

Cornelia Löhmer | Rüdiger Standhardt

# MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen

**Einübung in Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

Buch & Hör-CDs

Mit einem Vorwort von Michael von Brück  
und einem Beitrag von Ulrich Ott

Klett-Cotta

# Inhalt

Vorwort .....	11
Einleitung .....	17
<b>I. INFORMATIONEN ZU MBSR .....</b>	<b>25</b>
Lebensstationen von Jon Kabat-Zinn .....	25
Prinzip der Achtsamkeit .....	32
<b><i>MBSR-Übungspraxis: Sitzmeditation mit Atembeobachtung</i> .....</b>	<b>38</b>
Zum Phänomen Stress .....	39
Anwendungsmöglichkeiten des MBSR-Trainings .....	45
Ablauf des MBSR-Trainings .....	47
Themen des MBSR-Trainings .....	51
Achtsamkeitsqualitäten des MBSR-Trainings .....	54
• <i>Selbstverantwortung</i> • <i>Nicht-Beurteilen</i> • <i>Geduld</i> • <i>Anfänger-Geist</i>	
• <i>Vertrauen</i> • <i>Nicht-Greifen</i> • <i>Akzeptanz</i> • <i>Loslassen</i>	
Aufgaben von MBSR-Lehrenden .....	67
Merkmale eines MBSR-Trainings .....	71
Wirkungen von MBSR auf die Gesundheit (Ulrich Ott) .....	75

<b>II. EINÜBUNG IN DIE MBSR-PRAXIS</b> .....	83
Die Einführungsveranstaltung – Sich informieren und entscheiden .....	83
Woche 1 – Die inneren Ressourcen erschließen .....	90
<i>MBSR-Übungspraxis: Body-Scan</i> .....	100
Woche 2 – Der Wahrnehmung auf die Spur kommen .....	102
Woche 3 – Im Körper zuhause sein .....	115
<i>MBSR-Übungspraxis: Yoga</i> .....	138
Woche 4 – Sich dem Stress bewusst zuwenden .....	141
Woche 5 – Die Wahlfreiheit beim Umgang mit Stress entdecken .....	150
<i>MBSR-Übungspraxis: Sitzmeditation</i> .....	154
Woche 6 – Achtsam kommunizieren lernen .....	163
Tag der Achtsamkeit – Die Kraft des Schweigens erleben .....	171
<i>MBSR-Übungspraxis: Gehmeditation</i> .....	182
Woche 7 – Mit der Selbstfürsorge vertraut werden .....	186
Woche 8 – Achtsamkeit in Eigenregie praktizieren .....	194
<b>III. VERTIEFUNG DER MBSR-PRAXIS</b> .....	201
Bewusstwerdung durch Schattenarbeit .....	202
Anregungen zur Schattenarbeit .....	206
Auswirkungen von Schattenarbeit .....	212
<i>MBSR-Übungspraxis: Achtsames Innehalten</i> .....	218
Zentrale Themen der Schattenarbeit .....	219
• Eltern • Arbeit • Ernährung • Geld • Ökologie • Sexualität • Sinn • Tod	

Nachwort .....	261
<b>ANHANG</b> .....	263
Anmerkungen .....	263
Übungen auf den CDs .....	279
<b>CD 1</b> (79 min.), Sprecher: Rüdiger Standhardt	
<i>Track 1: Body-Scan (34 min.)</i>	
<i>Track 2: Yoga (45 min.)</i>	
<b>CD 2</b> (79 min.), Sprecher: Rüdiger Standhardt	
<i>Track 1: Sitzmeditation (45 min.)</i>	
<i>Track 2: Gehmeditation (34 min.)</i>	
Literatur .....	280
Adressen .....	282
Über die Autoren .....	284