

Nachweis der Studien

- Altner, N. (2002). Zwischen Sucht und Sehnsucht. Achtsamkeitsmeditation als Weg zur Raucherentwöhnung. In: Belschner, W.; Galuska, J.; Walach, H.; Zundel, E.; *Transpersonale Forschung im Kontext. Transpersonale Studien 5*. Bibliotheks- und Informationssystem der Universität Oldenburg.
- Astin, J.A. (1997). Stress Reduction through Mindfulness Meditation. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 66, 97-106.
- Baer, R. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clin Psychol-Sci Pr* 10; 125-143
- Bishop, S.R. (2002). What do we really know about Mindfulness-Based Stress Reduction? *Psychosomatic Medicine* 64; 71-84
- Grossmann, P., Niemann, L., Schmidt, S. & Walach, H. (2004), *Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis*. *J Psychosom Res* (in press).
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L. & Burney, R. (1985). The Clinical Use of Mindfulness Meditation for the Self-Regulation of Chronic Pain. *Journal of Behavioral Medicine*, 8(2), 163-190.
- Kabat-Zinn, J. & Chapman-Waldrop, A. (1987). *Compliance with an outpatient stress reduction program: rates and predictors of program completion*. *Journal of Behavioral Medicine*, 11, 333-352
- Kabat-Zinn, J., Wheeler, E., Light, T., Skillings, A., Scharf, M.J., Cropley, T.G., Hosmer, D. & Bernhard, J.D., (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). *Psychosomatic Medicine*, 60, 625-632.
- Kaplan, KH.; Goldenberg DI.; Galvin-Nadeau, M. (1993). The impact of a meditation-based stress reduction program on fibromyalgie. *Gen Hospital Psychiatry* 15, 284-289.
- Majumdar, M. (2000). *Meditation und Gesundheit: Eine Beobachtungsstudie*. Diplomarbeit Psychologie. Essen: KVC Verlag.
- Shapiro, S.L., Schwartz, G.E. & Bonner, G. (1998). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Medical and Premedical Students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21(6), 581-599.
- Specia, M.; Carlson, L.E.; Goodey, E.; Angen, M.; (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*. *Psychosomatic Medicine*, 62, 613-622.

Tiefenthaler-Gilmer, U. (2002). *Achtsamkeitsmeditation als klinische Intervention. Eine kontrollierte Studie zur Wirksamkeit eines Achtsamkeitsmeditationsprogrammes an Patientinnen mit Fibromyalgiesyndrom*. Dissertation. Universität Wien.

Literatur:

Kabat-Zinn, J. (2001). *Gesund durch Meditation. Das Große Buch der Selbstheilung*, München: Barth.

Kabat-Zinn, J. (1998). *Im Alltag Ruhe finden. Das umfassende Meditationsprogramm für alle Lebenslagen*. Freiburg: Herder

Heidenreich, T.; Michalak, J. Hrsg. (2004). *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch*. DGVT Verlag, Frankfurt.

Kapitel 7: Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion - Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) nach Kabat-Zinn. Petra Meibert, Johannes Michalak, Thomas Heidenreich.