

Literatur - Selbsthilfe

Resilienz - Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft -
Christina Berndt, Deutscher Taschenbuchverlag, 2013.
ISBN: 978-3-423-24976-8 - See more at: http://www.traumatherapie-praxis.de/literatur_selbsthilfe.html#sthash.HbdkuCry.dpuf

"Der innere Garten" -
Ein achtsamer Weg zur persönlichen Veränderung. Junfermann 2010,
ISBN: 978-3-87387-582-1. - See more at: http://www.traumatherapie-praxis.de/literatur_selbsthilfe.html#sthash.HbdkuCry.dpuf

"Achtsamkeits-Übungen"
Experimente mit einem anderen Lebensgefühl - 85 Anleitungen für die Praxis. Junfermann 2011,
ISBN: 978-3-87387-785-6.
- See more at: http://www.traumatherapie-praxis.de/literatur_selbsthilfe.html#sthash.HbdkuCry.dpuf

"Die 10 besten Strategien gegen Angst und Panik"
Wie das Gehirn uns Stress macht und
was wir dagegen tun können.
Von M. Wehrenberg.
ISBN: 978-3-407-85941-9 - See more at: http://www.traumatherapie-praxis.de/literatur_selbsthilfe.html#sthash.HbdkuCry.dpuf

zusammengestellt: Rose Heuberger, DrugStop Drogenhilfe e.V. Regensburg
Workshop „Hinfallen – Krone richten – Weitergehen“

Bayernweiter Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit „Gesunde Anteile stärken – Un-
Abhängigkeit fördern“

Amberger Congress Centrum 17. Juni 2016