

# Alltagsbewältigung & Stress

Bücher zum Thema

AUTOR	TITEL	VERLAG
Werner Tiki Küstenmacher	LIMBI, Der Weg zum Glück führt durchs Gehirn  Simplify your life	campus-Verlag
Dr.med. Lutz Bannasch, Beate Junginger	Lieber gesund und glücklich	Verlag MensSana
Jon Kabat-Zinn	Gesund und stressfrei durch Meditation Im Alltag Ruhe finden	Herder Verlag
Christina Berndt	Resilienz, Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft	dtv premium-Verlag
Susann Theresa Braun	Achte auf das, was du sagst. Das Geheimnis der richtigen Wortwahl	Vianova
Gert Kaluza	„Gelassen und sicher im Stress“-Das Stresskompetenz- Buch	Springer Verlag
Bruce Lipto	Intelligente Zellen	Koha-Verlag
Josef M. Marshall	„Bleib auf Deinem Weg“. Die Weisheit eines alten Indianers, Herder Verlag  „Der stille Pfad“. Indianische Weisheitsgeschichten	Herder Verlag
Dr. Caroline Leaf	„Wer hat mein Gehirn ausgeschaltet?“ Toxische Gedanken und Emotionen überwinden	Der Überwinder Verlag

# Alltagsbewältigung & Stress

## Bücher zum Thema

AUTOR	TITEL	VERLAG
Lelia Kühne de Haan	„Ja, aber...“ Die heimliche Kraft alltäglicher Worte	campus-Verlag
Dr. med. Claudia Croos – Müller	„KOPF HOCH“ Das kleine Überlebensbuch Soforthilfe bei Stress, Ängsten...	Kösel Verlag
Prof. Dr. Elizabeth Blackburn und Prof. Dr. Elissa Epel	„Die Entschlüsselung des Alterns“	Mosaik Verlag
Yuri Elkaim	„Energy Booster“ Bewegungs- und Ernährungsprogramm	Goldmann Verlag
Dr. Brant Cortright	„Das bessere Gehirn“	Scorpio Verlag
Dr. David Perlmutter und Alberto Villoldo	„Das erleuchtete Gehirn“	
Spencer Johnson	„Eine Minute für mich“	Rororo Sachbuch
Dr. Joe Dispenza	„Schöpfer der Wirklichkeit“ Der Mensch und sein Gehirn	KOHA-Verlag
Dr. med. Klaus-Dieter Platsch	„Das Heilende Feld“ Was Sie selbst für Ihre Heilung tun können	Knaur-Verlag
Birgit Feliz Carrasco	„Email ans Ich“ Was die Seele den Verstand immer schon mal sagen wollte.	Verlag MensSana

# Alltagsbewältigung & Stress

Bücher zum Thema

AUTOR	TITEL	VERLAG
Peter Spork	Epigenetik: „Der zweite Code“ Wie wir unser Erbgut steuern können	rororo Verlag
Dr. Sharad P. Paul	„Die Wunderwelt der Gene“ Ihre DNA als Schlüssel zur Gesundheit	Scorpio-Verlag
Dr. Ben Lynch	„Schmutzige Gene“ Gesundheit typgerecht optimieren	Unimedica-Verlag
Klaus Bernhardt	„Panikattacken und andere Angststörungen loswerden“  „Depression und Burnout loswerden“ Wie seelische Tiefs wirklich entstehen und was Sie dagegen tun können.	Ariston-Verlag