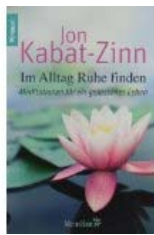


Literaturempfehlungen:



Jon Kabat-Zinn:
Im Alltag Ruhe finden: Meditationen für ein gelassenes Leben,
Knaur MensSana



Sylvia Wetzel und Luise Reddemann:
Achtsamkeit und Mitgefühl:
Mut zur Muße statt Hektik und Burnout,
Klett-Cotta



Micheline Rampe:
Der R-Faktor: Das Geheimnis unserer inneren Stärke,
Books on Demand



Luise Reddemann & Sylvia Wetzel:
Der Weg entsteht unter deinen Füßen:
Achtsamkeit und Mitgefühl in Übergängen und Lebenskrisen,
Kreuz Verlag



Luise Reddemann:
Eine Reise von 1.000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt:
Seelische Kräfte entwickeln und fördern,
Herder Verlag



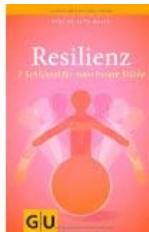
Michael Huppertz:
Achtsamkeitsübungen:
Experimente mit einem anderen Lebensgefühl,
Junfermann Verlag



Alice Sendera & Martina Sendera:
Trauma und Burnout in helfenden Berufen: Erkennen, Vorbeugen,
Behandeln – Methoden, Strategien und Skills,
Springer



Christian Pross:
Verletzte Helfer: Umgang mit dem Trauma: Risiken und Möglichkeiten sich zu schützen,
Klett-Cotta



Jutta Heller:
Resilienz: 7 Schlüsselschlüssel für mehr innere Stärke, GU Reader
K, GRÄFE und UNZER Verlag



Gerda Jun:
Unsere inneren Ressourcen,
Verlag Vandenhoeck & Ruprecht



Jörg Fengler:
Helfen macht müde: Zur Analyse und Bewältigung von Burnout
und beruflicher Deformation,
Klett-Cotta



Martin Mayer:
Organisationale Traumabewältigung: Innere Führung, Kultur und
Struktur als Antwort auf Extrembelastungen der Arbeit in Einsatz-
organisationen, Bachelor + Master Publishing



Jörg Fengler:
Ausgebrannte Teams: Burnout-Prävention und Salutogenese,
Klett-Cotta



Dagmar Ruhwandl:
Erfolgreich ohne auszubrennen: Das Burnout-Buch für Frauen,
Klett-Cotta



Dr. med. Claudia Croos-Müller: Nur Mut!
Das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst,
Panik & Co, Kösel-Verlag