

VOM LIR EMPFOHLENE 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.
- Kalisch, R (2017). Der resiliente Mensch. München/Berlin: Berlin-Verlag in der Piper Verlag GmbH.
- 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.
- Taylor, S (2020). Die Pandemie als psychologische Herausforderung. Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Gilan, D & Helmreich, I mit Hahad, O (2021). Resilienz - die Kunst der Widerstandskraft: Was die Wissenschaft dazu sagt. Freiburg im Breisgau: Herder.

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

- Löhmer, C & Standhardt, R (2012). Timeout statt Burnout. Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit. Stuttgart: Klett-Cotta.

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.
- Zwack, J mit Mundle, G (2015). Wie Ärzte gesund bleiben – Resilienz statt Burnout. Stuttgart: Georg Thieme Verlag.

LITERATUR ZUM FORSCHUNGSSTAND

- Becker-Nehring, K, Witschen, I & Bengel, J (2012). Schutz- und Risikofaktoren für Traumafolgestörungen: Ein systematischer Review. Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie, 41, 148-165.
- Bengel, J & Lyssenko, L (2012). Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter. Stand der Forschung zu psychologischen Schutzfaktoren von Gesundheit im Erwachsenenalter. Schriftenreihe zu Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Band 43. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.