

# Literatur

*zusammengestellt von Rüdiger Standhardt*



## MBSR

- Brantley, Jeffery: Der Angst den Schrecken nehmen. Achtsamkeit als Weg zur Befreiung von Ängsten. Freiamt: Arbor 2006
- Eßwein, Jan Thorsten: Achtsamkeitstraining. München: Gräfe und Unzer 2010 (incl. Übungs-CD)
- Carlson, Linda E. / Speca, Michael: Krebs bewältigen mit Achtsamkeit. Wie Ihnen MBSR hilft, das Leben zurückzugewinnen: Bern: Huber 2012
- Kabat-Zinn, Jon: Gesund durch Meditation. Das vollständige Grundlagenwerk zu MBSR. München: O.W. Barth 2013 (vollständig überarbeitete Neuauflage der ersten Ausgabe von 1990)
- Kabat-Zinn, Jon: Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR. München: Knaur 2013 (gekürzte Taschenbuchausgabe)
- Kabat-Zinn, Jon: Im Alltag Ruhe finden. Meditationen für ein gelassenes Leben. München: Knaur 2010
- Kabat-Zinn, Jon: Zur Besinnung kommen. Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt. Freiamt: Arbor 2006
- Jon Kabat-Zinn: 108 Momente der Achtsamkeit. Freiamt: Arbor 2009
- Kabat-Zinn, Jon: Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit. Freiamt: Arbor 1999 (mit einer Hör-CD)
- Kabat-Zinn, Jon: Achtsamkeit und Meditation im täglichen Leben. Freiamt: Arbor 2007 (mit zwei Hör-CDs)
- Kabat-Zinn, Jon: Bei sich zuhause sein. Freiamt: Arbor 2008 (mit zwei Hör-CDs)
- Kabat-Zinn, Jon: Die MBSR-Yogaübungen. Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Freiamt: Arbor 2010 (mit Hör-CD)
- Kabat-Zinn, Jon: Schmerz. Meditationen zum Umgang mit chronischen Schmerzen. Freiamt: Arbor 2013 (mit Hör-CD)
- Kabat-Zinn, Jon / Kesper-Grossman, Ulrike: Die heilende Kraft der Achtsamkeit. Freiamt: Arbor 2004 (mit zwei Hör-CDs)
- Kabat-Zinn, Jon / Davidson, Richard, Houshmand, Zara u.a.: Die heilende Kraft der Meditation. Wie sich unser Geist selbst heilen kann: Ein wissenschaftlicher Dialog mit dem Dalai Lama. Freiamt: Arbor 2012
- Lehrhaupt, Linda / Meibert, Petra: Stress bewältigen mit Achtsamkeit. Zu innerer Ruhe kommen durch MBSR. München: Kösel 2010
- Lehrhaupt, Linda / Meibert, Petra / Krudup, Karin: Stress bewältigen mit Achtsamkeit. MBSR- und Achtsamkeitsübungen für jeden Tag. 2 CDs. München: Kösel 2013
- Löhmer, Cornelia / Standhardt, Rüdiger: MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen. Einübung in Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Stuttgart: Klett-Cotta 2014 (mit zwei Übungs-CDs)
- Maex, Edel: Mindfulness. Der achtsame Weg durch die Turbulenzen des Lebens. Freiamt: Arbor 2009

Santorelli, Saki: Zerbrochen und doch ganz. Die heilende Kraft der Achtsamkeit. Freiamt: Arbor 2000  
Schneider, Maren: Stressfrei durch Meditation. Das MBSR-Kursbuch nach der Methode von Jon Kabat-Zinn. München: O.W. Barth 2012 (mit zwei Übungs-CDs)  
Stahl, Bob / Goldstein, Elisha: Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Das MBSR-Praxisbuch. Freiamt: Arbor 2010  
Williams, Mark / Kabat-Zinn, Jon u.a.: Achtsamkeit. Ihre Wurzeln, ihre Früchte. Freiamt: Arbor 2013

## **Achtsamkeit**

Anderssen-Reuster, Ulrike (Hrsg.): Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik. Haltung und Methode. Stuttgart: Schattauer 2007  
Brach, Tara: Mit dem Herzen eines Buddha. Heilende Wege zu Selbstakzeptanz und Lebensfreude. München: O.W. Barth 2013  
Germer, Christopher: Der achtsame Weg zur Selbstliebe. Wie man sich von destruktiven Gedanken und Gefühlen befreit. Freiamt: Arbor 2010  
Grepmaier, Ludwig J. / Nickel, Marius K.: Achtsamkeit des Psychotherapeuten. Wien: Springer 2007  
Hölzel, Britta: Die große Achtsamkeitsbox. Das Standardwerk. Berlin: 5W Verlag 2012 (1 DVD, 2 CDs)  
Kornfield, Jack: Das weise Herz. Die universellen Prinzipien buddhistischer Psychologie. München: Goldmann Arkana 2008  
Kornfield, Jack: Nach der Erleuchtung Wäsche waschen und Kartoffeln schälen. Wie spirituelle Erfahrung das Leben verändert. München: Goldmann 2010  
Kramer, Gregory: Einsichts-Dialog. Weisheit und Mitgefühl durch Meditation im Dialog. Freiamt: Arbor 2009  
Lehrhaupt, Linda: Die Wellen des Lebens reiten. Mit Achtsamkeit zu innerer Balance. München: Kösel 2012  
Löhmer, Cornelia / Standhardt, Rüdiger: Die Kunst, im Alltag zu entspannen. Einübung in Progressive Muskelentspannung. Stuttgart: Klett-Cotta 2006 (mit Übungs-CD)  
McCown, Donald / Reibel, Diane / Micozzi, Marc: Achtsamkeit lehren. Ein Praxisleitfaden für Therapeuten, Ärzte und Kursleiter. Freiamt: Arbor 2011  
Michalak, Johannes / Heidenreich, Thomas / Williams, J. Mark: Achtsamkeit. Fortschritte der Psychotherapie. Göttingen: Hogrefe 2012  
Romhardt, Kai: Slow down your life. Vom Glück der Gelassenheit. Berlin: edition steinrich 2011  
Segal, Zindel V. / Williams, J. Mark G. / Teasdale, John D.: Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression. Ein neuer Ansatz zur Rückfallprävention. Tübingen: dgvt 2008  
Thich Nhat Hanh: Das Wunder der Achtsamkeit. Einführung in die Meditation. Berlin: Theseus 1988  
Tolle, Eckhart: Eine neue Erde. Bewusstseinsprung anstelle von Selbstzerstörung. München: Goldmann 2005  
Weiss, Halko / Harrer, Michael E. / Dietz, Thomas: Das Achtsamkeitsbuch. Grundlagen, Übungen, Anwendungen. Stuttgart: Klett-Cotta 2010  
Williams, Mark / Teasdale, John / Segal, Zindel / Kabat-Zinn, Jon: Der achtsame Weg durch die Depression. Freiamt: Arbor 2009 (mit zwei CDs)

## Yoga

- Dalman, Imogen / Soder, Martin: Warum Yoga. Über Praxis, Konzepte und Hintergründe. Berlin: Viveka 2004
- Dalman, Imogen / Soder, Martin: Heilkunst Yoga. Yogatherapie heute. Konzepte, Praxis, Perspektiven. Berlin: Viveka 2013
- Desikachar, T.K.V.: Yoga. Tradition und Erfahrung. Die Praxis des Yoga nach dem Yoga-Sutra des Patanjali. Petersberg: Via Nova 1991
- Sriram, R.: Yoga. Neun Schritte in die Freiheit. Ein Weg zu Gesundheit und Selbstbewusstsein. Berlin: Theseus 2001
- Viveka. Hefte für Yoga (zu bestellen bei: Viveka Verlag, Soder & Dalman GbR, Meraner Str. 6, 10825 Berlin)

## Forschung

- Anderssen-Reuster, Ulrike / Meibert, Petra / Meck, Sabine (Hrsg.): Psychotherapie und buddhistisches Geistestraining. Methoden einer achtsamen Bewusstseinskultur. Stuttgart: Schattauer 2013
- Davidson, Richard / Begley, Sharon: Warum wir fühlen, wie wir fühlen. Wie die Gehirnstruktur unsere Emotionen bestimmt – und wie wir darauf Einfluss nehmen können. München: Arkana 2012
- Heidenreich, Thomas / Michalak, Johannes (Hrsg.): Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch. Tübingen: dgvt 2004
- Kabat-Zinn, Jon / Davidson, Richard / Houshmand, Zara u.a.: Die heilende Kraft der Meditation. Wie sich unser Geist selbst heilen kann: Ein wissenschaftlicher Dialog mit dem Dalai Lama. Freiamt: Arbor 2012
- Knuf, Andreas / Hammer, Matthias (Hrsg.): Die Entdeckung der Achtsamkeit in der Arbeit mit psychisch erkrankten Menschen. Köln: Psychiatrie Verlag 2013.
- Ott, Ulrich: Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst. München: O.W. Barth 2010
- Ott, Ulrich: Yoga für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt die uralte Weisheitslehre. München: O.W. Barth 2013
- Wolf Singer, Wolf / Ricard, Matthieu: Hirnforschung und Meditation. Ein Dialog. Frankfurt: Suhrkamp 2008
- Zimmermann, Michael / Christof Spitz, Christof, Schmidt, Stefan (Hrsg.): Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft. Bern: Huber 2012

## Schattenarbeit

- Assadi, Abdi: Schatten auf dem Pfad. Wie uns die Suche nach Erleuchtung hinters Licht führen kann. Bielefeld: Theseus 2011
- Bly, Robert: Die dunklen Seiten des menschlichen Wesens. München: Knaur 1993
- Dahlke, Ruediger: Das Schatten-Prinzip. Die Aussöhnung mit unserer verborgenen Seite. München: Goldmann 2010 (mit Übungs-CD)
- Deepak Chopra / Debbie Ford / Marianne Williamson: The Shadow Effekt. Bielefeld: Kamphausen 2011

Ford, Debbie: Schattenarbeit. Wachstum durch die Integration unserer dunklen Seite. München: Goldmann 2011  
Katie, Byron: Lieben was ist. Wie vier Fragen Ihr Leben verändern können. München: Goldmann 2002  
Monbourquette, Jean: Umarme deinen Schatten. Negative Energien in positive verwandeln. Freiburg: Herder: 2001

## **Achtsamkeit in Unternehmen**

Goldstein, Elisha / Valentin, Lienhard: @work. Stressbewältigung durch Achtsamkeit im beruflichen Alltag. Freiamt: Arbor 2010 (mit CD)  
Jäger, Willigis / Kohtes, Paul J. (Hrsg.): zen@work. Manager und Meditation. Bielefeld: Kamphausen 2009  
Kohtes, Paul / Rosmann, Nadja: Mit Achtsamkeit in Führung. Was Meditation für Unternehmen bringt. Grundlagen, wissenschaftliche Erkenntnisse, Best Practices. Stuttgart: Klett-Cotta 2014  
Löhmer, Cornelia / Standhardt, Rüdiger: Timeout statt Burnout. Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit. Stuttgart: Klett-Cotta 2012 (mit CD)  
Romhardt, Kai: Wir sind die Wirtschaft. Achtsam leben – Sinnvoll handeln. Bielefeld: J. Kamphausen 2009  
Scharmer, C. Otto: Theorie U. Von der Zukunft her führen. Heidelberg: Auer 2009  
Tan, Chade-Meng: Search Inside Yourself. Das etwas andere Glücks-Coaching. München: Arkana 2012

## **Achtsamkeit und Ethik**

Dahlke, Ruediger: Woran krankt die Welt. Moderne Mythen gefährden unsere Zukunft. München: Riemann 2001  
Geseko von Lüpke: Politik des Herzens. Nachhaltige Konzepte für das 21. Jahrhundert. Uhlstädt-Kirchhasel: Arun 2011  
Gottwald, Franz-Theo / Klepsch, Andrea: Tiefenökologie. Wie wir in Zukunft leben wollen. München: Dietrichs 1995  
Thich Nhat Hanh: Die Welt ins Herz schließen. Buddhistische Wege zu Ökologie & Frieden. Bielefeld: Kamphausen 2009  
von Brück, Michael: Wie können wir leben? Religion und Spiritualität in einer Welt ohne Maß. München: C.H. Beck 2002  
Wecker, Konstantin / Glassman, Bernhard: Es geht ums Tun und nicht ums Siegen. Engagement zwischen Wut und Zärtlichkeit. München: Kösel 2011