



Einheit 8

Literaturtipps



- Albert Ellis, Dieter Schwartz, Petra Jacobi: Coach dich! Rationales Effektivitäts-Training zur Überwindung emotionaler Blockaden, hemmer/ wüst Verlag
- Dieter Schwartz: Vernunft und Emotion – Die Ellis-Methode – Vernunft einsetzen, sich gut fühlen, mehr im Leben erreichen, Verlag Borgmann
- Sabine Asgodom: So coache ich – 25 überraschende Impulse, mit denen Sie erfolgreicher werden, Kösel Verlag
- Dr. med. Frank Meyer: Burnout, neue Kraft schöpfen, GU
- Jan Thorsten Eßwein: Achtsamkeitstraining – MBSR, die anerkannte Anti-Stress-Methode, inklusive CD mit 70 Minuten, GU Verlag
- John Kabat-Zinn: Achtsamkeit und Meditation im täglichen Leben (+CDs), arbor Verlag
- Ulrich Hoffmann: Mini-Meditationen, GU Verlag
- Anja Schwarz, Aljoscha Schwarz: Muskelentspannung nach Jacobson, blv
- Heike Höfler: Atementspannung, Soforthilfe bei inneren und äußeren Spannungen, Trias Verlag
- Peter Bergholz: Dynamische Entspannung, innere Ruhe und Stärke durch die Kraft der Bewegung, incl. CD, GU
- Jorge Bucay: Komm, ich erzähl dir eine Geschichte, Fischer Taschenbuchverlag
- Pierre Franckh: Heute ist ein guter Tag, weil..., Südwest
- Alexander Jeanmaire: Der kreative Funke – Handbuch für Kreativität und Lebenskunst, ars momentum

Teilnehmerhandout Zusatzmaterial Einheit 8



Einheit 8

Linktipps



www.schlafgestoert.de (besser schlafen)

www.dgsm.de (Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin, plus Kartenübersicht über Schlaflabore incl. Adressen und Telefonnummern, Selbsthilfegruppen)

www.lebensart-leben.de (Entspannung und Stressbewältigung)

www.psyga.info (Portal für psychische Gesundheit am Arbeitsplatz, Handlungshilfen und Broschüren)

www.inqa.de (Initiative neue Qualität der Arbeit, Informationen rund um Gesundheit am Arbeitsplatz)

www.kbv.de (Kassenärztliche Bundesvereinigung, hier findet man zum Beispiel Ansprechpartner für alle Patientenfragen, niedergelassene Psychotherapeuten etc.)

www.kbv.de/html/terminservicestellen.php (Terminservicestellen KV deutschlandweit; Patientenservice, der einen Facharzttermin oder Termin beim Psychotherapeuten vermitteln kann, falls dies mit Hilfe des überweisenden Arztes oder in Eigeninitiative nicht gelungen ist; die Terminservicestelle vermittelt einen ersten Termin bei einem Psychotherapeuten, der im jeweiligen Zeitraum freie Termine hat.)

www.bptk.de (Bundes Psychotherapeuten Kammer, Ratgeber und Publikationen, Praxisinfos, Psychotherapeuten-Suche etc.)

www.psych-info.de (Psychotherapeutensuchdienst)

www.selbsthilfe-saar.de (Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Saarland)

www.deutsche-depressionshilfe.de („Deutsches Bündnis gegen Depression e.V.“, unter dem Dach der Stiftung Deutsche Depressionshilfe)

www.telefonseelsorge.de/telefon/ (Die TelefonSeelsorge® ist in Deutschland ein Seelsorgeangebot in Verantwortung der Evangelischen und der katholischen Kirche. Die TelefonSeelsorge® ist für jeden da, für alte und junge Menschen, Berufstätige, Hausfrauen, Auszubildende oder Rentner, für Menschen jeder Glaubensgemeinschaft und auch für Menschen ohne Kirchengemeinschaft. Anonym per Telefon 0800 / 111 0 111 , 0800 / 111 0 222 oder 116 123 oder per Mail und Chat unter online.telefonseelsorge.de)

Teilnehmerhandout Zusatzmaterial Einheit 8

© Annette Bachmann-Vicktor / Entspannungstrainerin und Stressreduktionscoach /
www.Lebensart-Leben.de Fotos © Fotolia