



Erschienen am 16.04.2019  
128 Seiten  
Format: x  
ISBN: 978-3-95571-849-7

Yi-Yuan Tang

## Die Wissenschaft der Achtsamkeit

Wie Meditation die Biologie von Körper und Geist verändert.

Die neurowissenschaftliche Erforschung der Achtsamkeit

Trotz ihrer langen Geschichte ist wenig über die neurophysiologischen Prozesse bekannt, die beim Meditieren ablaufen. Der Achtsamkeitsmeditation wurde in der psychologischen und neurowissenschaftlichen Forschung bislang die größte Aufmerksamkeit zuteil. Dieses Buch gibt einen prägnanten Überblick über die Studienergebnisse und zeigt auf, wie Achtsamkeitstraining die mentale Aktivität verbessern und die neuronalen Verbindungen im Gehirn ebenso beeinflussen kann wie Prozesse im Körper. Im Fokus stehen dabei vor allem die Aspekte Aufmerksamkeitskontrolle, Emotionsregulation und Selbstbewusstheit.

Die Anwendung von Achtsamkeit im Bildungs- und Gesundheitsbereich sowie bei psychischen Störungen ist ebenso Gegenstand der vorgestellten Studien wie effektive Stressbewältigung und Voraussetzungen für eine gelungene Achtsamkeitspraxis.

Yi-Yuan Tang führt auch aus, dass die Wirksamkeit von Meditationstraining zwischen Individuen schwankt, und liefert eine Orientierung in Bezug darauf, wer am wahrscheinlichsten davon profitieren dürfte.

## Biografien

### Yi-Yuan Tang

Yi-Yuan Tang ist Professor of Psychological Sciences and Internal Medicine und außerdem Presidential Endowed Chair in Neurowissenschaften an der Texas Tech University (Lubbock, Texas, USA).