

Achtsamkeit

Dr. Julia Rupprecht

Psychologische Psychotherapeutin

Fachambulanz für Suchtprobleme Weiden i.d.Opf.



Mind Full, or Mindful?

<https://www.waterfordcounselingservices.com/mind-full-mindful/>

Achtsamkeit bedeutet

mit dem Verstand

- > im Hier & Jetzt zu sein
- > willentlich
- > nicht-wertend



Geschichte der Achtsamkeit

- > Achtsamkeit stammt aus der Meditationspraxis, u.a. des Bhuddismus
- > 1970er: Verbreitung im Westen insb. durch Thích Nhất Hạnh
- > Transfer in die Psychotherapie getrennt von spirituell-religiösen Aspekten durch Jon Kabat-Zinn
- > Entwicklung achtsamkeitsbasierter Therapieprogramme:
 - > mindfulness-based stress reduction
 - > mindfulness-based relapse prevention
- > Inzwischen zentraler Bestandteil in vielen Therapieformen

Wobei ist Achtsamkeit hilfreich?

Mit dem Verstand im Hier & Jetzt, willentlich, nicht wertend zu sein, hilft dabei

- > Bedürfnisse zu erkennen
- > Gedanken, Gefühle und Verhalten besser zu verstehen
- > bewusst zu handeln statt im Autopilot
- > Distanz zu Gedanken und Gefühlen zu gewinnen
- > Unveränderbares zu akzeptieren

Wobei ist Achtsamkeit hilfreich?

Empirische Befunde zeigen: Achtsamkeitsbasierte Interventionen

- > tragen zu Reduktion von Angst, Depression, Schmerz, Stress, Suchtmittelkonsum und Craving bei klinischen Stichproben bei (gleichwertig zu etablierten Therapieformen)
- > verbessern das psychische Wohlbefinden, kognitive Funktionen und Emotionsregulation bei „gesunden“ Stichproben
- > Effektstärken variieren stark zwischen den Untersuchungen

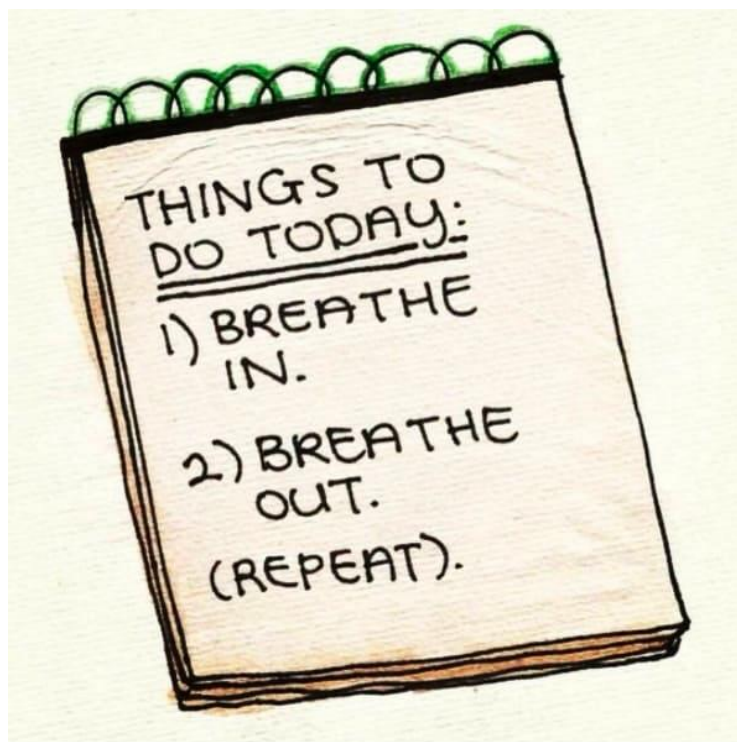
Wie kann ich Achtsamkeit trainieren?

- > „Übung macht den Meister“
- > Formelle Übungen unter Anleitung
 - > Kostenpflichtige und –freie Apps, online, youtube
- > Informelle Übungen
 - > Achtsamkeit kann immer und überall praktiziert werden!



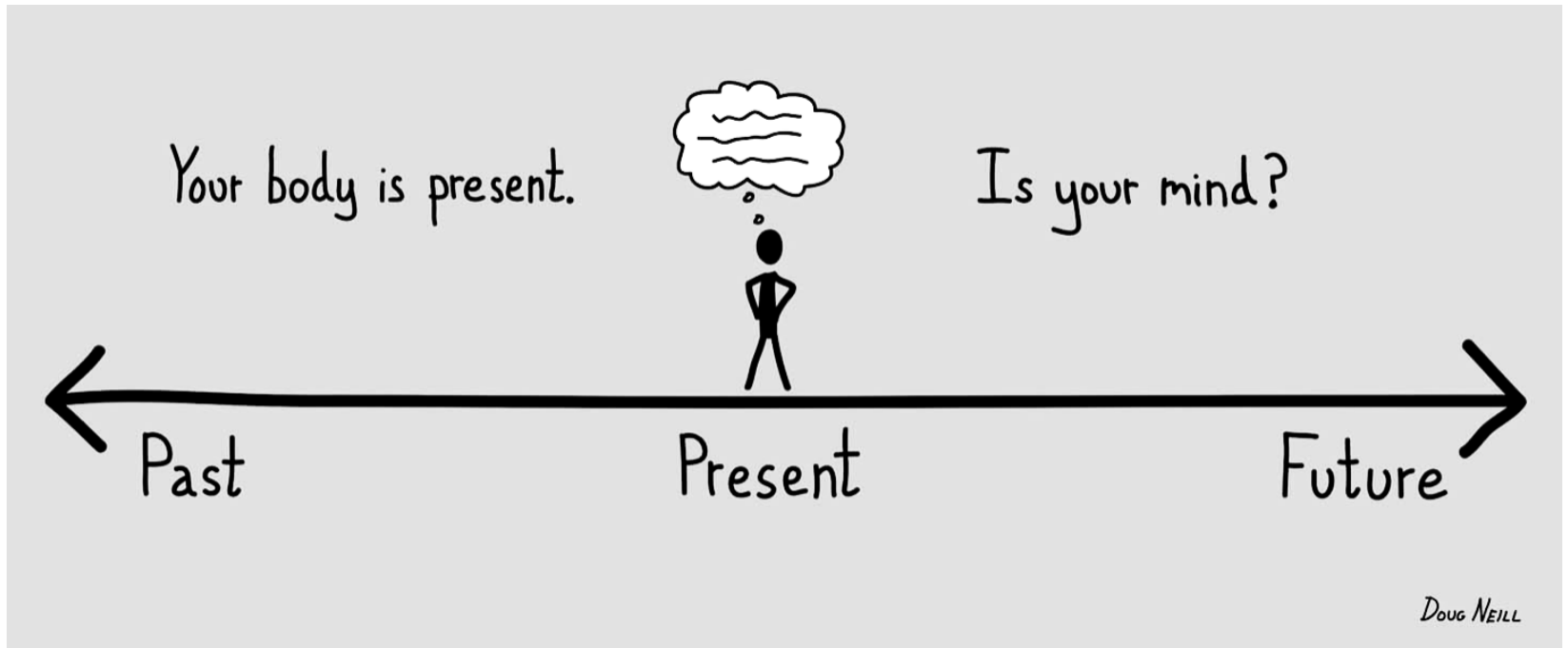
<https://meditation.ecoach.tk.de/de/info/antistress/meditation-und-achtsamkeit>
<https://www.youtube.com/@AOKDerGesundheitskanal>
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.greenhouse.balloon&hl=gs>
<https://healthcenter.uga.edu/digital-mental-health-resources/headspace/>
<https://www.startbase.de/organization/7mind/>
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.calm.android&hl=de>





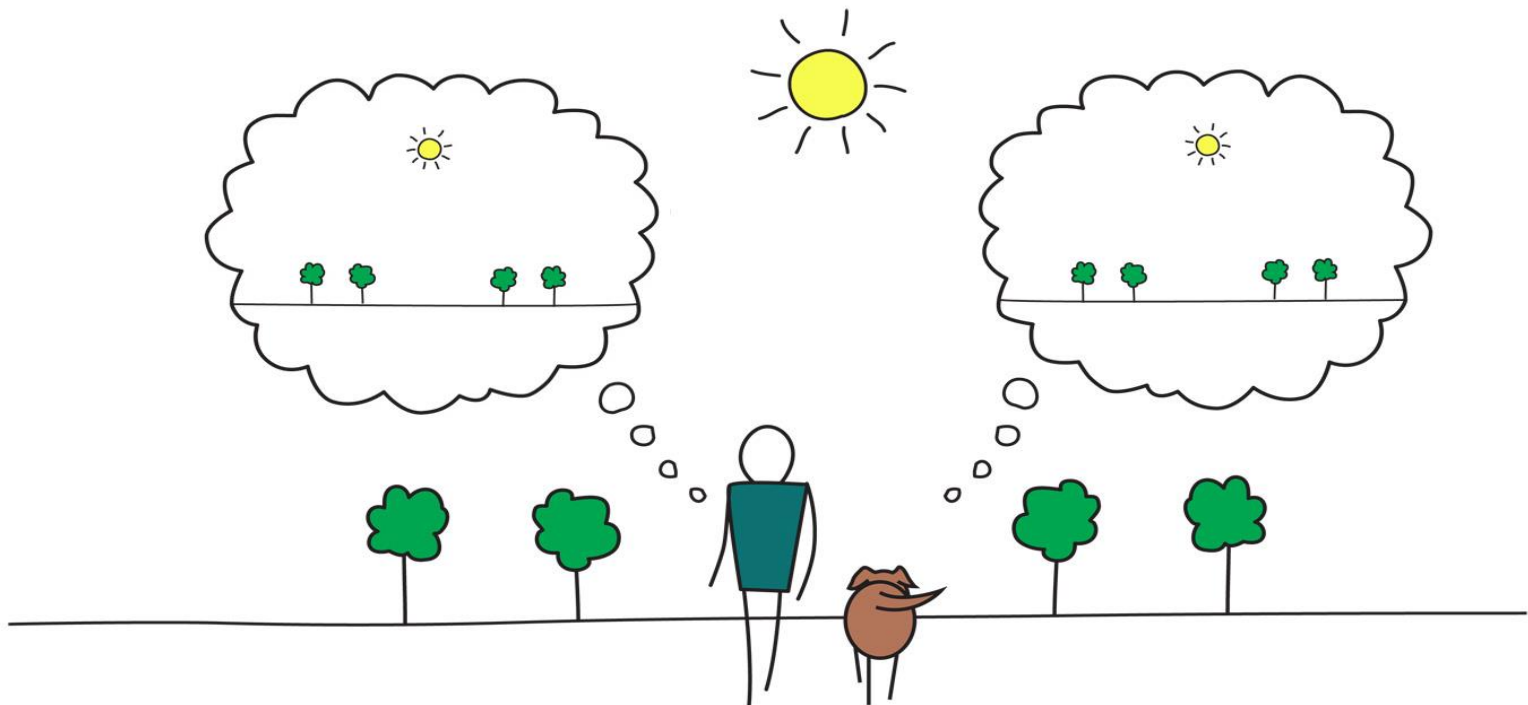
> eine kleine Kostprobe

<https://jogloblog.wordpress.com/2018/01/10/things-to-do-today-1-breathe-in-2-breathe-out-repeat/>



<https://www.elsevier.com/connect/mindfulness-for-researchers-an-approach-for-a-healthier-more-productive-career>

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Literatur

- Biegel, G. M., Brown, K. W., Shapiro, S. L., & Schubert, C. M. (2009). Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: A randomized clinical trial. *Journal of consulting and clinical psychology, 77* (5), 855–866.
- Bishop, S. R. et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11* (3), 230–241.
- Eberth, J. & Sedlmeier, P. (2012). The effects of mindfulness meditation: a meta-analysis. *Mindfulness, 3*, 174-189.
- Goldberg, S.B. et al. (2018). Mindfulness based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 59*, 52-60.
- Karunamuni, N., & Weerasekera, R. (2019). Theoretical Foundations to Guide Mindfulness Meditation: A Path to Wisdom. *Current Psychology, 38* (3), 627–646.
- Khoury, B., Sharma, M., Rusch, S.E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: a meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research, 78* (6), 519-528.
- Khoury, B. et al. (2013). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 33* (6), 763-771.
- Li, W. et al. (2017). Mindfulness treatment for substance misuse: A systematic review and meta-analysis. *Journal of substance abuse treatment, 75*, 62-96.
- Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness, and cognitive flexibility. *Consciousness and cognition, 18* (1), 176-186.
- Schug, S. (2016). *Therapietools Achtsamkeit*. Weinheim: Beltz.
- Van Gordon, W., Shonin, E., Griffiths, M.D., & Singh, N.N. (2014). There is Only One Mindfulness: Why Science and Buddhism Need to Work Together. *Mindfulness, 6*, 49–56.
- Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z., & Goolkasian, P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and cognition, 19* (2), 597-605.