

Vorgetragen auf dem
Symposium für Verantwortungsvolle Prävention
vom 28. Februar bis 1. März 2015
Rehaklinik, Wien Baumgarten

MBSR

Mindfulness Based Stress Reduction



© www.frankzechner.at, Praxis für Supervision, Achtsamkeit und interkulturellen Dialog

Inhalt der Präsentation

1. Die Herausforderungen
2. Achtsamkeitsbasierte Methoden (MBIs)
3. Aktueller Forschungsstand
4. Fallbeispiele
 - a. Das Gwandtl
 - b. Kinder- und Jugendhilfe Lienz
 - c. APP des Klinikums Klagenfurt



© www.frankzechner.at, Praxis für Supervision, Achtsamkeit und interkulturellen Dialog

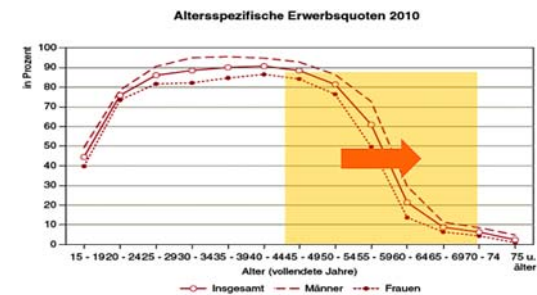
1.

Die Herausforderungen



© www.frankzechner.at, Praxis für Supervision, Achtsamkeit und interkulturellen Dialog

Fachkräftemangel



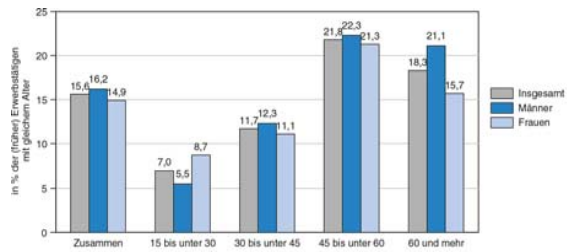
Q: STATISTIK AUSTRIA, Mikrozensus-Arbeitskräfteerhebung (Durchschnitt aller Wochen eines Jahres).
Erstellt am: 20.03.2011.
Bevölkerung in Privathaushalten ohne Präsenz- und Zivildienst.



Ab 2015 werden ca. 60% der Belegschaft über 40 Jahre alt sein

© www.frankzechner.at, Praxis für Supervision, Achtsamkeit und interkulturellen Dialog

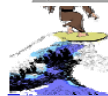
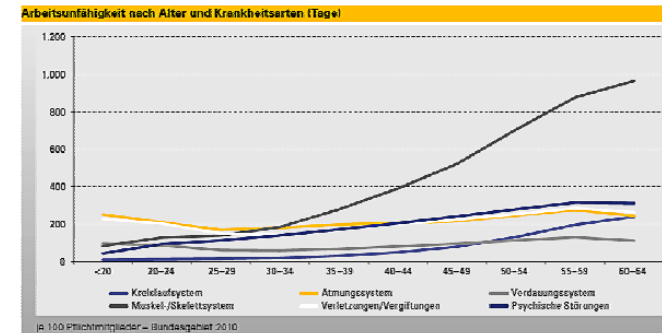
Gesundheitsprobleme nach Alter



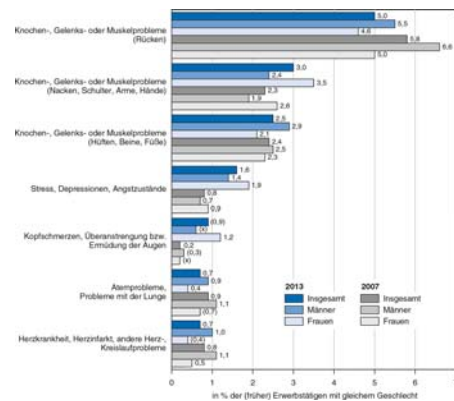
Q: STATISTIK AUSTRIA, Mikrozensus-Arbeitskräfteerhebung Ad-hoc-Modul 2013: "Arbeitsunfälle und arbeitsbezogene Gesundheitsprobleme". - Hochgerechnete Zahlen. - Jahresdurchschnitt 2013. - Bevölkerung in Privathaushalten im Alter von 15 oder mehr Jahren, Erwerbstätige bzw. Nicht-Erwerbstätige, die früher erwerbstätig waren. - (1) Werte mit weniger als hochgerechnet 15.000 Personen sind statistisch sehr stark zufallsbehaftet, also mit einem Stichprobenfehler von über >33%. - (x) Werte mit weniger als hochgerechnet 6.000 Personen sind statistisch nicht interpretierbar.



Arbeitsunfähigkeit



Gesundheitsprobleme (2007/2014)



Länger fit bleiben

Stärkung der **Selbstfürsorge** und **Resilienz** der MitarbeiterInnen durch Training der **Achtsamkeit** als Basis für weitere gesundheitserhaltende Maßnahmen.



2. Achtsamkeits- basierte Methoden



© www.frankzechner.at, Praxis für Supervision, Achtsamkeit und interkulturellen Dialog

Was ist Achtsamkeit?

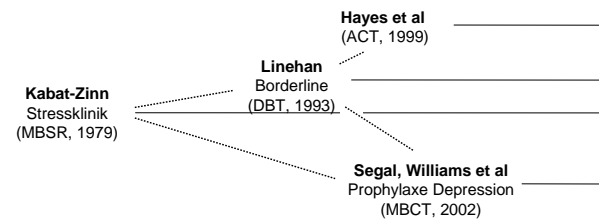
Achtsamkeit (engl. mindfulness) ist die **trainierbare Fähigkeit**, die gegenwärtige Erfahrung **wach** und **nicht-bewertend**, wahrzunehmen.

(Jon Kabat-Zinn)



© www.frankzechner.at, Praxis für Supervision, Achtsamkeit und interkulturellen Dialog

Verschiedene MBIs



© www.frankzechner.at, Praxis für Supervision, Achtsamkeit und interkulturellen Dialog

Nachhaltigkeit durch 8-Wochen-Kurs

	8-Wochen-Kurs	Seminar
+	<ul style="list-style-type: none"> + hohe Nachhaltigkeit, durch regelmäßiges Training, Wiederholung und Vertiefung + bei lokalem Trainer gibt es die Möglichkeit zu Einzel-Coachings 	<ul style="list-style-type: none"> + einmaliger Termin + Vermittlung der Konzepte in kurzer Zeit
-	<ul style="list-style-type: none"> - erhöhte Terminkoordination 	<ul style="list-style-type: none"> - schlechte Nachhaltigkeit, da im Seminarskontext kein Training der Fähigkeiten stattfindet.



© www.frankzechner.at, Praxis für Supervision, Achtsamkeit und interkulturellen Dialog

Struktur & Inhalte eines MBSR-Kurses

Setting

8 wöchentliche Termine
1 Ganztagesseminar

Die Themen der wöchentlichen Termine

1. Der Autopilot
2. Unsere Denkmaschine
3. Sinne spüren
4. Stressmuster & Symptome
5. Gewohnheitsmuster
6. Gelassenheit
7. Work-Life-Balance
8. Zukunft



© www.frankzechner.at, Praxis für Supervision, Achtsamkeit und interkulturellen Dialog

Anwendungsfelder

MBSR

- Stress- und Burnoutbewältigung
- Gesundheitsförderung und Resilienztraining
- Achtsamkeitsübungen mit Schülern
- Selbstfürsorge für Helfende Berufe (**MBHP**, mindfulness basics for helping professions)

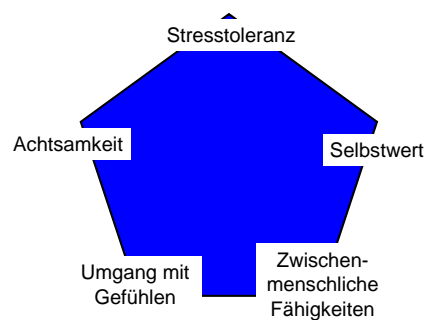
Klinischer Bereich

- Umgang mit chronischem Schmerz (**MBCPM**, mindfulness-based chronic pain management)
- Rückfallprophylaxe bei Depression und Angst (**MBCT**, mindfulness-based cognitive therapy)
- Umgang mit süchtigen Patienten (**MBRP**, mindfulness-based relapse prevention for addictive)
- Umgang mit schizophrenen Patienten (**MBPP**, mindfulness-based psychoeducation prg.)
- Einschlaf- und Durchschlafstörungen (**MBTI**, mindfulness-based therapy for insomnia)
- Achtsames Essen (Patienten mit Übergewicht oder Magersucht)
- Patienten (Militär und Betroffene von sexuellem Missbrauch) mit post-traumatischer Störung
- Patienten mit ADHS-Symptomen
- Schwangerschaftsvorbereitung (**MBCP**, mindfulness-based childbirth & parenting)



© www.frankzechner.at, Praxis für Supervision, Achtsamkeit und interkulturellen Dialog

Module des Achtsamkeitstraining



© www.frankzechner.at, Praxis für Supervision, Achtsamkeit und interkulturellen Dialog

Fähigkeitstraining

Fähigkeit	Umsetzung im betrieblichen Alltag
Konzentration	„Stabilität, Konzentration der Aufmerksamkeit“ erhöht die Qualität des Zuhörens und der Empathie mit sich selbst, im Team und mit Kunden.
Präsenz	Wachheit und die Fähigkeit Phänomene, wie Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle, die im eigenen Geist auftauchen, wahrzunehmen.
Funktion des „Inneren Beobachters“	„Gedanken & Gefühle wahrnehmen ohne sie zu bewerten“, ist die Grundlage für gute Kommunikation mit sich selbst, im Team und mit Kunden.
Gelassenheit	„Die Verschmelzung mit Gedanken und Automatismen lösen; sich von fixen Vorstellungen über sich selbst und andere lösen“, ist die Grundlage für einen offenen Zugang zu sich selbst, im Team und im Umgang mit Kunden.



© www.frankzechner.at, Praxis für Supervision, Achtsamkeit und interkulturellen Dialog

Wie funktioniert Gelassenheit?

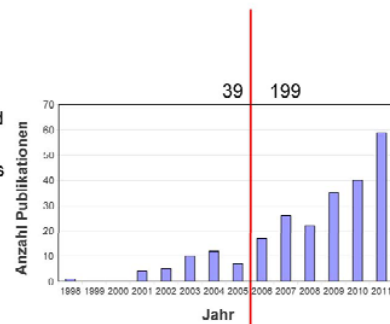


3. Aktueller Forschungsstand

© www.frankzechner.at, Praxis für Supervision, Achtsamkeit und interkulturellen Dialog

Entwicklung in der Forschung

- Recherche
 - Datenbank „Web of Science“
 - „Mindfulness-based stress reduction“
 - Artikel und Reviews
 - 84% der Studien nach 2005



© www.frankzechner.at, Praxis für Supervision, Achtsamkeit und interkulturellen Dialog

American Mindfulness Research Association

AMRA
Home Membership Resources News Publications About Make a Gift

Search

Member Login

Popular Recent

Meditation can reduce perceived stress in adolescents
December 18, 2014

Family mindfulness program improves children's attention
November 18, 2014

MBSR-based Cognitive Behavioral Therapy (CBT) for hearing-impaired people
December 18, 2014

Can meditation protect the aging brain?
January 18, 2015

Formal home care program for depression
July 2014

Insomnia relief from adapted mindfulness program
July 2014

Can meditation protect the aging brain?
Posted: 01.10.2015 by AMRA

The human brain starts atrophying in the third decade of life, losing an average of 1% of its volume in each year until the age 65. Any technique that can slow or reverse that trajectory might have important benefits in terms of maintaining brain structural integrity across the lifespan. *Luders et al. (Frontiers in Psychology) compared magnetic resonance imaging (MRI) scans of the brains of long-term meditators and a control group to determine if the correlations between age and gray matter volume differed between groups. Gray matter is the part of the brain consisting primarily of neuronal cell bodies, dendrites, and glial cells, in contrast to cerebral white matter, which consists mostly of myelinated axons.*

The authors measured the volume of white brain gray matter and specific region gray matter in the MRI scans of 50 meditators (mean age = 50) with an average of 10 years of Zen, Vipassana, or Transcendental meditation experience - practice similar to those used in mindfulness-based interventions. They then compared the gray matter volumes of the meditators with those of 50 age-matched controls drawn from a MRI database of normal adults.

Age was significantly negatively correlated with white brain gray matter volume for both controls ($r = -0.17$) and meditators ($r = -0.28$), but the slope was significantly steeper for controls, with meditators showing less of a relationship between age and atrophy. Differences between controls and meditators were apparent in the frontal, parietal, and temporal lobes, the midbrain, and the cerebellum.

© www.frankzechner.at, Praxis für Supervision, Achtsamkeit und interkulturellen Dialog

Rückfallvermeidung Depression

Neueste Meta-Analysen

- **Fjorback et al (2011)**, 21 Studien
 - „Evidence supports the MBSR improves mental health and MBCT prevents depressive relapse.“
- **Piet et al (2011)**, 6 Studien mit insg. 593 TIn.
 - Rückfallrisiko wird um 43% reduziert
 - „MBCT is an effective intervention for relapseprevention in patients with recurrent MDD (Major Depression Disorder) in remission, at least in case of three or more previous MDD episodes.“

(MBCT) wird vom National Health Service in Großbritannien für Menschen empfohlen, die 3 oder mehr Episoden einer schweren depressiven Störung haben. (Kabat-Zinn et.al. 2012: 277)



© www.frankzechner.at, Praxis für Supervision, Achtsamkeit und interkulturellen Dialog

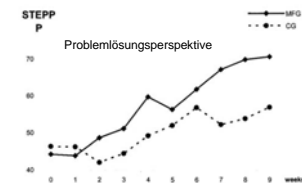
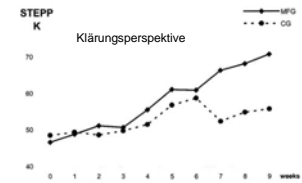
Bessere therap. Wirksamkeit durch Zen

• Grepmaier, Nickel (2007)

- n = 18, 2 Monate,
- Psychotherapeuten i.A.
- 1 h Atembetrachtung pro Tag

• Ergebnis

Signifikant bessere Resultate für die Psychotherapeuten i.A. mit Meditationstraining (MFG) in den Bereichen „Klärungsperspektive“ und „Problemlösungsperspektive“.



Quelle: Grepmaier, Nickel 2007:46

© www.frankzechner.at, Praxis für Supervision, Achtsamkeit und interkulturellen Dialog

Davidson untersucht tib. Mönche (2002)

Meditation über unbegrenztes Wohlwollen und Mitgefühl.

Im Vergleich zu Collage-Studenten produzierten die tibetischen Mönche 30 mal mehr mentale Aktivität (Gamma-Wellen) im Bereich des linken präfrontalen Kortex.

Im Gegensatz zum rechten Kortex werden den linken präfrontalen Kortex die positiven Emotionen zugeordnet. (Davidson 2004)



© www.frankzechner.at, Praxis für Supervision, Achtsamkeit und interkulturellen Dialog

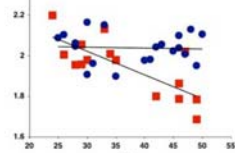
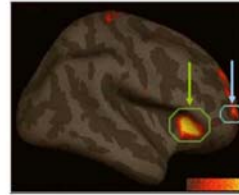
Neuroplastizität



© www.frankzechner.at, Praxis für Supervision, Achtsamkeit und interkulturellen Dialog

Erste Studie: Lazar et al. 2005

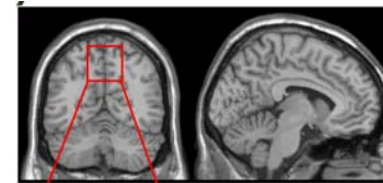
- Probanden
 - 20 Vipassana-Meditierende
 - 15 Kontrollpersonen
- Ergebnisse
 - **Insulärer Cortex** und **präfrontaler Cortex** sind bei Meditierenden signifikant dicker
 - ▶ **Training der Interozeption** durch Achtsamkeit auf Körperempfindungen
 - ▶ **Kein altersbedingter Abbau** im präfrontalen Cortex



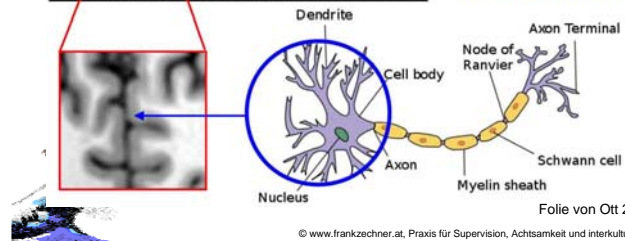
Folie von Ott 2012, Wien

© www.frankzechner.at, Praxis für Supervision, Achtsamkeit und interkulturellen Dialog

Was wird untersucht? Graue Substanz



- Oberfläche der beiden Hirnhälften
- Tiefer liegende Kerne
- Gewebe: **Körper der Nervenzellen**



Folie von Ott 2012, Wien

© www.frankzechner.at, Praxis für Supervision, Achtsamkeit und interkulturellen Dialog

Erste Längsschnittuntersuchung

Nach einem 8-Wochen-MBSR-Kurs
(pre-post-effekts)

Hölzel et al 2010
27 Tln.

Hölzel et al 2011
16 Tln.

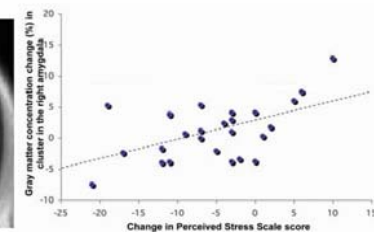


© www.frankzechner.at, Praxis für Supervision, Achtsamkeit und interkulturellen Dialog

Weniger Stress, Amygdala wird kleiner



Rechte basolaterale
Amygdala



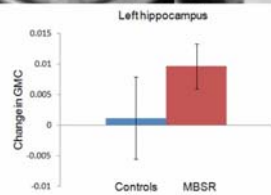
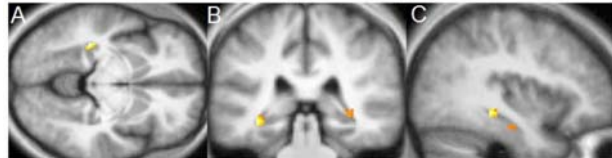
Quelle: Hölzel *et al.* (2010)

Folie von Ott 2012, Wien; Quelle Hölzel et al 2010

© www.frankzechner.at, Praxis für Supervision, Achtsamkeit und interkulturellen Dialog

Graue Substanz wird größer

Linker Hippocampus



Signifikanter Unterschied
zwischen den Kursteilnehmern
und der Kontrollgruppe

Quelle: Hölzel *et al.* (2011a)

Folie von Ott 2012, Wien;
Quelle Hölzel *et al.* 2012a

© www.frankzechner.at, Praxis f

Fähigkeiten & strukturelle Hirnänderungen

Fähigkeit	Übung	Anleitung	Hirnregion
Präsenz	Body-Scan Atembetrachtung	Aufmerksamkeit auf Atem bzw. Körper- empfindung konzentrieren	Anteriorer cingulärer Kortex (ACC), linkes Putamen, rechter Thalamus
Körper- bewusstsein	Body-Scan, Yoga STOP-Übung	Körperempfindung wahrnehmen	Rechter vorderer Inselkortex
Umgang mit Gefühlen	Atembetrachtung STOP-Übung Metta-Übung	Gedanken und Gefühle nicht- wertend wahr- nehmen	Orbitofrontaler Kortex (OFC); Amygdala; Hippocampus
Entschmelzung mit Gedanken und Konzepten	Atembetrachtung STOP-Übung Berg-Meditation Hör-Meditation	Sich von fixen Vorstellungen über sich selbst und andere lösen.	Anteriorer cingulärer Kortex (ACC),

nach Hölzel 2011 und Ott 2010

© www.frankzechner.at, Praxis für Supervision, Achtsamkeit und interkulturellen Dialog

3. Fallbeispiele

Firmenbeispiele

**Folgende Firmen bieten ihren MitarbeiterInnen
Achtsamkeitsbasierte Kurse zur Gesundheits-
Förderung an:**

- Google
- Apple
- Infineon
- Kinder- und Jugendhilfe Lienz
- Sozioökonomischer Betrieb Gwandtl, Lienz
- ProMente Kärnten
- LKH Villach, Klinikum Klagenfurt

a. Das Gwandtl



© www.frankzechner.at, Praxis für Supervision, Achtsamkeit und interkulturellen Dialog

Das Gwandtl



... begleitet Frauen bei ihrer beruflichen Entwicklung, indem sie ihnen einen Arbeitsplatz anbieten und ihre Möglichkeiten am Arbeitsmarkt durch Qualifizierung und Persönlichkeitsentwicklung verbessern.



© www.frankzechner.at, Praxis für Supervision, Achtsamkeit und interkulturellen Dialog

Das Gwandtl (Maßnahme)



Seit 2010 pro Jahr
ca. 7 Team-Supervisionen
und einen 8-Wochenkurs
für das Kernteam (5 Personen).



© www.frankzechner.at, Praxis für Supervision, Achtsamkeit und interkulturellen Dialog

b. Die Jugendhilfe Lienz



© www.frankzechner.at, Praxis für Supervision, Achtsamkeit und interkulturellen Dialog

Die Kinder- und Jugendhilfe Lienz

... bietet Eltern, Kindern und Jugendlichen u.a. umfassende Beratung und Hilfe in folgenden Angelegenheiten:

Information über förderliche und gewaltfreie Pflege und Erziehung von Kindern und Jugendlichen

Beratung bei Erziehungs- und Entwicklungsfragen sowie familiären Problemen

Hilfen für Eltern, werdende Eltern, Familien, Kinder und Jugendliche zur Bewältigung von familiären Problemen und Krisen

Gefährdungsabklärung und Beurteilung ob das Wohl eines Kindes oder Jugendlichen gefährdet ist

Hilfeplanung zur Sicherstellung einer angemessenen sozialen, psychischen und körperlichen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen

Erziehungshilfen bei Gefährdung des Kindeswohls in Form von Unterstützung der Erziehung in der Familie oder Voller Erziehung in Institutionen, bei Pflegepersonen oder nahen Angehörigen



© www.frankzechner.at, Praxis für Supervision, Achtsamkeit und interkulturellen Dialog



Die Maßnahme

Seit 2011 pro Jahr
ca. 8 Team-Supervisionen
und ein Achtsamkeitsseminar
für das Sozialarbeiterinnen-Team
(5 Personen).



© www.frankzechner.at, Praxis für Supervision, Achtsamkeit und interkulturellen Dialog



C. Die Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie (APP) des Klinikums Klagenfurt am Wörthersee



© www.frankzechner.at, Praxis für Supervision, Achtsamkeit und interkulturellen Dialog

Achtsamkeitsbasierte psychiat. Pflege

... bezieht sich auf

- die Gesundheitsförderung der Pflegenden
- die pflegerische Arbeit mit Patienten
- die Teamkultur innerhalb der Abteilung
- und den standardisierten pflegerischen Umgang mit subakuten und akuten psychiatrischen Situationen



© www.frankzechner.at, Praxis für Supervision, Achtsamkeit und interkulturellen Dialog

Achtsamkeitsbasierte psychiat. Pflege

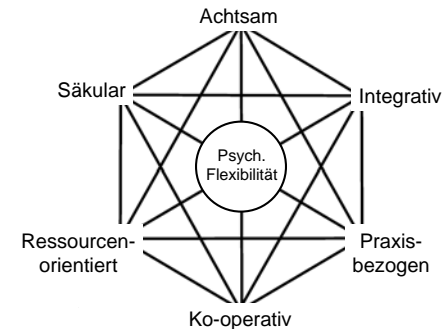
... bezieht sich auf

- die Gesundheitsförderung der Pflegenden
- die pflegerische Arbeit mit Patienten
- die Teamkultur innerhalb der Abteilung
- und den standardisierten pflegerischen Umgang mit subakuten und akuten psychiatrischen Situationen



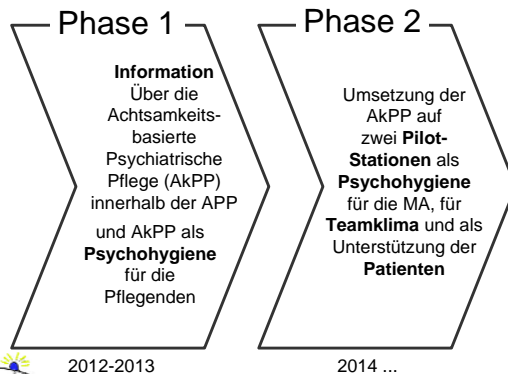
© www.frankzechner.at, Praxis für Supervision, Achtsamkeit und interkulturellen Dialog

Die 6 Aspekte der AbPP



© www.frankzechner.at, Praxis für Supervision, Achtsamkeit und interkulturellen Dialog

Die Umsetzung – Übersicht



© www.frankzechner.at, Praxis für Supervision, Achtsamkeit und interkulturellen Dialog

Die Umsetzung – Phase 1

- **8-Wochen-Kurs** „Achtsamkeitsbasierte psychiatrische Pflege“ mit den Stationschwestern und -Pflegerinnen der APP im Klinikum Klagenfurt. (Herbst 2012)
- Integration kurzer Achtsamkeitsübungen in **laufende Stationssupervisionen** auf Stationsebene. (seit 2011)
- Integration kurzer Achtsamkeitsübungen in Supervisionen auf **Ebene der Stationschwestern und -Pflegerinnen**. (seit 2011)
- Integration der Achtsamkeitsbasierten Psychiatrischen Pflege in die 1-jährige **Sonderausbildung der Psychiatrischen Pflege** an der GuK Klagenfurt (April 2013)
- **8-Wochen-Kurs mit Multiplikatoren** der Stationen der APP (Herbst 2013)



© www.frankzechner.at, Praxis für Supervision, Achtsamkeit und interkulturellen Dialog

Die Umsetzung – Phase 2

Multiprofessioneller 8-Wochen-Kurs „Achtsamkeitsbasierte psychiatrische Pflege“ mit Pflegenden, Ärztinnen und der Psychologin auf zwei Pilot-Stationen (Reha-Stat. Tagesklinik) (ab Frühjahr 2014).

- Um die „Achtsamkeitsbasierte psychiatrische Pflege“ als **Grundlage der therapeutischen Arbeit** auf der Pilot-Station umzusetzen.
- Um die **Psychohygiene** der dort Beschäftigten zu fördern
- Um die **multiprofessionelle Zusammenarbeit** der unterschiedlichen Berufsgruppen zu stärken
- Um die Umsetzung des **Psychiatrischen Notfallkoffers** mit PatientInnen zu fördern

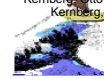
Begleitung der Umsetzung durch fortlaufende **multiprofessionelle Supervision** auf der Pilot-Station.



© www.frankzechner.at, Praxis für Supervision, Achtsamkeit und interkulturellen Dialog

Literatur

- Davidson, Richard (2004): Well-being and affective style: Neural substrates and biobehavioural correlate. In: Philosophical Transactions of the Royal Society 359: 1395-1411.
- Eberth, Juliane und Peter Sedlmeier (2012): The Effects of Mindfulness Meditation: A Meta-Analysis. Wien. Mindfulness. Springer Verlag.
- Fjorback LO, Arendt M, Ørnbøl E, Fink P, Walach H. (2011): Mindfulness-Based Stress Reduction and Mindfulness-Based Cognitive Therapy – a systematic review of randomized controlled trials. Acta Psychiatr Scand 2011; 1–18. John Wiley & Sons.
- Grawe, Klaus (2004): Neuropsychotherapie. Göttingen Hogrefe.
- Grepmaier, Ludwig und Marius Nickel (2007): Achtsamkeit des Psychotherapeuten. Wien. Springer Verlag.
- Hanson, Rick (2011): Das Gehirn eines Buddha. Freiamt. Arbor Verlag.
- Hayes, Steven; Strosahl, Kirk und Kelly Wilson (2004): Akzeptanz und Commitment Therapie. München. CIP-Medien.
- Heidenreich, Thomas und Johannes Michalak (2009): Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Tübingen. dgvt-Verlag.
- Hofmann, Stefan G.; Sawyer, Alice T.; Witt, Ashley A. and Diana Oh (2010): The Effect of Mindfulness-Based Therapy on Anxiety and Depression: A Meta-Analytic Review. Consult Clin Psychol. 2010 April; 78(2): 169-183.
- Hölzel, B.K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S.M., Gard, T., & Lazar, S.W. (2011a): Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. Psychiatry Research: Neuroimaging, 191, 36-42.
- Hölzel, B.K., Lazar, S.W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D.R., & Ott, U. (2011b): How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. Perspectives on Psychological Sciences, 6, 537-559.
- Hölzel, B.K., Carmody, J., Evans, K.C., Hoge, E.A., Dusek, J.A., Morgan, L., Pitman, R.K., & Lazar, S.W. (2010): Stress reduction correlates with structural changes in the amygdala. Social Cognitive and Affective Neuroscience, 5, 11-17.
- Kabat-Zinn, Jon (2011): Gesund durch Meditation. München. Barth.
- Kabat-Zinn, Jon; Davidson, Richard und Zara Houshmand et.al. (2012): Die heilende Kraft der Meditation. Freiamt. Arbor.
- Kernberg, Otto (2011): Mentalisierung, Empathie, Achtsamkeit und Introspektion – ein Vergleich. In Dulz, Herpertz, Kernberg, Sachse (2011): Handbuch der Borderline-Störung. Stuttgart. Schattauer.



© www.frankzechner.at, Praxis für Supervision, Achtsamkeit und interkulturellen Dialog

Literatur

- Lazar, Sara et al (2005): Meditation experience is associated with increased cortical thickness. In: NeuroReport 16: 1893-1897.
- Ledoux, Joseph (2012): Das Netz der Gefühle. Dtv Verlag.
- Linehan, Marsha (1996): Dialektisch-Behaviorale Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung. CIP-Medien.
- Michal, Matthias (2009): Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychoanalyse. In Heidenreich, Thomas und Johannes Michalak (2009): Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Tübingen. dgvt-Verlag.
- Ott, Ulrich (2010): Meditation für Skeptiker. München. Barth Verlag.
- Piet, Jacob and Esben Hougaard: The effect of mindfulness-based cognitive therapy for prevention of relapse in recurrent major depressive disorder: A systematic review and meta-analysis. In: Clinical Psychology Review. 31, 2011, S. 1032-1040.
- Reddemann, Luise (2011): Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie. Stuttgart. Klett-Cotta.
- Reddemann, Luise und Sylvia Wetzel (2011): Der Weg entsteht unter deinen Füßen. Freiburg. Kreuz Verlag.
- Roth, Gerhard (1997): Das Gehirn und seine Wirklichkeit. Frankfurt. Suhrkamp.
- Segal, Zindel; Williams, Mark; Teasdale, John (2008): Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression. Tübingen. dgvt-Verlag.
- Siegel, Daniel (2010): Das achtsame Gehirn. Freiamt. Arbor Verlag.
- Singer, Wolf (2002): Der Beobachter im Gehirn. Frankfurt. Suhrkamp.
- Singer, Wolf und Ricard Matthieu (2008): Hirnforschung und Meditation. Ein Dialog. Frankfurt. Suhrkamp.
- Treadway, Michael and Sara Lazar (2010): The Neurobiology of Mindfulness. In Didonna, Fabrizio (2010): Clinical Handbook of Mindfulness. New York. Springer: 45-58.
- Wengneroth, Matthias (2012): Therapie-Tools. Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT). München. Beltz-Verlag.
- Zechner, Frank (2011): Himmel ohne Wolken. Ein buddhistisches Textbuch. Wien. Octopus Verlag.



© www.frankzechner.at, Praxis für Supervision, Achtsamkeit und interkulturellen Dialog

Danke für Ihre Aufmerksamkeit



© www.frankzechner.at, Praxis für Supervision, Achtsamkeit und interkulturellen Dialog