

# Inhaltsverzeichnis

<b>1. Einleitung</b> .....	<b>13</b>
1.1. Achtsamkeit als Perspektivwechsel .....	13
1.2. Achtsamkeit und ihre Integration in die klinische Soziale Arbeit .....	15
1.3. Ziel der Arbeit .....	18
1.4. Fragestellung .....	18
1.5. Vorgehen.....	19
<b>2. Das Prinzip der Achtsamkeit im Rahmen wissenschaftlicher Diskussionen</b> .....	<b>21</b>
2.1. Der Achtsamkeitsbegriff – Eine Definition .....	21
2.2. Der Achtsamkeitsbegriff – Abgrenzungen.....	24
2.2.1. Achtsamkeit und Aufmerksamkeit.....	24
2.2.2. Achtsamkeit als Grundhaltung .....	25
2.3. Die formelle und die informelle Praxis.....	26
<b>3. Die Geschichte des Achtsamkeitsprinzips in den westlichen Wissenschaften</b> .....	<b>29</b>
3.1. Die Wurzel der Achtsamkeitspraxis .....	29
3.2. Achtsamkeit als Teil westlicher klinischer Interventionen .....	31
<b>4. Elemente der buddhistischen Lehre</b> .....	<b>33</b>
4.1. Die vier edlen Wahrheiten.....	34
4.2. Die Grundlagen der Achtsamkeit.....	36

<b>5. Die Erforschung der Achtsamkeit .....</b>	<b>41</b>
5.1. Erfordernis und Schwierigkeit der Achtsamkeit als wissenschaftlicher Forschungsgegenstand .....	41
5.2. Die relevanten Methoden zur Erforschung der Achtsamkeit.....	42
<b>6. Wirkmechanismen der Achtsamkeit in der klinischen Sozialen Arbeit.....</b>	<b>45</b>
6.1. Die Unterscheidung von Schmerz und Leid.....	45
6.2. Modelle der Wirkungsweise von Achtsamkeit .....	46
6.3. Die Aufmerksamkeitslenkung .....	48
6.3.1. Der Wirkmechanismus der Aufmerksamkeitslenkung.....	48
6.3.2. Forschungsergebnisse zur Aufmerksamkeitslenkung durch Achtsamkeit ...	51
6.4. Der innere Beobachter.....	52
6.4.1. Der Wirkmechanismus des inneren Beobachters .	52
6.4.2. Forschungsergebnisse zum Wirkmechanismus des inneren Beobachters .....	56
6.5. Die Akzeptanz.....	57
6.5.1. Der Wirkmechanismus der Akzeptanz .....	57
6.5.2. Forschungsergebnisse zur Akzeptanz als Wirkmechanismus der Achtsamkeit.....	58
6.6. Das (Selbst-) Mitgefühl.....	59
6.6.1. Der Wirkmechanismus des (Selbst-) Mitgefühls.	59
6.6.2. Forschungsergebnisse zum Wirkmechanismus des (Selbst-) Mitgefühls .....	62
6.7. Die Exposition .....	63
6.7.1. Der Wirkmechanismus der Exposition .....	63
6.7.2. Forschungsergebnisse zum Wirkmechanismus der Exposition.....	65
6.8. Angenommene Kontraindikationen .....	66

<b>7. Achtsamkeitspraxis und Soziale Arbeit.....</b>	<b>69</b>
7.1. Eine Gegenüberstellung der Kernelemente der Sozialen Arbeit und der Achtsamkeitspraxis .....	69
7.2. Achtsame klinische Soziale Arbeit .....	72
<b>8. Beantwortung der Fragestellung und Fazit der Arbeit.....</b>	<b>77</b>
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>83</b>
Buch (Monographie) .....	83
Buch (Sammelwerk) .....	84
Zeitschriftenaufsatz .....	86
Internetquelle .....	88
<b>Anhang .....</b>	<b>89</b>