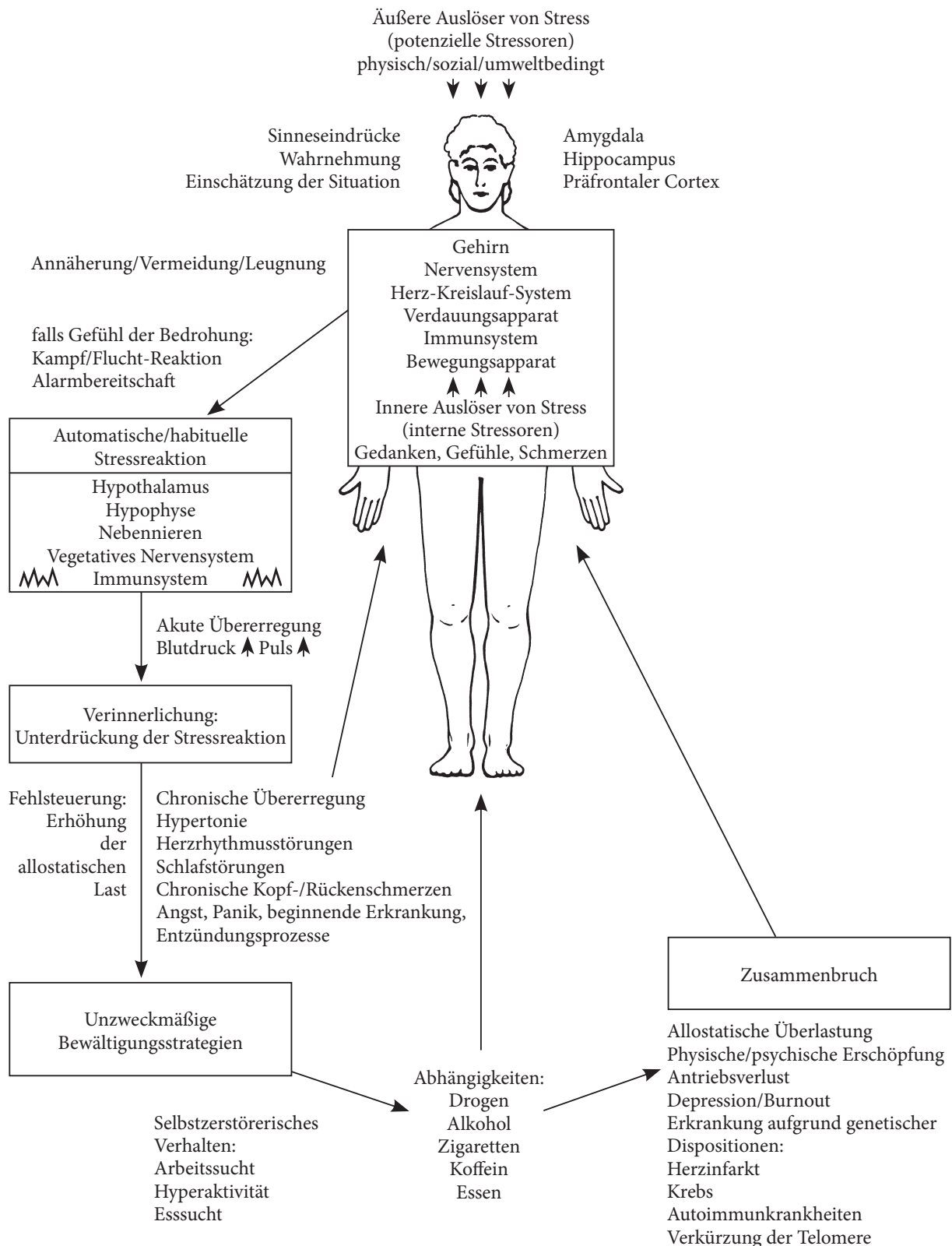


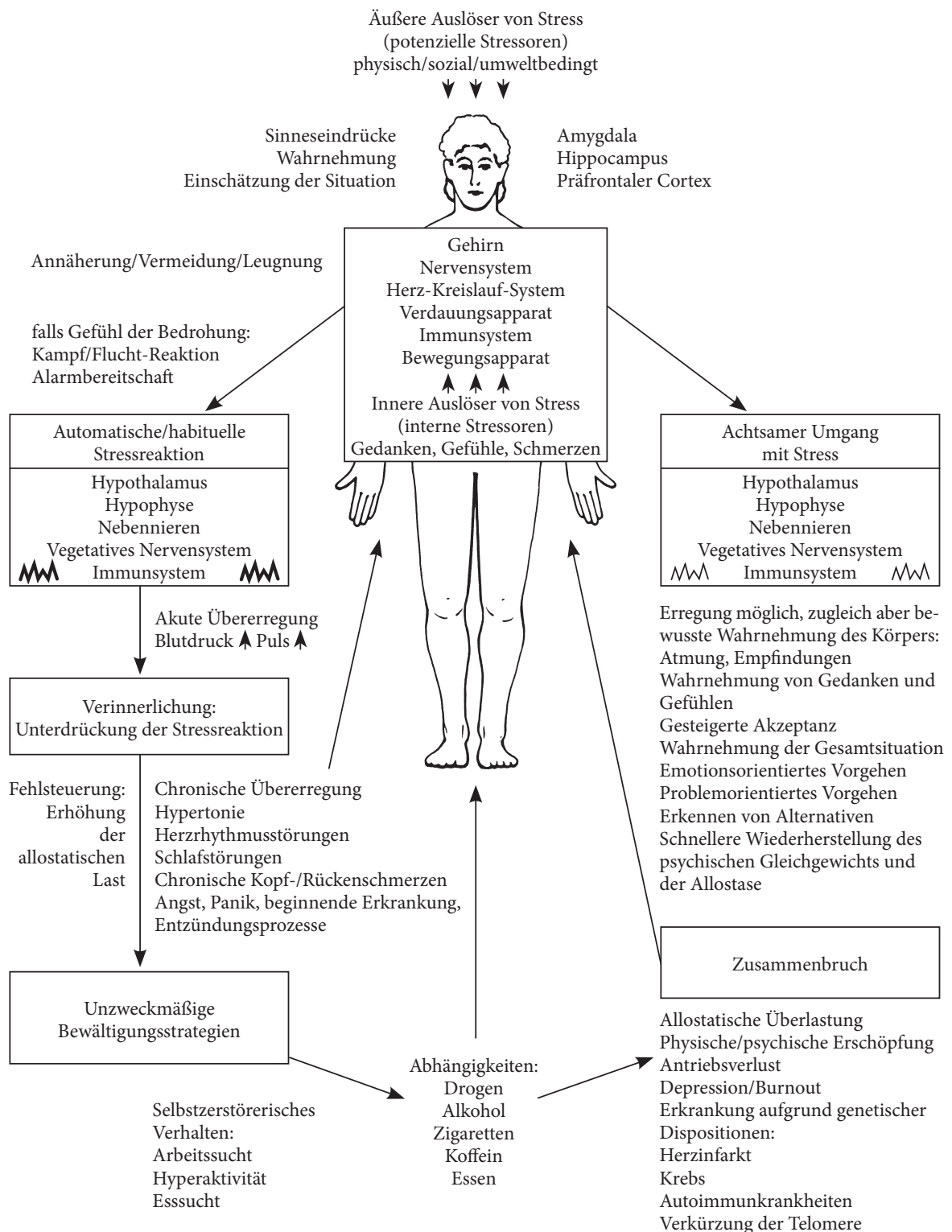
Abbildung 9
Der Stressreaktions-Zyklus
(automatisch/habituell)



Quelle:

Jon Kabat-Zinn, Gesund durch Meditation. Das vollständige Grundlagenwerk zu MBSR.
Vollständig überarbeitete Neuauflage 2013, O.W. Barth Verlag; S. 404 (Abb. 9) und S. 435 (Abb. 10)
Grafiken mit freundlicher Genehmigung des O.W. Barth Verlags

Abbildung 10
Der achtsame Umgang mit Stress



Quelle:

Jon Kabat-Zinn, Gesund durch Meditation. Das vollständige Grundlagenwerk zu MBSR.

Vollständig überarbeitete Neuauflage 2013, O.W. Barth Verlag; S. 404 (Abb. 9) und S. 435 (Abb. 10)

Grafiken mit freundlicher Genehmigung des O.W. Barth Verlags