

Selbsthilfeliteratur

Möchten Sie sich selbst mit dem Thema *Resilienz* und *psychische Gesundheit* beschäftigen, können wir Ihnen folgende Selbsthilfebücher nach kritischer Prüfung empfehlen, da diese Bücher fachlich fundiert, aber dennoch anschaulich und gut lesbar geschrieben sind:

Allgemeine Selbsthilfebücher zur Resilienzstärkung

- Berndt, C. (2013). *Resilienz: Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft. Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out*. München: dtv.
- Maehrlein, K. (2014). *Die Bambusstrategie: Den täglichen Druck mit Resilienz meistern*. Offenbach: GABAL Verlag.
- Murlane, D. (2014). *Resilienz: Die unentdeckte Fähigkeit der wirklich Erfolgreichen*. Göttingen: BusinessVillage GmbH.

Selbsthilfebücher zum Thema Emotionsregulation

- Stavemann, H. H. (2010). *Im Gefühlsdschungel: Emotionale Krisen verstehen und bewältigen*. Weinheim: Beltz.
- Wengenroth, M. (2013). *Das Leben annehmen. So hilft die Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)*. Bern: Huber.

Selbsthilfebuch Achtsamkeit/Burnout

- Löhmer, C., & Standhardt, R. (2012). *Timeout statt Burnout. Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Waadt, M., & Acker, J. (2013). *Burnout. Mit Akzeptanz und Achtsamkeit den Teufelskreis durchbrechen*. Bern: Huber.

Selbsthilfebuch zur Stärkung der psychischen Gesundheit

- Bohus, M., Lyssenko, L., Wenner, M., & Berger, M. (2013). *Lebe Balance. Das Programm für innere Stärke und Achtsamkeit*. Stuttgart: TRIAS Verlag.