



© BILDQUELLE: Gerd Altmann auf Pixabay

## **Achtsamkeit, Resilienz und Community: Möglichkeiten und Grenzen für Sprachenlehrende**

im Rahmen der digitalen Ringvorlesung

*Ziel Gesundheit: Gesundes Lehren und Lernen von Fremdsprachen*

6. November 2023 | Uniwersytet Gdański | Europa-Universität Flensburg

Ingrid Otepka

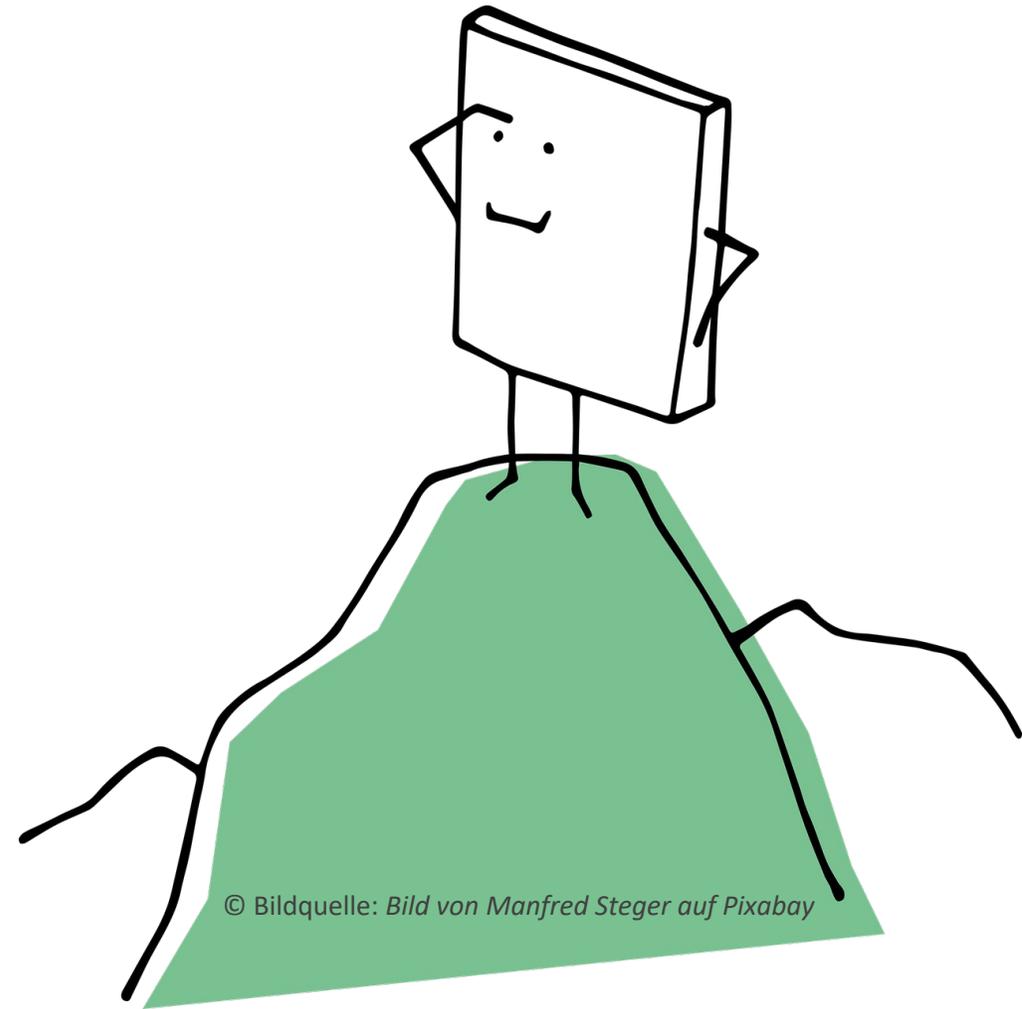
 Europa-Universität  
Flensburg

 Uniwersytet  
Gdański

  
*Achtsam leben Erfahren*

# ÜBERBLICK

- **Persönliche Einflüsse**
- **Definition von Achtsamkeit**
- **Wirkung von Achtsamkeit**
- **Wo Achtsamkeit ansetzt**
- **Achtsamkeit und Stress**
- **Teach mindfully**
- **Definition von Resilienz**
- **Das Resilienz-Modell für Gemeinschaften (CRM)<sup>®</sup>**
- **Community-Resilienz**
- **Literatur**



# *Persönliche Einflüsse*

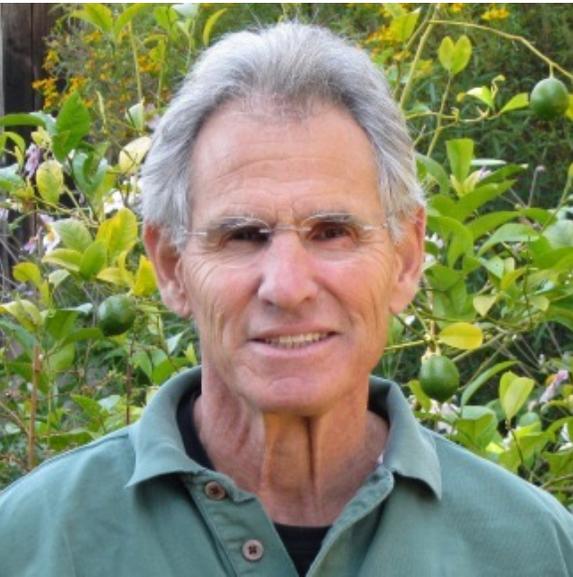
Stressbewältigung durch Achtsamkeit

## **MBSR**

*Mindfulness-Based Stress Reduction*

### **Jon Kabat-Zinn**

vgl. [www.arbor-verlag.de/jon-kabat-zinn](http://www.arbor-verlag.de/jon-kabat-zinn)



Jon Kabat-Zinn ist Professor Emeritus für Medizin an der University of Massachusetts Medical School. Er erhielt seinen Doktor in Molekularbiologie am Massachusetts Institute of Technology (MIT).

**arbor seminare**  
Achtsamkeit leben - Achtsamkeit lehren

Seine wissenschaftliche Arbeit seit den 70-er Jahren hat wesentlich dazu beigetragen, dass Achtsamkeit u.a. in Schulen, Unternehmen, Krankenhäusern, Gefängnissen und Profisport-Verbänden angewendet wird. Medizinische Einrichtungen in der ganzen Welt bieten heute Achtsamkeitstraining und MBSR-Kurse (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) an.

# ***Persönliche Einflüsse***

- 1 be mindful
- 2 teach mindfully
- 3 teach mindfulness

Quelle: *Mindfulness in Schools Project (MiSP)*

***Werden Symptome von Traumata außer Acht gelassen, können allgemeine Achtsamkeitsübungen (z.B. Fokus auf Atmung) zu unerwünschten Nebenwirkungen führen***

(z.B. Trealeven, 2019)

# *Persönliche Einflüsse*



Rev. 7/12/22



TRAUMA RESOURCE  
INSTITUTE

## Das Resilienz-Modell für Gemeinschaften

# CRM<sup>®</sup>

## THE COMMUNITY RESILIENCY MODEL

von

ELAINE MILLER-KARAS, LCSW

[www.traumaresourceinstitute.com](http://www.traumaresourceinstitute.com)

©TRI/MILLER-KARAS 2023

# *Persönliche Einflüsse*



UNIVERSITÄT  
LEIPZIG



21. & 22. September 2023

**Konferenz & Fachtagung**

**Achtsamkeit in der Bildung – Basis für Resilienz  
und gesellschaftliches Engagement**

UNIVERSITÄT  
LEIPZIG



# ***Definition von Achtsamkeit***

*„[Achtsamkeit ist] das Bewusstsein, das entsteht, indem man der sich entfaltenden Erfahrung von einem Moment zum anderen bewusst seine Aufmerksamkeit widmet, und zwar im gegenwärtigen Augenblick und ohne dabei ein Urteil zu fällen.“*

(Kabat-Zinn, 2003, S.145)

*“[...] the awareness that emerges through paying attention on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally to the unfolding of experience moment by moment.“*

## ***Definition von Achtsamkeit***

*„Es ist unerheblich, wie viel Sie über einen Apfel wissen – erst wenn Sie einen Apfel gegessen haben, werden Sie wissen, wie er schmeckt.“*

(Tang, 2019, S. 16)

# *Achtsamkeitsübung*

## Wohlbefinden mit Achtsamkeit begegnen

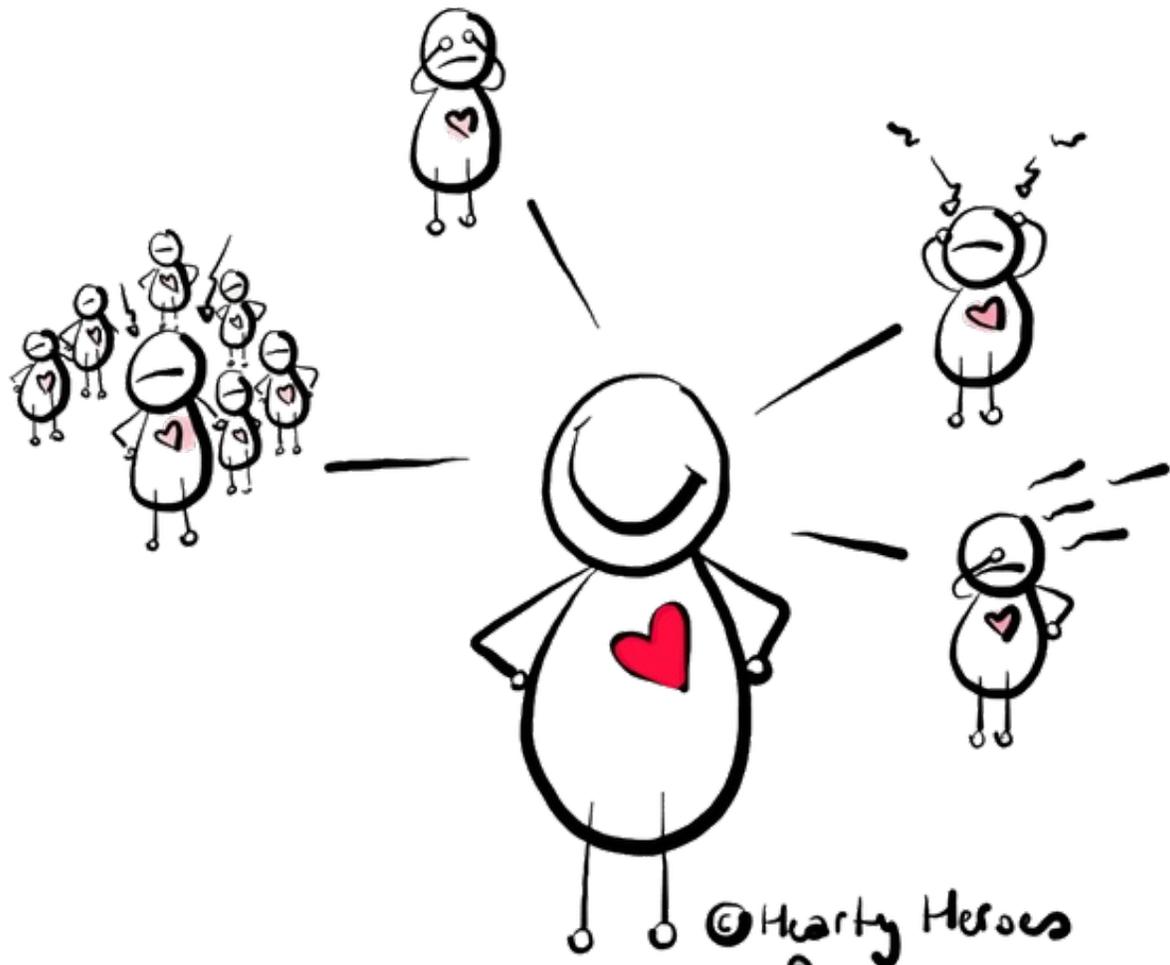
Was oder wer macht Sie glücklich?  
Was oder wer gibt Ihnen Kraft?  
Was oder wer hilft Ihnen, schwere Zeiten zu überstehen?



# Definition von Achtsamkeit

*„Achtsamkeit bezeichnet die Fähigkeit von Menschen, ihre Aufmerksamkeit bewusst steuern zu können und sie auf die Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks zu richten, verbunden mit einer „achtsamen Haltung“, die umschrieben wird mit Begriffen wie Vorurteilslosigkeit, Akzeptanz, Geduld und Mitgefühl. Achtsamkeit verbindet damit zwei sonst eher unabhängig voneinander betrachtete Dimensionen, und zwar mentale Fähigkeiten (hier v.a. Aufmerksamkeitsregulation) und ethisch relevante Haltungen.“*

(Valtl, 2019, S.2)

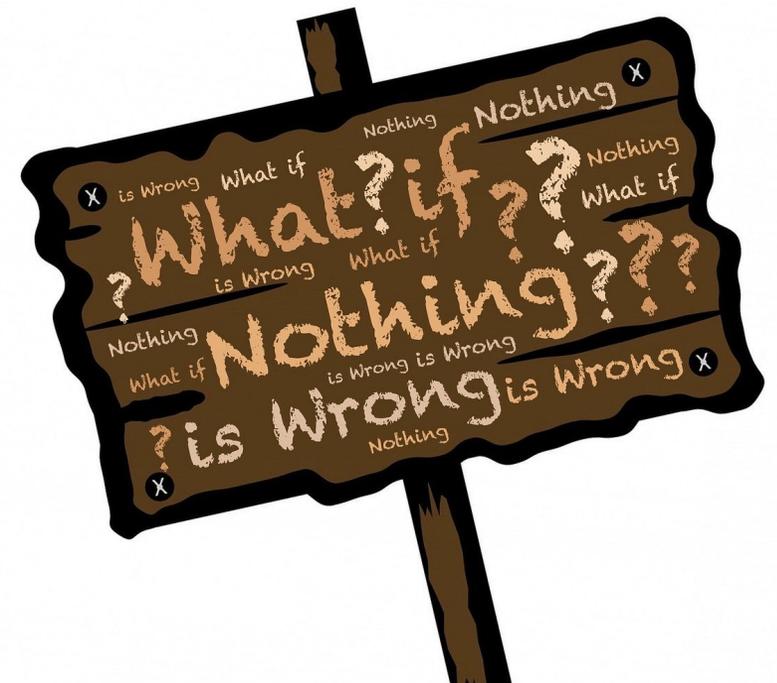


© Harty Heroes

# Akzeptanz

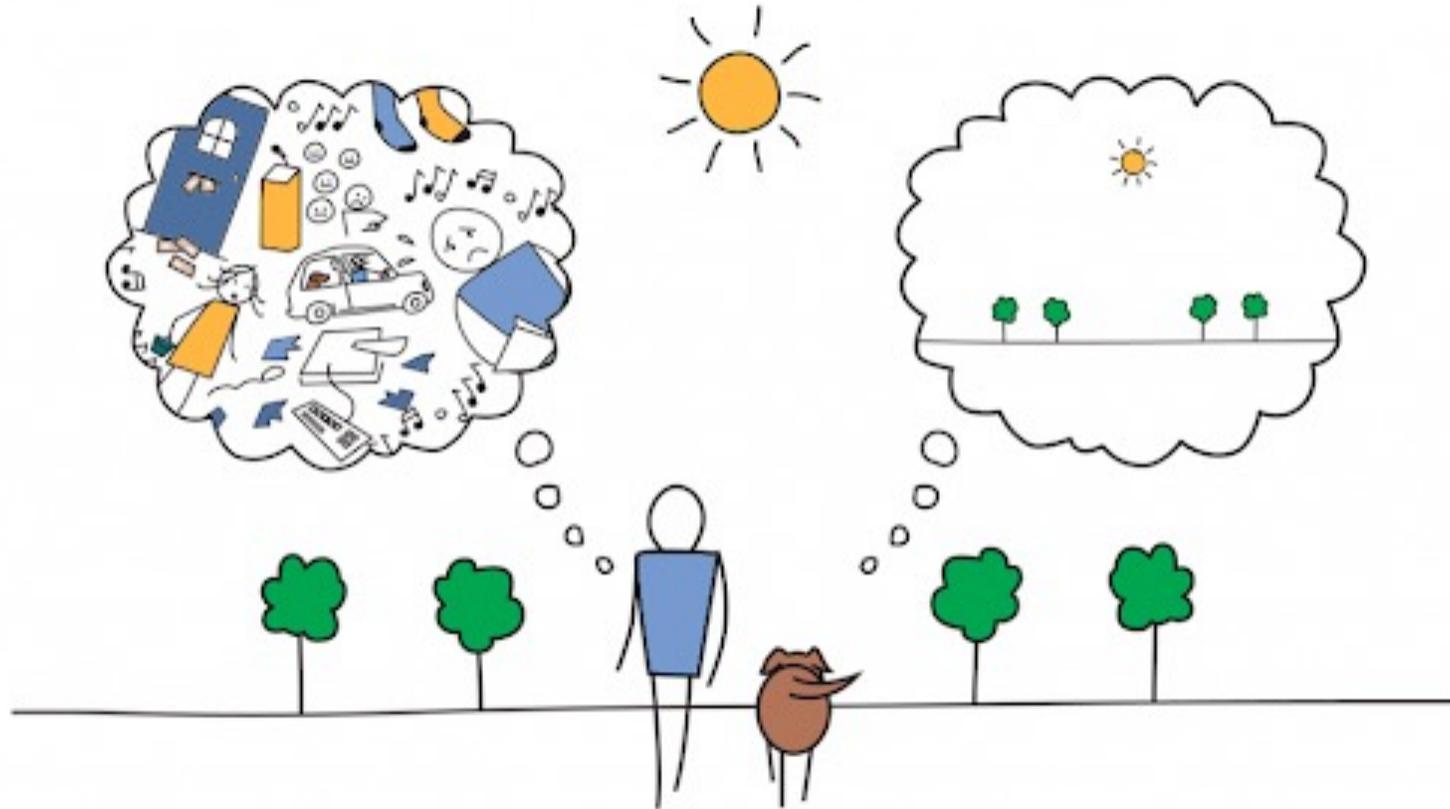
[ Zauberwort ]

*Bei Achtsamkeit geht es darum zu lernen, dem Angenehmen, Unangenehmen und Neutralen eine akzeptierende Haltung entgegenzubringen als Alternative zu Ablehnung, Überidentifikation oder Verdrängung.*



(vgl. Kabat-Zinn, 2013)

# Wirkung von Achtsamkeit

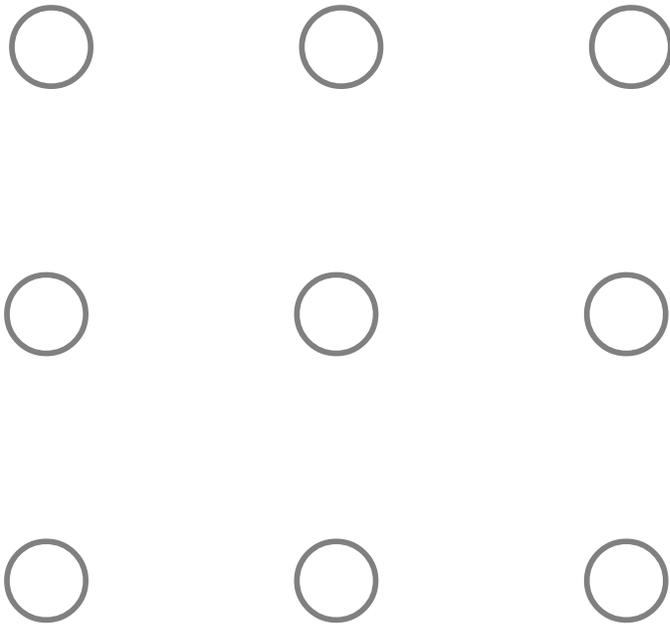


Mind full or mindful?

# Wirkung von Achtsamkeit

## 9 Punkte-Übung

Verbinden Sie diese 9 Punkte mit einem Strich durch vier gerade Linien und setzen Sie dabei den Stift nicht ab. Betrachten Sie die 9 Punkte aus allen möglichen Perspektiven.



(vgl. Kabat-Zinn, 2013) © Bildquelle: Bild von Gerd Altmann auf Pixabay

# ***Wirkung von Achtsamkeit***

## **Allgemeine Achtsamkeitsübungen führen zu**

- Verbesserter Konzentrationsfähigkeit (z.B. Tang et al., 2007)
- Erhöhter kognitiver Leistungsfähigkeit (z.B. Gard et al, 2014)
- Verbesserter Aufmerksamkeitssteuerung (z.B. Cahn & Polich, 2006)
- Weniger Stressempfinden und besserer Stressverarbeitung (z.B. Cohen & Williamson, 1983 und Chiesa & Seretti, 2009)
- Emotionaler Stabilität (z.B. Ostafin et al., 2011)
- Besserer körperlicher Wahrnehmung und Intuition (z.B. Khalsa et al., 2008)
- Mehr Kreativität (z.B. Ostafin et al., 2011)
- Mehr Mitgefühl und Empathie (z.B. Decety & Jackson, 2004)

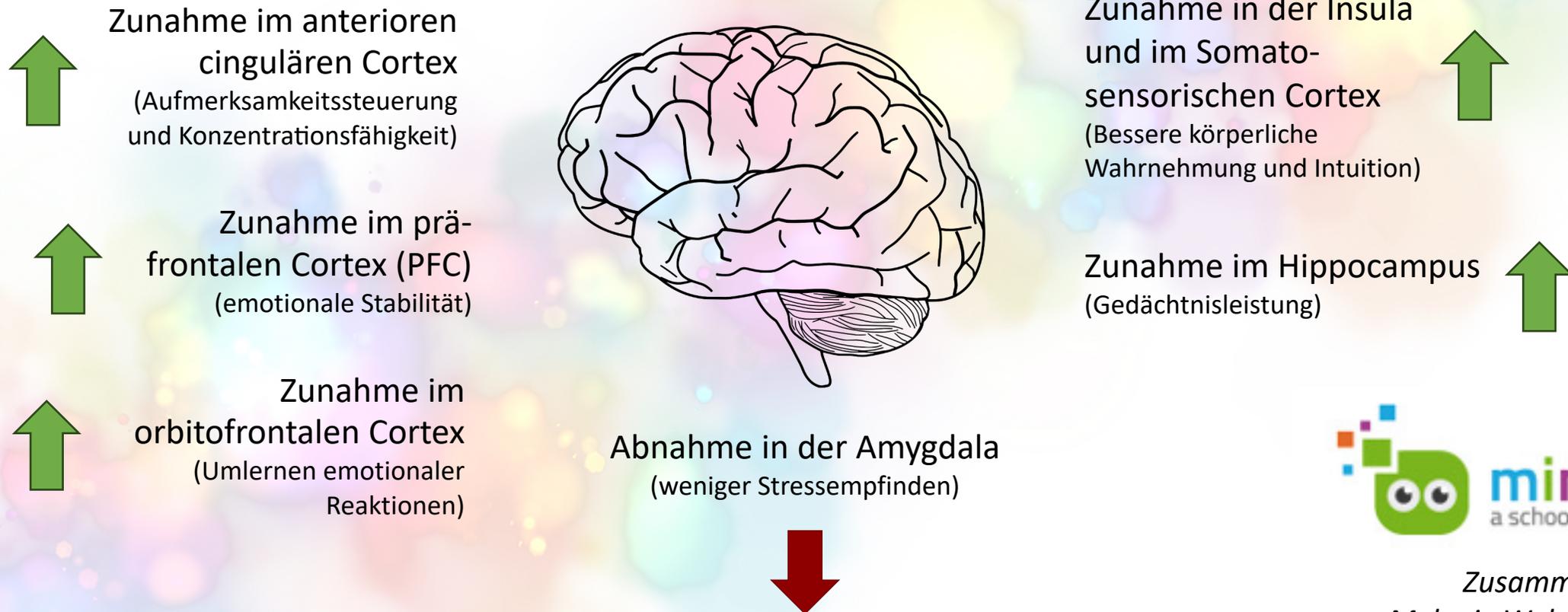


*Zusammenstellung von  
Melanie Wohnert, mindscool*

# Wirkung von Achtsamkeit

## Allgemeine Achtsamkeitsübungen führen zur

(dargestellt als Zu- oder Abnahme der grauen Masse in den verschiedenen Gehirnarealen)



Zusammenstellung von  
Melanie Wohnert, mindschool

# Wirkung von Achtsamkeit

## Achtsamkeit im Schulkontext / mit Kindern und Jugendlichen führt zu

- Erhöhtem Wohlbefinden
- Besserem Umgang mit interpersonellen Problemen
- Zunahme der Resilienz
- Zunahme des Selbstwertgefühls
- Rückgang von depressiven Symptomen
- Geringerem Stresslevel
- Weniger Angst
- Weniger Prüfungsangst

### Achtung

Wissenschaftlich noch nicht  
ausreichend belegt – es gibt  
noch kaum Meta-Studien

**siehe u.a.** Gouda et al. (2016),  
Metastudie Zenner, Herrnleben-  
Kurz u. Walach (2014), Meiklejohn  
et al. (2012), Liehr und Diaz (2010),  
Schonert-Reichl u. Lawlor (2010),  
Black, Miliam u. Sussman (2009),  
Napoli et al. (2005)



Zusammenstellung von  
Melanie Wohnert, mindscool

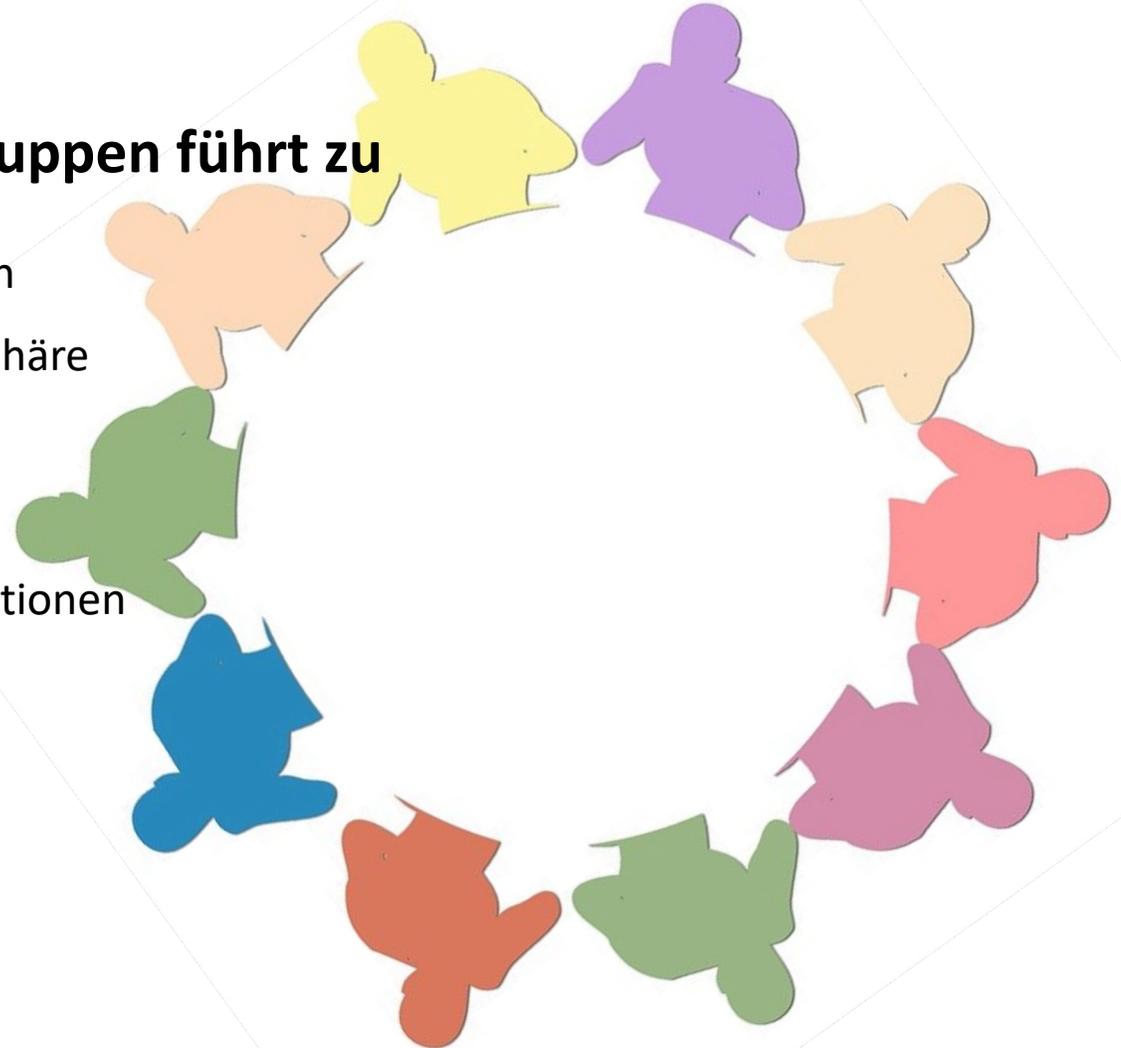
# ***Wirkung von Achtsamkeit***

## ***aus der Berufserfahrung***

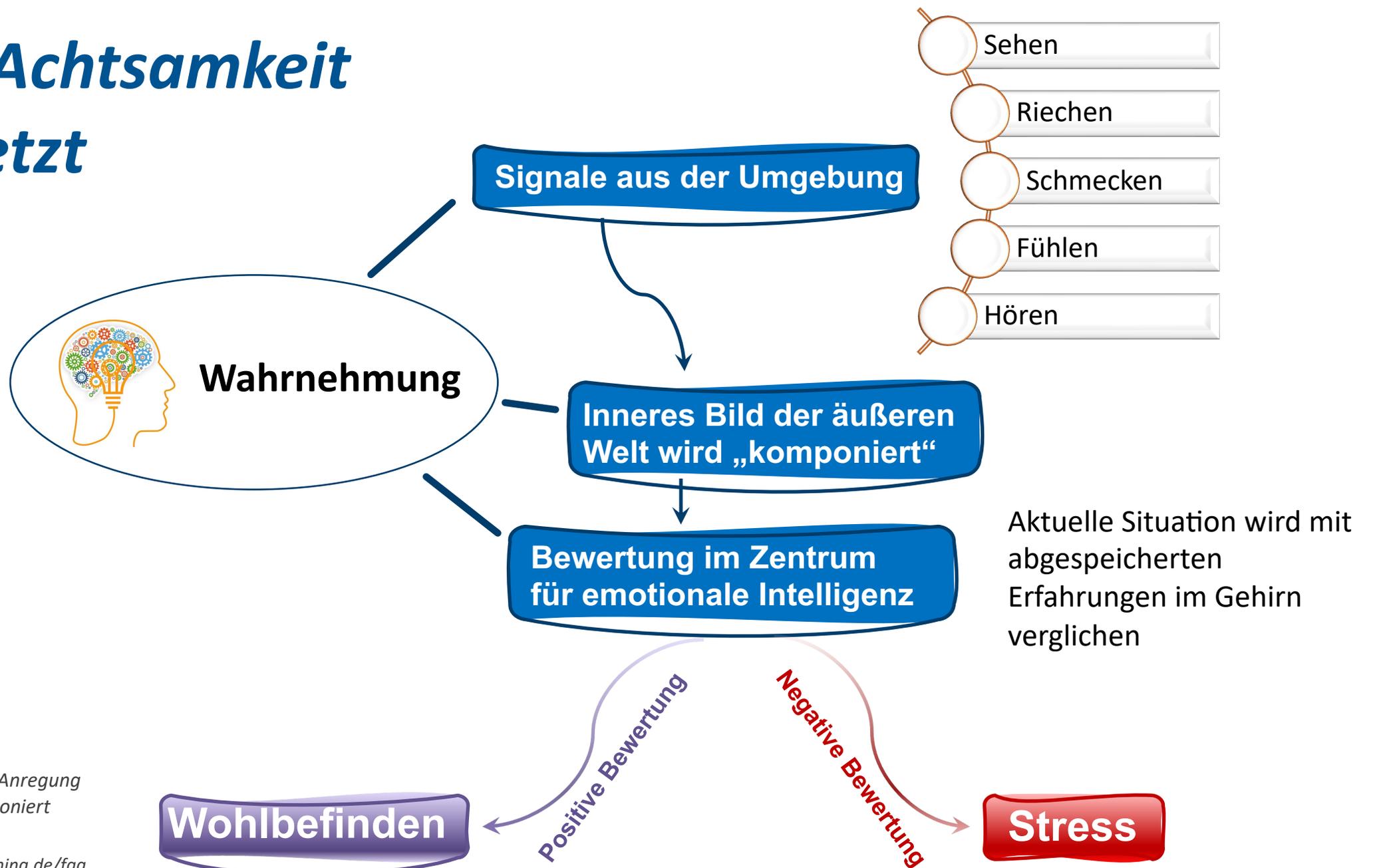
### **Eine achtsame Haltung in der Arbeit mit Gruppen führt zu**

- schnellem Erkennen der Bedürfnisse der Teilnehmenden
- schneller Herstellung einer angenehmen Arbeitsatmosphäre
- weniger Stressempfinden für alle
- schnellem Erkennen von auftauchenden Problemen
- verbesserter Problemlösungskompetenz in Konfliktsituationen
- mehr Freude im Arbeitsalltag
- besserer Qualität des Unterrichts
- erhöhtem Prüfungserfolg der Teilnehmenden

**spontanem, lösungsorientierten Handeln**



# Wo Achtsamkeit ansetzt

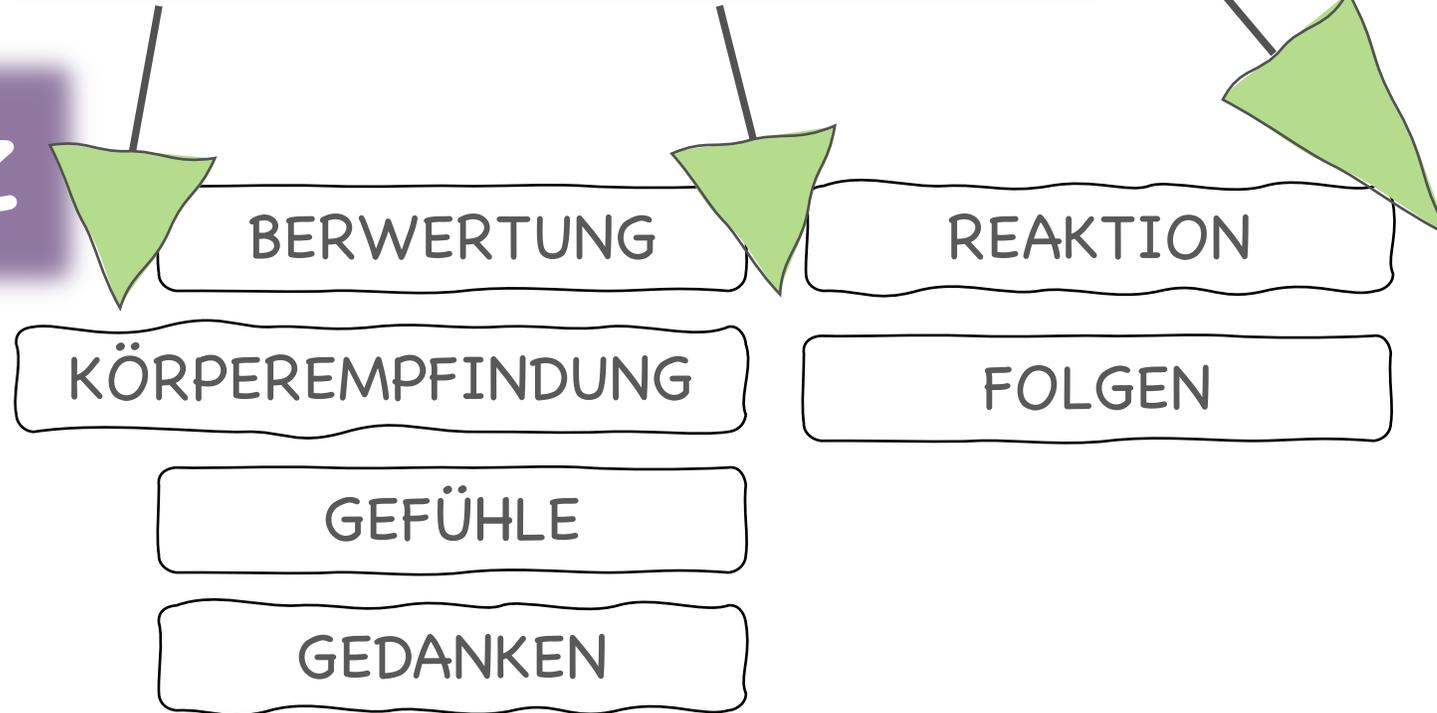


Darstellung nach einer Anregung zum Thema „Wie funktioniert Wahrnehmung“

[www.verbundenheitstraining.de/faq-wie-funktioniert-wahrnehmung.htm](http://www.verbundenheitstraining.de/faq-wie-funktioniert-wahrnehmung.htm)

# ACHTSAMKEIT

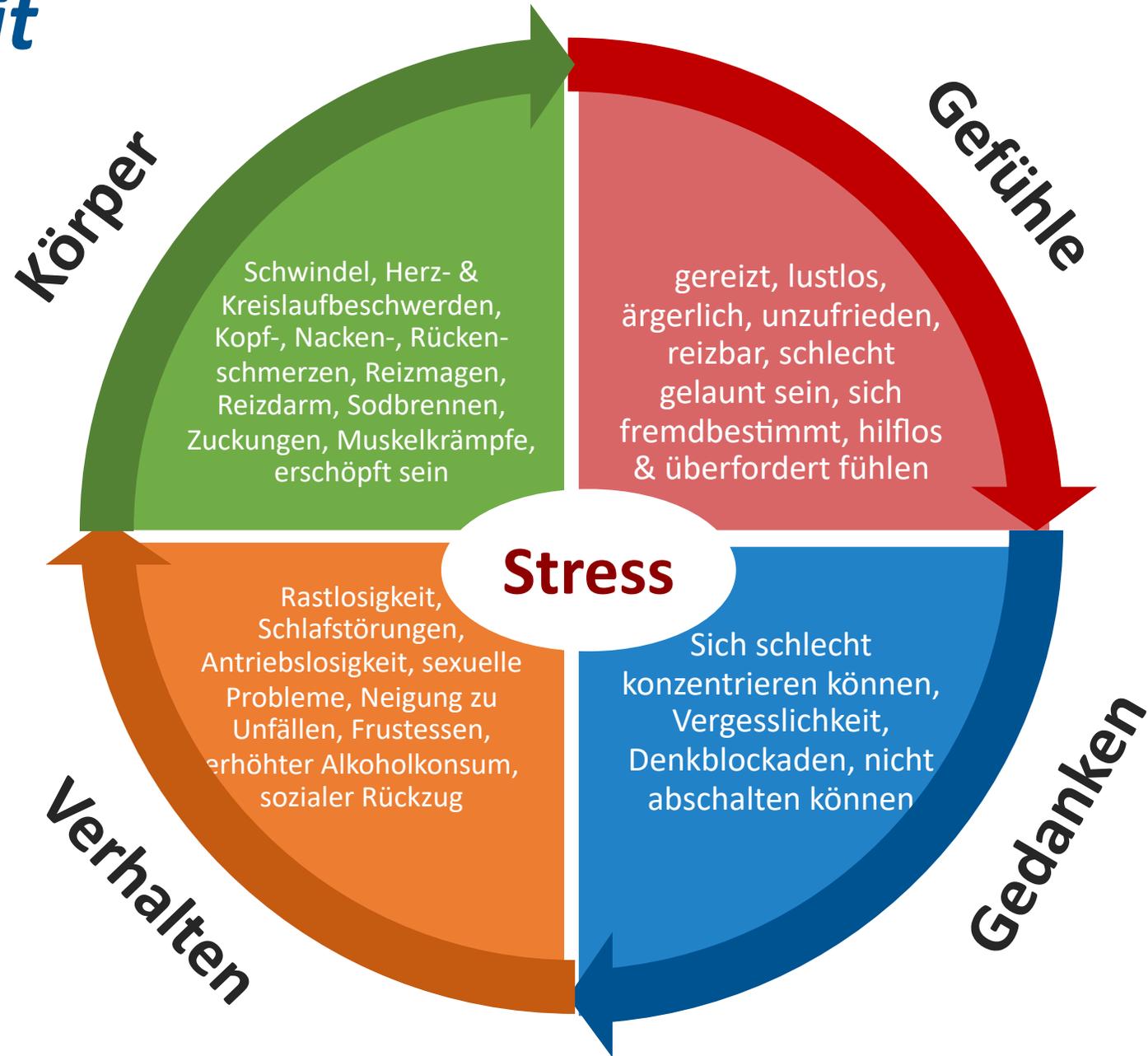
REIZ

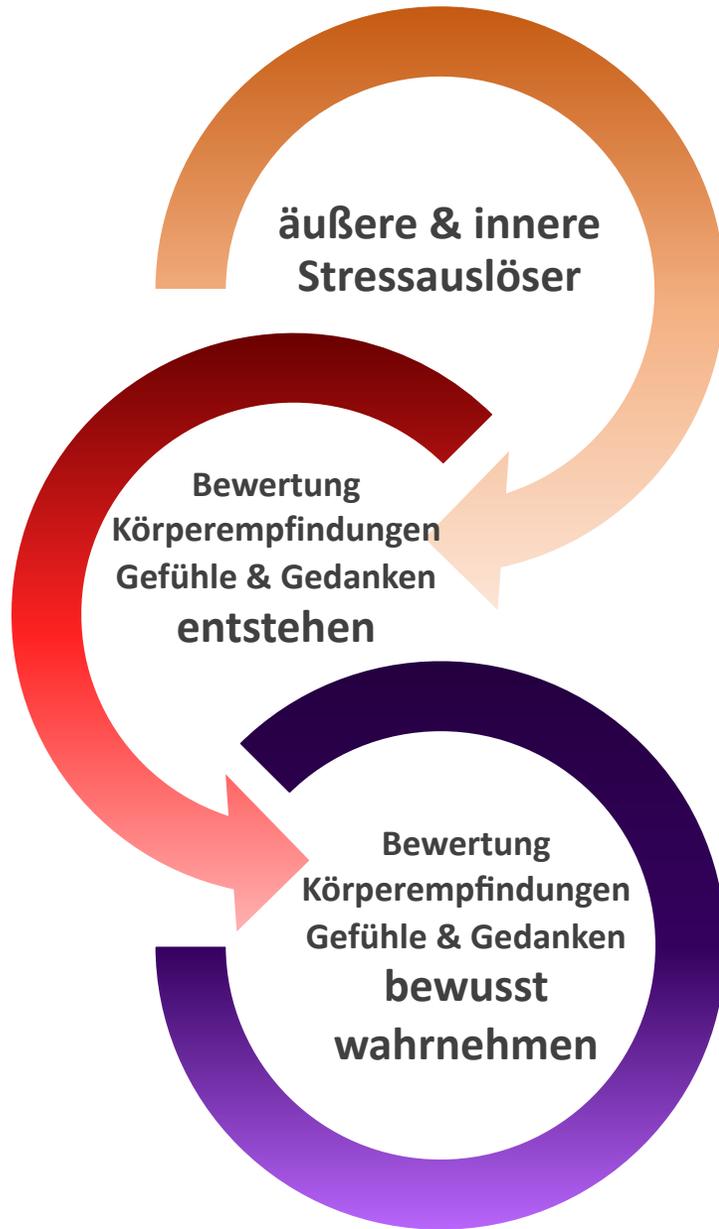


**Wo Achtsamkeit  
ansetzt**

*Darstellung nach einer Anregung eines MBSR-Kurses in Köln  
Mindfulness-Based Stress Reduction – Stressbewältigung durch Achtsamkeit*

# Achtsamkeit und Stress





### Äußere Stressauslöser

Straßenlärm, Kälte oder Hitze, Wartezeiten, Verkehrsstau, Zeitdruck, Unterforderung, Mitmenschen, Kritik

### Innere Stressauslöser

hohe Ansprüche, Erwartungen, Perfektionismus, Sorgen, eigene Erkrankung, körperliche Schmerzen

### Negative Bewertung

→ Vorbereitung des Körpers auf Kampf oder Flucht

### Achtsamer Umgang mit Stress

→ Wahrnehmung der Bewertung, der Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken mit innerer Akzeptanz

***Achtsamkeit  
und Stress***

# Teach mindfully



## Die Jahreszeiten



Ich mag den Baum im Winter.



Ich mag Schnee.



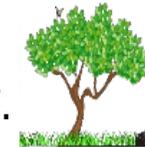
Ich mag den Baum im Frühling.



Ich mag Blumen.



Ich mag die Blumen im Sommer.



Im Sommer singen die Vögel.



Ich mag den Baum im Herbst.



Die Blätter fallen.



Berücksichtigung der  
**EIGENEN GRENZEN !!!**  
**NUR DANN**, wenn möglich:

---

Erstsprachen im  
Kursraum lassen

---

Berücksichtigung des  
vorhandenen sprachlichen  
Niveaus im Deutschen

---

Wertschätzung und  
Versprachlichung der  
Extremerfahrung

---

Positive Beziehung zur  
Gegenwart schaffen

# Teach mindfully

*Gemeinsam spontan entstandener Text in einem Alphabetisierungskurs  
als Antwort auf das Mitteilungsbedürfnis der Teilnehmenden, 2019*



Der Krieg in Syrien ist traurig. Das tut im Herzen sehr weh.

Es gibt viele Probleme. Viele Menschen sterben.

Viele Menschen sind im Gefängnis.

Das Leben ist sehr schwer.

---

Sie machen etwas.

Sie sind jetzt in Österreich. Sie lernen viel:

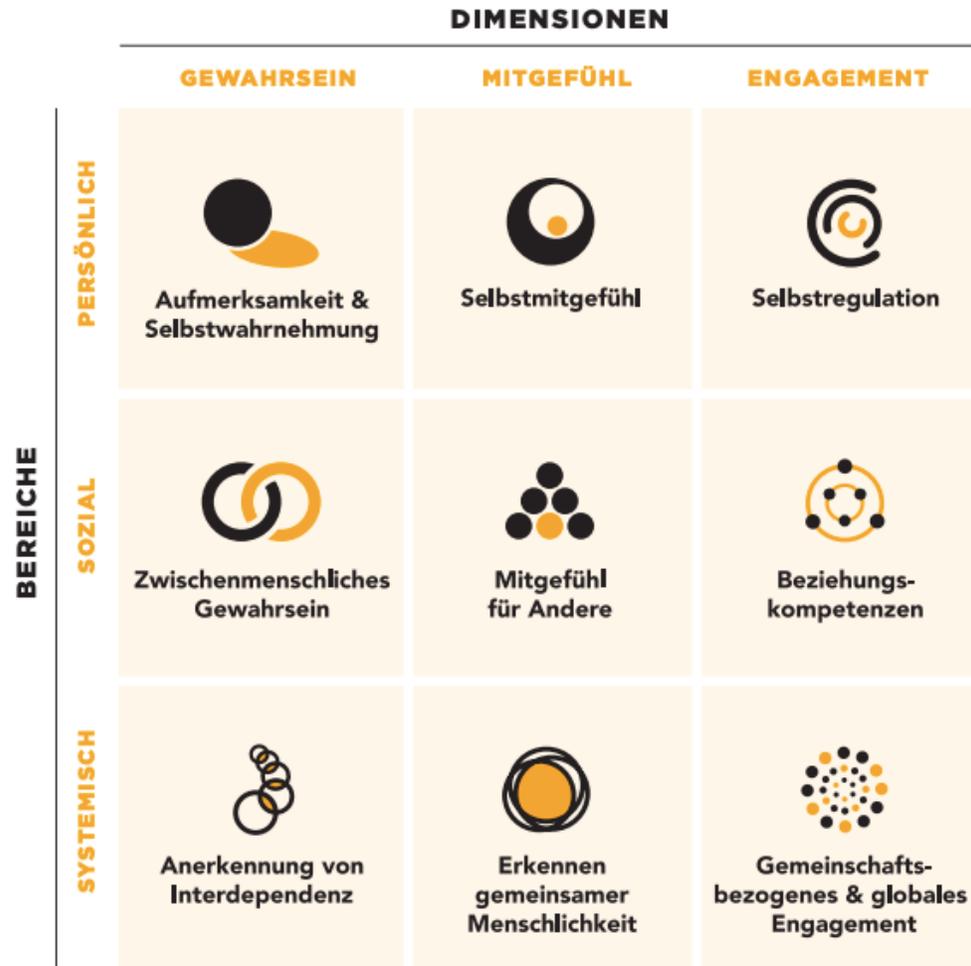
Sie lernen lesen und schreiben. Sie lernen Deutsch.

Sie machen viel Schönes:

Sie gehen im Park spazieren. Sie treffen Verwandte.

Sie machen etwas aus Ihrem Leben.

# Teach mindfully



*Abbildung 2:* Die drei Dimensionen und drei Bereiche von SEE Learning lassen sich in einer Matrix zusammenfassen, aus der sich neun Komponenten ergeben.

(Emory University, 2019, S.20)

## ***Definition von Resilienz***

*„Resilienz ist die Eigenschaft eines Materials, nach einer Deformation rasch wieder die ursprüngliche Form anzunehmen.“*

(Martin, 2012)

# *Definition von Resilienz*

„Resilienz ist die Fähigkeit eines Einzelnen und einer Gemeinschaft, individuelle und kollektive Stärken zu erkennen und zu nutzen, um im gegenwärtigen Moment vollständig zu leben und bei der Bewältigung der Aktivitäten des täglichen Lebens erfolgreich zu sein.“

(Miller-Karas, 2019)

*Resiliency is an individual's and community's ability to identify and use individual and collective strengths in living fully in the present moment, and to thrive while managing the activities of daily living.“*



TRAUMA RESOURCE  
INSTITUTE

# Das Resilienz-Modell für Gemeinschaften

## CRM<sup>®</sup>

### THE COMMUNITY RESILIENCY MODEL

von

ELAINE MILLER-KARAS, LCSW

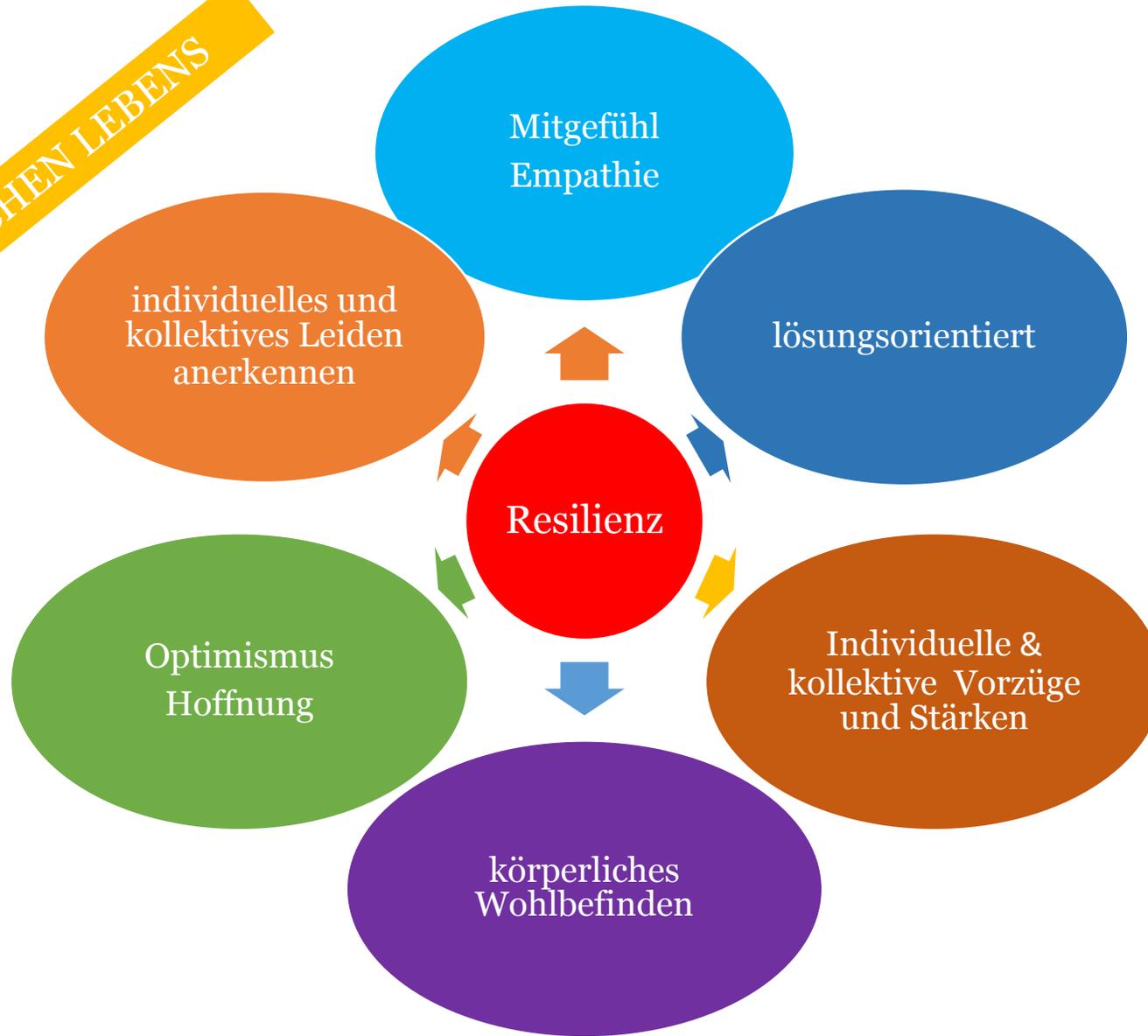
[www.traumaresourceinstitute.com](http://www.traumaresourceinstitute.com)



Rev. 7/12/22

©TRI/MILLER-KARAS 2023

AKTIVITÄTEN DES TÄGLICHEN LEBENS



# *Das Community Resiliency Model*

Das Resilienz-Modell für Gemeinschaften ist ein Set von sechs Skills für das Wohlbefinden. Die Skills können eingesetzt werden:

- unabhängig vom Alter
- unabhängig vom kulturellen Kontext
- mit unterschiedlichen Fähigkeiten/Fertigkeiten
- immer und überall im Alltag





TRAUMA RESOURCE  
INSTITUTE

# Perspektivenwechsel

## KONVENTIONELL *Annahme*

Menschen sind schlecht.

Menschen müssen bestraft werden.

*Was stimmt nicht mit dir?*

## TRAUMA-INFORMIERT *Bewusstsein*

Menschen leiden.

Die Menschen müssen lernen, wie sich ein Trauma auf die Entwicklung eines Kindes und eines Erwachsenen auswirkt.

*Was ist mit dir passiert?*

## RESILIENZ- INFORMIERT *Handlung*

Menschen sind resilient.

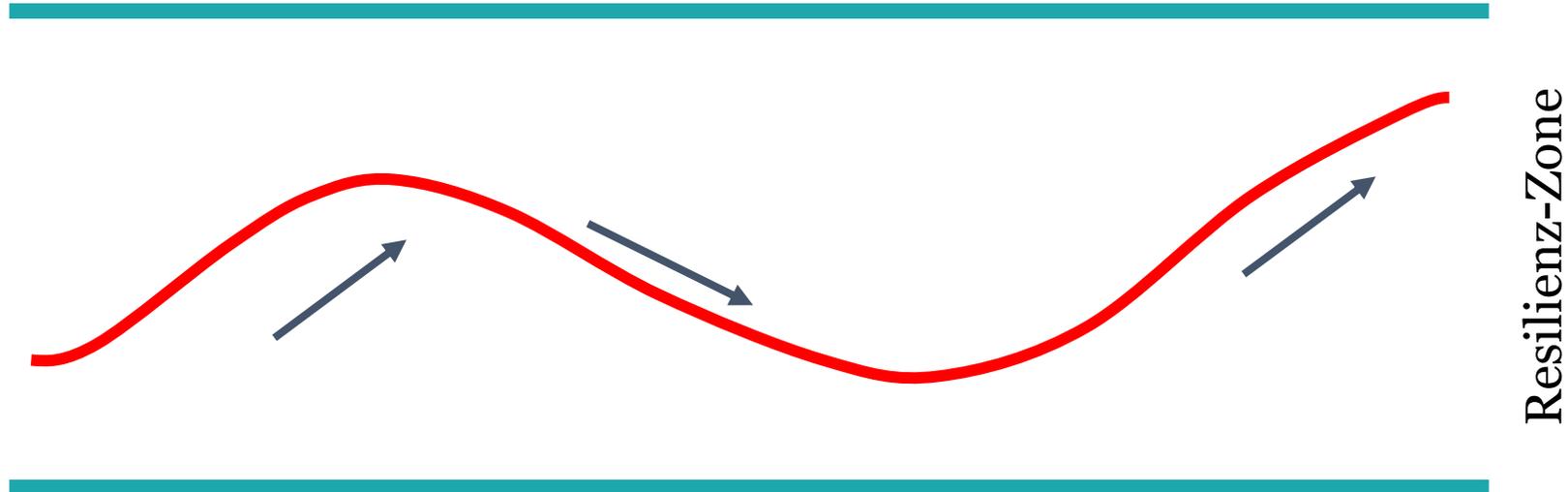
Menschen müssen lernen, wie Fähigkeiten des Wohlbefindens kultiviert und Leiden reduziert werden können.

*Was ist bei dir richtig?  
Was sind deine Stärken?*

Resilienz- und  
Trauma-informiert

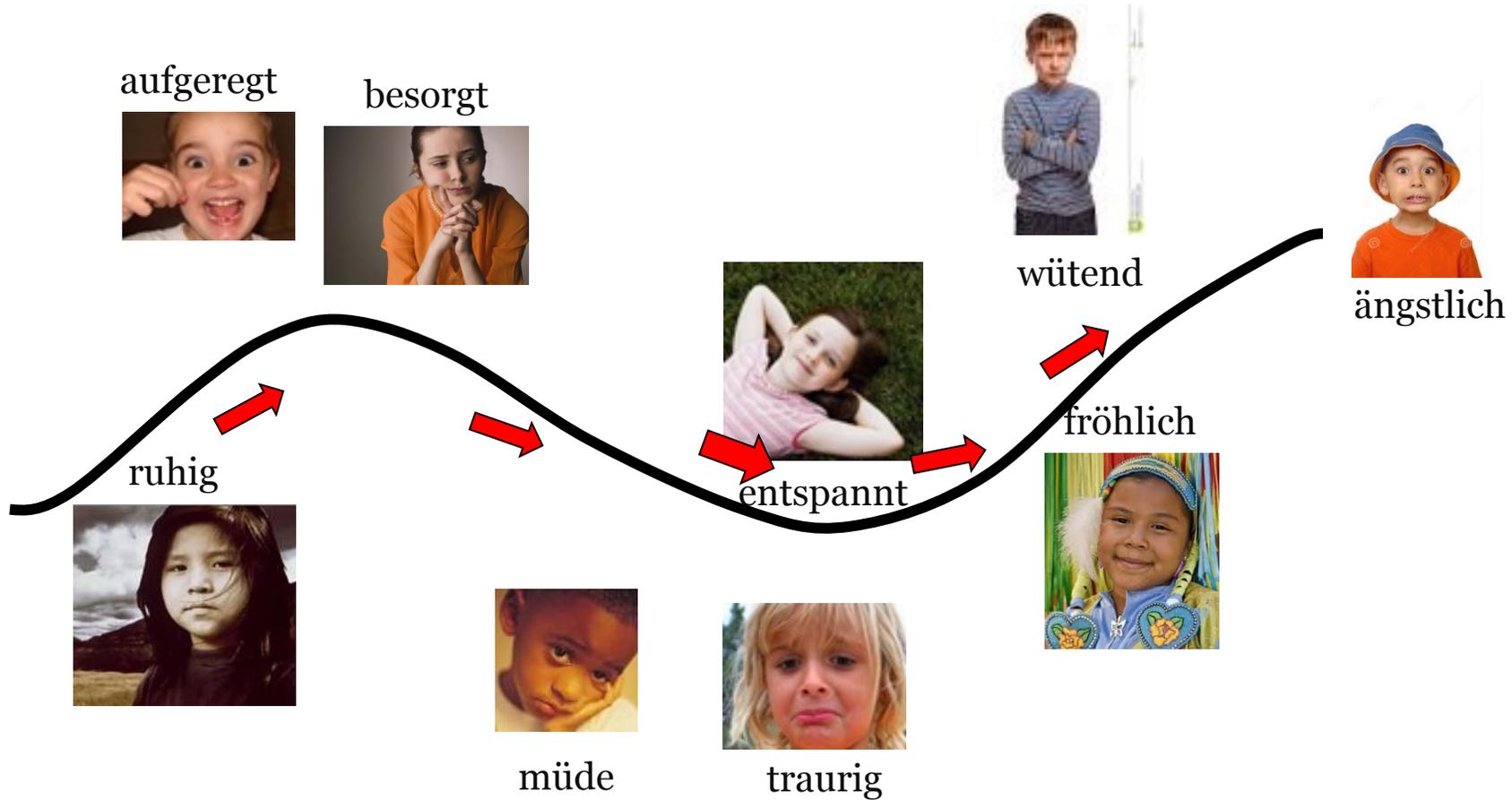


# *Die Resilienz-Zone – “OK” Zone*



*ZIEL: DIE BELASTBARE ZONE ERWEITERN*

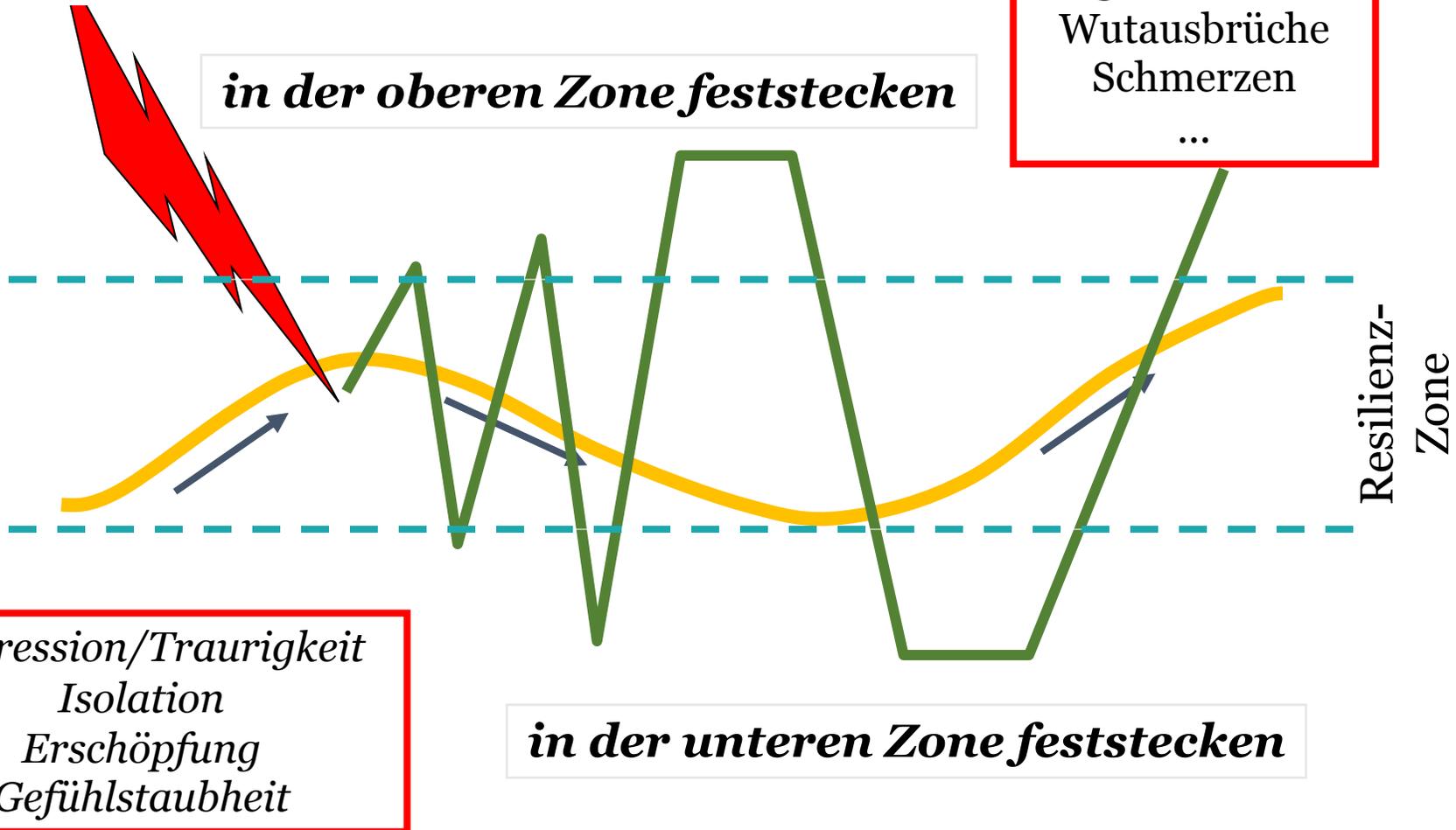
Im Leben passieren Dinge, und unsere Gedanken,  
Gefühle und Reaktionen bewegen sich innerhalb  
der Resilienz-Zone/OK Zone.



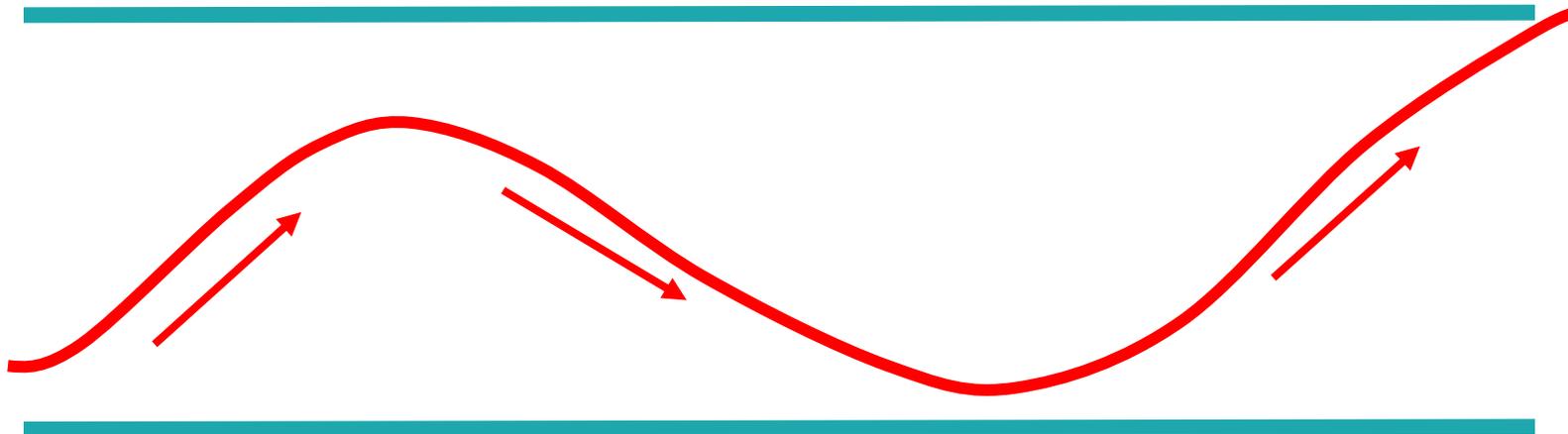
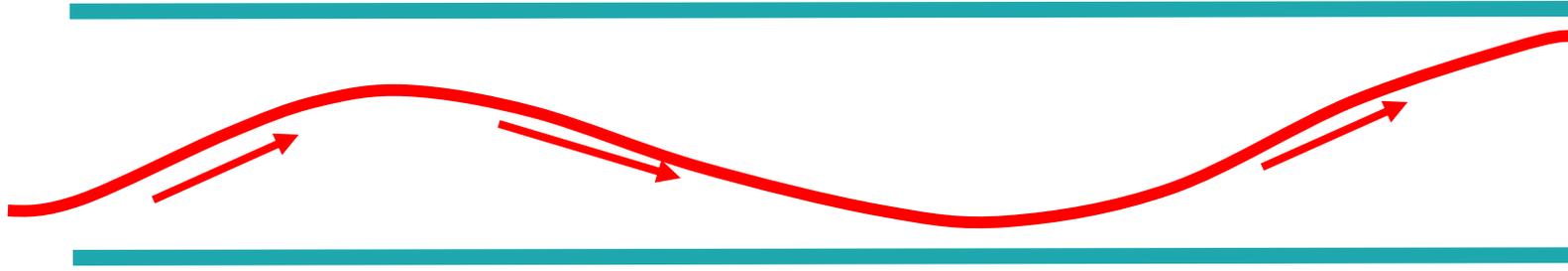
**traumatisierende/stressige Ereignisse  
oder  
Auslöser von Erinnerungen an  
Belastungen/Trauma**

**in der oberen Zone feststecken**

angespannt  
reizbar  
manisch  
Angst und Panik  
Wutausbrüche  
Schmerzen  
...



## Schmale Resilienz-Zone: Schon kleine Stressoren können Menschen in die obere oder untere Zone stoßen



**Weite Resilienz-Zone: ausgebaute Fähigkeit, angesichts von Stressoren in der Resilienz-Zone zu bleiben**

# Die Skills in unseren Handflächen



Erstellt nach einer Idee von Dr.<sup>in</sup> Nobuko Hattori,  
zertifizierte CRM-Trainerin

# SKILL 1 - SPURENSUCHE

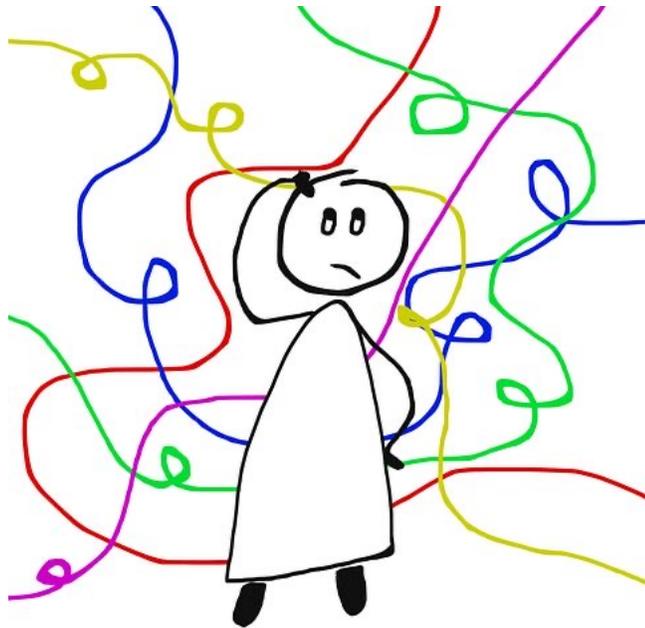


*Spurensuche* ist die Grundlage für die Stabilisierung des Nervensystems

Bei der Spurensuche geht es darum, Empfindungen wahrzunehmen oder darauf zu achten – auf das, was im gegenwärtigen Moment im Körper geschieht

Wenn wir lernen, die Unterschiede zwischen den Empfindungen von Stress und Wohlbefinden zu erkennen,

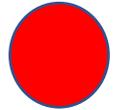
haben wir die Wahl, worauf wir die Aufmerksamkeit im Inneren des Körpers richten wollen.



# SKILL 2 – RESSOURCEN STÄRKEN



Eine Ressource ist alles, was ein Gefühl der Ruhe, des Wohlbefindens, des Friedens, der Stärke oder der Resilienz nährt. Dies kann eine Person, ein Ort, ein Ding oder eine Erinnerung sein.



Eine Ressource kann real oder in der Vorstellung existieren



Eine Ressource kann innerlich oder äußerlich sein



# Ressourcen erweitern

GERUCH



SEHEN



BERÜHREN



SCHMECKEN



KLANG



ORTE



MENSCHEN



TRADITIONEN



## KOOPERATIONEN UMFASSEN:

### ***Soziales, Emotionales und Ethisches (SEE)***

***Lernen*** ist ein innovatives K-12-Bildungsprogramm (vom Kindergarten bis zur 12. Schulstufe), das von der Emory University entwickelt und von Seiner Heiligkeit dem Dalai Lama inspiriert wurde. SEE Learning™ bietet Pädagog\*innen Werkzeuge, mithilfe derer die Entwicklung emotionaler, sozialer und ethischer Intelligenz für Schüler\*innen und sich selbst gefördert werden kann. CRM-Konzepte sind in Kapitel 2 dieses Curriculums enthalten. Das Curriculum ist kostenfrei, ebenso wie die Online-Lernplattform.

<https://seelearning.emory.edu>

### ***Compassionate Integrity Training (CIT):***

Ein sekulärer ethischer Ansatz zur Kultivierung des persönlichen, sozialen und ökologischen Wachstums. Ein innovatives Programm wurde vom Mahatma Gandhi Institute of Education for Peace and Sustainable Development (MGIEP) verabschiedet. CRM ist in CIT integriert.

<https://www.compassionateintegrity.org>

Die Mission der ***International Transformational Resilience Coalition*** ist es, umfassende Präventionsinitiativen in Nordamerika und international zu fördern und zu unterstützen, um proaktiv psychologische und psychosozial-spirituelle Resilienz gegen den Klimawandel aufzubauen. TRI ist Gründungsmitglied.



<http://www.theresourceinnovationgroup.org/intl-tr-coalition>

Der von Christophers Mutter Cammie Wolf Rice ins Leben gerufene ***Christopher Wolf Crusade*** widmet sich der Beendigung der Opioid-Epidemie durch die Schaffung des Life Care Specialist Program, das im Brady Hospital in Atlanta gestartet wurde. Es ist dem Gedenken an Christopher Wolf gewidmet, der an den Folgen einer nach mehreren Operationen entstandenen Opioidabhängigkeit ums Leben kam. CRM ist in das Programm integriert.

<https://cwc.ngo>

**COMMUNITY  
RESILIENCY  
MODEL  
CRM®  
IN DER WELT**



Über SEE Learning,  
CIT, TRI, Loma  
Linda und andere  
Partner\*innen: 75  
Länder

Online-Lernportal der  
Vereinten Nationen

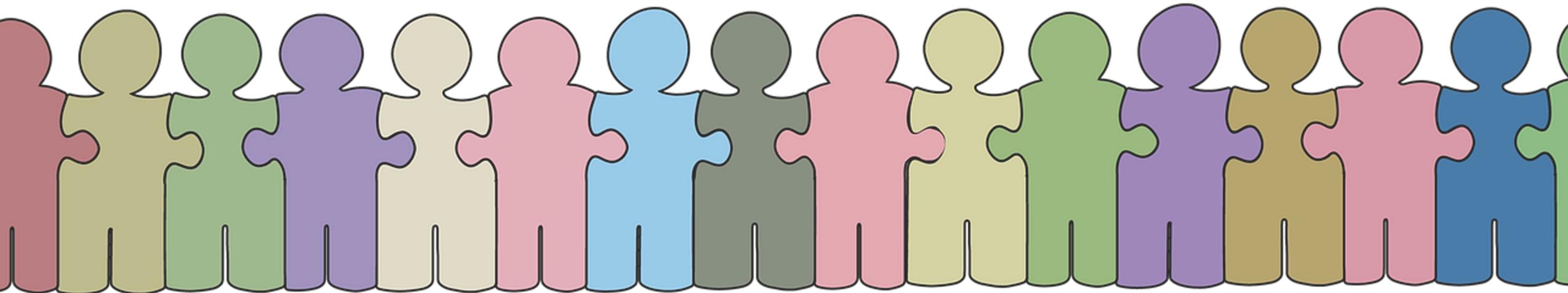
# *Community-Resilienz*

## **Community-Resilienz beinhaltet Folgendes:**

- Beziehungen zwischen gemeinschaftlichen Interaktionen als kollektive Einheit
- Ausdruck eines Gemeinschaftsgefühls (z. B. Stolz, Zugehörigkeit)
- Negative interne und externe Einflüsse = Auswirkungen
- Gemeinschaftliches Handeln als Reaktion auf Einflüsse

(Kulig et al., 2009)

© Bildquelle: *Bild von Gerd Altmann auf Pixabay*



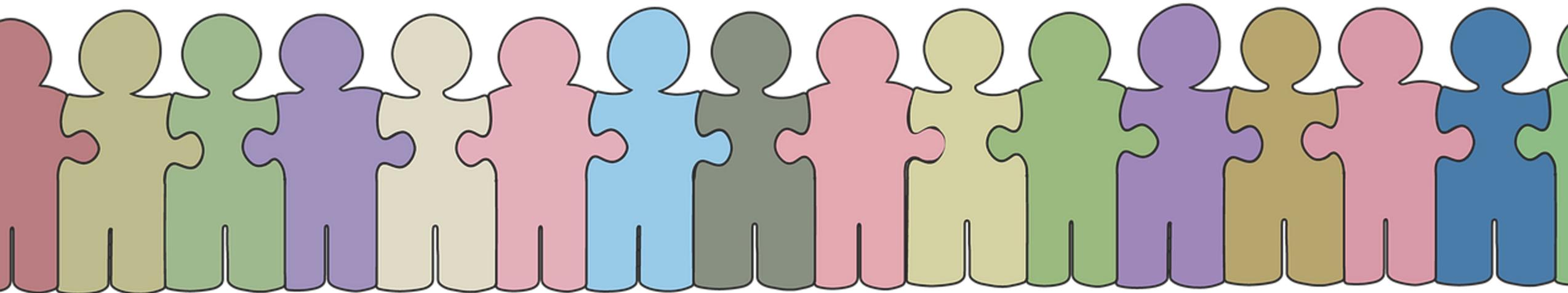
# Community-Resilienz

## Schlüsselmerkmale der Community-Resilienz sind:

- Leitung (Leadership)
- Community-Problemlösung
- Zugehörigkeitsgefühl
- Gemeinschaftliches Zusammengehörigkeitsgefühl = Einstellung
- Fähigkeit, mit Spaltungen umzugehen
- Netzwerke
- Fähigkeit, mit Veränderungen umzugehen

(Berkes & Ross, 2013)

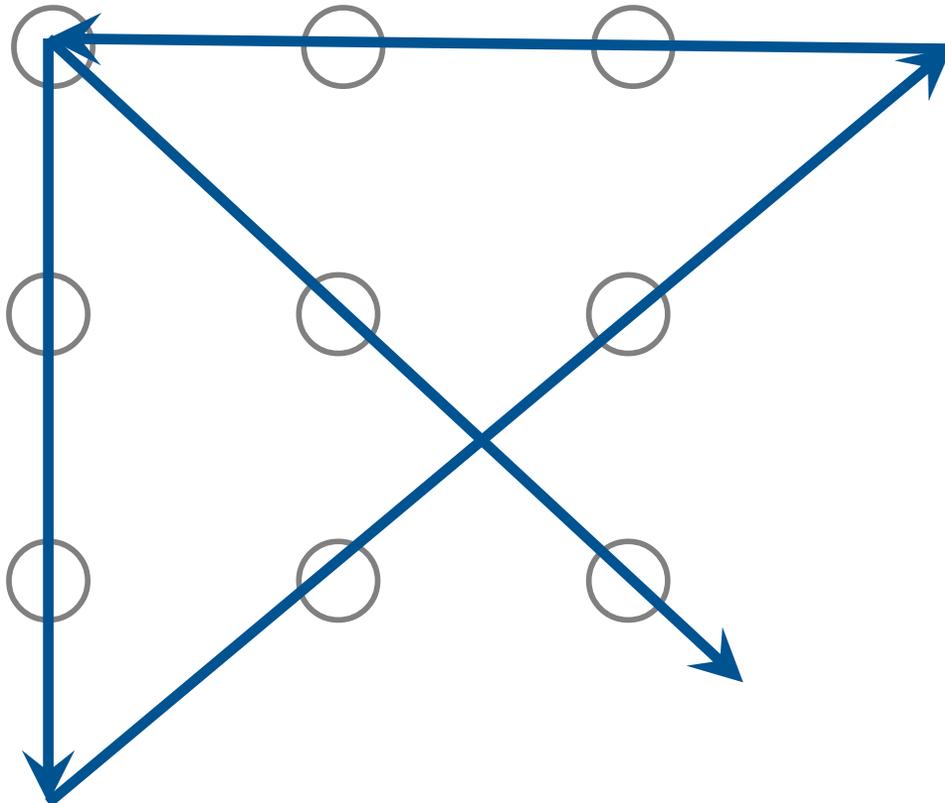
© Bildquelle: Bild von Gerd Altmann auf Pixabay



# Wirkung von Achtsamkeit

## 9 Punkte-Übung

Verbinden Sie diese 9 Punkte mit einem Strich durch vier gerade Linien und setzen Sie dabei den Stift nicht ab. Betrachten Sie die 9 Punkte aus allen möglichen Perspektiven.



© Bildquelle: Bild von Gerd Altmann auf Pixabay



# DANKE

Mag.<sup>a</sup> Ingrid Otepka  
mail@mindfulmara.at  
www.mindfulmara.at



*Achtsam leben Erfahren*

# Literatur

- Berkes, F.; Ross, H. (2013): Community Resilience: Toward an Integrated Approach. In: *Society & Natural Resources: An International Journal* 26(1): S. 5-20.
- Black, D.S.; Milam, J.; Sussman, S. (2009): Sitting-meditation interventions among youth: A review of treatment efficacy. In: *Pediatrics*, 124(3): S. 532-541.
- Cahn, BR; Polich J. (2006): Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies. In: *Psychological Bulletin* 2006, 132(2): S. 180-211.
- Chiesa, A.; Serretti, A. (2009): Mindfulness-Based Stress Reduction for Stress Management in Healthy People: A Review and Meta-Analysis. In: *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* 15(5): S. 593-600.
- Cohen, Jonathan (2006): Social, emotional, ethical, and academic education: Creating a climate for learning, participation in democracy, and well-being. In: *Harvard educational review* 76(2): S. 201-237.
- Cohen, R.A.; Williamson, D.A.; Monguillot, J.E. et al. (1983): Psychophysiological response patterns in vascular and muscle-contraction headaches. In: *Journal of Behavioral Medicine* 6: S.93-107.
- Decety, J.; Jackson, P.L. (2004): The functional architecture of human empathy. In: *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews* 3(2): S. 71-100.
- Emory University Hrsg. (2019): Das SEE Learning Begleitheft. Soziales, Emotionales & Ethisches Lernen. Atlanta, USA.
- Fidler, V.; Trunk, C. (2021): Achtsamkeit im Schulkontext. Über die Notwendigkeit und Umsetzung der Achtsamkeit im österreichischen Bildungsbereich. Masterarbeit, Graz.
- Gard, Tim et al. (2014): Potential self-regulatory mechanisms of yoga for psychological health. In: *Frontiers in Human Neuroscience* 8: S. 770.
- Gouda, S. et al (2016): Students and Teachers Benefit from Mindfulness-Based Stress Reduction in a School-Embedded Pilot Study. In: *Frontiers in Psychology* 7: S. 590.
- Kabat-Zinn, Jon (2013): Gesund durch Meditation. Das vollständige Grundlagenwerk zu MBSR. O.W. Barth Verlag (Hrsg.), München.
- Khalsa, S.S. et al. (2008): Interoceptive awareness in experienced meditators. In: *Psychophysiology: The International Journal of the Society for Psychophysiological Research* 45(4): S. 671-677.
- Kulig, Judith et al. (2009): Community resiliency and rural nursing: Canadian and Australian perspectives. In: *Rural nursing: Concepts, theory and practice*, S. 385-400.

# Literatur

- Kuyken, Willem et al. (2013): Effectiveness of the Mindfulness in Schools Programme: non-randomised controlled feasibility study. In: *The British Journal of Psychiatry* 203(2): S. 126-131.
- Liehr, P.; Idiaz, N. (2010): A pilot study examining the effect of mindfulness on depression and anxiety for minority children. In: *Archives of Psychiatric Nursing*, 24(1): S. 69-71.
- Martin, Ron (2012): Regional economic resilience, hysteresis and recessionary shocks. In: *Journal of economic geography* 12(1): S. 1-32.
- Meiklejohn, John et al. (2012): Integrating mindfulness training into K-12 education: Fostering the resilience of teachers and students. In: *Mindfulness* 3: S. 291-307.
- Miller-Karas, Elaine (2023): Building Resilience to Trauma. The Trauma and Community Resiliency Models. Hrsg. Routledge Taylor & Francis Group.
- Napoli, Maria et al. (2005): Mindfulness training for elementary school students: The attention academy. In: *Journal of applied school psychology* 21(1): S. 99-125.
- Orde, Heike vom (2018): Perspektive auf Resilienz in der Wissenschaft. Eine Auswahl aus unterschiedlichen Disziplinen. In: *TELEVISION* 31(1): S. 12-15.
- Ostafin, B.; Kassmann, K. (2012): Stepping out of history: Mindfulness improves insight problem solving. In: *Consciousness and Cognition* 21(2): S. 1031-1036.
- Schonert-Reichl, K.A.; Lawlor, M.S. (2010): The effects of a mindfulness-based education program on pre-and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness*, 1: S. 137-151.
- Tang, Yi-Yuan (2019): Die Wissenschaft der Achtsamkeit: Wie Meditation die Biologie von Körper und Geist verändert. Jungfermann Verlag GmbH.
- Tang, Yi-Yuan et al. (2007): Short-term meditation training improves attention and self-regulation. In: *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America (PNAS)* 104(43 ):S. 17152-17156.
- Valtl, Karlheinz (2019). Die Effekte achtsamkeitsbasierter Interventionen im Bildungswesen. *AVE Institut für Achtsamkeit Verbundenheit Engagement* (Hrsg.).
- Zenner, C.; Herrnleben-Kurz, S.; Walach, H. (2014): Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis. In: *Frontiers in Psychology* 5: S. 603.