

Literaturverzeichnis (die Übungen und inhaltlichen Informationen basieren auf diesen Quellen)

- Bays, J. C. (2018). *Achtsam durch den Tag: 53 federleichte Übungen zur Schulung der Achtsamkeit* (S. Schuhmacher, Übers.) (7. Auflage). Windpferd.
- Bents, H., Gschwendt, M. & Mander, J. (2020). *Achtsamkeit und Selbstmitgefühl*. Springer Berlin Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-60318-5>
- Diezemann, A. (2017). Achtsamkeit in der Schmerztherapie. *PiD - Psychotherapie im Dialog*, 18(04), 49–52. <https://doi.org/10.1055/s-0043-118254>
- Heidenreich, T. & Michalak, J. (2015). Achtsamkeitsübungen. In M. Linden & M. Hautzinger (Hrsg.), *Verhaltenstherapiemanual* (S. 49–53). Springer Berlin Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-642-55210-6_9
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR* (H. Kappen, Übers.) (Vollständig überarbeitete Neuausgabe). Knaur Mens sana: Bd. 87568. Knaur.
- Korb, J. (2012). Achtsamkeit und Akzeptanz in der Schmerztherapie: Mindfulness and Acceptance in the Therapy of Chronic Pain. *Psychologie in Österreich* 3(4), 298–305. <https://www.drk-schmerz-zentrum.de/mz-wAssets/docs/downloads/mz-paper-psych-achtsamkeit-in-der-schmerztherapie-korb-2019-12.pdf>
- Michalak, J., Blaeser, S. & Heidenreich, T. (2012). Achtsamkeitsbasierte Therapie. *Psychiatrie und Psychotherapie up2date*, 6(04), 245–256. <https://doi.org/10.1055/s-0032-1304959>
- Michalak, J., Heidenreich, T. & Williams, J. M. G. (2022). *Achtsamkeit* (2., überarbeitete Auflage). *Fortschritte der Psychotherapie: Band 48*. Hogrefe. <https://elibrary.hogrefe.com/book/10.1026/03040-000> <https://doi.org/10.1026/03040-000>
- Neff, K. & Germer, C. K. (2020). *Selbstmitgefühl – das Übungsbuch: Ein bewährter Weg zu Selbstakzeptanz, innerer Stärke und Freundschaft mit sich selbst* (N. Helm & A. Zupke, Übers.) (2. Auflage, deutsche Erstausgabe). Arbor Verlag.
- Reddemann, L. (2003). *Imagination als heilsame Kraft: Hör-CD mit Übungen zur Aktivierung von Selbstheilungskräften* [1 Audio-CD (62:52 Min.)]. Klett-Cotta.
- Reddemann, L. (2016). *Imagination als heilsame Kraft: Ressourcen und Mitgefühl in der Behandlung von Traumafolgen* (19., vollständig überarbeitete Neuauflage). *Leben lernen: Bd. 288*. Klett-Cotta.
- Rosenbaum, E. (2013). *Jetzt spüre ich das Leben wieder: Achtsamkeitsübungen bei chronischen Schmerzen, Krebs und anderen schweren Erkrankungen* (U. Richard, Übers.) (1. Aufl.). Integral.
- Schneider, M. (2012). *Stressfrei durch Meditation: Das MBSR-Kursbuch nach der Methode von Jon Kabat-Zinn*. Barth.