

Literaturliste zu deutschsprachigen Veröffentlichungen

- Christopher Germer:** **Der achtsame Weg zur Selbstliebe**
Wie man sich von destruktiven Gedanken und Gefühlen befreit
Arbor Verlag, Freiburg, 2011, 2. überarbeitete Auflage
(Titel neu: Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl:
Wie man sich von destruktiven Gedanken und Gefühlen befreit)
- Kristin Neff:** **Selbstmitgefühl**
Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst
der beste Freund werden
Kailash Verlag, 2012
- Erik van den Brink und
Frits Koster:** **Mitfühlend leben**
Mit Selbst-Mitgefühl und Achtsamkeit die seelische Gesundheit
stärken
Kösel Verlag, München, 2012
- Christine Brähler:** **Selbstmitgefühl entwickeln**
Liebevoller werden mit sich selbst
Scorpio Verlag, München, 2015
- Andreas Knuf:** **Sei nicht so hart zu dir selbst:**
Selbstmitgefühl in guten und in miesen Zeiten
Kösel Verlag, München, 2016
- Jörg Mangold:** **Wir Eltern sind auch nur Menschen!**
Selbstmitgefühl zwischen Säbelzähntiger und Smartphone
Arbor Verlag, Freiburg, 2018