**Literatur zum Thema „Achtsamkeit“**

**Zur Einführung:**

Bodian, S.: Meditation für Dummies, Wiley Verlag

Kabat-Zinn, J.: Gesund durch Meditation, Knaur Verlag

Derselbe: Im Alltag Ruhe finden, Knaur Verlag

Derselbe: Die heilende Kraft der Achtsamkeit, Arbor Verlag

… und andere wie z.B. „Mit Kindern wachsen…“

Ricard, M.: Glück, MensSana Verlag (Knaur)

**Für die Schule:**

Kaltwasser, Vera: Achtsamkeit in der Schule, Beltz Verlag

Dieselbe: Persönlichkeit und Präsenz, Beltz Verlag

**In Verbindung mit dem Buddhismus:**

Rinpoche u.a.: Buddha und die Wissenschaft vom Glück

**Für Zweifler:**

Ott Ulrich: Meditation für Skeptiker, Barth Verlag

**Für Eilige:**

Schneider, M.: Crashkurs Meditation, Gräfe und Unzer Verlag