

## Allgemeine Literatur zum Thema Achtsamkeit:

- Heidenreich, T. und J. Michalak (Hrsg.) (2004): *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie – Ein Handbuch*. Frankfurt: DGVT Verlag.
- Kabat-Zinn, J. (1998): *Im Alltag Ruhe finden – Das umfassende Meditationsprogramm für alle Lebenslagen*. Freiburg: Herder.
- Kabat-Zinn, J. (1999): *Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit*. Buch und CD. Freiamt im Schwarzwald: Arbor Verlag.
- Kabat-Zinn, J. (2001): *Gesund durch Meditation – Das Große Buch der Selbstheilung*. München: Barth.
- Kabat-Zinn, J. (2004): *Die heilende Kraft der Achtsamkeit*. Buch und CD, 2004, Arbor Verlag.
- Santorelli, S. (2000): *Zerbrochen und doch ganz – Die heilende Kraft der Achtsamkeit*. Freiamt im Schwarzwald: Arbor Verlag.

## Wissenschaftliche Studien zum Thema Achtsamkeit:

- Altner, N. (2002): *Zwischen Sucht und Sehnsucht – Achtsamkeitsmeditation als Weg zur Raucherentwöhnung*. In: W. Belschner et al. (Hrsg.): *Transpersonale Forschung im Kontext*. Transpersonale Studien 5, Bibliotheks- und Informationssystem der Universität Oldenburg.
- Astin, J. A. (1997): *Stress Reduction Through Mindfulness Meditation*. In: *Psychotherapy and Psychosomatics*. Vol. 66, S. 97–106.
- Baer, R. A. (2003): *Mindfulness Training as a Clinical Intervention – A Conceptual and Empirical Review*. In: *Clinical Psychology: Science and Practice*. Vol. 10, S. 125–143.
- Bishop, S.R. (2002). *What Do We Really Know About Mindfulness-Based Stress Reduction?* In: *Psychosomatic Medicine*. Vol. 64, S. 71–84.
- Grossmann, P. et al. (2004): *Mindfulness-Based Stress Reduction and Health Benefits – A Meta-Analysis*. In: *Journal of Psychosomatic Research*. Vol. 57 (Nr. 1), S. 35–43.
- Kabat-Zinn, J., L. Lipworth und R. Burney (1985): *The Clinical Use of Mindfulness Meditation for the Self-Regulation of Chronic Pain*. In: *Journal of Behavioral Medicine*. Vol. 8 (Nr. 2), S. 163–190.
- Kabat-Zinn, J. und A. Chapman-Waldrop (1987): *Compliance With an Outpatient Stress Reduction Program – Rates and Predictors of Program Completion*. In: *Journal of Behavioral Medicine*. Vol. 11 (Nr. 4), S. 333–352.
- Kabat-Zinn, J. et al. (1998): *Influence of a Mindfulness Meditation-Based Stress Reduction Intervention on Rates of Skin Clearing in Patients With Moderate to Severe Psoriasis Undergoing Phototherapy (UVB) and Photochemotherapy (PUVA)*. In: *Psychosomatic Medicine*. Vol. 60, S. 625–632.
- Kaplan, K. H., D. I. Goldenberg und M. Galvin-Nadeau (1993): *The Impact of a Meditation-Based Stress Reduction Program on Fibromyalgie*. In: *Gen Hospital Psychiatry*. Vol. 15, S. 284–289.

- Majumdar, M. (2000). *Meditation und Gesundheit – Eine Beobachtungsstudie*. Essen: KVC Verlag.
- Shapiro, S. L., G. E. Schwartz und G. Bonner (1998): *Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Medical and Premedical Students*. In: *Journal of Behavioral Medicine*, Vol. 21 (Nr. 6), S. 581–599.
- Speca, M. et al. (2000): *A Randomized, Wait-List Controlled Clinical Trial – The Effect of a Mindfulness Meditation-Based Stress Reduction Program on Mood and Symptoms of Stress in Cancer Outpatients*. In: *Psychosomatic Medicine*. Vol. 62, S. 613–622.
- Tiefenthaler-Gilmer, U. (2002): *Achtsamkeitsmeditation als klinische Intervention – Eine kontrollierte Studie zur Wirksamkeit eines Achtsamkeitsmeditationsprogrammes an Patientinnen mit Fibromyalgiesyndrom*. Dissertation, Universität Wien.