



Achtsamkeit im Kita-Alltag. Psychische Gesundheit stärken und Teams entlasten

06.05.2026
13.30 bis 15.00 Uhr

Simone Mann
BEP-Multiplikatorin
Doktorandin Universität Paderborn
Diplompädagogin & Master Positive Psychologie

Agenda

1. Wissenschaftlicher Hintergrund
2. Umsetzungsideen und Tipps
3. Praxisbeispiele
4. Fragen und Austausch

Atmenübung:

4 Sekunden einatmen
und
ca. 7 Sekunden
ausatmen



Fincham et al. (2023), Shao, R.(et al.) 2024 & Ting-ting L. (et al.) 2023

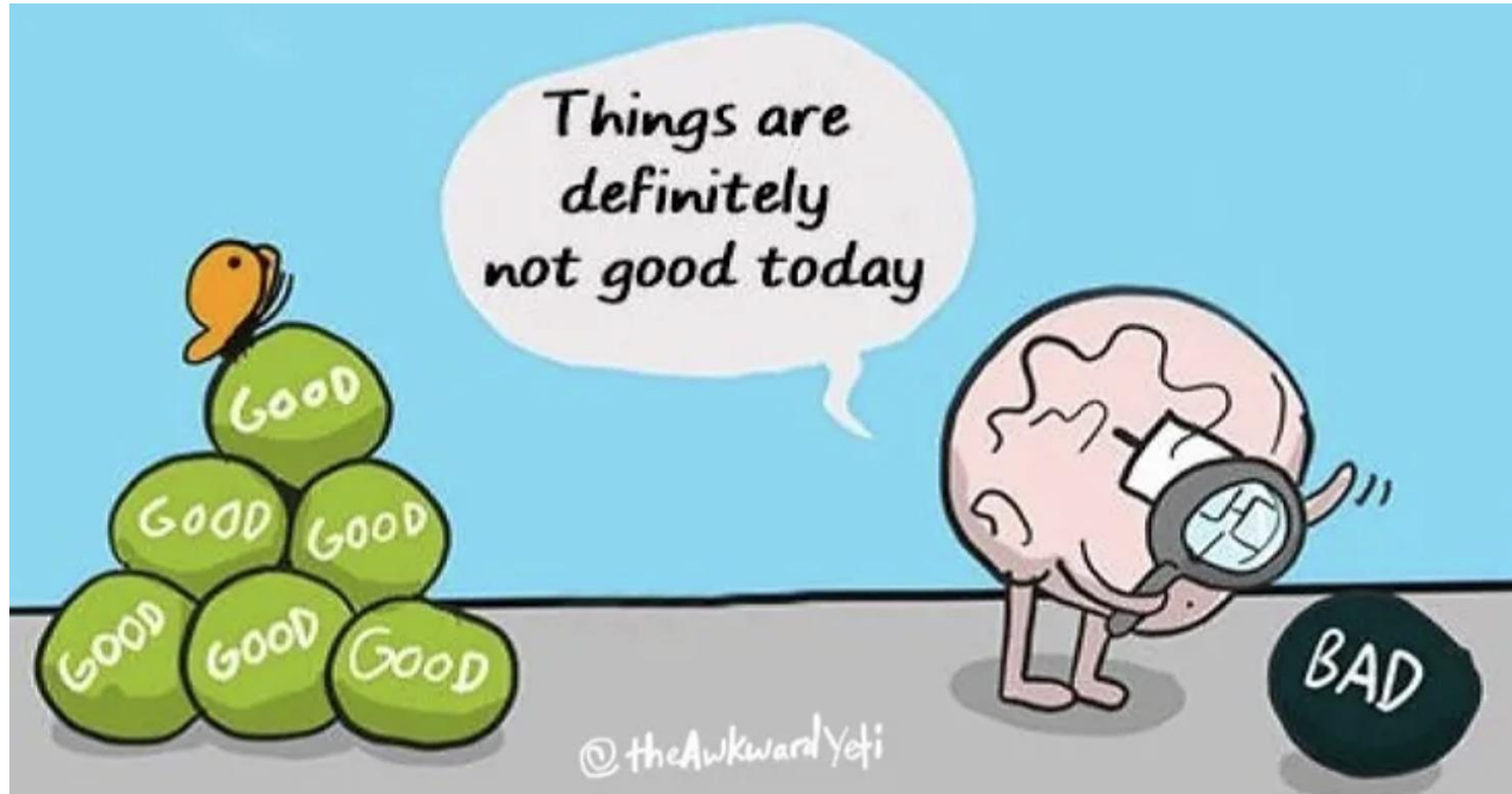
grow
positive

Reflexionsfragen für den Kita Alltag

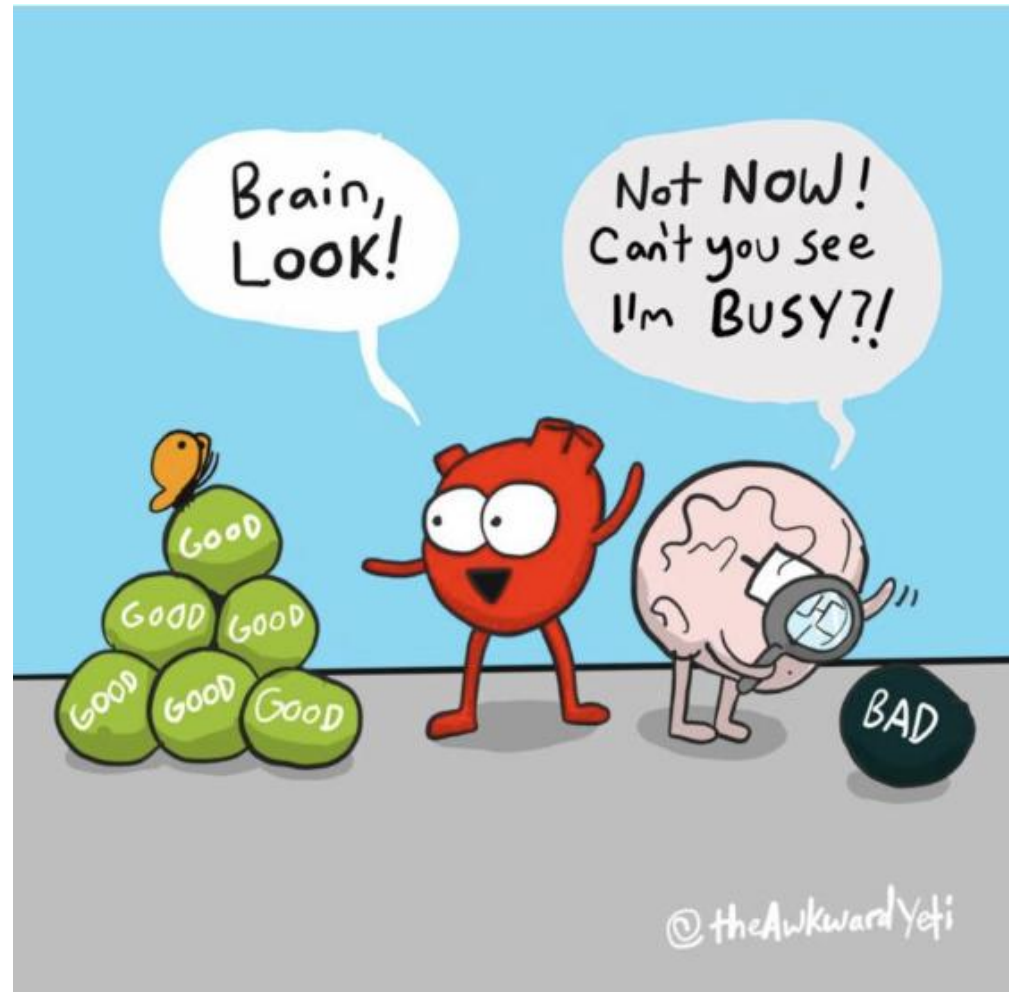
Welche Situation in der Kita hat mir in den letzten Tagen ein Lächeln ins Gesicht gezaubert?

Was ist in letzter Zeit gut gelaufen?

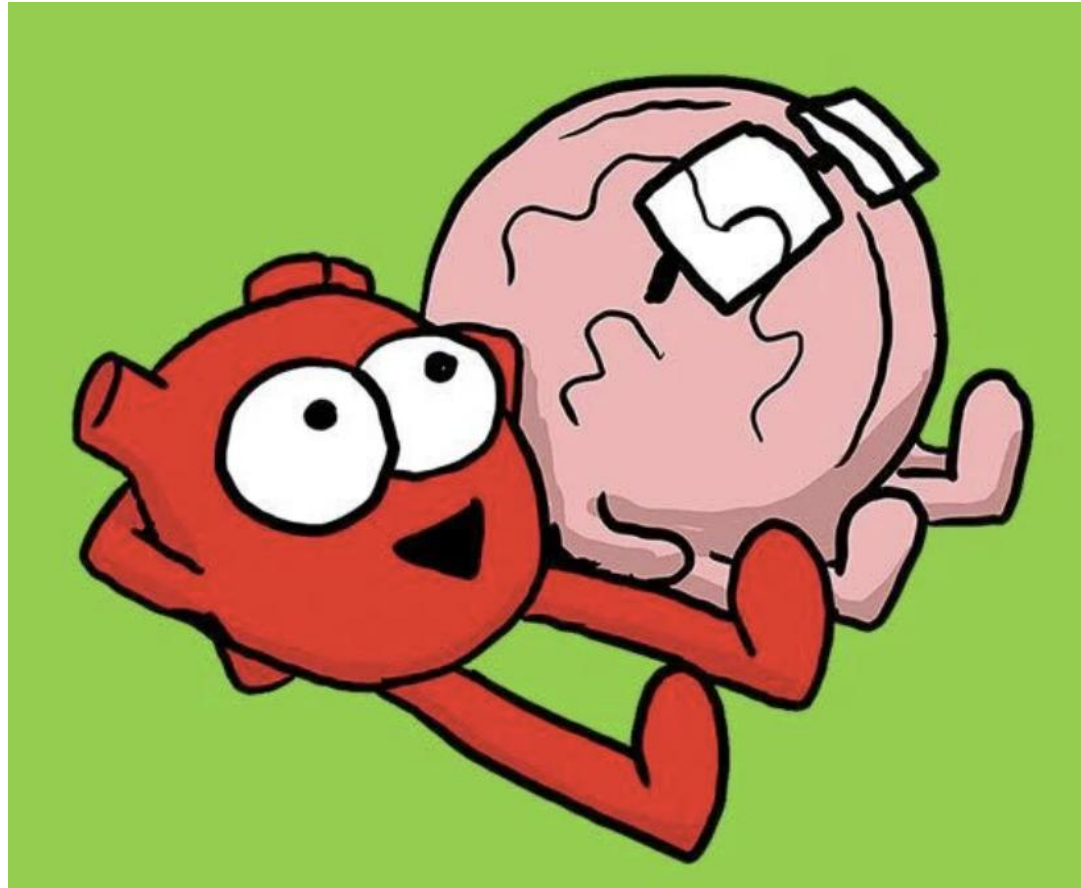
Negativitätsverzerrung



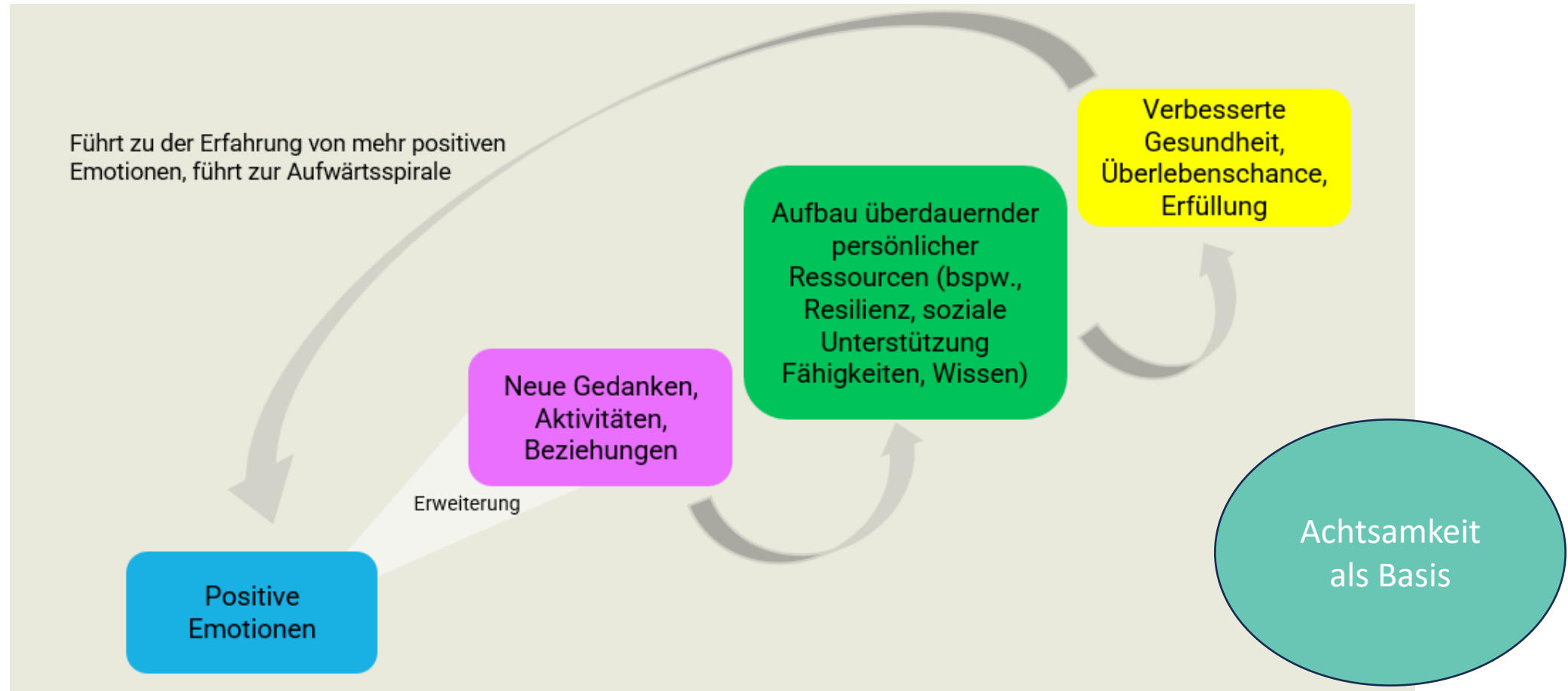
Negativitätsverzerrung



Negativitätsverzerrung: Balance finden



„Broaden and Build“-Modell: Wachstumstheorie positiver Emotionen Stärkt die psychische Gesundheit und Resilienz



Fredrickson, B. L. (2013). Positive Emotions Broaden and Build. In P. Devine, & A. Plant (Eds.), *Advances in Experimental Social Psychology* (pp. 1-53). Vol. 47, Burlington: Academic Press.

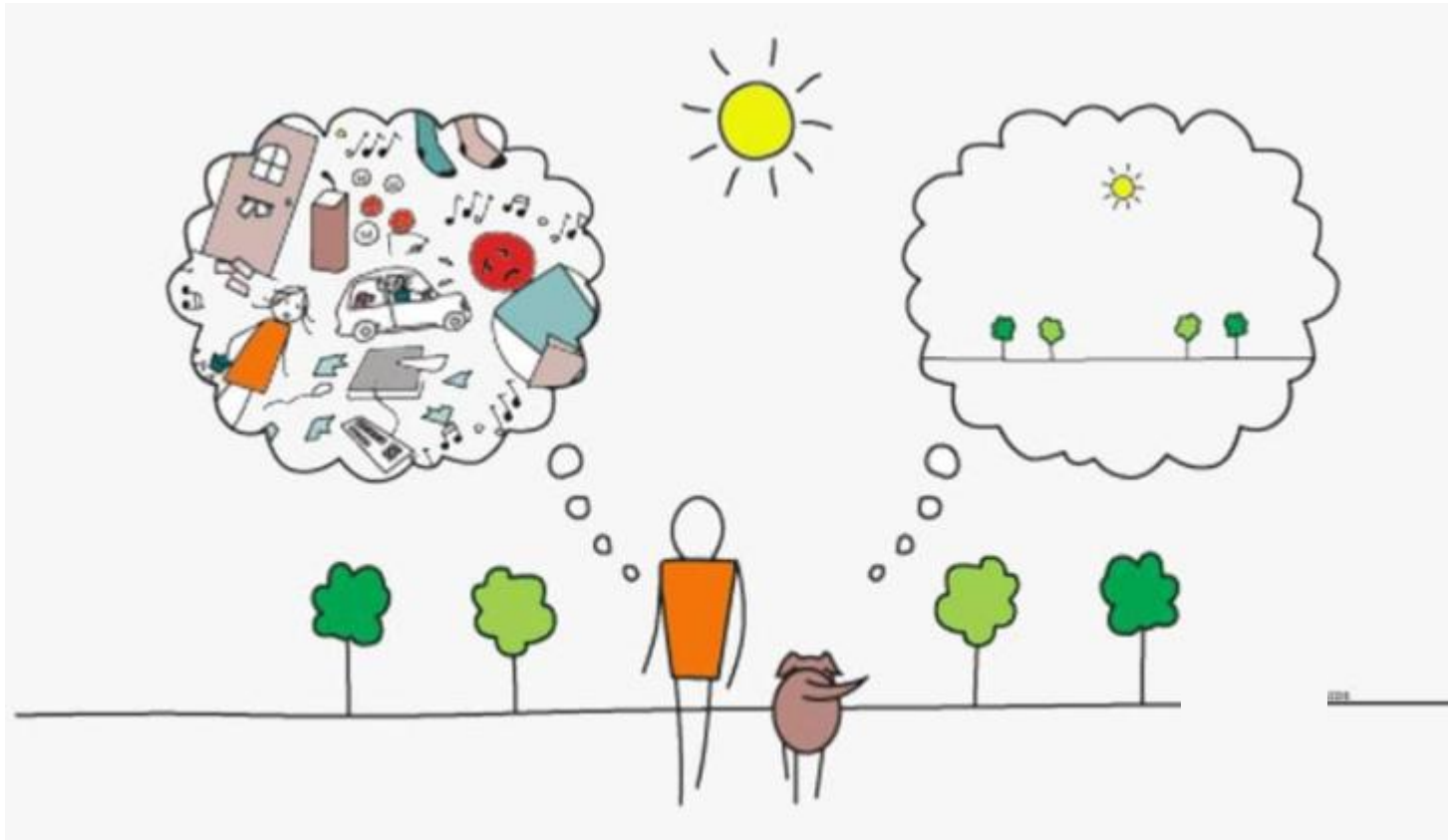


Bild: <https://mindfulness-nieuws.eu/mind-full-of-mindful/>

„Etwa **47 %** der wachen Stunden werden damit verbracht, über Ereignisse nachzudenken, die in der **Vergangenheit** passiert sind, in der **Zukunft** passieren könnten oder vielleicht **nie passieren werden.**“

Killingsworth M.A .& Gilbert D.T. (2010):
A wandering mind is an unhappy mind.
Science. 2010

Harvard University

grow
positive

Achtsamkeit

Definition Achtsamkeit:

Das **Bewusstsein**, das durch **absichtliche, offene, freundliche und unterscheidende Aufmerksamkeit** entsteht.

Sie umfasst sowohl **achtsames Gewahrsein** als auch **achtsame Praxis**.

The Oxford Handbook of Positive Psychology, 2021

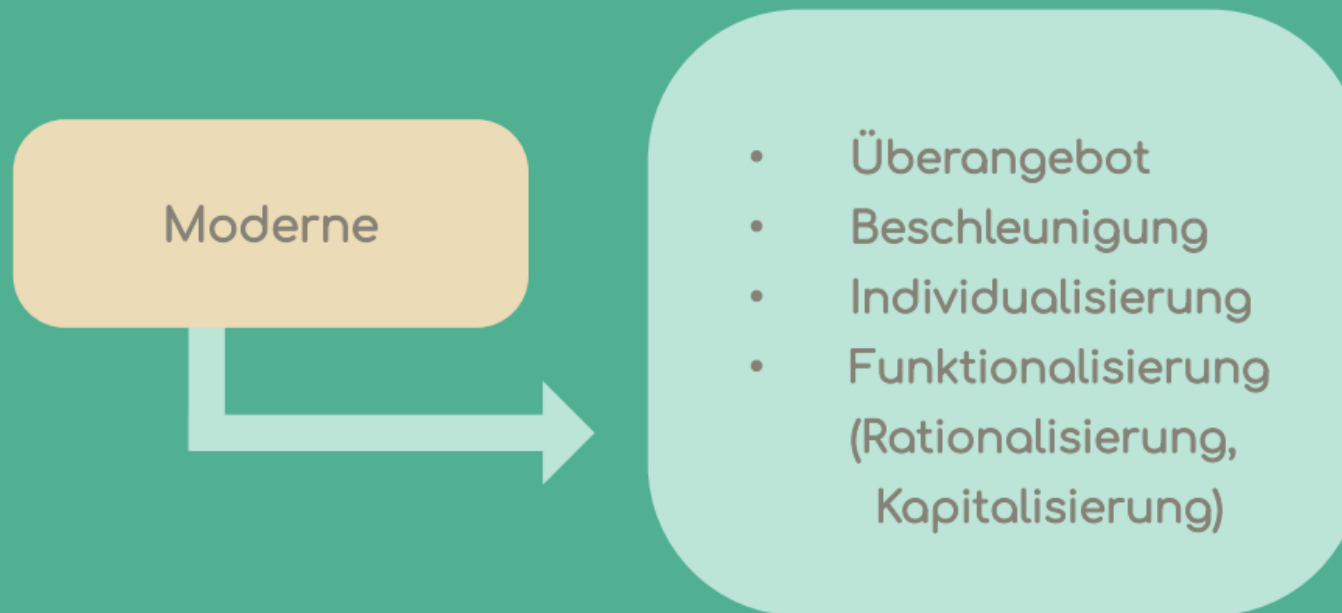


Achtsamkeit

Merkmale von Achtsamkeit

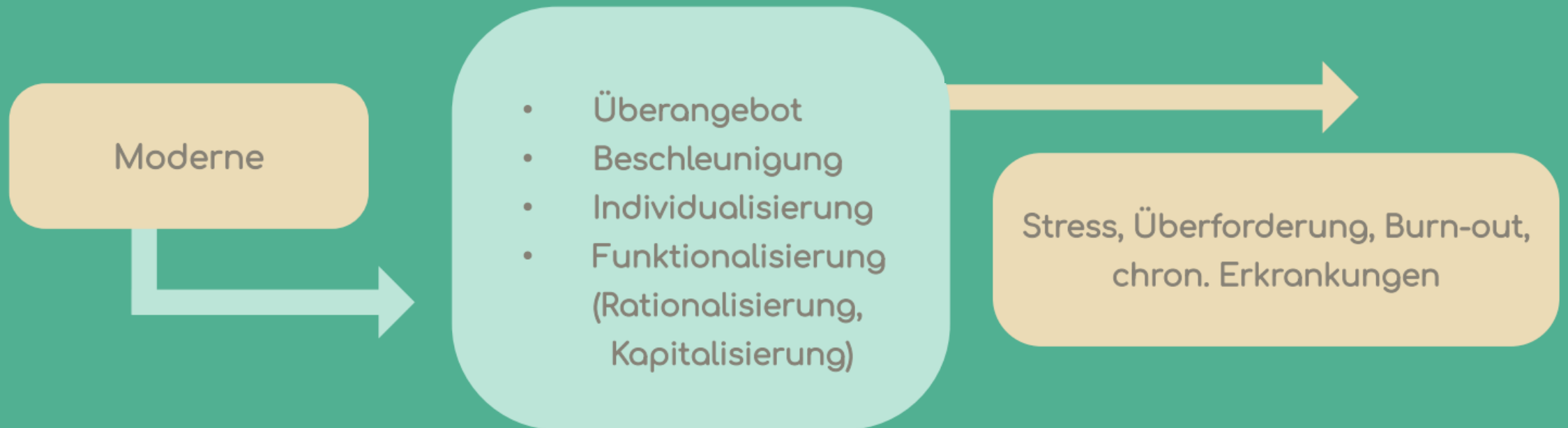
- **Bewusstes Wahrnehmen & Beobachten:** Aktives Lenken der Aufmerksamkeit auf Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen oder die Umgebung.
- **Präsenz im Moment:** Fokus auf die Gegenwart, das Hier und Jetzt. Bewusste Reflexion der Vergangenheit bzw. bewusste Planung der Zukunft

Gesellschaftliche Faktoren für die Bedeutsamkeit von Achtsamkeit



Quelle: Rosa, H. (2017): Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne. Surkamp

Gesellschaftliche Faktoren für die Bedeutsamkeit von Achtsamkeit



Ständige Wissenschaftliche Kommission der Kultusministerkonferenz

Gesunde Fachkräfte, gute Bildung: SWK empfiehlt Stärkung der Gesundheitsförderung in der Kita

Die Ständige Wissenschaftliche Kommission der Kultusministerkonferenz (SWK) legt in ihrer neuen Stellungnahme den Fokus auf ein bislang oft vernachlässigtes Thema: Die Gesundheit und Belastungssituation von Fachkräften in der frühkindlichen Bildung. Die SWK empfiehlt gezielte Strategien zur Gesundheitsförderung – auf individueller, organisatorischer und systemischer Ebene zur Stärkung von Fachkräften und Kindern: Gesundheit der Fachkräfte als Schlüssel für gute Bildung in Kitas.

24
Nov 25



Gesunde Fachkräfte, gute Bildung: Personal und Qualität in der frühen Bildung sichern

Stellungnahme der Ständigen Wissenschaftlichen Kommission der Kultusministerkonferenz

Belastungsfaktoren

- **Personalmangel**
- **Hohe Personalfluktuation**
- **Hohen Krankenstände** (oftmals wegen psychischer Erkrankungen) und damit verbunden das Phänomen von **emotionaler Erschöpfung**, die im schlimmsten Fall im Burnout endet, sind weitere bedeutsame Belastungsfaktoren.



Gesunde Fachkräfte, gute Bildung: Personal
und Qualität in der frühen Bildung sichern

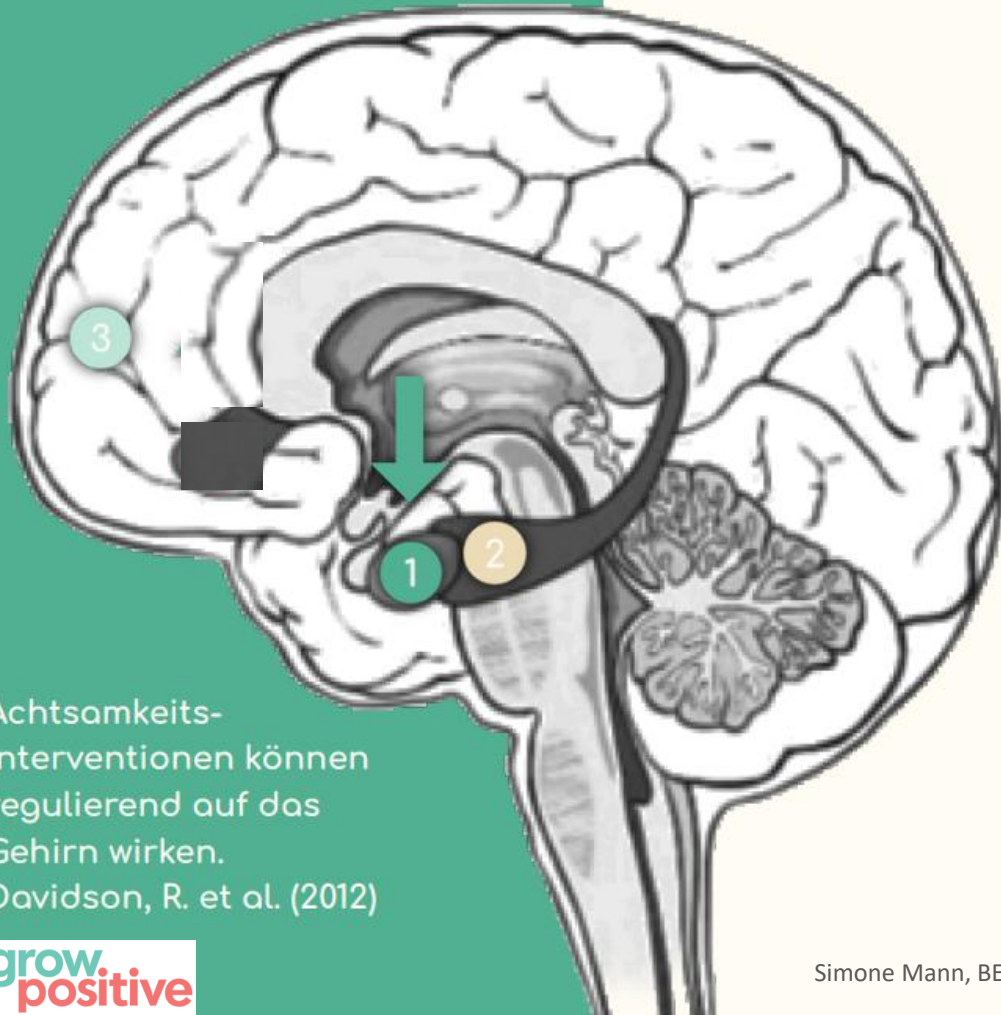
Stellungnahme der Ständigen Wissenschaftlichen
Kommission der Kultusministerkonferenz

Ressourcen

- **Hohe Arbeitszufriedenheit**
- Tätigkeit wird **sehr erfüllend wahrgenommen**.
- Gleichzeitig existieren **Ressourcen**, die zur **Stressreduktion** beitragen können wie
 - **kollegialer Austausch**
 - **positive soziale Interaktionen**
 - **Wertschätzung**
 - **Mitgestaltungsmöglichkeiten**
 - **unterstützende Führung**
 - **Fort- und Weiterbildungsangebote**
 - **individuelle Strategien der Emotions- und Selbstregulation**.

(SWK, 2025; Robert Bosch Stiftung, 2024; Klusmann et al., 2022; OECD, 2020; McLean & Connor, 2018; García-Carmona et al., 2019; Seibt & Kreuzfeld, 2021).

Wie wirken regelmäßige Achtsamkeits-Interventionen im Gehirn?

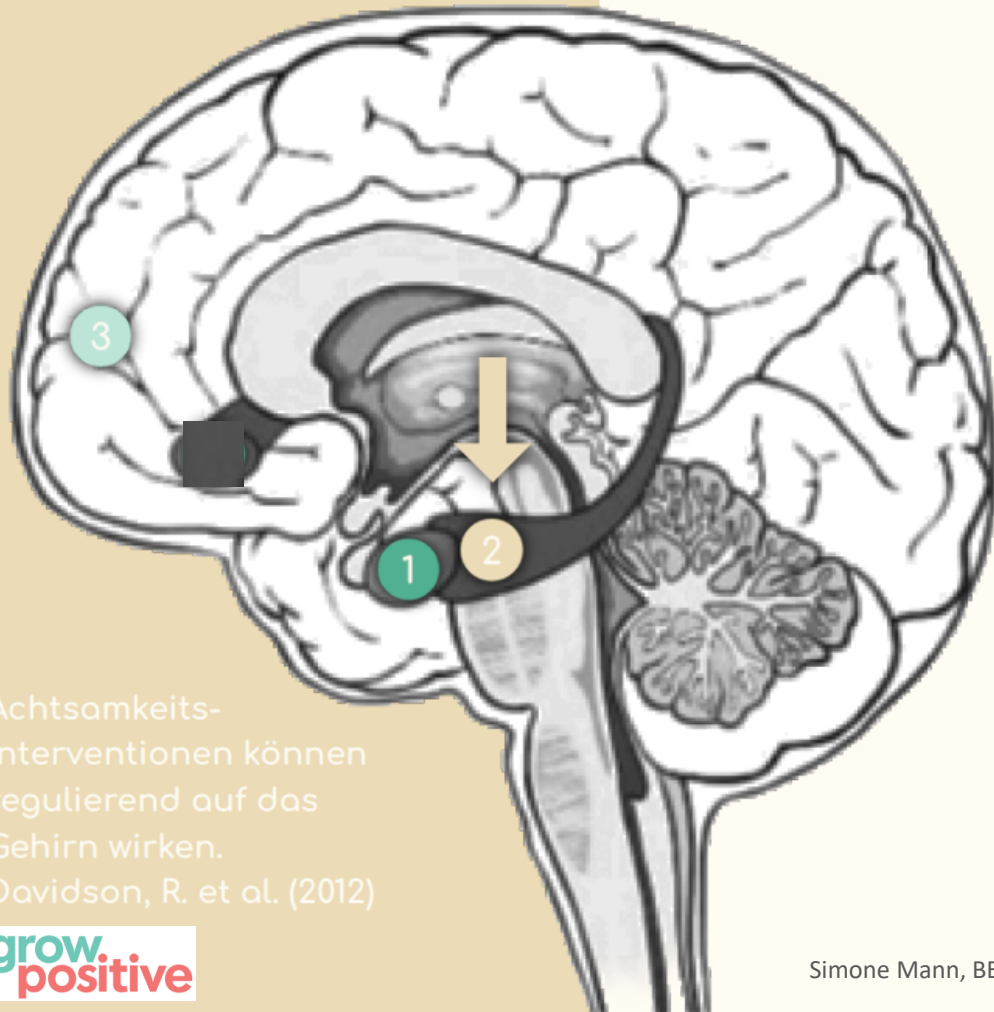


Achtsamkeits-Interventionen können regulierend auf das Gehirn wirken.
Davidson, R. et al. (2012)

1

Die Amygdala wird aktiviert, wenn Emotionen erkannt und darauf reagiert wird, z.B. Angst, Wut. Achtsamkeits-Interventionen können dazu führen, dass dieser Teil des Gehirns weniger aktiviert ist.

Wie wirken regelmäßige Achtsamkeits-Interventionen im Gehirn?

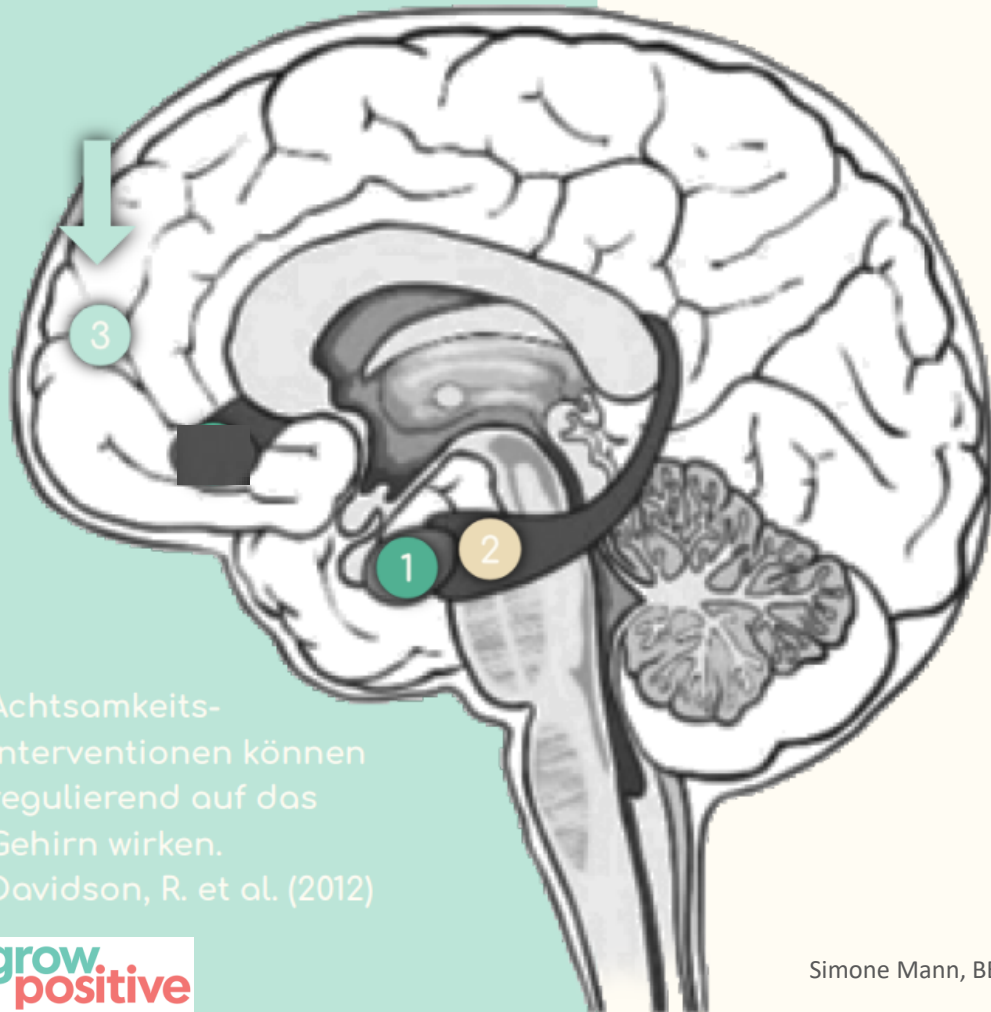


Achtsamkeits-Interventionen können regulierend auf das Gehirn wirken.
Davidson, R. et al. (2012)

2

Der Hippocampus ist entscheidend für Lernen und Gedächtnis und hilft, die Amygdala zu regulieren. Nach Achtsamkeits-Interventionen kann der Hippocampus stärker aktiviert sein

Wie wirken regelmäßige Achtsamkeits-Interventionen im Gehirn?



Achtsamkeits-Interventionen können regulierend auf das Gehirn wirken.
Davidson, R. et al. (2012)

3

Der präfrontale Kortex ist am stärksten mit der Regulierung von Emotionen und Verhaltensweisen und dem Treffen kluger Entscheidungen verbunden. Dieser Teil des Gehirns kann nach Achtsamkeits-Interventionen stärker aktiviert und entwickelt sein.

Wissenschaftliche Erkenntnisse bzgl. positiver Effekte von Achtsamkeits-Interventionen auf die Gesundheit

Kognitive Ebene	Psychische Ebene	Körperliche Ebene
Verbesserte... <ul style="list-style-type: none"> • Selbstregulation • Konzentration • Aufmerksamkeitsregulation • Selbstwirksamkeit 	Verbesserte <ul style="list-style-type: none"> • Emotionsregulation • Mitgefühl • Wohlbefinden (Arbeits- und Lebenszufriedenheit) • Innere Ruhe & Gelassenheit • Resilienz Rückgang von <ul style="list-style-type: none"> • Stress • Ängste & Depressionen 	Verbesserte <ul style="list-style-type: none"> • Schlafqualität • Immunsystem • Entspannung • Erholung

MichaelsenQuelle: Michaelsen M.M. et al. (2021) iga-report 45. Wirksamkeit von Achtsamkeit im Arbeitskontext. S. 61

Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, Article 603.

Cheang, R., Gillions, A. & Sparkes. (2019) Do Mindfulness-Based Interventions Increase Empathy and Compassion in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Journal of Child and Family Studies*, 28(7), 1765–1779.

Snyder, C. R., Lopez, S. J., Edwards, L. M., & Marques, S. C. (2021). *The Oxford Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press

Napoli, M., Krech, P. R., & Holley, L. C. (2005). Mindfulness Training for Elementary School Students. *Journal of Applied School Psychology*, 21(1), 99–125.

Wirkung von Achtsamkeits-Interventionen bei Kindern

Kognitive Ebene

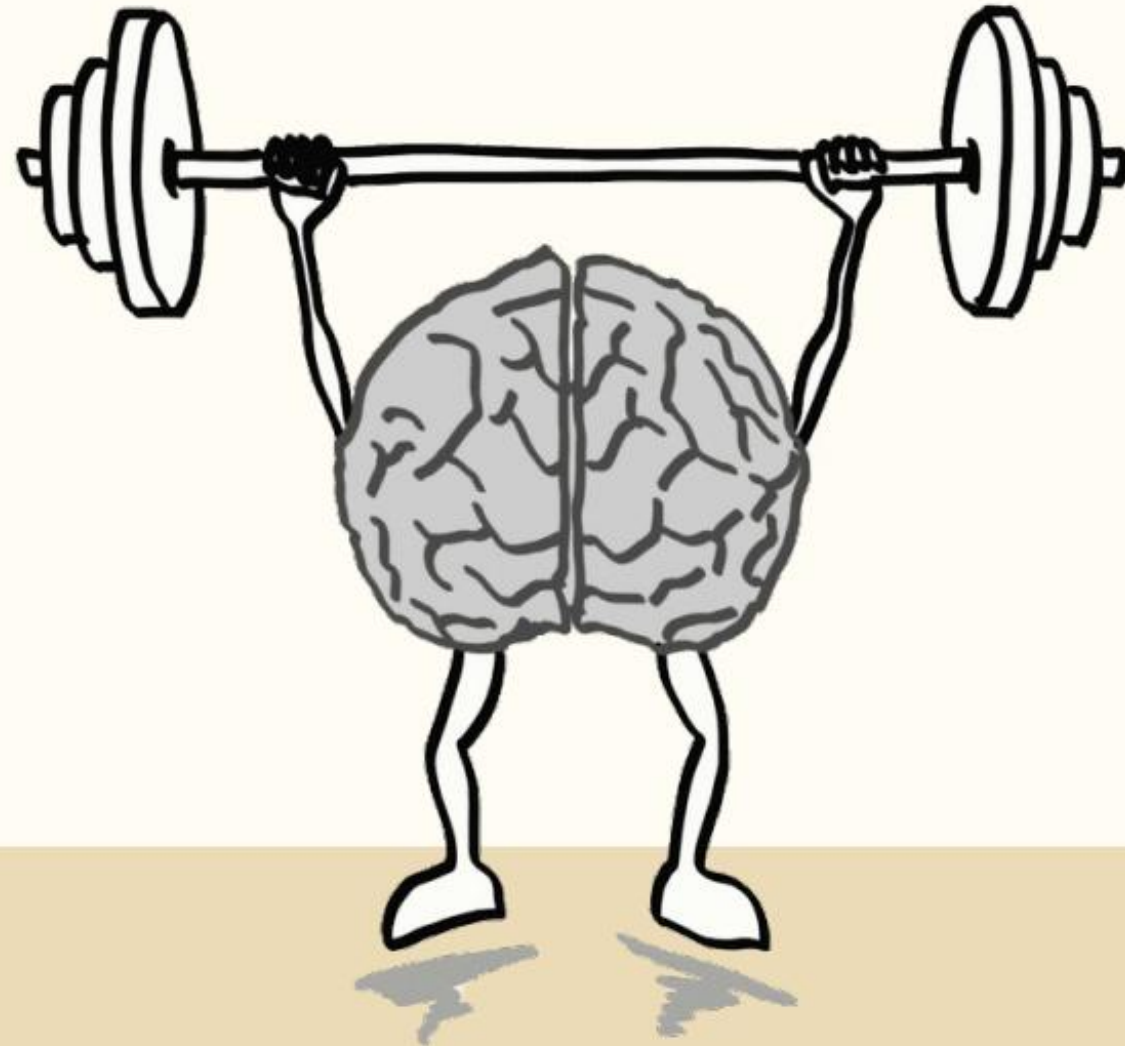
- Gesteigerte Aufmerksamkeit
- Gesteigerte Konzentration
- Gesteigerte Selbstregulation (Belohnungsaufschub, inhibitorische Kontrolle)
- Verbessertes problemlösendes Denken
- Positiveres Selbstkonzept
- Gesteigerter Optimismus

Psychologische Ebene

- Gesteigerte Empathie
- Gesteigerte Emotionsregulierung
- Reduktion negativer Gefühle
- Reduktion von Stress
- Reduktion von Angst

Snyder et al. (2021), Napoli (2005), Lee R. et al (2020) Culotta E. (2021), Thierry, K. et al. (2018)

Achtsamkeit und
Aufmerksamkeit können
wie ein Muskel trainiert
werden



Achtsamkeit

Dem Erwerb von **Achtsamkeits-Skills**, insbesondere

- **Selbstwahrnehmung,**
- **Selbstregulierung** und
- **Empathie**

kommt in der frühkindlichen Bildung eine **Schlüsselrolle** zu – als Grundlage für das **eigene Wohlbefinden** und für das **soziale Miteinander**.



Erfahrungsberichte von Kita-Leitungen und Teams

Mittagspause

Wir gestalten die Pausen bewusst und verlassen in diesen die Einrichtung.

Mikro-Pausen

Element der Teamkultur, z.B. Stille Minute vor Teamsitzungen, Durchatmen vor dem Vorlesen, kurz Innehalten vor Mikrotransitionen

Reflexion im Team

Wir reflektieren regelmäßig unsere Arbeit im Team. In kurzen Austauschrunden sprechen wir darüber, was gut gelungen ist, was uns herausgefordert hat und wie wir konstruktive Lösungen finden können.

Rituale am Alltag

Wir integrieren achtsame Rituale in unseren Alltag mit den Kindern. Dazu gehören zum Beispiel kurze Atemübungen, ruhige Einstiege in den Tag oder kleine Entspannungsphasen zwischendurch.

Selbstfürsorge

Wir achten auf unsere eigenen Bedürfnisse und nehmen unsere Pausen ernst. Wir wissen, dass wir nur dann achtsam mit den Kindern umgehen können, wenn wir auch gut für uns selbst sorgen.

Haltung

Wir verstehen Achtsamkeit als gemeinsame Haltung, die wir im Team leben und die sich in unserem täglichen Handeln widerspiegelt.

Erfahrungsberichte von Kita-Leitungen und Teams

Teamkultur

Wir legen großen Wert auf eine wertschätzende Teamkultur. Wir hören einander zu, sprechen respektvoll miteinander und nutzen Ich-Botschaften, um unsere Bedürfnisse klar zu äußern.

Realistische Ziele

Wir setzen uns realistische Ziele und verabschieden uns von dem Anspruch, dass immer alles perfekt laufen muss. Stattdessen akzeptieren wir, dass jeder Tag unterschiedlich ist und wir flexibel reagieren dürfen und auch was weglassen dürfen „Weniger ist mehr“.

(BEP-)Fortbildung, Supervision und Coaching.

Wir haben gelernt achtsamer und rechtzeitig miteinander zu kommunizieren und uns zum Thema Gesundheit und Resilienz als Team weitergebildet

Stressige Situationen

Wir unterstützen uns in stressigen Situationen gegenseitig, in dem wir es der gestressten Person z.B. ermöglichen kurz die Situation zu verlassen, um durchatmen zu können.

Achtsamkeitsübungen

Yoga, Progressive Muskelrelaxation, Meditation, Atemübungen

Gemeinsame Aktivitäten

haben uns als Team gestärkt und den Zusammenhalt und eine bewusster Kommunikation zu verbessert.

Team: Positive Emotionen & Wertschätzung im Alltag kultivieren



„Acts of kindness“

Einer Person etwas Gutes tun



„What-went-well“

Positives Abschließen am Ende des Tages, der Woche,
wertzuschätzendes Zurückblicken, Stärkung von Optimismus



Erfolge sichtbar machen

Erreichen von Zielen bewusst und sichtbar machen

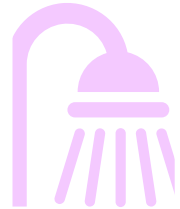
Blickhan, D. (2018), Fredrickson, B. L. (2013) & Hartung (2017) & Seligman (2008)

grow
positive

Simone Mann, BEP-Multiplikatorin, Trainerin für Positive Psychologie, Doktorandin | Achtsamkeit in der Kita

regelmäßig

Stärken und Ressourcen im Team und bei Kindern entdecken und leben



Stärken-Dusche



Stärkenbasiertes Beobachten & Feedback



„Positive Gossiping“/ Postives Lästern

Blickhan, D. (2018) & Seligman (2008)



Achtsamkeits- und Atemübungen

Kuscheltier auf
den Buch legen
und Atmen:
Wahrnehmen
wie sich der
Körper bewegt

Federpusten

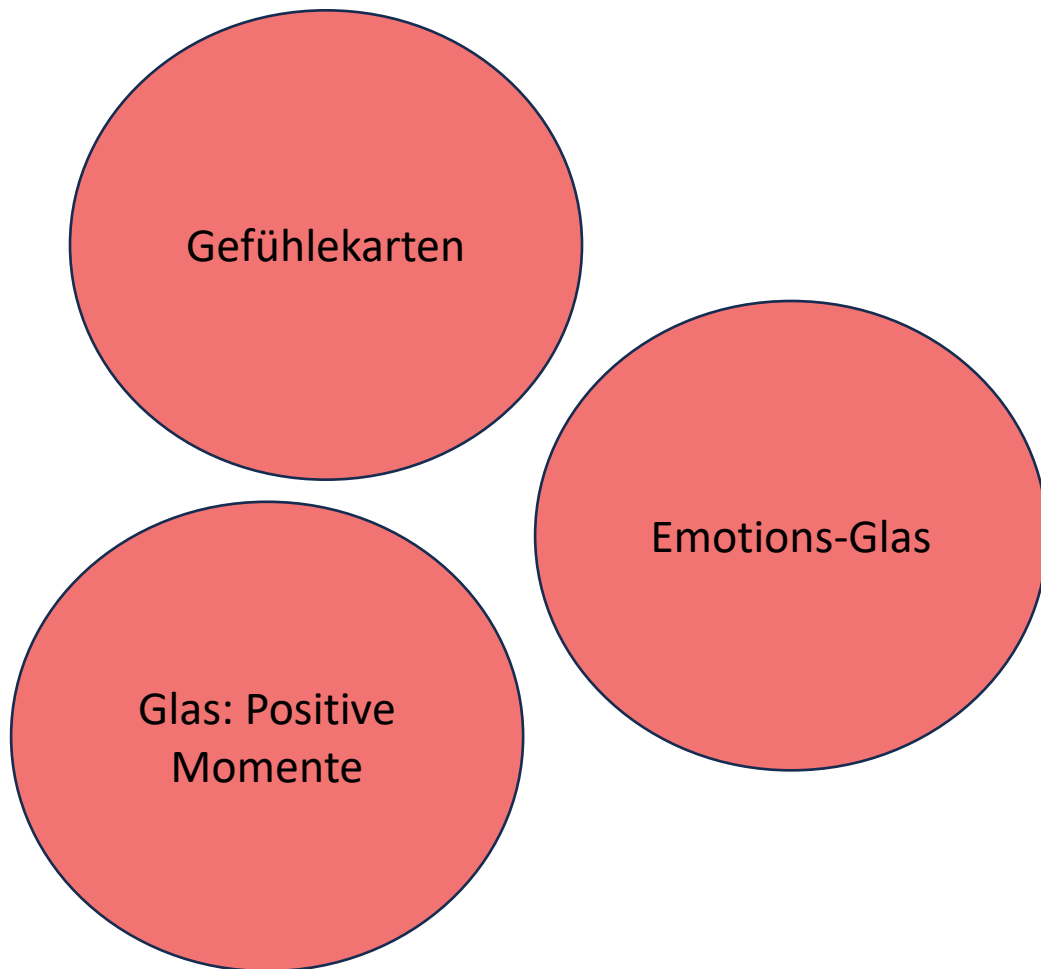
Ballonatmung

Fantasiereise

Körpergefühl und Körperbewusstsein entwickeln
Entspannung und Anspannung erfahren
(S. 63)



Gefühle wahrnehmen und benennen



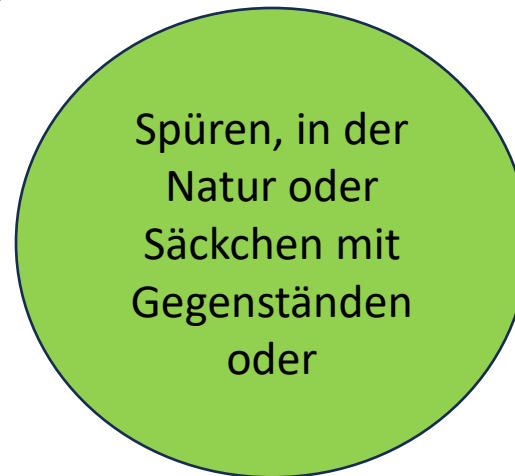
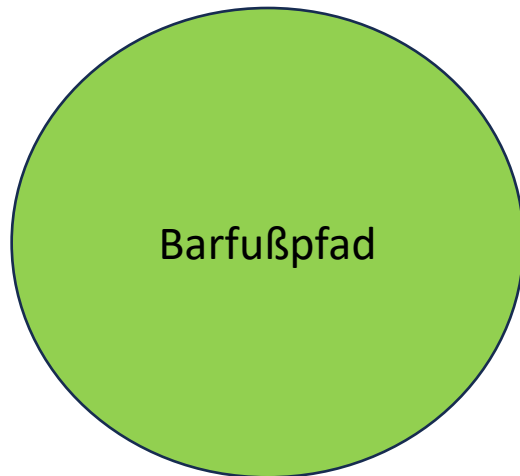
Emotionales Verständnis von sich selbst

Sich der eigenen Gefühle bewusst werden,
sie akzeptieren und sie ausdrücken können
(BEP, S. 58)

Eigene Bedürfnisse und Wünsche steuern
und zurückstellen
(BEP, S. 59)

Sinnliche Wahrnehmung

Sinnliche Wahrnehmung stärken (BEP, S. 31) Sinnlich
Sinnliche Erfahrungen sammeln (BEP, S. 71)



Achtsames Essen

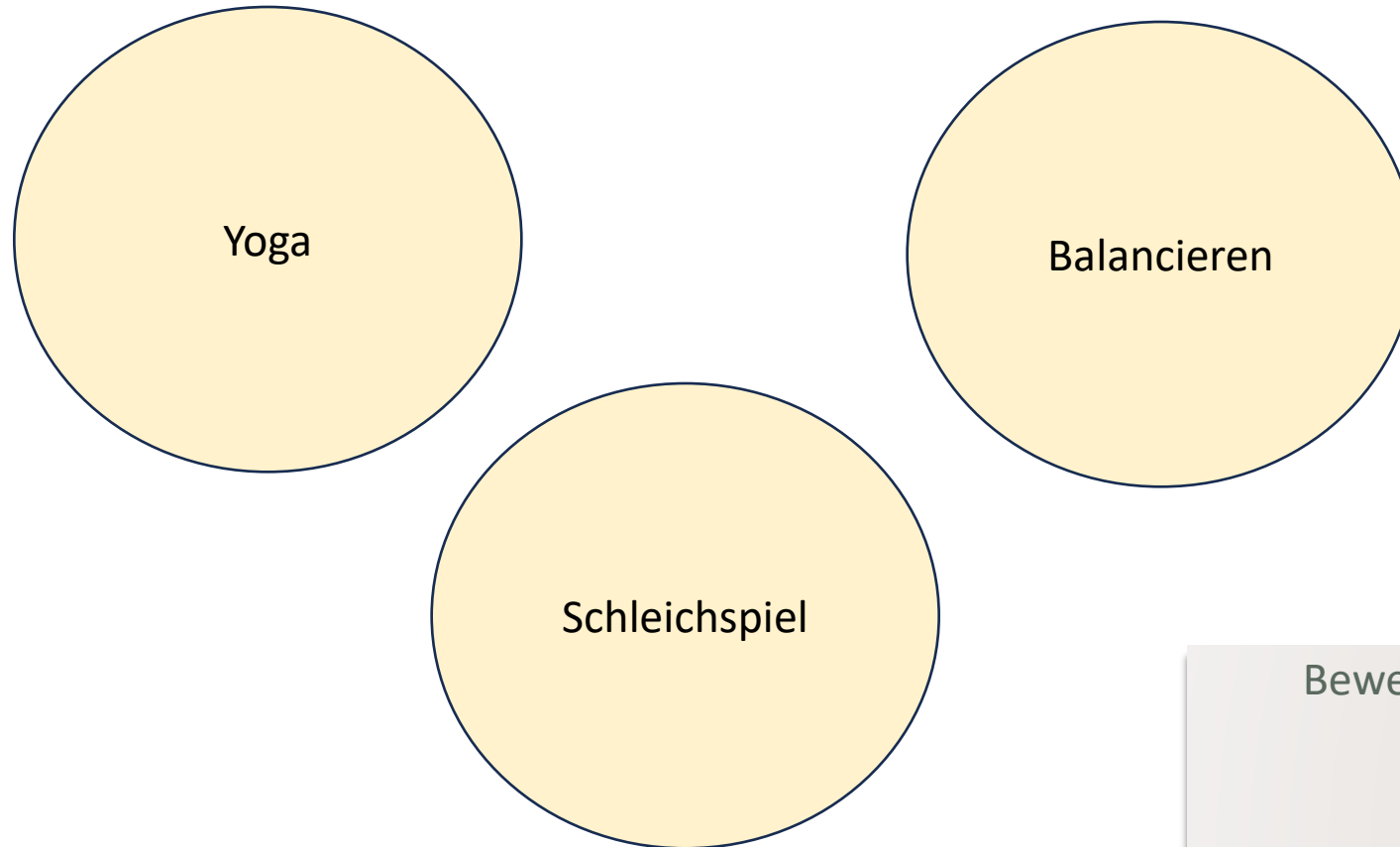
Ernährung

Essen als Genuss mit allen Sinnen erleben (BEP, S. 61)

Speisen genau
schmecken,
riechen, fühlen

Bewusst
genießen

Achtsamkeit in Bewegung



Bewegung, Körpergefühl und Körperbewusstsein
entwickeln
Entspannung und Anspannung erfahren
(S. 63)

Ruhe- oder Entspannungsräume schaffen...um optimal auf die **Schlaf- und Rückzugsbedürfnisse** der Kinder einzugehen. (S. 48)

„Auch mit **Entspannungs- und Meditationsübungen zur Stressprävention und zum Stressabbau** (z.B. Babymassagen) kann bereits bei Kindern unter drei Jahren angefangen werden. Diese Übungen helfen, negative Spannungen und Gefühle (z.B. Aggressionen, Ärger und Frustrationen) abzubauen und Konzentrationsleistungen zu verbessern.“ (S. 55)

Hessisches Ministerium für Soziales und Integration

HESSEN

**Kinder in den ersten drei Lebensjahren:
Was können sie, was brauchen sie?**

Eine Handreichung zum Hessischen Bildungs- und Erziehungsplan
für Kinder von 0-10 Jahren



BILDUNG
VON ANFANG AN

Ressourcen: BEP-Fortbildung

Modul 9: „Stark im Alltag, stark für das Leben“

„Stark im Alltag, stark für das Leben“ – Resilienz, Bewegung und Gesundheit

Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens. Die Gesundheit hat einen großen Einfluss auf gelingende Bildungsprozesse und ist gleichzeitig ein Bildungsziel. Im pädagogischen Alltag bieten sich zahlreiche Gelegenheiten, die Gesundheit von Erwachsenen und Kindern zu stärken. Auf Basis von Achtsamkeit und Selbstfürsorge werden die Kinder für den Alltag, das Leben und die Zukunft gestärkt.



HESSEN
Hessisches Ministerium
für Arbeit, Integration,
Jugend und Soziales



<https://www.bep-connect.de/fortbildungen/bep-module/modul-9-resilienz-bewegung-und-gesundheit/>

Ressourcen: HAGE - Gesundheitsfördernde Kita

Fachstelle Gesundheitsfördernde Kita

Auf der Grundlage des BEP



Reflexionslupe zur Gesundheitsfördernden Kita

Gesundheitsförderung bei Kindern



Gesundheitsförderung ist ein Prozess, der darauf abzielt, Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung für ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen.

Gesundheitsförderung bei Kindern geht weit über gesunde Ernährung oder Kariesprophylaxe hinaus. Sie bezieht die Stärkung der kindlichen Ressourcen und die Stärkung eines positiven Selbstkonzeptes mit ein.

Die Leitziele Partizipation, Ko-Konstruktion und Bildung von Anfang an bilden die Basis.

Zum Nachdenken / Reflexionsfragen:

Was bedeutet für uns Gesundheit? Welche Dimensionen gehören zur Gesundheitsförderung bei Kindern?

Inwieweit stärken wir Kinder, dass sie befähigt werden, selbst Entscheidungen für ihre eigene Gesundheit zu treffen?

Welche Rolle spielt hierbei die Vorbildfunktion der Erwachsenen? Werden wir dieser Rolle gerecht?

Wie stärken wir die kindlichen Ressourcen und die Entwicklung eines positiven Selbstkonzeptes?

Woher wissen wir, was gesundheitsförderlich für Kinder ist?

<https://gesunde-kita.hage.de/ueber-die-fachstelle/fachstelle-gesundheitsfoerdernde-kita>

Lösungs-
orientierung

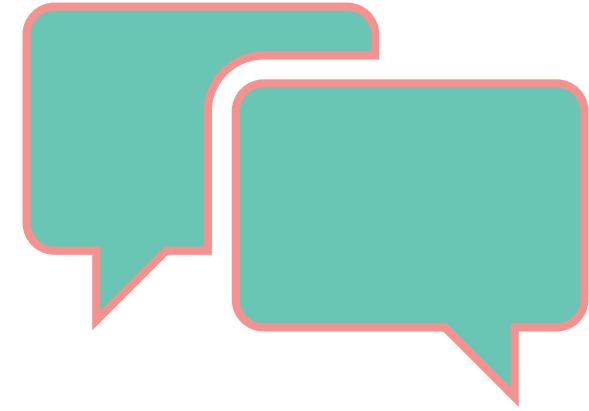
Auf die eigene
Vorbildfunktion
achten

Positives
Miteinander:
Auf Stärken
achten und
diese stärken

Positive
Fehlerkultur

An
Brückentagen
schließen

„Weniger ist
mehr“



Positive Impulse aus der Kita-Praxis
von den Kita-Leitungen:

Neda Čotić
Kirsten Neidel
Matthias Weber

grow
positive

Vielen Dank

Simone Mann

Doktorandin, Universität Paderborn

Multiplikatorin für den Hessischen Bildungs- und Erziehungsplan (Modul 6, 7 und 9)

Trainerin für Positive Psychologie & Gesundheitsförderung

Diplompädagogin

Master in Positive Psychologie & Coaching

www.positive-growth.de

Simone.Mann.Bep@gmail.com



Link zur Studien-Meditation

Holistische-Achtsamkeits-Meditation (HAM-Zentrierung) zum Einstieg von Rebecca Rosing (13 Minuten)

Kostenfrei unter:

www.rebecca-rosing.com



Bücher rund um das Thema Achtsamkeit

- Altmann, A. (2018). *Achtsamkeitstraining für Kinder: Übungen und Methoden für Kita, Schule und Familie*. Beltz.
- Claudia Croos-Müller: *Ich schaff(f) das!: Leichte Körperübungen für mehr Lebenspower. 50 Karten*
- Friedrich Verlag (Hrsg.). (2021). *Wege zu mehr Achtsamkeit und Mitgefühl in der Schule: Eine Schatzkiste voller Übungen und Spiele*. Friedrich Verlag.
- Grom, A. (2022). *Achtsamkeit in der Kita: 90 Praxisideen für den Kita-Alltag*. Herder.
- Jankowski, A., & Hennemann, T. (2020). *Hand aufs Herz: Spielerische Achtsamkeitsübungen für Grundschulkindern*. Verlag an der Ruhr.
- Kestler, I. (2020). *Mein Achtsamkeitsheft für die Grundschule*. Don Bosco.
- Klein, A., & Funke, M. (2021). *80 Impulse für Achtsamkeit und Wertschätzung in der Kita*. Verlag an der Ruhr.
- Korn, N. (2019). *Fühl dich gut! Achtsamkeit für Kinder: Mit Spielen, Yoga und Entspannung*. Duden Verlag.
- Rechtschaffen, D. (2019). *Die achtsame Schule: Praxisbuch*. Arbor Verlag.
- Wedewardt & Hohmann (2021): *Kinder achtsam und bedürfnisorientiert begleiten*. Herder.

Studien

- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, Article 603.
- Cheang, R., Gillions, A. & Sparkes. (2019) Do Mindfulness-Based Interventions Increase Empathy and Compassion in Children and Adolescents.
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 40.
- Esch, T. & Stefano, G. (2022): The BERN Framework of Mind-Body Medicine: Integrating Self-Care, Health Promotion, Resilience, and Applied Neuroscience Integrative Neuroscience Prince M, Patel V, Saxena S et al. (2007) No health without mental health. *Lancet* 370: 859–877
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., Edwards, L. M., & Marques, S. C. (2021). *The Oxford Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press
- Napoli, M., Krech, P. R., & Holley, L. C. (2005). Mindfulness Training for Elementary School Students. *Journal of Applied School Psychology*, 21(1), 99–125.
- Lee R. et al (2020) Effects of an Unstructured Free Play and Mindfulness Intervention on Wellbeing in Kindergarten Students. *Public Health*.
Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, Article 603.

Studien

- Zelazo, P.D & Lyons, K. E. (2012): The Potential Benefits of Mindfulness Training in Early Childhood: A Developmental Social Cognitive Neuroscience Perspective.
- Culotta E. (2021): Using Mindfulness Practices to Increase Self-Regulation in Pre-Kindergarten and Kindergarten-Aged Children.
- Razza, R (2013): Enhancing Preschoolers' Self-Regulation Via Mindful Yoga. Journal of Child and Family Studies.
- Thierry, K., et al. (2016). Two-Year Impact of a Mindfulness-Based Program on Preschoolers' Self-Regulation and Academic Performance. Early Education and Development, 5(1), 1-11.
- Thierry, K. et al. (2018): A Self-Oriented Mindfulness-Based Curriculum Improves Prekindergarten Students' Executive Functions. Springer.
- Cheang, R., Gillions, A. & Sparkes. (2019) Do Mindfulness-Based Interventions Increase Empathy and Compassion in Children and Adolescents: A Systematic Review. Journal of Child and Family Studies, 28(7), 1765–1779.
- Schonert-Reichl, K. A., Oberle, E., Lawlor, M. S., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T. F., & Diamond, A. (2015). Enhancing cognitive and social–emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: A randomized controlled trial. Developmental Psychology, 51(1), 52-66.

Studien

- Deci, E. & Ryan, R. (2000): The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Springer Science & Business Media
- Bandura, A. (2005). The Primacy of Self-Regulation in Health Promotion. *Applied Psychology*, 54(2), 245–254.
- Fane, J. et al. (2020). Preschool aged children’s accounts of their own wellbeing: Are current wellbeing indicators applicable to young children? *Child Indicators Research* 13 (6), 1893-1920
- Velten, K. (2020). *HandlungsSpielRäume: Selbstwirksamkeit von Kindern im Übergang von der Kindertageseinrichtung in die Grundschule*. Bad Heilbrunn: Klinkhardt.
- Velten, K. et al. (2019). Kinder mit BISS – Erleben von Selbstwirksamkeit und Interesse in der Grundschule. In: Donie, C., Foerster, F., Obermayr, M., Deckwerth, A., Kammermeyer, G., Lenske, G. & Wildemann, A. (Hrsg.), *Grundschulpädagogik zwischen Wissenschaft und Transfer* (227-232). Heidelberg: Springer
- Muluk, M (2017): *Increasing Social Behavior through Self-Management Strategy with Children with Autism in the Inclusive Kindergarten*. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*
- A. N., Singh & J., & Singh, “A mindfulness-based strategy for selfmanagement of aggressive behavior in adolescents with autism,” *Res. Autism Spectr. Disord.*, vol. 5, no. 3, pp. 1153–1158, 2011.
- C. R. Hansen et al. (2013): The effects of function-based self-management interventions on student behaviour. *J. Emot. Behav. Disord.*, vol. 22, pp. 149–159, 2014.
- Kaba-Schönstein, L. (2018). *Gesundheitsförderung 1: Grundlagen*. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden*.

Studien

- Franzkowiak, P. & Hurrelmann, K. (2025). Gesundheit. In: Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) (Hrsg.). Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden.
- The BERN Framework of Mind-Body Medicine: Integrating Self-Care, Health Promotion, Resilience, and Applied Neuroscience <https://www.frontiersin.org/journals/integrative-neuroscience/articles/10.3389/fnint.2022.913573/full>
- Fincham et al. (2023): Effect of breathwork on stress and mental health: A meta-analysis of randomised-controlled trials.
- Shao, R.(et al.) 2024:The Effect of Slow-Paced Breathing on Cardiovascular and Emotion Functions: A Meta-Analysis and Systematic Review.
- Ting-ting L. (et al.) 2023: Effect of breathing exercises on oxidative stress biomarkers in humans: A systematic review and meta-Analysis.