



HALKO WEISS
MICHAEL E. HARRER
THOMAS DIETZ

DAS ACHTSAMKEITS BUCH

GRUNDLAGEN
ÜBUNGEN
ANWENDUNGEN

Aktualisierte
und erweiterte
Neuausgabe



Klett-Cotta



HALKO WEISS
MICHAEL HARRER
THOMAS DIETZ

DAS ACHTSAMKEITS BUCH

GRUNDLAGEN
ÜBUNGEN
ANWENDUNGEN

Klett-Cotta

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig.
Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen,
Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung
in elektronischen Systemen.

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2010/2019 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Umschlag: Bettina Herrmann, Stuttgart

Unter Verwendung eines Fotos von © photocase © salvia77

Aktualisierte und erweiterte Neuauflage

Datenkonvertierung: le-tex publishing services GmbH, Leipzig

Printausgabe: ISBN 978-3-608-96458-5

E-Book: ISBN 978-3-608-19204-9

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20429-2

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

Vorwort	7
Einführung	11
TEIL I: Achtsamkeit im täglichen Leben	
Was ist Achtsamkeit?	19
Wozu Achtsamkeit?	35
Anwendungen von Achtsamkeit	40
Achtsamkeit und Gehirn	80
Der Weg der Bewusstseinsentwicklung	86
Praxis der Achtsamkeit	94
Übungen	107
TEIL II: Achtsamkeit im Umgang mit der Innenwelt	
Aktives Erforschen der Innenwelt und Selbstführung	127
Selbstführung aus der Beobachterperspektive	129
Persönlichkeitsanteile – ein hilfreiches Modell der Innenwelt	133
Innere Führung	140
Persönlichkeitsanteile identifizieren und benennen	146
Der achtsame innere Dialog	152
Selbstführung in der Beziehung zu anderen Menschen	163
Übungen	173
TEIL III: Achtsamkeit in Psychotherapie und Coaching	
Achtsamkeit als therapeutisches Hilfsmittel	189
Veränderter Fokus: Vom Reflektieren zum annehmenden Beobachten	194

Heilende Beziehungen	199
Objekte der Wahrnehmung	211
Vorgehensweise in der achtsamkeitszentrierten Psychotherapie	218
»Aufdeckung« mit Hilfe von Achtsamkeit	229
Therapeutische Transformation in Achtsamkeit	235
Die Achtsamkeit des Therapeuten	238
Übungen	242
Mitgefühl und Selbstmitgefühl	247
Kritische Stimmen zu ethischen Aspekten	253
Danksagung	259
 ANHANG	
Glossar: Schlüsselbegriffe der Achtsamkeit	263
Studien zur Wirkung von Achtsamkeit	275
Achtsamkeit in Medizin und Psychotherapie	275
Achtsamkeit in unterschiedlichen Anwendungsfeldern	293
Auswirkungen auf Gehirn und Immunsystem	300
Weiterführende Informationen	305
Literatur	313
Sach- und Autorenverzeichnis	333
Verzeichnis der Exkurse und Übungen	341
Stimmen zum Buch	343
Die Autoren	345

Vorwort

Wir leben in einer Kultur und zu einer Zeit, in der wir allzu vielen Verführungen ausgesetzt sind, unachtsam mit uns selbst und unserer Mitwelt umgehen. Dabei sind es nicht nur die äußeren Zwänge einer an vordergründiger Effizienz, ökonomischer Optimierung und Rationalisierung ausgerichteten Gesellschaft. Denn auch wenn viel über Stress und Hektik im Berufsleben geklagt wird, folgt doch auch die konkrete Gestaltung der sogenannten Freizeit oftmals ähnlichen Prinzipien: Umbraust von der Flut medialer Eindrücke, verwirrt von der Vielzahl an Zerstreuungsmöglichkeiten und betäubt von kurzfristig faszinierenden und einen »Kick« versprechenden Ablenkungen, die aber längerfristig selten befriedigen können, entwickeln wir kaum ein Gespür dafür, was uns wirklich wichtig ist, wie und wo wir in der Welt stehen und wie wir unser Leben selbstbestimmt gestalten können. Allzu oft fühlen wir uns als »Rädchen« im Getriebe – auch wenn es gute Hinweise gibt, dass wir keineswegs nur »Opfer« dieser Umstände sind, sondern auch als »Täter« aktiv dazu beitragen.

Entschleunigung der Alltagshektik, die Fähigkeit zur Distanzierung gegenüber der bloßen Teilnahme im Aktivitätsstrudel und mehr Achtsamkeit für die inneren und äußeren Gegebenheiten wären dringend geboten. Doch obwohl in sehr vielen Weisheitslehren seit alters her ebenso wie zunehmend in modernen Ansätzen der Psychotherapie Wege zu einer höheren Achtsamkeit aufgezeigt sind, lassen sich solche alternativen Lebensweisen keineswegs leicht realisieren: Bei den Ersteren wird oft ein für viele Menschen unrealistischer, recht radikaler Bruch mit den bisherigen Gewohnheiten gefordert. Und um die Veränderungsmöglichkeiten im Rahmen von Psychotherapien nutzen zu können, muss man sich zunächst als »krank« definieren – ein Schritt, der ebenfalls für viele Menschen zu schwerwiegend ist und der auch

gängigen Indikationen für »Psychotherapie« nicht entsprechen würde.

Das vorliegende Buch von Halko Weiss, Michael E. Harrer und Thomas Dietz zeigt einen einfacheren Weg auf und holt viele Leser dort ab, wo sie gerade stehen: im Alltag. Anstatt diesen jedoch radikal umgestalten zu müssen, beinhaltet *Das Achtsamkeits-Buch* viele kleine Übungen, die gut in die übliche Alltagswelt integrierbar sind und dort ihre positive Wirkung entfalten können. Auch die Darstellung der Grundlagen von Achtsamkeit ist überwiegend an konkreten Anwendungsbereichen orientiert, ohne zu tief in die theoretischen oder spirituellen Hintergründe eindringen zu wollen – obwohl die Autoren fundierte Kenntnisse und langjährige Erfahrungen auf diesen Gebieten mitbringen. Auch jene Abschnitte im hinteren Teil des Buches, die sich eher an Therapeuten, Coaches und andere professionell an der Einbeziehung von Achtsamkeit Interessierte richten, sind praxisnah gehalten. Sie bieten einen orientierenden Einstieg und Überblick.

Die Anwendung des Achtsamkeit-Konzepts für das Wohlergehen des Einzelnen gewinnt zunehmend an Bedeutung. Viel zu lange und viel zu sehr wurde der Mensch vor allem aus der Außensicht – aus der 3.-Person-Perspektive – beschrieben. Beobachtbares Verhalten sowie dessen biosomatisch und neurowissenschaftlich fassbare Grundlagen wurden intensiv erforscht. Dies hat in den Bereichen, in denen eine objektive Sicht auf den Menschen wesentlich ist, fraglos zu sowohl inhaltlich als auch methodisch beachtlichen Erkenntnissen geführt. Im Gegensatz zu östlichen Kulturen stehen wir allerdings in der Berücksichtigung und systematisierten Erfahrung der 1.-Person-Perspektive noch recht am Anfang. Was unser Körper jenseits von messbaren neuronalen Vorgängen an Wissen über die Welt erworben und gespeichert hat, und wie wir damit direkt und innerlich in Beziehung treten können, beginnt erst allmählich in den Diskursen westlicher Wissen-

schaft thematisiert zu werden. Sofern dies überhaupt geschieht, muss oft auf Forschungstraditionen zurückgegriffen werden, die ganz anderen Kulturen entstammen und die für viele zunächst befremdlich und esoterisch wirken. Je mehr Menschen aber auch bei uns für sich selbst oder in professionellen Kontexten Erfahrungen mit Achtsamkeit sammeln, desto eher wird die 1.-Person-Perspektive nicht nur im Bereich der Privatheit verbleiben, sondern im Austausch dieser Erfahrungen dann auch zu systematischen Diskursen und damit zu Fortschritten in der Wissenschaft führen. Dies wäre eine Entwicklung, die letztlich wiederum Auswirkungen auf die oben charakterisierten krankmachenden Aspekte unserer Kultur haben könnte – auch wenn dies sicherlich noch ein langwieriger Weg sein dürfte.

Ich wünsche diesem Buch von Halko Weiss, Michael E. Harrer und Thomas Dietz daher viele Leserinnen und Leser, die sich über Achtsamkeit nicht nur informieren, sondern auch einiges davon in ihren Alltag integrieren wollen. Ein achtsamerer Umgang mit uns selbst, mit unseren Mitmenschen und der ganzen Mitwelt ist unbedingt wünschenswert – sowohl für eine lebenswerte Alltagswelt als auch für unser Handeln im professionellen Rahmen.

Osnabrück, im September 2009

Prof. Dr. Jürgen Kriz

Einführung

Es scheint wie ein bemerkenswerter Widerspruch: Achtsamkeit ist etwas so Einfaches, Kleines, Selbstverständliches und Natürliches und dabei zugleich so grundlegend und wesentlich für die menschliche Existenz, dass die Bücher, die über sie geschrieben wurden, ganze Bibliotheken füllen. Sie wurde über Jahrtausende kontinuierlich und gründlich in der Innenschau des Ostens erforscht. Inzwischen haben sich die Natur- und Geisteswissenschaften des Westens mit ihrer objektivierenden Außensicht der Achtsamkeit angenommen. Hunderte von Forschungsartikeln wurden in den letzten Jahren veröffentlicht und viele weitere sind im Entstehen.

Man kann davon ausgehen, dass diese Entdeckung der Achtsamkeit keine Mode-Erscheinung ist. Vielmehr kommt der Westen zur Einsicht, dass Achtsamkeit eine besonders umfangreiche und tiefgründige Ressource für das Leben der Menschen bedeutet, die bisher übersehen wurde. Eine Ressource, die neben der Bewusstseinsentwicklung große Wirkung auf Gesundheit, Stressbewältigung, effektives Handeln und menschliche Beziehungen hat. Sie bringt eine neue Qualität, die ein glückliches und erfülltes Leben ermöglicht. Sie hilft, das Leben bewusster zu gestalten und mit Energie und Sinn zu füllen. Viele ihrer Wirkungen stimmen mit jenen Zielen überein, die Menschen in ihrem Leben und sowohl auf ihrer Suche nach Glück, wie auch in Zeiten des Leidens in psychotherapeutischen Behandlungen anstreben.

Die Auswirkungen, welche diese »Achtsamkeits-Revolution« (Wallace, 2008) auf unsere Kultur haben wird, sind noch nicht abzusehen. Was sie für den Einzelnen in seinem Alltag und für die Entwicklung der Psychotherapie bedeuten kann, zeichnet sich zunehmend ab. Diese Perspektive wollen die Autoren dem Leser näher bringen.

Das Konzept der Achtsamkeit, in der Weise, wie es in die-

sem Buch verstanden wird, ist im Rahmen der buddhistischen Psychologie entwickelt worden. Da Achtsamkeit ein natürliches menschliches Potential ist, haben zum Beispiel auch Taoismus, Sufismus und die mystischen Traditionen im Christentum ihre eigenen Formen der Selbsterkenntnis und der Begegnung mit der Essenz des Seins kultiviert. Auch sie regten zu Übungen an, im gegenwärtigen Augenblick präsent zu sein. Doch nirgendwo ist die Tradition so gründlich und so detailreich ausgearbeitet wie in den verschiedenen Zweigen des Buddhismus, und nirgendwo ist sie über so lange Zeit und an Erfahrungen überprüft gewachsen.

Wollte man dem Thema Achtsamkeit also umfassend gerecht werden, würde ein kleines Büchlein wie dieses bei weitem nicht ausreichen. Achtsamkeit ist eine Praxis, die dem Übenden in unermessbare Weiten des Bewusstseins führen kann. In seiner Lehrrede über die rechte Achtsamkeit machte Gautama Buddha deutlich, dass mit Achtsamkeit alles zu erreichen ist, was man als geistiges Wesen erreichen kann. Sie ist der Hauptweg zur Erleuchtung.

Doch auch schon der Anfang dieses Weges kann entscheidende Vorteile bringen. Dafür genügen schon ein paar Wochen täglichen Übens. Der Aufwand ist mit dem vergleichbar, was Laien in das Erlernen eines Musikinstruments investieren. Richard Davidson (Davidson et al., 2003a) hat in seinem Labor an der Universität von Wisconsin-Madison gezeigt, dass auch in dieser relativ kurzen Zeit Verbesserungen der Gehirnfunktion und des Immunsystems nachzuweisen sind. Seine Forschungsergebnisse brachten ihn im Time-Magazin auf die Liste der 100 einflussreichsten Personen des Jahres 2006.

Dieses Buch soll daher auf praktische und überschaubare Schritte hinweisen, die jedem von uns eine Hilfe sein können. Achtsamkeit wird hier nicht als Teil eines religiösen Systems verstanden, sondern als psychologisches Konzept, das unabhängig von spirituellen Lehren angewendet werden kann. Ziel

ist es, Achtsamkeit mit unserem westlichen, wissenschaftlich fundierten Wissen über die Psyche zu verknüpfen. Der Leser* soll einen leicht zugänglichen Eindruck gewinnen, was auf grundlegender Ebene mit Achtsamkeit gemeint ist und wie sie sinnvoll und konsequent in das tägliche Leben und in psychotherapeutische Ansätze integriert werden kann. Die hier beschriebenen Anwendungen von Achtsamkeit sollen also sowohl Fachkollegen aus helfenden und beratenden Berufen Anregungen geben, als auch allen anderen Menschen nützen, die sich für fundierte Wege der Selbsthilfe oder des Selbst-Coaching interessieren.

So bietet das Buch zunächst einen kurzen Überblick über die Grundlagen der Achtsamkeit, ohne in komplexe spirituelle Ebenen und Hintergründe einzusteigen. Danach wird ihr Nutzen im Zusammenspiel mit der westlichen Psychologie im Mittelpunkt stehen. Dabei soll deutlich werden, wie sowohl westliche Errungenschaften in der Aufarbeitung psychischer Probleme, als auch Wege ganz allgemeiner Persönlichkeitsentwicklung von der Achtsamkeit profitieren können. So ist dieses Buch in drei Hauptabschnitte gegliedert:

Erstens eine kleine Einführung in die Grundlagen der Achtsamkeit und wie sie in ihrer klassischen Form als Übung des Innehaltens, feinen Beobachtens und Loslassens im Alltag jedes Menschen nutzbringend angewendet werden kann. Diese Formen werden auch in psychotherapeutischen Behandlungsmethoden in klassischer Weise eingesetzt.

Im zweiten Abschnitt folgt eine Anleitung zur aktiven Anwendung der Achtsamkeit, in der eine Verbindung mit westlichen psychologischen Konzepten vorgeschlagen wird. Sie kommt der kulturellen Neigung entgegen, zielgerichtet und aktiv handelnd die persönliche Entwicklung zu fördern.

* Wenn im Folgenden die männlichen Formen verwendet werden, dann dient dies dazu, den Text lesefreundlich zu gestalten. Es sind selbstverständlich beide Geschlechter gemeint.

Der dritte Teil soll aufzeigen, dass sich Achtsamkeit auch tief und durchgängig in eine komplexe psychotherapeutische Arbeit integrieren lässt, indem zwei Menschen in einem achtsamen Feld zusammenwirken. Auf diese Art wird das Potential der Achtsamkeit in einer ganz neuen Weise für Reifungsprozesse genutzt.

Es ist die Absicht der Autoren, dass sich dieses Buch leicht lesen lässt, sowohl für Personen aus dem Bereich Psychologie, Psychotherapie und Coaching als auch für interessierte Laien. Daher sind manche Hintergründe, wie zum Beispiel Ergebnisse wissenschaftlicher Forschung, in Exkursen herausgehoben und als Studien in den Anhang gestellt. So hat der Leser einen leicht verständlichen Text und trotzdem die Möglichkeit, vieles vertiefend nachzulesen.

Der Weg der Selbsterkenntnis ist auch für unsere westliche Kultur nichts Fremdes. Er wurde von Dichtern, Philosophen und Psychologen immer wieder als zentrales Element der menschlichen Reifung beschrieben. Was dabei aber meist übersehen wurde, ist die Tatsache, dass die Fähigkeit zur Innenschau und Selbsterkenntnis sich nur entfalten kann, wenn sie *geübt* wird. Und zwar kontinuierlich und regelmäßig. Dafür gibt es seit über zwei Jahrtausenden bewährte Übungsanleitungen, die diesen Weg effektiv und wesentlich machen. Die meisten stammen aus der buddhistischen Psychologie. Sie gibt klare und eindeutige Anweisungen auf dem Übungsweg zur Geistesschulung.

Jede Vermittlung von Wissen über Achtsamkeit kann also allenfalls als Anregung dienen. Entscheidend ist die Praxis. Daher werden am Ende der drei Abschnitte jeweils entsprechende Übungen vorgestellt, einige mit langer Tradition und andere, die aus der Verknüpfung von Achtsamkeit mit modernen Formen der Bewusstseinsentwicklung hervorgegangen sind. Die Leser sind eingeladen, sich einige davon auszusuchen und auch regelmäßig anzuwenden. Da das Üben unter direkter Anleitung eines Lehrers wirksamer ist, werden auch

Hinweise auf entsprechende Angebote gegeben, die jedem Menschen zur Verfügung stehen.

Achtsamkeit ist ein machtvolles Instrument auf dem Weg zu tiefer Einsicht, zu Gelassenheit und Konzentration. Sie fördert Selbstkenntnis, Selbsteinfühlung, Selbstakzeptanz, Selbstführung und Selbstfürsorge. All diese Qualitäten können darüber hinaus in der Beziehung zu anderen Menschen wachsen, indem auch diese mit wohlwollender Offenheit wahrgenommen werden und höhere Akzeptanz erfahren. Und je näher wir dem Ziel kommen, Achtsamkeit tief ins Leben zu integrieren, desto deutlicher entsteht neben einer konzentrierten Geistesklarheit eben diese wohlwollende Selbstzuwendung und größere Gelassenheit, selbst wenn in der Außenwelt die rasende Betriebsamkeit unserer Zeit herrscht: Ruhe im Zentrum des Sturms.

Wir sind überwältigt von der großen und positiven Resonanz, die unser Buch seit seinem Erscheinen im Jahre 2010 auslöste. So kamen wir der Anfrage gerne nach, unseren Text für die Neuauflage zu überarbeiten. Dabei stellten wir fest, dass das Buch in seinen zentralen Inhalten immer noch aktuell ist. Die Zahl der wissenschaftlichen Publikationen zum Thema Achtsamkeit hat aber in den letzten Jahren stark zugenommen, sodass in diesem Bereich ein Update notwendig war. Wir haben uns bei der Darstellung neuer Befunde im Wesentlichen auf die zuletzt erschienenen Übersichtsarbeiten beschränkt (S. 275–303).

Einer Entwicklung wollten wir auch noch Rechnung tragen: Das Thema Mitgefühl und Selbstmitgefühl rückte im Zusammenhang mit Achtsamkeit in den letzten Jahren in den Mittelpunkt des Forschungsinteresses. Ihm ist ein ergänzendes Kapitel gewidmet (S. 247–252). Darüber hinaus geben wir in einem kleinen Nachtrag noch einen Einblick in die aktuelle Diskussion ethischer Aspekte der Anwendung von Achtsamkeit.

Wir wünschen unseren Lesern und Leserinnen viel Freude an der Entdeckung der Achtsamkeit in ihren unendlich vielen Facetten.

Michael E. Harrer, Halko Weiss und Thomas Dietz
im April 2019

TEIL I

Achtsamkeit im täglichen Leben

Was ist Achtsamkeit?

Der Begriff »Achtsamkeit« hat seine Wurzeln im Buddhismus. »Geistestraining durch Achtsamkeit« ist Titel und Programm des Standardwerks, das der 1901 bei Frankfurt geborene Mönch Nyanaponika in Sri Lanka verfasste. Darin beschreibt er Achtsamkeit als Herzstück buddhistischer Tradition in ihrer Funktion des »Reinen Beobachtens«:

»das klare, unabgelenkte Beobachten dessen, was im Augenblick der jeweils gegenwärtigen Erfahrung (einer äußeren oder inneren) wirklich vor sich geht. Es ist die unmittelbare Anschauung der eigenen körperlichen und geistigen Daseinsvorgänge, soweit sie in den Spiegel unserer Aufmerksamkeit fallen. Dieses Beobachten gilt als ›rein‹, weil sich der Beobachtende dem Objekt gegenüber rein aufnehmend verhält, ohne mit dem Gefühl, dem Willen oder Denken bewertend Stellung zu nehmen und ohne durch Handeln auf das Objekt einzuwirken. Es sind die ›reinen Tatsachen‹, die hier zu Wort kommen sollen« (Nyanaponika, 2000, S. 26).

Innerhalb der verschiedenen buddhistischen Traditionen gibt es teils unterschiedliche Auffassungen von Achtsamkeit. Im tibetischen Buddhismus gibt es andere Anweisungen als in der Vipassana-Tradition und wieder andere Facetten im »engagierten Buddhismus« des zeitgenössischen vietnamesischen Mönchs Thich Nhat Hanh.

Außerhalb dieser Traditionen sind Definitionen von Achtsamkeit davon abhängig, bei welchen Zielgruppen und mit welchen Zielen sie angewendet werden: im Coaching von Führungskräften, zur allgemeinen Stress-Reduktion oder als Hilfe bei der Bewältigung von Krankheiten, bei Schmerz, Krebs oder zur Rückfallprophylaxe von Depression. Dazu hängen die in den Vordergrund gestellten Charakteristika von Achtsamkeit natürlich auch vom jeweiligen weltanschau-

lichen und wissenschaftlichen Hintergrund der Anwender ab.

Im Rahmen des »Mindfulness-Based Stress Reduction Programms« wird Achtsamkeit praxisorientiert definiert: Achtsamkeit ist

»offenes, nichturteilendes Gewahrsein von Augenblick zu Augenblick« (Kabat-Zinn, 2006a, S. 35).

Achtsamkeit kann auch über ihre Ziele und Wirkungen definiert werden. Im buddhistischen »edlen achtfachen Pfad« ist »rechte Achtsamkeit«

»das aufmerksame und unvoreingenommene Beobachten aller Phänomene, um sie wahrzunehmen und zu erfahren, wie sie in Wirklichkeit sind, ohne sie emotional oder intellektuell zu verzerren« (Solé-Leris, 1994, S. 26).

Exkurs:

Komponenten von Achtsamkeit

Das Konstrukt »Achtsamkeit« wird oft in einzelne Komponenten zerlegt, die unterschiedlich in den Vordergrund gestellt und gewichtet werden. Autoren, die sich um eine Definition von Achtsamkeit bemühen, beschreiben folgende Facetten und Dimensionen von Achtsamkeit:

1. Achtsamkeit ist verbunden mit einem bestimmten Modus des Seins:
 - Dieser Modus besteht in einem rezeptiven Beobachten und Gewahrsein. Innere und äußere Reize werden bewusst bemerkt und wahrgenommen.
 - Die Aufmerksamkeit wird auf den gegenwärtigen Moment gelenkt.
 - Automatische (Handlungs-)Reaktionen auf innere oder

äußere Erfahrungen werden unterlassen, dies im Gegensatz zum sog. »Autopilotenmodus« (Kabat-Zinn, 2006a).

- Es besteht Bewusstheit über den Prozess der Aufmerksamkeitslenkung selbst, das heißt darüber, worauf die Aufmerksamkeit in jedem Moment gerichtet ist (Metakognition).
- Man ist beteiligt, beobachtet teilhabend (nicht abgespalten oder dissoziiert).
- Handeln erfolgt bewusst.

2. Achtsamkeit bedeutet eine bestimmte Haltung der Erfahrung gegenüber:

- Akzeptanz: Erfahrungen werden so akzeptiert, wie sie sind.
- Nicht-Bewertung: Erfahrungen werden nicht als gut oder schlecht bewertet.
- Kein konzeptuelles Denken: Die aktuelle Erfahrung wird nicht in bereits bestehende Konzepte eingeordnet; Erfahrungen werden nicht mit vergangenen Erfahrungen verknüpft.
- Anfängergeist: Die Dinge werden mit Interesse und Neugier so betrachtet, als ob man sie zum ersten Mal sehen würde (Suzuki, 1975).
- Zulassen und Erlauben als Gegensatz zu Vermeidung und Unterdrückung von Erfahrungen.
- Kein Veränderungswunsch: Dinge nicht anders haben wollen, als sie sind.
- Intentionalität: es besteht die Absicht, achtsam zu sein.

3. Achtsamkeit bedient sich bestimmter Techniken:

- Konzentration und Fokussierung führen zu innerer Ruhe als Voraussetzung für Achtsamkeit (Zugangskonzentration).

- Etikettieren: das Benennen der Erfahrung mit einfachen Worten, ohne konzeptionelle Analyse.
4. Achtsamkeit ist mit Zielen und Wirkungen verbunden:
- Einsicht und Klarblick bedeuten, sich selbst und die Welt immer genauer so wahrzunehmen, wie sie ist.
 - Ruhe, innerer Frieden und Gleichmut.
 - Entwicklung von Freiheit; Befreiung von Leid in umfassendem Sinne oder von einzelnen Symptomen im Sinne einer Heilung.
 - Entwicklung von Liebender Güte, Mitgefühl, Selbstmitgefühl und Mitfreude.
 - Selbstregulation.
 - Effektivität.
 - Präsenz.
 - Ermöglichung neuer Erfahrungen.

Weiterführende Literatur: Dimidjian & Linehan (2003), Bishop et al. (2004), Williams & Kabat-Zinn (2013), Nilsson & Kazemi (2016).

Der Begriff »Achtsamkeit« kann zweierlei beschreiben: vorübergehende Zustände (»states«) und verinnerlichte, überdauernde Merkmale (»traits«). In der Achtsamkeits-Schulung werden Zustände von Achtsamkeit immer häufiger bewusst aufgesucht und vertieft, bis sie mühelos und selbstverständlich werden. Damit werden sie als Haltung verinnerlicht und zu einem Merkmal der Persönlichkeit.