

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

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?

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 & Chapman-Waldrop., A (1987). Compliance with an outpatient stress reduction program: rates and predictors of program completion. Journal of Behavioral Medicine, 11, 333-352

Majumdar, M. (2000) Meditation und Gesundheit: Eine Beobachtungsstudie. Diplomarbeit Essen: KVC Verlag

Tienfenthaler-Gilmer, U. (2000). Achtsamkeitsmeditation als klinische intervention. Eine kontrollierte Studie zur Wirksamkeit eines Achtsamkeitsmeditationsprogrammes an Patientinnen mit Fybromyalgiesyndrom. Dissertation. Universität Wien.

Literatur:

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

Kabat-Zinn, J. Im Alltag Ruhe finden. Das umfassende Meditationsprogramm für alle Lebenslagen. Herder Verlag Freiburg

Kabat-Zinn, J. (2005) Zur Besinnung kommen. Arbor Verlag Freiburg