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: Knaur 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: Knaur 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



Entwicklungstrauma 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

