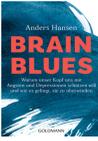


Jahreskalender Ratgeber Oktober

Über den Umgang mit Depressionen und Ängsten

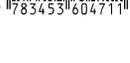
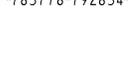
	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
	<p><b>Anders Hansen</b> <b>Brain Blues</b> Goldmann Taschenbuch ET: 20. September 2023 ISBN: 978-3-442-17979-4 ca. € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 17,90(UVP) ca. 256 Seiten</p>	9783442179794		<p>Der schwedische Bestseller zum Thema psychische Gesundheit. Warum unser Gehirn auf Sorgen und Ängste gepolt ist – und wie wir lernen, damit umzugehen. Negative Gefühle sind ein Zeichen für psychische Gesundheit, denn sie sichern unsere Überlebensfähigkeit. Panikattacken und Depressionen verstehen und kontrollieren lernen. Vom praktizierenden Psychologen und Hirnforscher.</p>
	<p><b>Catherine Hummels, Dr. Sebastian Fischer</b> <b>Aus dem Schatten</b> Südwest ET: 20. September 2023 ISBN: 978-3-517-10174-3 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 28,90(UVP) ca. 224 Seiten</p>	9783517101743		<p>Emotional, offen, persönlich: Der Ratgeber über Depressionen von Cathy Hummels und ihrem Bruder Dr. Sebastian Fischer Der Ratgeber zum wichtigen Thema Depression: Mehr als 5,3 Millionen Menschen erkranken jährlich in Deutschland Große Reichweite der Autoren in klassischen und sozialen Medien (ca. 1 Million Follower) Jährlich mehr als 5,3 Millionen Erkrankte im deutschsprachigen Raum - neue Therapiensätze für akute Hilfe und Depressionsprävention Emotionaler Zugang zur Krankheit durch persönliche Fallgeschichten und Betroffenenschicksale</p>
	<p><b>Russ Harris</b> <b>Wer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei</b> Goldmann Taschenbuch ET: 19. Juli 2023 ISBN: 978-3-442-17985-5 ca. € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 17,90(UVP) ca. 420 Seiten</p>	9783442179855		<p>Der internationale Bestseller in komplett aktualisierter und erweiterter Neuauflage. Endlich wirklich leben anstatt ständig dem Glück nachzujagen! Mehr als 55.000 verkaufte Exemplare der TB-Ausgabe bei Goldmann! [Stand: September 2022] Mit der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) zu echter Zufriedenheit finden! Negative Gedanken, Depressionen, Ängste und Unsicherheit überwinden und ein erfülltes Leben führen.</p>
	<p><b>Catherine de Lange</b> <b>Gehirn gut, alles gut. Wie du Krankheiten vorbeugst, deine Psyche stärkst und dein kognitives Potenzial entfaltest</b> Anaconda Verlag ET: 28. Juni 2023 ISBN: 978-3-7306-1256-9 € 9,95 [D] / € 9,95 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 288 Seiten</p>	9783730612569		<p>Ist der Körper gesund, freut sich das Gehirn! Aktuelle Studienkenntnisse und praktische Tipps auf 288 Seiten, gebunden nur € 9,95 Mit alltagstauglichen Übungen und Empfehlungen für Ernährung, Schlaf, Sport und soziale Beziehungen Super Ratgeber-Thema: Weniger vergessen, positiv denken, Alzheimer und Demenz vorbeugen Ganzheitliche Perspektive: wie Gehirn und Wohlbefinden zusammenhängen und was wir konkret dafür tun können Auf dem neuesten Stand der Forschung: Das Gehirn verstehen und lernen, was ihm guttut</p>
	<p><b>Gabriella Rosen Kellerman, Martin Seligman</b> <b>Tomorrow Mind</b> Ariston ET: 11. Mai 2023 ISBN: 978-3-424-20264-9 € 24,00 [D] / € 24,70 [A] / CHF 33,90(UVP) ca. 320 Seiten</p>	9783424202649		<p>Aufblühen im Job trotz unsicherer Zeiten: Dieses Buch inspiriert durch praktischen Rat und Key-Skills für die Zukunft der Arbeit Leitfaden gegen toxische Arbeitskultur von der Top-Expertin für mentale Gesundheit und einem der Gründerväter der Positiven Psychologie Für die Leser*innen von »Flourish – Wie wir aufblühen« und Fans von Adam Grant und Roy Baumeister</p>
	<p><b>Ulrich Schnabel</b> <b>Zuversicht</b> Pantheon ET: 26. April 2023 ISBN: 978-3-570-55484-5 ca. € 15,00 [D] / € 15,50 [A] / CHF 21,90(UVP) ca. 272 Seiten</p>	9783570554845		<p>Das Buch, das uns zeigt, wie wir auch in schwierigen Zeiten unseren Lebensmut bewahren. Ulrich Schnabel, ZEIT-Redakteur, Bestsellerautor, Moderator und Dozent, hat Maßstäbe in der unterhaltsamen Vermittlung von profundem Wissen gesetzt. »Neben aktueller Wissenschaft und vielen Beispielen hält Schnabel auch kundigen Rat für alle bereit, die sich mehr Zuversicht wünschen.« (Spektrum) Ein »wirklich kluges und unterhaltsames Buch«. (Gabor Steingart) Mit aktualisiertem Vorwort zur Corona-Krise. Jetzt im Paperback!</p>
	<p><b>Safi Nidiaye</b> <b>Gefühle sind zum Fühlen da</b> Heyne Taschenbuch ET: 11. Januar 2023 ISBN: 978-3-453-70445-9 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 17,90(UVP) ca. 352 Seiten</p>	9783453704459		<p>»Wie man sich von der Macht negativer Emotionen befreien kann – ein faszinierendes Buch!« <i>EngelMagazin</i> Bietet praktische Lösungen für den Umgang mit Angst, Trauer, Wut &amp; Co. Über 500.000 verkaufte Bücher von Safi Nidiaye [Stand April 2022]</p>

	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
	<p><b>Kurt Mosetter, Reiner Mosetter</b> <u>Wie der Rücken die Seele und die Seele den Rücken heilt</u> Goldmann Taschenbuch ET: 14. Dezember 2022 ISBN: 978-3-442-22361-9 € 13,00 [D] / € 13,40 [A] / CHF 18,90(UVP) ca. 288 Seiten</p>	9783442223619		<p>Rückenschmerzen, Depressionen und Traumata ganzheitlich heilen. Einzigartiger Ansatz: Überraschende Zusammenhänge zwischen Psyche und Rücken weisen den Weg zu ganzheitlicher Heilung. Mit äußerst wirksamen Faszien-Übungen. Der Arzt und Heilpraktiker Dr. med. Kurt Mosetter ist Begründer der Myoreflextherapie, eines bewährten Trainingsprogramms zur Stärkung von Geist und Körper. Einzigartiger Ansatz: Überraschende Zusammenhänge zwischen Seele und Rücken weisen den Weg zu ganzheitlicher Heilung – mit neuartigen, äußerst wirksamen Faszien-Übungen.</p>
	<p><b>Safi Nidiaye</b> <u>Probleme sind zum Lösen da</u> Integral/Lotos/Ansata ET: 02. November 2022 ISBN: 978-3-7787-9314-5 € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,90(UVP) ca. 320 Seiten</p>	9783778793145		<p>Mit der Weisheit der eigenen Gefühle immer wiederkehrende blockierende Denk- und Verhaltensmuster auflösen Rat und Hilfe bei Ängsten, Selbstverurteilung, Beziehungsproblemen u.v.m. – mit zahlreichen praktischen Tools, Übungen und erhellenden Fallbeispielen Von einer der erfolgreichsten Autorinnen der spirituell-psychologischen Lebenshilfe: über 500.000 verkaufte Bücher [Stand Februar 2022]</p>
	<p><b>Daniel Howell</b> <u>Du wirst diesen Tag überleben. Und morgen auch.</u> Goldmann Taschenbuch ET: 19. Oktober 2022 ISBN: 978-3-442-17961-9 € 14,00 [D] / € 14,40 [A] / CHF 20,50(UVP) ca. 416 Seiten</p>	9783442179619		<p>Depression und Angststörungen sind vor allem bei jungen Erwachsenen durch die Coronakrise aktueller denn je. Ein leicht zugängliches Handbuch mit zahlreichen Übungen und Anleitungen für strukturierte Tagesabläufe. Der Nr.-1-Sunday-Times-Bestseller von YouTube-Star und Bestsellerautor Daniel Howell. Ein ernstes Thema nahbar und mit Tiefgang aufbereitet für Teenies und Millennials. Geschrieben in Zusammenarbeit mit der erfahrenen klinischen Psychologin Dr. Heather Bolton.</p>
	<p><b>Oprah Winfrey, Bruce D. Perry</b> <u>Was ist dein Schmerz?</u> Arkana HC ET: 05. Oktober 2022 ISBN: 978-3-442-34298-3 € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,90(UVP) ca. 368 Seiten</p>	9783442342983		<p>»Verständnis für unser Trauma zu entwickeln, ist der Schlüssel zur Neugestaltung unseres Lebens.« Oprah Winfrey Wie die Seele wieder gesund wird: berührende Gespräche über Trauma und Transformation. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Traumaforschung und Entwicklungspsychologie. Der Nr. 1 New-York-Times-Bestseller.</p>
	<p><b>Isabell Horn, Lisa Bitzer</b> <u>Bleibt das jetzt so?</u> Heyne Taschenbuch ET: 21. September 2022 ISBN: 978-3-453-60625-8 € 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,90(UVP) ca. 224 Seiten</p>	9783453606258		<p>Offen, ehrlich, mutig Offen, ehrlich, mutig: Isabell Horn erzählt von ihrem Leben mit der Depression und, wie sie ihre Krisen überwunden hat Mit lebensnahen und leicht umsetzbaren Tipps und Ratschlägen Die bekannte und beliebte Schauspielerin aus »GZSZ« und »Bettys Diagnose« erreicht über Instagram knapp 300.000 Follower*innen</p>
	<p><b>Robert Betz</b> <u>Wie schön könnte das Leben sein, wenn ...</u> Heyne Taschenbuch ET: 14. September 2022 ISBN: 978-3-453-70327-8 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 17,90(UVP) ca. 304 Seiten</p>	9783453703278		<p>Betz bewegt: über 1,6 Millionen verkaufte Bücher, über 400 Wochen auf der SPIEGEL-Bestsellerliste [Stand: September 2021] Wie wir selber die Verantwortung für unser Lebensglück übernehmen Die eigene Wahrheit finden und leben: Eine einzigartige Synthese aus psychologischer und spiritueller Lebenshilfe Große Vortragstournee mit mehr als 30.000 Besuchern in Deutschland, Österreich, Schweiz (Termine: robert-betz.com) Starke Online-Präsenz: über 320.000 Facebook-Follower, 200.000 YouTube-Abonnenten [Stand: September 2021]</p>
	<p><b>Kester Schlenz</b> <u>Ich bin bekloppt ... und ich bin nicht der Einzige</u> Goldmann Taschenbuch ET: 07. September 2022 ISBN: 978-3-442-17946-6 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 17,90(UVP) ca. 224 Seiten</p>	9783442179466		<p>Der Spiegel-Bestseller jetzt im Taschenbuch! Klartext zum Männer-Tabuthema psychische Erkrankungen. »Ein Buch, das aufgrund seiner Ehrlichkeit fasziniert und das unheimlich viel Mut macht! Eine ganz klare Leseempfehlung!« <i>Stefanie Stahl</i> Vom Spiegel-Bestsellerautor mit 700.000 verkauften Exemplaren [Stand: August 2021].</p>
	<p><b>Klaus Bernhardt</b> <u>Zwänge und Zwangsgedanken loswerden</u> Ariston ET: 31. August 2022 ISBN: 978-3-424-20232-8 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 28,90(UVP) ca. 304 Seiten</p>	9783424202328		<p>Über 12 Millionen Betroffene — Zwänge endlich verstehen und auflösen Über 12 Millionen Betroffene allein im deutschsprachigen Raum — Seit Beginn der Pandemie hat sich die Zahl der Zwangsstörungen verfünffacht. Das neue Buch des Spiegel-Bestseller-Autors: neueste Erkenntnisse aus der Hirnforschung, in der Praxis geprüft und mit praktischen Übungen leicht umsetzbar Die Bernhardt-Methode hat eine hohe Erfolgsquote und wird inzwischen von vielen Ärzten, Therapeuten und Kliniken genutzt – Gesamtverkaufszahl seiner Bücher über 400.000 Exemplare</p>

	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
	<p><b>Dr. med. Ulrich Strunz</b> <u>Heilung erfahren. Verborgene Krankheiten erkennen und besiegen</u> Heyne Hardcover ET: 31. August 2022 ISBN: 978-3-453-20279-5 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 28,90(UVP) ca. 224 Seiten</p>	9783453202795		<p>Seit 20 Jahren Bestsellergarant bei Heyne: Über 11 Millionen verkaufte Bücher Unklare Symptome deuten, Erkrankungen richtig diagnostizieren, Heilung erfahren – zurück in ein beschwerdefreies Leben mit der Kraft der Molekularmedizin Mit vielen Tipps &amp; Tricks für eine gesunde Ernährung und Lebensweise</p>
	<p><b>Dr. Joan I. Rosenberg</b> <u>Die 90-Sekunden-Formel für ein Leben, das du liebst</u> Integral/Lotos/Ansata ET: 23. Mai 2022 ISBN: 978-3-7787-9315-2 € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,90(UVP) ca. 368 Seiten</p>	9783778793152		<p>Innerlich stark und selbstbewusst – mit der 90-Sekunden-Formel Der praktische Leitfaden: Sich voll und ganz annehmen, Gefühle meistern und tiefes Vertrauen in die eigene Kraft finden »Absolut wegweisend! Dieses Buch basiert auf einer einfachen Idee, die Ihr Leben energetisieren, transformieren und nachhaltig verbessern wird.« <i>Joan Borysenko, Autorin von »Bewahre deine Mitte«</i> Dr. Joan Rosenberg bündelt hier dreißigjährige Erfahrung als Psychologin</p>
	<p><b>Dr. Sophie Mort</b> <u>Anleitung für dein Leben</u> Penguin Verlag ET: 28. März 2022 ISBN: 978-3-328-60207-1 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 28,90(UVP) ca. 528 Seiten</p>	9783328602071		<p>Sunday Times Bestseller! Der Erfolgstitel aus Großbritannien begeistert Publikum und Presse. Psychologische Lebenshilfe mit Empathie und Expertise: Für alle, die ihre Gefühle und ihr Verhalten besser verstehen und Verhaltensmuster durchbrechen wollen. Hochaktuelles Thema: Nach der Pandemie sind psychische Probleme auf einem neuen Höchststand Schnelle Selbsthilfe durch leicht umsetzbare Drei-Stufen-Methode: Probleme benennen, Verhaltensmuster erkennen und echte Veränderungen herbeiführen Erste-Hilfe-Toolbox mit vielen sofort anwendbaren therapeutischen Techniken wie Achtsamkeit, Selbstfürsorge, Tagebuchschreiben, Atem- und Entspannungsübungen</p>
	<p><b>Dr. Angela Grigelat</b> <u>Diagnose Krebs – Das Überlebensbuch für die Seele</u> Ariston ET: 11. Oktober 2021 ISBN: 978-3-424-20255-7 € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,90(UVP) ca. 288 Seiten</p>	9783424202557		<p>Diagnose Krebs – Das Überlebensbuch für die Seele Die seelische Belastung bei einer Krebserkrankung ist so groß wie bei keiner anderen Krankheit – auch für das Umfeld des Erkrankten Das erste Buch, das Betroffene und ihre Angehörigen während der Krebserkrankung coacht: ruhig, zuversichtlich, ordnend und anregend Psychoonkologin Angela Grigelat weiß, wie sehr dieses Buch gebraucht wird: Jeder zweite derzeit lebende Mensch wird irgendwann an Krebs erkranken</p>
	<p><b>Bev Aisbett</b> <u>Depressionen überwinden. In 30 Tagen Schritt für Schritt</u> Anaconda Verlag ET: 04. Oktober 2021 ISBN: 978-3-7306-1009-1 € 7,95 [D] / € 7,95 [A] / CHF 11,50(UVP) ca. 224 Seiten</p>	9783730610091		<p>Raus aus der Depression mit diesem 30-Tages-Programm Einführendes Arbeitsbuch mit Übungen und Mantras für jeden Tag Hilfe zur Selbsthilfe, die funktioniert: Autorin hat selbst eine Depression überwunden Mit den Illustrationen der Autorin, die ihre Bücher so unverwechselbar machen Schritt für Schritt Gefühle verstehen lernen und ins Positive wenden</p>
	<p><b>Cyndi Dale</b> <u>Energieheilung für Stress, Trauma und chronische Beschwerden</u> Integral/Lotos/Ansata ET: 04. Oktober 2021 ISBN: 978-3-7787-8305-4 € 23,00 [D] / € 23,70 [A] / CHF 32,50(UVP) ca. 336 Seiten</p>	9783778783054		<p>Die heilende Kraft der feinstofflichen Energien: eine sanfte Alternative bei der Behandlung von Trauma und chronischen Leiden Die wahren Ursachen von seelischen und körperlichen Beschwerden erkennen und effektiv behandeln Mit zahlreichen Übungen zur Selbstanwendung, anschaulichen Fallbeispielen und Illustrationen Über 90.000 verkaufte Bücher von Cyndi Dale in D/A/CH</p>
	<p><b>Dr. Daniela Otto</b> <u>Digital Detox für die Seele</u> Irisiana ET: 04. Oktober 2021 ISBN: 978-3-424-15421-4 € 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,90(UVP) ca. 208 Seiten</p>	9783424154214		<p>Das erste Buch, das die Trends Achtsamkeit und Digital Detox kombiniert Mit gezielten Achtsamkeitsübungen zu einem entspannten und bewussten Umgang mit den neuen Medien finden Daniela Otto ist eine der gefragtesten Expertinnen zum Thema Digital Detox im deutschsprachigen Raum</p>
	<p><b>Dr. med. Harald Krauß</b> <u>Willkommen in der Welt für seelische Gesundheit</u> Ariston ET: 09. August 2021 ISBN: 978-3-424-20249-6 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 25,90(UVP) ca. 208 Seiten</p>	9783424202496		<p>Eigenverantwortung und eine ganzheitliche Betrachtung sind der Schlüssel zu einem gelingenden Leben Ein Buch für alle, die ihre Zuversicht verloren haben – jeder vierte Mensch in Deutschland erfüllt die Kriterien einer psychischen Erkrankung Dr. med. Harald Krauß ist Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie und arbeitet seit über 20 Jahren mit seelisch erkrankten Menschen</p>

	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
	<p><b>Sue Dhaibi</b>  <b>Spirit Move - Entdecke die Kraft in dir</b>  Integral/Lotos/Ansata  ET: 12. Juli 2021  ISBN: 978-3-7787-7567-7  € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 25,90(UVP)  ca. 208 Seiten</p>	9783778775677		<p>Das spirituelle Motivationsbuch, um Herausforderungen in Chancen zu verwandeln und die eigene Lebensvision zu erkennen  Mit gechannelten Botschaften der Geistigen Welt, die Rat und Orientierung bieten  Sue Dhaibi ist Jenseitsmedium und Persönlichkeitscoach mit weltweit großer Fangemeinde</p>
	<p><b>Nicole LePera</b>  <b>Heile Dich Selbst</b>  Arkana HC  ET: 24. Mai 2021  ISBN: 978-3-442-34276-1  € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 28,90(UVP)  ca. 432 Seiten</p>	9783442342761		<p>»Verletzungen heilen - ein neues starkes Selbst kreieren.« Nicole LePera  Jede auch noch so kleine seelische Verletzung kann massive Folgen haben und zu einem Trauma werden.  »Nicole LePera ruft zu einem lebensverändernden Perspektivwechsel auf: Sie ermächtigt uns dazu, uns nicht auf andere zu verlassen, sondern unsere Heilung selbst zu steuern.« Mit ihrem Buch bekommen wir das Werkzeug dafür in die Hand. Dr. Sheila de Liz, Ärztin und Bestseller-Autorin  Future Self Journaling, Meditationen, Reparenting, Übungen für den Vagusnerv u.v.m.  Weltweites, stark wachsendes Instagram-Movement mit über fünf Millionen Followern auf ihrer Plattform »The Holistic Psychologist«.  Revolutionärer Selbstheilungsansatz mit ganzheitlichen Methoden.</p>
	<p><b>Tanja Salkowski</b>  <b>Mit der richtigen Ernährung gegen den Seelenblues</b>  Kösel Sach-/Fachbuch  ET: 26. April 2021  ISBN: 978-3-466-34766-7  € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 25,90(UVP)  ca. 176 Seiten</p>	9783466347667		<p>Eine Betroffene gibt bewährte Tipps aus eigener Erfahrung  Mit vielen Übungen zur Selbsterforschung der eigenen Ernährungsgewohnheiten  Einfache und pragmatische Hilfe bei Depression, Burn-out und Stimmungstiefs durch richtige Ernährung  Inspirierende Ruck-Zuck-Rezepte von einfachen Ein-Topf-Rezepten über Wachmacher-Rezepte bis zu gesunden Snacks für träge Tage auf der Couch  Mit Experteninterviews zu Themen wie »Gehirn und Stress«, »Emotionales Essen« und »Kräuter in der Küche«  Vorwort von Klaus Bernhardt, Autor des Spiegelbestsellers »Panikattacken und andere Angststörungen loswerden«</p>
	<p><b>Thomas Hübl</b>  <b>Kollektives Trauma heilen</b>  Irisiana  ET: 29. März 2021  ISBN: 978-3-424-15417-7  € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,90(UVP)  ca. 352 Seiten</p>	9783424154177		<p>Ein Thema, dessen Auswirkungen uns alle betreffen: von Corona- und Klimakrise bis hin zu Vereinsamung  Thomas Hübl ist einer der aktuell interessantesten und aktivsten spirituellen Lehrer, der die großen Weisheitstraditionen mit Wissenschaft verbindet  Visionäre Einsichten in die Auswirkungen kollektiver Traumata und wie wir sie mit praktischen Methoden integrieren können</p>
	<p><b>Karina Reichl</b>  <b>Fräulein Grüns Wohlfühl-Kräuter</b>  Integral/Lotos/Ansata  ET: 29. März 2021  ISBN: 978-3-7787-9305-3  € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 25,90(UVP)  ca. 160 Seiten</p>	9783778793053		<p>Kräuterwissen für die Seele, unvergleichlich frisch und charmant präsentiert  Mit zahlreichen Rezepten und Anwendungstipps gegen Stress, Angst- und Unruhezustände, chronische Erschöpfung, Schlafstörungen u.v.m.  80.000 Leser*innen pro Monat: fräuleingrün.at ist einer der erfolgreichsten Kräuter-Blogs im deutschsprachigen Raum</p>
	<p><b>Sabine Wery von Limont</b>  <b>Das geheime Leben der Seele</b>  Goldmann Taschenbuch  ET: 18. Januar 2021  ISBN: 978-3-442-17896-4  € 11,00 [D] / € 11,40 [A] / CHF 16,90(UVP)  ca. 352 Seiten</p>	9783442178964		<p>»Unsere Seele ist ein Kunstwerk, das niemals fertig ist.« <i>Sabine Wery von Limont</i>  Verstehen, wie die Seele mit uns spricht.  Psychische Leiden heilen, bevor sie den Körper krank machen.  Mit zahlreichen Fallbeispielen aus der therapeutischen Arbeit.  »Eine gute Anleitung, um mit sich selbst in Kontakt zu kommen.« <i>Brigitte</i></p>
	<p><b>Prof. Dr. med. Andreas Ströhle, Dr. Jens Plag</b>  <b>Keine Panik vor der Angst!</b>  Kailash  ET: 09. November 2020  ISBN: 978-3-424-63198-2  € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 28,90(UVP)  ca. 320 Seiten</p>	9783424631982		<p>»Angsterkrankungen sind heilbar.« Andreas Ströhle, Jens Plag  Das neue Standardwerk von den Leitern der Charité-Angstambulanz.  Die wissenschaftlich fundierte Antwort auf den Bestseller »Panikattacken und andere Angststörungen loswerden« von Klaus Bernhardt.  Bezieht erstmals die Angehörigen als zentral für den Heilungsprozess mit ein.  Große Zielgruppe: 12 Millionen Betroffene im deutschsprachigen Raum.  Mit authentischen Fallgeschichten und großem Praxisteil.</p>

	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
	<p><b>Dr. Kelly Brogan</b> <u>Die Seele braucht keine Pillen</u> Irisiana ET: 12. Oktober 2020 ISBN: 978-3-424-15405-4 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 25,90(UVP) ca. 400 Seiten</p>	9783424154054		<p>Psychische Störungen ohne Medikamente behandeln, Autonomie und emotionales Gleichgewicht zurückgewinnen Durch Änderung der Lebensführung, spirituelle Praktiken und das Vermeiden von Umweltgiften ganzheitlich die Seele heilen Von der Autorin des Spiegel-Bestsellers "Die Wahrheit über weibliche Depression"</p>
	<p><b>Eveline Helmk</b> <u>Handbuch für miese Tage</u> Irisiana ET: 14. September 2020 ISBN: 978-3-424-15383-5 € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,90(UVP) ca. 256 Seiten</p>	9783424153835		<p>Resilienz entwickeln und im Kaschmirpulli durch die Untiefen des Lebens surfen Lieber authentisch als selbstoptimiert: Die Anleitung zu einem unbeschwerteren Leben mit praktischen Tipps, Checklisten und vielem mehr Wunderschöner, geschenkiger Ratgeber von der niederländischen Happinez-Chefredakteurin</p>
	<p><b>Dr. Manfred Lütz</b> <u>Neue Irre - Wir behandeln die Falschen</u> Kösel Sach-/Fachbuch ET: 24. August 2020 ISBN: 978-3-466-37268-3 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 28,90(UVP) ca. 208 Seiten</p>	9783466372683		<p>Scharfsinnige Analysen zu »neuen Irren« wie Donald Trump, Kim Jong-un &amp; Co Alle Psycho-Diagnosen komplett aktualisiert und auf dem neuesten Stand der Forschung! Über 900.000 begeisterte Leser bisher »Trump ist gefährlicher als ein nerviger Narzist.« <i>Manfred Lütz</i> »Ein launiges, geist- und faktenreiches Buch.« <i>Denis Scheck</i> »Eine spannende und höchst vergnügliche Entdeckungsreise durch die ganze faszinierende Psychowell.« <i>Dr. Eckardt von Hirschhausen</i></p>
	<p><b>Cheryl Rickman</b> <u>Das kleine Buch der inneren Stärke</u> Heyne Taschenbuch ET: 10. August 2020 ISBN: 978-3-453-70397-1 € 8,99 [D] / € 9,30 [A] / CHF 12,90(UVP) ca. 96 Seiten</p>	9783453703971		<p>Kleine Bücher, großer Erfolg: bereits über 800.000 verkaufte Exemplare [ Was die Seele stark macht Der Erste-Hilfe-Koffer in Akutsituationen: positive Energie tanken, innere Kraftquellen erschließen Ein liebevoller Wegweiser für alle, die gerade eine Extraportion Widerstandskraft im Leben benötigen Die Autorin ist eine der führenden Expertinnen für Positive Psychologie in Großbritannien</p>
	<p><b>Dr. Christine Brähler</b> <u>Neue Wege aus der Einsamkeit</u> Irisiana ET: 27. April 2020 ISBN: 978-3-424-15375-0 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 25,90(UVP) ca. 224 Seiten</p>	9783424153750		<p>Ein neuer Ansatz: Heilung von Innen nach Außen Das neue Buch der Selbstmitgefühl-Expertin, Psychologin und erfolgreichen Autorin Grundlegende Einsichten, wertvolle Tipps und praktische Übungen zum Brennpunkt-Thema in einem Ratgeber vereint »Ein mit großer Fachkenntnis geschriebenes Buch über eines der zentralen Probleme unserer Zeit. Eine seltene Mischung: Denn es ist sowohl ein Wissenschafts- als auch ein sehr einfühlsames Buch - und ein Ratgeber. Absolut empfehlenswert!« <i>Gert Scobel</i></p>
	<p><b>Eric Kandel</b> <u>Was ist der Mensch?</u> Pantheon ET: 28. Oktober 2019 ISBN: 978-3-570-55412-8 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 28,90(UVP) ca. 368 Seiten</p>	9783570554128		<p>Wissenschaftsbuch des Jahres 2019 im Bereich Medizin und Biologie Was heißt es, Mensch zu sein? Eric Kandel über die Grundlagen der Identität Zutiefst human, großartig erzählt: das neue Buch des Nobelpreisträgers »Erhellend geschrieben – ein zugängliches und faszinierendes Leseerlebnis!« <i>Washington Post</i> Durchgehend vierfarbig und bebildert.</p>
	<p><b>Doreen Virtue</b> <u>Bewahre dir dein inneres Strahlen</u> Heyne Taschenbuch ET: 12. August 2019 ISBN: 978-3-453-70374-2 € 9,99 [D] / € 10,30 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 256 Seiten</p>	9783453703742		<p>Den Funken der Lebensfreude neu entfachen Das Programm für ein erfülltes, authentisches und stressfreies Leben Verbindet spirituelle Impulse mit wissenschaftlich erprobten Methoden Weit über 1 Million verkaufte Bücher und Kartensets der Autorin in D/A/CH</p>
	<p><b>Teal Swan</b> <u>Einsamkeit heilen</u> Irisiana ET: 25. März 2019 ISBN: 978-3-424-15359-0 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 25,90(UVP) ca. 304 Seiten</p>	9783424153590		<p>Die Ursachen der Einsamkeit verstehen und anhand von Übungen und praktischen Beispielen heilen Einsamkeit ist ein sich stark ausbreitendes gesellschaftliches Problem mit tiefgreifenden Auswirkungen auf die körperliche und geistige Gesundheit Hilft dabei, sich wieder mit sich selbst und mit den Mitmenschen verbunden zu fühlen</p>

	Titel­daten	EAN	Barcode	USPs
	<p><b>Dr. Mirriam Prieß</b> <u>Burn-out kommt nicht nur von Stress</u> Goldmann Taschenbuch ET: 18. März 2019 ISBN: 978-3-442-17797-4 € 11,00 [D] / € 11,40 [A] / CHF 16,90(UVP) ca. 240 Seiten</p>	9783442177974		<p>»Ein medizinisch fundierter Ratgeber. Ein Augenöffner!« <i>Emotion, Nr. 4/2013</i> Ca. 13 Millionen Betroffene in Deutschland. Früherkennung: Wie Burn-out-gefährdet bin ich? Konkreter Rat aus langer medizinischer Praxis. Der neue Ansatz zum Thema Burn-out: Stress und Überlastung sind nur Symptome, die wahren Ursachen liegen woanders.</p>
	<p><b>Edward Bullmore</b> <u>Die entzündete Seele</u> Goldmann ET: 11. März 2019 ISBN: 978-3-442-31518-5 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 28,90(UVP) ca. 304 Seiten</p>	9783442315185		<p>»Endlich ein Experte, der alles in Frage stellt, was wir bisher zu wissen glaubten. Dieser neue Blick darauf, wie das Gehirn funktioniert, ist zu wichtig, um ignoriert zu werden.« <i>Jeremy Vine, BBC</i> Eine radikal neue Sichtweise auf die Volkskrankheit Nummer 1. Wie Depressionen durch Entzündungen im Körper entstehen und warum ein neuer Therapieansatz Hoffnung auf Heilung gibt. Klug, informativ, leicht verständlich. Dieses spritzig formulierte Buch entdeckt Neuland in der klinischen Neurowissenschaft und gibt Millionen Menschen Hoffnung.</p>
	<p><b>Hanne H. Brorson</b> <u>Keine Chance den Grübelviren</u> Gütersloher Verlagshaus ET: 25. Februar 2019 ISBN: 978-3-579-01470-8 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 17,90(UVP) ca. 96 Seiten</p>	9783579014708		<p>Vitaminkur für einen klaren Kopf Leicht umsetzbare Psycho-Tipps gegen fruchtlose Grübeleien Lebensklug, praktisch, witzig illustriert DAS Geschenkbuch für Panikmacher Zielgruppe: Leserinnen und Leser von humorvollen Selbsthilfe-Titeln</p>
	<p><b>Niklas Ekstedt, Henrik Ennart</b> <u>Happy Food</u> Südwest ET: 10. Dezember 2018 ISBN: 978-3-517-09745-9 € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,90(UVP) ca. 240 Seiten</p>	9783517097459		<p>Essen Sie sich glücklich Wie Sie durch gezielte Ernährung glücklich und ausgeglichen werden Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse und 40 leckere Rezepte Außergewöhnliche Gestaltung und hochwertige Ausstattung</p>
	<p><b>Professor Dr. Tom Bschor</b> <u>Antidepressiva. Wie man die Medikamente bei der Behandlung von Depressionen richtig anwendet und wer sie nicht nehmen sollte</u> Südwest ET: 12. November 2018 ISBN: 978-3-517-09736-7 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 28,90(UVP) ca. 224 Seiten</p>	9783517097367		<p>Jeder fünfte Deutsche leidet einmal im Leben an einer Depression Die Zahl der verordneten Antidepressiva hat sich seit 2007 verdoppelt Ein Expertenratgeber zu einem umstrittenen Medikament</p>
	<p><b>Jörg Zittlau</b> <u>Naturmedizin für die Seele</u> Heyne Taschenbuch ET: 10. September 2018 ISBN: 978-3-453-60471-1 € 9,99 [D] / € 10,30 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 240 Seiten</p>	9783453604711		<p>Millionen Menschen leiden an psychischen Erkrankungen – viele suchen nach Alternativen zu synthetischen Psychopharmaka. Der kompakte Ratgeber mit allem Wissenswerten zu Indikation &amp; Wirkung, Dosierung &amp; Anwendung, Darreichungsform &amp; Bezugsquellen</p>
	<p><b>Bernadette Schwienbacher</b> <u>Heilkräuter für die Seele</u> Integral/Lotos/Ansata ET: 23. April 2018 ISBN: 978-3-7787-9283-4 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 25,90(UVP) ca. 208 Seiten</p>	9783778792834		<p>In der Natur finden, was die Seele braucht Altes Heilwissen für ein gesundes Leben mit natürlichen Wurzeln Das erste Kräuterbuch für seelisches Gleichgewicht und innere Stabilität Reiche Auswahl an Praxistipps, Rezepten und Anwendungen</p>
	<p><b>Dr. Hans Hartmann</b> <u>Wege aus dem Mama-Burnout</u> Kösel Sach-/Fachbuch ET: 27. November 2017 ISBN: 978-3-466-31075-3 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 25,90(UVP) ca. 240 Seiten</p>	9783466310753		<p>Die Mutter-Kind-Kur als Buch Wie Mütter sich selbst wieder spüren Aus der langjährigen Erfahrung eines Klinikleiters und Paartherapeuten</p>

	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
	<p><b>Christel Petitcollin</b> <u>Ich denke zu viel</u> Arkana HC ET: 13. November 2017 ISBN: 978-3-442-34229-7 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 25,90(UVP) ca. 256 Seiten</p>	9783442342297		<p>Hilfe, Reizüberflutung! Rettennde Strategien für Menschen, die überdurchschnittlich viel wahrnehmen. Mit praktischen Anleitungen und Übungen. Der Bestseller aus Frankreich mit 500.000 verkauften Exemplaren.</p>
	<p><b>Privatdozent Dr. Meike Wiedemann, Kirsten Segler</b> <u>Neurofeedback</u> Kösel Sach-/Fachbuch ET: 23. Oktober 2017 ISBN: 978-3-466-34682-0 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 28,90(UVP) ca. 208 Seiten</p>	9783466346820		<p>Krafttraining fürs Gehirn Wird eingesetzt bei ADHS, Autismus, Depressionen, Angst und psychischen Verletzungen Mit großem Selbsttest und zahlreichen praktischen Tipps</p>
	<p><b>Jenny Lawson</b> <u>Irre glücklich</u> Kailash ET: 17. Oktober 2016 ISBN: 978-3-424-63130-2 € 16,99 [D] / € 17,50 [A] / CHF 23,90(UVP) ca. 320 Seiten</p>	9783424631302		<p>Auf ihre unnachahmlich liebenswürdige und verrückte Art beschreibt Jenny Lawson ihren Kampf mit Depressionen und Angststörungen. Indem sie »Ja« zu absurden Möglichkeiten sagt und so alltägliche Momente wundervoll macht, findet sie ihre ganz persönliche Waffe gegen die Krankheit. Ja zu der Liebe zu einem ausgestopften Waschbären, ja zu einer Australienreise, obwohl es sie oft überfordert, auch nur das Haus zu verlassen, ja zu Voodoo-Vaginas, Ponys im Flugzeug und mitternächtlichen Katzenrodeos. In den dunklen Stunden zehrt sie von diesen Erinnerungen – eine Einstellung, die ihr Leben gerettet hat. Mit unendlich viel Humor, Mut und Ehrlichkeit will die Autorin zeigen, dass wir nicht allein sind, und uns die Stärke geben, trotz Depressionen das Leben auszukosten.</p>
	<p><b>Heide Fuhljah</b> <u>Kalt erwischt</u> Diana Taschenbuch ET: 12. September 2016 ISBN: 978-3-453-38019-6 € 9,99 [D] / € 10,30 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 400 Seiten</p>	9783453380196		<p>Jahrelang versucht die Journalistin Heide Fuhljah gegen ihre Angst vor dem normalen Alltag, ihre tiefe Traurigkeit und ihre ständige Erschöpfung anzukämpfen. Bis sie in der Therapie erkennt, dass sie krank ist, Depressionen hat. Wie vier Millionen andere Deutsche auch. Tendenz steigend. In ihrem Buch beschreibt sie ihre Krankheit schonungslos und berührend zugleich und erklärt, welche Behandlungsmethoden möglich, wichtig und richtig sind.</p> <p>Es kann jeden treffen. Depressionen sind vielschichtig, die Ursachen so zahlreich wie die Therapien. Nur, welchen Weg durch den Psycho-Dschungel soll man einschlagen? BRIGITTE-Autorin Heide Fuhljah ist sowohl Fachjournalistin als auch Patientin. Nach mehreren Klinikaufenthalten und jahrelangen Therapien weiß sie, welche Faktoren Depressionen auslösen und wie die verschiedenen Varianten geheilt werden können. Anhand ihrer eigenen Geschichte zeigt sie, wie komplex die Krankheit ist und dass Frauen besonders und doppelt so häufig wie Männer betroffen sind. Dazu befragt sie Experten und stellt deren Tipps zu Medikamenten und Psychotherapien vor. Und sie macht Mut, denn sie versichert: Depressionen sind heilbar!</p>
	<p><b>Professor Dr. Josef Aldenhoff</b> <u>Bin ich psycho... oder geht das von alleine weg?</u> btb Taschenbuch ET: 14. Dezember 2015 ISBN: 978-3-442-71344-8 € 9,99 [D] / € 10,30 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 368 Seiten</p>	9783442713448		<p>Unsere Seele ist eine Zumutung. Denn so nah sie uns ist, so wenig verstehen wir sie, erst recht, wenn sie aus dem Gleichgewicht gerät. Der erfahrene Psychiater und Therapeut Josef Aldenhoff bietet schnelle Orientierung, verständliche Information, persönliche Empfehlungen und einen ersten Zugang zur Hilfe für verbreitete psychische Störungen. In seinem Wegweiser durch das Labyrinth unserer Seelenzustände erläutert Aldenhoff Empfindungen, die sich zu Depressionen, Sucht, Panik oder Traumata auswachsen können, vermittelt Vertrauen in die seelischen Selbstheilungskräfte und plädiert für einen unverkrampften Blick auf unser Seelenleben.</p>
	<p><b>Willibert Pauels</b> <u>Wenn dir das Lachen vergeht</u> Gütersloher Verlagshaus ET: 21. September 2015 ISBN: 978-3-579-07092-6 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 28,90(UVP) ca. 256 Seiten</p>	9783579070926		<p>Wenn einem Karnevalisten das Lachen vergeht, ist das nicht witzig. Wenn ein erfolgreicher und bekannter Karnevalist aber seine Depression wirksam bekämpft und mit dieser Krankheit offen umgeht, kann das – bei aller Traurigkeit – zum Schreien komisch sein. Willibert Pauels erzählt von seinem Leidensweg und wie er sich daraus befreien konnte. Ein wohlthuendes Buch, nicht nur für Menschen, die mit der »Eiszeit der Seele« eigene Erfahrungen gemacht haben.</p>
	<p><b>Mark Williams, Dr. Danny Penman</b> <u>Das Achtsamkeitstraining</u> Goldmann Taschenbuch ET: 16. März 2015 ISBN: 978-3-442-22072-4 € 14,00 [D] / € 14,40 [A] / CHF 20,50(UVP) ca. 352 Seiten</p>	9783442220724		<p>Es sind nur zwanzig Minuten täglich, aber sie können das Leben verändern. In unserer von Zeitdruck, Hektik und permanenter Erreichbarkeit geprägten Zeit brauchen wir dringend Wege, effektiv zu entspannen und wieder zu uns selbst zu finden. Das Wunderwort heißt „Achtsamkeit“: kurz anhalten, ruhig atmen und von sich selbst Abstand nehmen. Achtsamkeit ist jedoch nicht nur eine Idee, es ist eine Art zu leben. Schritt für Schritt zeigen Mark Williams und Danny Penman, wie das im Alltag auch tatsächlich geht. Ihr Programm, dessen Wirksamkeit wissenschaftlich nachgewiesen ist, enthält Kurzmeditationen, Übungen zur Körperwahrnehmung und Anregungen, eingeschlossene Gewohnheiten zu durchbrechen. Es bietet den großen Vorteil, sich wunderbar in den Alltag integrieren zu lassen und ist auch für Anfänger bestens geeignet. Bereits nach acht Wochen sind wir deutlich ruhiger und entdecken unsere Lebensfreude wieder. Das Buch erschien ursprünglich unter dem Titel "Meditation im Alltag" als gebundenes Buch im Arkana Verlag.</p> <p>Buch plus 1 CD, Laufzeit ca. 74 min.</p>

	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
	<p><b>Karen Glistrup</b> <u>Was ist bloß mit Mama los?</u> Kösel Sach-/Fachbuch ET: 06. Oktober 2014 ISBN: 978-3-466-31020-3 € 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,90(UVP) ca. 72 Seiten</p>	9783466310203		Jedes 7. Kind erlebt seine Eltern in einer psychischen Krise. Hilflosigkeit, Schuldgefühle und vor allem Sprachlosigkeit sind dann meist an der Tagesordnung. Mit ausdrucksstarken Illustrationen und viel Hintergrundwissen hilft dieses Buch, aufzuklären und ins Gespräch zu kommen. Für Kinder ab 3 bis ins Erwachsenenalter.
	<p><b>Dr. Ruediger Dahlke</b> <u>Die Schattenreise ins Licht</u> Goldmann Taschenbuch ET: 17. Juni 2014 ISBN: 978-3-442-22074-8 € 12,99 [D] / € 13,40 [A] / CHF 18,90(UVP) ca. 512 Seiten</p>	9783442220748		<p>Depression ist die Volkskrankheit Nummer eins in Deutschland. Ruediger Dahlke bietet in der überarbeiteten Neuauflage seines Erfolgssellers „Depression“ umfassende therapeutische Hilfestellung, um die Erkrankung zu verstehen, zu heilen und sich dauerhaft davor zu schützen. Er zeigt, dass in jeder Depression ein großes Potenzial steckt: Wenn wir uns unserem Schatten stellen und die Reise ins Licht bewusst antreten, werden wir gestärkt und mit neuer Energie aus der Krise hervorgehen. Die beiliegende Übungs-CD bietet zahlreiche Übungen, um den Heilungsprozess zu unterstützen.</p> <p>mit 1 CD, Spieldauer 1 Std. 15 min.</p>
	<p><b>Petra Meibert</b> <u>Der Weg aus dem Grübelkarussell</u> Kösel Sach-/Fachbuch ET: 26. Mai 2014 ISBN: 978-3-466-30999-3 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 25,90(UVP) ca. 160 Seiten</p>	9783466309993		<p>Der erfolgreiche Weg bei Depression, Ängsten und endlosem Grübeln</p> <p>Achtsamkeit hilft, Negativs Schleifen im Kopf zu erkennen und zu beenden: Schwierige Gedanken verlieren Schritt für Schritt ihre Macht und eine mitfühlende, freundliche Haltung sich selbst gegenüber kann entstehen. Die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie MBCT (Mindfulness-Based-Cognitive Therapy) ist ein hoch effektiver Weg, um heilsam mit schmerzlichen Gedanken und Gefühlen umzugehen. Wissenschaftliche Untersuchungen deuten darauf hin, dass er für die Rückfallprävention bei Depression als ebenso erfolgreich gelten kann wie die Einnahme von Medikamenten. Dabei hilft MBCT nicht nur Menschen mit Depressionen, sondern allen, die unter hohem Stress oder wiederkehrenden negativen Gedanken leiden.</p> <p>Diplom-Psychologin Petra Meibert, deutschlandweit führend in der Ausbildung und Verbreitung von MBCT, gibt Ihnen mit fundierten Hintergrundinformationen und vielen Übungsanleitungen Werkzeuge an die Hand, mit denen Sie selbst Ihre Situation zum Positiven verändern können.</p>
	<p><b>Kristin Neff</b> <u>Selbstmitgefühl</u> Kailash ET: 17. September 2012 ISBN: 978-3-424-63055-8 € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,90(UVP) ca. 384 Seiten</p>	9783424630558		<p>Unser unermüdliches Streben danach, in allen Bereichen überdurchschnittlich zu sein, schränkt uns eher ein, als dass es uns voranbringt. Denn wenn wir scheitern oder unseren eigenen Ansprüchen nicht gerecht werden, kehrt sich <b>Selbstbewusstsein</b> rasch um in <b>Selbstkritik</b>. Und wir können uns anstrengen, wie wir wollen, es wird immer jemanden geben, der noch intelligenter, erfolgreicher oder attraktiver ist als wir. Was wirklich stärkt, ist <b>Selbstmitgefühl</b>. Kristin Neff erforscht seit vielen Jahren die Fähigkeit, sich selbst freundschaftlich und nachsichtig zu behandeln. Die Auswirkungen sind verblüffend: Selbstmitgefühl schützt vor Burn-out und Depressionen, stärkt die Gesundheit und fördert unsere Beziehungen. Es lässt uns unsere Ziele und Träume optimistischer in die Tat umsetzen. Wir entdecken einen Ort der Wärme und emotionalen Geborgenheit, an dem wir <b>unsere inneren Reserven auffüllen können</b>. <b>Fundiert und einfühlsam untersucht die Autorin die</b> Burnout und Depression sind die am schnellsten zunehmenden Erkrankungen in Deutschland. Die herkömmlichen Therapieerfolge sind mäßig bis gering und viele Betroffene leiden unter dem Stigma mangelnder Belastbarkeit. Dabei ist Burnout nicht auf psychische Labilität zurückzuführen. Ursächlich für die Erschöpfungsdepression ist vielmehr der unter Stress erhöhte Verbrauch gehirntaktiver Aminosäuren. Es entsteht ein Mangel an Hormonen wie Serotonin und Testosteron, die Agilität, mentale Belastbarkeit und Durchsetzungskraft fördern. So kommt es zu einem immer stärkeren Anstieg der gefühlten Arbeitsbelastung.</p> <p>Präventiv-Mediziner Dr. med. Michael Spitzbart hat eine einzigartige Methode entwickelt, durch die sich Ihre persönliche Gefährdung bestimmen lässt. Wer rechtzeitig handelt, kann schnell und effektiv Schlimmeres verhindern.</p>
	<p><b>Dr. med. Michael Spitzbart</b> <u>Erschöpfung und Depression: Wenn die Hormone verrücktspielen</u> Kösel Sach-/Fachbuch ET: 23. Juli 2012 ISBN: 978-3-466-30953-5 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 25,90(UVP) ca. 160 Seiten</p>	9783466309535		<p>Präventiv-Mediziner Dr. med. Michael Spitzbart hat eine einzigartige Methode entwickelt, durch die sich Ihre persönliche Gefährdung bestimmen lässt. Wer rechtzeitig handelt, kann schnell und effektiv Schlimmeres verhindern.</p>
	<p><b>David Servan-Schreiber</b> <u>Die Neue Medizin der Emotionen</u> Goldmann Taschenbuch ET: 16. Januar 2006 ISBN: 978-3-442-15353-4 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 17,90(UVP) ca. 320 Seiten</p>	9783442153534		<p>Heilung ohne Medikamente und Psychotherapie: wissenschaftlich fundiert und an Einzelfällen plastisch geschildert.</p> <p>Depression, Zukunftsangst und Stress durch Überforderung sind die Krankheiten unserer modernen Gesellschaft. Der Neurologe und Psychiater David Servan-Schreiber stellt sieben wissenschaftlich überprüfte Behandlungsmethoden vor, die zeigen, dass diese Krankheiten alle heilbar sind. Und zwar ohne Medikamente und jahrelange Psychotherapie, sondern durch die Mobilisierung des „emotionalen Gehirns“ und seiner Selbstheilungskräfte.</p>