

# Achtsamkeitstraining

## Ein erster praktischer Einstieg

### – Handout

Peter Nowak

21. April 2021, Wiener Allianz für Gesundheitsförderung in  
Gesundheitseinrichtungen; Virtueller Spezialworkshop: Psychosoziale  
Gesundheit am Arbeitsplatz: Grundlagen und Handlungsoptionen

## Zum Nachlesen und Weitermachen

---

- » Pema Chödrön (2013): Liebende Zuwendung – Freude im Herzen. Arium Verlag.  
→ **Meditationsanleitung im Kapitel „Präzision, Sanftheit und Loslassen“**
- » Sakyong Mipham (2005): Wie der weite Raum: Die Kraft der Meditation. dtv Verlag.  
→ **Meditationsanleitung im Kapitel: „Unseren Platz einnehmen“**
- » Chögyam Trungpa (2009): Weltliche Erleuchtung – Der essentielle Trungpa. Arbor Verlag  
→ **Meditationsanleitung im Kapitel „Meditation“**
- » Pema Chödrön (2014): Die 3 Versprechen: Was uns Halt gibt, wenn das Leben uns herausfordert. Arkana Verlag
- » Chögyam Trungpa (2012): Das Buch vom meditativen Leben: Shambhala und der Pfad des inneren Kriegers. Knauer Verlag.
- » Chögyam Trungpa (2002): Der Mythos Freiheit und der Weg der Meditation: Eine Einführung in den tibetischen Buddhismus. Rowohlt Taschenbuch Verlag
- **Shambhala Meditationszentrum Wien: offene Meditationsabende**  
**<https://wien.shambhala.info/>**

## Zur Erinnerung

---

**Reduzieren Sie Geschwindigkeit**

**Vermeiden Sie Aggression**

**Lieben Sie alles, was Sie tun**

Chögyam Trungpa