

Literatur zum iga.Wegweiser „Achtsamkeit am Arbeitsplatz“

Antonovski, A. (1980). *Health, stress, and coping*. Jossey-Bass Publishers.

Bruch, H. & Kowalevski, S. (2012). *Zwischen Hochleistung und Erschöpfung*. Top Job Trendstudie. Universität St. Gallen.

Eißwein, J. (2010). *Achtsamkeitstraining*. Gräfe und Unzer.

Gunaratana, H. (1996). *Die Praxis der Achtsamkeit. Eine Einführung in die Vipassana-Meditation*. Werner Kristkeitz.

Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33–47.

Kabat-Zinn, J. (2010). *Gesund durch Meditation*. Das große Buch der Selbstheilung (9. Aufl.). Fischer.

Kabat-Zinn, J. (2013). *Gesund durch Meditation*. Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR (1. Aufl.). Knauer.

Lachenmann, A. (2019, 01. Januar). *Yogasitz auf dem Bürostuhl. SAP verdient mit Achtsamkeitskursen*. Stuttgarter Nachrichten online. Zugriff am 11.05.2023 unter <https://www.stuttgarter-nachrichten.de/inhalt.sap-verdient-mit-achtsamkeitskursen-yogasitz-auf-dem-buerostuhl.c29780fc-3fae-4ef0-aaea-a5a505cfa4f5.html>

SAP Deutschland (2023, 19. Februar). *SAP Global Mindfulness Practice*. <https://www.sap.com/germany/about/customer-involvement/global-mindfulness-practice.html>

Walach, H., Nord, E., Zier, C., Dietz-Waschkowski, B., Kersig, S. & Schüpbach, H. (2007). Mindfulness-Based Stress Reduction as a Method for Personnel Development: A Pilot Evaluation. *International Journal of Stress Management*, 14(2), 188–198.