

Literaturempfehlungen während der Psychotherapie

Einführung in Achtsamkeit und Meditation

[Im Alltag Ruhe finden: Meditationen für ein gelassenes Leben : Kabat-Zinn, Jon, Kappen, Horst: Amazon.de: Bücher](#)

[Das Wunder der Achtsamkeit: Einführung in die Meditation : Thich Nhat Hanh, Wetzel, Sylvia: Amazon.de: Bücher](#)

[Nach der Erleuchtung Wäsche waschen und Kartoffeln schälen: Wie spirituelle Erfahrung das Leben verändert : Kornfield, Jack, Fath-Engelhardt, Ilse: Amazon.de: Bücher](#)

Verhaltens- / Emotions und Beziehungsmuster erkennen und verändern

[Andere Wege gehen: Lebensmuster verstehen und verändern - ein schematherapeutisches Selbsthilfebuch. Mit Online-Material : Jacob, Gitta, van Genderen, Hannie, Seebauer, Laura: Amazon.de: Bücher](#)

Trauma

[Bin ich traumatisiert?: Wie wir die immer gleichen Problemschleifen verlassen \(Lebenshilfe Emotionale Selbstheilung\) : König, Verena: Amazon.de: Bücher](#)

[Trauma ist ziemlich strange \(Fachbücher für jede:n\) : Haines, Steve, Standing, Sophie, Jakubowska, Weronika M.: Amazon.de: Bücher](#)

[Verkörperter Schrecken: Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann : Bessel van der Kolk, Theo Kierdorf, Hildegard Höhr: Amazon.de: Bücher](#)

Depression

[Psychologie Heute Compact 74: Depressionen bewältigen - Psychologie Heute](#)

Weiblicher Narzissmus

[Weiblicher Narzissmus: Der Hunger nach Anerkennung. Der Bestseller komplett aktualisiert und erweitert : Wardetzki, Bärbel: Amazon.de: Bücher](#)

Angst

[Psychologie Heute Compact 78: Was gegen Angst hilft - Psychologie Heute](#)

[Angst ist ziemlich strange \(Fachbücher für jede:n\) : Haines, Steve, Standing, Sophie, Jakubowska, Weronika M.: Amazon.de: Bücher](#)

Ablösung vom Elternhaus

[Nicht ohne meine Eltern: Wie gesunde Ablösung all unsere Beziehungen verbessert – auch die zu unseren Eltern : Konrad, Sandra: Amazon.de: Bücher](#)

Essstörungen

[Die Frau, die im Mondlicht aß: Ess-Störungen überwinden durch die Weisheit uralter Märchen und Mythen](#)

Die Psychologie der Kriegsenkel

[Kriegsenkel: Die Erben der vergessenen Generation : Bode, Sabine: Amazon.de: Bücher](#)

Die Arbeit mit dem inneren Kind

[Das Kind in dir muss Heimat finden: Der Schlüssel zur Lösung \(fast\) aller Probleme : Stahl, Stefanie: Amazon.de: Bücher](#)

Audio

Autogenes Trainings

[AUTOGENES TRAINING: Fördert Gesundheit und Wohlbefinden 🌸 Minddrops APP](#)

<https://open.spotify.com/album/4Bd7bgqPYcyFqIUbobgbfz?si=YP1yPHnzQBGEpd4pUUT1Yw>

Achtsamkeit

<https://open.spotify.com/album/1SRZLgB5TmjXQpTIHqy6KQ?si=2XXr2tjSSoGuOocEWbfntw>

Mediation lernen

<https://open.spotify.com/album/6bOrnxDZx3FNwElqIBPzDX?si=eQVo-bRrTCuTneym0Tx7zq>

Progressive Muskelentspannung

[Progressive Muskelentspannung mit 7 Muskelgruppen, kurze Version | Minddrops APP](#)

[Progressive Muskelentspannung mit 7 Muskelgruppen | Minddrops APP](#)

<https://open.spotify.com/album/02NMievnUJQ0k0xvJj2yi7?si=WRknhaXyT7CBZ4mcZtAFBQ>

Apps

Headspace