

## Literaturhinweise zum Thema Achtsamkeit

*Sie müssen nicht alle diese Bücher lesen oder gelesen haben. Suchen Sie sich eins davon aus, das Sie am meisten anspricht und schauen Sie, ob es hilfreiche Auswirkungen hat...*

Brach, Tara: Mit dem Herzen eines Buddha – Heilende Wege zu Selbstakzeptanz und Lebensfreude – (Radical Acceptance)

Brantley, Jeffrey: Der Angst den Schrecken nehmen – Achtsamkeit als Weg zur Befreiung von Ängsten

Chödrön, Pema: Geh an die Orte, die du fürchtest

Germer, Christopher: Der achtsame Weg zur Selbstliebe - Wie man sich von destruktiven Gedanken und Gefühlen befreit

Weiss, Halko / Harrer, Michael / Dietz, Thomas: Das grosse Achtsamkeitsbuch - Grundlagen, Übungen, Anwendungen

Hanson, Rick: Das Gehirn eines Buddha

Jordan, Dhammavaro Matthias: Ruheloser Geist trifft Achtsamkeit

Kabat-Zinn, Jon: Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung\*

Kolk, Sylvia: Segeln im Sturm - Mit Leidenschaft den spirituellen Alltag meistern

Kornfield, Jack: Das weise Herz - Die universellen Prinzipien buddhistischer Psychologie

Andreas Knuf - Ruhe da oben!: Wege aus der Grübelfalle

Mannschatz, Marie: Mit Buddha zu innerer Balance (mit CD)

Neff, Kristin: Selbstmitgefühl. Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden.

Ott, Ulrich: Meditation für Skeptiker: Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst

Andy Puddicombe: Mach mal Platz im Kopf: Meditation bringt's\* (dazu passend die Website und das englische HandyApp: „Headspace“) (Alternativ: HandyApp 7mind)

**Reuter Wilfried: Der Tod ist ganz ungefährlich- Buddhistische Hilfen im Umgang mit Alter, Krankheit, Tod**

Ricard, Matthieu: Glück

Romhardt, Kai: Wir sind die Wirtschaft - Achtsam leben - Sinnvoll handeln\*

Salzberg, Sharon: Ein Herz so weit wie die Welt - Buddhistische Achtsamkeitsmeditation als Weg zu Weisheit, Liebe und Mitgefühl

Tan, Chade-Meng: Search Inside Yourself - Das etwas andere Glücks-Coaching bei Google

Thich Nhat Hanh: Das Wunder der Achtsamkeit

Wetzel, Sylvia: Hoch wie der Himmel, tief wie die Erde - Praktische Meditationen zu Liebe, Beziehungen und Arbeit

Noch mehr Hinweise zu Literatur und Links finden Sie auf meinem privaten Blog:

<http://www.schule-der-wertschaetzung.at/>

Viel Freude beim Vertiefen des Themas wünscht  
Ulrike Pastner