

Literaturempfehlungen

Achtsamkeit / Meditation

- Jon Kabat-Zinn:** ***Im Alltag Ruhe finden***
(Herder Verlag) Inspirierende Geschichten und Übungen zum Thema Achtsamkeit
- Joseph Goldstein:** ***Vipassana-Meditation, die Praxis der Freiheit***
(Arbor Verlag 1999) Joseph Goldstein ist einer der besten westlichen Meditationslehrer und Mitbegründer IMS (insight meditation society) in Massachusetts. Er beschreibt die Achtsamkeitsmeditation in ihrem ursprünglichen buddhistischen Kontext. Ein wertvoller Ratgeber für die Achtsamkeitspraxis, vor allem für die Sitzmeditation.
- Henepola Gunaratana:** ***„Die Praxis der Achtsamkeit“*** – Eine Einführung in die Vipassana-Meditation
(Kristkeitz-Verlag 1996)
- Sharon Salzberg:** ***Metta Meditation***
(Arbor Verlag 2003) So klar wie Joseph Goldstein Vipassane beschreibt, so klar beschreibt Sharon, die zusammen mit Joseph im IMS lebt und lehrt, die buddhistische Metta-Meditation, die „Liebende-Güte-Meditation“
- Klaus Lange:** ***Herz, was sagst Du mir*** (Kreutz Verlag 1991, Neuauflage Arbor Verlag 2009)
Bevor du sterben willst, lebe! (Kreutz Verlag 1996, vergriffen, bei Klaus Lange direkt)
Wie Du denkst, so lebst Du (Kreutz Verlag 2000, vergriffen, bei Klaus Lange direkt zu bestellen)
Klaus Langes Methode der „Inneren Erfahrungen“, sind achtsame Reisen nach innen. Er benutzt die Technik des Etikettierens in einer anderen Form: Es spricht das Erfahrene direkt innerlich an, z.B.: Schmerz, ich spüre dich, oder wie im Titel des ersten Buches: „Herz, was sagst du mir?...“ www.klaus-lange-hamburg.de
- Marie Mannschatz:** ***Mit BUDDA zu innerer Balance.*** Wie sie aus der Achterbahn der Gefühle aussteigen.
(GU)

MBSR = (mindfulbased stress reduction)

- Jon Kabat-Zinn:** ***Gesund durch Meditation***
(Fischer Taschenbuch, 8. Auflage 2006). Sozusagen „die Bibel“ für MBSR

1

Schirin Schahbaz

Dipl.-Wirt.-Ing. (FH), MBA,
Coach f. Integrierte Lösungsorientierte Psychologie
GfK-Trainerin

Der Alpakahof / 19339 Plattenburg OT Rambow
info@der-alpakahof.de / www.der-alpakahof.de



Saki Santorelli: **Zerbrochen und doch ganz**
(Arbor Verlag) Saki Santorelli ist ein langjähriger Kollege von Jon Kabat-Zinn in der Stress-Reduction-Clinic in Massachusetts. Er beschreibt den Prozess des 8-Wochen MBSR-Kurses auf sehr persönliche amerikanische Weise

Achtsamkeit und Kinder

Lienhardt Alentin ***Mit Kindern neue Wege gehen***
(Arbor Verlag) Dieses leicht lesbare kleine Buch enthält keine fertigen Rezepte, sondern versteht sich als Wegweiser für eine aufregende Zeit.

Myla & Jon Kabat-Zinn: ***Mit Kindern Wachsen.*** Die Praxis der Achtsamkeit in der Familie.
(Arbor Verlag)

Nancy Sokol Green: ***Das Giraffenklassenzimmer;*** Wo Lehren ein Vergnügen ist und Lernen eine Freude. Unterrichtsbeispiele einer Schule, in der gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg geübt und gelehrt wird. www.gewaltfrei.de

Buddhismus / Meditation

Joseph Goldstein: ***Ein Dharma***
(Goldmann Verlag 2004) ein gutes Buch für Menschen, die sich einen Überblick über verschaffen wollen, was Buddhismus eigentlich ist.

Joseph Goldstein & Jack Kornfield: ***Einsicht durch Meditation***
(O.W. Verlag 1989) Buddhistische Einsichte-Mediation
(Achtsamkeitsmeditation = Vipassana) für westliche Menschen.

Amy Schmitt: ***Dipa Ma, furchtlose Tochter des Budda***
(Arbor Verlag 2008) Dipa Ma war eine der eindrucksvollsten Frauen des Buddhismus im letzten Jahrhundert. Das kleine Buch erzählt ihre Lebensgeschichte. Sie war Witwe und alleinerziehende Mutter und ist eine unerschöpfliche Quelle der Inspiration und Motivation.

Jack Kornfield: ***Das weise Herz***
(Goldman Arkana 2008) Jack Kornfield beschreibt sehr klar die universellen Prinzipien der buddhistischen Psychologie (so der Untertitel des Buches)

Fred von Allmen: ***Die Freiheit entdecken.*** Grundlagen buddhistischer Einsichtsmeditation für den Westen. (Arbor 2000)

Schirin Schahbaz
Dipl.-Wirt.-Ing. (FH), MBA,
Coach f. Integrierte Lösungsorientierte Psychologie
GfK-Trainerin

Der Alpakahof / 19339 Plattenburg OT Rambow
info@der-alpakahof.de / www.der-alpakahof.de



Nguyen Anh-Huong: **Geh-Meditation.** (Arkana 2008, mit CD)
Thich Nhat Hanh:

Thich Nhat Hanh: **Die Heilkraft buddhistischer Psychologie.** (Goldmann, 2013)

Thich Nhat Hanh: **Mein Leben ist meine Lehre** (O.W. Barth, 2017)
Autobiographische Geschichten und Weisheiten eines Mönchs

Thich Nhat Hanh: **Der Duft von Palmenblättern.** (O.W. Barth, 2023)
Thich Nhat Hanh: **in love and trust LETTERS FROM A ZEN MASTER** (PARALLAX PRESS, 2024)

Forest Jim: **Eyes of compassion. LEARNING FROM THICH NHAT HANH** (Orbis Books, 2021)

Geschichten und „Weises“ Yoga und „Körperliches“

Christiane Wolff: **Mein Yoga-Jahr.** Kraftvoll, ausgeglichen und entspannt im Rhythmus der Natur. Yogaanleitungen im Rhythmus der Jahreszeiten für Anfänger und Fortgeschrittene.
(TRIAS)

Peter Bergholz: **Dynamisch entspannen mir der Rossini-Methode.** Eine revolutionäre Entspannungstechnik, die die Glückhormone stimuliert und neue, positive Erfahrungen im Körpergedächtnis verankert. Mit Hilfe klassischer Musik.
(Knaur)

Anna Trökes, Bettina Knothe: **YOGA Gehirn.** Wie und warum Yoga auf unser Bewusstsein wirkt
(Fischerverlage 2009)

Angelika Neumann, Anna Trökes: **Yoga für die Hormonbalance**
(www.gu-online.de)

Rick Hanson: **Das Gehirn des Buddha.** Die angewandte Neurowissenschaft von Glück, Liebe und Weisheit.
(arbor 2013)

Wilhelm Mertens, Helmut Oberlack: **Qigong**
(www.gu.de)

Schirin Schahbaz
Dipl.-Wirt.-Ing. (FH), MBA,
Coach f. Integrierte Lösungsorientierte Psychologie
Gfk-Trainerin

Der Alpakahof / 19339 Plattenburg OT Rambow
info@der-alpakahof.de / www.der-alpakahof.de



- Jutta Becker:** ***Die Seele berühren und den Körper erfahren.*** Gesundheit für den ganzen Menschen mit der integralen Leibarbeit. (fit für's Leben Verlag 2007)
- Prof. Bruni Müller-Oerlinghausen u. Gabriele Mariell Kiebgis:** ***Berührung.*** Warum wir sie brauchen und wie sie uns heilt. (Ullstein, 2018)

Hintergrundliteratur

- Daniel Goleman:** ***Emotionale Intelligenz***
(dvt) „Was nützt ein hoher IQ, wenn man ein emotionaler Trottel ist?“
Warum entwickelt Achtsamkeit die emotionale Intelligenz?
- Kabat-Zinn, Williams, Segal, Teasdale:** ***Der achtsame Weg durch die Depression***
(Arbor Verlag 2009) Sehr gutes Buch zum Verständnis von Emotionen, Depression.
- Daniel Siegel:** ***Das Achtsame Gehirn***

(Arbor Verlag 2007). Wie Achtsamkeitstraining auf unser Gehirn wirkt.
- Gabriele Baring:** ***Die Deutschen und ihre verletzte Identität.*** (Europaverlag, 2017)
- T. Heidenreich u.a.:** ***Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie***
- Ken Wilber:** ***Mut und Gnade***
(Goldman Verlag 1996) Ken Wilber bietet ein Modell oder eine „Landkarte“ an, die die Entwicklungsstufen des Bewusstseins beschreibt, sowohl individuell als auch kollektiv.
- Antonio Damasio:** ***Ich fühle, also bin ich***
Die Entschlüsselung des Bewusstseins. Damasio ist Neurologe und Bewusstseinsforscher.
- Peter A. Levine / Maggie Phillips:** ***Vom Schmerz befreit***
Entdecken Sie die Kraft Ihres Körpers, Schmerzen überwinden
(Kösel 2012)
- Eilert Bartels:** ***huMANNOID. Männer sind Menschen***
(Böhland & Schremmer Verlag 2019)

Schirin Schahbaz

Dipl.-Wirt.-Ing. (FH), MBA,
Coach f. Integrierte Lösungsorientierte Psychologie
GfK-Trainerin



- Helen Palmer:** ***Das Enneagramm.*** Sich selbst und andere verstehen lernen. Das Enneagramm, ein jahrtausendealtes Symbolsystem, stehe für neue grundlegende Persönlichkeitstypen, wie den Perfektionisten, der Beobachter oder den Geber. Jeder Mensch lässt sich einem der hier beschriebenen Charaktere genau zuordnen.
(Knaur 2012)
- Verena Kast:** ***Was wirklich zählt, ist das gelebte Leben.*** Die Kraft des Lebensrückblicks
(Herder 2014)
- Christian Keyzers:** ***Unser empathisches Gehirn.*** Warum wir verstehen, was andere fühlen.
(C. Bertelsmann 2011) Der Autor ist Psychologe und Biologe und ist arbeitet als „Hirnforscher“.
- Giovanni Frazzetto:** ***Der Gefühlscode.*** Die Entschlüsselung unserer Emotionen.
(Hanser Verlag 2014) Der Autor ist Gründer der European Neuroscience Network und forscht seit seinem Studium am Verhältnis von Wissenschaft, Gesellschaft und Kultur.
- Christian Schubert:** ***Was uns krank macht, was uns heilt***
Aufbruch in eine neue Medizin
Das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele besser verstehen
(fische & gann Verlag)
- Helen Heinemann:** ***Warum burnout nicht vom Job kommt***
Die wahren Ursachen der Volkskrankheit Nr. 1
(adeo)
- Gabor Mate:** ***When the body says no***
The Cost of hidden stress
(Vermilion)
- M. Scott Peck:** ***Der wunderbare Weg.*** Eine neue Psychologie der Liebe und des spirituellen Wachstums (C. Bertelsmann, 1978)
- Dr. med. Michael Nehls** ***Das Indoktriierte Gehirn.*** Wie wir den globalen Angriff auf unsere mentale Freiheit abwehren

Schirin Schahbaz

Dipl.-Wirt.-Ing. (FH), MBA,
Coach f. Integrierte Lösungsorientierte Psychologie
Gfk-Trainerin

Der Alpakahof / 19339 Plattenburg OT Rambow
info@der-alpakahof.de / www.der-alpakahof.de



Bewusstseins Arbeit / Spiritualität

- Eckhart Tolle:** *Eine neue Erde*
(Arkana Goldmann 2005) Die Möglichkeit einer großen Transformation war und ist das zentrale Thema aller großen Weisheitslehren. Deren Botschafter – Jesus, Buddha und andere – waren die ersten Blumen der Menschheit....
- Byron Katie:** *Was wäre ich ohne mein Drama?* Konfliktlösungen mit „The Work“
(Arkana 2010)
- Jiddu Krishnamurti:** *Vollkommene Freiheit.* Der Band versammelt die wichtigsten Aufsätze, Reden und Gesprächen aus fünfzig Jahren weltweiter Lehrtätigkeit.
(Fischer 2014)

Kommunikation

- Marshall B. Rosenberg:** *Gewaltfreie Kommunikation.* Eine Sprache des Lebens
(Junfermann 2005) In diesem Buch lernen sie, wie man Gedankenmuster auflöst, die zu Ärger, Depression und Gewalt führen; potenzielle Konflikte in friedliche Gespräche umwandelt; offen seine Meinung sagt, ohne Abwehr oder Feindseligkeit zu erwecken; mehr Tiefe und Achtsamkeit in Beziehungen entwickeln; über Empathie motiviert statt über Ängste, Schuldgefühle oder Scham.
- Holly Michelle Eckert:** *Der Schuld entwachsen.* In sechs Schritten Schuldgefühle bewältigen und das Leben zurückgewinnen.
(junfermann Verlag 2011)
- Paul Watzlawick:** *Wie wirklich ist die Wirklichkeit*
(Piper 2005) P. Watzlawick klärt auf unkonventionelle und amüsante Weise darüber auf, was die sogenannte Wirklichkeit ist. Denn sie keineswegs das, was wir naiv „Wirklichkeiten“ zu nennen pflegen, sie ist vielmehr das Ergebnis zwischenmenschlicher Kommunikation, was Watzlawick mit vielen verblüffenden Beispielen belegt.
- Vivian Dittmar:** *Gefühle und Emotionen.* Eine Gebrauchsanweisung.
(Edition est 2007)

Schirin Schahbaz

Dipl.-Wirt.-Ing. (FH), MBA,
Coach f. Integrierte Lösungsorientierte Psychologie
Gfk-Trainerin



Geschichten und „Weises“

Dalai Lama: *Das Buch der Menschlichkeit*
(Bastei Lübbe 2002)

Rachel Naomi Remen: *Dem Leben trauen.* Geschichten, die gut tun
(Goldmann 2001)

Rachel Naomi Remen: *Aus Liebe zum Leben.* Geschichten, die der Seele guttun
(Arbor Verlag 2002) Rachel Naomi Remen arbeitet mit Krebskranken und hat selbst eine chronische Krankheit. Ihre Erzählungen sind wahre Geschichten aus ihrem Leben und dem Leben ihrer Patienten.

Frank Boccio: *Achtsamkeits-Yoga*
(Arbor Verlag 2006) Ein Yogabuch, dem die Integration von Yoga und Meditation auf neue Art gelingt – in einfach zu folgendenden Sequenzen, mit über 140 begleitenden Fotos, die die einzigartige Verbindung von Yoga und Meditation illustrieren. Und ganz nebenbei eine fundierte Einführung in Buddhismus.

Aaron Antonovsky: *Salutogenese: zur Entmystifizierung der Gesundheit* (1996)

Pema Chödrön: *Wenn alles zusammenbricht. Hilfestellung für schwierige Zeiten*
(Arkana, Goldman 2001)

Joachim Bauer: *Das Gedächtnis des Körpers.* Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern
(Piper 2002)

Thorwald Dethlefsen, Rüdiger Dahlke: *Krankheit als Weg*
(Goldmann 1994)

Idries Shah: *Die fabelhaften Heldentaten des weisen Narren Mulla Nasrudin*
Humorvolle und Hintergründige Geschichten über die schönsten Narrheiten des großen Meisters verdeckter Spiritualität.
(herder 2013)

Erich Fromm: *Die Kunst des Lebens.* Zwischen Haben und Sein
(herder 2012)

Richard David Precht: *Liebe.* Ein unordentliches Gefühl.
(Goldmann 2009)

Schirin Schahbaz

Dipl.-Wirt.-Ing. (FH), MBA,
Coach f. Integrierte Lösungsorientierte Psychologie
Gfk-Trainerin

Der Alpakahof / 19339 Plattenburg OT Rambow
info@der-alpakahof.de / www.der-alpakahof.de



- Nossrat Peseschkian:** ***Der Kaufmann und der Papagei.*** Orientalische Geschichten als Medien der Psychotherapie. Mit Fallbeispielen zur Erziehung und Selbsthilfe. (Fischer 1991)
- Nossrat Peseschkian:** ***Auf der Suche nach dem Sinn.*** Psychotherapie der kleinen Schritte (Fischer 2006)
- Nossrat Peseschkian:** ***Es leicht das Leben schwer zu nehmen. Aber schwer es leicht zu nehmen.*** Klug ist jeder. Der eine vorher, der andere nachher.
- Antoine de Saint-Exupery:** ***Der kleine Prinz***
Karl Rauch Verlag (1988)
- Viktor E. Frankl:** ***...trotzdem Ja zum Leben sagen.*** Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager (dtv 1998)

Tod und Trauer

- Elisabeth Kübler-Ross** ***Über den Tod und das Leben danach.*** (Silberschnur, 2009)
- Bronnie Ware:** ***5 Dinge, die Sterbende am meisten Bereuen.*** Einsichten, die ihr Leben verändern werden. (Arkana)
- Pim van Lommel:** ***Endloses Bewußtsein.*** Neue medizinische Fakten zur Nahtoderfahrung. (Patmos, 2011)

Schirin Schahbaz

Dipl.-Wirt.-Ing. (FH), MBA,
Coach f. Integrierte Lösungsorientierte Psychologie
Gfk-Trainerin

Der Alpakahof / 19339 Plattenburg OT Rambow
info@der-alpakahof.de / www.der-alpakahof.de

