

Achtsamkeit in Coaching und Lebensberatung – Literatur

Chozen-Bays, Jan (2011). Achtsam durch den Tag. 52 federleichte Übungen zur Schulung der Achtsamkeit. Windpferd

Germer, Christopher (2011). Der achtsame Weg zur Selbstliebe. Wie man sich von destruktiven Gedanken und Gefühlen befreit. Arbor

Hanson, Rick/ Mendius Richard (2013). Das Gehirn eines Buddha. Arbor

Kabat-Zinn, Jon (2013). Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung. Knauer

Ders. (2009). Im Alltag Ruhe finden. Fischer Tb.

Kersig, Susanne (2009). Entspannt und klar. Freiraum finden bei Stress und Belastung. Goldmann Arkana

Lehrhaupt, Linda (2012). Die Wellen des Lebens reiten. Mit Achtsamkeit zu innerer Balance. Kösel

Meyer, Frank (2013). Burnout. Neue Kraft schöpfen. GU

Neff, Kristin (2012). Selbstmitgefühl. Kailash

Pilz-Kusch, Ulrike (2012). Burnout. Frühsignale erkennen – Kraft gewinnen. Beltz

Reddemann Luise (2004). Eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt. Herder

Dies./Sylvia Wetzel. Der Weg entsteht unter deinen Füßen. Achtsamkeit und Mitgefühl in Übergängen und Lebenskrisen. Kreuz

Reddemann, Luise (Hrsg.)(2011). Kontexte von Achtsamkeit in der Psychotherapie. Kohlhammer

Renn, Klaus (2008). Dein Körper sagt dir, wer du werden kannst. Focusing - Weg der inneren Achtsamkeit. Herder

Roediger, Eckhard (2006). Besser leben lernen. Urachhaus

Schulz von Thun, Friedemann (1998). Das Innere Team und situationsgerechte Kommunikation. rororo

Ders., /Wibke Stegmann (Hrsg.) (2007). Das Innere Team in Aktion. rororo

Watzlawick, Paul (2005). Wie wirklich ist die Wirklichkeit? Piper

Weiser Cornell, Ann (2007). Focusing. Der Stimme des Körpers folgen. rororo

Wilker, Jessica (2011). Das Einmaleins der Achtsamkeit. Vom sorgsamem Umgang mit alltäglichen Gefühlen. Herder