

# Serviceseite: Informationen & Literatur

## Achtsamkeit allgemein

### **Fachkurs Berner Fachhochschule BFH**

Fachkurs „Achtsamkeit und Persönlichkeitsentwicklung im Gesundheitsberuf“ für Fachpersonen, bspw. Gruppenleitende, die ihr Wissen bez. Achtsamkeit vertiefen wollen.

**Kontakt:** Andrea Eissler, Studienleiterin: [andrea.eissler@bfh.ch](mailto:andrea.eissler@bfh.ch)

### **Zusatzqualifikation Achtsamkeitsorientierte Beratung**

Weiterbildung für Mitarbeitende in sozialpsychiatrischen Einrichtungen, mit Dr. Matthias Hammer und Andreas Knuf.

15 Seminartage über eineinhalb Jahre verteilt, die Seminare finden in Konstanz und Stuttgart statt.

**Infos:** [www.achtsamkeit-beratung.de](http://www.achtsamkeit-beratung.de)

### **Zentrum für Achtsamkeit**

Kurse nach Mindfulness-Based Stress Reduction MBSR und Mindful Self-Compassion MSC

Informationen zu Aus- und Weiterbildung

**Kontakt:** [www.centerformindfulness.ch](http://www.centerformindfulness.ch)

### **MBSR-Verband Schweiz**

Berufsverband der Lehrerinnen und Lehrer für Stressbewältigung durch Achtsamkeit (Mindfulness-Based Stress Reduction MBSR)

Übersicht über in der Schweiz stattfindende Kurse

**Kontakt:** [www.mbsr-verband.ch](http://www.mbsr-verband.ch)

### **Meditationszentrum Beatenberg**

Umfangreiches Kursangebot buddhistischer Meditationstraditionen

**Kontakt:** [www.karuna.ch](http://www.karuna.ch)

### **Lasalle Haus**

Kursangebot zu Meditationen verschiedener Traditionen

**Kontakt:** [www.lassalle-haus.org](http://www.lassalle-haus.org)

### **Achtsam unterwegs**

Achtsamkeits-Trekkings und Wanderungen in den Bergen und in der Wüste

**Kontakt:** [www.achtsamunterwegs.ch](http://www.achtsamunterwegs.ch)

### **Die Entdeckung der Achtsamkeit in der Arbeit mit psychisch erkrankten Menschen**

Andreas Knuf. Matthias Hammer. Köln 2013: Psychiatrie Verlag, ca. Fr. 40.-

Im deutschsprachigen Raum eine der ersten Publikationen, die sich mit den Möglichkeiten der Etablierung achtsamkeitsbasierter Ansätze in Psychiatrie und Sozialpsychiatrie auseinandersetzt.

☞ Weitere AutorInnen (u.a.) zum Thema Achtsamkeit: Thich Nhat Hanh, Christine Brähler, Jack Kornfield

### **Gesund durch Meditation**

Jon Kabat-Zinn. München 2013: Knaur. Fr. 12.50.-

### **Ruhe da oben!**

Andreas Knuf. Freiburg 2010: Arbor Verlag. Fr. 17.90.-

### **Das Achtsamkeits-Buch**

Halko Weiss. Michael E. Harrer. Thomas Dietz. Stuttgart 2010: Klett Cotta. Fr. 34.90.-

### **Achtsamkeit - die neue Glücksformel? Ein Gespräch mit Jon Kabat-Zinn.**

Jon Kabat-Zinn erläutert in diesem Gespräch in der Sendung "Sternstunde Philosophie" auf SRF 1 seine Beweggründe zur Entwicklung des Mindfulness-Based Stress Reduction-Programms (MBSR), mit der er eine Vorreiterrolle in der Etablierung achtsamkeitsbasierter Ansätze in Medizin und Gesellschaft eingenommen hat. Auf [www.srf.ch](http://www.srf.ch) mittels der Suchfunktion zu finden.

### **Die heilsame Kraft der Meditation.**

Die ARTE-Dokumentation begleitet verschiedene wissenschaftliche Experimente, erläutert die komplexen physiologischen Zusammenhänge zwischen dem meditierenden Gehirn und dem Organismus und zeigt, welche medizinischen Anwendungen derzeit bereits möglich sind.

Auf [www.arte.tv](http://www.arte.tv) mittels der Suchfunktion zu finden.

## **Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)**

Informationen zu ACT finden sich auf der Homepage der deutschsprachigen Gesellschaft für kontextuelle Verhaltenswissenschaften ([www.dgkv.info](http://www.dgkv.info)) und auf der Website der internationalen Fachgesellschaft ACBS ([www.contextualscience.org](http://www.contextualscience.org))

Infos in der Schweiz: Bildungswerkstatt zum beherzten Leben

**Kontakt:** [www.zumbeherztenleben.ch](http://www.zumbeherztenleben.ch)

Geplant ist in der Schweiz zudem ein ACT-Netzwerk für stationäre/teil-stationäre ACT-basierte Behandlungen.

**Kontakt:** Charles Benoy, *Universitäre Psychiatrische Dienste (UPK) Basel*  
([Charles.Benoy@upkbs.ch](mailto:Charles.Benoy@upkbs.ch))

## **Wer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei**

Russ Harris. München 2009: Kösel Verlag. ca. Fr. 15.00.-

Als "Umdenkbuch" gedacht, ist Harris' Buch v.a. eine humorvolle und gut verständliche Einführung in die Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT).

Weitere Bücher von Russ Harris:

Wer vor dem Schmerz davonläuft, wird von ihm eingeholt. München 2013:  
Kösel Verlag. Fr. 26.90.-

ACT leicht gemacht. Freiburg 2011: Arbor Verlag. Fr. 41.90.-

## **Akzeptanz- und Commitmenttherapie**

Stephen Hayes. Kirk D. Strosahl. Kelly G. Wilson. Paderborn 2014: Junfermann.  
ca. Fr. 60.00.-

Das Standardwerk der Entwickler von ACT in deutscher Übersetzung.

## **Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)**

Georg H. Eifert. Göttingen 2011: Hogrefe Verlag. Fr. 29.90.-

## **Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie**

Thomas Heidenreich. Johannes Michalak. (Hrsg.) Ein Handbuch. Tübingen 2009:  
Dgvt Verlag. Fr. 69.90.

☞ Weitere Autoren (u.a.) zum Thema ACT: Matthias Wengenroth, Joanne Dahl

## Selbstmitgefühl

### **Selbstmitgefühl.**

Kristin Neff. München 2012: Kailash Verlag . Fr. 28.90.

### **Selbstmitgefühl - Schritt für Schritt**

Buch und 4 CDs.

Kristin Neff. Christine Brähler. Lienhard Valentin. Freiburg 2014:  
Arbor Verlag. 160 Seiten. Fr. 45.90.-

Selbstmitgefühl – Schritt für Schritt“ präsentiert das von Kristin Neff und Christopher Germer entwickelte Programm zum Erlernen des Selbstmitgefühls. Dieses Buch stellt uns die Wirkung von Selbstmitgefühl vor, leicht verständliche und wirkungsvolle Übungen bieten einen praktischen Ansatzpunkt für eigene Erfahrungen.

### **Compassion Focused Therapy – Mitgefühl im Fokus**

Mirjam Tanner. München 2015: Ernst Reinhardt Verlag. Fr. 31.60.-

Wie Daniel Hell schreibt, bietet dieses Buch einen “gerafften und kompetent geschriebenen Überblick über die ‚Compassion Focused Therapy‘ (...) und darüber hinaus ein beherztes Plädoyer für therapeutisches Mitgefühl”.

### **Sei nicht so hart zu dir selbst**

Andreas Knuf. München 2016: Kösel. Fr. 22.90.-

Der Psychotherapeut und Erfolgsautor Andreas Knuf zeigt, wie wir mithilfe des Selbstmitgefühls mit der ständigen Selbstverurteilung aufhören und schmerzhaft Erfahrungen besser tragen können. Neben konkreten Übungen werden auch Strategien und Formen der Selbstreflexion vermittelt, die als Routinen in den Alltag eingebaut werden können.

### **Achtsames Mitgefühl**

Paul Gilbert. Choden. Freiburg 2014. Arbor Verlag. Fr. 39.90.-

### **Mitgefühl in Alltag und Forschung**

Tania Singer. Matthias Bolz. (Hrsg.) (2013) Interaktives-Gratis-Buch.

[www.compassion-training.org](http://www.compassion-training.org)

- ☞ Weitere AutorInnen (u.a.) zum Thema Selbstmitgefühl: Christopher Germer, Pema Chödrön, Tara Brach, Dennis Tirch. Russell Kolts.

**Ratgeber für verschiedene Krankheitsbilder**

Georg H. Eifert. C. Alix Timko, Mehr vom Leben. Wege aus der Anorexie. Das ACT-Selbsthilfebuch. Weinheim 2012: Psychologie Verlags Union. Fr. 38.90.-

Victoria M. Follette. Jacqueline Pistorello. Zurück ins Leben finden: Mit ACT Posttraumatische Belastungsstörungen und traumabedingte Probleme bewältigen. Paderborn 2012: Junfermann. Fr. 46.90.-

John P. Forsyth. Georg H. Eifert. Mit Ängsten und Sorgen erfolgreich umgehen. Ein Ratgeber für den achtsamen Weg in ein erfülltes Leben mit Hilfe von ACT, Buch mit CD. Göttingen 2010: Hogrefe Verlag. Fr. 38.90.-

Mark Williams. John Teasdale. Zindel Segal. Jon Kabat-Zinn. Der achtsame Weg durch die Depression. Mit zwei CDs. Freiburg 2009: Arbor Verlag. Fr. 52.90.-