

# Register

## A

Acceptance and Commitment  
Therapy 48  
Achtsamkeit  
– Arbeit, therapeutische 50  
– explizite 54, 56  
– Fähigkeit 137  
– Gefühle 20  
– Geistesinhalt 24  
– Geisteszustand 22  
– Grundlagen 19  
– Haltung 25  
– implizite 54, 56  
– Körper 19  
– Kultur, europäische 54  
– Lehre 13  
– Psychotherapie 55  
Achtsamkeitsmeditation 35  
Achtsamkeitspraxis 29  
ACT 48  
Adrenalin 71  
Affengeist 22, 32  
Agoraphobie 104  
Akzeptanz  
– achtsame 51  
– radikale 77  
Alkoholabhängigkeit  
– Fallbeispiel 94  
Alkoholentwöhnung 48  
Alkoholmissbrauch 89  
Änderungsbereitschaft 136  
Anerkennung 116  
– Leistung 142  
Anfängergeist 36, 106  
Angst 100  
– Grundformen 103  
– Konfrontation 110  
– Mitgefühl 111  
– Schutzfunktion 102  
– Umgang 106, 108  
Angstanfall 106  
Angstattacke aushalten 110  
Angstexposition 106  
Angstkreislauf 102  
Angststörung 100

– Depression 104  
– Diagnose 103  
– Entstehung 102  
– Entwicklung 105  
– Fallbeispiel 104  
– generalisierte 104  
Angsttagebuch 108  
Anhaftung 76, 126, 127  
– Umgang 128  
Anspannung 97  
– beobachten 51  
– Übung 81  
Anstrengungsbereitschaft 136  
Anteilnahme 141  
Antriebsmangel 63  
Atembeobachtung 35  
Atemmeditation 33, 35  
Atemstille 34  
Aufmerksamkeit, einspitzige  
33  
Ausatmen 34  
Automatismus 51  
Autopilot-Modus 10

## B

Beobachter, innerer 25  
Beobachterposition 39  
Bequemlichkeit 130  
Bergmeditation 33  
Bewertung 12, 15, 52  
– negative 66  
Bindungsstörung, frühkindliche 72  
Bindungsstress 72  
Bodyscan 28  
Borderline-Störung 47, 73, 76  
Buddha 13, 15, 17, 136, 151  
Burnout 10, 60

## C

Computersucht 89  
Cortisol 72  
Craving 89, 95  
– beobachten 98  
– Übung 99  
– Umgang 98

## D

Dauerstress 72  
DBT 42, 47

Denken 60  
Denkmuster, depressionsspezifisches 63  
Denkschemata, depressive 47  
Depression 59, 62  
– Angststörung 104  
– Auslöser 60  
– Behandlung 63, 65  
– Fallbeispiel 64  
– Geisteszustand 66  
– Rückfallprophylaxe 47  
– Schweregrad 63  
– Strategien, heilsame 67  
Dharma 136  
Drogensucht 89

## E

Edler Achtfacher Pfad 17, 18, 151  
Ego  
– Anhaftung 126  
– kontrollierendes 121  
– Meditation 121  
– Unzulänglichkeit 142  
Einatmen 34  
Emotionsregulation, Störung 47  
Empfindung 29  
Entspannung 34  
Enttäuschungswut 129  
Entzugsbehandlung 92  
Entzugserscheinungen 90  
Erleben 12  
– Übung 107  
Erlebnisvermeidung 102

## F

Fähigkeiten 134  
Faulheit 130  
Flussübung 25  
Fokussierung 34  
Freundlichkeit 143  
Furcht 100, 103

## G

Gebet 55  
Gedanken 22, 33  
– Angst 106  
– distanzieren 107  
– negative 66  
– wahrnehmen 24

- Gedankenkrankheit 66  
 Gefühl der Gefühlosigkeit 64  
 Gefühle  
 – achtsam wahrnehmen 20  
 – Auslöser 52  
 – zulassen 51  
 Gegenwartsmoment 111  
 – Übung 107  
 Gehirn  
 – Meditation 140  
 – soziales 141  
 – Sucht 90  
 – Suchtmittel 89  
 Gehmeditation 44  
 Geist 14, 24, 46  
 – unruhiger 22  
 Geister, hungrige 86, 97  
 Geistesgift 84, 113  
 Geistesruhe 33  
 Geisteszustand 37, 141  
 – depressiver 66  
 – Sucht 89  
 – wahrnehmen 22  
 Gewahrsein, offenes 35  
 Gier 15, 84, 89, 91, 97, 126  
 – wahrnehmen 97  
 Glauben 55  
 Glück 91  
 – Übung 112  
 Götter 86  
 Grübelkreislauf 60  
 Grübelzwang 63  
 Grundlagen, buddhistische 13  
 Güte 113, 141  
 – Übung 112
- H**  
 Hahn 84  
 Halbgötter 86  
 Hass 15, 84, 100, 129  
 – Mitgefühl 111  
 Helfersyndrom 147  
 Hemmung 63  
 Herzrasen 103  
 Himmel 86  
 Hindernisse 39, 84, 125  
 – entgegenwirken 134  
 Hirnscan-Untersuchung 140  
 Hochstress 73, 77, 78  
 Hölle 86
- Hören 40  
 Hungergeister 86
- I**  
 Ich 121, 122  
 – Anhaftung 126  
 – Loslassen 96  
 – Meditation 121  
 Ich-Erleben 154  
 Ich-Funktionen 121  
 Ich-Gefühl 122  
 Impulse 35  
 – Ego 97  
 – gierige 91  
 – Ich 122  
 – widerstehen 128
- K**  
 Karma 151  
 Kaufsucht 89  
 Kind, inneres 69  
 Konfrontationstherapie 111  
 Körperpsychotherapie 56  
 Körperwahrnehmung 19, 40  
 – Angst 108  
 Krankheitsanfälligkeit 72
- L**  
 Lebensenergie 130  
 Lehre, buddhistische 17  
 Leiden 15, 18, 66, 84, 97  
 – psychisches 46  
 – Selbstzuwendung 146  
 Leistung 142  
 Leistungsdruck 9  
 Leistungsgesellschaft 153
- M**  
 MBCT 47  
 MBSR 28, 47  
 Meditationshaltung 32, 38, 39  
 Meditationsübung, formelle 32  
 Melancholie 62  
 Metta-Meditation 111  
 Mindfulness Based Cognitive  
 Therapy 47  
 Mindfulness Based Stress  
 Reduction 28, 47  
 Mitgefühl 51, 140, 141, 147
- N**  
 Nachdenken, zwanghaftes 60  
 Narziss 114  
 Nervensystem 70  
 Nicht-Tun, aktives 35  
 Nikotinabhängigkeit 89  
 Noradrenalin 71  
 Notfallkoffer 83
- O**  
 Opferrolle 76
- P**  
 Pali Kanon 14  
 Panikattacke 110  
 Panikstörung 104  
 Parasympathikus 70  
 Persönlichkeit 24  
 Persönlichkeitsstörung 73  
 Pfeil, zweiter 74  
 Phobie 104  
 PITT 48  
 Prana 130  
 Psychotherapeut, Achtsamkeit  
 49  
 Psychotherapie  
 – Achtsamkeit 50, 55  
 – Depression 65  
 – dialektisch behaviorale 42  
 – Stress, psychischer 77  
 Psychotherapiemethode, acht-  
 samkeitsbasierte 46
- R**  
 Rad des Lebens 84  
 Resilienz 48  
 Riechen 41  
 Rosinenübung 36  
 Ruhe 34
- S**  
 Samadhi 33  
 Sammlung 137  
 – Übung 138  
 Sangha 136  
 Satipatthana-Sutra 19  
 Schlange 84  
 Schuldgefühle 62  
 Schwein 84  
 Sehen 40

- Sein-Modus 26, 118, 119  
 Selbst 121, 122  
 – falsches 116  
 – Meditation 123  
 – unveränderliches 120  
 – wahres 154  
 Selbstabwertung 143  
 Selbstbewusstsein 118  
 Selbstbild 122  
 Selbsterleben 120  
 Selbstfürsorge 77  
 Selbsthass 142  
 Selbstkritik 62  
 Selbstmitgefühl 143, 147  
 – entwickeln 148  
 Selbstmitleid 147  
 Selbstwert 118  
 Selbstwertkrise 114  
 Selbstwertprobleme 116  
 Selbstwertstörung 117  
 – Fallbeispiel 117  
 – Therapie 119  
 Selbstzuwendung 69, 146  
 Sexsucht 89  
 Siddharta 16  
 Situation, Interpretation 53  
 Sitzhaltung 38  
 Sitzmeditation 19, 32  
 Skandhas 120  
 Spannungszustände 76  
 Stabilität, psychische 80  
 Stimmung 53  
 Stoa 55  
 Störung, psychische 49, 91  
 Stress 9  
 – akuter 71, 72  
 – chronischer 72  
 – psychischer 47, 75  
 – Fallbeispiel 74  
 – Psychotherapie 77  
 – Selbstzuwendung 146  
 – Symptome, psychische 73  
 – Umgang 74  
 Stressbewältigungsmethode 28  
 Stressbewältigungstechnik 77  
 Stresserleben 75  
 – Intensitätsgrade 77  
 Stressniveau 78  
 – mittleres 78  
 Stressreaktion 70  
 Stressreduktion, achtsamkeitsbasierte 47  
 Sucht 89  
 – Ebene, spirituelle 96  
 – Kapitulation 92, 95  
 – Langzeittherapie 96  
 – Umgang, heilsamer 98  
 Suchtdruck 95  
 – Abstand 97  
 – aushalten 98  
 – Übung 99  
 – Umgang 98  
 Suchterkrankung 90  
 – Therapie 94  
 Suchtgedächtnis 90  
 Suchtklinik 48  
 Suchtmittel 89, 90  
 Suchtproblem 95  
 Sympathikus 70
- T**  
 Tasten 40  
 Temperamentenlehre 62  
 Therapie, dialektisch behaviorale 47  
 Trägheit 130  
 – Anstrengungsbereitschaft 137  
 – überwinden 131  
 Traumafolgestörung 73  
 Trauma-Therapie, psychodynamisch imaginative 48
- Traumatisierung 48  
 Tun-Modus 26, 118, 119
- U**  
 Übungspraxis 38  
 Unlust 130  
 Unruhe 132  
 Unwissenheit 15, 113  
 Unzufriedenheit 153  
 Unzulänglichkeit 96, 114, 117, 142, 147
- V**  
 Verblendung 84  
 Verbundenheit 121  
 Verlangen 89, 91  
 – Übung 99  
 Vermeidungsverhalten 48, 105  
 Verstimmung, depressive 59  
 Vertrauen 135  
 Vier Edle Wahrheiten 15, 17, 84  
 Vitalitätsverlust 63
- W**  
 Wahrnehmung, einspitzige 137  
 Weg, mittlerer 17, 134, 151, 152, 153  
 Weisheit 139  
 Wertlosigkeit 114  
 Wurzelgifte 84  
 Wut 128  
 – Selbstschutz 129  
 – Übung 81
- Y**  
 Yoga 56, 130
- Z**  
 Zustand, ausgeglichener 80  
 Zweifel 133  
 12-Schritte-Programm 96