

## Literaturverzeichnis DLV aktuell 3/2024, Selbstfürsorge im Beruf

### Zum Artikel „Die Wellen des Alltags gelassen reiten“ von Leonie Stumpp

Bengel, J., & Lyssenko, L. (2012). Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter (Bd. 43). Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

Welter-Enderlin, R. (2006). Einleitung: Resilienz aus der Sicht von Beratung und Therapie. In R. Welter-Enderlin, & B. Hildenbrand, Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme.

Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. *Development and Psychopathology*, 5(4), S. 503-515.

### Zum Artikel „7 Schritte zur Stärkung unserer Resilienz“ von Ina Kimmel

Fischer-Epe, M. (2017). Coaching: Miteinander Ziele erreichen. Reinbek bei Hamburg.

Helmreich, I., & Lieb, K. (2015). Resilienz. Schutzmechanismen gegen Burnout und Depression. *Neurologie und Psychiatrie*, 17(2), 52-62.

Lahninger, P. (2018). Reise zur Lösung: Coaching-Kompetenz in Beratung, Teamentwicklung, Führung, Lehrtätigkeit, Gesprächsführung. Bonn.

Rosenberg, Marshall B. (2016). Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens. Paderborn.

### Zum Artikel „Warum isch es au numä so schwär, z’sie, wie me wett, dass me wär?“ von Catherine Emmenegger

Altner, N. (2021). Achtsamkeit, Meditation, MBSR. Studienergebnisse zu Wirkeffekten und Wirkzusammenhängen. Ein aktueller Überblick. Abgerufen von [www.achtsamkeit.com/AltnerMBSR\\_Apr2021d.pdf](http://www.achtsamkeit.com/AltnerMBSR_Apr2021d.pdf) [25.07.2024]

Einstein (2023). Schule der Zukunft: So lernen unsere Kinder am besten. Abgerufen von [www.srf.ch/wissen/mensch/lebenskompetenz-foerdern-achtsamkeit-kann-stress-im-schulzimmer-reduzieren](http://www.srf.ch/wissen/mensch/lebenskompetenz-foerdern-achtsamkeit-kann-stress-im-schulzimmer-reduzieren) [25.07.2024]

Hammer, S. (2009). Stimmtherapie mit Erwachsenen. Was Stimmtherapeuten wissen sollten (4.Auflage). Heidelberg: Springer.

Kabat-Zinn, J. (2019). Gesund durch Meditaon. Das grosse Buch der Selbstheilung mit MBSR. München. München: Knauer Verlag.

Kaluza, G. (2018). Gelassen und sicher im Stress. Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen (7. Auflage). Berlin, Heidelberg: Springer Verlag.

Klein M (2016). Von innen ruhig, nach aussen kampfbereit. Kritik an der Achtsamkeitsbewegung. Abgerufen von [www.deutschlandfunk.de/kritik-an-der-achtsamkeitsbewegung-von-innen-ruhig-nach-100.html](http://www.deutschlandfunk.de/kritik-an-der-achtsamkeitsbewegung-von-innen-ruhig-nach-100.html) [2016]

Krebs, R. (1985). Berner Troubadours. Das Konzert. Ds Eiströphige CD

MindfulnessSwiss. MBSR-Verband Schweiz (2023). Auswahl an aktuellen Meta-Analysen zu Mindfulness-Based Interventions (MBI's). Abgerufen von

[www.mindfulness.swiss/achtsamkeit/studien-und-literatur](http://www.mindfulness.swiss/achtsamkeit/studien-und-literatur) [24.7.24]

MindfulnessSwiss. MBSR-Verband Schweiz (2024). Achtsamkeitsübungen. Abgerufen von [www.mindfulness.swiss/achtsamkeit/achtsamkeitsuebungen](http://www.mindfulness.swiss/achtsamkeit/achtsamkeitsuebungen) [24.7.24]

MoMentoSWISS (2023). MoMento Schule. Abgerufen von [www.momento.swiss/kurse](http://www.momento.swiss/kurse) [25.07.2024]

Sternstunde Philosophie (2016). Jon Kabat-Zinn: Achtsamkeit – die neue Glücksformel? Abgerufen von [www.srf.ch/play/tv/sternstunde-philosophie/video/jon-kabat-zinn-achtsamkeit-die-neue-gluecksformel?urn=urn:srf:video:a5475697-96e6-492c-8a82-dc92e9620581](http://www.srf.ch/play/tv/sternstunde-philosophie/video/jon-kabat-zinn-achtsamkeit-die-neue-gluecksformel?urn=urn:srf:video:a5475697-96e6-492c-8a82-dc92e9620581) [25.07.2024]

Kuyken, W., Hayes, R., Barrett, B., Byng, R., et. al. (2015). Effectiveness and cost-effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy compared with maintenance antidepressant treatment in the prevention of depressive relapse or recurrence (PREVENT): a randomised controlled trial. *The Lancet*, 386(9988), 63-73. doi: 10.1016/S0140-6736(14)62222-4

Jon Kabat-Zinn hat mit seinem Buch „Full Catastrophe Living“ bzw. „Gesund durch Meditation“ (2019) ein Grundlagewerk zum Thema geschaffen. In der Sternstunde Philosophie vom 14.02.2016 unterhält sich Barbara Bleisch mit dem Autor.

### **Zum Artikel „Die Balance zwischen Ressourcen und Ansprüchen finden“ von Cathy Caviezel**

Covey, S. R. (2018). Die 7 Wege zur Effektivität. Prinzipien für persönlichen und beruflichen Erfolg. Offenbach: Gabal Verlag GmbH.

Kaluza, G. (2023). Stressbewältigung: Das Manual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Heidelberg: Springer.

### **Zum Artikel „Therapie von Dysphagie bei M. Parkinson“ von Ines Conzett und Katharina Winiker**

Barichella, M., Cereda, E. & Pezzoli, G. Major nutritional issues in the management of Parkinson's disease. *Mov. Disord.* **24**, 1881–1892 (2009).

Beyer, M. K., Herlofson, K., Arslan, D. & Larsen, J. P. Causes of death in a community-based study of Parkinson's disease. *Acta Neurol. Scand.* **103**, 7–11 (2001).

Fujioka, S. *et al.* Hospital-based study on emergency admission of patients with Parkinson's disease. *eNeurologicalSci* **4**, 19–21 (2016).

Kalf, J. G., de Swart, B. J. M., Bloem, B. R. & Munneke, M. Prevalence of oropharyngeal dysphagia in Parkinson's disease: A meta-analysis. *Park. Relat. Disord.* **18**, 311–315 (2012).

Leta, V. *et al.* Gastrointestinal barriers to levodopa transport and absorption in Parkinson's disease. *Eur. J. Neurol.* **30**, 1465–1480 (2023).

Winiker, K. & Kertscher, B. Behavioural interventions for swallowing in subjects with Parkinson's disease: A mixed methods systematic review. *Int. J. Lang. Commun. Disord.* **58**, 1375–1404 (2023).