

Business Essentials

# Mindfulness - Das Prinzip Achtsamkeit

Die Anti-Burn-out Strategie

von  
Ellen J. Langer, Ilse Strasmann

1. Auflage

Verlag Franz Vahlen München 2015

Verlag Franz Vahlen im Internet:  
[www.vahlen.de](http://www.vahlen.de)  
ISBN 978 3 8006 4916 7

Zu [Leseprobe](#) und [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei [beck-shop.de](http://beck-shop.de) DIE FACHBUCHHANDLUNG

# beck-shop.de

## Register

- Abelson, Robert 147, 191  
Abrams, D. 171  
Abrams, E. 182  
Abweichung 127 f., 151–155, 157  
Ader, R. 177  
Affekt 163 f.  
Achtsamkeit zweiter Ordnung 186  
Alexander, C. 98, 182  
Alkoholismus 56 f., 171  
Allen, Woody: „Stadtneurotiker“ 72; „Wie du dir, so ich mir“ 161  
Allport, G. (und W. Vernon): „Study of Values“ 47  
Allport-Vernon-Wertskala 47  
Alter(n) 34, 79; Entwicklung im Alter 93 f.  
Amabile, Teresa: „The Social Psychology of Creativity“ 118  
Analogien 124 f.  
Andersen, Hans Christian: „Sämtliche Märchen“ 44 f.  
Angst 45 f., 93, 164 f., 189  
Anthony, Susan B. 46  
Arbeit 30; Achtsamkeit am Arbeitsplatz 69, 79, 127 ff; Burn out im Arbeitsalltag 140 ff.  
Archimedes 113  
Aristoteles: „De anima“ 161  
Arnis, R. 44  
Arthritis 100, 170  
Athos, R. G. 79  
Auf frühkindlicher Sinneserfahrung beruhende Festlegung (*Premature cognitive commitment*) 89 f., 96 ff., 128, 154  
Augustinus: „Bekenntnisse“ 41  
Ausgebranntsein s. Burn out  
Außenseiter in Firmen 132 f., 151  
Ausstrahlung 139 f.  
Austin, G. 67  
Autorität 15; und Gehorsam 53 f.  
Autosuggestion 178  
Avorn, J. 86  
Bales, R. 101  
Baltes, M. M. 85  
Bannister, Roger 38  
Barchillon, J. 124  
Barthes, Roland 13  
Barton, E. M. 85  
Bashner, Richard 157  
Bateson, G. 112  
de Beauvoir, Simone 89  
Beck, P. 87, 181  
Beecher, Henry Knowles 167  
Behaviorismus 162 ff.  
Behinderung 146 ff.; Abhängigkeit der Behinderung vom Kontext 154 ff.  
Bell, R. W. 169  
Bem, Daryl 191  
Benevento, Ann 52  
Bennett, E. L. 96, 169  
Berglas S. 153  
Berkowitz, L. 27  
Berle, Milton 105  
Bernays, Anne 191  
Biofeedback 176 ff.  
Biologische Anzeiger (*Markers*) 99 ff.  
Blake, R. R. 145  
Blank, Arthur 25  
Borges, Jorge Luis 23  
Botwinick, H. 52  
Brickman, P. 166  
Brodtrick, Otto 135, 191

- Brown, Donald 46  
 Brown, R.: „Words and Things“  
     67, 145  
 Bruner, Jerome 47, 67, 145, 229;  
     „Relevanz der Erziehung“  
     115 ff.  
 Bug-fixing 43  
 Burg, Barbara 191  
 Burn out 140 f  
 Cannon, W. 163  
 Carasu, T. 92  
 Castro, Fidel 105  
 Chalmers, D. 179  
 Chamberlain, Wilt 104  
 Chandler, H. 182  
 Chanowitz, Benzion 25, 33, 56,  
     98, 150, 157, 191  
 Charisma 139  
 Chellis, R. 86  
 Chocorua (Indianerhäuptling)  
     39 f.  
 Chruschtschow, Nikita 105  
 Churchill, Sir Winston 114  
 Cicero, Marcus Tullius 90 f.  
 Cohen, C. 177  
 Cohen, S. 101  
 College-Eignungstests 36  
 Coolidge-Effekt 38 f., 128  
 Cousins, Norman 181 f.  
 Cousy, Bob 104  
 Cree-Indianer 43  
 Creighton, James L. 180  
 Cummins, R. A. 96  
 David, D. 172  
 Davies, J. 182  
 Deikman, A. 80  
 Depressionen im Alter 83 f.  
 Descartes, René 162  
 destruktive Mythen 132  
 Dewey, Thomas 104  
 Dewsbury, D. 39  
 Diamond, M. 98, 169  
 Dickens, Charles 61, 145  
 Dillon, Mark 168  
 divergente Produktion 124  
 Drogenabhängigkeit 171, 173  
 Druker, S. 80  
 Dualismus 161–166, 177  
 Duncan, Isadora 112  
 Dyslexie 117 f., 151  
 Eddington, Sir Arthur 40 f., 162  
 Einstein, Albert 125  
 Einstellung(en) (*Mindsets*) 15,  
     29, 32, 39 f., 43 f., 79, 86 f., 91 f.,  
     111, 120, 127, 133, 140, 161, 182  
 Eisenhower, Dwight D. 104  
 Emotion(en) 163–166  
 Entautomatisierung durch  
     Meditation 80  
 Entropie (als begrenzende Ein-  
     stellung) 39 f., 93, 162  
 Entscheidungsfreiheit 7 f.; im  
     Alter 81–87; Einschränkung  
     durch Gedankenlosigkeit  
     55–58, 68  
 Entzugerscheinungen 172 f.  
 Eohippus 123  
 erlernte Hilflosigkeit 50, 58 f.  
 Erschöpfung 39, 58, 72, 127 f.  
 Erziehung 42; Erziehung auf  
     Ergebnisse hin 42 f.  
 Etikettierung(en) 52 ff., 216;  
     Etikett „Patient“ 146 f.; Etikett  
     „abweichend“ 148 ff.  
 Fiala, B. A. 95  
 Field, S. 182  
 Fields, W. S. 92  
 Fisher, Roger 132  
 Fiske, S. 150  
 Fixiertsein 66 f.  
 Flexibilität 81, 127  
 Follett, Mary Parker: „Dynamic  
     Administration“ 143  
 Fremdgruppe („Out“-Group)  
     48  
 Freud, Sigmund 29, 34 f., 67  
 Friedus, J. 118, 152  
 Frost, B. 44  
 Führungsqualitäten 127; Unsi-  
     cherheit als Führungsqualität  
     139 ff.  
 Garber, J. 70

- Garber, Marjorie 191  
 Garfield, Roslyn 191  
 Gersick, C. 16  
 Gesundheit 16, 41; und Acht-  
 samkeit 83; und Alter 93 ff.  
 Getzels, Jacob 120 f.  
 Gewohnheit 15 f., 25  
 Gifford, Frank 104  
 Gillmore, C. M. 189 f.  
 Gleason, Jackie 104  
 Globerson, T. 122  
 Goldberg, Ph. 114  
 Goldberg, Steven 95  
 Goode, William 191  
 Goodnow, J. 67  
 Gould, Stephen Jay 123  
 Graham, P. 143  
 Greenough, W. T. 95  
 Guilford, J. P. 124  
 Hackman, J. R. 16  
 Hallowell, John 191  
 Hatem, M. 122  
 Hawking, Stephen 152  
 Heffernan, Debra 136, 140  
 Heilkräfte des Körpers 176  
 Hirnphysiologie 95 f.  
 Hirsan, R. 172  
 Hitler, Adolf 66  
 Holmes, David 45  
 Holmes, Oliver Wendell 94  
 Holt, John 111  
 Holton, Gerald 125, 191  
 Holzman, Philip 191  
 Hopi-Indianer 40  
 Houston, B. Kent 45  
 Howell, M. 122  
 Huxley, Julian 183  
 Huxley, Thomas 183  
 Hypnose 178–180  
 Illich, Ivan 17  
 Imber, L. 148  
 Immunsystem 170, 177 f.  
 Inertialortung 70  
 inneres Klonen 123  
 Intuition 111 ff.  
 Jackson, Philip 120 f.  
 Jacobs, S. 98  
 James, William 24, 59, 97, 162  
 Janis, Irving 75, 132  
 Janoff-Bulman, R. 88, 181  
 Järvinen, K. 168 f.  
 Jeans, James 40, 162  
 Johnson, Barbara 191  
 Johnson, J. 52  
 Jones, E. 71, 153  
 Joss, Jennifer 122  
 Joyce, J. N. 95  
 Kagan, Jerome 191  
 Kahn, R. 90  
 Kant, Immanuel 41  
 Kanter, Rosabeth Moss 132 f.  
 Karsten, Anita 128  
 Katz, Aron 191  
 Katz, M. 168  
 Katz, Phyllis 191  
 Katz, R. 162  
 Katzman, P. 92  
 Kelly, Janice 131  
 Kelly, R. J. und S. F. 178  
 Kiester, M. 140  
 Kimble, G. A. 31  
 Kognition 99, 163 f.  
 Kolata, G. 95  
 Krank, M. 172  
 Krech, D. 95  
 Kung-Buschleute 161  
 Kurtz, R. 168  
 Kutusow, Michail I. 65 f.  
 Lange, C. 181  
 Lawrence, Merloyd 191  
 Lefcourt, H. 58  
 Leib-Seele-Dualismus 161 f.  
 Levine, Barbara 191  
 Levitt, Theodore 50, 128, 133 f.  
 Lindahl, I. 72  
 Lindzey, G. 47  
 Logik 112  
 London, Beverly 191  
 Luchins, Abraham und Edith  
 H. 57  
 MacArthur, Douglas 105  
 McClelland, D. C. 154

- McGinnies, Eliot 47  
 McGrath, Joseph 131  
 McGully, Y. 172  
 McMullin, E. 188  
 Madjid, Hadi 152  
 Mantle, Mickey 104  
 Marcus, Andrea 191  
 Margolis, Jonathan 174  
 Marlatt, G. A. 171  
 Matthews-Simonton, Stephanie 180  
 Medikation 176  
 Meditation 9 f., 79 f.  
 Mello, N. K. 171  
 Merman, Ethel 105  
 Meyerowitz, Joel 113  
 Milgram, Stanley 53 f.  
 Miller, C. E. 169  
 Miller-Analogie-Test 124  
 Mulvey, Ann 91  
 Neugier 149 f.  
 Neuroscience 163  
 Newman, Helen 55  
 Newman, R. 182  
 Nietzsche, Friedrich 41  
 Nisbett, R. 71  
 Noble, Elaine 191  
 Nottebohm, Fernando 95  
 Nurco, D. 172  
 Ordy, J. M. 169  
 Orme, John Edward 40  
 Paches, W. 182  
 Palmerino, M. 98  
 Pascale, R. T. 79  
 Patterson, Floyd 104  
 Perkins, D. 122  
 Perlmutter, Larry 31, 56, 60, 84  
 Piaget, Jean 125  
 Piper, Alison 115, 125, 152  
 Placebo 2, 176 f., 181 f.  
 Platon 35 f.  
 Pogrebin, Letty Cottin 191  
 Poincaré, Henri 112  
 Postman, Leo 47  
 Präkognition 41  
 Produktivität 127 f., 186  
 Prozess-Orientierung 42 f., 77 f., 93, 111 f.  
 Pythagoras 40  
 Ramsey, G. V. 145  
 Rauchen 173 f.  
 Realitäts-Therapie 54  
 Rees, Helen 191  
 Rhodes, M. 98  
 Richard, Maurice 104  
 Richter, C. P. 58  
 Robbins, Lee 172  
 Rodin, Judith 12, 13, 81 f., 87, 107, 191  
 Rofes, Eric 191  
 Rohsenow, D. J. 171  
 Rolsten, C. 169  
 Roosevelt, Franklin D. 94  
 Rosenzweig, M. R. 95 f.  
 Roth, E. 47  
 Routine 15 f., 49, 99, 132 f.  
 Rowe, J. 90  
 Rubin, R. 56, 60  
 Russell, Bill 104  
 Sahlman, W. 132  
 Salomon, G. 122  
 Scavengerjagd (scavenger hunt) 21 f., 111  
 Schacter, S. 163  
 Schelling, Tom 187  
 Schiffrin, R. M. 27  
 Schmetterlingsflechte 177  
 Schneider, W. 27  
 Scott-Maxwell, Florida 81, 9  
 Seagle, J. 86  
 Selbstheilungskräfte 50 f., 178 f.  
 selbstverursachte Abhängigkeit 52 f.  
 Seligman, Martin 58 f., 70  
 Senilität 91 f.  
 sensorische Deprivation 69  
 Shaw, George Bernard 45  
 Sherrington, Sir Charles 161  
 Siegel, Shepard 172 f.  
 Silvers, Phil 104  
 Sinclair-Gieben, A. H. C. 179  
 Singer, J. 163

- Skinner, Burrhus Frederic 162  
Solomons, Leon 24 f.  
Spahn, Warren 104  
Spitzer, L. 87, 181  
Stein, Gertrude 25  
Stevenson, Howard 132  
Strachey, Lytton 96  
Strindberg, August 139  
Sviokla, John 139  
Swift, Jonathan 148  
T'ai-p'ing Kuang-tschì 23  
Taylor, S. 150  
Temple, Phyllis 191  
Thayer, P. 98  
Thomas, Lewis 179  
Thompson, Loralyn 74  
Timko, C. 88, 181  
Totman, Richard 170  
Transformation 124 f.  
Trobriander 40  
Truman, Harry 89 f.  
Trungpa, Tschögyam 22  
Überdosis 172 f.  
Ulrich, Robert 167  
Unitas, Johnny 104  
Ury, William 132  
Vernon, P. E. 47  
Vernon, W. 47  
Viens, Julie 191  
Visualisierung 178  
Volkmar, F. 95  
Walsh, R. N. 96  
Warzen 179 f.  
Watson, John B. 162  
Weiner, Marjorie 191  
Weinman, Cynthia 30, 70, 87,  
181  
Weitzman, Leonore 191  
Werbung 55, 103  
Wiedergeburt 41  
Williams, Ted 104  
Wilson, G. 171  
Wolfer, John 75  
Wordsworth, William 113  
Yaghan-Stamm 88  
Yuker, H. E. 154  
Zajonc, Robert 163