation, die der Schulung der Achtsamkeit dienen. Exerzitien, zum Beispiel die des Ignatius von Loyola, sind hilfreich die Achtsamkeit zu entwickeln. Seine Idee „Gott in allen Dingen zu finden“ entspricht einer Geisteshaltung, die weit und offen ist.

Eine kleine konkrete Übung:

Nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit einfach nur zu sitzen. Nehmen Sie dabei Ihre Körperempfindungen wohlwollend wahr ohne Ihre Eindrücke zu bewerten. Betrachten Sie sich, als ob Sie alles durch eine Videokamera beobachten. Beschreiben Sie Ihre Wahrnehmung als ob Sie jemanden, der nicht durch die Kamera sehen kann, die Dinge beschreiben müssten: Ich sitze bewegungslos auf einem Stuhl, spüre wie mein Gesäß den Stuhl berührt und meine Füße den Boden. Ich bemerke, dass meine Schultern entspannt sind und mein Atem leicht hörbar ist..... usw.

Wenn Gedanken auf kommen, bemerken Sie sie kurz und richten dann einfach ihre Aufmerksamkeit wieder auf ihr inneres Empfinden.

Weitere Beschreibungen von Übungen zur Achtsamkeitspraxis sowie weitere Ideen finden Sie u.a. unter <http://www.achtsamleben.at/praxis.html> oder in dem Buch von Peter Dyckhoff: *Atme auf – 77 Übungen zur Leib- und Seelsorge*, Don Bosco2. Auflage 2004.

Im Erzbistum Köln gibt eine Vielzahl von Exerzitienmöglichkeiten, konkrete Angebote finden Sie unter <http://www.erzbistum-koeln.de/seelsorge/exerzitien/>

Auch das Verfahren von Prof. Jon Kabat-Zinn, das MBSR, lässt sich in relativ kurzer Zeit erlernen. Hierzu werden meist Kurse von acht Wochen Länge angeboten, bei denen die Teilnehmer sich verpflichten jeden Tag ca. eine Dreiviertelstunde selbständig zu üben.

Infos dazu finden Sie hier:
<http://www.mbsr-deutschland.de/>
<http://www.mbsr-verband.org/>



hend von automatisierten Reaktions- und Handlungsmustern bestimmt. Während wir bestimmte Dinge tun, sind wir innerlich mit völlig anderen Inhalten beschäftigt. Wir putzen uns die Zähne und planen dabei den Tag oder löffeln eine Suppe in uns hinein und unterhalten uns gleichzeitig mit einer Kollegin. Mit der Achtsamkeit kommen wir ganz in der Gegenwart an und nehmen wahr, was im Hier und Jetzt geschieht.

Achtsam beraten

Erste Forschungsergebnisse zeigen, dass Psychotherapeuten, die regelmäßig Achtsamkeitsmeditation praktizieren und angehalten werden, achtsam während der therapeutischen Arbeit zu sein, größere Therapieerfolge verzeichnen.² Bei einer entsprechenden Untersuchung bewerteten die Patienten mit den meditationsgeübten Therapeuten ihren gesamten Klinikaufenthalt wie auch die jeweiligen Einzelsitzungen signifikant besser als die Patienten der Kontrollgruppe. Auch auf der Symptomebene zeigten diese Patienten eine signifikant höhere Änderungsrate.

Diese Ergebnisse passen zu der verbreiteten Annahme, dass das

methodische Vorgehen in der Therapie bzw. Beratung oft viel weniger wirksam für den Veränderungsprozess ist als Faktoren, die in der Person des Beratenden und in der Beziehung zum Klienten liegen, wie beispielsweise seine/ ihre Haltung, Empathie, Authentizität, Verständnis, Wärme u.a.

Viele therapeutische Schulen betonen den Wert einer ungeteilten Aufmerksamkeit für den Klienten und sein Anliegen. Der Therapeut soll frei sein von Geistesinhalten, die ihn ablenken oder womöglich dazu

führen, über eigene Themen nachzudenken, die vielleicht etwas mit dem zu tun haben, was er gerade von seinem Klienten gehört hat. Analog zur Haltung der Achtsamkeit findet sich beispielsweise bei Sigmund Freud in der Psychoanalyse der Begriff der „gleichschwebenden Aufmerksamkeit des Therapeuten“ oder der Ausdruck der „wertfreien Präsenz“ in der klientenzentrierten Gesprächspsychotherapie und in der Gestalttherapie. Auch in der Verhaltenstherapie und besonders in der Körperpsychotherapie findet man die Betonung von innerer Achtsamkeit sowohl auf der Seite des Klienten, wie auch auf der Seite des Therapeuten.³

Achtsamkeit hilft nicht nur dem Berater das Anliegen und die Problemdynamik seiner Klienten gut zu erfassen und nachzuvollziehen. Durch diese geistige Haltung gelingt es ihm auch wahrzunehmen, welche Empfindungen bei ihm selbst durch das Gespräch ausgelöst werden. Oft finden sich gerade in diesen Übertragungsphänomenen wichtige Hinweise für den weiteren Beratungsprozess.

Doch schon die ungeteilte Aufmerksamkeit von jemandem in einer schwierigen Situation zu bekommen,

Buchempfehlungen:

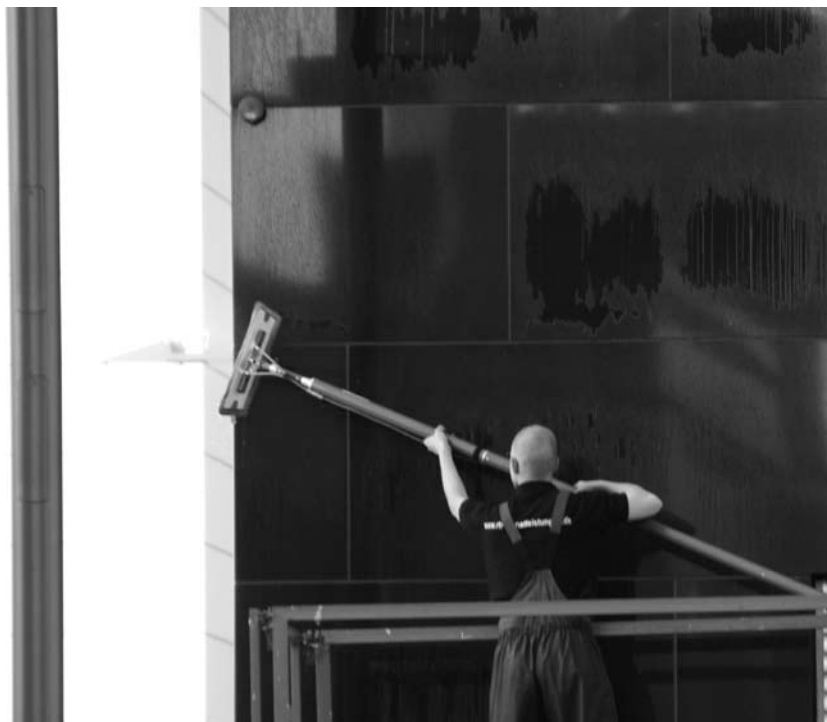
David Steindl-Rast OSB: „Achtsamkeit des Herzens“, 2005

Jon Kabat-Zinn: „Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung“ 2006

Jon Kabat-Zinn: „Zur Besinnung kommen: Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt“, 2008

erleben viele Menschen als sehr heilsam. Besonders erleichternd ist dies, wenn die Hinwendung wertfrei geschieht, wie es auch in der Achtsamkeit praktiziert wird. Das Ausbleiben von Ver- und Beurteilungen wird als eine besondere Art von Akzeptanz und Annahme durch die Klienten wahrgenommen. Dies ist unbewusst

Eugene Gendlin, Professor für Philosophie und Psychologie an der Universität Chicago suchte beispielsweise mit seinen Kollegen nach Faktoren, wann Therapie erfolgreich ist. Dazu werteten sie Tonbandaufnahmen von vielen verschiedenen Therapiesitzungen aus, die vorher von den Klienten und Therapeuten entweder als erfolgreich oder misslungen bewertet wurden. Sie stellten fest, dass sie an der Sprache der Klienten vorhersagen konnten, ob es sich um eine erfolgreiche Therapie handelte oder nicht. Bei den erfolgreichen Therapien verlangsamten die Klienten ihre Sprache, drückten sich weniger klar aus und suchten nach Worten, um zu beschreiben, was sie gerade empfanden. Die erfolgreichen Klienten hatte also eine vage, schwer zu beschreibende Körperempfindung, die sie während der Sitzung direkt wahrnahmen. Sie hatten also eine weite Aufmerksamkeit für den augenblicklichen Moment. Die erfolglosen Klienten hingegen drückten sich die ganze Zeit sehr klar und direkt aus. Sie blieben „im Kopf“ und spürten nicht in Ihren Körper hinein. Sie konzentrierten sich auf ihre innere Theoriebildung ihres Problems. Eugene Gendlin entwickelte später aus dieser Erkenntnis eine eigene Therapiemethode, das sogenannte Focusing. Bei dieser Methode geht es vor allem darum, seine Körperempfindungen bezüglich seiner Problemstellung wahrzunehmen und sich diesen Empfindungen wohlwollend zu nähern, um damit ein größeres Verständnis für seine Situation zu bekommen. Achtsamkeit und Akzeptanz werden von ihm als Grundhaltung des Therapeuten beschrieben. Der Anfang des Focusingprozesses hat große Ähnlichkeit mit vielen Achtsamkeitsübungen.¹



oft angenehmer als eine bewusste Anerkennung oder Lob des Beraters, da dies impliziert, dass der Beratende den Ratsuchenden einschätzt. Damit entsteht möglicherweise eine negative Leistungsorientierung.⁴

Für den Berater selber hat die Haltung der Achtsamkeit den wichtigen Effekt, besser darauf achten zu können, wo auch seine Grenzen des Helfen-Könnens liegen. Achtsamkeit kann hier zum Schutz für das eigene Seelenleben nützen und die Gefahr des Ausbrennens verhindern.⁵

Der achtsame Klient

Menschen erleben den Kontakt mit einem achtsamen Menschen oft nicht nur als sehr angenehm, sondern auch als Unterstützung, selber achtsam zu werden. Irina Rauthmann, deutsche Aphoristikerin und Lyrikerin, drückt dies so aus:

Deine Achtsamkeit öffnete mir eine Tür zu mir selbst!

In diesem Sinne wirkt Achtsamkeit ansteckend, so dass die Klienten anfangen, achtsamer auf ihre persönliche Thematik zu schauen. Dieses scheint mir für den Erfolg einer Therapie oder einer Beratung von erheblicher Bedeutung.

Bei schwierigen Lebensfragen geht es nicht nur darum, eine logische und verstandesmäßig richtige Antwort

zu finden. Unsere Entscheidungen brauchen vielmehr eine sinnvolle und gefühlsmäßig stimmige Antwort. Intensives und konzentriertes Grübeln hilft dabei nicht weiter, ein breiter und wohlwollender Aufmerksamkeitsfokus für alles, was uns innerlich und äußerlich berührt, hingegen schon.

Wie Achtsamkeit hilft

Bei der Bewältigung von Problemen stellt sich immer wieder die Frage, was kann ich ändern und was muss ich lernen zu akzeptieren. Schwere Erkrankungen, der Verlust eines lieben Menschen oder ein plötzlicher Unfall sind Dinge, die von uns meistens nicht beeinflusst werden können. Achtsamkeit und die damit einhergehende Akzeptanz helfen uns jedoch, mit unseren Gefühlen wie Trauer, Wut und Schmerz umzugehen und uns mit der Situation zurecht zu finden. Achtsamkeit hilft, unseren Emotionen Beachtung zu schenken, ohne sie direkt abzulehnen, sie anzuschauen und ihre Existenz anzunehmen. Dennoch bedeutet dies nicht, die Dinge passiv zu ertragen oder zu resignieren, sondern sie zuerst zu erkennen, bevor man einen Weg sucht, mit ihnen umzugehen.

Gerade bei psychischen Belastungen ist es so, dass eine innere Zustimmung zu den Tatsachen entstehen muss, bevor sich etwas im guten

Sinne verändern kann. Wenn man sich nicht eingesteht, wie stark man unter der Trennung seines Partners/ seiner Partnerin leidet, kann man nur schwer eine passende neue Lebensperspektive entwickeln. Schwerverrannte oder Unfallopfer, die mit ihrer Situation lange hadern und sich ständig und immer wieder fragen: „Warum ich?“, kommen so nicht zur Ruhe. Erst wenn der Kampf mit dem „Schicksal“ aufgegeben wird und die Lebenssituation innere Akzeptanz findet, ist wirkliche Kraft für einen Neubeginn da.

Menschen, die unter Ängsten leiden, entwickeln oft eine Angst vor ihrer Angst. Sie bekämpfen innerlich das Angstgefühl. Dies macht das Angstempfinden stärker und es wird schwieriger, die Angstentwicklung zu verändern. Gelingt es, unliebsame Gefühle achtsam anzuschauen, verlieren sie ihren Schrecken. Es ist hilfreich, ihnen Aufmerksamkeit zu schenken, ohne sie direkt pauschal als schlecht und unangenehm zu verurteilen und abzuwehren. Dadurch wird es möglich, sich der Angst und ihrer körperlichen Auswirkungen wirklich zu nähern und sie besser zu verstehen. Allein dies ist schon eine große Erleichterung und ein erster Schritt, sich von der Angst zu befreien.⁶

Achtsamkeit bei Stress

Ein anderer bedeutender Bereich, in dem Achtsamkeit sehr nützlich sein kann, ist das Thema Stress. Reinhard Tausch betont in seinem Buch „Hilfe bei Stress und Belastung“, dass die meisten Stressbelastungen die Folge von Gedanken und Bewertungen sind.⁷ Nach seiner Ansicht liegt die entscheidende Möglichkeit der Stress-Verminderung darin, seine Art zu Denken und zu Beurteilen zu verändern. Zum Beispiel weniger zu bewerten und zu verurteilen und stattdessen mehr seine Empfindungen zu erspüren und den Augenblick deutlicher wahrzunehmen.⁸ Hierzu entwickelte Prof. Jon Kabat-Zinn und seine Mitarbeiter an der Universitätsklinik von Massachusetts und an der in diesem Zusammenhang gegründeten „Stress Reduction Clinic“ ein Trainingsprogramm zur Bewältigung von Stress in all seinen Formen. Das MBSR (=Mindfulness-

Based Stress Reduction) vereinigt Elemente aus Sitzmeditation, BodyScan und einfachen Yoga-Haltungen. Es wird inzwischen mit großem Erfolg sowohl in den USA als auch in Europa im stationären und ambulanten Bereich, in pädagogischen und sozialen Institutionen und auch in Unternehmen gelehrt. Die Teilnehmer lernen in diesem Verfahren ganz im Hier und Jetzt zu sein. Das hilft ihnen eingeschliffene und kaum bewusste Reaktionsmuster zu durchbrechen, aus denen viele psychische Belastungen resultieren.⁹ Viele befähigt dieses Achtsamkeitstraining, sich wieder wohlwollend und liebevoll mit sich selbst, seinem Körper und den



Gefühlen und Gedanken zu beschäftigen. Die Gegebenheiten können gesehen und erstmal angenommen werden, was entlastet und den Stress reduziert.¹⁰

Achtsam Wahrnehmen in der Beratung

In der Beratung schauen wir gemeinsam mit unseren Klienten auf ihre Situation sowie ihre Verhaltens- und Gedankenmuster. Das Ziel ist es, dass sie nicht nur die oft automatischen Reaktionsmuster besser erkennen und verstehen, sondern dass sie ebenso ihre körperlichen Empfindungen, Gedanken und Emotionen bewusst und achtsam wahrnehmen. Dies führt zu einer umfassenden innerlichen Präsenz dieser Reaktionsmuster. Tauchen dann ähnliche Situationen auf, wie die

zuvor besprochenen, entsteht ein Wiedererkennungseffekt, der unvereinbar mit der automatischen unbewussten Reaktion ist. Der Klient muss und kann wieder Verantwortung für sein Handeln übernehmen. Entscheidend dabei ist, dass durch die Achtsamkeit die Akzeptanz für die oft unliebsamen Reaktionen geschaffen wird. Ansonsten sieht man es vielleicht ein, dass man immer wieder dieselben falschen Verhaltensmuster wiederholt und an denselben Konsequenzen leidet; jedoch sorgt diese Erkenntnis eher für Enttäuschung, Widerstand, Ärger oder Resignation.¹¹

Leichter ist es, die Situation ohne Bewertung wahrzunehmen.

In der Paarberatung werden oft sich wiederholende und verschärfende Konflikt dynamiken deutlich, sogenannte „Teufelskreise“, in denen sich das Paar verfängt und die dazu führen, dass die Situation sich stetig verschlechtert. Ein Mann beschwert sich beispielsweise, dass seine Frau sich immer mehr zurückzieht und ihre Meinung nicht sagt, worauf sich die Frau unter Druck gesetzt fühlt und sich noch mehr zurückzieht. Darauf reagiert der Mann noch ärgerlicher und so verschärft sich die Reaktionsweise zunehmend.

Wichtig ist, dass es dem Paar gelingt, diesen Teufelskreis zu erkennen, ohne nach einem Schuldigen oder Verursacher zu suchen. Stattdessen sollten sie dieser Dynamik erst einmal wertfrei zustimmen. Wird ein solcher Teufelskreis in der Paarberatung sichtbar, fragen viele Paare sofort, wie sie daraus kommen. Der Blick geht sehr schnell in Richtung Lösung, noch bevor die Konflikt dynamik richtig wahrgenommen und empfunden wurde. Doch dies ist meist ein wesentlicher Schlüssel, um aus dem Teufelskreis auszusteigen. Es reicht nicht den Mechanismus nur im Kopf verstanden zu haben, schließlich hat er emotional oft viel Schmerz oder Enttäuschung verursacht. Erst wenn der Prozess in seiner Tiefe -gedanklich wie emotional - begriffen, erspürt und akzeptiert wurde, gelingt es wieder, verantwortlich zu Handeln und aus dem Kreislauf auszusteigen.



Dann werden sich die Partner ihres Handelns im Augenblick des Teufelskreises bewusst, ohne dies durch abwertende Gedanken oder Gefühle von sich wegzuschieben.

Bei diesem Vorgehen ist die Entwicklung von Akzeptanz durch Achtsamkeit ein wichtiges Prinzip. Vor der möglichen Veränderung steht der achtsame Blick auf das, was ist. Dabei kommt dem Körper eine zentrale Rolle zu. Die achtsame Wahrnehmung des körperlichen Erlebens bietet eine gute Möglichkeit, sich der Wirkungen von Situationen oder Personen gewahr zu werden, ohne direkt in Gedanken- und damit in Bewertungs-

prozesse zu geraten. Häufig gelingt es auf dieser Ebene der Körperempfindungen schon Lösungsoptionen oder Veränderungen zu entwickeln.¹²

Ähnlich wie bei der beschriebenen Paarberatung ist die Situation bei stressgeplagten oder leicht deprimierten Menschen, die sich ständig Gedanken machen, grübeln und angespannt sind. In der Beratung lernen sie, sich dieser Automatismen und ihrer Wirkung bewusst zu werden. Sie denken dann nicht nur, sondern beobachten gleichzeitig *achtsam* ihre Gedankenprozesse. Sie erkennen, dass ihre Gefühle und ihre Stimmung stark

durch diese Gedankenprozesse verursacht werden und können dadurch wieder neu Verantwortung für ihre Situation übernehmen.

Resümee

Da wir wenig geübt sind, achtsam in unserem Leben zu handeln, gelingt es uns meist nur kurz, unsere Aufmerksamkeit in der Gegenwart und frei von Bewertungen zu halten. Unsere Alltagshandlungen sind oft automatisiert. Um wirklich über längere Zeit in seinem Alltagsleben achtsam zu sein, braucht es Übung und wohlwollende Geduld mit sich selbst.

Für die psychotherapeutische Beratung ist Achtsamkeit ein wichtiger Faktor für den Erfolg, sowohl beim Berater/ der Beraterin als auch bei den Ratsuchenden. Achtsamkeit kann uns helfen, mit Schwierigkeiten gut umzugehen sowie Akzeptanz zu entwickeln, was oft schon ein erster wesentlicher Schritt zur Veränderung ist.

Christoph Neukirchen



- 1 Vgl. Heidenreich, Michalak: Achtsamkeit und Akzeptanz als Prinzip in der Psychotherapie in Psychotherapie im Dialog Nr. 3, September 2006 S. 235 oder www.wikipedia.de Stichwort: Achtsamkeit
- 2 Ludwig J. Grepmaier, Marius K. Nickel: Achtsamkeit des Psychotherapeuten
- 3 Vgl. <http://www.achtsamleben.at/anwendung.html>
- 4 Vgl. Bundschuh-Müller, Karin (2004): „Es ist wie es ist sagt die Liebe...“ – Achtsamkeit und Akzeptanz in der Personzentrierten und Experientiellen Psychotherapie. In: Thomas Heidenreich & Johannes Michalak (Hrsg.): Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch. 2., korrigierte Auflage, Tübingen: DGVT-Verlag, 2006 (1. Aufl. 2004) S.411
- 5 http://www.achtsamleben.at/achtsamkeit_psychotherapeut.html
- 6 siehe Ann Weiser-Cornell und Christiane Buchner: Focusing. Der Stimme des Körpers folgen: Anleitungen und Übungen zur Selbsterfahrungen S. 13 ff.
- 7 Vgl. Steve Ayan: Achtsamkeit - Willkommen im Jetzt in Gehirn und Geist 12/2006 S. 43 ff
- 8 Reinhard Tausch: Hilfen bei Streß und Belastung: Was wir für unsere Gesundheit tun können S. 35 ff
- 9 Reinhard Tausch: Hilfen bei Streß und Belastung: Was wir für unsere Gesundheit tun können S.74 und S.232
- 10 Vgl. Steve Ayan: Achtsamkeit - Willkommen im Jetzt in Gehirn und Geist 12/2006
- 11 Raus aus dem Hamsterrad in Emotion 2006 S. 76
- 12 Vgl. Internetseite des Forschungsprojekts „Psychophysiologische Korrelate der Achtsamkeit“ der Universität Tübingen: http://www.abtb.de/_achtsamkeit_.html
- 13 Ingeborg Dietz: Die Entdeckung der Achtsamkeit, Körperorientiertes Coaching in managerSeminare August 2005, Heft 89 S. 50ff