

Noch final formatieren -TEST

Alman, B. M. & Lambrou, P. (2010). Selbsthypnose. Ein Handbuch zur Selbsttherapie. Carl-Auer.

Alman, B. (2014). Finde Deine Stimme: negative Selbstgespräche überwinden und die innere Weisheit entdecken. Carl-Auer-Lebenslust.

Bauer, J. (2013). Arbeit. Warum sie uns glücklich oder krank macht. Wilhelm Heyne Verlag München.

Bauer, J. (2015). Selbststeuerung. Die Wiederentdeckung des freien Willens. Blessing.

Baumeister, R. & Tierney, J. (2014). Die Macht der Disziplin. Wie wir unseren Willen trainieren können. Goldmann.

Brinkmann, S. (2018). Pfeif drauf!: Schluss mit dem Selbstoptimierungswahn. Knaur.

Dobelli, R. (2019). Die Kunst des guten Lebens. 52 überraschende Wege zum Glück. Piper.

Gößling, H. W. (2021). Besser schlafen mit Selbsthypnose. Das Fünf-Wochen-Programm für Aufgeweckte. 2. Auflage. Carl-Auer Lebenslust.

Hammer, C. (2019). Im Körper zu Hause sein. Mit Zapchen Somatics zu Leichtigkeit und Wohlbefinden. Carl-Auer.

Hayes, S. (2020). Kurswechsel im Kopf. Von der Kunst anzunehmen, was ist, und innerlich frei zu werden. BELTZ.

Hanson, R. (2014). Denken wie ein Buddha. Gelassenheit und innere Stärke durch Achtsamkeit. Irisiana.

Johnstone, M. & Player, M. (2019). Kein Stress. Wie Sie Stress und Angstgefühle bewältigen und gelassener werden. Kunstmann.

Kabat-Zinn (1998). Im Alltag Ruhe finden. Das umfassende praktische Meditationsprogramm. Herder Spektrum.

Kaluza, G. (2015). Gelassen und sicher im Stress. Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen. 6. Auflage. Springer.

Keweloh, A. (2020). Wie bringe ich die Kuh tanzend vom Eis? Inneres Gleichgewicht finden mit Selbsthypnose, Klopfen und Yoga-Atemtechniken. Carl-Auer Ratgeber.

Loew, T. H. (2019). Langsamer atmen, besser leben. Eine Anleitung zur Stressbewältigung. Psychosozial-Verlag.

Long, A. & Schweppe, R. (2010). Die 7 Geheimnisse der Schildkröte. Den Alltag entschleunigen, das Leben entdecken. 18. Auflage. Heyne.

Marx, S. (2015). Herzintelligenz kompakt. Gesund und gelassen, klar und kreativ. VAK, 5. Auflage.

Retzer, A. (2019). Miese Stimmung. Eine Streitschrift gegen positives Denken. Fischer Taschenbuch.

Schröder, M. (2020). Wann sind wir wirklich zufrieden? Überraschende Erkenntnisse zu Arbeit, Liebe, Kindern, Geld. Verlag C. Bertelsmann.

Schütz, G. (2016). Mit Leichtigkeit zur Selbsthypnose. Praktische Anleitungen für die Kraft des Unbewussten. Junfermann.

Storch, M. (2010). Machen Sie doch, was Sie wollen! Wie ein Strudelwurm den Weg zu Zufriedenheit und Freiheit zeigt. Huber.