

Das Achtsamkeits-Buch

Weiss, Harrer, Dietz
Klett-Cotta 2010

LITERATUR

Abercrombie, P. D., Zamora, A., & Korn, A. P. (2007). Lessons Learned: Providing a Mindfulness-Based Stress Reduction Program for Low-income Multiethnic Women With Abnormal Pap Smears. *Holistic Nursing Practice*, 21(1), 26-34.

Albani, C., Kächele, H., Pokorny, D. & Blase, G. (2008). *Beziehungsmuster und Beziehungskonflikte. Theorie, Klinik und Forschung*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

Alexander, F. & French, T. M. (1946). *Psychoanalytic Therapy: Principles and Application*. New York: Ronald Press Company.

Assagioli, R. (1982). *Die Schulung des Willens. Methoden der Psychotherapie und der Selbsttherapie* (7. Auflage). Paderborn: Junfermann.

Assagioli, R. (1992). *Handbuch der Psychosynthesis*. Paderborn: Junfermann.

Bach, P., & Hayes, S. C. (2002). The Use of Acceptance and Commitment Therapy to Prevent the Rehospitalization of Psychotic Patients: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(5), 1129-1139. DOI: 10.1037//0022-006X.70.5.1129

Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of Mindfulness by Self-Report. The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11(3), 191-206. DOI: 10.1177/1073191104268029

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. DOI: 10.1177/1073191105283504

Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct Validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Meditating and Nonmeditating Samples. *Assessment*, 15(3), 329-342. DOI: 10.1177/1073191107313003

Bateson, G. (1987). *Geist und Natur*. Frankfurt/M.: Suhrkamp.

Beck, C. J. (1993). *Nothing Special. Living Zen*. New York: HarperCollins.

Berne, E. (1975). *Was sagen Sie, nachdem Sie „Guten Tag“ gesagt haben? Psychologie des menschlichen Verhaltens* (3. Auflage). München: Kindler.

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A

Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241. DOI: 10.1093/clipsy.bph077

Bosch, L. M. C. van den, Koeter, M. W. J., Stijnen, T., Verheul, R., & Brink, W. van den (2005). Sustained Efficacy of Dialectical Behavior Therapy for Borderline Personality Disorder. *Journal of Behaviour Research and Therapy*, 43(9), 1231-1241. DOI: 10.1016/j.brat.2004.09.008

Bowen S., Witkiewitz, K., Dillworth, T. M., Chawla, N., Simpson, T. L., Ostafin, B. D., Larimer, M. E., Blume, A. W., Parks, G. A., & Marlatt, G. A. (2006). Mindfulness Meditation and Substance Use in an Incarcerated Population. *Psychology of Addictive Behaviors*, 20(3), 343-347. DOI: 10.1037/0893-164X.20.3.343

Bowen, S., Witkiewitz, K., Dillworth, T., & Marlatt, G. (2007). The Role of Thought Suppression in the Relationship Between Mindfulness Meditation and Alcohol Use. *Addictive Behaviors*, 32(10), 2324-2328. DOI: 10.1016/j.addbeh.2007.01.025

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: The Role of Mindfulness in Psychological Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. DOI: 10.1037/0022-3514.84.4.822

Buchheld, N. (2000). *Achtsamkeit in der Vipassana-Meditation und Psychotherapie. Die Entwicklung des „Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit“ (FFA)*. Frankfurt/M.: Peter Lang.

Buchheld, N., Grossman, P., & Walach, H. (2001). Measuring Mindfulness in Insight Meditation (Vipassana) and Meditation-based Psychotherapy: The Development of the Freiberg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal for Meditation and Meditation Research*, 1, 11–34.

Bundschuh-Müller, K. (2004). „Es ist was es ist sagt die Liebe ...“ *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Personenzentrierten und Experientialen Psychotherapie*. (Heidenreich & Michalak, S. 405-455).

Burpee, L. C., & Langer, E. J. (2005). Mindfulness and Marital Satisfaction. *Journal of Adult Development*, 12(1), 43-51. DOI: 10.1007/s10804-005-1281-6

Cardaciotto, L. A., Herbert, J. D., Forman, E. F., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The Assessment of Present-Moment Awareness and Acceptance. The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, 15(2), 204-223. DOI: 10.1177/1073191107311467

Carlson, L. E., & Garland, S. N. (2005). Impact of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on Sleep, Mood, Stress and Fatigue Symptoms in Cancer Outpatients. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(4), 278-285. DOI: 10.1207/s15327558ijbm1204_9

Carlson, L. E., Speca, M., Faris, P., & Pate, K. D. (2007). One Year Pre-Post Intervention Follow-Up of Psychological, Immune, Endocrine and Blood Pressure Outcomes of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) in Breast and Prostate Cancer Outpatients. *Brain, Behavior, and Immunity* 21(8), 1038-1049. DOI: 10.1016/j.bbi.2007.04.002

Carlson, L. E., Speca, M., Patel, K. D., & Goodey, E. (2004). Mindfulness-Based Stress Reduction in Relation to Quality of Life, Mood, Symptoms of Stress and Levels of Cortisol, Dehydroepiandrosterone Sulfate (DHEAS) and Melatonin in Breast and Prostate Cancer Outpatients. *Psychoneuroendocrinology*, 29(4), 448-74. DOI: 10.1016/S0306-4530(03)00054-4

Carmody, J., Crawford, S., & Churchill, L. (2006). A Pilot Study of Mindfulness-Based Stress Reduction for Hot Flashes. *Menopause*, 13(5), 760-769.

Cayoun, B. A. (2005). *From Co-Emergence Dynamics to Human Perceptual Evolution: The Role of Neuroplasticity during Mindfulness Training*. Keynote address presented at the 2005 National Conference of the New Zealand Psychological Society, Otago University, Dunedin, New Zealand. Abgerufen am 10. Mai unter <http://mindfulness.net.au/pdf/keynote%20address.pdf>

Chadwick, P., Hember, M., Mead, S., Lilley, B., & Dagnan, D. (2005). *Responding Mindfully to Unpleasant Thoughts and Images: Reliability and Validity of the Mindfulness Questionnaire*. Unpublished manuscript. University of Southampton Royal South Hants Hospital, UK.

Christensen, A., Atkins, D. C., Yi, J., Baucom, D. H., & George, W. H. (2006). Couple and Individual Adjustment for 2 Years Following a Randomized Clinical Trial Comparing Traditional Versus Integrative Behavioral Couple Therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(6), 1180-1191.

Chua, H. F., Boland, J. E., & Nisbett, R. E. (2005). Cultural Variation in Eye Movements During Scene Perception. *PNAS*, 102, 12629-12633. DOI: 10.1073/pnas.0506162102

Coffey, K. A., & Hartman, M. (2008). Mechanisms of Action in the Inverse Relationship Between Mindfulness and Psychological Distress. *Complementary Health Practice Review*, 13(2), 79-91. DOI: 10.1177/1533210108316307

Cole, J. D., & Ladas-Gaskin, M. A. (2008). *Mindfulness Centered Therapies*. Seattle: Pacific Healing Arts.

Cozolino, L. (2006). *The Neuroscience of Human Relationships: Attachment and the Developing Social Brain*. New York: W. W. Norton.

Creswell, J. D., Myers, H. F., Cole, S. W., & Irwin, M. R. (2008). Mindfulness Meditation Training Effects on CD4+ T Lymphocytes in HIV-1 Infected Adults: A Small Randomized Controlled Trial. *Brain, Behavior, and Immunity*, 23(2), 184-188. DOI: 10.1016/j.bbi.2008.07.004

Creswell, J. D., Way, B. M., Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2007). Neural Correlates of Dispositional Mindfulness During Affect Labeling. *Psychosomatic Medicine*, 69, 560-565. DOI: 10.1097/PSY.0b013e3180f6171f

Dahl, J., Wilson, K. G., & Nilsson, A. (2004). Acceptance and Commitment Therapy and the Treatment of Persons at Risk for Long-Term Disability Resulting from Stress

and Pain Symptoms: A Preliminary Randomized Trial. *Behavior Therapy*, 35(4), 785-802. DOI: 10.1016/S0005-7894(04)80020-0

Damasio, A. R. (1999). *The Feeling of What Happens*. New York: Harcourt Brace & Company.

Davidson, R. J., & Harrington, A. (eds.) (2002). *Visions of Compassion. Western Scientists and Tibetan Buddhists Examine Human Nature*. New York: Oxford University Press.

Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K., & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564-570. DOI: 10.1097/01.PSY.0000077505.67574.E3

Davidson, R. J., Scherer, K. R., Hill Goldsmith, H. (eds.) (2003). *Handbook of Affective Sciences*. Oxford: Oxford University Press.

Debiec, J., LeDoux, J. E., & Nader, K. (2002). Cellular and Systems Reconsolidation in the Hippocampus. *Neuron*, 36(3) 527–538. DOI: 10.1016/S0896-6273(02)01001-2

Dietz, I. & Dietz, T. (2007). *Selbst in Führung. Achtsam die Innenwelt meistern. Wege zur Selbstführung in Coaching und Selbst-Coaching*. Paderborn: Junfermann.

Dietz, I., & Dietz, Th. (2008). Empathie mit der inneren Familie. *Kommunikation und Seminar*, 14-17.

Dimidjian, S., & Linehan, M. M. (2003). Defining an Agenda for Future Research on the Clinical Application of Mindfulness Practice. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2) 166–171. DOI: 10.1093/clipsy.bpg019

Dobkin, P.L. (2008). Mindfulness-Based Stress Reduction: What Processes are at Work? *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 14(1), 8-16. DOI: 10.1016/j.ctcp.2007.09.004

Duvarci, S., & Nader, K. (2004). Characterization of Fear Memory Reconsolidation. *Journal of Neuroscience*, 24(42), 9269-9275. DOI: 10.1523/JNEUROSCI.2971-04.2004

Ende, M. (1988). *Momo*. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.

Engler, J. (1984). Therapeutic Aims in Psychotherapy and Meditation: Developmental Stages in the Representation of Self. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 16(1), 25-61.

Engler, J. (2006). Being Somebody and Being Nobody: A Reexamination of the Understanding of Self in Psychoanalysis and Buddhism. In Safran, J. D. (ed.). *Psychoanalysis and Buddhism*. Boston: Wisdom Publications.

Epstein, M. (1998). *Gedanken ohne den Denker. Das Wechselspiel von Buddhismus und Psychotherapie*. Frankfurt/M.: Fischer.

Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J.-P. (2007). Mindfulness and Emotion Regulation: The Development and Initial Validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* 29(3), 177-190. DOI: 10.1007/s10862-006-9035-8

Ferenczi, S. (1980). Technical Difficulties in the Analysis of a Case of Hysteria: Including Observations of Larval Forms of Onanism and Onanistic Equivalents (J. I. Suttie, Trans.) In J. Rickman (Ed.). *Further Contributions to the Theory and Technique of Psychoanalysis* (pp. 291-294). New York: Bruner/Mazal. (Original work published 1919).

Ferrucci, P. (2005). *Werde was du bist: Selbstverwirklichung durch Psychosynthese* (15. Auflage). Reinbek: Rowohlt.

Figley, C. R. (ed.) (1995). *Compassion Fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in those who Treat the Traumatized*. New York: Bruner/Mazel.

Finucane, A., & Mercer, S. W. (2006). An Exploratory Mixed Methods Study of the Acceptability and Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Patients with Active Depression and Anxiety in Primary Care. *BMC Psychiatry*, 6, 14. DOI: 10.1186/1471-244X-6-14

Geissler, P. (2006). Regression in der Körperpsychotherapie. In Marlock, G., & Weiss, H. (Hrsg.) *Handbuch der Körperpsychotherapie*. Stuttgart: Schattauer.

Gell-Mann, M. (1994). *Das Quark und der Jaguar*. München: Piper.

Gendlin, E. T. (1996). *Focusing-Oriented Psychotherapy*. New York: The Guilford Press.

Gendlin, E. T. & Wiltschko, J. (1999). *Focusing in der Praxis. Eine schulenübergreifende Methode für Psychotherapie und Alltag*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Gendlin, E. T. (2004). *Focusing: Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme* (4. Auflage). Reinbek: Rowohlt

Genpo Merzel Roshi, D. (2008). *Big Mind. Großer Geist - großes Herz*. Bielefeld: Aurum im Kamphausen Verlag.

Gerdes, N. (1984). *Der Sturz aus der normalen Wirklichkeit und die Suche nach Sinn. Ein wissenssoziologischer Beitrag zu Fragen der Krankheitsverarbeitung bei Krebspatienten*. Referat auf der 2. Jahrestagung der „Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Psychoökologie e.V.“ in Bad Herrenalb. Abgerufen am 10. Mai 2009 unter: <http://www.dapo-ev.de/ngerdes.html>

Gerhardt, S. (2004). *Why Love Matters. How Affection Shapes a Baby's Brain*. New York: Brunner-Routledge.

Germer, C. K., Siegel, R. D., Fulton, P. R. (eds.) (2005). *Mindfulness in Psychotherapy*. New York: Guildford Press.

Gifford, E. V., Kohlenberg, B. S., Hayes, S. C., Antonuccio, D. O., Piasecki, M. M., Rasmussen-Hall, M. L., & Palm, K. M. (2004). Acceptance-Based Treatment for Smoking Cessation. *Behavior Therapy*, 35(4), 689-705. DOI: 10.1016/S0005-7894(04)80015-7

Ginsburg, C. (1996). The Somatic Self Revisited. *Journal of Humanistic Psychology* 36(3), 124-140.

Goleman, D. (1996): *Emotionale Intelligenz*. München: Hanser.

Goleman, D. (1998). *Die heilende Kraft der Gefühle. Gespräche mit dem Dalai Lama über Achtsamkeit, Emotion und Gesundheit*. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.

Goleman, D. (Hrsg.) (2003). *Dialog mit dem Dalai Lama. Wie wir destruktive Emotionen überwinden können*. München, Wien: Hanser.

Grant, J. A., & Rainville, P. (2009). Pain Sensitivity and Analgesic Effects of Mindful States in Zen Meditators: A Cross-Sectional Study. *Psychosomatic Medicine*, 71, 106-114. DOI: 10.1097/PSY.0b013e31818f52ee

Grawe, K. (2001). *Psychotherapie im Wandel*. Göttingen: Hogrefe.

Grawe, K. (2004). *Neuropsychotherapie*. Göttingen: Hogrefe.

Greenberg, L. S., Watson, J. C., & Lietaer, G. (1998). *Handbook of Experiential Psychotherapy*. New York: The Guilford Press.

Gregg, J. A., Callaghan, G. M., Hayes, S. C., & Glenn-Lawson, J. L. (2007). Improving Diabetes Self-Management Through Acceptance, Mindfulness, and Values: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(2), 336-343.

Grepmaier, L., Mitterlehner, F., Loew, T., Bachler, E., Rother, W., & Nickel, M. (2007). Promoting Mindfulness in Psychotherapists in Training Influences the Treatment Results of Their Patients: A Randomized, Double-Blind, Controlled Study. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 76(6), 332-338. DOI: 10.1159/000107560

Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-Based Stress Reduction and Health Benefits. A Meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35-43. DOI: 10.1016/S0022-3999(03)00573-7

Grossman, P., Tiefenthaler-Gilmer, U., Raysz, A., & Kesper, U. (2007). Mindfulness Training as an Intervention for Fibromyalgia: Evidence of Postintervention and 3-Year Follow-Up Benefits in Well-Being. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 76(4), 226-233. DOI: 10.1159/000101501

Harrer, M., Schmid, D., & Weiss, H. (2008). *Hypnosis and Mindfulness. How Does the Concept of Mindfulness Contribute to Hypnotherapy?* Presentation at the 11th Congress of the European Society of Hypnosis in Psychotherapy and Psychosomatic Medicine in Vienna, Austria. September 18th, 2008.

Hart, W. (2008). *Die Kunst des Lebens. Vipassana Meditation nach S.N. Goenka* (2. Auflage). München: Deutscher Taschenbuch Verlag.

Hayes, S. C., Bissett, R., Roget, N., Padilla, M., Kohlenberg, B. S., Fisher, G., Masuda, A., Pistorello, J., Rye, A. K., Berry, K., & Niccolls, R. (2004). The Impact of Acceptance and Commitment Training and Multicultural Training on the Stigmatizing Attitudes and Professional Burnout of Substance Abuse Counselors. *Behavior Therapy*, 35(4), 821-835. DOI: 10.1016/S0005-7894(04)80022-4

Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. M. (eds.). (2004). *Mindfulness and Acceptance*. New York: Guildford Press.

Hayes, S. C., Smith, S., & Kugler, G. (2007). *In Abstand zur inneren Wortmaschine: Ein Selbsthilfe- und Therapiebegleitbuch auf der Grundlage der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)*. Tübingen: dgvt-Verlag.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., Polusny, M., A., Dykstra, T. A., Batten, S. V., Bergan, J., Stewart, S. H., Zvolensky, M. J., Eifert, G. H., Bond, F. W., Forsyth J. P., Karekla, M., & McCurry, S. M. (2004). Measuring Experiential Avoidance: A Preliminary Test of a Working Model. *The Psychological Record*, 54, 553-578.

Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Bissett, R., Piasecki, M., Batten, S. V., Byrd, M., & Gregg, J. (2004). A Preliminary Trial of Twelve-Step Facilitation and Acceptance and Commitment Therapy With Polysubstance-Abusing Methadone-Maintained Opiate Addicts. *Behavior Therapy*, 35(4), 667-688. DOI: 10.1016/S0005-7894(04)80014-5

Heidenreich, T., & Michalak, J. (Hrsg.) (2004): *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie*. Tübingen: dgvt-Verlag.

Heidenreich, T., Ströhle, G., & Michalak, J. (2006). Achtsamkeit: Konzeptuelle Aspekte und Ergebnisse zum Freiburger Achtsamkeitsfragebogen. *Verhaltenstherapie*, 16, 33-40. DOI: 10.1159/000091521

Hesse, P. U. (2003). *Teilarbeit: Konzepte von Multiplizität in ausgewählten Bereichen moderner Psychotherapie* (2. Auflage). Heidelberg: Verlag für systemische Forschung im Carl Auer Verlag.

Holland, J. H. (1995). *Hidden Order - How Adaptation Builds Complexity*. Cambridge: Perseus Books Hubble.

Hölzel, B. K., Ott, U., Hempel, H., Hackl, A., Wolf, K., Stark, R., & Vaitl, D. (2007). Differential Engagement of Anterior Cingulate and Adjacent Medial Frontal Cortex in Adept Meditators and Non-Meditators. *Neuroscience Letters*, 421(1), 16-21. DOI: 10.1016/j.neulet.2007.04.074

Huppertz, M. (2003). Die Bedeutung des Zen-Buddhismus für die dialektisch-behaviorale Therapie. *Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie*, 53(9/10), 376-383. DOI: 10.1055/s-2003-42174

Jantsch, E. (1982). *Die Selbstorganisation des Universums*. München: dtv.

Johanson, G. (2006). A Survey of the Use of Mindfulness in Psychotherapy. *The Annals of the American Psychotherapy Association*, 9(2), 15-24.

Jung, C.G. (1935/1996). *Die Archetypen und das kollektive Unbewusste. Gesammelte Werke*, Bd. 9/1 (6. Auflage). Olten: Walter-Verlag.

Kabat-Zinn, J. (1998). *Im Alltag Ruhe finden*. Freiburg, Basel, Wien: Herder.

Kabat-Zinn, J. (1999). *Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit*. Freiamt: Arbor.

Kabat-Zinn, J. (2006a). *Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung* (6. Auflage). Frankfurt/M.: Fischer.

Kabat-Zinn, J. (2006b). *Zur Besinnung kommen. Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt*. Freiamt: Arbor.

Kabat-Zinn, M., & Kabat-Zinn, J. (1998). *Mit Kindern wachsen. Die Praxis der Achtsamkeit in der Familie*. Freiamt: Arbor.

Kaltwasser, V. (2008). *Achtsamkeit in der Schule. Stille-Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration*. Weinheim, Basel: Beltz.

Kandel, E. R., Schwarz, J. H., & Jessell, T. J. (1995). *Essentials of Neuronal Science and Behavior*. New York: Appleton & Lange.

Karen, R. (1994). *Becoming Attached. First Relationships and How They Shape Our Capacity to Love*. Oxford: Oxford University Press.

Kauffman, S. (1995). *Der Öltropfen im Wasser - Chaos, Komplexität, Selbstorganisation in Natur und Gesellschaft*. München: Piper.

Kenny, M. A., & Williams, J. M. G. (2007). Treatment-Resistant Depressed Patients Show a Good Response to Mindfulness-Based Cognitive Therapy. *Behaviour Research and Therapy*, 45(3), 617-625. DOI:10.1016/j.brat.2006.04.008

Kobarg, A. (2007). *Deutsche Adaptation der Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). Validierung am Gesundheitsstatus und Gesundheitsverhalten*. Dissertation (Medizin) Marburg. Abgerufen am 1. Mai 2009 von <http://archiv.ub.uni-marburg.de/diss/z2008/0292/pdf/dak.pdf>

Koemeda-Lutz, M., Kaschke, M., Revenstorf, D., Scherrmann, T., Weiss, H. & Soeder, U. (2003). Zwischenergebnisse zur Wirksamkeit von ambulanten Körperpsychotherapien. *Psychotherapie Forum*, 11(2), 70-79.

- Koemeda-Lutz, M., Kaschke, M., Revenstorf, D., Scherrmann, T., Weiss, H. & Soeder, U. (2006). Evaluation der Wirksamkeit von ambulanten Körperpsychotherapien. Eine Multicenter-Studie in Deutschland und der Schweiz. *Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie*, 56(12), 480-487. DOI: 10.1055/s-2006-951848
- Kriz, J. (1999). *Systemtheorie für Psychotherapeuten, Psychologen und Mediziner - Eine Einführung*. Stuttgart: Uni-Taschenbücher.
- Kriz, J. (2003). *Personenzentrierte Systemtheorie - Grundfragen und Kernaspekte*. Abgerufen am 25. Mai 2009 von <http://jkriz.de/pzs-kriz-ungekurzt.pdf>
- Kurtz, R. (1985). *Körperzentrierte Psychotherapie*. Essen: Synthesis.
- Kurtz, R. (1990). *Body-Centered Psychotherapy*. Mendocino: LifeRhythm.
- Kurtz, R. (1994). *Hakomi - Eine körperorientierte Psychotherapie*. München: Kösel.
- Kurtz, R. & Prester, H. (1979). *Botschaften des Körpers*. München: Kösel.
- Lammers, C.-H., & Stiglmayer, C. (2004): *Achtsamkeit und Akzeptanz in der DBT*. In Heidenreich, T., & Michalak, J. (Hrsg.) *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch*. Tübingen: dgvt-Verlag, S. 247-293.
- Laotse (1997). *Tao Te King*. Ditzingen: Reclam.
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., Shapiro, S., Carmody, J., Abbey, S., & Devins, G. (2006). The Toronto Mindfulness Scale: Development and Validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62(12), 1445-1467. DOI: 10.1002/jclp.20326
- Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T., McFarvey, M., Quinn, B. T., Dusek, J. A., Benson, H., Rauch, S. L., Moore, C. I., & Fischl, B. (2005). Meditation Experience is Associated with Increased Cortical Thickness. *NeuroReport*, 16(17), 1893-1897.
- Lehrhaupt, L. (2007). *Schulung der Achtsamkeit - eine Einführung in die Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Kabat-Zinn*. In Anderssen-Reuster, U. (Hrsg.) *Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik*. Stuttgart, New York: Schattauer, S. 142-147.
- Lempp, R. (2003). *Das Kind im Menschen*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Lewis, T., Amini, F., & Lannon, R. (2000). *A General Theory of Love*. New York: Vintage Books.
- Libet, B. (1985). Unconscious Cerebral Initiative and the Role of Conscious Will in Voluntary Action. *Behavioral and Brain Sciences*, 8, 529-566.

- Lieberman, M.D. (2008). *Why Symbolic Processing of Affect Can Disrupt Negative Affect: Social Cognitive and Affective Neuroscience Investigations*. In Todorov, A., Fiske, S. T., & Prentice, D. (eds.) *Social Neuroscience: Toward Understanding the Underpinnings of the Social Mind*. Oxford: Oxford University Press.
- Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H., & Way, B. M. (2006). Putting Feelings into Words. Affect Labeling Disrupts Amygdala Activity in Response to Affective Stimuli. *Psychological Science, 18*(5), 421-428. DOI: 10.1111/j.1467-9280.2007.01916.x
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorders*. New York: The Guildford Press.
- Linehan, M. H. (1996a): *Dialektisch Behaviorale Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung*. München: CIP-Medien.
- Linehan, M. H. (1996b): *Trainingsmanual zur Dialektisch Behavioralen Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung*. München: CIP-Medien.
- Linehan, M. M., Comtois, K. A., Murray, A. M., Brown, M. Z., Gallop, R. J., Heard, H. L., Korslund, K. E., Tutek, D. A., Reynolds, S. K, & Lindenboim, N. (2006). Two-Year Randomized Controlled Trial and Follow-Up of Dialectical Behavior Therapy vs Therapy by Experts for Suicidal Behaviors and Borderline Personality Disorder. *Archives General Psychiatry, 63*(7), 757-766.
- Lovas, J. G., Lovas, D. A., & Lovas, P. M. (2008). Mindfulness and Professionalism in Dentistry. *Journal of Dental Education, 72*(9), 998-1009.
- Lüchinger, T. (1998). *Schritte der Achtsamkeit. Eine Reise mit Thich Nhat Hanh*. DVD, Schweiz.
- Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J., Johnstone, T., & Davidson, R. J. (2008). Regulation of the Neural Circuitry of Emotion by Compassion Meditation: Effects of Meditative Expertise. *PLoS ONE, 3*(3), e1897. DOI: 10.1371/journal.pone.0001897
- Lutz, A., Greischar, L. L., Rawlings, N. B., Ricard, M., & Davidson, R. J. (2004). Long-Term Meditators Self-Induce High-Amplitude Gamma Synchrony During Mental Practice. *PNAS, 101*(46), 16369-16373. DOI: 10.1073/pnas.0407401101
- Ma, S. H., & Teasdale, J. D. (2004). Mindfulness-Based Cognitive therapy for Depression: Replication and Exploration of Differential Relapse Prevention Effects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 72*(1), 31-40. DOI: 10.1037/0022-006X.72.1.31
- Mace, C. (2008). *Mindfulness and Mental Health. Therapy, Theory and Science*. New York: Routledge.
- Mackenzie, C. S., Poulin, P. A., & Seidman-Carlson, R. (2006). A Brief Mindfulness-Based Stress Reduction Intervention for Nurses and Nurse Aides. *Applied Nursing Research, 19*(2), 105-109. DOI: 10.1016/j.apnr.2005.08.002

Maierbrugger, A., & Muzik P. (2007). *Luxus ist das Abheben vom Alltag*. Wirtschaftsblatt vom 21. 09. 2007. Abgerufen am 10. Mai 2009 unter: http://www.wirtschaftsblatt.at/home/zeitung/deluxe/259713/index.do?_vl_backlink=/home/zeitung/deluxe/index.do

Marlock, G., & Weiss, H. (Hrsg.) (2006). *Handbuch der Körperpsychotherapie*. Stuttgart: Schattauer.

Martens, W. H. (2005). Therapy on the Borderline: Effectiveness of Dialectical Behavior Therapy for Patients with Borderline Personality Disorder. *Annals of the American Psychotherapy Association*, 8(4), 5-12.

McKay, M., Wood, J. C., & Brantley, J. (2008). *Starke Emotionen meistern. Wege zu mehr Achtsamkeit, Stresstoleranz und einer besseren Beziehungsfähigkeit*. Paderborn: Junfermann.

McLeod, K. (2001). *Wake Up to Your Life. Discovering the Buddhist Path of Attention*. New York: HarperCollins.

Michal, M., Beutel, M. E., Jordan, J., Zimmermann, M., Wolters, S., & Heidenreich, T. (2007). Depersonalization, Mindfulness, and Childhood Trauma. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 195(8), 693-696. DOI: 10.1097/NMD.0b013e31811f4492

Michalak, J., Meibert, P., & Heidenreich, T. (2007). *Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie - ein neuer Ansatz zur Rückfallprophylaxe bei Depressionen*. In Anderssen-Reuster, U. (Hrsg.) *Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik*. Stuttgart, New York: Schattauer, S. 172-184.

Miller, J. J., Fletcher, K., & Kabat-Zinn, J. (1995). Three-Year Follow-Up and Clinical Implications of a Mindfulness Meditation-Based Stress Reduction Intervention in the Treatment of Anxiety Disorders. *General Hospital Psychiatry*, 17(3), 192-200.

Monti, D. A., Peterson, C., Kunkel, E. J. S., Hauck, W. W., Pequignot, E., Rhodes, L., & Brainard, G. C. (2005). A Randomized, Controlled Trial of Mindfulness-Based Art Therapy (MBAT) for Women with Cancer. *Psycho-Oncology*, 15(5), 363-373. DOI: 10.1002/pon.988

Morone, N. E., Greco, C. M., & Weiner, D. K. (2008). Mindfulness Meditation for the Treatment of Chronic Low Back Pain in Older Adults: A Randomized Controlled Pilot Study. *Pain*, 134(3), 310-319. DOI: 10.1016/j.pain.2007.04.038

Morrell, F. (1991): *Kindling and Synaptic Plasticity: The Legacy of Graham Goddard*. Berlin: Springer.

Nadel, L. (1994). *Multiple Memory Systems: What and Why, an Update*. In Schacter, D. L., Tulving, E. (eds.) *Memory Systems*. Cambridge, MA: MIT Press. S. 39-62.

Nader, K. (2003). Memory Traces Unbound. *Trends in Neuroscience*, 26(2), 65-72. DOI: 10.1016/S0166-2236(02)00042-5

Nader, K., Schafe, G. E. & LeDoux, J. E. (2000) Fear Memories Require Protein Synthesis in the Amygdala for Reconsolidation After Retrieval. *Nature*, 406, 722-726. DOI: 10.1038/35021052

Nicolis, G., & Prigogine, I. (1989). *Exploring Complexity*. New York: Freeman & Company.

Nielsen, L., & Kaszniak, A. W. (2006). Awareness of Subtle Emotional Feelings: A Comparison of Long-Term Meditators and Nonmeditators. *Emotion*, 6(3), 392-405.

Nyanaponika (2000). *Geistestraining durch Achtsamkeit* (8. Auflage). Herrnschrot: Verlag Beyerlein & Steinschulte (Freie Version abgerufen am 1. Mai 2009 unter <http://www.palikanon.com/diverses/satipatthana/satipattana.html>)

Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2006). *Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy*. New York: Norton & Co.

Orsillo, S. M, Roemer, L., & Barlow D. H. (2003). Integrating Acceptance and Mindfulness Into Existing Cognitive-Behavioral Treatment for GAD: A Case Study. *Cognitive and Behavioral Practice*, 10(3), 222-230. DOI: 10.1016/S1077-7229(03)80034-2

Panksepp, J. (1998). *Affective Neuroscience. The Foundations of Human and Animal Emotions*. New York: Oxford University Press.

Posner, M. I., & Petersen, S. E. (1990). The Attention System of the Human Brain. *Annual Review of Neuroscience*, 13, 25 - 42. DOI: 10.1146/annurev.ne.13.030190.000325

Renn, K. (2008). *Dein Körper sagt dir, wer du werden kannst. Focusing - Wege der inneren Achtsamkeit* (5. Auflage). Freiburg: Herder.

Ricard, M. (2007). *Glück*. München: Nymphenburger.

Rogers, C. R. (1951). *Client-Centered Therapy*. Boston: Houghton Mifflin Company.

Rosenberg, M. B. (2007). *Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens* (6. Auflage). Paderborn: Junfermann.

Roth, G. (2003). *Fühlen, Denken, Handeln*. Frankfurt/M.: Suhrkamp.

Rücker, S. (2009). *Wer ist Robert Koch?* ZEIT (3) vom 8. Januar 2009. S. 11-15.

Safran, J. D. (ed.) (2003). *Psychoanalysis and Buddhism*. Boston: Wisdom Publications.

Samuelson, M., Carmody, J., Kabat-Zinn, J., & Bratt, M. A. (2007). Mindfulness-Based Stress Reduction in Massachusetts Correctional Facilities. *Prison Journal*, 87(2), 254-268. DOI: 10.1177/0032885507303753

Schacter, D. L. (1992). Understanding Implicit Memory: A Cognitive Neuroscience Approach. *American Psychologist*, 47(4), 559-569.

Schacter, D. L. (1996). *Searching for Memory: The Brain, the Mind, and the Past*. New York: BasicBooks.

Schacter, D. L., & Scarry, E. (2000). *Memory, Brain and Belief*. Cambridge: Harvard University Press.

Schenström, A., Rönnerberg, S., & Bodlund, O. (2006). Mindfulness-Based Cognitive Attitude Training for Primary Care Staff: A Pilot Study. *Complementary Health Practice Review*, 11(3), 144-152. DOI: 10.1177/1533210106297033

Schmidt, G. (1989). *Konferenzen mit der inneren Familie* (2 Audiokassetten). Müllheim: Auditorium-Netzwerk.

Schillings, A. (2007). Stille und Gewährsein von Mensch zu Mensch. *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie/Wissenschaft des Bewusstseins*. Abgerufen am 1. Mai 2009 von http://www.focusing.org/fot/stille_und_gewahrsein_von_mensch_zu_mensch7.pdf

Schore, A. N. (1994). *Affect Regulation and the Origin of the Self*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates.

Schulz von Thun, F. (1998). *Miteinander reden 3. Das Innere Team und situationsgerechte Kommunikation*. Reinbek: Rowohlt Taschenbuch Verlag.

Schulz von Thun, F. (2005). *Miteinander reden 1. Störungen und Klärungen. Allgemeine Psychologie der Kommunikation* (41. Auflage). Reinbek: Rowohlt Taschenbuch Verlag.

Schwartz, R. C. (1997). *Systemische Therapie mit der inneren Familie*. München: Pfeiffer. Amerikanische Erstausgabe 1995.

Schwartz, R. C. (2008). *IFS Das System der Inneren Familie: Ein Weg zu mehr Selbstführung*. Norderstedt: Books on Demand.

Schwartz, R. C. (2008). *You Are The One You've Been Waiting For, Bringing Courageous Love To Intimate Relationships*. Oak Park, Illinois: Trailhead Publications.

Seiwert, L. J. (1998). *Wenn Du es eilig hast, gehe langsam*. Frankfurt, New York:: Campus.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*. New York: Guilford Press.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D. (2008). *Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression: Ein neuer Ansatz zur Rückfallprävention*. Tübingen: dgvt-Verlag.

- Sendera, A., & Sendera M. (2007): *Skills-Training bei Borderline- und Posttraumatischer Belastungsstörung* (2. Auflage). Wien, New York: Springer.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2007). Teaching Self-Care to Caregivers: Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on the Mental Health of Therapists in Training. *Training and Education in Professional Psychology*, 1(2), 105-115. DOI: 10.1037/1931-3918.1.2.105
- 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. DOI: 10.1023/A:1018700829825
- Siegel, D. J. (2001). Toward an Interpersonal Neurobiology of the Developing Mind: Attachment Relationships, "Mindsight", and Neural Integration. *Infant Mental Health Journal*, 22(1-2), 67-94.
- Siegel, D. J., (2006a): *Wie wir werden die wir sind*. Paderborn: Junfermann.
- Siegel, D. J. (2006b). An Interpersonal Neurobiology Approach to Psychotherapy: Awareness, Mirror Neurons, and Well-being. *Psychiatric Annals*, 36(4), 248-256.
- Siegel, D. J. (2007). *Das achtsame Gehirn*. Freiamt: Arbor.
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S. W., Adkins, A. D., Wahler, R. G., Sabaawi, M., & Singh, J. (2007). Individuals with Mental Illness Can Control Their Aggressive Behavior Through Mindfulness Training. *Behavior Modification*, 31(3), 313-328. DOI: 10.1177/0145445506293585
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S. W., Singh, J., Curtis, W. J., Wahler, R. G., & McAleavey, K. M. (2007). Mindful Parenting Decreases Aggression and Increases Social Behavior in Children With Developmental Disabilities. *Behavior Modification*, 31(6), 749-771. DOI: 10.1177/0145445507300924
- Singh, N. N., Singh, S. D., Sabaawi, M., Myers, R. E., & Wahler, R. G. (2006). Enhancing Treatment Team Process Through Mindfulness-Based Mentoring in an Inpatient Psychiatric Hospital. *Behavior Modification*, 30(4), 423-441. DOI: 10.1177/0145445504272971
- Singh, N. N., Wahler, R. G., Winton, A. S. W., & Adkins, A. D. (2004). A Mindfulness-Based Treatment of Obsessive-Compulsive Disorder. *Clinical Case Studies*, 3(4), 275-287 DOI: 10.1177/1534650103259646
- Solé-Leris, A. (2004). *Die Meditation, die der Buddha selber lehrte. Wie man Ruhe und Klarblick gewinnen kann*. Freiburg: Herder.
- Spitzer, M. (2002). *Lernen*. Heidelberg: Spektrum.
- Stern, D. N. (2002). *The First Relationship - Infant and Mother*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

- Stern, D. N. (2004). *The Present Moment in Psychotherapy and in Everyday Life*. New York: Norton. Deutsche Übersetzung (2005). *Der Gegenwartsmoment. Veränderungsprozesse in Psychoanalyse, Psychotherapie und Alltag*. Frankfurt/M.: Brandes & Apsel.
- Stone, H., & Stone, S. (1994). *Du bist viele* (4. Auflage). München: Heyne.
- Strand, E. B. (2006). Enhanced Communication by Developing a Non-anxious Presence: A Key Attribute for the Successful Veterinarian. *Journal of Veterinary Medical Education*, 33(1), 65-70. DOI: 10.3138/jvme.33.1.65
- Suzuki, S. (1975). *Zen-Geist Anfänger-Geist*. Berlin: Theseus Verlag.
- Tart, C. T. (2001). *Meditation: Some Kind of (Self-)Hypnosis? A Deeper Look*. Lecture presented at the Annual Convention of APA, San Francisco. Abgerufen am 1. Mai von <http://www.paradigm-sys.com/uploads/2001HAPA.pdf>
- Thich Nhat Hanh (2004). *Taming the Tiger Within. Meditations on Transforming Difficult Emotions*. New York: Penguin-Group.
- Tronick, E. Z., Bruschiweiler-Stern, N., Harrison, A. M., Lyons-Ruth, K., Morgan, A. C., Nahum, J. P., Sander, L., & Stern, D. N. (1998). Dyadically Expanded States of Consciousness and the Process of Therapeutic Change. *Infant Mental Health Journal*, 19(3), 290-299. DOI: 10.1002/(SICI)1097-0355(199823)19:3<290::AID-IMHJ4>3.0.CO;2-Q
- Twohig, M. P., & Woods, D. W. (2004). A Preliminary Investigation of Acceptance and Commitment Therapy and Habit Reversal as a Treatment for Trichotillomania. *Behavior Therapy*, 35(4), 803-820. DOI: 10.1016/S0005-7894(04)80021-2
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N., Grossmann, P., & Schmidt, S. (2004). *Empirische Erfassung der Achtsamkeit - Die Konstruktion des Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit (FFA) und weitere Validierungsstudien*. In Heidenreich, T., & Michalak, J. (Hrsg.) *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch*. Tübingen: dgvt-Verlag.
- Waldrop, M. M. (1993). *Inseln im Chaos. Die Erforschung komplexer Systeme*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Wallace, B. A. (2006). *The Attention Revolution: Unlocking the Power of the Focused Mind*. Boston: Wisdom.
- Wallace, B. A. (2006). *Die Achtsamkeits-Revolution. Aktivieren Sie die Kraft der Konzentration*. Frankfurt/M: O.W. Barth.
- Wallin, D. J. (2007). *Attachment in Psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Watkins, J. G., & Watkins, H. H. (2003). *Ego-States - Theorie und Therapie. Ein Handbuch*. Heidelberg: Carl Auer.
- Weiss, H. & Benz, D. (1989). *Auf den Körper hören*. München: Kösel.

- Weiss, H., & Harrer, M. (2006). *Der Körper und die Wahrheit*. In Marlock, G., & Weiss, H. (Hrsg.) *Handbuch der Körperpsychotherapie*. Stuttgart: Schattauer.
- Weiss, H. (2006). *Bewusstsein, Gewahrsein, Achtsamkeit*. In Marlock, G., & Weiss, H. (Hrsg.) *Handbuch der Körperpsychotherapie*. Stuttgart: Schattauer.
- Weiss, H. (2007). Die Analyse von Wechselwirkungen in kritischen dyadischen Beziehungssituationen. *Familiendynamik*, 32(4), 330-345.
- Weissman, R. & Weissmann, S. (1999). ... with Compassionate Understanding. St. Paul, Minn.: Paragon House. Deutschsprachige Ausgabe (1994). *Der Weg der Achtsamkeit: Vipassana-Meditation; ein 10-Tage-Kurs*. München: Hugendubel, Irisiana.
- Welwod, J. (2000). *Toward a Psychology of Awakening*. Boston: Shambala.
- Wengenroth, M. (2008). *Das Leben annehmen. So hilft die Akzeptanz- und Commitmenttherapie*. Bern: Hans Huber.
- White, M., & Epston, D. (1990). *Die Zähmung der Monster: Literarische Mittel zu therapeutischen Zwecken*. Heidelberg: Carl Auer.
- WHO (2009). *What is Depression?* Abgerufen am 10. Mai 2009 unter http://www.who.int/mental_health/management/depression/definition/en/
- Wilber, K. (1996). *Mut und Gnade. In einer Krankheit zum Tode bewährt sich eine große Liebe*. München: Goldmann.
- Wilber, K. (2001a). *Vom Tier zu den Göttern*. Freiburg/B.: Herder.
- Wilber, K. (2001b). *Eros, Kosmos, Logos*. Frankfurt/M.: Fischer.
- Wilber, K. (2001c). *Integrale Psychologie*. Freiamt: Arbor.
- Wilber, K., Patten, T., Leonard, A., Morelli, M. (2008). *Integral Life Practice*. Boston, London: Integral Books.
- Williams, J. M. G., Russell, I., & Russell, D. (2008). Mindfulness-Based Cognitive Therapy: Further Issues in Current Evidence and Future Research. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(3), 524-529.
- Wiseman, R. (2008). *Quirkologie: Die wissenschaftliche Erforschung unseres Alltags*. Frankfurt/M: Fischer. Zitiert nach: Rötzer, F. (2007). Am schnellsten wird in Singapur, Kopenhagen und Madrid gelebt. Abgerufen am 11. Mai 2009 unter: <http://www.heise.de/tp/r4/artikel/25/25189/1.html>
- Wolinsky, S. (1993). *Die alltägliche Trance*. Freiburg/B.: Alf Lüchow.
- Young, C. (2006). *Körperpsychotherapie und ihre Risiken*. In Marlock, G., & Weiss, H. (Hrsg.) *Handbuch der Körperpsychotherapie*. Stuttgart: Schattauer.

Young, S. (2004). *Break through Pain. A Step-by-Step Mindfulness Meditation Program for Transforming Chronic and Acute Pain*. Boulder: Sounds True.

Young, S. (2006). *What is Mindfulness?* Abgerufen am 10. Mai 2009 unter:
<http://www.shinzen.org/Retreat%20Reading/What%20is%20Mindfulness.pdf>

Young, S. (2007). *5 Ways to Know Yourself as a Spiritual Being*. Abgerufen am 10. Mai 2009 unter:
<http://www.shinzen.org/Retreat%20Reading/5%20Ways%20To%20Know%20Yourself.pdf>

Zeidler, W. (2007). *Achtsamkeit und ihr Einfluss auf die Emotionsverarbeitung. Eine experimentelle Untersuchung der Wirkmechanismen*. Saarbrücken: VDM Verlag Dr. Müller.