

Literaturempfehlungen von Mag. Sabine Schuster zur Achtsamkeitspraxis

Gözlner, Herbert / Meyer Petra: Emotionale Intelligenz in Organisationen. Der Schlüssel zum Wissenstransfer von angewandter Forschung in die praktische Umsetzung. Wiesbaden (Springer) 2018

Kabat-Zinn, Jon: Zur Besinnung kommen. Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt. Freiamt (Arbor) 2006

Kabat-Zinn, Jon: Im Alltag Ruhe finden. Meditationen für ein gelassenes Leben. München (O.W. Barth) 1995 oder Taschenbuch (Knaur) 2010

Kabat-Zinn, Jon: Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR. München (Knaur) 2013

Kohtes, Paul J. / Rosmann, Nadja: Mit Achtsamkeit in Führung. Was Meditation für Unternehmen bringt. Stuttgart (Klett-Cotta) 2014

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

Löhmer, Cornelia / Standhardt, Rüdiger: Die Kunst, im Alltag zu entspannen. Einübung in die Progressive Muskelentspannung. Mit Hör-CD. Stuttgart (Klett-Cotta) 2006, 6. überarbeitete und erweiterte Auflage 2015

Löhmer, Cornelia / Standhardt, Rüdiger: Timeout statt Burnout. Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit. Mit Hör-CD. Stuttgart (Klett Cotta) 2012, 5. Auflage 2014

Löhmer, Cornelia / Standhart, Rüdiger: MBSR. Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen. Einübung in Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Stuttgart (Klett-Cotta) 2014

Notebaert, Karolien / Creutzfeld, Peter: Wie das Gehirn Spitzenleistung erbringt. Mehr Erfolg durch Achtsamkeit - Methoden und Beispiele für den Berufsalltag., Frankfurter Societäts-Medien GmbH., Frankfurt/Main (Frankfurter Allgemeine Buch) 2016 (2. Aufl.)

Ott, Ulrich: Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst. München (O.W. Barth) 2010

Romhardt, Kai: Slow down your life. Vom Glück der Gelassenheit. Berlin (edition Steinrich) 2011

Singer, Tania / Ricard, Matthieu: Mitgefühl in der Wirtschaft. Ein bahnbrechender Forschungsbericht. München (Knaus) 2015

The Toolbox is You. Unterrichtsunterlagen 2-sprachig (dt./engl.) mit Postern & Workbook: Wien (Osterloh/GLOBART) 2016

Buddhistische Tradition:

Gunarantana, Bhante Henepola: Die Praxis der Achtsamkeit. Eine Einführung in die Vipassana-Meditation. Heidelberg (Werner Kristkeitz Verlag) 1996

Mannschatz, Marie: Lieben und Loslassen. Durch Meditation das Herz öffnen. Bielefeld (Theseus) 4. Aufl. 2013

www.achtsamkeit.or.at

Mobil: +43 (0) 664/821 47 12 Mail: sabine.schuster@achtsamkeit.or.at

Sängerhofgasse 36 b/1 A-2512 Tribuswinkel