

Register

A

Abneigung 97, 99
 abschweifen 52
 Absicht, Meditationsanleitung 106
 Achtsamkeit
 – Alltagshandlung 120
 – Definition 25
 – Einschränkungen 42
 – Programm, persönliches 125
 – Psychotherapie 32
 – Schriften, historische 24
 – Stimmen, kritische 37
 – Tag
 – ganzer 131
 – halber 132
 Achtsamkeitsmeditation
 – Begriffe 22
 – Vorurteile 14
 – Zielsetzung 17
 Achtsamkeitspraxis 22, 49, 128
 Achtsamkeitstag 131
 – Ablauf 132
 – Schwierigkeiten 132
 – zuhause 133
 Achtsamkeitsübungen
 – Auswahl 126, 128
 – Dauer 49, 125
 – Disziplin 28
 – Effekte, positive 9
 – Grundprinzipien, ethische 29
 – Häufigkeit 48
 – Kleidung 44
 – Tagesform 125
 – Ursprung 14
 – Veränderungen 20
 – Welt, westliche 30
 – Wirkungen, psychotherapeutische 34
 – Wochenplan 126
 – Zeitpunkt 50
 – Zubehör 44
 Affektregulation 35
 Affirmationen 113

Akzeptanz 98, 116
 – üben 114
 Alkohol 43
 Alltag, Hindernisse bemerken 99
 Alltagshandlung 18
 – Achtsamkeit 120
 Alltagsstress 20
 Anapanasati-Sutta 24
 Anfängergeist 26, 101
 Angst 10, 24, 42, 99, 129
 – Meditationsanleitung 109
 Angstsituation, Vorgehen 112
 Angststörung 43
 Anhaften 28
 Anspannung 16
 – bemerken 10
 – lösen 56, 57
 – loslassen 56
 – spüren 59
 – wahrnehmen 17, 57, 58
 Arbeitskollegen 20
 Ärger 24, 42, 81, 89, 99
 Assoziationskette 117
 Atemmeditation 51, 132
 Atemraum 90
 Atemübung 53
 – kurze 54
 Atemzug 52
 Atmung 52, 86
 – Angst 110
 – Anker 73
 – Meditationsanleitung 52
 Aufmerksamkeit 18, 88
 – fokussierte 18, 19
 – Gespräch 116
 – ungerichtete 19
 Aufmerksamkeitslenkung 10
 Aufmerksamkeitssteuerung 35
 Ausatmung 56
 Ausgeglichenheit 11
 Autofahren, achtsames 122
 Autogenes Training 16, 17
 Autopilot 11, 21, 22, 54, 79
 Awareness, Choiceless 88

B
 Beharrlichkeit 100
 Being-Mode 21
 Beobachter 54

Bewertung 35, 40, 107
 Bewusstsein 18, 24, 88
 Bewusstseinerweiterung 19
 Bewusstseinszustand, transpersonaler 19
 Biofeedback 16
 Bodyscan 12, 17, 55, 58
 Breathing Space 90
 Buddha 22
 Buddhismus 25
 – Deutschland 31
 – Lehrer 30
 – light 37

C

Christentum 30

D

Dankbarkeit 20, 89, 99
 DBT 32
 Decke 45
 Defusion 36
 Dehnbarkeit 60
 Demenz 43
 Denken, positives 15
 Depression 10
 – Desidentifizierung 36
 – Meditation 109
 Desidentifizierung 36
 Dezentrierung 36
 Dharma 25
 Distanz aufbauen 76
 Disziplin 100
 Doing-Mode 21
 Drogen 43

E

Einsicht 24
 Einsichtsmeditation 22
 Einstellung 26
 – wohlwollende 95
 Emotion 81, 82, 84
 Emotionslandschaft erforschen 84
 Emotionsregulierung 12
 Empfindungen 42, 72, 76, 104
 – benennen 89
 – erforschen 73
 Entscheidungsfreiheit 80
 Entschleunigung 10, 39

entspannen 57, 73, 97, 98, 112
 Entspannung 10, 17, 49, 51,
 55, 73
 Entspannungsreaktion 16
 Entspannungstechnik 17
 Entspannungsverfahren 16
 Enttäuschung 99
 Erfahrungen, tägliche 104
 Erinnerungen 40
 Erinnerungshilfen 130
 Essen 11
 – achtsames 80
 Ethikregeln 29

F

Fantasie 104
 fokussieren 79
 Fortgeschrittenen-Übungen 48
 Freude 81, 89
 Freundlichkeit 24
 Frust 108

G

Gedanken 20, 42
 – benennen 86
 – beobachten 36, 86
 – betrachten 101
 – erforschen 89
 – loslassen 28
 – Meditationsanleitung 85
 Gedankenkreisen 40
 Gedankennotiz 52, 73, 89, 104
 Gedankenregulierung 12
 Gedankenschleifen 73, 86
 Gedankenspirale 10
 Gedankenstille 19
 Geduld 26, 86
 Gefühle 89
 – Meditationsanleitung 81
 Gefühlsspektrum kennenlernen
 84
 Gehirn 33
 Gehmeditation 68, 132
 – Absichten wahrnehmen 108
 – Angst 110
 – Variationen 70
 Geist 85
 – ausrichten 18
 – beruhigen 24
 – Übung 105
 Geistesinhalte 24

Geisteszustände, negative 24
 Gelassenheit 24
 – entwickeln 105
 Gelenkigkeit 60
 Gespräch
 – achtsames 115
 – Übung 118
 Gesprächspsychotherapie 32
 Gestalttherapie 32
 Gewahrsein, offenes 24, 88
 Gier 97, 99, 108
 Gleichmut, Meditations-
 anleitung 103
 Glücksgefühl 19
 Großhirnrinde 33
 Grübeln 40, 86
 Grundhaltung 24, 26
 – Akzeptanz 28
 – Gelassenheit 10
 – liebevolle 91
 – nicht bewertende 26, 112
 – Nichtbewertung 10
 – nicht urteilende 10
 – positive 10
 – Sein 10
 – wohlwollende 116
 Grundstimmung 89
 – positive 116
 Grundübungen 48, 49

H

Hamsterrad 39
 Hatha-Yoga 60
 Hauterkrankungen 12
 Hektik 21, 39, 50, 86
 – Atemmeditation 54
 – Gehmeditation 68
 Herzsgüte 10, 96, 99
 – Meditation 91
 Hindernisse, Meditations-
 anleitung 97
 Hippocampus 33
 Hören, Meditationsanleitung
 78

I

Ich-Botschaften 117
 Immunantwort, verbesserte 12
 Impulskontrolle 35
 Insight-Meditation 22
 Integrationsübung 90

Intelligenzminderung 43
 Intuition 12, 27

J

Ja-Übung 114

K

Karma 107
 Kleidung 44
 Kleinigkeiten 20
 Kommunikation 116
 – achtsame 11, 118
 Konzentrationsfähigkeit 10, 12
 Koordination 60
 Körperempfindungen 58, 59,
 89
 – Meditationsanleitung 72
 – wahrnehmen 72
 Körpermeditation 55
 – Bewegung 60
 Körperpsychotherapie 32
 Körperreaktionen spüren 42
 Körpersignale wahrnehmen 27
 Körperübungen 129
 Körperwahrnehmung 10, 11,
 12, 58
 Kortex 33
 Kurs 137

L

Langeweile 15, 40, 81, 82, 89,
 101
 Lebensstil, achtsamer 21
 Leere 19
 Lehrer 138
 Lehrgang 132
 Liebe 95
 Lösungsvorschlag 117
 Lotussitz 46

M

Machtmissbrauch 137
 Mala 45
 Matte 45
 MBCT 32
 MBSR 14, 33
 Meditation 17, 18, 24
 – Alltagsaktivität 121
 – Austausch, wissenschaft-
 licher 34
 – Dauer 49

- Disziplin 100
 - Ethik 29
 - formelle 18
 - Gedanken 85
 - Gefühle 81
 - Gehirnveränderungen 33
 - Häufigkeit 48
 - körperfokussierte 128
 - kurze 90
 - lächeln 28
 - Lehrer 138
 - Platz, fester 45
 - Regelmäßigkeit 28
 - Schwierigkeiten 100
 - Sinne 78
 - Timing 99
 - transzendente 31, 33
 - Zeitpunkt 50
 - Zubehör 45
 - Meditationsbänke 44
 - Meditationsgruppe 131, 136, 137
 - Meditationshaltung 46
 - Meditationskissen 44
 - Meditationsobjekt 18
 - Angst 113
 - Meditationspausen 101
 - Meditationsuhr 45
 - Meditationszeit 102
 - Meeting 20
 - Metakognition 36
 - Metta 10, 24
 - Angst 112
 - Grundübung 95
 - Meditation 132
 - Meditationsanleitung 91
 - Mind 85
 - Mindfulness Based Stress Reduction 33
 - Mindfulness-Meditation 22
 - Mini-Retreat 132
 - Mitgefühl 10, 95, 98, 104, 118, 124
 - Dialog, schwieriger 116
 - entwickeln 91
 - für andere 94
 - für sich selbst 92, 112
 - Meditationsobjekt 18
 - Sätze, traditionelle 92
 - Motive 107
 - Müdigkeit 97, 98
 - Multitasking 11, 134
 - Muskelentspannung nach Jacobson 16
 - Muskelkraft 60
- N**
- Neugier 27, 86, 116
 - Nichtdualität 19
- P**
- Pali 22
 - Perspektivenwechsel 39
 - Philosophie, buddhistische 14
 - Psoriasis 12
 - Psychoanalyse 32
 - Psychopharmaka 43
 - Psychotherapie 15, 32, 35
- R**
- Reaktionsmuster 35
 - Realität 20
 - Reizthema 117
 - Religion 14
 - Resignation 40
 - Retreat 131, 133, 137
 - Rollen 39
 - Rollenmuster 36
 - Rosinenübung 80
- S**
- Samatha 24
 - Sati 22
 - Satipatthana-Sutta 24
 - Schläfrigkeit 53, 98
 - Schmerzen 10, 54, 73, 129
 - Schuldgefühle 99
 - schweigen 131
 - Sehen, Meditationsanleitung 79
 - Sein 21, 58, 90
 - Seinszustände 19
 - Selbstakzeptanz 40
 - Selbstbeobachtung 24
 - Selbsterfahrung 17
 - Selbsterforschung 11
 - Selbsterkenntnis 17
 - Selbstkonzept 36
 - Selbstliebe 91, 95
 - Selbstwahrnehmung 10, 27
 - Selbstwertgefühl 10, 91
 - Sinnesempfindungen 89
 - Sinneswahrnehmung 11
 - Meditationsanleitung 78
 - Übung 79
 - Sitzmeditation 54, 128
 - Sonnengruß 60
 - im Sitzen 66
 - Stille 20
 - Stimme, innere 27
 - Stimmungen 42, 82
 - wahrnehmen 27
 - Störung
 - äußere 102
 - psychische 32, 43
 - Stress 10, 16, 20
 - Atemmeditation 54
 - Gehmeditation 68
 - Meditation 109
 - Süßigkeiten essen 108
 - Stuhl 44
 - Süßigkeiten 108
- T**
- Tagesform 125
 - Tasse achtsam spülen 120
 - Tasten, Meditationsanleitung 79
 - Therapie 15, 112
 - Timing 99
 - TM 31, 33
 - Trance 15
 - Trauer 81
 - Traumatisierung 43
 - Traurigkeit 24, 89, 129
 - Tun 21, 58, 90
- U**
- Unbehagen 54
 - Unruhe 97, 98, 100
 - Unzufriedenheit 40
 - Ursache und Wirkung 107
- V**
- Verdrängen 40
 - Vergangenheit 40
 - Verhaltenstherapie 32
 - Vermeiden 40
 - Versenkung 19
 - Vipassana 24, 32
 - Vogelperspektive 36

W

Wahrnehmungsschwelle 10
 Wecker 45
 Weg zur Arbeit 20
 Weisheit 24, 103
 Wertschätzung 10
 Widerstand 99
 – Umgang 129
 Wochenplan 126

Wohlwollen 24
 Wut 81

Y

Yoga 12, 25
 Yogaschule 130

Z

Zafu 44
 Zeitdruck 21

Zen 31
 Ziele loslassen 27
 Zielgerichtetheit 18
 zoomen 19, 58, 77, 79, 112
 Zufriedenheit 89
 Zuhören, achtsames 11, 116
 Zukunft 39
 Zweifel 97, 98

SERVICE**Liebe Leserin, lieber Leser,**

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice: kundenservice@trias-verlag.de

Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart, Fax: 0711-8931-748