

Eine **Definition** der Achtsamkeit:

Achtsamkeit heißt, seine Aufmerksamkeit auf eine besondere Art zu lenken: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne dabei Wertungen vorzunehmen.

### **Der Autopilot**

Im normalen Alltag tun wir viele Dinge, ohne dass wir Zeit haben, darüber nachzudenken: wir handeln automatisch, wie ein Autopilot.

Dabei orientieren wir uns an zukünftigen Zielen und haben wenig Aufmerksamkeit für die Gegenwart. Durch den Autopiloten verlernen wir, gegenwärtige Empfindungen, Gedanken und Gefühle wahrzunehmen. Dies erhöht das Risiko für depressive Rückfälle, da sich durch eine niedrige Aufmerksamkeit auf unsere gegenwärtigen Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen, automatisierte depressive Abläufe einschleichen und verfestigen können. So kann eine zunächst nur leicht ausgeprägte negative Stimmung automatisierte depressive Reaktionsmuster wie z.B. Grübeln oder Rückzug aktivieren, die die negative Stimmung verfestigen und weiter verschlechtern.

Die aufmerksame Wahrnehmung dessen, welche Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle in jedem Moment da sind, ermöglicht es aber erst, anders mit negativen Gedanken und Empfindungen umzugehen und automatisierte depressive Reaktionsmuster abzulegen. Diese Fähigkeit nennen wir Achtsamkeit.

**Therapieziel:** Deshalb konzentrieren wir uns in einem ersten Schritt darauf, die Achtsamkeit für gegenwärtige Empfindungen zu verbessern. Dies wird Ihnen helfen, auch im Alltag solche aufdringlichen negativen Gedanken und Gefühle frühzeitig wahrzunehmen und einen hilfreichen Umgang mit ihnen zu entwickeln.

© 2012, Springer-Verlag GmbH. Aus Risch, A.K., Stangier, U., Heidenreich, T., Hautzinger, M.: Kognitive Erhaltungstherapie bei rezidivierender Depression