

Register

A

Achtfacher Pfad 53
 – Meditation 53, 55
 – Sittlichkeit 53, 54
 – Weisheit 53, 54
 Achtsamkeit
 – Definition 14
 – Grundprinzipien 15
 Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion 17
 Achtsamkeitsmeditation 15, 18, 19, 119
 Achtsamkeitsphilosophie 53, 57, 82, 83, 88
 Achtsamkeitstest 16
 Achtsamkeitstraining 128, 129
 Affirmationen 51
 Akzeptanz 12, 14, 15, 17, 18, 42, 43, 44, 45, 46, 49, 51, 57, 111
 American Psychological Association 12, 24, 26
 Ängste 50
 Antonovsky, Aaron 25, 58
 Autogenes Training 94, 103
 Automatisierung 15

B

Bindung 117
 Blick, weicher 33
 Bodyscan 36, 88, 131
 Buddha 14, 39, 43, 52, 105, 115
 Buddhismus 15, 111, 115

D

Depressionen 14, 19
 Desidentifizierung 57
 Dezentrierung 57, 73
 Drogen 71, 83, 97, 101, 103, 117

E

Emotionsregulierung 19, 98
 Ernährung 102
 Ethik 21, 54

F

Freundschaften 120
 fünf Hindernisse 39, 41

G

Gebote der Achtsamkeit 21, 83, 116
 Gehmeditation 88
 Genügsamkeit 114, 115
 Gewohnheiten 104
 Gleichmut 7, 21, 41, 111, 112
 Glücksforschung 25

H

Handeln, achtsames 76
 Handlungsplan 76
 Herzengüte 105

I

Ingham, Harry 29

J

Johari-Fenster 29

K

Kabat-Zinn, Jon 17
 Karma 82
 Kauai-Studie 10
 Kohärenz 58
 Kohärenzgefühl 25
 Kommunikation, achtsame 121, 129
 Körpersinn 37
 Körperwahrnehmung 19, 30, 36, 88

L

Langzeitperspektive 62
 Lazarusmodell 55
 Lazarus, Richard 55
 Leiden (Buddhismus) 43
 – Leiden der Bedingtheit 43
 – Leiden der Veränderung 43
 – Leiden des realen Schmerzes 43
 Luft, Joseph 29

M

Maslow, Abraham 24
 Meditation, informelle 131
 Meditation, konzentrierte 33, 38, 77, 88

Meditationshaltung 33
 Metta 105
 Midlifecrisis 32

N

Negativität 15, 21, 51
 Netzwerke 116

O

Optimismus 12, 53, 63, 108, 109, 112, 114, 115

P

Peterson, Christopher 25
 positive Psychologie 24, 25
 Prochaska, James 104
 Prochaska-Modell 104
 Pro-und-kontra-Liste 57

R

Reflexion 32, 45, 55, 58, 63, 64, 71, 72, 76, 80, 84, 86, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 102, 109, 110, 120, 121, 128
 Reivich, Karen 12
 Religion 71, 85, 96
 Resilienzfaktoren 12, 24, 26
 Resilienztest 13
 Risikofaktoren 11

S

Salutogenese 25
 Schmerzen 49
 Schutzfaktoren 10, 11
 Selbstbild 26, 31, 90
 Selbstinschätzung 12, 28
 Selbsterfahrung 28, 39
 Selbsterkenntnis 39, 40
 Selbstfürsorge 26, 100, 104, 105
 Selbstliebe 7, 25, 26, 90, 91, 96
 Selbstmitgefühl 18, 90, 91, 92, 93, 94, 96, 97, 98, 106, 123, 126, 131
 Selbstreflexion 26, 28, 29, 30
 Selbstschädigung 97
 Selbsttest 13
 Selbstwirksamkeit 110, 111

Selbstwirksamkeitserwartung 11, 109
Seligman, Martin 25, 108
Shatté, Andrew 12
SMART-Formel 79, 80, 86
soziale Kompetenz 11, 12, 118, 119
soziale Kontakte 84, 120, 121
soziales Netz 116, 120
Spiritualität 84, 85, 96
Sport 55, 64, 71, 79, 85, 86, 100, 101, 102, 104, 105
Sprechen, achtsames 121, 127
Stressbewältigung 12, 14, 100, 101

T
Time-Line 64
Trauerphasen 42
Tugendhaftigkeit 54
Twain, Mark 109

V
VUCA 19

W
Wechselfälle 52
Werner, Emmy 10, 12, 24
Werte 7, 26, 31, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 96, 128
Wohlfühlmomente 94

Y
Yoga 17, 68, 94, 101, 131

Z
Ziele, intelligente 80
Zielorientierung 78
Zuhören, achtsames 121, 127