

# FORTBILDUNGSKONZEPT RESILIENZ STÄRKEN

---

## Teil 4 – Literaturempfehlungen

Titel	Stichwörter
Bauer, Joachim: <b>Prinzip Menschlichkeit</b> : Warum wir von Natur aus kooperieren. Heyne.	Empathie, Mitgefühl
Bauer, Joachim: <b>Warum ich fühle, was du fühlst</b> : Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. Heyne.	Empathie, Mitgefühl
Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen: <b>Wahnsinnig nah</b> . Balance.	Erfahrungen, Resilienz, Unterstützung
Germer, Christopher: <b>Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl</b> . Arbor.	Achtsamkeit, Emotionen, Gedanken, Mitgefühl
Gilbert, Paul und Choden: <b>Achtsames Mitgefühl</b> . Arbor.	Achtsamkeit, Emotionen, Gedanken, Mitgefühl
Hammer, Matthias: <b>Das innere Gleichgewicht finden</b> . Balance.	Resilienz, Stress
Hammer, Matthias: <b>Der Feind in meinem Kopf</b> . GU.	Achtsamkeit, Emotionen, Gedanken, Mitgefühl
Hammer, Matthias: <b>Liebe das Kind in dir</b> . GU.	Achtsamkeit, Emotionen, Gedanken, Mitgefühl
Hayes, Stephen: <b>Kurswechsel im Kopf</b> . Beltz.	ACT, Achtsamkeit, Akzeptanz, Emotionen, Gedanken, Mitgefühl, Werte, Handeln
Holmes, Tom: <b>Reisen in die Innenwelt – Systemische Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen</b> . Kösel.	Achtsamkeit, Emotionen, Gedanken, Mitgefühl
Knuf, Andreas: <b>Ruhe da oben!</b> Arbor.	Achtsamkeit, Gedanken
Knuf, Andreas: <b>Ruhe, ihr Quälgeister</b> . Arkana.	Achtsamkeit, Emotionen
Knuf, Andreas: <b>Sei nicht so hart zu dir selbst</b> . Kösel.	Achtsamkeit, Mitgefühl
Knuf, Andreas: <b>Umgang mit Gefühlen in der psychiatrischen Arbeit</b> . Psychiatrie Verlag.	Achtsamkeit, Emotionen
Knuf, Andreas: <b>Widerstand zwecklos</b> . Kösel.	Achtsamkeit, Emotionen, Gedanken
Mingyur Rinpoche, Yongey: <b>Buddha und die Wissenschaft vom Glück</b> . Goldmann.	Achtsamkeit, Emotionen, Gedanken, Mitgefühl
Neff, Kristin & Germer, Christopher: <b>Selbstmitgefühl – Das Übungsbuch</b> . Arbor.  Infos und Übungen <a href="https://selfcompassion.org">https://selfcompassion.org</a> <a href="https://www.christinebraehler.com/de/meditationen/">https://www.christinebraehler.com/de/meditationen/</a>	Achtsamkeit, Emotionen, Gedanken, Mitgefühl

Titel	Stichwörter
Neff, Kristin: <b>Selbstmitgefühl</b> . Kailash.	Achtsamkeit, Emotionen, Gedanken, Mitgefühl
Oettingen, Gabriele: <b>Die Psychologie des Gelingens</b> . Droemer.	Handeln, Motivation, WOOP
Stavemann, Harlich: <b>Im Gefühlsdschungel</b> . Beltz.	Gedanken, Emotionen, Kognitive Umstrukturierung
Williams, Mark und Kollegen: <b>Der achtsame Weg durch die Depression</b> . Arbor.	Achtsamkeit, Emotionen, Gedanken, MBCT, Mitgefühl
Potreck-Rose, Friederike: <b>Von der Freude, den Selbstwert zu stärken</b> . Klett-Cotta	Achtsamkeit, Emotionen, Gedanken, Mitgefühl, Handeln