

## Literaturliste Karate

Die folgende Liste enthält aus unserer Sicht lesenswerte Literatur und kann als Inspiration für die an Schwarzgurtprüfungen verlangten Buchzusammenfassungen genutzt werden.

### Kampfkünste

- Das Buch der fünf Ringe (Myamoto Musashi)
- Musashi (Eiji Yoshikawa)
- Der Geist des Aikido (Kisshomura Ueshiba)
- Capoeira, die Kultur des Widerstands (Dirk Hegmanns)

### Karate

- Der Weg der leeren Hand - Zen in der Kunst des Kampfes (Joe Hyams)
- Der Kyokushin-Karate-Weg (Masutatsu Oyama)
- Karatedo: Mein Weg (Gichin Funakoshi)

### Zen

- Za-Zen, die Praxis des Zen (Taisen Deshimaru Roshi)
- Zen in der Kunst des Bogenschiessens (Eugen Herrigel)
- Zen in den Kampfkünsten Japans (Taisen Deshimaru Roshi)
- Der leere Spiegel: Erfahrungen in einem japanischen Zen-Kloster (Janwillem van de Weetering)
- Ein Blick ins Nichts: Erfahrungen in einer amerikanischen Zen-Gemeinde (Janwillem van de Weetering)
- Reine Leere: Erfahrungen eines respektlosen Zen-Schülers (Janwillem van de Weetering)

### Sport

- Training - fundiert erklärt (Jost Hegner)

### Kommunikation

- Miteinander Reden 1 - 4 (Friedemann Schultz von Thun)

### Psychologie

- Mitgefühl in Alltag und Forschung (Tanja Singer und Matthias Bolz, als E-Book downloadbar)
- Meditation für Skeptiker: Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst (Ulrich Ott)
- Was wir sind und was wir sein könnten: Ein neurobiologischer Mutmacher (Gerald Hüther)
- Wie man sein Gehirn optimal nutzt (Gerald Hüther, Hörbuch)

### Erziehung

- Der WOWW-Ansatz: Handbuch für lösungs(er)schaffende Strategien im Unterricht (Insoo Kim Berg und Lee Shilts)
- Stärke statt Macht: Neue Autorität in Familie, Schule und Gemeinde (Haim Omer, Arist von Schlippe)
- Neue Autorität: Das Geheimnis starker Eltern (Haim Omer, Philip Streit)

### ADHS

- Die Webseite von elpos Schweiz enthält viele wertvolle und weiterführende Informationen zu ADHS