

Literaturliste Resilienz

Berndt, Christina (2015). Resilienz: das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft. Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn out. München: dtv ISBN: 978-3423348454

Kalisch, R. (2017) Der resiliente Mensch. München / Berlin: Berlin Verlag in der Piper Verlag GmbH ISBN: 978-3827013507

Maehrlein, K. (2014). Die Bambusstrategie: den täglichen Druck mit Resilienz meistern. Offenbach: GABAL- Verlag ISBN:978-3869364414

Frauenselbsthilfe Krebs Bundesverband, e.. V. (Hrsg.) (2022): Leben mit Krebs. Ein Wegbegleiter zu mir Resilienz und Wohlbefinden. Mannheim: DB Druck GmbH. Im Internet: Resilienz Broschüre.

Das Resilienz Buch. Wie Eltern ihre Kinder fürs Leben stärken. Brooks, Robert, Goldstein, Sam. et al. ISBN: 978-3608944211

Kabat-Zinn, J.(2019). Achtsamkeit für Anfänger. Freiburg: Arbor Verlag: Buch inklusive CD, BZ W. Als MP3- Download mit geführten Meditationen. ISBN: 978-3867812641

(Das hat zwar nur indirekt mit Resilienz Förderung zu tun. Ich schreibe es aber auf die Liste, weil ich dies für die beste Anleitung zur Achtsamkeitsmeditation halte.)

Buchempfehlungen aus dem Bestand der Bücherei im Bonihaus, die in ihren Romangeschichten resilientes Verhalten widerspiegeln:

Unorthodox	von	Deborah Feldman
Mein Herz tanzt in den Himmel	von	Petra Urban
Laufen	von	Isabel Bogdan
Vom Aufstehen	von	Helga Schubert
Frau Einstein	von	Marie Benedict
Eine Frage der Chemie	von	Bonnie Garmus
Der Gesang der Flusskrebse	von	Delia Owens
George Sand und die Sprache der Liebe	von	Beate Rygiert