

John Teasdale, Mark Williams & Zindel Segal

Das MBCT-Arbeitsbuch



Ein 8-Wochen-Programm zur
Selbstbefreiung von Depressionen
und emotionalem Stress

Mit einem Vorwort von Jon Kabat-Zinn

Aus dem Amerikanischen von Christine Bendner



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

Inhalt

Vorwort	7
---------	---



Teil 1: Grundlagen

1	Herzlich willkommen	13
2	Depression, Niedergeschlagenheit und emotionales Leiden	25
3	Tun, Sein und Achtsamkeit	41
4	Vorbereitung	61



Teil 2: Das Programm der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie

5	1. Woche: Jenseits des „Automatikbetriebs“	75
6	2. Woche: Eine andere Art des Wissens	107
7	3. Woche: Heimkehren in die Gegenwart	145
8	4. Woche: Abneigung wahrnehmen	181

9	5. Woche: Den Dingen erlauben, zu sein, wie sie sind	217
10	6. Woche: Gedanken als Gedanken erkennen	245
11	7. Woche: Freundlichkeit „in Aktion“	277
12	8. Woche: Was nun?	317

Hilfsquellen	341
Liste der Audio-Dateien	347
Anmerkungen	349
Über die Autoren	357
Danksagung	359
Anmerkungen der Autoren	361

Vorwort

Dieses Buch ist fantastisch. Es dauerte eine Weile, bis ich begriff, wie fantastisch es ist. Ich glaube, ich näherte mich ihm zunächst mit einem gewissen Vorurteil gegen Arbeitsbücher allgemein und fragte mich außerdem, als ich das erste Mal hörte, dass dieses Buch in Arbeit war: „Wozu in aller Welt noch ein Buch über Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie (MBCT) und zu allem Überfluss ein Arbeitsbuch?“ Die Autoren hatten doch schon so viel dafür getan, MBCT sowohl therapeutischen Fachleuten als auch einer breiteren Öffentlichkeit nahezubringen. Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie ist inzwischen sehr populär und höchst anerkannt. Viele Menschen haben enorm davon profitiert. Was um Himmels willen fehlte denn noch? Was konnte noch darüber gesagt werden? Wie viel Unterstützung würden die Menschen denn noch brauchen? Wie viel mehr Klarheit konnten die Autoren denn noch in dieses Thema bringen und wie viel interessanter konnten sie es noch aufbereiten? Wie sich zeigt, lautet die Antwort auf alle diese Fragen: „sehr viel“.

Als ich dann das Buch las und mich für eine Weile hinein vertiefte, verstand und spürte ich sehr schnell, warum es in der Tat nicht nur notwendig, sondern auch wunderbar und sehr überzeugend ist. Es erweckt

die Erfahrung mit MBCT und das Entwickeln von Achtsamkeit auf eine ganz neue Art zum Leben, fast so, als würde man in einem sehr realen Sinn zum Teilnehmer an diesem Programm, als befände man sich tatsächlich *im Seminarraum*, und zwar nicht nur mit dem Gruppenleiter, sondern mit einer ganzen Gruppe von Menschen, deren Probleme, Fragen und Erfahrungen (nachdem sie mit ihrer Meditationspraxis begonnen haben) zweifellos den eigenen sehr ähneln. Und so erkannte ich allmählich die einzigartigen Vorzüge und den Zweck dieses Arbeitsbuches, das unter den geschickten Händen der Autoren entstanden war. Es hatte tatsächlich noch etwas gefehlt: bei einer Sache, die ich als vollständig betrachtet hatte.

Dieses Buch ist wie ein treuer Freund und Berater – zumindest soweit ein Buch diese Funktion übernehmen kann. Es gibt Ihnen, der Leserin oder dem Leser, das Gefühl, freundlich angenommen zu werden, vielleicht nicht so sehr von den Autoren persönlich als vielmehr durch den Prozess an sich, bei dem Sie sich Tag für Tag und Woche für Woche auf diese einfache und doch potenziell zutiefst befreiende Erforschung Ihres eigenen Geistes und Körpers durch das Entwickeln von Achtsamkeit einlassen. Wir werden hier durch einen Prozess geführt, der uns bewusst macht, auf welche Weise alte Denkmuster und Gewohnheiten für uns schnell zum Gefängnis werden können, obwohl unsere Denkfähigkeit uns ja eigentlich helfen soll, die Dinge zu verstehen und unser Los zu erleichtern.

Eine der liebenswertesten und nützlichsten Besonderheiten dieses Buches sind die „Sprechblasen“, in denen Fragen gestellt werden, die uns vielleicht gerade selbst beschäftigen, und dann Antworten gegeben werden, die uns möglicherweise helfen, die Dinge in einem neuen Licht zu sehen: auf eine freundlichere und befreiende Art und Weise. Das sind die Stimmen der anderen Teilnehmer und Teilnehmerinnen in Ihrem Kurs, die gleichzeitig mit Ihnen praktizieren und üben, Fragen stellen und ihre Erfahrungen mit anderen teilen, so wie Sie es selbst wahrscheinlich tun. Und hier finden Sie auch die freundlichen, sehr klaren und höchst beruhigenden Antworten des Gruppenleiters auf die verschiedenen Fragen und Unsicherheiten, die täglich aufkommen, beispielsweise darüber,

wie man praktizieren sollte, was man praktizieren sollte und ob man es „richtig macht“, mit anderen Worten, ob das, was man erfährt, Gültigkeit besitzt. Die freundliche und beruhigende Stimme ist immer da und erinnert Sie daran, dass das, was Sie erfahren, einfach deshalb Gültigkeit *hat*, weil es Ihre Erfahrung ist und weil Sie ihrer gewahr sind.

Das ist der Wachstumsvorteil, wenn man aus eigener Erfahrung lernt: wenn man lernt, indem man der eigenen Erfahrung, die man wahrnimmt, vertraut – wenn man über die üblichen Begrenzungen von gut und schlecht, Abneigung und Vorliebe hinausgeht und Möglichkeiten entdeckt, *eine andere Beziehung* zu Dingen herzustellen, die uns zuvor vielleicht verrückt gemacht oder viel Schmerz bereitet haben und uns in eine Abwärtsspirale unaufhörlicher, sinnloser Grübeleien und Dunkelheit hineingezogen haben. Sich voll und ganz auf dieses Programm einzulassen bedeutet, solche positiven Momente wieder ins eigene Leben und das anderer einzuladen, und auch wenn es einigen Mut erfordert, ist der Gewinn doch enorm. Es offenbart Ihnen mit großer Klarheit und großem Mitgefühl, dass das, was Sie bisher vielleicht als Ihr Schicksal betrachtet haben, nicht länger Ihr Schicksal ist – und niemals war – und dass Sie, wie jeder von uns, unendlich viele Möglichkeiten haben, Ihre „Lernmuskeln“ zu trainieren, zu wachsen und zu heilen, wenn Sie erst einmal wissen, dass es möglich ist, und so Ihr Leben verändern können. Wie jedem von uns bieten sich Ihnen täglich unzählige Gelegenheiten, zu erkennen, dass Sie wirklich die Wahl haben – in jedem Augenblick –, wie Sie mit dem umgehen wollen, was in Ihrem Geist, in Ihrem Körper und in der Welt vor sich geht.

Es zeigt sich, dass dieser simple Wechsel der Perspektive von Moment zu Moment – besonders in schwierigen, beängstigenden und entmutigenden Momenten – den ganzen Unterschied ausmacht. Das kann Ihnen Ihr Leben in all seiner Fülle und Schönheit zurückgeben. Und ich hoffe, dass es das tut. Sich in dieses Buch zu vertiefen und sich mit ganzem Herzen auf den darin angebotenen „Lehrplan“ einzulassen – wobei alles, was Sie innerlich und äußerlich erleben, zu einem wesentlichen Teil dieses Lehrplans wird – kann Ihr Leben verwandeln. Möge es Ihnen gelingen, diese neue Art des Seins zu erfahren – in jedem Augenblick und so gut

Sie können – und Ihr Tun aus Ihrem Sein fließen zu lassen. Mögen Sie unermüdlich praktizieren und dies mit Freundlichkeit und Güte tun. Sie sind hier in guten Händen, einschließlich und vor allem Ihren eigenen.

Jon Kabat-Zinn
Lexington, Massachusetts
22. April 2013



Teil 1

Grundlagen

1



Herzlich willkommen

Herzlich willkommen zum achtwöchigen MBCT-Programm. Die Abkürzung MBCT steht für Mindfulness-Based Cognitive Therapy (Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie). Es ist ein Programm, das speziell entwickelt wurde, um Ihnen zu helfen, mit anhaltenden unerwünschten inneren Zuständen und Stimmungen umgehen zu lernen.

MBCT wurde wissenschaftlich untersucht und hat sich als wirksame Methode bei Depressionen, Angstzuständen und einer ganzen Reihe anderer psychischer Probleme erwiesen.¹

Sie können dieses Buch auf unterschiedliche Weise nutzen: als Teilnehmer/in einer professionell angeleiteten MBCT-Gruppe, im Rahmen einer Einzeltherapie oder als Selbsthilfe-Ratgeber.

Wir wünschen Ihnen alles Gute auf dieser Reise. Möge es Ihnen gelingen, zu entdecken, wie Sie Ihr Potenzial zu Ganzheit und Heilung am besten entfalten können.

Falls Sie jemals für einen kürzeren oder längeren Zeitraum zutiefst unglücklich mit Ihrem Leben waren, wissen Sie, wie schwierig es sein kann, etwas dagegen zu tun. Wie sehr Sie sich vielleicht auch bemühen, es wird einfach nicht besser – jedenfalls nicht für lange. Sie fühlen sich ausgebrannt, erschöpft von der Anstrengung, weitermachen zu müssen. Das Leben scheint all seine Buntheit verloren zu haben, und Sie wissen nicht, wie Sie sie wieder hineinbringen können.

Nach und nach gelangen Sie vielleicht zu der Überzeugung, dass mit *Ihnen* irgendetwas nicht stimmt, dass Sie einfach grundsätzlich nicht gut genug sind.

Dieses Gefühl der inneren Leere kann daher rühren, dass sich über einen langen Zeitraum immer mehr Stressfaktoren angesammelt haben, oder es kann durch ein oder zwei traumatische Ereignisse ausgelöst worden sein, die Ihr Leben plötzlich aus der Bahn geworfen haben. Es könnte sogar einfach wie aus dem Nichts auftauchen, ohne offensichtlichen Grund oder äußeren Anlass. Vielleicht empfinden Sie untröstlichen Kummer oder eine völlige innere Leere oder sind schmerzlich enttäuscht von sich selbst, von anderen Menschen oder von der Welt ganz allgemein.

Für jeden Menschen mit anhaltenden emotionalen Problemen sind die Verzweiflung und Mutlosigkeit, die schiere Freudlosigkeit der Depression nie weit entfernt.

Wenn diese Gefühle zunehmen, können sie so gravierend werden, dass man sie als klinische Depression bezeichnen kann. Aber die Art von Niedergeschlagenheit, von der wir hier sprechen, überfällt uns alle von Zeit zu Zeit. Für jeden von uns, der eine Phase der inneren Bedrückung von unterschiedlicher Intensität oder Dauer durchlebt – sei es eine tiefe Traurigkeit, anhaltende, nagende Unzufriedenheit oder immer wiederkehrende depressive Verstimmung –, sind die Verzweiflung und Mutlosigkeit, die schiere Freudlosigkeit, die typischerweise mit einer Depression einhergehen, nie sehr weit entfernt.

Wenn alles zu viel wird, lenken wir uns vielleicht für eine Weile ab, aber die bohrenden Fragen bleiben im Hinterkopf: „Warum kann ich mich nicht aus diesem Loch herausholen?“, „Was ist, wenn dieser Zustand für immer anhält?“, „Was ist nur verkehrt an mir?“

Die Hoffnung zurückbringen

Was aber, wenn trotz allem, was Ihre Gedanken Ihnen einflüstern wollen, überhaupt nichts verkehrt *mit Ihnen* ist?

Was, wenn Ihre heroischen Versuche, Ihre Gefühle daran zu hindern, Ihr ganzes Leben zu beherrschen, tatsächlich nach hinten losgehen?

Was, wenn eben diese Versuche Sie im Leiden gefangen halten oder alles noch schlimmer machen?

Dieses Buch wurde geschrieben, um Ihnen verstehen zu helfen, wie das geschieht und was Sie dagegen tun können.

Mindfulness-Based Cognitive Therapy – MBCT (Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie)

Auf diesen Seiten werden wir Sie Schritt für Schritt durch das MBCT-Programm führen.

Dieser wissenschaftlich fundierte achtwöchige Kurs soll Ihnen Fähigkeiten und Erkenntnisse vermitteln, die Sie in die Lage versetzen, sich selbst aus jenem Muster zu befreien, das Sie dazu bringt, sich immer wieder in schmerzhaften Emotionen zu verstricken.

MBCT wirkt²

Überall auf der Welt hat die Forschung gezeigt, dass MBCT das Risiko einer weiteren klinischen Depression bei Menschen, die bereits mehrere depressive Phasen durchgemacht haben, halbieren kann – sie scheint genauso wirksam zu sein wie die Behandlung mit Antidepressiva.

Eine Depression geht natürlich oft mit Angstzuständen, Reizbarkeit oder anderen unerwünschten Emotionen einher. Die gute Nachricht ist, dass MBCT, obwohl für die Behandlung von Depressionen entwickelt und hier extrem wirkungsvoll, sich auch als äußerst wirksam bei anhaltenden Ängsten und anderen destruktiven Gefühlen erweist, wie neueste Forschungsergebnisse zeigen.

Das Herzstück der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie oder MBCT ist ein behutsames, systematisches Training in Achtsamkeit (wir werden später noch genauer erläutern, was mit Achtsamkeit gemeint ist).

Dieses Training befreit uns aus dem eisernen Griff von zwei kritischen Prozessen, die ursprünglich für Depressionen und viele andere emotionale Probleme sind:³

1. Die Tendenz, ständig zu grübeln oder sich übermäßig in Gedanken oder Sorgen über bestimmte Dinge zu verlieren *gepaart mit*
2. Die Tendenz, andere Dinge zu meiden, zu unterdrücken oder von sich wegzuschieben.



Jessica: „Mein Problem war von jeher, dass ich nachts wach lag und darüber nachgrübelte, was im Laufe des Tages am Arbeitsplatz passiert war, und mir Sorgen darüber machte, was wohl am nächsten Tag passieren würde. Ich habe alles versucht, um diesen Gedankenstrom zu stoppen, aber nichts half. Es wurde nur noch schlimmer. Dann begann es [das Grübeln] auch tagsüber. Oft vergaß ich darüber sogar, was ich zu tun hatte. Da erkannte ich, dass ich an einem Punkt angelangt war, wo ich mir nicht mehr selbst helfen konnte.“

Falls Sie schon seit längerer Zeit unter emotionalen Problemen leiden, werden Sie bereits festgestellt haben, dass Unterdrücken oder Sich-Sorgen nicht wirklich helfen. Dennoch haben Sie vielleicht das Gefühl, es nicht lassen zu können. Verstärkte Bemühungen, Ihre belastenden Gedanken auszuschalten, mögen vorübergehend Erleichterung bringen, können alles aber auch noch schlimmer machen. Ihre Aufmerksamkeit wird weiterhin von den Dingen in Beschlag

genommen, die Sie belasten: Es ist so schwierig, den Geist daran zu hindern, sich immer wieder an den Ort ziehen zu lassen, dem Sie entfliehen wollen.

Was, wenn es möglich wäre, ganz neue Fertigkeiten zu erlernen, die es Ihnen ermöglichen, radikal anders mit Ihrem Geist zu arbeiten?

Das Achtsamkeitstraining vermittelt genau diese Fähigkeiten: Es gibt Ihnen die Kontrolle über Ihre Aufmerksamkeit zurück, so dass Sie, von Augenblick zu Augenblick, sich selbst und die Welt ohne die harte, selbstkritische innere Stimme erleben können, die Sie vielleicht sehr oft begleitet.

Das tägliche Achtsamkeitstraining reduziert den Hang, zu grübeln und sich über alles und jedes Sorgen zu machen.

Sie fangen wieder an, die kleinen Freuden und schönen Dinge wahrzunehmen.

Sie lernen, mit Weisheit und Mitgefühl auf die Menschen in Ihrer Umgebung zu reagieren.

Wir haben MBCT entwickelt, und wir haben immer wieder erlebt, wie es Menschen von ihrer Last der Niedergeschlagenheit und dem damit einhergehenden Stress und der Erschöpfung befreit. Wir haben die außerordentlichen Resultate gesehen, die mit ihrer Entdeckung einhergehen, dass es eine Möglichkeit gibt, erfüllter zu leben, als sie es sich je hätten vorstellen können.

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, unmittelbares, empfängliches Gewahrsein in das zu bringen, was Sie tun, während Sie es tun: in der Lage zu sein, in jedem Augenblick wahrzunehmen, was im Geist, im Körper und in der Außenwelt vor sich geht.

„Mein Sohn sagte kürzlich zu mir: ‚Du bist in letzter Zeit so gut gelaunt‘ – und ich fühlte ein inneres Lächeln und umarmte ihn.“

„Ich begann, auf Freunde zuzugehen, um mich öfter mit ihnen zu treffen – ich hatte Angst davor gehabt –, und jetzt klingelt mein Telefon viel öfter – Freunde rufen mich an, um Unternehmungen vorzuschlagen.“





„Bevor ich hierher kam, kannte ich kein Leben ohne Druck. Vielleicht wusste ich mit fünf Jahren, wie sich das anfühlt, aber daran kann ich mich nicht sehr gut erinnern. Man hat mir eine andere Art zu leben gezeigt, und es ist so einfach.“

„Meine Tochter behauptet, meine Körperhaltung und mein Gang hätten sich völlig verändert – und ich stellte fest, dass sie Recht hatte ... Ich fühle mich irgendwie leichter.“

„Ich habe wieder mit dem Malen angefangen; zum ersten Mal seit meiner College-Zeit.“

Für wen ist dieses Buch gedacht?

Dieses Buch ist für jede/n geeignet, der oder die am achtwöchigen MBCT-Programm teilnehmen möchte – entweder in einem Seminar, das von einem Gruppenleiter angeleitet wird, oder im Rahmen einer Einzeltherapie oder indem man das Buch als Selbsthilfe-Ratgeber benutzt und es allein oder mit einem Freund/einer Freundin durcharbeitet. Welchen Weg Sie auch wählen, Sie werden täglich durch die geführten Übungen auf der beiliegenden MP3-CD unterstützt.

Und Sie müssen natürlich nicht unter einer schweren Depression leiden, um vom MBCT-Programm profitieren zu können:

- Die Forschung erweitert beständig die Liste der emotionalen Probleme, die gut auf MBCT ansprechen.⁴
- MBCT konzentriert sich auf die ursächlichen psychischen Prozesse, die den unterschiedlichen Möglichkeiten, in Trauer und Unglück stecken zu bleiben, zugrunde liegen.

Was ist, wenn Sie gerade jetzt sehr niedergeschlagen sind?

MBCT wurde ursprünglich für Menschen entwickelt, die bereits schwere Depressionen durchgemacht hatten. Diese Therapieform wurde ihnen in Phasen angeboten, in denen es ihnen relativ gut ging – damit sie Fertigkeiten erlernen konnten, mit denen sie weitere depressive Episoden verhindern könnten.

Inzwischen ist vielfach belegt, dass MBCT genau das leisten kann, und es zeigt sich zunehmend, dass MBCT auch Menschen helfen kann, die sich inmitten einer depressiven Phase befinden.⁵

Falls es Ihnen aber zurzeit sehr schlecht geht und Ihre Depression es Ihnen nahezu unmöglich macht, sich auf einige der Übungen zu konzentrieren, kann es entmutigend sein, sich mit neuen Lerninhalten abzumühen. Es wäre dann wohl am besten, eine Weile zu warten, wenn Sie können, oder, falls Sie dennoch beginnen möchten, sehr behutsam vorzugehen, sanft mit sich selbst umzugehen und sich daran zu erinnern, dass die Schwierigkeiten, die Sie erleben, eine unmittelbare Auswirkung der Depression sind und früher oder später nachlassen werden.

Die geistigen Muster, die Menschen in emotionalem Leiden gefangen halten, sind im Grunde die gleichen, die zwischen jedem von uns und der Entfaltung seines Potenzials zu einem erfüllteren Dasein stehen.⁶

Wozu ein weiteres Buch?

Wir haben bereits ein Buch geschrieben, in welchem wir MBCT einer breiteren Öffentlichkeit vorgestellt haben: *Der achtsame Weg durch die Depression*⁷ (zusammen mit unserem Kollegen Jon Kabat-Zinn, einer der wichtigsten Persönlichkeiten auf diesem Gebiet, der das große Interesse an Achtsamkeit, welches in den vergangenen Jahrzehnten in aller Welt aufkam, mit geweckt und begleitet hat). Jenes Buch und das vorliegende Arbeitsbuch ergänzen einander, und es ist sehr empfehlenswert, mit beiden gleichzeitig zu arbeiten.

Falls Sie *Der achtsame Weg durch die Depression* nicht gelesen haben sollten, könnte es Ihnen nun als nützliche allgemeine Einführung in den therapeutischen Ansatz von MBCT dienen. Sie finden darin eine Menge Hintergrundinformationen, die besonders hilfreich sein könnten, wenn Sie dieses Arbeitsbuch als Selbsthilfe-Ratgeber benutzen und allein damit arbeiten.

Wenn Sie oben genanntes Buch bereits gelesen haben, wird Ihnen dieses Arbeitsbuch alle zusätzlichen Werkzeuge und detaillierten Anleitungen an die Hand geben, die Sie benötigen, um das MBCT-Programm selbständig durchzuarbeiten.

Wozu ein Arbeitsbuch?

Die Form dieses Buches dient speziell dem Zweck, Sie durch ein Programm zu führen, das grundlegende und dauerhafte Veränderungen in Ihrem Leben und Befinden bewirken kann.

Solche Veränderungen stellen sich selten ein, wenn wir **nur darüber lesen**, wie wir uns in emotionalem Chaos verstricken und was wir dagegen tun können.

Tiefgehende und anhaltende Veränderungen erfordern gewöhnlich, dass wir in irgendeiner Form **aktiv** werden – was wir in diesem Buch **praktizieren** nennen. 99 Prozent des Lernens finden im MBCT-Prozess durch diese Arbeit statt, die wir Tag für Tag tun.

Innere Transformation hängt von einem kontinuierlichen Wechselspiel zwischen Verstehen, Praktizieren und Reflektieren ab. Die neuen Erkenntnisse und Kompetenzen werden tief **verinnerlicht**, und deshalb können sie so weitreichende und dauerhafte Wirkungen zeigen.

In diesem Arbeitsbuch sind drei Elemente enthalten, die wesentlich für diesen „Tanz der Transformation“ sind: eine STRUKTUR, eine Gelegenheit zur REFLEXION und eine Quelle der ERKENNTNIS.

Mit **Struktur** ist gemeint, dass Sie eine „Landkarte“ zur Hand haben, die Ihnen auf dem Weg der Veränderung Tag für Tag den Weg weist. Die Route ist für jede Tagesetappe genau definiert. Wenn Sie sich erst einmal entschlossen haben, diesen Weg zu gehen, können Sie sich einfach in das hinein entspannen, was an diesem Tag, in diesem Moment, zu tun ist.

Die Struktur des Buches lässt auch Raum für kurze **Reflexionen**, die Ihnen Gelegenheit geben, innezuhalten, innerlich „einen Schritt zurückzutreten“ und klarer zu erkennen, was in Ihrem Geist, Ihrem Körper und in der Außenwelt vor sich geht. Solche Reflexionen führen zu Einsichten.

Darüber hinaus ermöglicht das Buch ein tieferes **Verständnis** durch die Dialoge, die sich jeder Praxis oder Übung anschließen und verschiedene Aspekte der Erfahrungen und Entdeckungen beleuchten, die andere Teilnehmer beim Praktizieren gemacht haben. Das kann Ihnen manchmal helfen, Ihre eigenen Erfahrungen besser einzuordnen. Indem Sie sich Ihren persönlichen Erfahrungen auf diese Weise nähern, machen Sie Ihre ganz eigenen Entdeckungen – und erkennen allmählich, welche Möglichkeiten Ihnen zur Verfügung stehen, um sich freier zu entfalten und in Ihrem Leben wohler zu fühlen.

Für Viele ist es am hilfreichsten, zunächst *Der achtsame Weg durch die Depression* zu lesen oder es bei der Arbeit mit diesem Arbeitsbuch als Referenzmaterial zur Hand haben. Und nicht Wenige empfinden es als sehr effektiv, das MBCT-Programm zusammen mit anderen durchzuarbeiten, entweder in einer Gruppe oder mit einem ausgebildeten Trainer.

Der Aufbau dieses Buches

In den Kapiteln 2 und 3 befassen wir uns zunächst mit folgenden wichtigen Fragen: Wieso finden wir uns ein ums andere Mal im tiefen Tal der Depression wieder oder bleiben im emotionalen Leiden stecken? Wie können die Praktiken und Übungen des achtwöchigen MBCT-Programms etwas daran ändern? Wie könnte all das *Ihnen* helfen? Nachdem wir das verstanden haben, geht es in Kapitel 4 um die Frage, wie man sich am besten auf den Kurs vorbereitet. Und dann arbeiten wir uns in den folgenden sieben Kapiteln Schritt für Schritt, Woche für Woche durch die Grundlagen des Programms.