



Dies ist eine Leseprobe des Schattauer Verlags. Dieses Buch und unser
gesamtes Programm finden Sie unter
www.klett-cotta.de/schattauer

Jan Benda

Das achtsame Selbst

Achtsamkeitsinformierte integrative Psychotherapie

Übersetzt von Petr Babka

Besonderer Hinweis:

Die in diesem Buch beschriebenen Methoden sollen psychotherapeutischen Rat und medizinische Behandlung nicht ersetzen. Die vorgestellten Informationen und Anleitungen sind sorgfältig recherchiert und nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Verwertung der Angaben in diesem Buch entstehen. Die Informationen sind für Interessierte zur Weiterbildung gedacht.

Schattauer

www.schattauer.de

J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH

Rotebühlstr. 77, 70178 Stuttgart

Fragen zur Produktsicherheit: produktsicherheit@klett-cotta.de

© 2025 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte inklusive der Nutzung des Werkes für Text und

Data Mining i. S. v. § 44b UrhG vorbehalten

Gestaltungskonzept: Farnschläder & Mahlstedt, Hamburg

Cover: Jutta Herden, Stuttgart

unter Verwendung einer Abbildung von © shutterstock/high fliers

Gesetzt von Eberl & Koesel Studio, Kempten

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

Lektorat: Marion Drachsel

Projektmanagement: Dr. Nadja Urbani

ISBN 978-3-608-40202-5

E-Book ISBN 978-3-608-12502-3

PDF-E-Book ISBN 978-3-608-20721-7

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.

Für Manuela und Sára Antonie

Dieses Buch präsentiert eine transdiagnostische Perspektive auf die Bedeutsamkeit von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl in der Behandlung psychischer Störungen und im therapeutischen Wandel. Es schöpft aus Erkenntnissen der alten buddhistischen Psychologie ebenso wie aus der modernen westlichen Psychologie, der psychedelischen Forschung und den neurowissenschaftlichen Befunden. Darüber hinaus wird diskutiert, inwiefern sich persönliche und transpersonale Ansätze gegenseitig ergänzen können. Eine interessante, klinisch und theoretisch fundierte sowie äußerst lesenswerte Lektüre für Praktikerinnen und Praktiker aller therapeutischen Richtungen und für Menschen, die sich mit Selbstentwicklung befassen.

Prof. Dr. Leslie S. Greenberg, angesehener Forschungsprofessor, Abteilung für Psychologie, York University, Toronto, Kanada

Dieses Buch lädt zu einer hochaktuellen Reflexion über Psychotherapie ein. Jan Benda bietet ein integratives Therapiemodell, das Bindungstheorie, Schematherapie, Neurowissenschaften und buddhistische Psychologie mit selbsttranszendenten Bewusstseinszuständen verbindet – Zuständen, die häufig in Meditationsretreats oder psychedelisch assistierter Psychotherapie auftreten. Das Buch unterstützt Klientinnen und Klienten dabei, achtsam und mit mitfühlender Präsenz mit ihren emotionalen Wunden und mit sich selbst umzugehen. Dieses fundierte Werk wird Therapeutinnen und Therapeuten unterschiedlichster theoretischer Ausrichtungen gleichermaßen inspirieren und bereichern.

Dr. Christopher Germer, Dozent (Teilzeit), Harvard Medical School, Autor von »Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl«

Ein einzigartiges Kompendium aus psychologischer Praxis und Theorie – hervorragend recherchiert. Benda illustriert seine klinischen Erfahrungen durch Fallgeschichten. Das Buch inspiriert zu tiefer persönlicher und transpersonaler spiritueller Erforschung, die durch praktische Übungen für Fachleute und Klienten bereichert wird.

Dr. Gabor Maté, Autor von »Vom Mythos des Normalen: Wie unsere Gesellschaft uns krank macht und traumatisiert – Neue Wege zur Heilung«

Jan Benda vermittelt eine einzigartige Perspektive auf die integrative Psychotherapie, die von einer achtsamen Grundhaltung durchdrungen ist und verschiedene theoretische Konzepte verbindet. Das Buch integriert unterschiedliche therapeutische und heilende Ansätze und beschreibt deren spezifische Kombination. Zahlreiche anschauliche Beispiele und Übungen sprechen die Lesenden direkt an. Herzlichen Glückwunsch zu diesem Werk, das Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten und Lesende darüber hinaus zum Nachdenken und zur persönlichen Reflexion anregen wird!

Prof. Dr. Ladislav Timulak, Professor für Beratungspsychologie, Fachbereich Psychologie, Trinity College Dublin, Irland

Jan Bendas neuestes Werk ist eine tiefgehende und kluge Synthese östlicher und westlicher Weisheit. Es integriert auf beeindruckende Weise moderne neurowissenschaftliche Erkenntnisse zur Gedächtnisrekonsolidierung mit achtsamkeitsbasierten therapeutischen Ansätzen. Das Ergebnis ist ein transdiagnostischer, transformierender Rahmen zur Heilung tief verwurzelter Traumata. Reich an klinischen Fallbeispielen, erfahrungsbasierten Übungen und einem klaren Prozess zur Identifikation und Transformation maladaptiver Schemata ist »Das achtsame Selbst« ein essenzieller Leitfaden für Therapeuten, Meditierende und Psychonauten, die nach einem integrativen Ansatz für persönliche Entwicklung und authentisches Leben suchen.

Dr. Andrea Grabovac, Klinischer Professor für Psychiatrie, University of British Columbia, Autorin von »The Mindfulness and Meditation Workbook for Anxiety and Depression«

Während achtsamkeitsbasierte Gruppenprogramme wie MBSR und MBCT weitverbreitet sind, bietet Jan Benda mit seinem Ansatz der Mindfulness-Informed Integrative Psychotherapy eine gezieltere Anwendung von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl in der Psychotherapie – mit einer Tiefe der Heilung, die in Gruppensettings oft nicht möglich ist. Dieses Buch birgt ein wahrhaft inspirierendes und integratives Potenzial für Therapeutinnen und Therapeuten verschiedener Schulen sowie für spirituell Suchende, die ein erfülltes und authentisches Leben anstreben.

Petra Meibert, Diplom-Psychologin, Psychotherapeutin, MBSR- und MBCT-Lehrerin, Trainerin, Supervisorin und Autorin, Leiterin des Achtsamkeitsinstituts Ruhr und Therapeutische Gesamtleiterin der Oberberg Tagesklinik Essen, Deutschland

Dieses Buch behandelt wesentliche Fragen kontemplativer Praxis, Psychopathologie und Psychotherapie auf Grundlage buddhistischer Psychologie und Achtsamkeitsmeditation. Es zeigt die Konvergenz und Integration dieser Traditionen mit aktuellen psychologischen, klinischen und neurowissenschaftlichen Entwicklungen, insbesondere in Bezug auf das Selbst. Der Autor demonstriert ein außergewöhnlich tiefgehendes Verständnis dieser Themen und ihrer Verknüpfung. Das Buch hat sowohl theoretisch als auch praktisch weitreichende Implikationen für psychisches Wohlbefinden, Psychotherapie und mentale Gesundheit sowie für kontemplative Praxis und Wissenschaft.

Prof. Dr. Antonino Raffone, ordentlicher Professor, Fachbereich Psychologie, Sapienza University of Rome, Italien

Dieses neue Werk des Psychotherapeuten Jan Benda ist ein herausragendes integratives Buch im weitesten Sinne. Es verbindet verschiedene psychotherapeutische Ansätze zu einem transdiagnostischen Modell auf Basis von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl, integriert zudem Erkenntnisse aus der transpersonalen und buddhistischen Psychologie sowie der psychedelischen Forschung. Angereichert mit wertvollen praktischen Übungen ist es eine hilfreiche Ressource für Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten und zugleich ein informatives Selbsthilfebuch für Menschen mit einem verletzten Selbst.

Dr. Ivan Nyklíček, Außerordentlicher Professor, Fachbereich für Medizinische und Klinische Psychologie, Tilburg University, Niederlande

Vorwort

Im Juni 2018, am Festtag des Heiligen Johannes des Täufers, inhalierte ich in einem Wohnwagen im Tal der Berounka mit einem einzigen tiefen Atemzug die Dämpfe von 100 Milligramm getrocknetem Sekret der Coloradokröte. In den darauffolgenden Sekunden geschah etwas Unvorstellbares: Es war, als ob sich das gesamte Universum in eine unendliche Armee der Leere verwandelte. Und ich starb. Oder vielmehr zerfiel meine Vorstellung davon, wer ich bin. Es war ein überwältigender Schock! Ein wahrer Umbruch. Doch die Auswirkungen dieses Umbruchs auf mein Leben erwiesen sich als wohltuend. So viel Spannung verschwand. So viel Freude, Vertrauen und Liebe kamen zum Vorschein. Was war geschehen? War es eine Art sofortige Erleuchtung? Gibt es so etwas? Ich glaube nicht. Ich denke, dass ich damals nur die Realität erlebnismäßig berührte, die Buddha als Nicht-Selbst (*anattā* im Pali) bezeichnete. Schon vorher hatte ich in der Meditation die Vergänglichkeit und Unzufriedenheit aller Phänomene beobachtet und erkannt. Das Psychedelikum Mebufotenin (5-MeO-DMT) zeigte mir deutlich die dritte Eigenschaft der Existenz – die Abwesenheit eines festen, unveränderlichen Selbst.¹ Das war alles. Von diesem Moment an erschienen mir alle Vorstellungen von mir selbst lächerlich. Kindisch. Und ich verlor das Interesse daran, über mich selbst nachzudenken. Aus meinem Erleben verschwanden fast gänzlich Gefühle der Unzulänglichkeit oder der Scham. Sie hörten auf zu existieren, als ich aufgehört habe, an die Existenz eines permanenten Selbst zu glauben.

Die Erfahrung des nondualen Bewusstseins und dass das narrative Selbst nur ein Konzept ist, hat mein Erleben und mich als Psychotherapeuten beeinflusst. Ich erkannte klarer als zuvor, dass selbstbezogene Gefühle von Kernschmerzen, auf deren Bewusstwerdung und Ausdruck ich mich in den letzten Jahren in der individuellen Psychotherapie mit Klienten konzentriert hatte (Benda 2019), auf den Vorstellungen beruhen, die wir von uns selbst haben (siehe das erwähnte narrative Selbst, engl. *narrative self*). Daher begann ich, mich (paradoxerweise) mehr für das Selbst zu interessieren. Und zu meiner Überraschung konnte ich feststellen, dass das Selbst ein viel diskutiertes Thema in der Psychologie, der Kognitionswissenschaft und den Neurowissenschaften ist (z.B. Brown & Leary 2017b; Frewen et al. 2020; Gallagher et al. 2024; Giommi et al. 2023; Herma & Greve 2024; Kyrios et al. 2016b). In meiner Praxis mit Klienten achtete ich in den darauffolgenden Jahren verstärkt auf *negative Kernüberzeugungen* (engl. *core beliefs*) und deren Beziehung zu Gefühlen von Scham, Verlassenheit und existenzieller Angst (Timulak & Keogh 2021). Außerdem beobachtete ich Ich-Zustände und begann, diese mentalen Zustände klar von körperlichen Gefühlen zu

1 Das Beobachten der drei universellen Merkmale aller Phänomene (*ti-lakkhaṇa* im Pali) ist ein Bestandteil der intensiven Achtsamkeits- und Einsichtsmeditation (Grabovac et al. 2011).

unterscheiden (Dalai Lama & Ekman 2008). Meine Erkenntnisse verglich ich mit psychotherapeutischen Theorien und aktuellen wissenschaftlichen Kenntnissen, doch auch mit Einsichten in das Nicht-Selbst, wie sie in der buddhistischen Psychologie der Abhidhamma überliefert sind (Armstrong 2017; Burbea 2014; Goodman 2020). Und aus diesen Beobachtungen und Überlegungen entstand ein phänomenologisches Modell der maladaptiven Schemata (siehe Kap. 3 und 4). Dieses Modell wurde zur grundlegenden Inspiration für dieses Buch.

Das phänomenologische Modell der maladaptiven Schemata zeigt, dass in den Körpern und Geistern von Klienten mit verschiedenen klinischen Diagnosen sehr ähnliche Prozesse ablaufen. Dieses Modell kann achtsamen Therapeuten dabei helfen, die Mechanismen zu verstehen, die den einzelnen Symptomen von psychischen Störungen zugrunde liegen, sowie spezifische psychotherapeutische Interventionen besser anzupassen und auszurichten. Die vorgestellte *transdiagnostische Theorie des verletzten Selbst* könnte jedoch auch die moderne psychedelisch unterstützte Psychotherapie inspirieren, die versucht, die Wirkmechanismen von Psychedelika zu erklären (z.B. Amada et al. 2020; Cherniak et al. 2022; Gattuso et al. 2023). Psychedelische Erfahrungen und intensive Achtsamkeits- und Einsichtsmeditation haben vieles gemeinsam (siehe Teil IV dieses Buches), unter anderem entwickeln sie das transzendente Selbst. In diesem Buch werden wir auch untersuchen, ob und unter welchen Bedingungen das transzendente Selbst das verletzte Selbst heilen und das authentische Selbst kultivieren kann. In jedem Fall hoffe ich, dass dieses Buch Ihnen hilft, sich selbst und all Ihre Selbst besser zu verstehen und eine mitfühlende Einstellung zu sich selbst und anderen zu entwickeln. Meine Leser zur Entwicklung von Achtsamkeit und Mitgefühl zu motivieren war das Hauptanliegen, mit dem ich *Achtsamkeit und das Selbst* geschrieben habe.

Danksagung

Ich möchte an dieser Stelle zunächst allen meinen Klienten für ihr Vertrauen und ihren Mut danken, wodurch wir im Laufe der Jahre während der therapeutischen Sitzungen gemeinsam herausfinden konnten, wie unsere tiefsten Wunden geheilt werden können. Die Heilung war immer gegenseitig und dieses Buch wäre niemals entstanden ohne die tiefe Offenheit meiner Klienten und ihre Bereitschaft, ihre Probleme in der therapeutischen Beziehung zu teilen. Ich danke meiner Freundin Manuela dafür, dass ich durch sie erfahren durfte, wie echte Nähe in einer Beziehung aussieht, und für ihre Geduld mit mir während des Schreibens dieses Buches. Ich danke allen Mitgliedern der Kayumari-Gemeinschaft und der Stargate-Schule, dass sie mir ermöglicht haben, die Kraft gegenseitiger menschlicher Unterstützung zu spüren und die heilende Wirkung einer gut funktionierenden und lernenden Gemeinschaft zu erleben. Ein besonderer Dank geht an Henk Barendregt, der mir im Juli 2018 im Garten des Amsterdamer Cafés Dignità half, ein phänomenologisches Modell von maladaptiven Schemata zu erstellen, inspiriert von Buddhas »Abhandlung über die bedingte Entstehung«. Weiterer Dank geht an Maša und Gregor Žvelc, und zwar für ihre Freundschaft und inspirierenden Diskussionen über integrative Psychotherapie, die wir im August

2023 auf der Insel Krk führten. Mein Dank gilt auch Miroslav Světlák für die Erstellung einer offiziellen fachlichen Rezension zu diesem Buch. Vielen Dank meinen Kolleginnen Kristýna Drozdová, Veronika Nevolová und Michaela Cmíralová, die sich die Zeit genommen haben, das Manuskript dieses Buches zu lesen, für ihr freundliches Feedback und die vielen Empfehlungen, dank denen ich den Text des Buches überarbeiten und ergänzen konnte, um damit das Buch verständlicher und lesbarer zu machen. Ich danke auch Hyněk Ondřej für die finanzielle Unterstützung der Übersetzung dieses Buches ins Deutsche und Petr Babka für seine sorgfältige Übersetzung.

Von Herzen danke ich euch allen.

Jan Benda

Velké Březno, im Winter 2024/2025

Verzeichnis der Abbildungen und Übungen

Abbildungen

1	Phänomenologisches Modell eines maladaptiven Schemas	42
2	Daniels maladaptives Schema	51
3	Amys maladaptives Schema	53
4	Zoes maladaptives Schema	55
5	Evas maladaptives Schema	57
6	Simons maladaptives Schema	60
7	Veronicas maladaptives Schema	61
8	Ryans maladaptives Schema	62
9	Das verletzte Selbst und unerfüllte Bedürfnisse	74
10	Persönliche und transpersonale Entwicklung	163
11	Das Selbst-Triumvirat	174

Übungen

1	Was für ein Gefühl geht dem Ärger voraus?	33
2	Emotionale Brücke zur Vergangenheit	39
3	Abstraktionen und Verallgemeinerungen	45
4	Liebesbrief an Ihr authentisches Selbst	64
5	Liebevolle Aufmerksamkeit und Fürsorge wiedererleben	68
6	Befreien Sie sich von omnipotenter Schuld	82
7	Sagen Sie Ja zu Ihrer Traurigkeit	88
8	Von Minderwertigkeit zur Demut	96
9	Vom Piedestal der Überlegenheit absteigen	106
10	Ihre Kernüberzeugung auf einem Plakat	115
11	Wer bin ich?	128
12	Überwindung des Drama-Dreiecks	136
13	Lernen Sie, Ihre Warnsignale zu verstehen	145
14	Ärger als Schutztier	151
15	Öffnen Sie Ihr Herz in Ihren Beziehungen mit anderen	160
16	Habe ich ein gesund funktionierendes authentisches Selbst?	169
17	Transpersonale Disidentifikation	183
18	Speichern Sie ein Gefühl des Staunens und der Dankbarkeit in Ihrer inneren Datenbank	193
19	Was will das Leben von mir?	200
20	Integrität der Werte	206

Inhalt

Einleitung 15

**I. ACHTSAMKEITSINFORMIERTE INTEGRATIVE
PSYCHOTHERAPIE**

Vorbemerkung 21

1 Achtsame Diagnostik der psychischen Störungen 24

2 Frühe Kindheitserfahrungen und die Entwicklung von Psychopathologie 33

3 Maladaptive Schemata 39

4 Narratives Selbst und psychische Störungen 45

 Soziale Angststörung 47

 Zwangsstörung 49

 Depressive Störung 51

 Posttraumatische Belastungsstörung 53

 Persönlichkeitsstörungen 55

 Anorexia nervosa 58

 Alkoholabhängigkeit 60

 Zusammenfassung 61

5 Universelle Lösungsmittel gegen psychische Probleme 63

II. DAS VERLETZTE SELBST

Vorbemerkung 69

6 Das verlorene Selbst 74

7 Das verlassene Selbst 82

8 Das minderwertige Selbst 89

9 Das aufgeblähte Selbst 97

10 Heilung des verletzten Selbst	106
Ich-Zustände	106
Abwehrmechanismen	107
Kernschmerz und Gedächtnisrekonsolidierung	107
Kernüberzeugungen	109

III. DAS AUTHENTISCHE SELBST

Vorbemerkung	117
11 Der achtsame Erwachsene	121
12 Das Drama-Dreieck und wie man herauskommt	128
Spiele	128
Das Drama-Dreieck	130
Das Problem mit der Verantwortung	131
Wie befreit man sich aus dem Drama-Dreieck?	132
13 Erwachsene Verantwortung und ihre Grenzen	136
14 Selbstmitgefühl und der schützende Ärger	145
15 Mut zur Trennung und Mut zur Nähe	151
Beziehungsangst und Beziehungsvermeidung	151
Das narrative Selbst bei unsicherer Bindung	154
Maladaptive Strategien zur Emotionsregulation	155
Heilendes Teilen von Emotionen und Bedürfnissen	157
16 Meditation, Psychedelika und ihre Fallstricke	160

IV. DAS TRANSZENDENTE SELBST

Vorbemerkung	171
17 Nonduales Bewusstsein	175
18 Integration von transpersonalen Erfahrungen	183
Mitgefühl	188
Verständnis	189
Entschlossenheit	191

19	Achtsamer Zombie, spiritueller Narzisst und erleuchteter Realitätsflüchtling	193
	Achtsamer Zombie	194
	Spiritueller Narzisst	195
	Erleuchteter Realitätsflüchtling	197
20	Meister der zwei Welten	201
	Schlussfolgerungen	206
	Literatur	209

Einleitung

In der Welt der Psychotherapie gibt es einen bemerkenswerten Widerspruch zwischen der formalen Diagnostik psychischer Störungen und der Art und Weise, wie die meisten Psychotherapeuten² in der Praxis mit diesen Störungen umgehen. Beispielsweise verwenden Therapeuten in der Forschung oder in der Kommunikation mit Krankenversicherungsanstalten routinemäßig die diagnostischen Klassifikationssysteme DSM-5 und ICD-11 (siehe Kap. 1), doch in der therapeutischen Praxis gehen sie oft anders an die Probleme der Klienten heran (siehe die Fallformulierung oder Konzeptualisierung; z.B. Goldman & Greenberg 2015; Timulak & Pascual-Leone 2015). Aktuelle Diagnosen helfen nur bedingt bei angemessenen psychotherapeutischen Interventionen. Die meisten Kollegen konzentrieren sich daher nicht nur auf die äußeren Symptome psychischer Störungen, sondern versuchen auch, die *verborgenen Mechanismen* aufzudecken und zu beeinflussen, welche die Entstehung der einzelnen Symptome verursachen. Über diese verborgenen Mechanismen schweigen die diagnostischen Handbücher meist, da es oft schwierig ist, sie mit objektiven wissenschaftlichen Methoden zu erfassen. Es gibt jedoch ein sehr populäres Werkzeug, das sich hervorragend zur Erkennung dieser *maladaptiven Schemata* eignet. Dieses Werkzeug ist *Achtsamkeit* (engl. *mindfulness*) – die Fähigkeit, die *Prozesse* in unserem Körper und Geist im gegenwärtigen Moment wahrzunehmen.

In der Lehre Buddhas wird *Achtsamkeit* seit zweieinhalbtausend Jahren als Mittel zur Selbsterkenntnis, Selbsterheilung und Selbsttranszendenz eingesetzt. In diesem Buch nutze ich die *Achtsamkeit*, um maladaptive Schemata eingehend zu untersuchen. Ich werde erklären, wie maladaptive Schemata unsere Wahrnehmung, unser Denken, Erleben und Verhalten beeinflussen und auf diese Weise das Entstehen von offensichtlichen Symptomen psychischer Störungen verursachen. Darüber hinaus wird aufgezeigt, wie einzelne Elemente maladaptiver Schemata durch Achtsamkeit und Selbstmitgefühl »entwaffnet« und transformiert werden können. Besondere Aufmerksamkeit widme ich dabei unserem konzeptuellen, narrativen Selbst. Die in diesem Buch vorgestellte *Transdiagnostische Theorie des verletzten Selbst* integriert die *Bindungstheorie* (z.B. Cassidy & Shaver 2016; Kyrios et al. 2016b), die *Mustertheorie des Selbst* (z.B. Gallagher et al. 2024) und die *Theorie der ontologischen Abhängigkeit* (Shonin et al. 2016; van

2 Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Begriffen überwiegend die männliche Form verwendet. Entsprechendes gilt im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Dies hat lediglich redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

Gordon et al. 2018). Sie bietet ein transtheoretisches, *phänomenologisches Modell maladaptiver Schemata* und erläutert die Rolle des Mangels an Achtsamkeit und Selbstmitgefühl in der Ätiologie psychischer Störungen und in der psychotherapeutischen Veränderung. Dabei wird der Einfluss unserer Selbstvorstellung (*narratives Selbst*) auf das Entstehen psychopathologischer Symptome aufgezeigt und angedeutet, wie durch die Entwicklung eines flexiblen, authentischen Selbst und eines transzendenten Selbst die Resilienz, die Fähigkeit zur Emotionsregulation und die Fähigkeit, enge Beziehungen zu knüpfen und aufrechtzuerhalten, gesteigert werden können.

Das Buch schöpft aus den Erkenntnissen der alten buddhistischen Psychologie, der westlichen Psychotherapie, der psychedelischen Forschung und den neuesten Erkenntnissen der Neurowissenschaften. Es beschreibt, wie die Entwicklung von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl in der *individuellen* Psychotherapie genutzt werden kann. Es richtet sich jedoch nicht nur an Psychotherapeuten, sondern auch an die, welche sich für die persönliche Entwicklung interessieren oder ernsthaft spirituell suchen. Ein zentrales Themen des Buches ist die Frage, ob transpersonale Erfahrungen – sei es durch Meditation oder Psychedelika – zur Heilung unserer frühen Entwicklungs Traumata beitragen können. Können sich persönlicher und transpersonaler Entwicklungsweg ergänzen? Können transpersonale Erfahrungen psychische Störungen heilen? Können sie unsere maladaptiven Schemata heilen? Unser »verletztes Selbst«? Und wenn ja, unter welchen Bedingungen? Zu deren Beantwortung werden wir in diesem Buch Schritt für Schritt gelangen. Bevor ich jedoch auf diese Fragen eingehe, werde ich die entscheidende Rolle eines flexiblen authentischen narrativen Selbst in unserem alltäglichen Funktionieren erklären. Ich werde auch die Bedeutung von *Beziehungserfahrungen* bei der Entwicklung von Selbstmitgefühl hervorheben.

Wie ist aber die Struktur des gesamten Buches?

Im **I. Teil** werden wir uns zunächst mit der achtsamen Diagnostik maladaptiver Schemata vertraut machen (Kap. 1). Ich werde kurz Entwicklungs trauma und die Entstehung maladaptiver Schemata besprechen (Kap. 2). Dabei komme ich zur Unterscheidung von vier charakteristischen Elementen der maladaptiven Schemata: Kernüberzeugungen, Gefühle der Kernschmerz, Abwehrmechanismen und archaische Ich-Zustände (Kap. 3). Anschließend illustriere ich anhand von Fallbeispielen, wie maladaptive Schemata die Entstehung psychopathologischer Symptome bei sieben ausgewählten psychischen Störungen beeinflussen (Kap. 4). Schließlich skizziere ich, wie maladaptive Schemata durch Achtsamkeit und Selbstmitgefühl behandelt werden können (Kap. 5).

Im **II. Teil** des Buches werden wir die vier Typen maladaptiver Schemata (die vier »verletzten Selbst«) genauer betrachten und ich erkläre, dass das »verlorene Selbst« entsteht, wenn wir uns in der frühen Kindheit nicht oft genug geschützt und sicher fühlen (Kap. 6). Das »verlassene Selbst« entwickelt sich, wenn es uns in der frühen Kindheit an ausreichender Wärme und Nähe fehlt oder wir die Welt nicht als sicheren Platz wahrnehmen (Kap. 7). Das »minderwertige« und das »aufgeblähte Selbst« entstehen, wenn wir als Kinder nicht genügend elterliche Unterstützung und Anerkennung erfahren oder es uns an klarer Führung und liebevollen Grenzen fehlt (Kap. 8 und 9).