

## Achtsame Literaturempfehlungen



- Jon Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung. Fischer tb
- Jon Kabat-Zinn: Im Alltag Ruhe finden. Meditationen für ein gelassenes Leben. Fischer tb
- Jon Kabat-Zinn: Zur Besinnung kommen: Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit. Arbor Verlag
- Jon und Myla Kabat-Zinn: Mit Kindern wachsen. Die Praxis der Achtsamkeit in der Familie. Arbor Verlag
- R. Davidson u. Jon Kabat-Zinn: Die heilende Kraft der Meditation. Wiss. Dialog mit dem Dalai Lama. Arbor Verlag
- Saki Santorelli: Zerbrochen und doch ganz. Die heilende Kraft der Achtsamkeit. Arbor Verlag
- Thich Nhat Hanh: Frei sein wo immer du bist. Theseus Verlag
- Jeffrey Brantley: Der Angst den Schrecken nehmen. Achtsamkeit als Weg zur Befreiung von Ängsten. Arbor Verlag
- Frank Boccio: Achtsamkeits-Yoga. Arbor Verlag
- Martin Seligman: Flourish - Wie Menschen aufblühen. Kösel
- Rachel N. Remen: Dem Leben trauen, Geschichten, die gut tun. Goldmann
- Tara Brach: Mit dem Herzen eines Buddha: Heilende Wege zu Selbstakzeptanz und Lebensfreude. Knauer tb
- Pema Chödrön: Wenn alles zusammenbricht, Hilfestellung für schwierige Zeiten. Goldmann
- Christopher Germer: Der achtsame Weg zur Selbstliebe: Wie man sich von destruktiven Gedanken und Gefühlen befreit. Arbor Verlag
- Kristin Neff: Selbstmitgefühl: Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden. Kailash
- Mahathera Henepola Gunaratana: Die Praxis der Achtsamkeit. Kristkeitz Verlag
- Joseph Goldstein: Vipassana Meditation, Die Praxis der Freiheit. Arbor Verlag
- Fred von Allmen: Die Freiheit entdecken: Vipassana Meditation im Westen. Arbor Verlag
- Viktor E. Frankl: Trotzdem Ja zum Leben sagen. Dtv
- Daniel Goleman: Emotionale Intelligenz. Dtv
- Daniel Goleman: Dialog mit dem Dalai Lama. Wie wir destruktive Emotionen überwinden können. Hanser Verlag
- Marshall B. Rosenberg: Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. Junfermann