

Literaturliste Lebensbewältigung

Chopich, Erika J. und Paul, Margaret: Aussöhnung mit dem inneren Kind, Ullstein 2011

Chopich, Erika J. und Paul, Margaret: Das Arbeitsbuch zur Aussöhnung mit dem inneren Kind, Ullstein 2009

Dahlke, Rüdiger: Die Notfallapotheke für die Seele. Heilende Übungen und Meditationen, Goldmann 2009

Demann, Stefanie: 30 Minuten Selbstcoaching, GABAL 2011

Fritsch, Gerlinde R.: Der Gefühls- und Bedürfnisnavigator: Gefühle & Bedürfnisse wahrnehmen. Eine Orientierungshilfe f. Psychosomatik- & Psychotherapiepatienten , Junfermann 2012

Kabat-Zinn, John: Im Alltag Ruhe finden: Meditationen für ein gelassenes Leben, Knauer TB 2010

Kühne de Haan, Lelia: Ja, aber...: Die heimliche Kraft alltäglicher Worte und wie man durch bewusstes Sprechen selbstbewusster wird, Nymphenburger 2001

Merkle, Rolf und Wolf, Doris: Gefühle verstehen, Probleme bewältigen: Eine Gebrauchsanleitung für Gefühle, PAL 2012

Peseschkian, Hamid und Voigt, Connie: Psychovampire - Über den positiven Umgang mit Energieräubern, Goldmann 2011

Peseschkian, Nossrat: Es ist leicht, das Leben schwer zu nehmen. Aber schwer, es leicht zu nehmen / Klug ist jeder. Der eine vorher, der andere nachher, Herder 2006

Tolle, Eckhart: Stille spricht: Wahres Sein berühren, Arkana 2003