

Literatur:

MBSR

Jon Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation
Jon Kabat-Zinn: Im Alltag Ruhe finden - Meditationen für ein gelassenes Leben
Jon Kabat-Zinn: Zur Besinnung kommen
M. und J. Kabat-Zinn: Mit Kindern wachsen: Die Praxis der Achtsamkeit in der Familie
Saki Santorelli: Zerbrochen und doch ganz
David Dewulf: Das Arbeitsbuch der Achtsamkeit

MSC, Selbstmitgefühl

Christopher Germer: Der achtsame Weg zu Selbstmitgefühl, Der achtsame Weg zur Selbstliebe
Kristin Neff: Selbstmitgefühl
Paul Gilbert: Mitgefühl

Achtsamkeit und Psychotherapie

John Welwood: Psychotherapie und Buddhismus
Germer, Siegel, Fulton: Achtsamkeit in der therapeutischen Beziehung
Heidenreich, Thomas und Johannes Michalak (Hrsg.): Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie
Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal, Jon Kabat-Zinn: Der achtsame Weg durch die Depression

Buddhismus, Meditation

Pema Chödrön: Meditieren, Freundschaft schließen mit sich selbst
Thich Nhat Hanh : Ärger, Befreiung aus dem Teufelskreis destruktiver Emotionen
Jack Kornfield, Joseph Goldstein: Einsicht durch Meditation: Die Achtsamkeit des Herzens
Jack Kornfield: Das weise Herz
Sharon Salzberg: Metta Meditation - Buddhas revolutionärer Weg zum Glück.
Rigdzin Shikpo: Wende dich niemals ab
Ayya Khema: Meditation ohne Geheimnis
Ajahn Brahm: Nur dieser Moment, Anleitungen für die buddhistische Praxis
Gendün Rinpoche: Lasst einfach los

weiterführend:

Gregory Kramer: Einsichtsdialog. Weisheit und Mitgefühl durch Meditation im Dialog
Tilmann Lhündrup, Fred von Allmen, Ursula Flückiger: Mahamudra und Vipassana
Fred von Almen: Mit Buddhas Augen sehen - Buddhistische Meditation und Praxis
Gendün Rinpoche: Herzensunterweisungen eines Mahamudra-Meisters
Gendün Rinpoche: Der große Pfau
Djamgön Kongtrül Lodrö Thaye: Der große Weg des Erwachens, Lodjong

Gampopa: Der große Schmuck der Befreiung
Rüdiger Dhammaloka Jansen: Säe eine Absicht, ernte ein Leben

Diamond Approach

John Davies: Liebe zur Wahrheit - Eine moderne Weisheitsschule.
Byron Brown: Befreiung vom inneren Richter - Die Intelligenz der Seele erkennen
A.H.Almaas: In die Tiefe des Seins, Realisieren Sie Ihre wahre Natur durch die Praxis der Präsenz
A.H.Almaas: Essenz - Der diamantene Weg zur inneren Verwirklichung

Paare

David Schnarch: Die Psychologie der sexuellen Leidenschaft
Ulrich Clement: Guter Sex trotz Liebe
Ulrich Clement: Wenn Liebe fremdgeht
Bickel-Renn, Renn: Küsst die Liebe wach
Diana Richardson: Zeit für Weiblichkeit
Diana Richardson: Zeit für Liebe

Yoga / Kum Nye

B.K.S. Iyengar: Yoga, der Weg zu Gesundheit und Harmonie
B.K.S. Iyengar: Licht auf Yoga
Sarah Powers: Insight Yoga
Frank Boccio: Achtsamkeitsyoga
Nicole Plinz: Yoga bei Erschöpfung, Burnout und Depression
Gary Kraftsow: Kraftquelle Yoga
Tarthang Tulku: Selbstheilung durch Entspannung, Kum Nye
Tarthang Tulku: Tibetische Entspannung, Kum Nye
Matthias Steurich: Tibetisches Heilyoga - Kum Nye