

**Literaturliste zum MBSR-Kurs**  
**siehe unter [www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de)**

- Jon Kabat-Zinn: „Gesund durch Meditation“, O.W.Barth-Verlag
- Jon Kabat-Zinn: „Zur Besinnung kommen“, Arbor-Verlag
- Jon Kabat-Zinn: „Im Alltag Ruhe finden“, Herder-Verlag
- Jon Kabat-Zinn: „Achtsamkeit für Anfänger“, Arbor-Verlag
- Jon Kabat-Zinn: „Das Abenteuer Achtsamkeit“, Arbor-Verlag
- Myla & Jon Kabat-Zinn: „Mit Kindern wachsen“, Arbor-Verlag
- Jon Kabat-Zinn: „108 Momente der Achtsamkeit“, Arbor-Verlag
- Saki Santorelli: „Zerbrochen und doch ganz“, Arbor Verlag
- E.Goldstein&Bob Stahl: „MBSR für jeden Tag“, Arbor-Verlag
- Thich Nhat Hanh z.B. „Zeiten der Achtsamkeit“, Herder –Verlag
- Pema Chödrön: „Wenn alles zusammenbricht“, Goldmannverlag
- Pema Chödrön: „Geh an die Orte, die du fürchtest“, Arbor-Verlag
- Eckhart Tolle: „Jetzt! Die Kraft der Gegenwart“, J.Kamphausen
- Eckhart Tolle: „Stille spricht“, Goldmann-Verlag
- Frank Boccio: „Achtsamkeit-Yoga“, ISBN 3-924195-94-3
- Joachim Bauer: „Das Gedächtnis des Körpers“, Piper Serie
- Jack Kornfield & J. Goldstein: „Einsicht durch Meditation“ Arbor-Verlag
- Daniel J.Siegel: „Das achtsame Gehirn“, Arbor-Verlag
- J. Gardner &Co: „Der achtsame Weg durch den Schmerz“, Arbor-Verlag
- Jeffrey Brantley: „Der Angst den Schrecken nehmen“, Arbor-Verlag
- Rick Hanson: „Das Gehirn eines Buddhas“, Arbor-Verlag
- Donald McCown &Co: „Achtsamkeit lehren“, Arbor-Verlag
- Andreas Knuf: „Ruhe da oben!“, Arbor-Verlag
- Richard Stiegler; „Nach innen lauschen“, Arbor-Verlag
- Edel Maex: „Mindfulness“, Arbor-Verlag
- Chr. Germer: „Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl“, Arbor-Verlag
- Kristin Neff: „Selbstmitgefühl“, Kailash-Verlag
- Ronald D.Siegel: „Achtsamkeit als Weg“, Arbor-Verlag
- Bob Stahl &Co: „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“, Arbor-Verlag
- Mark Williams &Co: „Der achtsame Weg durch die Depression“  
(mit 2 Audio-CDs), Arbor-Verlag
- Ethan Nichtern: „In dir selbst zu Hause sein“, Arbor-Verlag
- Jason Siff: „Meditation verlernen“, Arbor-Verlag
- Lienhard Valentin /P. Kunze: „Die Kunst, gelassen zu erziehen“,  
GU, ISBN 978-3-838-198-0
- Jan Thorsten Eßwein: „Achtsamkeitstraining“, GU,  
ISBN 978-3-8338-1829-5