

# 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 (2019). **Gesund durch Meditation**. München: Droemer Knaur  
→ Die Neuauflage des Klassikers zum MBSR-Acht-Wochen-Kurs.
- › J. Kabat-Zinn (2019). **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 (2019). **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.
- › E. Goldstein & B. Stahl (2016). **Die achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung im Alltag**. Freiburg: Arbor

## MBCT

- › H. Alsleben (2018). **Achtsame Wege aus der Depression**. Achtsam Leben. München: Scorpio  
→ Biete Einblick in die achtsame Alltagspraxis der MBCT
- › 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 (2020). **Das MBCT-Arbeitsbuch**. Ein 8-Wochen-Programm zur Selbstbefreiung von Depressionen und emotionalem Stress. Freiburg: Arbor  
→ Enthält eine Audio-CD mit angeleiteten Übungen.

## 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 (2015). **Achtsam leben**. Das kleine 1x1 für ein Leben im Hier und Jetzt. München: Scorpio

## *Meditation, allgemein*

- › 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