

Bücher können zusätzlich zum ganzheitlichen Gespräch eine wirksame Form der Selbsthilfe bieten. Die angeführten **Buchempfehlungen** dienen der persönlichen Entwicklung. Ich empfehle diese, weil sie die Sicht auf unterschiedliche Themen in einem bestimmten Aspekt erweitern und helfen können, das Selbstwertgefühl zu stärken.

Auch alte Wunden können heilen: Wie Verletzungen aus der Kindheit unser Leben bestimmen und wie wir uns davon lösen können.

von Dami Charf  
Gebundene Ausgabe  
Verlag: Kösel-Verlag  
Erscheinungsjahr: 2018  
ISBN: 9783466346950



Das Innere Kind in der Paarbeziehung

von Bartning, Peter  
Taschenbuch  
Verlag: Verlag Herder GmbH  
Erscheinungsjahr: 2016  
ISBN: 3451613751



Bin ich traumatisiert? Wie wir die immer gleichen Problemschleifen verlassen | Das Trauma-Buch für Einsteiger

von Verena König  
Taschenbuch  
Verlag: Knauer MensSana TB  
ISBN: 3426879476



Das Kind in dir muss Heimat finden: Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme

von Stefanie Stahl  
Broschiert  
Verlag: Kailash  
Erscheinungsjahr: 2015  
ISBN: 3424631078



Burnout kommt nicht nur von Stress: Warum wir wirklich ausbrennen - und wie wir zu uns selbst zurückfinden

von Dr. med. Mirriam Prieß  
Gebundene Ausgabe  
Verlag: Südwest Verlag  
Erscheinungsjahr: 2013  
ISBN: 3517088811



Dein Weg zur Selbstliebe: Mit dem Mut zur Veränderung deine Wahrheit leben (Robert Betz)

von Betz, Robert  
Taschenbuch  
Verlag: GRÄFE UND UNZER  
ISBN: 3833841435



# LITERATUR EMPFEHLUNGEN

Auch alte Wunden können heilen: Wie Verletzungen aus der Kindheit unser Leben bestimmen und wie wir uns davon lösen können.

von Dami Charf  
Gebundene Ausgabe  
Verlag: Kösel-Verlag  
Erscheinungsjahr: 2018  
ISBN: 9783466346950



Das Innere Kind in der Paarbeziehung

von Bartning, Peter  
Taschenbuch  
Verlag: Verlag Herder GmbH  
Erscheinungsjahr: 2016  
ISBN: 3451613751



Bin ich traumatisiert? Wie wir die immer gleichen Problemschleifen verlassen | Das Trauma-Buch für Einsteiger

von Verena König  
Taschenbuch  
Verlag: Knauer MensSana TB  
ISBN: 3426879476



Das Kind in dir muss Heimat finden: Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme

von Stefanie Stahl  
Broschiert  
Verlag: Kailash  
Erscheinungsjahr: 2015  
ISBN: 3424631078



Burnout kommt nicht nur von Stress: Warum wir wirklich ausbrennen - und wie wir zu uns selbst zurückfinden

von Dr. med. Mirriam Prieß  
Gebundene Ausgabe  
Verlag: Südwest Verlag  
Erscheinungsjahr: 2013  
ISBN: 3517088811



Dein Weg zur Selbstliebe: Mit dem Mut zur Veränderung deine Wahrheit leben (Robert Betz)

von Betz, Robert  
Taschenbuch  
Verlag: GRÄFE UND UNZER  
ISBN: 3833841435



# LITERATUR EMPFEHLUNGEN

Die perfiden Spiele der Narzissten: Der nette Narzissmus-Doc klärt auf

von Hagemeyer, Dr. med. Pablo  
Broschiert  
Verlag: Eden Books  
Verlag der Edel Verlagsgruppe  
Erscheinungsjahr: 2021  
ISBN: 3959103298



Gute Beziehungen: Wie sie entstehen und stärker werden

von Gordon, Thomas  
Taschenbuch  
Verlag: Klett-Cotta  
ISBN: 9783608962727



Du machst mich krank: Die Sprache der Symptome erkennen und verstehen. Warum viele Beziehungen so ungesund sind

von Kurt Tepperwein  
Broschiert  
Verlag: Moderne Verlagsges.  
Erscheinungsjahr: 2004  
ISBN: 3636070576



Heile die Wunden deiner Kindheit: Traumatische Kindheitserfahrungen und toxische Erziehung überwinden (Lebenshilfe)

von Hühn, Susanne  
Taschenbuch  
Verlag: GRÄFE UND UNZER  
ISBN: 3833879718



Entwicklungs-trauma heilen: Alte Überlebensstrategien lösen - Selbstregulierung und Beziehungsfähigkeit stärken - Das Neuroaffektive Beziehungsmodell zur Traumaheilung NARM

von L. Heller, Aline LaPierre  
Gebundene Ausgabe  
Verlag: Kösel-Verlag  
Erscheinungsjahr: 2013  
ISBN: 3466309220



Ich verstehe dich: Endlich Klarheit in der Kommunikation

von Georg Fraberger, R. Raske  
Gebundene Ausgabe  
Verlag: Ueberreuter, C.  
ISBN: 9783800076628



# LITERATUR EMPFEHLUNGEN

Ins Herz getroffen: Selbsthilfe bei seelischen Verletzungen

von Sellin, Rolf  
Broschiert  
Verlag: Kösel-Verlag  
Erscheinungsjahr: 2016  
ISBN: 346634638X



Jein! Bindungsängste erkennen und bewältigen. Hilfe für Betroffene und deren Partner

von Stahl, Stefanie  
Broschiert  
Verlag: Kailash  
ISBN: 3424632023



Intimität und Verlangen: Sexuelle Leidenschaft wieder wecken

von David Schnarch  
Gebundene Ausgabe  
Verlag: Klett-Cotta  
Erscheinungsjahr: 2011  
ISBN: 3608946624



Lieben heißt wollen: Wie Beziehung gelingen kann, wenn wir Freiheit ganz neu denken

von Kuntze, Holger  
Broschiert  
Verlag: Kösel-Verlag  
Erscheinungsjahr: 2018  
ISBN: 3466346835



Jeder ist beziehungsfähig: Der goldene Weg zwischen Freiheit und Nähe. - Mit dem Konzept von „Das Kind in dir muss Heimat finden“ zu einer erfüllten Partnerschaft

von Stahl, Stefanie  
Broschiert  
Verlag: Kailash  
Erscheinungsjahr: 2017  
ISBN: 9783424631395



Resilienz: So entwickeln Sie Widerstandskraft und innere Stärke - Von der Expertin für Burn-out und Prävention

von Mirriam Prieß  
Taschenbuch  
Verlag: Goldmann Verlag  
Erscheinungsjahr: 2019  
ISBN: 3442178223



# LITERATUR EMPFEHLUNGEN

So stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl: Damit das Leben einfach wird

von Stahl, Stefanie  
Broschiert  
Verlag: Kailash  
ISBN: 3424632007



Vom Jein zum Ja!: Bindungsängste überwinden und endlich bereit sein für eine tragfähige Partnerschaft

von Stahl, Stefanie  
Broschiert  
Verlag: Kailash  
ISBN: 3424632031



Sprache ohne Worte: Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt

von Peter A. Levine  
Gebundene Ausgabe  
Verlag: Kösel-Verlag  
Erscheinungsjahr: 2011  
ISBN: 3466309182



Vom Opfer zum Gestalter: Raus aus toxischen Beziehungen - rein ins Leben

von Hemschemeier, Christian  
Broschiert  
Verlag: Luther-Verlag  
ISBN: 3785807821



Tief verbunden: Wie wir alte Bindungsmuster auflösen und dauerhafte Partnerschaften eingehen. Mit einem Vorwort von Peter A. Levine

von Poole Heller, Diane  
Gebundene Ausgabe  
Verlag: Kösel-Verlag  
Erscheinungsjahr: 2020  
ISBN: 3466347513



Warum ich fühle, was du fühlst: Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone

von Joachim Bauer  
Taschenbuch  
Verlag: Heyne Verlag  
Erscheinungsjahr: 2006  
ISBN: 3453615018



# LITERATUR EMPFEHLUNGEN

Wenn die Liebe Kummer macht:  
Beziehungsleid und Trennungsschmerz: So  
kommen Sie drüber hinweg

von Birgit Maurer, D. Krainz  
Broschiert  
Verlag: Orac  
Erscheinungsjahr: 2011  
ISBN: 3701505365



Familienkonferenz

von Thomas Gordon  
Broschiert  
Verlag: Heyne Verlag  
Erscheinungsjahr: 1995  
ISBN: 3453073304



Wer wir sind: Wie wir wahrnehmen, fühlen  
und lieben - Alles, was Sie über Psychologie  
wissen sollten

von Stahl, Stefanie  
Gebundene Ausgabe  
Verlag: Kailash  
Erscheinungsjahr: 2022  
ISBN: 342463235X



Rituale: Rituale in Familien und  
Familientherapie

Broschiert  
Verlag: Carl-Auer  
Erscheinungsjahr: 2006  
ISBN: 3896705466



Zeit für Liebe: Sex, Intimität und Ekstase in  
Beziehungen

von Diana Richardson  
Taschenbuch  
Verlag: Innenwelt Verlag  
Erscheinungsjahr: 2004  
ISBN: 3936360111



Die 5 Sprachen der Liebe: Wie  
Kommunikation in der Partnerschaft gelingt

von Gary Chapman  
Taschenbuch  
Verlag: Francke-Buch  
ISBN: 3861221268  
Originaltitel:  
The five Love Languages

