

Kommentierte Literaturliste

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 Knauer
Die Neuauflage des Klassikers zum MBSR-Acht-Wochen-Kurs.
- › J. Kabat-Zinn (2015). **Im Alltag Ruhe finden**. München: Droemer Knauer
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

- › M. Williams & D. Penman (2011). Das Achtsamkeitstraining. 20 Minuten täglich, die Ihr Leben verändern. München: Goldmann
Das Buch vermittelt einen leicht verständlichen Einblick in die Inhalte des MBCT-Kurses und enthält eine Audio-CD mit angeleiteten Übungen.
- › 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.
- › P. Meibert (2014). Der Weg aus dem Grübelkarussell. München: Kösel
Beschreibt den achtwöchigen MBCT-Kurs.

Achtsamkeit, allgemein

- › 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
- › M. Mannschatz (2015). **Meditation**. München: GU
Eine empfehlenswerte Einstiegslektüre für Meditationsanfänger mit vielen hilfreichen Abbildungen, die eine gute Orientierung bieten. Das Buch enthält eine Audio-CD mit angeleiteten Meditationen.