

Inhalt

Einleitung	9
1. Achtsamkeit	21
1.1 Definition.....	23
1.2 Bewusstheit.....	24
1.3 Absichtslosigkeit.....	26
1.4 Nicht-Bewerten.....	28
1.5 Das gegenwärtige Geschehen.....	32
1.6 Fokussierte und weite Achtsamkeit.....	35
1.7 Innere, relationale und äußere Achtsamkeit.....	38
1.8 Beobachtende und begleitende Achtsamkeit.....	42
2. Kontexte der Achtsamkeit	45
3. Vernunft	51
3.1 Vernünftigkeit.....	51
3.2 Rationalitäten.....	54
3.3 Voraussetzungen und Grenzen der Vernunft.....	57
3.3.1 Können.....	57
3.3.2 Wahrnehmungen und Kenntnisse.....	58
3.3.3 Subjektivität.....	60
3.3.4 Die Reflexivität der Vernunft.....	63
3.4 Arationalität, minimale Rationalität, Irrationalität und Irrationalismus.....	64
4. Ist eine rationale Spiritualität möglich?	69

5.	Achtsamkeitsorientierte Spiritualität	79
5.1	Spiritualität	79
5.2	Achtsamkeit und Spiritualität	81
5.3	Formen der Meditation	82
5.4	Elemente achtsamkeitsorientierter Spiritualität	88
5.4.1	Offenheit	89
5.4.2	Verbundenheit	91
5.4.3	Gegenwärtigkeit	92
5.4.4	Daseinsfreude	96
5.4.5	Qualitative Unendlichkeit und Begegnung	98
5.4.6	Akzeptanz der Abgründigkeit	101
5.5	Der Transfer in den Alltag	105
6.	Achtsamkeit und achtsamkeitsorientierte Spiritualität in der Lebenskunst	109
6.1	Glück	111
6.2	Zwischenmenschlichkeit	113
6.3	Gefühle	117
6.3.1	Freude	119
6.3.2	Dankbarkeit	121
6.3.3	Vertrauen	122
6.3.4	Trauer	124
6.3.5	Liebe	125
	<i>Exkurs: Neotantra</i>	128
6.4	Begehren	131
6.5	Handlungsweisen und Weisheit	134
6.6	Identität, Selbsterfahrung und Authentizität	139
6.7	Kreativität	143
6.8	Freiheit	145
7.	Achtsamkeit und achtsamkeitsorientierte Spiritualität in der Psychotherapie	147
7.1	Achtsamkeit in der Psychotherapie	149
7.1.1	Allgemeine psychotherapeutische Wirkungen der Achtsamkeit	150
7.1.2	Achtsamkeitsbasierte Psychotherapien	152
7.1.3	Achtsamkeitsorientierte Körpertherapie	157
7.1.4	Die Achtsamkeit der Therapeuten	157
7.1.5	Fokussierte Achtsamkeit in der Psychotherapie	161
7.1.6	Weite Achtsamkeit	162
7.1.7	Äußere Achtsamkeit	165

7.1.8	Relationale Achtsamkeit	166
7.1.9	Innere Achtsamkeit	167
	<i>Exkurs: Mentalisierung und Achtsamkeit</i>	168
7.1.10	Beobachtende Achtsamkeit	170
7.1.11	Begleitende Achtsamkeit	171
7.1.12	Zusammenfassung: Formen der Achtsamkeit und ihre Anwendung in der Psychotherapie	174
7.2	Achtsamkeitsorientierte Spiritualität und Psychotherapie	177
7.2.1	Zur Legitimität der Verbindung von Psychotherapie und Spiritualität ..	177
7.2.2	Chancen der Verbindung von Psychotherapie und Spiritualität	180
7.2.3	Gefahren der Spiritualität	184
7.3	Überlegungen an den Grenzen der Psychotherapie	188
	<i>Danksagung</i>	192
	<i>Anmerkungen</i>	194
	<i>Literatur</i>	201