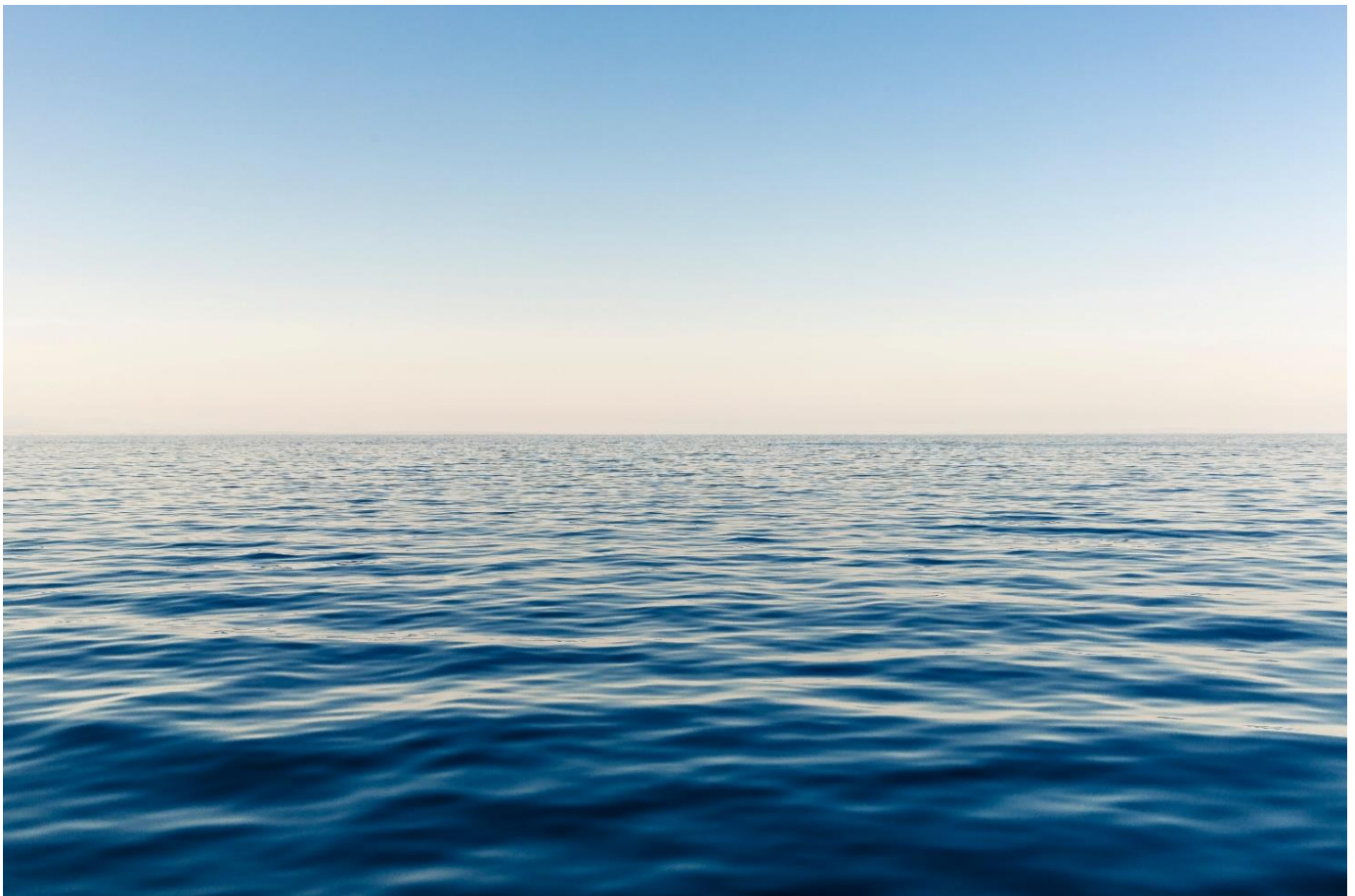


Was ist Achtsamkeit?

Eine kurze Einführung in Philosophie, Anwendung und Forschungserkenntnisse
von Achtsamkeit.

In Kooperation mit ZHAW cares – Eine Strategische Initiative der ZHAW; Unterstützt von ZHAW digital.

Autor: Tobias M. Schmid, 2. Version, November 2020, Kontakt: schmitob@students.zhaw.ch



ZHAW cares* Gelassen in die Veränderung – der analoge Mensch im digitalen Wandel

ZHAW cares ist ein kollaboratives Angebot der ZHAW für Studierende und Mitarbeitende. Wir beschäftigen uns mit der Frage was mit uns Menschen durch den digitalen Wandel passiert. Der Mensch steht im Mittelpunkt, weil der Umgang mit virtuellen Räumen, digitalem Arbeiten und kontaktlosem Studium uns alle herausfordert. Wir schaffen Möglichkeiten für Dialog, Reflexion und Innenschau. Fokusthemen: Innere Haltung, Resilienz, Achtsamkeit, physisches und psychisches Wohlbefinden, Selbstorganisation

**Eine Strategische Initiative der ZHAW; Unterstützt von ZHAW digital.*

Leitung: Hannah Lea Dykast-Wildhaber

Kontakt: zhawcares@zhaw.ch

<https://www.zhaw.ch/de/ueber-uns/leitbild-und-strategie/strategische-initiative-zhaw-digital/zhaw-cares/>

Inhalt

Einführung und Definition von Achtsamkeit.....	1
Philosophischer Ursprung und heutige Wissenschaft von Achtsamkeit	2
Wirkweise von Achtsamkeit aus psychologischer und neuropsychologischer Sicht	3
Fazit	4
Eine Achtsamkeitsmeditation	5
Literatur	6
Bildnachweis	7

Einführung und Definition von Achtsamkeit

Achtsam sein, heißt den gegenwärtigen Moment bewertungsfrei und bewusst wahrzunehmen. Wobei „bewusst“ bedeutet, dass wir uns entscheiden, unsere Aufmerksamkeit absichtlich auf den gegenwärtigen Moment zu lenken, uns nicht ablenken lassen und nicht mental abschweifen. Der „gegenwärtige Moment“ wiederum, beinhaltet auch die eigenen Gefühle, Gedanken und die Umgebung, in die wir eingebettet sind, also das ganze Spektrum des „Hier und Jetzt“. Nehmen wir diesen gegenwärtigen Moment ohne Bewertung, also bewertungsfrei, wahr, so registrieren wir zwar die Bewertungen, welche geschehen, wie beispielsweise „das ist ein unangenehmer Moment“, gehen jedoch nicht weiter darauf ein, sondern bleiben offen, für das, was der Moment sonst noch bereithält. So treten wir aus dem „Autopilotenmodus“ aus, aus welchem aus Bewertungen und Gedanken automatisch Handlungen erfolgen (Kabat Zinn, 2011).

Die Bedeutung von Achtsamkeit wird dann wichtig, wenn wir uns vor Augen führen, dass wir die meiste Zeit nicht achtsam, nicht im Hier und Jetzt und nicht im gegenwärtigen Moment sind. Meistens sind wir mit den Gedanken an einem anderen Ort als der, an dem wir gerade sind. Meist sind wir auch gedanklich nicht bei dem, was wir gerade tun. Und häufig sind wir auch nicht offen gegenüber dem, was wir erleben, sondern bewerten das Erlebte unverzüglich. Unser Geist wandert also kontinuierlich umher und bewertet dabei alles, was ihm widerfährt (Kabat Zinn, 2011). Dieses umherwandern unseres Geistes macht uns jedoch nicht zufrieden oder glücklich. Glücklicher macht uns, wenn wir mit unserer Wahrnehmung und unserer Gedanken bei dem sind, was wir gerade tun (Killingsworth & Gilbert, 2010).

Achtsamkeit ist wie eine Art „Gehirn-Muskel“ und kann auch entsprechend trainiert werden. Ein so trainierter Achtsamkeitsmuskel ist verbunden mit einer besseren Lebensqualität, erhöhtem Fokus und niedrigem Stresslevel (Kabat Zinn 2003).

Heutzutage werden die Ansätze von Achtsamkeit in vielen Settings angewandt. Firmen haben registriert, dass die gestressten Mitarbeitenden davon profitieren, wenn Achtsamkeits-Sessions angeleitet werden. Die Mitarbeitenden sind danach zufriedener, fokussierter und effizienter (Tan, 2012). Eine Übersicht über die Folgen einer regelmäßigen Achtsamkeitspraxis im Arbeitskontext zeigt, dass Leute, welche Achtsamkeit praktizieren von einem geringeren Stresslevel, weniger Depressionen, weniger Ängstlichkeit, weniger Burnout, einem besseren Schlaf sowie einem allgemein höheren Wohlbefinden profitieren (Bartlett et al., 2019). Auch Personal in Spitälern profitiert von den Ansätzen der Achtsamkeit: Ihre allgemeine Gesundheit verbessert sich und der erlebte Stress, wie auch das Risiko für die Entwicklung einer Depression oder Angsterkrankung verringerte sich (Mojtahedzadeh et al., 2020). Doch lange bevor Achtsamkeit in Firmen und Kliniken für Arbeitnehmende angewandt wurde, um deren Wohlbefinden zu fördern, wurden diese Ansätze zur Behandlung von physischen oder psychischen Krankheiten eingesetzt. So bestehen heute viele Programme, welche Aspekte der Achtsamkeit in die Behandlung von Krankheit integrieren, um diverse Formen von psychischem und physischem Leiden zu reduzieren (Baer, 2003). Dass achtsamkeitsbasierte Programme in der Behandlung von psychischen und physischen Belastungen wirken, zeigt eine aktuelle Meta-Analyse von Goldberg et al. (2018); besonders bei Sucht, Depression, Ängstlichkeit und Schmerzen kann Achtsamkeit eine gute Wirkung erzielen.

Philosophischer Ursprung und heutige Wissenschaft von Achtsamkeit

Doch woher kommt Achtsamkeit? Achtsamkeit entspringt dem Herzen der buddhistischen Lehre. Im Chinesischen bedeutet Achtsamkeit sowohl Bewusstheit wie auch Herzlichkeit und Mitgefühl. Achtsamkeit ist keine Religion oder eine Ideologie. Es ist vielmehr eine Möglichkeit, eine Art Training, zur phänomenologischen Erfassung der eigenen Gedanken, Gefühle und Absichten. Dies, mit dem Ziel, negative Konsequenzen, welche durch unsere eigene Geisteshaltung entstehen, zu erkennen und diese zu verwandeln (Kabat-Zinn, 2003; Baer, 2003).

Was ist mit der „eigenen Geisteshaltung“ gemeint, und warum sollen negative Konsequenzen aus ihr entstehen? Die ursprüngliche buddhistische Lehre sagt, dass menschliches Leid durch die drei „Gifte“: Gier, Abneigung und Ignoranz bzw. nicht-Wissen entsteht. Diese drei Gifte sind für gewöhnlich Zustände des menschlichen Verstandes, sind jedoch kausal für die Entstehung von Leid verantwortlich. Diese Kausalität von geistigen Zuständen und der Entstehung des menschlichen Leids wird das Gesetz des „Dharma“ genannt. Dieses „Gesetz“ ist für jeden einzelnen Menschen überprüf- und nachvollziehbar. Wie auch jeder Mensch durch Bewusstwerdung dieser eigenen Tendenzen solche leidvollen Zustände verändern kann (Kabat-Zinn, 2003).

In der heutigen Psychologie werden Teile der klassischen buddhistischen Lehren vielfach bestätigt: beispielsweise die folgeschwere Konsequenz von Abneigung gegenüber dem eigenen Erleben, die sogenannten Erlebnisvermeidung. Die Tendenz, eigene Gefühle oder Gedanken nicht erleben zu wollen, führt dazu, dass viele Folgeprobleme wie Stress (Frögéli, Djordjevic, Rudman, Livheim & Gustavsson, 2016), Sucht oder Gewalttendenzen entstehen (Kingston, Clarke & Remington, 2010; Biglan, Hayes & Pistorello, 2008).

Gemäß der buddhistischen Psychologie trägt Ignoranz bzw. das Nicht-Wissen und Anhaftung dazu bei, dass Leid entsteht. Der buddhistische Mönch Thich Nath Hanh, vergleicht unser Geist mit einem Gewässer. Ignoranz und Nicht-Wissen entsprechen einem trüben Gewässer. Das Wasser ist trüb und wenig klar wegen all den Vorurteilen und vorschnellen Meinungen, welche unser Geist unablässig produziert. Wegen diesen automatisierten Gedanken können wir nicht «klar sehen» und verstricken uns in falsche Vorstellungen. Wir ängstigen uns beispielsweise vor Dingen, vor denen wir uns nicht zu ängstigen bräuchten oder haften an Dingen an, weil wir meinen, dass diese uns guttäten. Hingegen können wir wegen dem «getrübten Geist» nicht wirklich erkennen, dass die Dinge, die uns kurzzeitig so attraktiv erscheinen, auf lange Sicht eher schädlich sind für uns. Unsere Gedanken sind entsprechend häufig verzerrt. Wir bewerten zu schnell etwas als Gut oder Schlecht und werden so zu automatischen Handlungen verleitet (Hanh, 2014).

Auch dieses Grundprinzip fand Einzug in die Psychologie, beispielsweise in der Kategorisierung mentaler Aktivitäten in System-1- und System-2. System 1 produziert in Sekundenschnelle Bewertungen, welche häufig nicht wahr, aber für eine Orientierung im Alltag ausreichend sind. Das System-2 hingegen ist weniger schnell aktiv, dafür genauer und fundierter. Entsprechend entstehen aus der langsameren System-2-Aktivität Erkenntnisse, welche die Verzerrungen des System 1 nicht mehr beinhalten, sondern eine grössere Datenlage berücksichtigen (Kahnemann, 2011). Achtsamkeitsmeditation wäre also in der Terminologie der Dual-System-Theory von Kahnemann (2011) ein Zurückweisen von System-1-Aktivität zu Gunsten von System-2 Aktivität.

Als „Medizin“ gegen die leidhaften, geistigen Zustände, wie Gier, Aversion, Ignoranz und Nicht-Wissen wurden in der buddhistischen Tradition Achtsamkeitsübungen vorgeschlagen (Kabat Zinn, 2003). Doch nicht nur in der buddhistischen Philosophie sondern auch in der antik-griechischen Philosophen-Schule der Stoa sind sehr ähnliche Vorstellungen über die Gründe des menschlichen Leids und dessen Auflösung rezipiert worden: Dinge nicht haben zu wollen, die unvermeidbar sind, sich an Dingen festzuklammern, welche unerreichbar sind, bringt die Seelenruhe durcheinander und führt so zu Unglück. Deswegen ist es wichtig eine Gemütsruhe, eine Apatheia, zu entwickeln, um gegenüber den Wogen des Lebens ruhig und standhaft zu bleiben und so, letztendlich, Erkenntnis und Weisheit zu erlangen (Weinkauf, 2001). Ähnlich wie die Buddhisten sah ein Vertreter der Stoiker, der Denker Epiktet, den Aspekt des Nicht-Wissens als leidverursachend an, in dem er sagte: „nicht die Dinge selbst beunruhigen den Menschen, sondern seine Vorstellung davon“. Als Gegenmittel schlug er vor die „primären Eindrücke“, welcher unser Geist vorschnell produziert, zu hinterfragen und sich nicht von Ihnen mitreißen zu lassen (Steinemann, 1992). Etwas, was der Einübung von Achtsamkeit, also der Einübung einer bewussten und bewertungsfreien Wahrnehmung sehr nahe kommt.

Durch das Auftauchen von ähnlichen Ideen über den Umgang mit dem eigenen Geist und dies über verschiedene Zeitepochen und Kulturregionen hinweg, ist davon auszugehen, dass Achtsamkeit eine überkulturell, inhärente, menschliche Fähigkeit ist. Mit dieser Fähigkeit können Menschen sich dem eigenen Geist bewusst werden, sich beruhigen, „Ihr Herz öffnen“ und den Fokus und die eigenen Handlungen neu auszurichten (Kabat-Zinn, 2003).

Wirkweise von Achtsamkeit aus psychologischer und neuropsychologischer Sicht

Die Art und Weise wie Achtsamkeitsübungen zu funktionieren scheinen, hängt mit den zugrundeliegenden psychologischen Mechanismen wie verbessertes Selbstmanagement, kognitive Veränderung, Entspannung, Exposition gegenüber unangenehmen Dingen und Akzeptanz derselben, zusammen (Baer, 2003). Dies ist insbesondere dann wichtig, wenn wir uns selbst verändern, uns entwickeln, oder unsere Ideale umsetzen wollen. In den meisten Fällen jedoch gelingt uns dies nicht. So werden beispielsweise 80% der Neujahrsvorsätze bereits nach einer Woche wieder verworfen (Norcross, Ratzin, & Payne, 1989). Das Training der Achtsamkeit, zeigt sich diesbezüglich als wirksam, insbesondere wenn es um die Selbststeuerung und Selbstführung geht (Davis-Siegel, Gottman & Siegel, 2015).

Doch wie sind diese Wirkmechanismen neurologischer zu erklären? Die Veränderungen durch (Achtsamkeits)-Meditation sind mehrheitlich verbunden mit Hirnarealen, welche mit Selbststeuerung, der Wahrnehmung der eigenen Gefühle, der Empathiefähigkeit sowie der Emotionsregulation assoziiert werden (Hölzel et al., 2013; Tang, Hölzel & Posner, 2015; Tomasino & Fabbro, 2016).

Schauen, wir die Funktion dieser Hirnareale genauer an, so wird die Rolle der Achtsamkeit für die Selbststeuerung nachvollziehbarer. Der Präfrontale Cortex (PFC) ist der Sitz unserer Selbststeuerung (Bauer, 2015) und somit ist er auch verantwortlich für die Art und Weise wie wir Emotionen ausdrücken und für unsere Entscheidungen (Davis-Siegel, Gottman & Siegel, 2015). Der PFC scheint auch verbunden zu sein mit einer erweiterten Meta-Awareness, das heisst dem «Wahrnehmen von Wahrnehmungen», dem registrieren von Gefühlen, dem Nachdenken über Gedanken und Spüren von Sinneseindrücken (Tang, Hölzel & Posner, 2015)

Der Anteriore Cinguläre Cortex (AAC), ist eine Art Konfliktbeobachter unseres Gehirns. Wenn wir widersprechende Informationen aufnehmen oder eine Aufgabe lösen müssen, bei der wir uns selbst kontrollieren und unter Stress geraten, ist der ACC stark aktiviert. Auch ist der aktiv beim Erinnern (Tang, Hölzel & Posner, 2015). Der AAC hilft uns auch körperliche und psychische Schmerzen (bspw. bei sozialer Zurückweisung) wahrzunehmen (Davis-Siegel, Gottman & Siegel, 2015). Hinzukommt der orbitofrontaler Cortex. Er steht in enger Verbindung mit Selbst – und Emotionsregulation (Tang, Hölzel & Posner, 2015).

Der Insula Cortex ist zuständig für die Körperwahrnehmungen (Tang, Hölzel & Posner, 2015). Über den Inselcortex werden Informationen der Spiegelneuronen an die prefrontalen Regionen gesendet. Spiegelneuronen empfangen körperliche Signale von anderen und antizipieren deren Handlungen. Diese emotionale Wahrnehmung wird in der prefrontalen Region und im Anterior Cingulären Cortex, zusammen mit Körperwahrnehmungen, Informationen über soziale Interaktionen und Emotionen verarbeitet (Davis-Siegel, Gottman & Siegel, 2015). Vereinfacht gesagt, sind wir über den Insula Cortex in der Lage, Gefühle anderer Menschen nachzuempfinden und in der Lage zu verstehen, warum sie tun, was sie tun.

Diese Hirnteile, welche uns ermöglichen dass wir unsere eigenen Emotionen und Gedanken wahrnehmen können, wir Selbstregulation betreiben können und so eher entscheiden können, wie wir mit Gefühlen von Wut, Trauer, Aggressivität umgehen, wir auch unser Umfeld und dessen emotionales Befinden bewusster wahrnehmen können, werden nachweislich positiv verändert durch das Training in Achtsamkeit. All diese Fähigkeiten werden durch Achtsamkeit eingeübt. So zeigt sich auch, dass das Training in Achtsamkeit eine effektive Hilfe ist in Umgang mit Ängsten, Stress, Burnout oder Depressionen (Khoury, Sharma, Rush & Fournier, 2015). Auch zeigt sich, dass das Training in Achtsamkeit im Umgang mit negativen Emotionen und für das allgemeine Wohlbefinden generell hilfreich sein kann (Eberth & Sedlmeier, 2012). Darüber hinaus wird das Training in Achtsamkeit auch als Hilfe angesehen, dringende ökologische Probleme, wie beispielsweise die übermäßige Nutzung planetarer Ressourcen anzugehen. Das Training in Achtsamkeit könnte dabei helfen, dass wir uns nicht mehr nur an unmittelbarer

Bedürfnisbefriedigung, an unserer „Gier“ orientieren, sondern uns helfen zu erkennen, dass uns immaterielle Werte, wie Mitgefühl, Verbundenheit, Sinnhaftigkeit auf lange Sicht glücklicher machen (Ericson, Kjønstad & Barstad, 2014).

Achtsamkeit ist mittlerweile mitten in der interdisziplinären Forschung angekommen. Um von den positiven Effekten dieser Methode zu profitieren, ist jedoch vielfach eine zumindest mehrwöchige Praxis vonnöten. Doch was hat Achtsamkeit den Studierenden oder Arbeitnehmenden zu bieten, welche morgen eine stressvolle Prüfung oder Präsentation absolvieren müssen? Zum Glück braucht es, um von den ersten, positiven Effekten von Achtsamkeit zu profitieren, nicht sonderlich viel Praxis. Bereits eine 8-minütige Achtsamkeitsmeditation führt dazu, dass Studierende trotz stressigen Gedanken und unangenehmen Gefühlen in einer Prüfungssituation eine gute Leistung beibehalten können, während Nicht-praktizierende unter denselben stressigen Bedingungen mit der Leistung eher abfallen (Geisler et al., 2018).

Fazit

Das Training in Achtsamkeit ist in verschiedenen, kulturellen Strömungen zur Linderung von Leid und zur Entwicklung eines guten Lebens, betont worden (Kabat-Zinn, 2003; Weinkauff 2001). Aktuelle Forschung bestätigt vielfach den bereits damals angenommenen, positiven Effekt dieser Geisteshaltung (Hölzel et al., 2013; Tang, Hölzel & Posner, 2015; Tomasino & Fabbro, 2016; Kingston, Clarke & Remington, 2010; Biglan, Hayes & Pistorello, 2008). Achtsamkeit kann deswegen als eine Grundlage für ein besseres Wohlbefinden, Selbststeuerung und ein soziales, nachhaltiges Miteinander angesehen werden. Es ist davon auszugehen, dass mehr Praxis auch mehr bringt (de Vibe et al., 2013). Deswegen werden an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften für Studierende und Mitarbeitende Achtsamkeitssessions angeleitet, welche regelmäßig zum gemeinsamen Praktizieren einladen. Weitere Informationen dazu sind zu finden unter:

<https://intra.zhaw.ch/departemente/school-of-management-and-law/ueber-uns/organe-und-gremien/ethikkommission-sml/mindfulnesssml/>

<https://www.zhaw.ch/de/psychologie/ueber-uns/campus-toni-areal/>

<https://asvz.ch/sport/45682-meditation>

<https://www.zhaw.ch/de/ueber-uns/leitbild-und-strategie/strategische-initiative-zhaw-digital/zhaw-cares/>

Sobald es die Maßnahmen zur Eindämmung des COVID-19 Virus wieder zulassen, wird das Achtsamkeitsangebot auch wieder vor Ort im Toni-Areal und im Volkartgebäude stattfinden. Das Mindfulness@SML und Achtsamkeit@Toni-Team freuen sich darauf.



Eine Achtsamkeitsmeditation

Als kleiner Vorgeschmack finden Sie unten eine Achtsamkeitsmeditation. Nehmen Sie sich dafür etwa 8 Minuten Zeit. Sie können sich gerne einen Timer stellen und so für die Dauer der Meditation sich ganz auf die Übung konzentrieren. Die Übung ist recht simpel. Es geht darum, sich auf den Atem zu fokussieren und den Fokus auf den Atem zurückzulenken, wenn er verloren gegangen ist, bzw. die Gedanken weggewandert sind. Lesen Sie die Übung einfach durch und versuchen Sie dann, sich in der Übung selbst anzuleiten. Viel Freude damit!

Setzen Sie sich aufrecht und bequem hin, so dass Sie frei atmen können.

Bitte denken Sie daran, dass Sie in dieser Übung nicht besonders gut sein müssen. Machen Sie einfach das, was Sie gerade können.

Beginnen Sie nun Ihre Atmung wahrzunehmen. Stellen Sie sich dabei Ihre Wahrnehmung als eine Art Scheinwerfer vor. Richtet den Aufmerksamkeits-Scheinwerfer nun auf Ihren Atem.

Seien Sie offen und neugierig und beobachten Sie Ihren Atem.

Wenn es passiert, dass Ihre Aufmerksamkeit von Ihrem Atem wegdriftet, kämpfen Sie nicht dagegen an. Nehmen Sie es einfach wahr und akzeptieren Sie dies.

Lenken Sie einfach Ihre Aufmerksamkeit wieder zurück und richten Sie sie wieder auf Ihren Atem.

Aus dem Amerikanischen, Original von Geisler et al. 2018

Literatur

- Baer, R. A. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 125–143. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>
- Bartlett, L., Martin, M., Neil, A. L., Memish, K., Otahal, P., Kilpatrick, M. et al. (2019). A systematic review and meta-analysis of workplace mindfulness training randomized controlled trials. - PsycNET. *Journal of Occupational Health Psychology, 24*(1), 108–126. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/ocp0000146>
- Bauer, J. (2015). *Selbststeuerung. Die Wiederentdeckung des freien Willens*. München: Blessing.
- Biglan, A., Hayes, S. C. & Pistorello, J. (2008). Acceptance and Commitment: Implications for Prevention Science. *Prevention Science, 9*(3), 139–152. <https://doi.org/10.1007/s11121-008-0099-4>
- Davis-Siegel, J., Gottman, M. & Siegel, D. J. (2015). Mindfulness and Self-Regulation: A Medical Approach to the Mind and Mental Health. In B.D. Ostafin, M.D. Robinson & B.P. Meier (Hrsg.), *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation* (S. 217–234). New York, NY: Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_16
- de Vibe, M., Solhaug, I., Tyssen, R., Friberg, O., Rosenvinge, J. H., Sørli, T. et al. (2013). Mindfulness training for stress management: a randomised controlled study of medical and psychology students. *BMC Medical Education, 13*(1), 107. <https://doi.org/10.1186/1472-6920-13-107>
- Eberth, J. & Sedlmeier, P. (2012). The Effects of Mindfulness Meditation: A Meta-Analysis. *Mindfulness, 3*(3), 174–189. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0101-x>
- Ericson, T., Kjøenstad, B. G. & Barstad, A. (2014). Mindfulness and sustainability. *Ecological Economics, 104*, 73–79. <https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2014.04.007>
- Frögéli, E., Djordjevic, A., Rudman, A., Livheim, F. & Gustavsson, P. (2016). A randomized controlled pilot trial of acceptance and commitment training (ACT) for preventing stress-related ill health among future nurses. *Anxiety, Stress, & Coping, 29*(2), 202–218. <https://doi.org/10.1080/10615806.2015.1025765>
- Geisler, F. C. M., Bechtoldt, M. N., Oberländer, N. & Schacht-Jablonowsky, M. (2018). The Benefits of a Mindfulness Exercise in a Performance Situation. *Psychological Reports, 121*(5), 853–876. <https://doi.org/10.1177/0033294117740135>
- Goldberg, S. B., Tucker, R. P., Greene, P. A., Davidson, R. J., Wampold, B. E., Kearney, D. J. et al. (2018). Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 59*, 52–60. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.011>
- Hölzel, B. K., Hoge, E. A., Greve, D. N., Gard, T., Creswell, J. D., Brown, K. W. et al. (2013). Neural mechanisms of symptom improvements in generalized anxiety disorder following mindfulness training. *NeuroImage: Clinical, 2*, 448–458. <https://doi.org/10.1016/j.nicl.2013.03.011>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kabat-Zinn, J. (2011). *Gesund durch Meditation. Das grosse Buch der Selbstheilung*. München: Knauer. München: Knauer.
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E. & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research, 78*(6), 519–528. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.03.009>
- Killingsworth, M. A. & Gilbert, D. T. (2010). A Wandering Mind Is an Unhappy Mind. *Science, 330*(6006), 932–932. <https://doi.org/10.1126/science.1192439>

- Kingston, J., Clarke, S. & Remington, B. (2010). Experiential Avoidance and Problem Behavior: A Mediational Analysis. *Behavior Modification*, 34(2), 145–163. <https://doi.org/10.1177/0145445510362575>
- Mojtahedzadeh, N., Neumann, F. A., Rohwer, E., Augustin, M., Zyriax, B.-C., Harth, V. et al. (2020). Workplace health promotion in the care sector. *Pravention Und Gesundheitsforderung*. Heidelberg: Springer Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/s11553-020-00800-1>
- Norcross, J. C., Ratzin, A. C. & Payne, D. (1989). Ringing in the new year: The change processes and reported outcomes of resolutions. *Addictive Behaviors*, 14(2), 205–212. [https://doi.org/10.1016/0306-4603\(89\)90050-6](https://doi.org/10.1016/0306-4603(89)90050-6)
- Steinemann, K. (1992). *Epiktet. Handbüchlein der Moral*. Ditzingen: Reclam.
- Tan, C.-M. (2012). *Search Inside Yourself. Increase productivity, creativity and happiness*. New York: HarperCollins.
- Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K. & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>
- Tomasino, B. & Fabbro, F. (2016). Increases in the right dorsolateral prefrontal cortex and decreases the rostral prefrontal cortex activation after 8 weeks of focused attention based mindfulness meditation. *Brain and Cognition*, 102, 46–54. <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2015.12.004>
- Weinkauf, W. (2001). *Philosophie der Stoa*. Stuttgart: Philipp Reclam.

Bildnachweis

Titelbild ZHAW cares, Quelle: Unsplash, Yucar FotoGrafik
Achtsamkeit@Toni Logo, Quelle: Tobias M. Schmid