

# Martin Kienböck

## Der „Innere Beobachter“

### ein Tool der Achtsamkeit als Interventionsform in der psychotherapeutischen Arbeit

#### EINLEITUNG

**„Z** *wischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum haben wir die Freiheit und die Macht, unsere Reaktion zu wählen. In unserer Reaktion liegen unser Wachstum und unsere Freiheit.*“ Viktor Frankl beschreibt in diesem Zitat einen Raum, der für mich zu den zentralen Anliegen eines psychotherapeutischen Begleitprozesses führt: Die Klient\*in in ihrem Bestreben nach Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit in die von ihr angestrebte Richtung und für das Erreichen des von ihr gewünschten eigenen Erlebens zu unterstützen. Wie können wir nun als Psychotherapeut\*innen unsere Klient\*innen darin bestärken, diesen, ihren Raum zwischen Reiz und Reaktion sinnvoll zu entdecken und so für sich zu gestalten, dass sich für die Klient\*in die Anzahl der nützlichen Wahlmöglichkeiten erhöht (in Anlehnung an den ethischen Imperativ von Heinz von Foerster)?

Als eine mögliche Antwort darauf möchte ich das Tool des „Inneren Beobachters“ vorstellen – mit seinem Hintergrund, seiner Wirkungsweise und einer möglichen Einführung als Tool in einem psychotherapeutischen Begleitprozess. Der Fokus wird dabei auf die Klient\*in und ihr Erleben gelegt.

Ich habe den Inneren Beobachter im Rahmen meiner langjährigen Achtsamkeits- und Meditationspraxis kennen- und schätzen gelernt. Neben Lenkung der

Aufmerksamkeit, Gegenwärtigkeit und Achtsamkeit wird der Innere Beobachter als eines der zentralen Bausteine der Achtsamkeit beschrieben: Der Beobachter trennt in sich das Objekt der Beobachtung bewusst von jener Instanz, die beobachtet. Dies hat erfahrungsgemäß weitreichende und üblicherweise auch in der Psychotherapie sehr hilfreiche Wirkungskraft. Der Innere Beobachter kann auf seine Weise einen wesentlichen Beitrag zur Ausleuchtung, Erforschung und Nutzung des Raumes zwischen Reiz und Reaktion beitragen!

#### DER INNERE BEOBACHTER – EIN ÜBERBLICK

##### ACHTSAMKEIT ALS FÖRDERLICHER RAHMEN FÜR DEN INNEREN BEOBACHTER

Der Begriff der Achtsamkeit hat seine Wurzeln im Buddhismus. 1901 beschreibt der bei Frankfurt geborene Mönch Nyanaponika Achtsamkeit als das Herzstück der buddhistischen Tradition in ihrer Funktion des „reinen Betrachtens“: Achtsamkeit als *„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 „reine Tatsachen“, die hier zu Wort kommen sollen.“<sup>1</sup>

Jon Kabat Zinn hat mit seinem 1979 erstmals durchgeführten „Mindfulness-Based Stress Reduction“-Programm“ (MBSR: Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) einen wesentlichen Beitrag zur Verbreitung von Achtsamkeit in der westlichen Medizin und Psychotherapie beigetragen. Dafür hat er Achtsamkeit sehr praxisorientiert definiert: Achtsamkeit ist „offenes, nichturteilendes Gewahrsein von Augenblick zu Augenblick.“<sup>2</sup>

### ZENTRALE BAUSTEINE DER ACHTSAMKEIT<sup>3</sup>

Das Konzept der Achtsamkeit setzt sich in seinem Kern aus vier zentralen Bausteinen zusammen: Lenkung der Aufmerksamkeit, Gegenwärtigkeit, Akzeptanz und schließlich der Innere Beobachter. Diese einzelnen Bausteine überlappen sich, treten miteinander in Wechselwirkung und bedingen einander zum Teil gegenseitig.

#### Lenkung der Aufmerksamkeit

Grundsätzlich hat jeder Mensch die Fähigkeit, seine Aufmerksamkeit bewusst und absichtsvoll zu lenken. Diese Fähigkeit ist allerdings individuell höchst unterschiedlich ausgeprägt und entwickelt. Worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, bestimmt ganz wesentlich, wie wir uns selbst und die Welt erleben. Unser gesamtes Erleben kann als Ergebnis eines Prozesses der Aufmerksamkeitsfokussierung betrachtet werden. Regelmäßig erfolgt diese Lenkung der Aufmerksamkeit nicht auf einer bewussten Ebene, sondern als eine „selbstorganisierte Form des assoziativen Zusammenfügens von sinnlichen Erlebniselementen“, die überwiegend Teil von unwillkürlichen Prozessen des Fokussierenden sind.<sup>4</sup>

Der erste Baustein von Achtsamkeit ist die bewusste, klare Aufmerksamkeit für die im jeweiligen Moment gegenwärtige Innen- und Außenwelt. Dabei bedeutet „achtsam sein“ im engeren Sinn, keinen speziellen Gegenstand zu bevorzugen oder abzulehnen, sondern mit der Haltung einer Offenheit für eine genaue Wahrnehmung der gegenwärtigen Erfahrung zu begegnen. Um in direktem Kontakt mit dem Objekt der Wahrnehmung bleiben zu können, ist es hilfreich, eine nicht von Konzepten geprägte innere Haltung, eine Haltung des Nicht-Bewertens einzunehmen. Wenn Konzepte oder Bewertungen auftauchen, kön-

nen diese ihrerseits wieder zum Gegenstand der Beobachtung gemacht werden, um anschließend wieder zum Ausgangsobjekt der Beobachtung zurückzukehren.

Achtsamkeit bedeutet auch, sich selbst aus einer übergeordneten Perspektive der Aufmerksamkeit bewusst zu sein. In Achtsamkeit seiend ist man sich dessen bewusst, worauf der Fokus der Aufmerksamkeit von Moment zu Moment gerichtet ist. Je kontinuierlicher und stabiler achtsames Erleben und Lenkung der Aufmerksamkeit sind, desto seltener verliert man sich in der Vergangenheit und in der Zukunft.

#### Gegenwärtigkeit

Unser mögliches Zeiterlebnis gliedert sich in drei Abschnitte: Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Oftmals pendeln wir – wie auf einer rasanten Zeitreise – zwischen Erinnerungen aus der Vergangenheit und Gedanken und Phantasien über die Zukunft. Viele Menschen in unserem Kulturkreis scheinen selten mit der Gegenwart beschäftigt zu sein – dabei vergessend, dass wir tatsächlich nur in der Gegenwart existieren und nur den unmittelbaren Augenblick erleben können. Vergangenheit und Zukunft können nie direkt erfahren werden. Der zweite Baustein der Achtsamkeit bedeutet, sich der Gegenwart zu öffnen, mit der vollständigen Aufmerksamkeit beim jetzigen Moment und dem gegenwärtigen Erleben zu sein.

#### Akzeptanz

In unserer Sozialisation ist uns vielfach ein Automatismus mitgegeben worden, Situationen, uns selbst und andere zu beurteilen, oft sogar abzuwerten oder zu verurteilen. Bestimmte Eigenschaften, Gefühle und Ereignisse werden anderen vorgezogen, oftmals scheint das besser, was gerade nicht ist. Um sich dem gegenwärtigen Erleben wirklich voll und ganz zuwenden zu können, ist es allerdings notwendig, alle Erfahrungen – auch die unangenehmen – nicht zu vermeiden, sondern diese anzunehmen. Dies ist insbesondere dann möglich, wenn wir diese nicht ablehnen oder bewerten. Unser Erleben kann sich dann entfalten, wenn wir freundlich darauf blicken und nicht versuchen, sie zu verändern. Jede urteilende und negativ gefärbte Betrachtung von soeben Vergangenenem oder unmittelbar Bevorstehendem trägt zu einer Verhinderung der Offenheit für die Gegenwart bei. Jedes belastende Grübeln über vergangene oder zukünftige Fehler verhindert den Kontakt mit dem lebendigen Jetzt.

Akzeptanz bedeutet dabei in diesem Verständnis, den gegenwärtigen Moment an-



**MAG. MARTIN KIENBÖCK** ist Psychotherapeut (SF) und hypnosystemischer Coach in eigener Praxis.  
Kontakt: [www.martinkienboeck.at](http://www.martinkienboeck.at)

<sup>1</sup> Nyanaponika in Harrer M., Dietz T., Weiss H., 2019, S. 29.

<sup>2</sup> Kabat-Zinn in Harrer M., Dietz T., Weiss H., 2019, S. 20.

<sup>3</sup> Vgl. Harrer M., Dietz T., Weiss H., 2019, S. 23 ff.

<sup>4</sup> Vgl. Schmidt G., 2017, S. 49.

zunehmen, wie er ist: die gegenwärtige Erfahrung, Fakten, Situationen, sich selbst, andere Menschen. Manchmal wird diese Akzeptanz als Resignation missverstanden: Es bedeutet nicht, alles gut zu finden und dass alles so bleiben soll. Ganz im Gegenteil: Akzeptanz ist die Voraussetzung für ein wirklich genaues Hinschauen und Anerkennen, dass etwas ist, wie es ist. Gerade etwas einmal als Gegeben zu nehmen und zu akzeptieren, kann zum Ausgangspunkt für Veränderung werden. Akzeptanz ist also auch vom Umstand losgelöst, ob anschließend eine aktive Handlung oder eine „Nicht-Reaktion“ erfolgt.

## DER INNERE BEOBACHTER UND MÖGLICHE AUSWIRKUNGEN<sup>5</sup>

### DER VIERTE BAUSTEIN DER ACHTSAMKEIT:

#### DER INNERE BEOBACHTER

Als der vierte, zentrale Bausteine der Achtsamkeit wird der Innere Beobachter<sup>6</sup> beschrieben. Der Begriff „Innerer Beobachter“ dient dabei als Metapher für einen Perspektivenwechsel. Er beschreibt eine spezifische Art des Beobachtens: Dabei wird bewusst das jeweilige Objekt der Beobachtung von jener Instanz getrennt, die beobachtet. Das heißt, das Beobachtete und

als entscheidende Folge des Auftauchens des Inneren Beobachters das Ergebnis dieses Differenzierungsprozesses: Man ist nicht mehr mit dem Beobachteten identifiziert, das heißt, solange ich beobachte, bin ich mit der beobachtenden Instanz identifiziert und nicht mit dem Objekt der Beobachtung.

Mit anderen Worten, es erfolgt eine Differenzierung der Bewusstseinsinhalte vom Bewusstsein selbst: Der Denker wird vom Gedanken, der Fühlende vom Gefühl und der Erfahrende von der Erfahrung gelöst. Damit werden Gedanken als Gedanken, Gefühle als Gefühle und Körperempfindungen als Körperempfindungen erkannt.

Der Innere Beobachter in der Achtsamkeitspraxis ist dabei keineswegs interessiert, die Inhalte der Gedanken zu verändern, sondern ‚nur‘ die Beziehung zu den Gedanken.

Jon Kabat-Zinn beschreibt die Auswirkung des Inneren Beobachters und der begleitenden Disidentifikation: *„Es ist erstaunlich, wie befreiend es sich anfühlt, wenn man erkennen kann, dass die eigenen Gedanken einfach nur Gedanken sind und nicht etwa „man Selbst“ oder „die Realität“ [...] Dieser einfache Akt, Ihre Gedanken als Gedanken zu erkennen, kann Sie von der verzerrten Sicht der Wirklichkeit befreien, die im Kielwasser falsch gewichteter Gedanken oft entsteht, und zu mehr Klarheit und einem feineren Gespür für das, was nötig und machbar ist, führen. Die Befreiung von der Tyrannei der Gedanken ist das direkte Ergebnis einer stabilen Meditationspraxis.“*

Letztlich empfindet sich der Beobachter bei zunehmender Praxis des Inneren Beobachters auf einem Achtsamkeitskontinuum, das heißt, er findet sich immer stärker und öfter in der Position des Beobachters all der Inhalte seines Gewahr-

seins und entfernt sich immer stärker von der Identifikation mit den Inhalten.

Gleichzeitig ermöglicht die Perspektive der Disidentifikation eine Beschreibung der körperlichen und psychischen Systeme des Beobachters als autonom agierende Einheiten, die ihre ganz eigenen Dynamiken aufweisen. Mit dieser Zu- und Beschreibung ist regelmäßig die Erkenntnis verbunden, dass sich diese Dynamiken nicht immer vom Beobachter steuern lassen und sich als Ergebnis der Selbstorganisationsprozesse dieser Systeme verstehen lassen können. Aus der achtsamen Beobachtung der inneren Vorgänge können jedenfalls neue Einsichten über die Wirkungsweise und Dynamiken des eigenen psychischen, geistigen und körperlichen Systems folgen.<sup>8</sup>

## Der „Innere Beobachter“ als eines der zentralen Bausteine der Achtsamkeit: Der Beobachter trennt in sich das Objekt der Beobachtung bewusst von jener Instanz, die beobachtet.

der Beobachter werden auseinandergehalten. Zur leichteren Vorstellung wird diese Instanz „Innerer Beobachter“ genannt – es handelt sich dabei um einen Bewusstseinszustand. Die Aufgabe des Inneren Beobachters ist es, bewusst zu werden, was gerade von Augenblick zu Augenblick geschieht. Er unterscheidet sich deutlich von Bewusstseinszuständen mit Kontrollfunktionen, bei denen es um Selbstregulation, den Erhalt der Identität und Selbstkonzepten geht.

### DISIDENTIFIKATION ALS MÖGLICHE AUSWIRKUNG

Mit der Aktivierung des Inneren Beobachters ‚erwacht‘ der Beobachter mit dem Beobachten, denn sobald man etwas beobachtet, entstehen gleichzeitig der Beobachter und das Beobachtete. Disidentifikation beschreibt

<sup>5</sup> Vgl. Harrer M., Dietz T., Weiss H., 2019, S. 107 ff.

<sup>7</sup> Vgl. Harrer M.E., Weiss H., 2016, S. 27.

<sup>7</sup> Vgl. Segal Z.V., Williams J.M.G., Teasdale J.D., 2015, S. 60.

<sup>8</sup> Vgl. Schmidt S., 2016, S. 340.

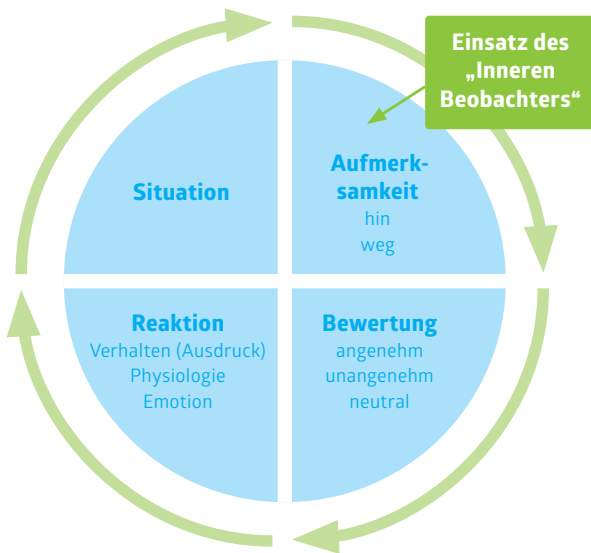


Abb. 1: Modell des emotionsgeleiteten Handelns (James J. Gross)

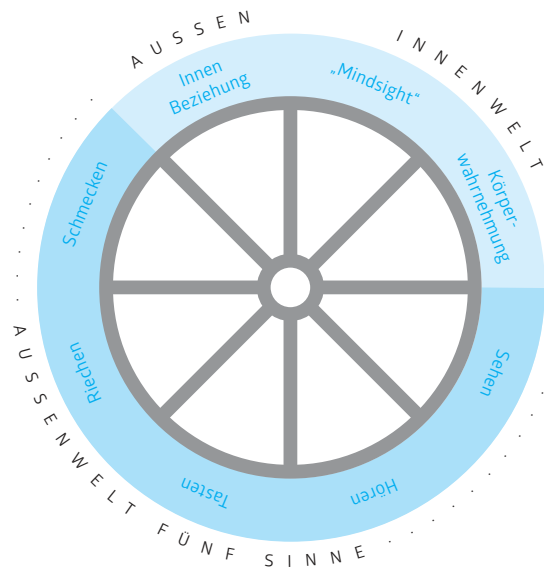


Abb. 2: Rad der Achtsamkeit (Daniel Siegel)

## ASPEKTE DER INNEREN BEOBACHTUNG

### (INNERE) BEOBACHTUNG IM PROZESS DES EMOTIONSGELEITETEN HANDELNS<sup>9</sup>

Anhand des nachfolgenden Modells in Anlehnung an James J. Gross soll der Einsatzzeitpunkt des Inneren Beobachters im Prozess des emotionsgeleiteten Handelns dargestellt werden.

Das Grundmodell (Abb. 1):

1. Ausgangspunkt des Handelns ist eine konkrete Situation, die für den Betroffenen eine persönliche Relevanz hat.
2. Der Betroffene schenkt dieser Situation oder ausgewählten Aspekten seine Aufmerksamkeit – das innere Erleben des Betroffenen wird durch die Situation verändert. Der Innere Beobachter beobachtet dieses Erleben.
3. Es erfolgt eine kontextabhängige Bewertung der Situation.
4. Diese Bewertung führt zu einer emotionalen Reaktion, zu einem Impuls und in der Folge zu einem bestimmten Verhalten. In einer Feedbackschleife – auch im Sinne möglicher Wechselwirkungen einer Kybernetik 1. Ordnung – kann diese Reaktion wiederum die auslösende Situation beeinflussen.

Der Innere Beobachter wird im zweiten Prozess-Schritt „Aufmerksamkeit“ aktiv. Neben den situativen Wahrnehmungen richtet der Betroffene nun mit seinem Inneren Beobachter die Aufmerksamkeit auf sein inneres Erleben – im Sinne der Achtsamkeit: Mit einem Fokus auf das „Jetzt“ und die momentane Situation sowie mit einer Akzeptanz für all das, was gerade da sein will, und ohne zu bewerten.

<sup>9</sup> Vgl. Harrer M.E., Weiss H., 2016, S. 100.

### OBJEKTE DER BEOBACHTUNG DES INNEREN BEOBACHTERS – FOKUS DER AUFMERKSAMKEIT<sup>10</sup>

Daniel Siegel beschreibt in seinem Modell „Rad der Achtsamkeit“ mögliche Bereiche der achtsamen Beobachtung, auf die der Innere Beobachter fokussieren kann und fasst dafür acht Sinne zusammen (Abb. 2):

- Auf dem äußeren Ring des Rades, dem Umfang der Felge, finden sich alle möglichen Objekte der menschlichen Aufmerksamkeit.
- Fünf Sinne der Wahrnehmung zur Erfassung der Außenwelt: Sehen, Hören, Tasten, Riechen, Schmecken
- Körperwahrnehmung als sechster Sinn, d.h. alle intrakörperlichen Sensationen wie z.B. Schmerz, Energie, Wärme.
- Geistesobjekte („Mindsight“) als siebenter Sinn wie z.B. Gedanken, Erinnerungen, Gefühle, Impulse, bildhafte Vorstellungen.
- Als achter Sinn wird in diesem Modell der Beziehungssinn beschrieben – mit seiner Hilfe fühlt man sich im Zusammensein mit Mitmenschen wie z.B.: sicher, bedroht oder verbunden.
- Die Nabe im Zentrum des Rades symbolisiert das „reine Gewahrsein“ – das Gewahrseinsfeld, mit dem die Objekte in Kontakt kommen, wenn sie wie mit einem Scheinwerfer von der Nabe aus beleuchtet und damit bewusst werden.

Dieses Bild der Nabe und der Objekte macht nochmals die Unterscheidung zwischen Beobachter und Beobachtetem deutlich.

### SUBJEKT DES BEOBACHTERS

Der Einsatz des Inneren Beobachters kann grundsätz-

<sup>10</sup> Vgl. Harrer M.E., Weiss H., 2016, S. 86 ff. und Siegel, D., 2018, S. 65.

lich durch jeden Menschen mit Blick auf sein inneres Erleben erfolgen. Im Kontext eines psychotherapeutischen Begleitprozesses bedeutet dies:

- Die Klient\*in nutzt diese Technik innerhalb und außerhalb der Therapie-Stunden, um ihre persönliche Entwicklung und ihr Erleben zu unterstützen.
- Die Psychotherapeut\*in richtet in ihrer Begleitung nicht nur ihren Fokus auf die Klient\*in und ihre inneren bzw. äußeren Zustände im gegenwärtigen Moment, vielmehr kann sie auch ihre Aufmerksamkeit, ihren Inneren Beobachter auf ihre eigenen, inneren Zustände richten. Die dabei auftauchenden und beobachteten Phänomene (z. B. Resonanzerleben) kann die Psychotherapeut\*in als ‚Material‘ für das therapeutische Geschehen nutzen.<sup>11</sup>

#### ZUSTÄNDE DES BEOBACHTERS WÄHREND DER PRÄSENZ DES INNEREN BEOBACHTERS<sup>12</sup>

Folgende Zustände bzw. erlebte Qualitäten des Beobachters sind notwendige Voraussetzungen für ein erfolgreiches Wirksam-Sein eines Inneren Beobachters:

- Wachheit
- Fokussierung auf das gegenwärtige Erleben
- Wohlwollendes Interesse und Neugierde
- Akzeptanz der beobachteten Phänomene
- Ruhe und Gelassenheit
- Langsamkeit und Sorgfalt
- Eingebettet in einer Haltung des Willkommen-Heißens statt Beheben-Wollens

Diese Qualitäten entstehen allmählich und selbstorganisiert als Eigenheiten des Beobachtens. Dabei fördern begleitende, formale Übungen der Achtsamkeitspraxis die Entwicklung dieser Qualitäten.

#### VORAUSSETZUNGEN UND RAHMUNG FÜR DAS AUFTRETEN EINES INNEREN BEOBACHTERS IM BEOBACHTENDEN (FOKUS KLIENT\*IN)

Damit die Klient\*in sich für eine innere Beobachtung entscheidet und sich auf den Prozess einer inneren Beobachtung einlassen kann, braucht es eine Einbettung des Inneren Beobachters in eine förderliche Rahmung:

- Die Klient\*in fühlt sich in Sicherheit und erlebt sich in einem angstbefreiten Kontext. Sie kann ihre Außenorientierung aufgeben und ihre Aufmerksamkeit sowie Energie auf ihr inneres Erleben richten.
- Die Klient\*in muss sich für den Prozess der inneren Beobachtung selber entscheiden. Es braucht Disziplin und Konsequenz für eine wirksame Umsetzung, um ‚Einladungen‘ der eigenen Psyche und

des eigenen Erlebens auf Lenkung der Aufmerksamkeit in andere Bereiche nicht zu folgen.

- Die Klient\*in braucht ein ausreichendes Maß an Abstraktionsvermögen und Reflexionskompetenz, um sich in die Meta-Position des Inneren Beobachters begeben zu können.
- Zur Entwicklung der Kompetenz einen Inneren Beobachter nutzen zu können, braucht es üblicherweise auch einen Weg der Übung. Dabei ist punktuell Nicht-Gelingen – als eine sehr normale Erfahrung von Üben – sehr wahrscheinlich. Üben brauchen daher auch eine entsprechende Frustrationstoleranz für eine gelingende Entwicklung dieser Kompetenz.

#### DAS TOOL „INNERER BEOBACHTER“

##### GEDANKEN ZUR EINFÜHRUNG EINES INNEREN BEOBACHTERS IM THERAPEUTISCHEN PROZESS

Nachfolgend möchte ich eine Auswahl von Aspekten ansprechen, deren Beachtung ich besonders nützlich für eine dienliche Einführung des Tools „Innerer Beobachter“ für die Klient\*in und ihre Ziele halte:

##### REALITÄTENKELLNER UND PRODUKTINFORMATION<sup>13</sup>

In Anlehnung an Gunther Schmidt bringt die Psychotherapeut\*in – anknüpfend an ihre Hypothese, dass dieses Tool im gegenwärtigen Moment des Therapie-Prozesses nützlich sein kann – ein Angebot ein: Sie beginnt mit der Frage, ob sie der Klient\*in eine eigene Idee darbieten dürfe. Immer als hypothetische Frage mit dem Fokus darauf, welche Auswirkungen es bei der Klient\*in als Empfänger\*in des Angebotes haben würde, wenn diese die Idee hört und auf eine mögliche Verwendung prüft. Gestützt wird dieser Vorschlag durch die Haltung der Psychotherapeut\*in, der Klient\*in völlig kongruent die freie Wahl zu überlassen, wie sie damit umgehen wolle und diese Wahl zu respektieren.

Nach einer Zustimmung durch die Klient\*in kann die Psychotherapeut\*in ihr Angebot mit ausreichender „Produktinformation“ anbieten: Die Psychotherapeut\*in erklärt dabei der Klient\*in das Tool sowie ihre für das Anliegen der Klient\*in relevanten Ideen, Hypothesen und Konzeptzusammenhänge.

Gegebenenfalls hat die Psychotherapeut\*in – praktisch in der Rolle eines „Realitätenkellners“ – ein alternatives Angebot, das mit der gleichen Haltung der Klient\*in präsentiert wird. Die Klient\*in kann dann aus dem von der Psychotherapeut\*in angebotenen „Menü“ – im

<sup>11</sup> Vgl. Harrer M.E., Weiss H., 2016, S. 23.

<sup>12</sup> Vgl. Harrer M., Dietz T., Weiss H., 2019, S. 223.

<sup>13</sup> Schmidt G., 2011, S. 18–35.

Erleben ihrer autonomen Kompetenz – die für sie gerade passendere Wahl treffen.

#### ÜBEN ALS TEIL DES WEGES

Klient\*innen, die noch keine Vorerfahrung aus der Achtsamkeitspraxis mit dem Tool „Innerer Beobachter“ haben, stehen am Beginn eines Lernprozesses für ein neues Verhalten. Dies bedeutet auf neuronaler Ebene eine Anbahnung, ein Verdichten und Verschränken der aufzubauenden neuronalen Strukturen mit bereits vorhandenen Kompetenzen, welche auch in Form von neuronalen Netzwerken angelegt sind. Für die Praxis und das Erleben der Klient\*in heißt dies, sich auf Übungsprozesse mit ausreichenden Wiederholungen einzulassen.

Dieses Üben kann auch als Weg des Experimentierens gesehen werden: Welche Kontexte sind unterstützender als andere? Welches anschließende Erleben ist hilfreich? Gespeist von diesen Erkenntnissen kann die Klient\*in – gegebenenfalls mit Unterstützung der Psychotherapeut\*in – wieder ihren Weg des Übens anpassen.

#### VOM LEICHTEN ZUM SCHWIERIGEN

Diese Übungsprozesse haben vielfache Variationsmöglichkeiten und unterliegen den freien Gestaltungsmöglichkeiten der Klient\*in. Als eine Orientierung für die Auswahl der passenden Übung und des hierfür passenden Kontextes kann der Leitgedanke „Vom Leichten zum Schwierigen“ nützlich sein. Das Kriterium „leichter/schwerer“ bezieht sich auf die Fragestellung, welche Kontexte erleichtern oder erschweren der Klient\*in den Zugriff auf ihre Ressourcen und Kompetenzen zur Aufgabenbewältigung und stellen daher einen günstigeren/weniger günstigeren Übungs- und Lernkontext dar.

Nachfolgend ein Überblick über mögliche Aspekte und Kriterien für die Definition des jeweils gerade passenden Übungskontextes. Dabei versteht sich ‚passend‘ immer bezogen auf die Klient\*in und ihr persönliches Erleben im jeweiligen Moment. Bei diesem Überblick handelt es sich um eine Anregung für lernförderliche Abstufungen der Kontexte, keinesfalls ist dies eine vollständige Aufzählung:

- *Intrapersonliche Aspekte:* Welches innere Erleben fördert das Einlassen der Klient\*in auf das Üben (z. B.: Grad des Wohlfühlens, des erlebten Energiehaushalts, des Entspannt-Seins)?
- *Räumlicher/Äußerer Kontext:* Die Klient\*in befindet sich z.B. an einem vertrauten/unvertrauten Ort, an

einem Ort, wo sie sich wohlfühlt/unwohlfühlt, im privatem/öffentlichem Bereich, bei Tag/Nacht, Klient kann gestört werden/ist ungestört.

- *Sozialer Kontext:* Die Klient\*in ist z. B. alleine, befindet sich in Kontakt mit Menschen, bei denen sie sich gut aufgehoben fühlt/die sie nicht kennt oder die Unsicherheit bei ihr auslösen.
- *Situativer Kontext:* Die Klientin wird möglicherweise unterschiedliche Situationen in ihrem Alltags-Erleben haben (z. B.: berufliche, familiäre, freizeitbezogene Kontexte).
- *Zeitlicher Kontext bezogen auf das Erleben:* Reflexion aus der Sicht des Inneren Beobachters im Nachhinein oder Erleben des Inneren Beobachters in der Situation.
- *Zeitliche Aspekte der Übung:* Die Klient\*in steuert ihre Übungen nach bestimmten Kriterien (Regelmäßigkeit, Dauer des Übens, Häufigkeit des Wiederholens).

#### VON FORMALER UND INFORMELLER PRAXIS

Bei der formalen Praxis wird das Üben in einen explizit dafür geschaffenen Kontext gestellt, d. h. meistens in einem eigenen Raum, in dem man sich der Aufgabe explizit und ausschließlich widmet.

Bei der informellen Praxis wird das Üben in den Alltag integriert (z. B. beim Straßenbahnfahren). Letztlich soll die Kompetenz für die innere Beobachtung soweit

Die Klient\*in muss sich für den Prozess der inneren Beobachtung selber entscheiden. Es braucht Disziplin und Konsequenz für eine wirksame Umsetzung, um ‚Einladungen‘ der eigenen Psyche und des eigenen Erlebens auf Lenkung der Aufmerksamkeit in andere Bereiche nicht zu folgen.

aufgebaut werden, dass der Einsatz im Alltag und in den individuellen Lebenssituationen ansatzlos erfolgen kann. In der ‚Perfektion‘ kann dann der Innere Beobachter sogar soweit integriert werden, dass er als Normalität im Prozess des eigenen Tuns und Denkens erscheint.

#### REFLEXION

Wie bei jedem Lernweg ist die Reflexion des Lernprozesses und der Lernschritte ein wesentlicher Bestandteil auf dem Weg zur Kompetenz der inneren Beobach-

tung: Empfehlenswert ist, dass das erste Erleben eines Inneren Beobachters in einer Therapiestunde erfolgt, um die Reflexion gleich in den therapeutischen Prozess zu integrieren. Je nach Verlauf des Therapieprozesses und der Bedeutung des Inneren Beobachters für diesen kann eine solche Reflexion hinsichtlich Intensität und Regelmäßigkeit an die Erfordernisse angepasst werden.

Zwei zentrale Fragenfelder stehen dabei im Fokus:

- Wie gut ist der Klient\*in der Einsatz des Inneren Beobachters gelungen? Was war förderlich dafür? Welche Kontexte waren hilfreich(er)? (Blick auf die Prozess-Ebene)
- Was hat sich dadurch im Erleben der Klient\*in verändert? Was wurde ihr dadurch möglich? (Blick auf die Inhalts-Ebene)

Insbesondere bei der Einführung des Tools „Innerer Beobachter“ ist ein ausreichender Raum für diese Reflexion des Erlebens und der neuen Erfahrungen wich-

Um diese Einführungs-Übung des Inneren Beobachters in einem sinnvollen, gesamten Bogen darzustellen, füge ich zur Beschreibung dieser Variante sowohl Reflexionsvorschläge der ersten Übungserfahrungen als auch die Erarbeitung der ersten selbstständigen Übungsschritte hinzu.

#### EINLEITUNG MIT ANKOMMEN IM KÖRPER

Begleiten Sie Ihre Klient\*in zunächst in der ihnen vertrauten Art und Weise in einen Zustand des entspannten und achtsamen Bei-sich-Seins.

#### ERLEBEN DES INNEREN BEOBACHTERS

##### ALS INNERER ANTEIL

Therapeut\*in: „Es könnte sein, dass sich jetzt ein Anteil in Ihnen, der Innere Beobachter, zeigen möchte. Der Innere Beobachter, der in der Lage ist, auf Ihr inneres Erleben zu schauen: Welche Empfindungen Sie im Körper spüren, welche Gedanken Sie haben, welche Bilder auftauchen und vielleicht

auch welche Handlungsimpulse Sie gerade im jeweiligen Moment wahrnehmen. Dieser, Ihr Innerer Beobachter, zeichnet sich durch eine akzeptierende, neugierige Haltung mit wohlwollendem, nicht urteilendem Blick aus auf das, was in Ihnen beobachtet werden will. Und es könnte sein, dass er sich jetzt Ihnen zeigen will. Aber vielleicht auch noch nicht, dann macht das auch nichts. Geben Sie mir ein Zeichen, wenn der Innere Beobachter sich Ihnen zeigen will – durch

ein Aussprechen oder Kopfnicken (Abwarten auf das Signal des Klienten).

Und wenn der Innere Beobachter nun auftaucht: Wo taucht er auf? In Ihrem Körper? Außerhalb?

In Ihrem Körper: In welchem Bereich taucht er auf – Brustbereich, Bauch, Kopf?

Außerhalb: Wo können Sie ihn außerhalb wahrnehmen – vor Ihnen, hinter Ihnen, seitlich? In welchem Abstand?

Wie sieht der Innere Beobachter aus – wie ein Wesen, eine Figur, eine Form?

Wie groß oder klein ist der Innere Beobachter?

Hat er ein Gesicht? Wie gestaltet sich seine Mimik? Wie schaut er?

Bewegt er sich? Auf welche Weise?

Was verändert sich in Ihrem Körper, indem sich der Innere Beobachter zeigt? Der Innere Beobachter, der mit einer akzeptierenden, neugierigen Haltung und mit wohlwollendem, nicht-urteilendem Blick auf Ihr inneres Erleben schaut? Was bemerken Sie? Wo bemerken Sie mehr? Wo weniger?“

Wie bei jedem Lernweg ist die Reflexion des Lernprozesses und der Lernschritte ein wesentlicher Bestandteil auf dem Weg zur Kompetenz der inneren Beobachtung: Empfehlenswert ist, dass das erste Erleben eines „Inneren Beobachters“ in einer Therapiestunde erfolgt, um die Reflexion gleich in den therapeutischen Prozess zu integrieren.

tig. Es können auch nochmals weitere Informationen gereicht werden, die eine fortführende, selbständige Umsetzung erleichtern. Vorstellungen der Klient\*in können gehört und gemeinsam mit möglichen Erwartungen in einen Austausch, gegebenenfalls in eine passendere Rahmung gebracht werden.

#### VARIANTE I: DER INNERE BEOBACHTER ALS INNERER ANTEIL

Diese Variante des Tools „Innerer Beobachter“ habe ich in einer abgewandelten Form in einer achtsamkeitsorientierten Jahres-Selbsterfahrungsgruppe kennengelernt. Zur Intensivierung des Ressourcen-Erlebnisses habe ich diese Variante mit dem hypno-systemischen Seitenmodell von Gunther Schmidt in seiner multisensorischen Vorgangsweise verknüpft.<sup>14</sup>

<sup>14</sup> Schmidt G., 2016, S. 171–216.

## DER INNERE BEOBACHTER ALS BEOBACHTER

Therapeut\*in: „Und wenn Sie jetzt so gut mit Ihrem Inneren Beobachter in Kontakt gekommen sind – ein Innerer Beobachter, der ... (Wiederholen der Beschreibung der Klient\*in) –, vielleicht möchte dieser ja nun einen Blick auf Ihr inneres Erleben werfen und beobachten, was gerade wahrzunehmen ist. Wahrzunehmen mit dieser akzeptierenden, neugierigen, wohlwollenden und nicht-urteilenden Haltung. Wenn Ihr Innerer Beobachter dazu gerade bereit ist, geben Sie bitte wieder ein Signal.“

Sehr fein, danke.

Ich unterstütze Ihren Inneren Beobachter jetzt durch Anregungen, worauf er schauen kann, was er wahrnehmen kann. Wenn er etwas beobachten kann, dann sprechen Sie es bitte aus. Wenn nichts auffällt, dann ist das gerade so. Es gibt nichts zu erreichen und es muss auch nichts Bestimmtes wahrgenommen werden.

Ihr Innerer“ Beobachter richtet seine Aufmerksamkeit auf Ihre Körperempfindungen, was kann er wahrnehmen, was beobachten? Was kann er in Ihren Füßen wahrnehmen? In Ihren Beinen, Ihrem Becken, Bauch, Rücken, Brustbereich, Armen, Händen, Hals, Kopf?

Wo nimmt er mehr von dem wahr? Wo weniger? Wo beobachtet er vielleicht Anspannung und wo ist es entspannter? Wo ist es kraftvoller und wo schwächer?

Nimmt Ihr Innerer Beobachter Gedanken wahr? Welche? Er braucht die Gedanken nicht festzuhalten oder zu verscheuchen.

Kann er Bilder sehen? Welche?

Nimmt der Innere Beobachter Handlungs-Impulse wahr? Welche?

Vielleicht nimmt der Innere Beobachter in Ihrem inneren Erleben auch etwas wahr, wonach ich noch nicht gefragt habe? Gibt es da noch etwas?“

## ABSCHLUSS UND STABILISIERUNG

Therapeut\*in: „Wenn nun Ihr Innerer Beobachter beobachtet hat, was zu beobachten war, können Sie sich langsam von ihm verabschieden. Nehmen Sie sich Zeit dafür. Wenn es passend ist, öffnen Sie langsam wieder Ihre Augen und finden sich wieder im Raum zurecht.“

## REFLEXION DER ÜBUNG „INNERER BEOBACHTER“

Die Reflexion dieser Einführungsübung des Inneren Beobachters kann drei Schwerpunkte haben:

1. Reflexion des Erlebens des Inneren Beobachters als inneren Anteil:
  - Wie leicht bzw. schwierig war es, das Bild des Inneren Beobachters hervorzurufen?
  - Was hat es leichter gemacht? Was schwieriger?
  - War etwas überraschend?
  - Was könnten Sie für das nächste Mal anders machen – vielleicht auch am Rahmen ändern oder auf etwas bestimmtes aufpassen –, damit

die Aktivierung des Inneren Beobachters noch leichter erfolgen kann?

2. Reflexion dessen, was der Innere Beobachter beobachtet und wahrgenommen hat:

- Wie war das für Sie, was der Innere Beobachter alles wahrgenommen hat?
- Was war davon neu? Was überraschend?
- Was davon schwingt vielleicht noch nach oder löst weiterführende Gedanken aus?
- Konnte der Innere Beobachter etwas leichter oder schwieriger wahrnehmen (z. B. Gedanken, Gefühle, Bilder, Körperimpulse)?

3. Reflexion des momentanen Erlebens:

- Wie geht es Ihnen jetzt?
- Welchen Unterschied erleben Sie jetzt zu Ihrem inneren Erleben im Vergleich zu dem am Beginn der Übung? Worauf führen Sie das zurück?
- Ist das jetzige Erleben für Sie angenehmer? Könnte es nützlich für Sie sein? Wofür?

## ABSCHLIESSENDE EINLADUNG ZUR SELBSTSTÄNDIGEN ÜBUNG

Therapeut\*in: „Wenn Sie sagen, der Innere Beobachter könnte für Sie nützlich sein für ... (Inhalte aus Punkt 3 – Reflexion des momentanen Erlebnisses, wofür dieses Erleben nützlich sein könnte), können Sie sich vorstellen, diese Kompetenz für sich aufzubauen und das Tool „Innerer Beobachter zu üben?“

Eine Grundidee ist es, sich das Üben am Beginn leichter zu machen und nicht gleich mit der schwierigsten Situation zu beginnen:

- Wie könnte das ausschauen?
- Worauf müssten Sie achten?
- Wann könnten Sie dies üben?
- Wann das erste Mal? Wie könnte die Situation dabei aussehen?
- Wie oft würden Sie die Übung wiederholen? Wann?

Wie wollen Sie mit sich umgehen, wenn es nicht gleich perfekt funktioniert? Sie wären der Erste, dem es gleich von Anfang an gelänge, etwas perfekt zu können.

Gutes Gelingen wünsche ich Ihnen beim Üben. Ich schlage vor, dass wir uns in der nächsten Einheit Zeit dafür nehmen, Ihre Erfahrungen gemeinsam zu reflektieren und zu schauen, auf welche Weise der Innere Beobachter für Sie bestmöglich nützlich sein kann.“

## VARIANTE II: DEN INNEREN BEOBACHTER KENNENLERNEN

Luise Reddemann<sup>15</sup> stellt folgende Einführung eines Inneren Beobachters vor:

Begleiten Sie zunächst wiederum Ihre Klient\*in in ei-

<sup>15</sup> Vgl. Firus C., Schleier C., Geigges W., Reddemann L., 2019, S. 67.



nen Zustand des entspannten und achtsamen Beisich-Seins.

Therapeut\*in: *Machen Sie sich bewusst, dass sie ohne die Fähigkeit zu beobachten nicht hätten wahrnehmen können, dass ihr Körper Kontakt mit dem Boden hat oder dass er atmet.*

*Nutzen Sie jetzt ganz bewusst ihre beobachtende Funktion, indem Sie achtsam beobachtend durch ihren Körper wandern – vom Scheitel bis zu den Sohlen – und nehmen Sie wahr, wo es im Körper schmerzhaft Stellen oder Verspannungen gibt.*

*Nehmen Sie sich dafür einige Minuten Zeit. Machen Sie sich zwischendurch auch immer wieder klar: «Ich kann meinen Körper beobachten, also bin ich mehr als mein Körper.»*

*Und beobachten Sie auch, wie es sich auf Sie auswirkt, dass Sie sich diese beobachtende Funktion zu Nutze machen.*

*Konzentrieren Sie sich jetzt einige Zeit darauf, dass Sie wahrnehmen, was Sie denken. Beobachten Sie was Sie denken. Wobei es manchmal so ist, dass in dem Moment, in dem man anfängt, das Denken beobachten zu wollen, denkt man nicht mehr. Der Kopf ist wie leergefegt, aber nach einer Weile fängt es dann doch wieder an. Sie können ihren Gedanken auch eine gewisse Ordnung geben, indem Sie unterscheiden zwischen Gedanken, die sich auf die Gegenwart, die Zukunft und die Vergangenheit beziehen. Dadurch, dass Sie ihre Gedanken immer wieder beobachten, wird ihnen auch klarer, worüber Sie viel nachdenken.*

*Jetzt in dieser Übung geht es mehr darum, sich die beobachtenden Fähigkeiten bewusst zu machen. Deshalb möchte ich Sie wieder einladen, sich während der Beobachtung ihrer Gedanken bewusst zu machen: «Ich kann meine Gedanken beobachten, also bin ich mehr als meine Gedanken.»*

*Jetzt möchte ich Sie einladen, zu beobachten, welche Stimmung im Moment vorherrscht und ob sie sich verändert hat. Wieder mit dem Wissen: «Ich kann meine Stimmung oder meine Stimmungen beobachten, also bin ich mehr als meine Stimmung.»*

*Dann lassen Sie sich noch einen Moment Zeit, ihre Gefühle zu beobachten. Welche Gefühle können Sie jetzt wahrnehmen? Und auch hier wieder: «Ich kann meine Gefühle beobachten, also bin ich mehr als meine Gefühle.»*

*Zum Schluss machen Sie sich auch noch klar: Sie können auch beobachten, dass Sie beobachten. Dieser Teil, der beobachtet, dass Sie beobachten, den können wir den inneren Zeugen nennen. Es ist der Teil, der neutral wahrnimmt, was ist. Diese Fähigkeit können Sie sich zu Nutze machen. Wenn Sie verwickelt sind, können Sie sich auf diesen Beobachter des Beobachters zurückziehen und dadurch Distanz bekommen.*

*Kommen Sie dann mit der vollen Aufmerksamkeit zurück in den Raum.“*

### VARIANTE III: „UND WAS IST JETZT?“

Die dritte und gleichzeitig auch schlichteste Variante des Tools „Innerer Beobachter“ habe ich in der bereits

angeführten Jahres-Selbsterfahrungsgruppe kennengelernt.

Diese Variante lädt mit der einfachen Frage „Und was ist jetzt?“ zum Innehalten und zur Introspektion von körperlichen Empfindungen, Gefühlen, Gedanken, Impulsen, Erinnerungen und inneren Bildern ein. Diese Frage kann immer wieder, ansatzlos, jederzeit und ohne besonderen Kontext an sich selbst gerichtet werden:

- Diese Variante kann im Sinne einer formalen Praxis zur Übung der Aufmerksamkeits-Fokussierung sehr einfach in das alltägliche Leben eingebunden werden – beim morgendlichen Kaffee-Trinken, beim Duschen, beim Sitzen in öffentlichen Verkehrsmitteln, beim Warten auf einen Termin etc.
- Diese Frage kann jedoch auch, solange der Innere Beobachter noch nicht durch vielfaches Üben in ein weitgehend automatisch aktiviertes Verhaltensmuster übergegangen ist, sehr effizient den achtsamen Fokus auf das jetzige Erleben einleiten und damit die Basis für ein gewünschtes anschließendes Verhalten und Erleben ermöglichen.

### INDIKATIONEN FÜR DEN EINSATZ DES INNEREN BEOBACHTERS

Der Innere Beobachter als Interventionsform bzw. weiterführend für die Klient\*in als hilfreiches Werkzeug kann in folgenden Momenten – ohne Anspruch auf Vollständigkeit – unterstützend sein:

- in der Beobachtung des eigenen Erlebens als Basis für einen guten nächsten Schritt.
- um einen besseren Bezug zu sich zu bekommen bzw. sich mehr zu ‚spüren‘, das innere Erleben besser wahrzunehmen.
- um ein besseres Verständnis zu entwickeln: ‚Wie ticke ich?‘ – zur Steigerung der Selbstwirksamkeit.
- um ein besseres Verständnis für Wechselwirkungen zu bekommen, was löst etwas in der Klient\*in aus.
- um eine gewünschte Musterunterbrechung bei einem spontanen Gedankenkreisen zu erreichen.
- um abwertende Gedanken, innere Stimmen, den inneren Kritiker bzw. Antreiber, hohe Ansprüche bzw. ähnliche oftmals dysfunktionale Gedankengänge zu identifizieren und verändern zu können.
- zur Steigerung der Selbstwirksamkeit durch die heilsame Erfahrung, dass die Klient\*in nicht gleich ihre Gedanken, sondern mehr als ihre Gedanken oder ihr Körper ist (Disidentifikation).

Jedenfalls kann es sehr hilfreich sein, wenn die Klient\*in schon über fernöstliche Praktiken wie Yoga, QiQong, TaiChi und ähnliche Übungsformen einen ersten, positiven Zugang zur Achtsamkeit gefunden hat.

## KONTRAINDIKATION FÜR DEN EINSATZ DES INNEREN BEOBACHTERS

Mittlerweile zeigen zahlreiche Studien, dass achtsamkeitsbasierte Interventionen bei einer Vielzahl von psychischen Störungen effektiv einsetzbar sind.<sup>16</sup> Der Einsatz des Inneren Beobachters ist jedoch tendenziell auszulassen oder nur mit größter Umsicht einzusetzen, wenn

- eine Selbstbeobachtung ausreichend vorhanden ist oder eine Verstärkung dieser als bedrohlich erlebt werden könnte.
- ein ungewollt vorhandener dissoziativer Zustand verschlechtert werden könnte.
- eine intensive Selbstbeobachtung von Angsterleben – ohne ausreichender Kultivierung der anderen Aspekte der Achtsamkeit – die Angst verstärken könnte.<sup>17</sup>
- eine Selbstbeobachtung bei traumatisierten Personen zu einem Gefühl der Bedrängung führen könnte.
- die Selbstbeobachtung eine gewünschte Spontaneität oder die gewünschten Folgen eines intuitiven Prozesses unterbrechen würde (z.B.: wenn die Klient\*in Mut zeigen muss, jemanden zum Tanzen aufzufordern oder während des Tanzens, um nicht den Takt zu verlieren).
- die Klient\*in eine aversive Haltung gegenüber Achtsamkeit („Esoterik“) hat.

## CONCLUSIO

Der Innere Beobachter kann als ein Tor und Zugang zu dem Viktor Frankl'schen Raum zwischen Reiz und Reaktion gesehen werden – ein Raum, der ganz individuell und situativ unterschiedlich von den Klient\*innen erlebt wird. Ich habe den Inneren Beobachter nun schon in zahlreichen Begleitprozessen als Tool angeboten. Auch wenn die Umsetzung dieses Tools von den Klient\*innen immer auf eigene, höchste persönliche Weise gestaltet und erlebt wird, so lässt sich doch – aus meiner Erfahrung heraus – der unmittelbare Nutzen insbesondere auf zwei Ebenen beschreiben:

- Die Klient\*in entwickelt und nutzt die Fähigkeit, ihren Raum zwischen Reiz und Reaktion besser auszuleuchten. Dadurch kann sie vielfältigere Informationen über ihr inneres Erleben wahrnehmen, die einen wesentlichen Unterschied machen bzw. machen können für ihre Möglichkeiten des nachfolgenden Handelns und Erlebens.
- Über diesen Wahrnehmungsprozess inneren Erle-

bens aus einer Beobachter-Position entsteht ein Erfahrung der Distanz zum Beobachteten, die von vielen Klient\*innen per se als hilfreich und entlastend erlebt wird.

Auf einer mittelbaren Ebene wirkt sich zudem der Innere Beobachter positiv auf das Erleben von Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit der Klient\*innen aus.

Damit Klient\*innen dieses Tool als ein hilfreiches Instrument wahrnehmen könne, ist jedoch keine volle Achtsamkeitspraxis und langjährige Meditation-Erfahrung notwendig. Jedoch erscheint die begleitende Entwicklung einer Haltung der Akzeptanz gegenüber dem beobachteten inneren Erleben sehr empfehlenswert, um für die nachfolgenden nächsten Schritte mehr Wahlfreiheiten zu haben.

Abschließend, liebe Leserinnen und liebe Leser, sollte bei Ihnen beim Lesen dieses Artikels vielleicht irgendwo die Idee aufgetaucht sein, dass ein Innerer Beobachter möglicherweise auch Ihrem Leben abseits der psychotherapeutischen Profession gut tun könnte, dann wünsche ich Ihnen viel Freude beim Entdecken Ihres Raumes zwischen Reiz und Reaktion mit Ihrem Inneren Beobachter.

---

## LITERATUR

- Firus, C., Schleier, C., Geigges & W., Reddemann, L. (2019<sup>2</sup>). *Traumatherapie in der Gruppe*. Stuttgart: Klett-Kotta.
- Harrer, M., Dietz & T., Weiss, H. (2019<sup>2</sup>). *Das Achtsamkeitsbuch*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Harrer, M.E., Weiss, H. (2016). *Wirkfaktoren der Achtsamkeit*. Stuttgart: Schattauer.
- Schmidt, G. (2017<sup>2</sup>). *Liebesaffären zwischen Problem und Lösung*. Heidelberg: Carl-Auer.
- Schmidt, G. (2011). Berater als „Realitätenkellner“ und Beratung als ko-evolutionäres Konstruktions-Ritual für zieldienliche Netzwerk-Aktivierungen – einige hypnosystemische Implikationen. In Leeb, W., Trenkle, B. & Weckenmann, M. (Hrsg.), *Der Realitätenkellner. Hypnosystemische Konzepte in Therapie, Beratung und Supervision* (S. 18–35). Heidelberg: Carl-Auer.
- Schmidt, G. (2016). Das Orchester der Sinne nutzen für erfolgreiche „Lösungs-Symphonien“ – hypnosystemische multisensorische Strategien für kraftvolle ganzheitliche Lösungen. In M. Bohne, M., Ohler, M., Schmidt, G. & Trenkle, B. (Hrsg.), *Reden reicht nicht!? Bifokal-multisensorische Interventionsstrategien für Therapie und Beratung* (S. 171–216). Heidelberg: Carl-Auer.
- Schmidt, S. (2016). *Eine systemische Perspektive auf Praxis der Achtsamkeit*. In Kontext 47. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Segal, Z.V., Williams, J.M.G. & Teasdale, J.D. (2015<sup>2</sup>). *Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression*. Tübingen: DGVT-Verlag.
- Siegel, D. (2018). *Aware*. New York: Mind your Brain.
- Williams, M. & Penman, D. (2015<sup>6</sup>). *Das Achtsamkeitstraining*. München: Goldmann.
- Wikipedia, [https://de.wikipedia.org/wiki/Ethischer\\_Imperativ](https://de.wikipedia.org/wiki/Ethischer_Imperativ) (Stand: 31.8.2020).

---

<sup>16</sup> Vgl. Harrer M.E., Weiss H., 2016, S. 260 ff.

<sup>17</sup> Vgl. Harrer M.E., Weiss H., 2016/S. 260