

Literaturliste: Achtsamkeit

Ich möchte Ihnen einige Buchempfehlungen ans Herz legen, die sich aus verschiedenen Blickwinkeln mit dem Thema Achtsamkeit beschäftigen und sich gut als Einstiegslektüre eignen.

MBSR

- › J. Kabat-Zinn (2013). **Gesund durch Meditation**. München: Droemer Knaur
→ Die Neuauflage des Klassikers zum MBSR-Acht-Wochen-Kurs.
- › J. Kabat-Zinn (2015). **Im Alltag Ruhe finden**. München: Droemer Knaur
→ Das praxisnahe Buch vermittelt Hintergrundwissen zu MBSR und enthält viele leicht umsetzbare Anleitungen bezogen auf Achtsamkeitsübungen im Alltag.
- › J. Kabat-Zinn (2013). **Achtsamkeit für Anfänger**. Freiburg: Arbor
→ Das CD-Buch vermittelt einen Einstieg in die MBSR-Praxis und kann ein täglicher Begleiter auf dem Weg der Achtsamkeit sein. Die Dauer der Meditationen ist kürzer gehalten als auf den anderen MBSR-CDs. Die CD kann ohne Vorkenntnisse genutzt werden.
- › L. Lehrhaupt (2012). **Die Welle des Lebens reiten**. München: Kösel
→ Ein Praxisbuch mit vielen Übungen, das eine gute Unterstützung bietet, die Inhalte des MBSR-Kurses zu vertiefen.

MBCT

- › H. Alsleben (2018). **Achtsame Wege aus der Depression**. Achtsam Leben. München: Scorpio
→ Biete Einblick in die achtsame Alltagspraxis der MBCT
- › H. Alsleben (2014). **Ein Kurs in Achtsamkeit**. MBCT: der heilsame Weg aus Niedergeschlagenheit und Depression. München: Arkana
→ Ein Wegbegleiter durch den MBCT-Acht-Wochen-Kurs, im Buchhandel leider vergriffen
- › A. Külz (2017). **Dem inneren Drachen mit Achtsamkeit begegnen**. Beltz: Weinheim
→ Zeigt Wege auf, wie MBCT bei Zwangserkrankungen helfen kann.
- › P. Meibert (2014). **Der Weg aus dem Grübelkarussell**. München: Kösel
→ Beschreibt den achtwöchigen MBCT-Kurs.
- › Z. Segal, J. Teasdale & M. Williams (2015). **Das MBCT-Arbeitsbuch**. Ein 8-Wochen-Programm zur Selbstbefreiung von Depressionen und emotionalem Stress. Freiburg: Arbor
→ Enthält eine Audio-CD mit angeleiteten Übungen.

MBCL

- › E. van den Brink & F. Koster (2013). **Mitfühlend Leben**. München: Kösel
→ Biete einen guten Einblick in die Mitgefühlspraxis

Achtsamkeit, im Hier und Jetzt gegenwärtig sein

- › H. Mayer (2015). **Achtsam leben**. Das kleine 1x1 für ein Leben im Hier und Jetzt. München: Scorpio
- › E. Goldstein (2014). **Der Jetzt-Effekt**. Sich mit dem gegenwärtigen Moment verbinden und das Leben verwandeln. Freiburg: Arbor

Meditation, allgemein

- › J. Kornfield (2005). **Meditation für Anfänger**. München: Goldmann
→ Eine gute Einstiegslektüre für Meditationsanfänger und eine Möglichkeit der Vertiefung für geübte Meditierende