



Literaturempfehlungen

Autor	Titel	Verlag
Brach, Tara	Mit dem Herzen eines Buddha Heilende Wege zu Selbstakzeptanz und Lebensfreude	O.W. Barth
Brähler, Christine	Selbstmitgefühl entwickeln	Scorpio
Chödrön, Pema	Wenn alles zusammenbricht Hilfestellung für schwierige Zeiten	Goldmann
	Geh an die Orte, die du fürchtest	Arbor
	Von Furcht zu Furchtlosigkeit Hör-CD	Goldmann
	Den Sprung wagen Wie wir uns von destruktiven Gewohnheiten und Ängsten befreien	Goldmann Arkana
	Jeden Augenblick geniessen Übungen zur Achtsamkeit	Herder
	Alles was du tun kannst für dein Glück: Übungen für Körper, Seele und Geist	Herder
	Tief aus dem Herzen Die Energie des Betens	Kösel
Germer, Christopher	Der achtsame Weg zur Selbstliebe Wie man sich vor destruktiven Gedanken und Gefühlen befreit	Arbor
Gilbert, Paul & Choden	Achtsames Mitgefühl: ein kraftvoller Weg, das Leben zu verwandeln	Arbor
Harris, Russ	Wer dem Glück hinterher rennt, läuft daran vorbei	Kösel
IBP Magazin 3 / Sept 2012	Selbstfürsorge	IBP
Kornfield, Jack	Meditation für Anfänger (mit 6 geführten Meditationen auf CD)	Goldmann Arkana
Neff, Kristin	Selbstmitgefühl	Kailash
Neff, Kristin	Selbstmitgefühl: Schritt für Schritt Buch und 4 CDs	arbor
Rosenberg, Jack	Gute Elternbotschaften Kartenset	Zu bestellen: IBP Sekretariat
Rytz, Thea	Bei sich und im Kontakt	Huber
Schnabel, Ulrich	Musse Vom Glück des Nichtstuns	Blessing
Storch, Maja	Machen Sie doch , was Sie wollen	Huber
Thich Nhat Han	Liebe heisst mit wachem Herzen leben	Herder
van den Brink Erik & Koster Frits	Mitfühlend leben Mit Selbstmitgefühl und Achtsamkeit die seelische Gesundheit stärken	Kösel
Viktor E.Frankl	...trotzdem Ja zum Leben sagen Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager	Kösel