

LITERATURLISTE: ACHTSAMKEIT

MBSR

- J. Kabat-Zinn (2019). **Gesund durch Meditation**. München: Droemer Knaur. --- Die Neuauflage des Grundlagenwerks zum MBSR-Acht-Wochen-Kurs.
- J. Kabat-Zinn (2025). **Im Alltag Ruhe finden**. München: Droemer Knaur. --- Das praxisnahe Buch vermittelt Hintergrundwissen zu MBSR und enthält viele leicht umzusetzende Anleitungen für Achtsamkeitsübungen im Alltag. Bei dieser Auflage handelt es sich um eine Neuübersetzung eines Klassikers.
- J. Kabat-Zinn (2023). **Achtsamkeit für Anfänger**. Freiburg: Arbor. --- Das CD-Buch vermittelt einen Einstieg in die MBSR-Praxis und kann Ihnen 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 von Ihnen ohne Vorkenntnisse genutzt werden.
- B. Mulligan (2019). **Das Herz der Achtsamkeit**. Freiburg: Arbor. --- Ein lesenswertes Buch für alle die etwas über die buddhistischen Wurzeln von MBSR erfahren möchten.

MBCT

- H. Alsleben (2018). **Achtsame Wege aus der Depression**. Reihe: Achtsam Leben. München: Scorpio. --- Bietet Einblick in die achtsame Alltagspraxis der MBCT.
- Z. Segal, J. Teasdale & M. Williams (2020). **Das MBCT-Arbeitsbuch**. Ein 8-Wochen-Programm zur Selbstbefreiung von Depressionen und emotionalem Stress. Freiburg: Arbor. --- Enthält eine Audio-CD mit angeleiteten Übungen.
- A. Külz (2023). **Dem inneren Drachen mit Achtsamkeit begegnen**. Beltz: Weinheim. --- Zeigt Wege auf, wie MBCT bei Zwangserkrankungen helfen kann.

MBCL

- Stocker, C., Willms, J., Koster, F. & van den Brink, E. (2020). **Mitgefühl üben**. Das große Praxisbuch Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL). Heidelberg: Springer Verlag. --- Biete einen guten Einblick in die Mitgefühlspraxis.

ACHTSAMKEIT, IM HIER UND JETZT GEGENWÄRTIG SEIN

- H. Mayer (2018). **Achtsam leben**. Das kleine 1x1 für ein Leben im Hier und Jetzt. München: Scorpio. --- Eine Einführung in die Praxis der Achtsamkeit, die unterwegs in jeder Tasche Platz findet.

MEDITATION, EINFÜHRUNGEN

- J. Kornfield (2005). **Meditation für Anfänger**. München: Goldmann. --- Eine gute Einstiegslektüre für Meditationsanfänger und eine Möglichkeit der Vertiefung für geübte Meditierende.
- S. Shapiro (2021). **Glückstraining fürs Gehirn**. München: Penguin. --- Neurowissenschaftliche Erkenntnisse zur Achtsamkeits- und Mitgefühlspraxis in leicht zu lesender Weise geschrieben.
- S. Suzuki (2024). **Zen-Geist - Anfänger-Geist**. München: Arkana. --- Für alle, die mehr über die Wurzel der Praxis des Anfänger-Geist erfahren möchten.