

# Literaturverzeichnis MBSR

Es gibt sehr viele Bücher zum Thema Achtsamkeit. Ich habe ein paar ausgewählt.  
Meine Favoriten habe ich gelb unterlegt.

## Kabat-Zinn, Jon:

- *Im Alltag Ruhe finden*, O.W. Barth, 2024
- *Das Abenteuer Achtsamkeit*, Arbor Verlag, 2015
- *Achtsamkeit für Anfänger*, Arbor Verlag, 2023
- *Gesund durch Meditation*, Knauer, 2019
- *Zur Besinnung kommen*, Arbor Verlag, 2019
- *Achtsamkeit und Meditation im täglichen Leben*, Audio-Datei und Buch
- *Achtsam mit dem Schmerz*, O.W. Barth, 2023

**Kabat-Zinn, Jon und Myla:** *Mit Kindern Wachsen*, Arbor, 2015

## Thich Nhat Hanh:

- *Alles was Du tun kannst für Dein Glück*, Herder 2013
- *Ich pflanze ein Lächeln*, Arkana, 2007
- *Das Wunder der Achtsamkeit*, Theseus, 2016
- *Geh-Meditation*, Arkana, 2008
- *Achtsam arbeiten, achtsam leben*, Knauer, 2013
- *Leben ist, was jetzt passiert*, Lotos, 2018

**Edel Maex:** *Mindfulness*, Der achtsame Weg durch die Turbulenzen des Lebens, Arbor 2008

**Kersig, Susanne:** *Entspannt und klar, Freiraum finden...*, Arkana 2009

**Kornfield, Jack:** *Meditation für Anfänger*, Arkana, 2007

**Lehrhaupt, Linda Myoki:** *Stille in Bewegung*, Theseus, 2007

**Santorelli, Saki:** *Zerbrochen und doch ganz*. Die heilende Kraft der Achtsamkeit, Arbor, 2009