

# **Mindfulness: Das Prinzip Achtsamkeit**

**Die Anti-Burn-out-Strategie**

**25 Jahre Mindfulness Jubiläumsausgabe**

von

**Ellen J. Langer**

**Aus dem Amerikanischen übersetzt  
von Ilse Strasmann**

**Verlag Franz Vahlen München**

## Inhalt

|   |    |
|---|----|
| 25 Jahre Achtsamkeit - Was bisher geschah.....                  | 1  |
| Einführung.....   | 13 |
| Teil I: Gedankenlosigkeit ( <i>Minälessness</i> ).....          | 19 |
| Kapitel 1: Ein Stück Holz wird gewünscht.....                   | 21 |
| Gefangen im Kategoriendenken.....                               | 22 |
| Mechanisches Verhalten.....                                     | 24 |
| Handeln unter einer einzigen Perspektive.....                   | 27 |
| Kapitel 2: Die Wurzeln der Gedankenlosigkeit.....               | 29 |
| Der gedankenlose „Experte“.....                                 | 29 |
| Der frevlerische Pudel.....                                     | 31 |
| Gedankenlosigkeit und Unbewusstes.....                          | 34 |
| Die Annahme von der Beschränktheit der Ressourcen.....          | 36 |
| Entropie und lineare Zeit als begrenzende<br>Einstellungen..... | 39 |
| Erziehung auf Ergebnisse hin.....                               | 42 |
| Die Macht des Kontexts.....                                     | 43 |
| Kapitel 3: Der Preis der Gedankenlosigkeit.....                 | 49 |
| Eine enge Selbsteinschätzung.....                               | 50 |
| Nicht-vorsätzliche Grausamkeit.....                             | 53 |
| Verlust der Kontrolle.....                                      | 55 |
| Erlernte Hilflosigkeit.....                                     | 58 |
| Das Verkümmernlassen von Fähigkeiten.....                       | 59 |
| Teil II: Achtsamkeit: ( <i>Mindfulness</i> ).....               | 63 |
| Kapitel 4: Das Wesen der Achtsamkeit.....                       | 65 |
| Die Schaffung neuer Kategorien.....                             | 66 |
| Offen sein für neue Informationen.....                          | 69 |
| Mehr als nur ein Standpunkt.....                                | 71 |
| Kontrolle des Kontexts: Der Vogelmensch von Alcatraz            | 75 |
| Prozess geht über Ergebnis.....                                 | 77 |
| Achtsamkeit in Ost und West.....                                | 79 |
| Kapitel 5: Achtsam altern.....                                  | 81 |
| Kontrolle und Überleben.....                                    | 81 |

## VII. Inhalt

|   |     |
|---|-----|
| Der Verlust an Merkfähigkeit ist reversibel.....                            | 87  |
| Einstellungen ( <i>Mindsets</i> ) überwinden.....                           | 88  |
| Die Grenzen des Alterns erweitern.....                                      | 91  |
| Entwicklung im Alter.....   | 93  |
| Alter im Kontext: Ein Experiment.....                                       | 98  |
| Kapitel 6: Kreative Ungewissheit.....                                       | 111 |
| Achtsamkeit und Intuition.....  | 111 |
| Kreativität und flexibles Lernen.....                                       | 115 |
| Unterscheidungen und Übereinstimmungen.....                                 | 123 |
| Kapitel 7: Achtsamkeit am Arbeitsplatz.....                                 | 127 |
| Stolpersteine begrüßen.....   | 127 |
| Zweiter Anlauf.....   | 128 |
| Innovation.....   | 131 |
| Die Bedeutung von Unsicherheit bei Managern.....                            | 135 |
| Burn out und Kontrolle .....  | 140 |
| Kapitel 8: Abnehmende Vorurteile durch zunehmende<br>Differenzierungen..... | 145 |
| Mit anderen Worten: ein Patient.....  | 146 |
| Das bemalte Gipsbein.....   | 149 |
| Achtsam anders sein.....  | 151 |
| Behindernde Einstellungen.....  | 154 |
| Differenzieren ohne Vorurteil.....  | 157 |
| Kapitel 9: Sich Gedanken machen: Achtsamkeit<br>und Gesundheit.....         | 161 |
| Dualismus: eine gefährliche Einstellung.....                                | 163 |
| Der Körper im Kontext.....  | 165 |
| Sucht im Kontext.....   | 171 |
| Das traditionelle Placebo: Den Geist täuschen.....                          | 176 |
| Das wirksame Placebo: den Geist heranziehen .....                           | 178 |
| Nachwort: Über die Achtsamkeit hinaus.....                                  | 185 |
| Danksagungen.....   | 191 |
| Register.....   | 193 |