

## Medienliste: Neuanschaffungen 2022

<a href="#">Bin ich schon depressiv, oder ist das noch das Leben?</a>	Till Raether	Depression kann alle treffen, und oft ist sie schwer zu erkennen. Till Raether war in seinem Leben oft traurig und erschöpft – immer wieder, über Wochen. Und ebenso oft stellte er sich die Frage, ob das nun eine Depression sei, oder ob ihn einfach nur das normale, graue Leben beutelte.
<a href="#">Das Katzenprinzip: Immer auf den Füßen landen - Sieben Wege aus der psychischen Krise</a>	Christiane Wirtz	Christiane Wirtz weiß aus eigener Erfahrung, wie man psychische Krisen überwindet und immer wieder auf den Füßen landet. Das Katzenprinzip – so nennt sie sieben Grundregeln, denen sie nach ihrer Psychose instinktiv folgte und die ihr in ein neues Leben halfen.
<a href="#">Das Kind in dir muss Heimat finden: Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme</a>	Stefanie Stahl	Erfolgsautorin Stefanie Stahl hat einen neuen, wirksamen Ansatz zur Arbeit mit dem »inneren Kind« entwickelt: Wenn wir Freundschaft mit ihm schließen, bieten sich erstaunliche Möglichkeiten, Konflikte zu lösen, Beziehungen glücklicher zu gestalten und auf (fast) jedes Problem eine Antwort zu finden.
<a href="#">Das Kind in dir muss Heimat finden: In drei Schritten zum starken Ich – das Arbeitsbuch</a>	Stefanie Stahl	Dieses Praxisbuch vermittelt ein umfassendes Programm für ein starkes Ich.
<a href="#">Die Gedanken sind Blei: Wie meine Depression die Dinge sieht</a>	Eva Jahnen	Wie fühlt es sich an, wenn die Depression vorbeischaud? Eva Jahnen, selbst Betroffene, die seit einigen Jahren immer mal wieder mit ihrer Depression eine Tasse Kaffee trinkt und sich mit ihr austauscht, erzählt aus ganz persönlicher Sicht, was es für sie bedeutet, mit ihrer Diagnose zu leben.
<a href="#">EX-IN Genesungsbegleitung: Erfahrungsberichte aus der Praxis</a>	Susanne Ackers	Zwanzig Genesungsbegleitende reflektieren den Rollenwechsel von Nutzenden zu psychiatrienerfahrenen Kolleg*innen. Ihre Berichte vermitteln Denkanstöße, spannende Einblicke und vielfältige Impulse – sowohl für Führungskräfte und Mitarbeitende als auch für Psychiater*innen mit Interesse an EX-IN.
<a href="#">Grübeln stoppen - Raus aus der Grübelfalle: Wie Sie ab sofort das Gedankenkarussell in Ihrem Kopf beenden und endlich wieder ein unbeschwertes Leben ohne negative Gedanken führen (inkl. Workbook)</a>	Sofia May	Wünschen Sie sich nichts sehnlicher, als das Gedankenkarussell stoppen zu können und endlich wieder Leichtigkeit und Unbeschwertheit zu erleben? Dann haben Sie mit diesem Ratgeber Ihren Ausweg aus der Grübelfalle gefunden!
<a href="#">Mal himmelhoch, mal abgrundtief: Bipolare Störungen - Hilfen für</a>	Thomas D. Meyer	Was sind überhaupt »bipolare Störungen« und welche Behandlungsmöglichkeiten –

[Betroffene und Angehörige. Mit Arbeitsmaterial zum Download](#)

psychotherapeutisch und medikamentös – gibt es? Diese Fragen werden in dem Ratgeber fundiert und gut verständlich beantwortet.

[Panikattacken und andere Angststörungen loswerden: Wie die Hirnforschung hilft, Angst und Panik für immer zu besiegen](#)

Klaus Bernhard

Der Angstexperte Klaus Bernhardt stellt die hierzulande gängigen Therapieformen gegen Angst auf den Prüfstand und gleicht sie mit den Erkenntnissen der modernen Hirnforschung ab.

[Selbstbewusstsein](#)

Yvonne Rubin

Mein Übungsbuch für mehr innere Stärke & Ausgeglichenheit, Zum Reinschreiben, Mitgestalten und Weiterdenken

[Selbsthypnose: Ein Handbuch zur Selbsttherapie](#)

Brian M. Alman

Ein verständliches Fachbuch für den Laien, das genauso gewinnbringend auch von Ärzten, Psychotherapeuten und anderen psychosozialen Helfern gelesen werden kann.

Stimulieren Sie Ihren Vagus Nerv

Dr. Alesio Rammer

Mittels Vagusnerv-Stimulation außerordentlich heilende Wirkung auf Ihren Körper und Ihre Psyche ausüben. Inkl. Vagus Nerv Übungen und Selbsttest

[Verkörperter Schrecken](#)

Bessel van der Kolk

Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann

Wenn deine Seele weint

Anya Steiner

Auflösung deines Traumas mit neuen Erkenntnissen aus der psychosomatischen Forschung

[Wie Sie unvermeidlich glücklich werden: Eine Psychologie des Gelingens](#)

Manfred Lütz

Der Psychiater und Psychotherapeut Manfred Lütz weist ganz ernsthaft Wege, wie man tatsächlich unvermeidlich glücklich werden kann.