

Jörg Lemmer Schmid

Flow – Erleben und Achtsamkeit

Neue Paradigmen psychomotorischer Gesundheitsförderung

In diesem Artikel wird gezeigt, dass Flow-Erleben und Achtsamkeit bislang unbenannte und dennoch zentrale Wirkfaktoren der psychomotorischen Gesundheitsförderung sind. Der Kontakt mit seiner Leiblichkeit in der Gegenwart wird als eine wichtige Voraussetzung für Gesundheitsverhalten beschrieben. Flow-Erleben und Achtsamkeit werden als zwei Bewusstseinszustände dargestellt, welche mit einer intensivierten Gegenwartserfahrung einhergehen.

Einleitung

Eine schnelllebige und leistungsorientierte Gesellschaft macht es immer schwieriger, im Kontakt mit sich selbst zu bleiben und sich seiner Bedürfnisse und Empfindungen bewusst zu werden. Das Leben im „Hier und Jetzt“ wird zur Ausnahme. Einen möglichen Weg, dieser Entleiblichung entgegenzuwirken, zeigt die Psychomotorik auf. In diesem Artikel sollen Flow-Erleben und Achtsamkeit als bislang unbenannte und dennoch zentrale Wirkfaktoren der psychomotorischen Gesundheitsförderung vorgestellt werden. In dem neu präsentierten Onenessmodell werden die beiden Konzepte als gegenüberliegende Pole verschiedener Dimensionen beschrieben. Hierbei wird deutlich, dass Flow-Erleben und Achtsamkeit zwei Seiten der gleichen Tür sind, die in eine Gegenwartserfahrung führt.

Neuer Blick auf die Gesundheit

„Gesundheitsförderung zielt auf den Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen“ (Ottawa Charta der WHO, 1986). Um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, müssen Menschen unablässig „verantwortungsbewusste Entscheidungen“ über ihr Verhalten treffen. Um solche Entscheidungen treffen zu können, scheint es – zumindest in den westlichen Industrienationen – nicht an den dafür nötigen Informationen zu mangeln. Jeden Tag wird der Verbraucher durch die Medien von der aktu-

ellen Gesundheitswelle mit ihren Wellness-Tipps und Warnungen vor neulich entlarvten Krankmachern überflutet. Was macht das „verantwortungsbewusste Entscheiden“ in diesem Kontext so schwierig? Ver-„Antwortung“ beinhaltet im Englischen auch die „Fähigkeit zu Antworten“ (responsibility = ability to respond). Im Zusammenhang mit Gesundheitsförderung könnte das Wort Verantwortung auch so verstanden werden, sich den fortwährenden Anfragen seines Leibes bewusst zu sein und auf sie adäquat antworten zu können. Die durch die Diätetik aufgeworfene Frage „Welche Gesundheitsregel soll nun befolgt werden?“ lässt sich nur in Abhängigkeit von der körperlichen und seelischen Verfassung eines Menschen beantworten. Damit ist Gesundheitsverhalten unmittelbar abhängig von der Wahrnehmung der gegenwärtigen internen und externen Befindlichkeit. Doch dieser kontinuierliche Kontakt mit der Gegenwart ist eher die Ausnahme. Wie viele Menschen gehen wie auf Autopilot geschaltet zur Arbeit? Das Feierabendbier wird aus Gewohnheit getrunken und beim Essen wird das Nachhaken selbstverständlich. Hier fehlt der Kontakt zur eigentlichen Leiblichkeit. Ein Zugang zur eigenen Leiblichkeit und zum gegenwärtigen Erleben ist über Flow-Erlebnisse und Achtsamkeit zu erreichen. Diese Konzepte sollen im Folgenden beschrieben werden.

Wie kommt es zum Flow-Erleben?

Der Begriff „Flow“ wurde von Mihaly Csikszentmihalyi schon Ende der 70er Jahre in den wissenschaftlichen Diskurs

der Psychologie eingeführt. Er bezeichnet das Gefühl des völligen Aufgehens in einer Tätigkeit. „Befinden wir uns im Flow, sind unser Fühlen, unser Wollen und unser Denken in diesen Augenblicken in Übereinstimmung. Die aktuelle Handlung passiert mit einer Leichtigkeit und geht mühelos, wie einer inneren Logik folgend vonstatten.“ (Csikszentmihalyi 2000, S. 15). Viele Tätigkeiten können Flow erzeugen. In einer Vielzahl von Studien fand Csikszentmihalyi (2005) folgende Bestandteile bzw. Bedingungen, die flowerzeugenden Aktivitäten gemeinsam sind. Wichtig ist hierbei, dass nicht alle Punkte gleichzeitig vorhanden sein müssen, um von Flow-Erleben sprechen zu können:

1. *Passung von Aufgabenschwierigkeit und aktueller Fähigkeit.* Diese zentrale Eigenschaft von Flow-Erlebnissen erklärt, warum die gleiche Tätigkeit nicht zwangsläufig auch immer wieder in ein Flow-Erleben münden muss. Bei zu schwerer Aufgabe entsteht ein Gefühl von Überforderung und Stress; bei zu leichter Aufgabe ein Gefühl von Langeweile. Diese beiden Zustände verhindern Flow-Erleben.
2. *Fokussierung und Konzentration.* Die aktuelle Tätigkeit wird nicht mehr hinterfragt, alle irrelevanten Informationen (Reize) werden aus der bewussten Wahrnehmung ausgeblendet.
3. *Klare und erreichbare Ziele.* Zu jedem Zeitpunkt ist dem Individuum ersichtlich, welches der nächste Schritt sein muss, um das Ziel zu erreichen.
4. *Unmittelbare Rückmeldung.* Aufgrund der Beschaffenheit der Tätigkeit kann wahrgenommen werden, ob man seinem Ziel näher kommt.
5. *Kontrollgefühl.* Hierbei ist es unwichtig, ob die Kontrolle auch tatsächlich vorhanden ist, entscheidend ist die subjektive Beurteilung (z. B. Rasen auf der Autobahn).

6. *Veränderte Zeitwahrnehmung.* Es entsteht der Eindruck, als vergehe die Zeit wie im Flug.
7. *Auflösen des Ichs.* Die bewusste Reflexion seiner selbst geht verloren. Hierbei kann sogar eine Ausweitung des Selbst über die Körpergrenzen hinweg empfunden werden. Die bewertenden Gedanken über sich selbst pausieren (vgl. Csikszentmihalyi 2000, 2005).

Flow-Erleben kennt keinen Stress!

Flow-Erleben und das Gefühl von Stress sind sich gegenseitig ausschließende emotionale Zustände. Es kommt im Flow zu keiner physischen oder psychischen Überforderung. Der gesamte Organismus befindet sich in einem Harmoniezustand, der sich positiv auf die Zellteilung, also die Regeneration des Körpers auswirkt (Lipton 2006). Die aktuelle neuropsychologische Forschung betont, dass positive Gefühle die Ausbildung neuer synaptischer Verschaltungen begünstigen, folglich Lernen unterstützen (Spitzer 2006).

Da es beim freien Spielen in der Regel zu Flow-Erlebnissen kommt, liegt es nahe, gefundene gesundheitsfördernde Auswirkungen des Spiels auf das Phänomen des Flow-Erlebens zu übertragen. Panksepp (1998) berichtet von einer Reihe von Untersuchungen, die belegen, dass im Spiel nicht nur das Immunsystem besonders aktiv arbeitet, sondern dass es auch gleichzeitig zur Produktion neuer Stammzellen kommt. Der Gehirnforscher betont, dass Spielen nicht nur eine perfekte Technik des Stresscopings sei, sondern dass es sich hierbei schlichtweg um eine „Verjüngungskur“ handle.

Auf der psychologischen Wirkungsebene hat Flow-Erleben indirekten Einfluss auf Gesundheit: Durch die Fokussierung auf eine Tätigkeit entfallen negative Gedanken über sich selbst (vgl. Punkt 7.). Negative Selbstverbalisation ist ein zentraler Punkt der Aufrechterhaltung vieler psychischer Störungen, wie z. B. bei Depression oder sozialer Phobie (vgl. Auhagen 2004). Fokussieren Menschen ihre Aufmerksamkeit ausschließlich auf die negativen Aspekte ihres Lebens, verhindern sie aufgrund dieser Wahrnehmungsverzerrung das Erkennen ihrer tatsächlichen Handlungsmöglichkeiten

und damit die Möglichkeit, neue, positive Erfahrungen zu sammeln. Flow-Erleben ermöglicht kurzzeitig die „Negativ-Brille“ abzunehmen und sich selbst, inklusive seines Körpers, als genussvoll zu erleben. Dies hat einen positiven Einfluss auf das Selbstwertgefühl.

Achtsamkeit hat viele Seiten

Das Konzept der Achtsamkeit entstammt östlichen Philosophien bzw. Religionen und lässt sich allgemein als „Bewusstheit über seine gegenwärtigen Erfahrungen“ definieren (Nyanaponika 1984). Einige wissenschaftliche Definitionen von Achtsamkeit beinhalten Aspekte wie Offenheit gegenüber Neuem, Aufmerksamkeit bezüglich Differenzen, Empfindsamkeit für verschiedene Kontexte, Bewusstsein multipler Perspektiven sowie Orientierung an der Gegenwart (Langer 1997; Sternberg 2000 in Grossman 2004). Ein zentraler Aspekt dieser „Wahrnehmung des Augenblicks“ ist die absichtsvolle Absichtslosigkeit. Im Widerspruch zu anderen Achtsamkeitsforschern (vgl. z. B. Kabat-Zinn 1999) wird in diesem Artikel davon ausgegangen, dass der Schwerpunkt der Achtsamkeit nicht im „Handeln“, sondern im intentionsfreien „Sein“ liegt. Achtsames Handeln ist demzufolge dadurch gekennzeichnet, dass die Fokussierung auf die aktuelle Tätigkeit immer wieder geweitet wird. Die achtsame Wahrnehmung aller Sinneseindrücke und Gedanken schafft die nötige Distanz zu den eigenen Handlungen, um sie reflektieren und immer wieder neu ausrichten zu können.

Eine ausgeprägte Form des Achtsamseins findet sich in der Zen-Meditation: hierbei wird versucht, mit offenen Augen und absolut bewegungslos eine vollkommene Präsenz in der Gegenwart zu entwickeln. Alle Wahrnehmungen und Impulse treffen auf eine liebevoll akzeptierende innere Grundhaltung. Eine beobachtbare Reaktion erfolgt hierauf jedoch nicht. Aus buddhistischer Sicht beinhaltet Achtsamkeit neben ihren kognitiven Aspekten eine Reihe emotionaler, sozialer und ethischer Dimensionen, in die sie eingebettet ist. „Es geht darum, die Absicht zu kultivieren, Freundlichkeit, Geduld, Toleranz, Sanftmut und Mitgefühl zu entwickeln

[...]. Hierbei wird immer wieder versucht, alle Niveaus unangenehmer innerer Erfahrungen zu akzeptieren und ihnen freundlich gegenüberzustehen“ (Grossman 2004, S. 113). Unabhängig davon, welche möglichen Dimensionen in die Definition der Achtsamkeit aufgenommen werden, ist ihnen eine Veränderung des Bewusstseinszustands gemeinsam. Im Zuge der Achtsamkeit kommt es zu einer Verlangsamung der Zeitwahrnehmung. Dies wird bei dem Selbstversuch, die Bewegung des Minutenzeigers zu beobachten, schnell deutlich. Ein besonders hoher Grad an Achtsamkeit, beispielsweise bei intensiver Meditation oder bei der Erfahrung eines beeindruckenden Naturereignisses, führt zu einer Verschmelzung des Ich-Bewusstseins mit den Objekten seiner Wahrnehmung (Luskin 2004). Es wächst ein Gefühl der Verbundenheit mit allem Seienden, jenseits der Zeit.



Jörg Lemmer Schmid

Diplompsychologe
Wissenschaftlicher Mitarbeiter des
Masterstudiengangs Motologie an der
Philipps-Universität Marburg
Schwerpunkt: empirische Methodenlehre
Er befindet sich in Ausbildung zum
kognitiven Verhaltenstherapeuten.
Nebenberuflich leitet er Kinderzirkus-
gruppen und unterrichtet Tanzimpro-
visation.

Anschrift des Verfassers:
Forschungs- und Lehrereinheit
MOTOLOGIE
Barfußbertor 1
35037 Marburg

Achtsamkeit als Gegenwarts-Anker

Grundsätzlich sind Menschen in der Lage, bewusst Aufmerksamkeit gegenüber geistigen Zuständen und äußeren Erfahrungen im gegenwärtigen Augenblick aufrechtzuerhalten. Diese Fähigkeit ist meist nur schwach entwickelt, so dass sie selten zum Einsatz kommt; in der Regel führt das Handeln im „Autopilotenmodus“ zur Vernachlässigung unserer unmittelbaren Erfahrungen (Grossman 2004). Achtsamkeit ermöglicht das Wahrnehmen der Variabilität und Einzigartigkeit innerer und äußerer Umstände. Sie liefert damit eine notwendige Grundlage, sich seiner Entscheidungsmöglichkeiten in jedem Augenblick bewusst zu werden. Automatismen im Handeln und Musterbildung in der Wahrnehmung sind für die evolutionäre Entwicklung des Menschen von zentraler Bedeutung gewesen (Tschacher 2006). Doch so ressourcensparend und effizient der Autopilot sein mag, so stringent kann er auch über das Ziel hinausfliegen. Die universelle Gesundheitsregel: „Finde Dein Maß“ bedarf bewusster Entscheidungen im „Hier und Jetzt“. Durch die Integration aller Sinne wirft die Achtsamkeit einen Anker in die Gegenwart.

Im Rahmen der so genannten „positiven Psychologie“ erhält die Schulung der Achtsamkeit zunehmend Einzug in gegenwärtige Therapiemanuale (vgl. ACT: Hayes 2005; MBSR: Kabat-Zinn 1999). So leiden aus behavioristischer Sicht Menschen mit psychischen Störungen in der Regel darunter, dass sie auf ähnliche Situationen mit einem dysfunktionalen Verhaltensmuster reagieren. Neue Therapieformen versuchen, diesen automatisierten Generalisierungen von Situationen mittels Achtsamkeitsübungen entgegenzuwirken.

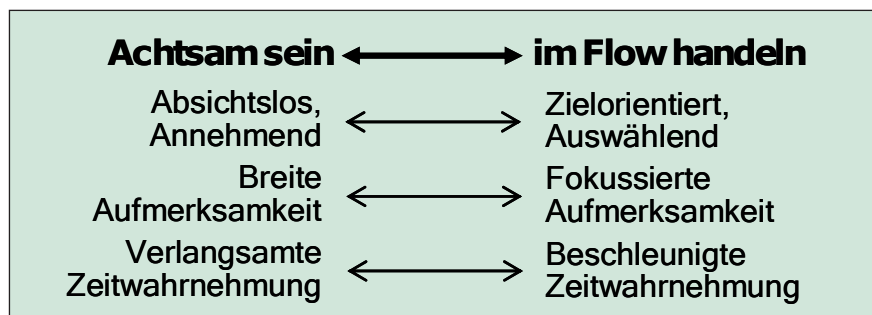
Diese psychologischen Wirkfaktoren ergänzen sich durch die physiologischen, welche schon in der Beschreibung des Flow-Erlebens und seiner Bedingungen aufgezeigt worden sind: Achtsamkeit und Stress sind antagonistisch wirkende Konzepte. Die durch Achtsamkeit hergestellte innere Harmonie hat eine unterstützende Wirkung auf das Immunsystem (Kabat-Zinn 1999). Insbesondere im Bereich der Meditation wurde in den vergangenen Jahren eine Vielzahl von Untersu-

chungen veröffentlicht, die auf der neurophysiologischen Ebene positive Effekte auf die Gesundheit nachweisen konnten (vgl. Lusk 2004).

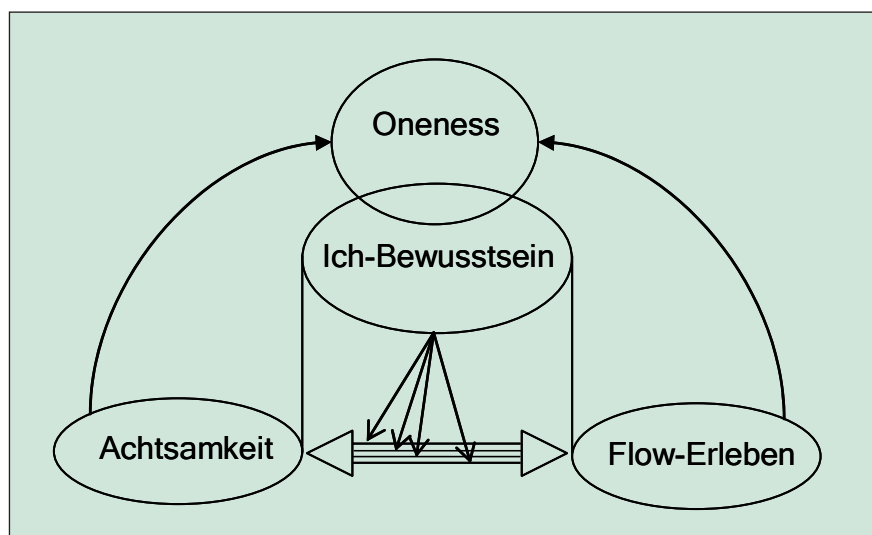
Ist Ganzheitlichkeit nur ein Gefühl?

Flow-Erleben und Achtsamkeit lassen sich als Gegenpole unterschiedlicher Dimensionen darstellen (vgl. Abbildung 1). Auf der einen Seite steht die Achtsamkeit als ein Seinszustand, bei dem mit einer liebevoll akzeptierenden Grundhaltung alle Wahrnehmungen gleichwertig integriert werden, ohne auf sie unmittelbar reagieren zu müssen. Flow-Erleben andererseits ist eine Form des Handelns, bei der in einem fokussierten Bewusstseinszustand alle für die Zielerreichung irrelevanten Reize herausgefiltert werden. Während im Flow-Erleben die Zeit dahinzufließen scheint, entsteht in der Achtsamkeit ein Gefühl der Zeitausdehnung.

In Abhängigkeit des sich ständig wechselnden Kontextes variieren die jeweiligen Positionen eines Menschen innerhalb der einzelnen Dimensionen. In einer reflexiven Distanz zum eigenen Körper ist das „Ich-Bewusstsein“ in der Lage, sich selbst auf den verschiedenen Dimensionen zwischen Achtsamkeit und Flow-Erleben einzuordnen. Unabhängig davon, in welche Richtung innerhalb des Kontinuums gegangen wird, ab einer gewissen Ausprägung des Flow-Erlebens bzw. der Achtsamkeit löst sich das Ich-Bewusstsein auf, und das Kontinuum der Zeit wird wie durch eine Tür verlassen. Ein anderer Bewusstseinszustand wird erreicht, in dem ein Gefühl des Verbundenseins mit allem Seienden (vgl. Nyanaponika 1984) bzw. eines Verschmelzens mit der aktuellen Tätigkeit eintritt (Csikszentmihalyi 2005). Werden die durch das Ich-Bewusstsein definierten Grenzen des „Körper-Habens“ überschritten, wächst das Ich-lose Gefühl des „Leib-Seins“ (vgl. Plessner 1975). Dieses Gefühl des Eins-Seins wird im Englischen als



△ Abb. 1: Flow-Erleben und Achtsamkeit als gegensätzliche Pole



△ Abb. 2: Darstellung des Oneness-Modells

„oneness“ bezeichnet. Es lässt sich nun fragen: „Ist der Mensch im Onenessgefühl ganzheitlich?“

Der Mensch ist immer ein Ganzes. Was sich jedoch verändert, sind Bewusstseinszustände, in denen diese „Ein-Heit“ unterschiedlich stark wahrgenommen werden kann. Das hier vorgestellte Onenessmodell (vgl. Abbildung 2) integriert die zwei ineinander übergehenden Bewusstseinszustände und bietet dadurch eine zusätzliche Perspektive zur Förderung von Gesundheitsverhalten.

Von dem Modell ausgehend, kann der Kontakt zur Gegenwart nur gehalten werden, solange der dynamische Prozess innerhalb der Dimensionen zwischen Achtsamkeit- und Flow-Erleben im Sinne einer Anpassungsfähigkeit fließt. Kommt es zu einer Fixierung in Form einer „Festgefahrenheit“, so schränkt sich das Wahrnehmungs- und Handlungsspektrum eines Menschen massiv ein. Dies sind Augenblicke, in denen weder gezielt einer Tätigkeit nachgegangen werden kann, noch die innere Ruhe besteht, einfach nur im Moment präsent zu sein. Es ist weder Fokussierung möglich, noch eine offene und annehmende Wahrnehmung der Gegenwart. Jede Minute wird zur Stunde und doch ist plötzlich viel Zeit vergangen. Diese Festgefahrenheit kann als Auslöser angesehen werden, seinen Autopiloten einzuschalten. Der Mensch greift in Momenten der Überforderung auf alte Verhaltensmuster zurück. Zwischen Gewohnheit und Genuss wird hierbei nicht mehr unterschieden. Dieser Kontaktverlust ist ein Nährboden für gesundheitsschädigendes Verhalten, Unbehagen und Unzufriedenheit. Flow-Erleben und Achtsamkeit ermöglichen die Lösung einer solchen Festgefahrenheit. Das Onenessmodell beschreibt eine zirkulierende Dynamik zwischen den beschriebenen Bewusstseinszuständen. So können die häufigen, jedoch kleineren Flow-Erlebnisse des Alltags, die so genannten Mikroflows (vgl. Csikszentmihalyi 2005) über das Onenessgefühl wieder zu einer erhöhten Achtsamkeit führen. Vorherige Wahrnehmungsverzerrungen lösen sich auf, es entsteht ein intensiverer Kontakt zu sich selbst. Gleichzeitig bietet die Erhöhung der momentanen Achtsamkeit die Grundlage, sich seiner aktuellen

EXKURS: Empirische Forschung

In einer noch unveröffentlichten Fragebogenstudie von Lederer, Ronshausen und Schmid (2006) konnte bei 140 Contact-Improvisations-Tänzer/innen ein Zusammenhang zwischen dem Onenessgefühl und Gesundheit sowie Lebenszufriedenheit nachgewiesen werden. Menschen, die die Frage „Ich fühle mich mit Jedem und Allem sehr verbunden“ mit „ja, trifft häufig zu“ beantworteten, achteten mehr auf eine gesunde Ernährung, konsumierten weniger Alkohol und Tabak und verwendeten mehr Zeit pro Woche für ihre körperliche Fitness, wie z. B. Sport oder Yoga. In einer Regressionsanalyse zeigte sich, dass Achtsamkeit (erfasst durch FFA, Wallach et al. 2003) und die Häufigkeit von Flow-Erlebnissen (erfasst durch eine Abwandlung des FSK, Rheinberg 1987) sehr gute Prädiktoren von Lebenszufriedenheit (erfasst durch LZf, Diener et al. 1984) sind. Der erklärte Varianzanteil lag bei 62 Prozent.

Das Onenessmodell wirft eine Reihe von Fragestellungen auf, die nach empirischer Überprüfung rufen. Lässt sich das Onenessgefühl durch periphere Messinstrumente (z. B. EEG oder EKG) erfassen? Macht es neurophysiologisch tatsächlich keinen Unterschied, ob sich eine Person im Flow oder in einer extremen Achtsamkeit befindet? Erhöht sich durch die gezielte Anwendung des Modells in der Praxis die Häufigkeit bzw. Intensität des Onenessgefühls?

Bedürfnisse bewusst zu werden. Blinder Aktionismus wird gebremst, und das Verhalten kann wieder gezielt ausgerichtet werden. Nach Feldenkrais (2006) führen insbesondere Handlungen, welche mehrfach motiviert divergierende Ziele verfolgen, zu Frustration und Unzufriedenheit. Achtsamkeit führt zum Einklang von Handeln, Wollen und Denken und kann dadurch wiederum Flow-Erlebnisse auslösen.

Flow-Erleben und Achtsamkeit in der Psychomotorik

Von Außen betrachtet lässt sich die psychomotorische Praxis in drei wesentliche Bereiche unterteilen: a) Bewegung und Spiel, b) Schulung der Sinne und c) geschützter Erfahrungsraum. Innerhalb dieser Felder lassen sich Flow-Erleben und Achtsamkeit leicht als psychomotorische Wirkfaktoren in der Gesundheitsförderung aufzeigen. Bei der Betrachtung des Handlungs- und Bewegungsangebots wird deutlich, dass im Grunde jede Praxiseinheit, auch über das Spiel hinaus, vielfältige Möglichkeiten für Flow-Erlebnisse bietet. Gleichzeitig lernen Teilnehmer/innen, wie sie sich selbst in einen Handlungsfluss begeben können. Die gewonnenen Körpererfahrungen sensibilisieren für die bewusste Wahrnehmung der aktuellen Befindlichkeit. Hierdurch wird wiederum die Wahrscheinlichkeit einer Über- bzw. Unterforderung durch eine unangemes-

sene Aufgabenauswahl vermindert. Des Weiteren lassen sich Erfahrungssituationen schaffen, die das Fokussieren trainieren und die Konzentration fördern. Die meist nicht-direktive Haltung der Psychomotoriker/innen bietet Gelegenheit, sich als eigenständig Handelnder zu erfahren und so ein Gefühl von Kontrolle zu gewinnen. Die wertschätzende und nicht leistungsorientierte Grundhaltung kriert überdies einen Schutzraum, in dem zum einen aus verstehender Sicht zentrale Entwicklungsthemen symbolisiert und dadurch auch aufgearbeitet werden können (vgl. Seewald 2007). Zum anderen dient die Haltung der Psychomotoriker/innen auch als Vorbildfunktion. Teilnehmer/innen haben durch das Prinzip des Modelllernens (Bandura 1976) die Möglichkeit, eine annehmende und akzeptierende Haltung auch sich selbst gegenüber einnehmen zu können. Der mannigfaltige Fundus der Psychomotorik zur Schulung der Spürfähigkeit kann schlichtweg als Achtsamkeitstraining verstanden werden.

Fazit

Das präsentierte Onenessmodell bietet eine neue Perspektive auf die Gesundheitsförderung in der Psychomotorik. Es erklärt, inwieweit Flow-Erlebnisse und Achtsamkeitsübungen Menschen wieder in Kontakt mit ihrer Leiblichkeit

und der Gegenwart bringen können. Verbunden mit einem Gefühl der Ganzheitlichkeit wird mit diesem Kontakt eine wichtige Grundlage geschaffen, „verantwortungsbewusste Entscheidungen“ bezüglich des eigenen Gesundheitsverhaltens treffen zu können.

Literatur

- Auhagen, A. E. (2004): *Positive Psychologie*. Weinheim [u. a.]: Beltz, PVU.
- Bandura, A. (1976): *Lernen am Modell*. Stuttgart: Klett.
- Csikszentmihalyi, M./Jackson, S. A. (2000): *Flow im Sport*. München [u. a.]: BLV Verl.-Ges.
- Csikszentmihalyi, M./Charpentier, A. (2005): *Flow*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Diener, E. (1984): Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575.
- Feldenkrais, M./Wurm, F. (2006): *Bewusstheit durch Bewegung*. Frankfurt am Main [u. a.]: Suhrkamp.
- Grossman, P. ■■■■
■■■■

- In: Heidenreich, T. (2004): *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie*. Tübingen: dgvt-Verlag.
- Hayes, S. C. (2005): *Get out of your mind and into your life*. The new Acceptance & Commitment Therapy. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
<http://www.hyperdictionary.com/dictionary/mindfulness> (letzter Zugriff 15. 4. 2007)
- Kabat-Zinn, J. (1999): *Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit*. Freiamt: Arbor-Verl.
- Lipton, B. H. (2006): *Intelligente Zellen*. Burgrain: Koha-Verlag.
- Luskin, F. (2004): *Transformative practices for integrating mind-body-spirit*. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*; 10 (suppl. 1): S. 15–23.
- Nyanaponika, M. (1984): *Geistes-training durch Achtsamkeit: die buddhistische Satipa. t.thana-Methode*. Konstanz: Christiani.
- Ottawa Charta (1986): <http://www.euro.who.int/AboutWHO/>

- [Policy/20010827_2?language=german](http://www.euro.who.int/AboutWHO/Policy/20010827_2?language=german) (letzter Zugriff 15. 4. 2007).
- Panksepp, J. (1998): *Affective Neuroscience: The foundations of human and animal emotions*. New York: Oxford University Press.
- Plessner, H. (1975): *Die Stufen des Organischen und der Mensch*. Berlin [u. a.]: de Gruyter.
- Rheinberg, F. (1987): *Fragen zum Erleben von Tätigkeiten*. (Ein Fragebogen zum Erfassen von Flow-Erleben im Alltag.) Psychologisches Institut der Universität Heidelberg.
- Seewald, J. (2007). *Der Verstehende Ansatz*. München: Reinhardt.
- Spitzer, M. (2007). *Lernen*. München: Elsevier [u. a.].
- Tschacher, W. ■■■■
■■■■
- In: Storch, M. (2006): *Embodiment*. Bern: Huber.
- Wallach, H. et al. (2003): *Empirische Erfassung der Achtsamkeit – Die Konstruktion des Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (FFA)*. dgvt-Verlag.