

INHALT

TEIL 1

DAS BEWUSSTSEIN	13
Einleitung	15
Die Macht des Bewusstseins	17
Assoziationen und Vorurteile	18
Werkzeuge – Tools	20
Werkzeuge zum Auflösen von Symptomen	20
Werkzeuge, Ablenkung und Anspruchshaltung	21
Einordnung von Tools	22
Kennenlernen, Verstehen, Üben und Vertiefen, Umsetzen und Weitergeben	22
Psychotherapie	24
Was im Rahmen von Psychotherapie bewirkt Wandel?	24
Die Sinnfrage in der Psychotherapie	25
Der Sinn von Psychotherapie	26
Der Sinn im Leben	27
Buddhismus	29
Buddhistische Quellen	29
Wie uns Buddhismus oft begegnet	30
Das Glückserleben	32
Was hat es mit den Problemen auf sich?	32

Bewusstheit und Bewusstsein, unser Selbst und „das EGO“	34
Geist	34
Verstand	34
Bewusstsein	35
Bewusstheit ist nicht sofort angenehm	38
Ego	38
Ich	39
Selbst	39
Das Problem mit dem Selbstwert	40
Die intuitive und die reale Existenz des Egos	41
Persönlichkeit	42
Die alte und neue westliche Vorstellung von Persönlichkeit	42
Woraus besteht eine Persönlichkeit?	43
Gewohnheitsmuster	46
Gewohnheitsmuster und Selbstverlust	47
Gewohnheitsmuster führen zur Aufgabe	49
Die Gerechtigkeitsfalle	49
Spiritualität als dritte Kraft	52
Spiritualität als Grundbedürfnis	55
Der Weg in das Geistesstraining	55
Die unterschiedlichen Ideen von Problemursachen	56
Das Zentrum der buddhistischen Lehre	57
Die Suche nach Glück?	58
Befreiung	60
Die erste Befreiungsetappe	60
Die drei Stufen der Befreiung (in der ersten Befreiungsetappe)	60
Der Game-Changer	62
Das Problem mit dem Loslassen	62
Die zweite Befreiungsetappe	63
Befreiung und Ego	65
Befreiung ist Nirvana	66

Die drei Kostbarkeiten	70
Buddha	70
Dharma	70
Sangha	71
Die Vier Edlen Wahrheiten	72
Erste edle Wahrheit – Die Wahrheit von Dukkha	72
Was ist Dukkha?	73
Auswirkungen unseres fehlerhaften (idealistischen) Denkens	76
Ein weiterer Aspekt zur hilfreichen Anwendung der	
Ersten Edlen Wahrheit	80
Als Menschen sind wir sind alle mit Dukkha konfrontiert	82
Zweite Edle Wahrheit – die Ursachen von Dukkha	83
Dritte Edle Wahrheit – das Ende von Dukkha	87
Vierte Edle Wahrheit – Der achtfache Pfad zum Ende	
von Dukkha	88
Weisheitsgruppe:	88
Sittlichkeitsgruppe:	89
Vertiefungsgruppe:	89
Die drei Wesensmerkmale der Natur	91
Nicht-Selbst	96
Die Unterscheidung von Form und Essenz	99
Die große Bedeutung von Achtsamkeit	100
Die Achtsamkeitsübungen für die negative Psychologie	
konkret nutzen	103
Die Achtsamkeitsübungen für die positive Psychologie	
konkret nutzen	104
Achtsamkeit ist der direkte Weg zur Befreiung!	109
Die große Bedeutung von konkreter körperlicher Achtsamkeit	109
Der Körper in der Buddhistischen Psychotherapie	109
Körperhaltung gleich Geisteshaltung	111
Grundsätzliches	111
Der Körper ist kooperativer als der Geist	112
Die Körper-Geist-Übungen	113

Befreiung, (Selbst-)Bewusstsein und die Fähigkeit, sich selbst zu spüren	119
Geisteshaltung gleich Körperhaltung	128

TEIL 2

BUDDHISTISCHE PSYCHOTHERAPIE 129

Was ist Buddhistische Psychotherapie BPT? 131

Die dunkle Seite der positiven Psychologie	134
--	-----

Gibt es Kontraindikationen für Buddhistische

Psychotherapie? 135

Neue Wege sind immer holprig	138
------------------------------------	-----

Die Absichtserklärung oder die innere Ausrichtung	138
---	-----

Nachhaltigkeit	139
----------------------	-----

Therapeutische Haltung und Menschenbild 140

Nicht Kranke oder Gestörte, sondern Menschen	140
--	-----

Was zeichnet buddhistische Therapeutinnen aus? 141

Auf keinen Fall!	141
------------------------	-----

Einige Eigenschaften buddhistischer Therapeuten 143

Die Sieben Erleuchtungsglieder	143
--------------------------------------	-----

Die Bedeutung von Mitgefühl und Weisheit	147
--	-----

Die 70/30-Regel	149
-----------------------	-----

Sind buddhistische Therapeuten immer auch Buddhisten?	150
---	-----

Wissenschaftliche Absicherung 151

Wissenschaft versus Religion	151
------------------------------------	-----

TEIL 3

BEHANDLUNGSPHASEN 155

Der Therapiebeginn und die Methoden 157

Alle Klienten kommen mit der gleichen Problematik 157

Alle Klienten haben das gleiche Ziel 161

Phase A und Phase B 163

Lebensstufenmodell und Spiritualität 163

Methodenmissbrauch 164

Phase A 165

Die drei Therapieetappen der Behandlungs-Phase A 165

Das erste Gespräch 166

Die erste Therapieetappe innerhalb der Phase A

Die vegetative Ebene 173

Das zweite Gespräch 173

Die ersten drei Behandlungsschritte (Phase A) 184

Die ersten Grundlagenübungen 185

Übungen und Inhalte, die wir mit den verinnerlichten

Mikropausen kombinieren können 195

Erinnerungshilfen 200

Die verschiedenen Aspekte der ersten Grundlagenübungen 201

Erste Grundlagenübung: die Haltung 202

Zweite Grundlagenübung: Aktivatmung und Ruheatmung 205

Das dritte Gespräch 213

Das Yerkes-Dodson-Gesetz 216

Kriterien für das Ende der ersten Therapieetappe 218

Die zweite Therapieetappe innerhalb der Phase A	220
Ego-Entwicklung und Ego-Verlauf	221
Ego-Analyse, Ego-Training und Ego-Stabilisierung	223
Interventionen für Ego-Stärkung und Ego-Linderung	254
Ego-Stärkung durch Selbststeuerung	254
Die dritte Therapieetappe innerhalb der Phase A	258
Erfahrungen, Wiederholungen, Muster	259
Ein Trauma besteht aus drei Teilen	260
Aggression versus Depression	262
Die Abschluss-Sequenz von Behandlungs-Phase A	263
Beispielhaftes Vorgehen als Integration der drei Behandlungs-Etappen in Phase A	263
Kriterien für das Ende der Behandlungsphase A	264
Behandlungs-Phase B	267
Was ist das reine Bewusstsein?	268
Beenden Sie ihre Übungen nicht ... Meditation endet nie	273
Was sind Schlafyoga und Traummyoga?	275
Verzichten?	277
Die spirituelle Falle	282
Die Gruppenteilnahme	284
Ablauf einer BPT-Behandlung	287
Die Stufen des Glücks	291
Die Übungsphilosophie	293
Vertrauen	295
Der Weg ist das Ziel	296
Das Ziel ist der Weg	297
Ressourcen-Arbeit	298
Unsere „Tankstellen“	299
Energiesparen	300
Unsere Selbstkritik	302
CHÖD – die Dämonenfütterung	313

TEIL 4	
VIELE WEITERE TOOLS	321
Viele Möglichkeiten der Übung	323
Selbststeuerung	330
Die Universal-Strategie	331
Leerheit der Symptome	335
Meditation – eine Übersicht	338
Welche der nachfolgenden „Meditationen“ verdient diesen Titel wirklich?	338
Erfahrungen mit Meditationsvarianten	340
Das AHA-Schema der Meditation	342
Die Metta-Meditation	346
Es folgen nun weitere Meditations-Varianten	348
Der generelle Mediationsweg: Von der Form zur Essenz	363
Konkrete Anregungen für die Meditationspraxis	364
TEIL 5	
EINE KLEINE FOKUSHILFE	369
Die zentralsten Tools der buddhistischen Psychotherapie	371
Wie lang ist der Weg in der Buddhistischen Psychotherapie?	372
Zentrale Aspekte der BPT	372
Der Übungstag	375
Ausbildungskurse der BPT	378
Alle Übungen im Überblick	379
BPT-Literatur	389
Literaturempfehlungen	390
Zum Autor	393