

The Work of Byron Katie / IBSR – Forschung

Welche Studien wurden zu «The Work» durchgeführt?

Da es mich interessierte, ob die Wirkung von «The Work» wissenschaftlich untersucht wurde, suchte ich nach Studien und weiterer Literatur in Literaturdatenbanken und im Internet. «The Work» wird in den Veröffentlichungen oft «Inquiry Based Stress Reduction (IBSR)» – untersuchungs-basierte Stressreduktion – genannt, wohl in Anlehnung an die Mindfulness Based Stress Reduction MBSR, die von Jon Kabat Zinn entwickelt wurde und bereits gut untersucht ist [1].

- Die ersten wissenschaftlichen Publikationen zu «The Work» stammen aus den Jahren 2009 und 2011. Mehr dazu finden Sie unter [Dissertationen und Diplomarbeiten](#).
- Seit 2013 untersucht eine Gruppe um [Shahar Lev-ari](#) «The Work». Diese Publikationen finden Sie unter [Publikationen der Gruppe um S. Lev-ari](#).
- Im 2016 begann [Ann Krispenz](#) mit ihren Untersuchungen über «The Work». Sie ist heute in Bern und Mannheim tätig. Ihre Arbeiten finden Sie unter [Publikationen von Ann Krispenz und Mitarbeiter](#).
- Am Schluss der Liste führe ich [weitere Publikationen](#) auf, die ich für interessant halte.

Die unten aufgeführte Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Für Hinweise zu weiteren relevanten Studienpublikationen bin ich dankbar.

Publikationen von Ann Krispenz und Mitarbeitern

- A. Krispenz, O. Dickhäuser, Effects of an inquiry-based short intervention on state test anxiety in comparison to alternative coping strategies, *Frontiers in Psychology | Educational Psychology* 2018, 9, 201.
[Volltext](#), [Zusammenfassung](#)
Diese Studie wurde präsentiert an einem Vortrag auf der 4. Tagung der Gesellschaft für Empirische Bildungsforschung (GEBF) 2016, Berlin, Deutschland:
A. Krispenz, S. Nitsche, O. Dickhäuser, Reduktion von Prüfungsangst durch die Überprüfung angstbedingender Kontroll- und Wertkognitionen.
- Krispenz Ann, Dickhäuser Oliver, «Das stresst! – Ist das wahr?» – Dauerhafte Reduktion von chronischem Stress und Trait-Angst durch das Hinterfragen stressvoller Kognitionen, 50. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychologie, 18. bis 22. September 2016, Pabst Science Publishers, Abstract 770, S. 705 (ISBN 978-3-95853-227-4).
[Zusammenfassung](#)
- A. Krispenz, A. Posavac, Wer wäre ich ohne Stress? – Konfliktlösungspotential mit IBSR, Vortrag gehalten auf der Investor-Relations-Konferenz 2017, Frankfurt a. M. 2017.
[Präsentation](#), [interaktive Fragen zum Vortrag](#)

Veröffentlichungen der Gruppe um S. Lev-ari

- Naomi Epel, Inbal Mitnik, Shahar Lev-ari, A Novel Third Wave Approach For Enhancing Well-Being and Quality of Life – Mini Review, *J Complement Med Alt Healthcare* 2018, 5(1), 001-002.
[Volltext](#)
[Zusammenfassung](#); Dieser Artikel erläutert kurz «The Work of Byron Katie», vergleicht «The Work» mit der kognitiven Verhaltenstherapie (Cognitive Behavioral Therapy (CBT) und gibt einen Überblick über die bisher durchgeführten Studien.
- Lia Schnaider-Levi, Inbal Mitnik, Keren Zafrani, Zehavit Goldman, Shahar Lev-Aari, Inquiry-based stress reduction (IBSR) meditation technique for Teacher Burnout: A Qualitative Study, *Mind, Brain, and Education* 2017, 11(26), 75-84.
[Abstract](#), [Zusammenfassung](#)
- C. Landau, I. Mitnik, J. Cohen-Mansfield, E. Tillinger, E. Friedman, S. Lev-ari, Inquiry-based stress reduction (IBSR) meditation technique for BRCA1/2 mutation carriers – a qualitative study, *European Journal of Integrative Medicine* 2016, 8(6), 958-964.
In dieser Publikation berichten die Autoren und Autorinnen über den qualitativen Teil der Studie. Der quantitative Teil wurde im Artikel von 2015 beschrieben (siehe nächste Literaturangabe).
[Abstract](#), [Zusammenfassung](#)
- C. Landau, S. Lev-Ari, J. Cohen-Mansfield, E. Tillinger, R. Geva, R. Tarrasch, I. Mitnik, E. Friedman, Randomized controlled trial of Inquiry-Based Stress Reduction (IBSR) technique for BRCA1/2 mutation carriers, *Psycho-Oncology* 2015, 24(6), 726-731.
Dieser Artikel berichtet über den quantitativen Teil der Studie. Der qualitative Teil wurde im Jahre 2016 publiziert (siehe vorhergehende Literaturangabe).
[Seite 1 der Publikation](#), [Zusammenfassung](#).
- E. Smernoff, I. Mitnik, K. Kolodner, S. Lev-ari, The Effects of «The Work» Meditation (Byron Katie) on Psychological Symptoms and Quality of Life – A Pilot Clinical Study, *Explore* 2015, 11(1), 24-31.
[Abstract](#), [Zusammenfassung](#)
- MarieOdel van Rhijn, Inbal Mitnik, Shahr Lev-ari, Inquiry-Based Stress Reduction: Another approach for questioning stressful thoughts and improving psychological well-being, *Medical Research Archives* 2015, 2(1).
[Volltext](#), [Zusammenfassung mit Fallbericht](#)
- I. Mitnik, S. Lev-ari, The effects of «The Work» meditation technique on psychological scales among a non-clinical sample, *Harefuah* 2015, 154(1), 16-20, 70, 69.
Artikel in Hebräisch
[Abstract](#), [Zusammenfassung](#).
- Shahar Lev-ari, Sigal Zilcha-Mano, Larisa Rivo, Ravit Geva, Ilan Ron, A prospective pilot clinical trial of «The work» meditation technique for survivors of breast cancer, *European Journal of Integrative Medicine* 2013, 5, 487-494.
[Abstract](#), [Zusammenfassung](#).
- Ruth Leufke, Sigal Zilcha-Mano, Adi Feld, Shahr Lev-ari, Effects of «The Work» Meditation on Psychopathologic Symptoms – A Pilot Study, *Alternative and Complementary Therapies* 2013, 19 (3), 147-152.
[Seite 1 der Publikation](#), [Zusammenfassung](#)

Dissertationen und Diplomarbeiten

- Im Jahr 2011 publizierte [Fabrice A. Nye](#) seine Dissertation zur Erlangung des Dokortitels in Klinischer Psychologie: Fabrice Ange Nye: The Work of Byron Katie: The Effect of Applying Principles of Inquiry on the Reduction of Perceived Stress. Institute of Transpersonal Psychology, Palo Alto, California, 02-Jun-2011.
[Volltext Dissertation F. A. Nye als pdf \(116 Seiten, 3.7 MB\)](#)
[Poster](#), [Zusammenfassung](#)
- Lutz Koll: «Ist das wirklich wahr?» – Byron Katie Stevenson's Gesprächsmethode "The Work process", Diplomarbeit an der Universität Hamburg, 2009. Die Originalversion kann in der Martha-Muchov-Bibliothek, Hamburg, eingesehen werden ([Katalogeintrag](#)).
Zusammenfassung ausstehend

Weitere Publikationen

- Ricardo Hidalgo, Anil Coumar, «The Work» of Byron Katie: A New Psychotherapy.
Volltext
- Debra London, A Comparison of Cognitive Therapy and Inquiry Based Stress Reduction, 7/2008.
Volltext
- Ken Farber, The Inquiry of Byron Katie and Cognitive Restructuring, 2005.
Volltext

Referenzen

[1] <https://www.umassmed.edu/cfm/research/publications/> (04-Apr-2018)