

## Ausgewählte Selbsthilfeliteratur

### Achtsamkeit

- **Burkhard, Alois (2. Aufl. 2006):** Achtsamkeit. Ein Meditationshandbuch für Therapeuten und Klienten.
- **Kabat-Zinn, Jon und Valentin, Lienhardt (2014):** Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit.
- **Wilker, Jessica (2012):** Das Einmaleins der Achtsamkeit. Vom täglichen Umgang mit alltäglichen Gefühlen.

### AD(H)S

- **Beerwerth, Walter (2015):** ADS - das kreative Chaos.
- **Döpfner, Manfred; Frölich, Jan und Wolf Metternich, Tanja (2. Aufl. 2007):** Ratgeber ADHS. Informationen für Betroffene, Eltern, Lehrer und Erzieher zu Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörungen.
- **Nyberg, Elisabeth und Hofecker-Fallahpour, Maria (2013):** Ratgeber ADHS bei Erwachsenen. Informationen für Betroffene und Angehörige.

### Allgemeine Selbsthilfe

- **Jacob, Gitta, van Genderen, Hannie und Seebauer, Laura (2.Aufl. 2017):** Andere Wege gehen: Lebensmuster verstehen und verändern - ein schematherapeutisches Selbsthilfebuch.
- **Wengenroth, Matthias (3. Aufl. 2016):** Das Leben annehmen. So hilft die Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT).

### Angehörige psychisch erkrankter Menschen

- **Bremer, Frith und Hansen, Hartwig (2015):** Angehörige sind Erfahrene: Ein Ermutigungsbuch.

### Angst

- **Büch, Hendrik; Döpfner, Manfred und Petermann, Ulrike (2015):** Ratgeber Soziale Ängste und Leistungsängste: Informationen für Betroffene, Eltern, Lehrer und Erzieher (Ratgeber Kinder- und Jugendpsychotherapie).
- **Kästele, Gina (2012):** Umarme deine Angst und verwandle sie in positive Lebenskräfte: Ein Selbsthilfeprogramm.
- **Markway, Barbara G. und Gregory P. (9. Aufl. 2015):** Frei von Angst und Schüchternheit – Soziale Ängste besiegen – ein Selbsthilfeprogramm.
- **Rufer, Michael; Alsleben, Heike und Weiss, Angela (2. Aufl. 2016):** Stärker als die Angst: Ein Ratgeber für Menschen mit Angst- und Panikstörungen und deren Angehörige.
- **Wolf, Doris (2011):** Ängste verstehen und überwinden. Wie Sie sich von Angst, Panik und Phobien befreien.

### Arbeitsstörungen und –techniken

- **Fiore, Neil (2012):** Vorbei mit der Aufschieberei – Wie Sie die Dinge geregelt kriegen und Ihr Leben zurückgewinnen.
- **Grolimund, Fabian (2018):** Vom Aufschieber zum Lernprofi: Bessere Noten, weniger Stress, mehr Freizeit.

- **Guderian, Claudia (2008):** Arbeitsblockaden erfolgreich überwinden: Schluss mit Aufschieben, Verzetteln, Verplanen.
- **Rückert, Hans-Werner (8. Aufl. 2014):** Schluss mit dem ewigen Aufschieben – Wie Sie umsetzen, was Sie sich vornehmen.
- **Wolfsberger, Judith (4. Aufl. 2016):** Frei geschrieben – Mut, Freiheit und Strategie für wissenschaftliche Abschlussarbeiten.

### Asperger

- **Preißmann, Christine (3. Aufl. 2018):** Asperger: Leben in zwei Welten: Betroffene berichten: Das hilft mir in Beruf, Partnerschaft & Alltag.

### Borderline

- **Kreisman, Jerold J. und Strauss, Hal (6. Aufl. 2012):** Ich hasse Dich – Verlass' mich nicht. Die schwarz-weiße Welt der Borderline-Persönlichkeit.
- **Mason, Paul T. und Kreger, Randi (2009):** Schluss mit dem Eiertanz – Ein Ratgeber für Angehörige von Menschen mit Borderline
- **Rahn, Ewald (4. Aufl. 2013):** Borderline. Verstehen und bewältigen.
- **Szomoru, Sonja und Valentin, Viola (5. Aufl. 2006):** Borderline brach herz - Hilfe zur Trennungsverarbeitung für Borderline-Partner.

### Depression

- **Giger-Bütler, Josef (2015):** Endlich frei - Schritte aus der Depression
- **Hautzinger, Martin (2. Aufl. 2017):** Ratgeber Depression: Informationen für Betroffene und Angehörige.
- **Merkle, Rolf (20. Aufl. 2001):** Wenn das Leben zur Last wird. Depressionen überwinden, ins Leben zurückkehren.
- **Hegerl, Ulrich und Niescken, Svenja (3. Aufl. 2013):** Depressionen bewältigen: Die Lebensfreude wiederfinden.
- **Niklewski, Günter und Reicke-Niklewski, Rose (7. Aufl. 2016):** Depressionen überwinden: Niemals aufgeben!
- **Pitschel-Walz, Gabriele (2. Aufl. 2017):** Lebensfreude zurückgewinnen – Ratgeber für Menschen mit Depression und deren Angehörige.

### Essstörung

- **Bauer, Annika; Vocks, Silja und Legenbauer, Tanja (2. Aufl. 2016):** Wer schön sein will, muss leiden?: Wege zu einem positiven Körperbild – ein Ratgeber.
- **Hilbert, Anja; Brauhardt, Anne und Munsch, Simone (2016):** Ratgeber Übergewicht und Adipositas: Informationen für Betroffene und Angehörige
- **Paul, Thomas und Ursula (2008):** Ratgeber Magersucht: Informationen für Betroffene und Angehörige

### Kommunikation

- **Rust, Serena (8. Aufl. 2006):** Wenn die Giraffe mit dem Wolf tanzt: Vier Schritte zu einer einfühlsamen Kommunikation.
- **Schulz von Thun, Friedemann (48. Aufl. 2010):** Miteinander reden. Band 1-5

## Prüfungen und Prüfungsängste

- **Bensberg, Gabriele (4. Aufl. 2014):** Dein Weg zum Prüfungserfolg: Angstfrei durchs Studium: Auswahlverfahren, Referate, Prüfungen, Bewerbungen.
- **Bensberg, Gabriele und Messer, Jürgen (2. Aufl. 2013):** Survivalguide Bachelor: Dein Erfolgscoach fürs ganze Studium - Nie mehr Leistungsdruck, Stress & Prüfungsangst - Bestnoten mit Lerntechniken, Prüfungstipps!
- **Eschenrieder, Christof T. (2002):** Selbstsicher in die Prüfung. Wie man Prüfungsangst überwindet und sich effektiv auf Prüfungen vorbereitet.
- **Kossak, Hans-Christian (3. Aufl. 2016):** Lernen leicht gemacht. Gut vorbereitet und ohne Prüfungsangst zum Erfolg.
- **Metzig, Werner und Schuster, Martin (5. Aufl. 2017):** Prüfungsangst und Lampenfieber. Bewertungssituationen vorbereiten und meistern.
- **Wolf, Doris und Merkle, Rolf (12. Aufl. 2001):** So überwinden Sie Prüfungsängste – Psychologische Strategien zur optimalen Vorbereitung und Bewältigung von Prüfungen.

## Schizophrenie

- **Bäumli, Josef (2. Aufl. 2008):** Psychosen aus dem schizophrenen Formenkreis. Ratgeber für Patienten und Angehörige, Leitfaden für professionelle Helfer, Einführung für interessierte Laien.
- **Hahlweg, Kurt und Dose, Matthias (2005):** Ratgeber Schizophrenie. Informationen für Betroffene und Angehörige.

## Selbstwertgefühl / Selbstvertrauen

- **Merkle, Rolf (30. Aufl. 2015):** So gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen - Sich annehmen, Freundschaft mit sich schließen, den inneren Kritiker zähmen.
- **Neff, Kristin (2013):** Selbstmitgefühl: Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden.
- **Potreck-Rose, Friederike (12. Aufl. 2017):** Von der Freude, den Selbstwert zu stärken.
- **Stahl, Stefanie (9. Aufl. 2016):** Leben kann auch einfach sein! So stärken Sie ihr Selbstwertgefühl.
- **Stavemann, Harlich H. (2011):** ...und ständig tickt die Selbstwertbombe: Selbstwertprobleme erkennen und lösen.

## Stress

- **Kaluza, Gert (7. Aufl. 2018):** Gelassen und sicher im Stress. Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen.
- **Matta, Christy (2014):** Aktiv gegen Stress: Wie Sie Stresssituationen erkennen und meistern. Strategien der Dialektisch-Behavioralen Therapie.

## Trauer

- **Kachler, Roland (4. Aufl. 2007):** Damit aus meiner Trauer Liebe wird. Neue Wege in der Trauerarbeit.

## Trauma

- **Ehring, Thomas und Ehlers, Anke (2012):** Ratgeber Trauma und Posttraumatische Belastungsstörung: Informationen für Betroffene und Angehörige
- **Levine, Peter (5. Aufl. 2011):** Vom Trauma befreien. Wie Sie seelische und körperliche Blockaden lösen.
- **Reddemann, Luise und Dehner-Drau, Cornelia (5. Aufl. 2018):** Trauma heilen. Ein Übungsbuch für Körper und Seele.

## Zwänge

- **Ambühl, Hansruedi (6. Aufl. 2011):** Frei werden von Zwangsgedanken.
- **Baer, Lee (4. Aufl. 2016):** Der Kobold im Kopf. Die Zähmung der Zwangsgedanken.
- **Fricke, Susanne und Hand, Iver (8. Aufl. 2018):** Zwangsstörungen verstehen und bewältigen. Hilfe zur Selbsthilfe.
- **Hoffmann, Nicolas und Hofmann, Birgit (15. Aufl. 2017):** Wenn Zwänge das Leben einengen. Der Klassiker für Betroffene - Zwangsgedanken und Zwangshandlungen.