

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	11
2. Einführung	13
3. Vorschau	21
4. Disziplinäre Anbindung	25
5. Forschungsstand	33
5.1 Meditation und Psychotherapie	35
5.2 Selbstbezug und Selbstbewusstsein	43
5.3 Introspektion als methodisches Instrument	44
5.4 Selbstregulation	49
5.5 Wirkmechanismen	54
5.5.1 Neurophysiologische Wirkung und strukturelle Veränderungen	57
5.5.2 Wirkung auf psychische Stabilität und Modulation	62
5.5.3 Wirkung auf Selbstbezug und Bezug zu anderen	65
6. Forschungslücke	69
7. Forschungsfragen	71
8. Methodik	79
9. Untersuchung	85
10. Untersuchungsergebnisse	89
10.1 Neunundvierzig Studierende	89
10.1.1 Befindlichkeit bei der Übungsdurchführung	89
10.1.1.1 Entspannung [E]	90
10.1.1.1.1 Entspannung allgemein	90
10.1.1.1.2 Entspannte Ruhe	91
10.1.1.1.3 Körperliche Entspannung	91
10.1.1.2 Beschreibung zu den Trainingstechniken [T]	91
10.1.1.2.1 Nicht-Bewerten [T] und Distanzierung [T] bewirkt größeren Zugang zu sich selbst [P]	91
10.1.1.2.2 Nutzen der Beobachtungsfähigkeit für das Verständnis der Funktion von Gedankenwandern [P]	91
10.1.1.2.3 Distanzierte Beobachtung [T]	92
10.1.1.3 Schläfrigkeit, Bewegtheit und Gedankenwandern [ER]	92
10.1.1.4 Selbstbestimmtheit als Auswirkung der Steuerung der eigenen Aufmerksamkeit [E]	93
10.1.1.5 Freude und Zufriedenheit [ER]	93
10.1.1.6 Arbeit an sich selbst [T]	93
10.1.1.7 Reflexion von Lebenszielen [ES]	93
10.1.2 Befindlichkeit bei der Atemfokussierung	95
10.1.2.1 <i>Zu-sich-selbst-Zurückkommen</i> [ES]	95
10.1.2.2 Beruhigung und Entspannung [ES]	96
10.1.2.3 Entspannung nach Anstrengung [ES]	97
10.1.2.4 Körperliche Entspannung [E]	98
10.1.2.5 Müdigkeit [ER]	98

10.1.2.6	Bewegtsein [ER]	98
10.1.2.7	Zentrierung [ES]	98
10.1.2.8	<i>Ruhige Gelassenheit</i> [E]	99
10.1.2.9	Emotionale und Kognitive Klarheit [ES]	99
10.1.2.10	Zunehmende Konzentration [T] und Aufnahmefähigkeit [E]	99
10.1.2.11	Leichtigkeit [ER]	99
10.1.3	Befindlichkeit bei der Lichtfokussierung	101
10.1.3.1	Technik einfacher wie Atemfokussierung	101
10.1.3.2	Technik noch schwierig	102
10.1.3.3	Schwierig	103
10.1.3.4	Leicht	103
10.1.3.5	Herstellen von Wohlbefinden [ER]	103
10.1.3.6	Erfahrung von Pulsieren im Körper [ES]	104
10.1.3.7	Zunehmende Reflexionsfähigkeit [E]	104
10.1.4	Empfindung der Übungssitzungen	105
10.1.4.1	Beruhigung [ES]	106
10.1.4.2	Zentrierung [ES]	106
10.1.4.3	Entspannende Qualität [ES]	106
10.1.4.4	Selbstreferenz [E]	106
10.1.4.5	Energetisierung [ES]	107
10.1.5	Trainingseffektbeschreibung	108
10.1.5.1	Kurzzeitige Wirkungen	108
10.1.5.2	Fokussierung [T]	108
10.1.5.3	Vertiefung der Entspannung [E], Entschleunigung [ES]	108
10.1.5.4	Lösen von Anspannung [ES] und das Erreichen von <i>Innerer Ruhe</i> [E]	109
10.1.5.5	<i>Innere Ruhe</i> und Ausgeglichenheit [E]	109
10.1.5.6	<i>Zu-sich-selbst-Kommen</i> [ES]	110
10.1.5.7	Entspannte Aufmerksamkeit [E]	111
10.1.5.8	Klarheit und Präsenz [E]	111
10.1.5.9	Tagesrückblick [ES]	111
10.1.6	Trainingseffektmitnahme [I]	113
10.1.6.1	Aufmerksamkeitslenkungstechnik [T]	113
10.1.6.2	Loslassen [T]	113
10.1.6.3	Sammlung [ES] und <i>Innere-konzentrierte-Ruhe</i> [E]	114
10.1.6.4	<i>Bei-sich-Sein</i> [E]	114
10.1.6.5	Gelassenheit [E]	114
10.1.6.6	Entspannung [E]	115
10.1.6.7	Körperverständnis und Harmonisierung von Körper und Geist [ES]	115
10.1.6.8	Ruhepausen im Alltag [T]	115
10.1.7	Effektintegration [I]	117
10.1.7.1	Atemtechnik [T]	117
10.1.7.2	Innehalten [T]	117
10.1.7.3	Introspektion [T]	118
10.1.7.4	Loslassen [T] führt zu <i>Innerer Ruhe</i> [E]	118
10.1.7.5	<i>Bei-sich-Bleiben</i> [ES]	118

10.1.7.6	Erfahrung von Ruhe [ER]	118
10.1.7.7	Ausgeglichenheit [E]	118
10.1.7.8	Konzentration [T]	119
10.1.7.9	Veränderung im Umgang mit Stress [I]	119
10.1.7.10	Veränderung im Umgang mit Emotionen [I]	119
10.1.8	Erkenntnisgewinn durch die Übungssitzungen	120
10.1.8.1	Durch Wiederholung vertiefen sich die Effekte [T]	121
10.1.8.2	Introspektion [T] und Selbstreferenz [E]	121
10.1.8.3	<i>Im-Augenblick-Leben</i> [T] und Abgrenzen von Reizüberflutung (T)	122
10.1.8.4	<i>Inneres Gleichgewicht</i> [ES]	122
10.1.8.5	Umgang mit Gedanken [ES]	122
10.1.8.6	Körper und Geist in Einklang bringen [ES]	123
10.1.8.7	Ruhepausen [T]	123
10.1.8.8	Verbesserung des Umgangs mit anderen [ES]	123
10.1.8.9	Kontinuität [T]	123
10.1.9	Art der Integration von Erkenntnissen oder Effekten [I]	125
10.1.9.1	Entspannung [E]	126
10.1.9.2	Gezieltes Unterbrechen der gewohnten Abläufe [T]	126
10.1.9.3	Präsenz [E]	127
10.1.9.4	Fokussierung bei Stress [ES]	127
10.1.9.5	Herstellung von Ruhe [ES] zur Emotionsregulation [ES]	127
10.1.9.6	Bewusstheit seiner selbst [ES]	128
10.1.10	Bisherige Integration der Erkenntnisse oder Effekte in Alltagsaktivität (I)	129
10.1.10.1	Gute gelungene Integration	129
10.1.10.2	Schlecht gelungene Integration	129
10.1.10.3	Selbstbezug [ES]	130
10.1.10.4	<i>In-konzentrierter-Ruhe-Bleiben</i> [ES]	130
10.1.10.5	Atemfokussierung bei Stress [T]	131
10.1.10.6	Anwendung bei Prüfungssituationen [I]	131
10.1.11	Vorwiegende Themen während der Übungssitzungen	132
10.1.11.1	Übungstechnik [T]	132
10.1.11.2	Loslassenkönnen [T]	133
10.1.11.3	Identität	133
10.1.11.4	Innere Reaktionen [ER]	133
10.1.11.5	Äußere Situationen [ER]	133
10.1.12	Trainingswirkung auf wichtige Themen	135
10.1.12.1	Selbstsicherheit - <i>In-Beziehung-zu-sich-und-anderen-Gehen</i> [ES]	135
10.1.12.2	<i>Bei-sich-Bleiben</i> [ES]	136
10.1.12.3	<i>Sich-nicht-aus-der-Ruhe-bringen-Lassen</i> [ES]	136
10.1.12.4	Entschleunigung [ES]	136
10.1.12.5	Kontrolle von Gedankenkreisen [ES]	136
10.1.12.6	Konzentration [T]	137
10.1.12.7	Veränderter Umgang mit Emotionen [ES]	137
10.1.12.8	Verbesserter Umgang mit Sorgen und Ängsten [ES]	137
10.1.12.9	Andere Aspekte	137

10.1.13	Trainingswirkung auf die Arbeit	139
10.1.13.1	Konzentrierte Entspannung	139
10.1.13.2	Fokussierung versus Gedankenwandern	140
10.1.13.3	Ausgeglichenheit	140
10.1.13.4	Zunehmende Konzentrationsfähigkeit	140
10.1.13.5	Zunehmende Geschwindigkeit	140
10.1.13.6	Zunehmende Gelassenheit	140
10.1.13.7	Präsenz	141
10.1.13.8	Lernfähigkeit	141
10.1.13.9	Derzeit keine Arbeit oder kaum Auswirkungen	141
10.1.14	Trainingswirkung auf das Studium	143
10.1.14.1	Ausgeglichenheit	144
10.1.14.2	Fokussierung	144
10.1.14.3	Prioritäten setzen	144
10.1.14.4	Selbstvertrauen und Umgang mit Prüfungsangst	145
10.1.14.5	Wenig oder keine Auswirkungen auf das Studium	145
10.1.15	Trainingswirkung auf Achtsamkeit	146
10.1.15.1	Trainingstechniken wie Fokussierung und Lenken der eigenen Aufmerksamkeit	146
10.1.15.2	Wertungsfreie Beobachtung und Differenzierung der Beobachtungsfähigkeit	147
10.1.15.3	Integration der Introspektion	147
10.1.15.4	Loslassen	147
10.1.15.5	Bezug zu sich selbst	147
10.1.15.6	Beachten von Körpersignalen	148
10.1.15.7	Bewusstheit	148
10.1.16	Trainingswirkung auf Beziehungen	149
10.1.16.1	Positiv gewertete Effekte	149
10.1.16.2	Eigene Ausgeglichenheit wirkt unmittelbar in den Beziehungen	149
10.1.16.3	Raum geben in Beziehungen	150
10.1.16.4	Würdigung von anderen	150
10.1.16.5	Entwickelte Gelassenheit einbringen	150
10.1.16.6	Veränderung auf Grundlage von Selbstbezug	150
10.1.16.7	Reflektiertes Handeln	151
10.1.16.8	Keine Veränderung bemerkt	151
10.1.17	Art der Veränderung der Beziehung zu sich selbst	153
10.1.17.1	<i>Ich-Bewusstsein</i>	154
10.1.17.2	Selbstwahrnehmung und -beachtung von Signalen	154
10.1.17.3	Selbstempathie und Selbstakzeptanz	154
10.1.17.4	Selbstsicherheit	154
10.1.17.5	Entwicklung von Körperbezug	155
10.1.17.6	<i>Sich-selbst-Ruhe-Gönnen</i>	155
10.1.18	Art der Veränderung der Beziehung zu anderen	156
10.1.18.1	Aktive Beziehungsgestaltung	157
10.1.18.2	Entscheidungen	157

10.1.18.3	Anderen Raum geben	157
10.1.19	Art der Verhaltensänderung anderen gegenüber	158
10.1.20	Art der Veränderung des Stressverhaltens	160
10.1.20.1	<i>Zu-sich-selbst-Zurückkommen</i>	160
10.1.20.2	Gefestigtsein	161
10.1.20.3	Gelassenheit	161
10.1.20.4	Stressbewältigung	162
10.1.20.5	Emotionsberuhigung	162
10.1.21	Art der Veränderung der Lernfähigkeit durch das Training	163
10.1.21.1	Konzentration	164
10.1.21.2	Aufnahmefähigkeit	164
10.1.21.3	Steigende Leistungsfähigkeit	165
10.1.22	Art der Veränderung des Lernverhaltens	165
10.1.23	Art der Veränderung der Emotionen	167
10.1.23.1	Differenzierung der Wahrnehmung von Emotionen	168
10.1.23.2	Bewusstwerdung und Beobachtung von Emotionen	168
10.1.23.3	Regulation von Emotionen	168
10.1.23.4	Keine Änderung	169
10.1.24	Art der Kommunikationsänderung über Emotionen	170
10.1.24.1	Differenzierung eigener Emotionen	170
10.1.24.2	Mentalisierung und Verbalisierung	170
10.1.24.3	Veränderung der Bewertung von Emotionen	171
10.1.24.4	Keine Änderung	171
10.1.25	Art der Veränderung des Gewährseins	172
10.1.26	Art der Veränderung der Reflexionsfähigkeit	174
10.1.26.1	Allgemeine Zunahme der Reflexionsfähigkeit	174
10.1.26.2	Reflexion auf kognitiver oder emotionaler Ebene	174
10.1.26.3	Reflexion versus Umgang mit Gedankenkreisen	175
10.1.26.4	Bewusstwerdung als Grundlage für Reflexion	175
10.1.26.5	Klarheit als Ergebnis von Reflexionsfähigkeit	175
10.1.26.6	Kaum oder keine Veränderungen in der Reflexionsfähigkeit	175
10.1.27	Bewusstwerdung von Themen	177
10.1.28	Auswirkung der ins Bewusstsein gebrachten Themen auf einen selbst	178
10.1.29	Auswirkung dieser Themen auf die eigenen Beziehungen	180
10.1.30	Aspekte zur besseren Unterstützung des Übungsprozesses	182
10.1.30.1	Klärung von Unsicherheiten	182
10.1.30.2	Veränderung durch die übende Person	182
10.1.30.3	Veränderung in den persönlichen Rahmenbedingungen	183
10.1.30.4	Veränderung im Studiendesign	183
10.1.31	Art der Empathieveränderung	184
10.1.31.1	Zunahme von Empathiefähigkeit	184
10.1.31.2	Zunahme von Selbstreferenz und in Folge <i>Bei-sich-Bleiben-Können</i>	185
10.1.31.3	Entwicklung der Unterscheidungsfähigkeit zwischen Selbstreferenz und Empathie	185
10.1.31.4	Entwicklung der Fähigkeit des Perspektivenwechsels	185

10.1.31.5	Wenig oder keine Änderung	186
10.1.32	Art der Mitgefühlsveränderung	187
10.1.32.1	Entwicklung von Einfühlung als Grundlage für Mitgefühl	187
10.1.32.2	Unbewertbar oder ohne Veränderung	187
10.1.33	Art der Veränderung des Kontakts zu Patienten	188
10.1.34	Art der Veränderung des Kontakts zu Kollegen	188
10.1.34.1	Positiv gewertete Änderungen	188
10.1.34.2	Wenig oder keine Änderungen	189
10.1.35	Ungeklärte Fragen zur Trainingsdurchführung und Integration	189
10.1.36	Visualisationsfarben	190
10.2	Neunundzwanzig Psychotherapeuten	191
10.2.1	Aussagen zum Erlernen der Trainingstechniken	191
10.2.1.1	Erlernen des Lenkens der Fokussierung	191
10.2.1.2	Halten der eigenen Aufmerksamkeit auf einem Fokusobjekt	192
10.2.1.3	Führen der eigenen Aufmerksamkeit bei Ablenkung	192
10.2.1.4	Entwicklung des Verweilens in der Gegenwart	193
10.2.2	Vertiefung der Erfahrung von Stabilität und Ruhe	194
10.2.2.1	Zwei Aspekte der <i>Inneren Ruhe</i>	194
10.2.2.2	Entwicklung von Rhythmus und Struktur	195
10.2.2.3	Die Aufhebung der Handlungsimpulse	198
10.2.2.4	Śamatha mit Fokussierung auf die Atmung	200
10.2.2.4.1	Śamatha mit Fokussierung auf den Atemrhythmus nach einmonatigem Training	200
10.2.2.4.2	Śamatha mit Fokussierung auf den Atemrhythmus nach dreimonatigem Training	202
10.2.2.4.3	Śamatha mit Fokussierung auf den Atemrhythmus nach sechsmonatigem Training	203
10.2.2.5	Śamatha mit Fokussierung auf Licht	203
10.2.2.5.1	Śamatha mit Fokussierung auf Licht nach einmonatigem Training	203
10.2.2.5.2	Śamatha mit Fokussierung auf Licht nach dreimonatigem Training	206
10.2.2.5.3	Śamatha mit Fokussierung auf Licht nach sechsmonatigem Training	208
10.2.3	Die Kombination von <i>topdown</i> mit <i>bottomup</i> wirksamen Einzeltechniken	208
10.2.3.1	<i>Bottomup</i> Wirkungen über die entwickelte Erfahrung der Körperhaltung	209
10.2.3.1.1	Wirkungen nach einmonatigem Training	209
10.2.3.1.2	Wirkungen nach dreimonatigem Training	209
10.2.3.1.3	Wirkungen nach sechsmonatigem Training	210
10.2.3.2	Veränderung der Körperwahrnehmung über die Atemtechnik	210
10.2.3.3	<i>Topdown</i> Wirkungen	210
10.2.3.3.1	Gezieltes Lenken der eigenen Fokussierung	210
10.2.3.3.2	Entwicklung des Gewahrseins	211
10.2.4	Erfahrungen und Effekte	211
10.2.4.1	Erfahrungsaspekte	212
10.2.4.1.1	Zur-Ruhe-Kommen	212
10.2.4.1.2	Erfahrung von Müdigkeit oder Schläfrigkeit	214
10.2.4.1.3	Erfahrung von Bewegtsein oder Gedankenkreisen	215

10.2.4.2	Effektstrukturen	216
10.2.4.2.1	Selbstbezugsentwicklung	217
10.2.4.2.1.1	Verweilen in Ruhe	217
10.2.4.2.1.2	Verweilen in der Gegenwart	217
10.2.4.2.1.3	Zurückkommen zu sich selbst	218
10.2.4.2.1.3.1	<i>Zurückkommen zu sich selbst</i> nach einmonatigem Training	218
10.2.4.2.1.3.2	<i>Zurückkommen zu sich selbst</i> nach dreimonatigem Training	218
10.2.4.2.1.3.3	<i>Zurückkommen zu sich selbst</i> nach sechsmonatigem Training	219
1.1.1.1.1.1.1	Gefestigtwerden in sich selbst	219
10.2.4.2.2	Umgang mit den eigenen Emotionen	220
10.2.4.2.2.1	Entwicklung von Gelassenheit	220
10.2.4.2.2.1.1	Gelassenheit nach einmonatigem Training	220
10.2.4.2.2.2	Entwicklung von Ausgeglichenheit	221
10.2.4.2.2.3	Aushalten und Loslassen von Emotionen	221
10.2.5	Aspekte der Selbstreferenz	222
10.2.5.1	<i>Zu-sich-selbst-Finden</i>	222
10.2.5.2	<i>Bei-sich-selbst-Sein</i>	223
10.2.5.3	Präsenz	223
10.2.5.4	Selbstaufmerksamkeit	223
10.2.6	Von Trainingsbeginn an integrierbare Faktoren	224
10.2.6.1	Introspektion	225
10.2.6.2	Modulation durch Unterbrechung der Aktivität	225
10.2.6.3	Loslassen	226
10.2.6.4	Lösen von Wertungen und Metakognition	226
10.2.6.5	Verbundenheit mit eigener Kraft	227
10.2.6.6	Emotionsregulation	227
10.2.6.7	Integration von Trainingstechniken	227
10.2.6.8	Veränderung der Perspektive - Zentrierung auf das Wesentliche	228
10.2.6.9	Sich und anderen Raum für Prozesse geben	228
10.2.6.10	Anwendung in Stresssituationen	229
10.2.7	Einzelne Trainingsverläufe von Psychotherapeuten	229
10.2.7.1	Psychotherapeut (A2) nach einmonatigem Training	229
10.2.7.2	Psychotherapeut (A4) nach einmonatigem Training	230
10.2.7.3	Psychotherapeut (A5) nach einmonatigem Training	230
10.2.7.4	Psychotherapeut (A6) nach einmonatigem Training	231
10.2.7.5	Psychotherapeut (A9) nach einmonatigem Training	232
10.2.7.6	Psychotherapeut (A11) nach einmonatigem Training	232
10.2.7.7	Psychotherapeut (A18) nach einmonatigem Training	233
10.2.7.8	Psychotherapeut (A22) nach einmonatigem Training	234
10.2.7.9	Psychotherapeut (A24) nach einmonatigem Training	234
10.2.7.10	Psychotherapeut (A27) nach einmonatigem Training	235
10.2.7.11	Psychotherapeut (A37) nach einmonatigem Training	236
10.2.7.12	Psychotherapeut (A8) nach ein- und dreimonatigem Training	237
10.2.7.13	Psychotherapeut (A12) nach ein- und dreimonatigem Training	238

10.2.7.14	Psychotherapeut (A13) nach ein- und dreimonatigem Training	240
10.2.7.15	Psychotherapeut (A14) nach ein-, drei- und sechsmonatigem Training	241
10.2.7.16	Psychotherapeut (A15) nach ein-, drei- und sechsmonatigem Training	242
10.2.7.17	Psychotherapeut (A30) nach ein-, drei- und sechsmonatigem Training	244
10.2.7.18	Psychotherapeut (A31) nach ein-, drei- und sechsmonatigem Training	245
10.3	Siebzehn Psychotherapiepatienten	249
10.3.1	Psychotherapiepatient (P1) nach einmonatigem Training	249
10.3.2	Psychotherapiepatient (P6) nach ein- und dreimonatigem Training	250
10.3.3	Psychotherapiepatient (P11) nach einmonatigem Training	251
10.3.4	Psychotherapiepatient (P20) nach ein- und dreimonatigem Training	253
10.3.5	Psychotherapiepatient (P28) nach ein- und dreimonatigem Training	255
10.3.6	Psychotherapiepatient (P29) nach einmonatigem Training	259
10.3.7	Psychotherapiepatient (P31) nach einmonatigem Training	261
10.3.8	Psychotherapiepatient (P34) nach einmonatigem Training	263
10.3.9	Psychotherapiepatient (P54) nach einmonatigem Training	264
10.3.10	Psychotherapiepatient (P55) nach einmonatigem Training	265
10.3.11	Psychotherapiepatient (P62) nach einmonatigem Training	265
10.3.12	Psychotherapiepatient (P64) nach einmonatigem Training	266
10.3.13	Psychotherapiepatient (P65) nach einmonatigem Training	267
10.3.14	Psychotherapiepatient (P66) nach einmonatigem Training	268
10.3.15	Psychotherapiepatient (P67) nach einmonatigem Training	269
10.3.16	Psychotherapiepatient (P68) nach einmonatigem Training	270
10.3.17	Psychotherapiepatient (P69) nach einmonatigem Training	270
10.4	Analyse und Interpretation zu den Fragebögen mit den Studierenden	275
10.4.1	Interpretation zur Befindlichkeit bei der Übungsdurchführung, der Atem- und der Lichtfokussierung	276
10.4.2	Interpretation zur Empfindung der Übungssitzungen	282
10.4.3	Interpretation zur Trainingseffektbeschreibung, Trainingseffektmitnahme und Effektivintegration	283
10.4.4	Interpretation zum Erkenntnisgewinn, der Art seiner Integration und der bisherigen Integration	288
10.4.5	Interpretation zu den vorwiegenden Themen und der Trainingswirkung auf diese	290
10.4.6	Interpretationen zur Trainingswirkung auf Arbeit oder Studium	291
10.4.7	Interpretation der Trainingswirkung auf Achtsamkeit	291
10.4.8	Interpretation zur Trainingswirkung auf Beziehungen, auf einen selbst und auf den Bezug zu anderen	292
10.4.9	Interpretation der Verhaltensänderung anderen gegenüber und bei Stress	295
10.4.10	Interpretation zur Veränderung der Lernfähigkeit und des Lernverhaltens	297
10.4.11	Interpretation zur Art der Veränderung der Emotionen und Kommunikation über Emotionen	297
10.4.12	Interpretation zur Veränderung des Gewahrseins, der Reflexionsfähigkeit und zur Bewusstwerdung von Themen	298
10.4.13	Interpretation zur Empathie- und Mitgefühlsänderung	299

10.5	Analyse und Interpretation zu den Daten der Psychotherapeuten und Psychotherapiepatienten	301
10.5.1	Analyse und Interpretation zu den Fragebögen mit den Psychotherapeuten	301
10.5.1.1	Interpretation zu Aussagen zum Erlernen der Techniken	301
10.5.1.2	Interpretation zur Vertiefung der Erfahrung von Stabilität und Ruhe	304
10.5.1.3	Kombination von <i>topdown</i> mit <i>bottomup</i> wirksamen Einzeltechniken	307
10.5.1.3.1	Bottomup Wirkungen über die entwickelte Erfahrung der Körperhaltung nach einem, drei und sechs Monaten Training	307
10.5.1.3.2	Veränderung der Körperwahrnehmung über die Atemtechnik	307
10.5.1.3.3	<i>Topdown</i> Wirkungen	308
10.5.1.4	Gezieltes Lenken der eigenen Fokussierung	308
10.5.1.5	Entwicklung des Gewahrseins	308
10.5.1.6	Erfahrungen und Effekte	309
10.5.1.6.1	Drei Erfahrungsaspekte	309
10.5.1.6.1.1	Ruhiges Verweilen	309
10.5.1.6.1.2	Prozess des <i>Zur-Ruhe-Kommens</i>	309
10.5.1.6.1.3	Analyse der Erfahrung von Schläfrigkeit oder Bewegtsein	310
10.5.1.6.2	Zwei Effektgruppen	310
10.5.1.6.2.1	Vier Kategorien des Bezugs zu sich selbst	310
10.5.1.6.2.1.1	<i>In-Ruhe-Verweilen</i>	310
10.5.1.6.2.1.2	Verweilen in der Gegenwart	311
10.5.1.6.2.1.3	<i>Zu-sich-selbst-Zurückkommen</i> nach ein-, drei- und sechsmonatigem Training	312
10.5.1.6.2.1.4	<i>In-sich-selbst-Gefestigt-Werden</i>	313
10.5.1.6.2.2	Drei Kategorien des Umgangs mit den eigenen Emotionen	313
10.5.1.6.2.2.1	Entwicklung von Gelassenheit	313
10.5.1.6.2.2.2	Entwicklung von Ausgeglichenheit	313
10.5.1.6.2.2.3	Aushalten und Loslassen von Emotionen	313
10.5.1.6.3	Aspekte der Selbstreferenz	315
10.5.1.6.4	Neun von Trainingsbeginn an integrierbare Faktoren	315
10.5.2	Analyse und Interpretation zu den Fragebögen mit den Psychotherapiepatienten	315
10.5.2.1	Beruhigung, Zentrierung und Bezug zu sich selbst	316
10.5.2.2	Entwicklung von Körperbezug durch die <i>bottomup</i> wirksamen Trainingstechniken und Atemfokussierung	317
10.5.2.3	Zunehmende Emotionswahrnehmung	318
10.5.2.4	Unterbrechung von Gedanken- und Emotionenkreisen	319
10.5.2.5	Trainingsprozessbeschreibungen	320
10.5.2.5.1	Bewusstwerden der eigenen Befindlichkeit	320
10.5.2.5.2	Entwicklung von Selbstbezug und Bezug zu den eigenen Gefühlen	320
10.5.2.5.2.1	Auf Grundlage der Stabilität die Momente zur Modulation nutzen	322
10.5.2.5.3	Emotionale Regulation	323
10.5.2.5.4	Erinnern und Wiederherstellen der Erfahrungen und Effekte	323
10.5.2.5.5	Erinnerung an die eigenen Bedürfnisse	324

10.6	Interpretation und Modellentwicklung	325
10.6.1	Trainingstechniken	328
10.6.2	Essentielle Aspekte	330
10.6.3	Prozessbeschreibungen	331
10.6.4	Effektstrukturen	335
10.6.5	Transiente Erfahrungen	336
10.6.6	Integration	337
10.7	Introspektion und Psychotherapie	339
11.	Einschränkung der Gültigkeit	349
12.	Disziplinäre Rückbindung	353
13.	Zusammenfassung	357
14.	Ausblick	359
15.	Nachwort	361
16.	Literatur	363
17.	Fragebogen zur Veränderung durch <i>Graduelles Kognitives Training</i>	371
18.	Abbildungsverzeichnis	373
19.	Tabellen	375
19.1	Trainingstechniken	375
19.2	Essentielle Aspekte	377
19.3	Transiente Erfahrungen	378
19.4	Effektstrukturen	379
19.5	Prozesse	380
19.6	Integration	383

Introspektion als Wirkfaktor in der Psychotherapie
Eine psychotherapiewissenschaftliche Modellbildung zu
Effektstrukturen des Graduellen Kognitiven Trainings

Anders, A.I.M.A.

2017, XV, 377 S. 35 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-658-17879-6