

## Ausgesuchte Forschungsliteratur zu 'Stressbewältigung durch Achtsamkeit'

- **Achtsamkeitsmeditation als klinische Intervention.**  
Studien u. a. zu der Wirkung von MBSR bei Patienten mit chronischen Schmerzen, Psoriasis, Behandlung von Angstneurosen siehe: [www.umassmed.edu](http://www.umassmed.edu)
- Kabat-Zinn, J.: „**Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present and Future**“ (in: Clinical Psychology: Science and Practice V10 N2, Summer 2003)
- T. Heidenreich und J. Michalak (a) Goethe Universität Frankfurt und b) Ruhr-Universität Bochum) **Achtsamkeit („Mindfulness“) als Therapieprinzip in Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin** (in Verhaltenstherapie 2003; 13:264-274)
- Dipl. Psych. Marcus Majumdar, Priv.-Doz. Dr. Dr. Phil. Harald Walach: **Achtsamkeitsmeditation und Gesundheit. Eine explorative Panelstudie** (erschieden im KVC Verlag ISBN, 3-933351-14-6). Diese Studie wurde von der Continental-Krankenversicherung prämiert, die Kurzfassung erschien im „Continental Förderpreis für Naturheilkunde Band 5“. Essen 2000
- Dr. Ulrike Tiefenthaler-Gilmer. **Dissertation. Patientinnen mit Fibromyalgiesyndrom.** Wien 2002
- Studie der Universität von Wisconsin **Sustained Changes In Brain And Immune Function After Meditation** [www.sciencedaily.com](http://www.sciencedaily.com) (Febr. 2003)
- Studie von Kimberly A. Williams, Ph.D., an der West Virginia University in Morgantown : **Meditation May Cut Stress**, Improving Mental and Physical Health. [www.cfah.org](http://www.cfah.org)
- Altner, N. **Zwischen Sucht und Sehnsucht. Achtsamkeitsmeditation als Weg zur Raucherentwöhnung.**
- **Wirkung von MBSR bei der Raucherentwöhnung**, Untersuchung der Uni Essen [www.uni-essen.de](http://www.uni-essen.de)
- Astin, J.A. **Stress Reduction through Mindfulness Meditation. Psychotherapy and Psychosomatics**, 66, 97-106. (1997).
- Baer, R. **Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review.** Clin Psychol-Sci Pr 10; 125-143 (2003).
- Bishop, S.R. **What do we really know about Mindfulness-Based Stress Reduction?** Psychosomatic Medicine 64; 71-84 (2002).
- Grossmann, P., Niemann, L., Schmidt, S. & Walach, H. **Mindfulness-Based Stress Reduction and health benefits: A meta-analysis.** J Psychosom Res (2004).
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L. & Burney, R. **The Clinical Use of Mindfulness Meditation for the Self-Regulation of Chronic Pain.** Journal of Behavioral Medicine, 8(2), 163-190. (1985).

- Kabat-Zinn, J. & Chapman-Waldrop, A. **Compliance with an outpatient stress reduction program: rates and predictors of program completion.** Journal of Behavioral Medicine, 11, 333-352 (1987).
- Kabat-Zinn, J., Wheeler, E., Light, T., Skillings, A., Scharf, M.J., Cropley, T.G., Hosmer, D. & Bernhard, J.D., **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. 1998).
- Kaplan, KH.; Goldenberg DI.; Galvin-Nadeau, M. **The impact of a meditation-based stress reduction program on fibromyalgie.** Gen Hospital Psychiatry 15, 284-289. (1993).
- Majumdar, M. **Meditation und Gesundheit: Eine Beobachtungsstudie.** Diplomarbeit Psychologie. Essen: (2000). KVC Verlag.