

Literaturverzeichnis zum Fachartikel „Von Burnout zu Balance - Die Rolle von Mindfulness-Based Stress Reduction für Gesundheitspersonal“ von Elisabeth Wallner und Manuela Ludwig in „praxis ergotherapie“, Ausgabe 01/2026:

Ameli, R., Sinaii, N., West, C. P., Luna, M. J., Panahi, S., Zoosman, M., Rusch, H. L., & Berger, A. (2020): Effect of a brief mindfulness-based program on stress in health care professionals at a US biomedical research hospital: a randomized clinical trial. In: JAMA network open 3 (8), e2013424-e2013424

Amutio, A., Martínez-Taboada, C., Delgado, L. C., Hermosilla, D., & Mozaz, M. J. (2015): Acceptability and effectiveness of a long-term educational intervention to reduce physicians' stress-related conditions. In: Journal of Continuing Education in the Health Professions 35 (4), S. 255-260

Burisch, M. (2014): Das Burnout-Syndrom. Berlin: Springer Verlag

Cascales-Pérez, M. L., Ferrer-Cascales, R., Fernández-Alcántara, M., & Cabañero-Martínez, M. J. (2021): Effects of a mindfulness-based programme on the health-and work-related quality of life of healthcare professionals. In: Scandinavian Journal of Caring Sciences 35 (3), S. 881-891

DIMDI. (2010): HTA-Bericht 105. Köln: Deutsches Institut für Medizinische Dokumentation und Information

Dobkin, P. L., Bernardi, N. F., & Bagnis, C. I. (2016): Enhancing clinicians' well-being and patient-centered care through mindfulness. In: Journal of Continuing Education in the Health Professions 36 (1), S. 11-16.

Ergotherapie Austria. (2025): Was ist Ergotherapie? Abgerufen am 25. Mai 2025 von <https://www.ergotherapie.at/was-ist-ergotherapie>

Fonds Gesundes Österreich. (2012): Burnout: Leitfaden zur Betrieblichen Gesundheitsförderung. Abgerufen am 21. September 2024 von https://fgoe.org/medien/reihewissen/leitfaden_burnout

FORBA. (2024): Endbericht Forschungsprojekt für die GPA. Wien: Forschungs- und Beratungsstelle Arbeitswelt

Gilmartin, H., Goyal, A., Hamati, M. C., Mann, J., Saint, S., & Chopra, V. (2017): Brief Mindfulness Practices for Healthcare Providers - A Systematic Literature Review. In: The American journal of medicine 130 (10), 1219.e1-1219.e17.

Hämmig, O. (2018): Gesundheit von Beschäftigten in Gesundheitsberufen. Zürich: Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich

Hsu, H. C., Lee, H. F., Hung, H. M., Chen, Y. L., Yen, M., Chiang, H. Y., Chow, L.H., Fetzner, S. F., & Mu, P. F. (2024): Effectiveness of Individual-Based Strategies to Reduce Nurse Burnout: An Umbrella Review. In: Journal of Nursing Management 2024 (1), 8544725.

Institut für Achtsamkeit. (2025): Was ist MBSR? Abgerufen am 22. Mai 2025 von <https://www.institut-fuer-achtsamkeit.de/leistungsspektrum/mbsr/was-ist-mbsr>

Kabat-Zinn, J. (2019): Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR. München: Knaur Verlag.

Kern, S., Jerg-Bretzke, L., & Beschoner, P. (2024): Psychotherapeutische Interventionen bei Burnout-Ein Umbrella-Review und Impulse für die Therapie. In: Bundesgesundheitsblatt-Gesundheitsforschung-Gesundheitsschutz 67 (11), 1279-1287

Kopp, A. (2023): Der MBSR Kurs- Inhalte und Ablauf. Abgerufen am 7. Februar 2025 von <https://www.mbsr-kurs-koeln.de/mbsr-kurs-ablauf/>

le Granse, M., van Hartingsveldt, M., & Kinébanian, A. (2019): Grundlagen der Ergotherapie. Stuttgart: Georg Thieme Verlag

Marshfield Clinic. (2025): Burnout-Resident Well Being. Abgerufen am 26. August 2025 von <https://www.marshfieldclinic.org/education/residents-and-fellows/well-being-committee/well-being-topics/quality-of-life/burnout>

MBSR-MBCT Vereinigung Österreich. (2025): Über MBSR. Abgerufen am 22. Jänner 2025 von <https://mbsr-mbct.at/mbsrmbct/mbsr>

MBSR-MBCT Vereinigung Österreich. (2025): MBSR Kurse. Abgerufen am 7. Februar 2025 von <https://mbsr-mbct.at/kurs-liste/mbsr-kurse/>

Mediclin. (2025). Burnout: Ausgebrannt und erschöpft. Abgerufen am 26. August 2025 von <https://www.mediclin.de/ratgeber-gesundheit/psyche-koerper/burnout-ausgebrannt-und-erschoeft/>

Mojtahedzadeh, N., Neumann, F. A., Rohwer, E., Augustin, M., Zyriax, B. C., Harth, V., & Mache, S. (2021): Betriebliche Gesundheitsförderung in der Pflege. In: Prävention und Gesundheitsförderung 16 (2), S. 163-169

Pérez, V., Menéndez-Crispín, E. J., Sarabia-Cobo, C., de Lorena, P., Fernández-Rodríguez, A., & González-Vaca, J. (2022): Mindfulness-based intervention for the reduction of compassion fatigue and burnout in nurse caregivers of institutionalized older persons with dementia: a randomized controlled trial. In: International Journal of Environmental Research and Public Health 19 (18) 11441

Riechert, I. (2011): Psychische Störungen bei Mitarbeitern: Ein Leitfaden für Führungskräfte und Personalverantwortliche - von der Prävention bis zur Wiedereingliederung. Berlin: Springer Verlag.

Satink, T., & Van de Velde, D. (2019): Kerndomänen in der Ergotherapie. In: Mieke le Granse; Margo van Hartingsveldt; Astrid Kinébaninan (Hrsg.): Grundlagen der Ergotherapie. Stuttgart: Georg Thieme Verlag, S. 74-95

Seibold, S. (2022): Stress, Mobbing und Burn-out: Umgang mit Leistungsdruck-Belastungen im Beruf meistern. Berlin: Springer Verlag.

Singer, M., Hannemann, J., Ott, M. & Schubert, C. (2019): Psychoneuroimmunologie achtsamkeitsbasierter Interventionen. In: Michael Frass; Lothar Krenner (Hrsg.): Integrative Medizin. Berlin: Springer Verlag, S. 954-974

Slatyer, S., Craigie, M., Rees, C., Davis, S., Dolan, T., & Hegney, D. (2018): Nurse experience of participation in a mindfulness-based self-care and resiliency intervention. In: *Mindfulness* 9, S. 610-617

Talebiazar, N., Salamat, E., Abbasi, M., Azizi, N., Goli, R., Faraji, N., Bagheri, M., Amiri, N., & Kazemi, S. (2024): The impact of mindfulness-based stress reduction training on the occupational stress and burnout experienced by nurses in geriatric wards? A randomized controlled trial. In: *Geriatric Nursing* 58, S. 373-381

WHO. (2019): Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases. Abgerufen am 5. Februar 2025 von <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>

Wittich, A. (2009): Psychische Belastung und Beanspruchung in Therapieberufen-Ursachen und Folgen für Prävention und Intervention. In: Pia-Maria Wippert & Jürgen Beckmann (Hrsg.): Stress-und Schmerzursachen verstehen. Stuttgart: Georg Thieme Verlag. S. 65-72