

Inhalt

4 • 2017



Quelle: PhotoAlto

Für Sie gelesen

- 6** Unipolare Depression –
Dosiserhöhung bei Non-Respondern ohne Benefit
- 8** Akzeptanz- und Commitment-Therapie –
Wertorientiertes Handeln verringert Patientenleid –
nicht umgekehrt
- 9** Soziale Angststörung –
Manualisierte Therapie effektiver als
Standardverfahren?
- 10** Körperbild bei Magersucht –
Wahrnehmung ist nicht gestört

Therapiemethoden kompakt

- 12** Lösungsorientierte Techniken –
Die Wunder- oder 5-Jahres-Frage

Titelbild: Quelle: Lisa Grub, Saarbrücken



Achtsamkeit & Selbstfürsorge

Achtsamkeit ist „in“ und in aller Munde – aber nicht nur das: Sie ist zu Teilen in fast allen etablierten Psychotherapien enthalten, und achtsamkeitsbasierte Therapien erhalten zunehmend wissenschaftliche Rückendeckung. PiD liefert dazu wichtige Hintergründe und stellt praktische Interventionen und Herangehensweisen vor. Und wie hängen die Themen Achtsamkeit und Selbstfürsorge zusammen? Auch auf diese Frage finden sich Antworten in dieser PiD-Ausgabe.

Editorial

- 14** Von der Profession zur Konfession?

Essentials

Standpunkte

- 18** Achtsamkeitspraxis und ihre Bedeutung in
der Psychotherapie – Eine Übersicht
Michalak J, Weidenfeller S, Heidenreich T
- 24** Selbstfürsorge – Was hindert uns daran und wie
lässt sie sich fördern?
Friederike Potreck-Rose
- 31** Achtsam nach Achtsamkeit fragen –
Fragebogen für Klinik und Forschung
Zeno Kupper, Claudia Bergomi

Aus der Praxis

- 36** Bewegung als Weg zur Achtsamkeit und
Selbstfürsorge
Gerhard Huber
- 40** Meditative Bewegungstherapien als
Behandlungsoption bei psychischen Störungen
Dorit Schröder, Holger Cramer, Jost Langhorst

- 44 Achtsamkeit – Basis einer guten Traumatherapie
Ulrike Anderssen-Reuster, Horst Schulze
- 49 Achtsamkeit in der Schmerztherapie
Anke Diezemann
- 53 Selbstfürsorge im Alter
Barbara Rabaioli-Fischer, Sebastian Handke, Simon Forstmeier
- 58 Leben braucht Bewegung – Durch achtsamen Körpereinsatz funktionell entspannen
Beate Leinberger, Dieter Schwibach
- 63 Entschleunigtes Atmen – Der kleinste gemeinsame Nenner der Entspannungstechniken
Thomas H. Loew, Beate Leinberger, Thilo Hinterberger
- 68 Die PrOMET-Studie – Achtsamkeitsübungen in Ausbildungstherapien
Johannes Mander, Paula Kröger, Paul Blanck
- 73 Selbstmitgefühl und Depression – Zusammenhänge und Interventionen
Tobias Krieger, Eveline Frischknecht
- 78 Achtsamkeit in der psychodynamischen Therapie
Kai Rugenstein, Antje Gumz
- 83 Systemische Aspekte der Achtsamkeit
Corina Aguilar-Raab
- 90 Selbstfürsorge für Psychotherapeuten
Eva Maria Meiser-Storck



94 CME-Fragen

Über den Tellerrand

- 96 Gebet und Achtsamkeit
Anna Gamma
- 99 Gibt es eine Neuropsychologie der Achtsamkeit und Selbstfürsorge?
Martin Meyer, Tobias Kleinjung
- 103 Spirituell und therapeutisch kodierte Achtsamkeitspraxis
Simon Peng-Keller

Dialog Links

- 106 Achtsamkeit im Internet – Ein großer Basar
Christine Wolfer

Dialog Books

- 108 *Silke Seelos*

Resümee

- 112 Hier kommt zusammen, was zusammen gehört

Ein Fall – verschiedene Perspektiven

- 114 Fallbericht rezidivierende depressive Störung und psychische Faktoren bei Tako-Tsubo-Kardiomyopathie – „Ich habe schnell ein schlechtes Gewissen ...“



Lesenswert

- 118 Boualem Sansal: 2084 – Das Ende der Welt – Wem du die Erinnerung nimmst und die Bücher, dem nimmst du das Leben

Backflash

- 119 Kongresstourismus
- 120 Vorschau

Impressum auf der letzten Seite