

Buchtipps

- **Goleman, Daniel** | **Emotionale Intelligenz** | DTV 1995
In diesem Buch prägt Goleman den Begriff der Emotionalen Intelligenz und zeigt anhand von vielen Beispielen die Funktionsweisen unserer Gefühle.
- **Goleman, Daniel** | **EQ – Der Erfolgsquotient** | Carl Hanser 1999
Wie der Titel es schon andeutet geht es hier um Erfolg und wie unsere Gefühle ihn beeinflussen
- **Goleman, Daniel** | **Emotionale Führung** | Econ 2002
Der Chef bestimmt das emotionale Klima in seinem Bannkreis, deshalb hat er mehr Verantwortung dieses positiv zu prägen.
- **Csikszentmihalyi, Mihaly** | **Lebe gut!** Wie Sie das Beste aus ihrem Leben machen | Klett-Cotta 1999
Hier schreibt ein ungarischer Forscher mit einem fast unaussprechlichen Namen ein gutes Buch zum Thema Flow.
- **Csikszentmihalyi, Mihaly** | **Flow im Beruf.** Das Geheimnis des Glücks am Arbeitsplatz | Klett- Cotta 2003
Was richtig glücklich macht ist die eigene Arbeit richtig gut zu tun.
- **Geisselhardt, Roland** | **Stress ade** | Sigel Taschenguide 2001
Ein praktischer kleiner Helfer mit vielen Übungen und Anregungen für mehr Entspannung und Balance im Alltag.
- **Kabat-Zinn, Jon** | **Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit**
Die Buddhisten wissen es schon lange, die Medizin hat es nun entdeckt: Achtsamkeit kann Leiden lindern. Leitfaden mit Audio CD zur Stressreduktion.
- **Osho** | **Emotionen, Frei von Angst, Eifersucht und Wut** | Goldmann 2000
Mehr philosophische, aber sehr praktische und radikale Gedanken zum Thema der Gefühle.
- **Osho** | **Was kann ich tun?** 101 einfache Methoden, um Stress und emotionale Probleme zu lindern | Goldmann 2002.
Der Titel sagt schon alles.

- **Covey, Stephen** | **Die sieben Wege zur Effektivität** | Heyne, 1992
 Wer sein Leben gerne selbst in die Hand nehmen möchte, der findet hier ein paar gute Vorschläge.
- **Dahlke, Ruediger** | **Die Säulen der Gesundheit** | Goldmann, 2001
 Praktisches Handbuch zu den Themen Körperintelligenz, Ernährung, Bewegung und Entspannung.
- **Witten, Dona** | **Beruf als Weg** oder die Kunst, entspannt Karriere zu machen | Theseus Verlag 1999
 Ein tibetischer Lama unterrichtet eine amerikanische Unternehmensberaterin.
- **Stefan Klein** | **Die Glücksformel** – oder Wie die guten Gefühle entstehen | Rowohlt 2002
 Ein sehr interessantes Buch über die neuesten Erkenntnisse zu den Themen Gefühle, Gehirn, Geist und Körper.
- **Ernest L. Rossi** | **20 Minuten Pause** – Wie Sie seelischen und körperlichen Zusammenbruch verhindern können | Junfermann 1993
 Das Buch basiert auf Forschungsergebnissen, die zur Entdeckung der ultradianen Rhythmen geführt haben.
- **Schweppe/ Schwarz** | **Urlaub auf der Seeleninsel** 99 Kurztrips nach innen – Ruhe finden, Kraft schöpfen, das Wesentliche entdecken | Kösel 2003.
 Der etwas andere Reiseführer
- **Verena Steiner** | **Energiekompetenz** – Produktiver denken, wirkungsvoller arbeiten, entspannter leben | Pendo 2005
 Eine Anleitung für Vielbeschäftigte, für Kopfarbeiter und Management
- **Gerald Hüther** | **Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn** | Vandenhoeck & Ruprecht 2001
 Wer sein Gehirn auf umfassende Weise nutzen will, der muss lieben lernen.
- **Dr. Michael Bohne** | **Feng Shui gegen das Gerümpel im Kopf** | rororo 2007
 Hier wird in der „Entrümpelungsanleitung“ die Klopftechnik der energetischen Psychologie beschrieben

- **Christian Maier** | **Spielraum für... Wesentliches** | Bildung und Wissen Verlag 2002

Hier geht's um „Inner Game“. Ein spielerischer Weg, die eigenen Potenziale zu finden.

- **David Servan-Schreiber** | Die neue Medizin der Emotionen – Stress, Angst, Depression: Gesund werden ohne Medikamente | Kunstmann 2004
Faszinierend ist hier das Kapitel über die Herzkohärenz

- **Pape, Schwarz, Carlisi** | **Schlank im Schlaf!**. Die revolutionäre Formel: So nutzen Sie Ihre Bio-Uhr zum Abnehmen | GU Verlag 2006

Wer ein paar Kilo weniger wiegen will findet hier einen Weg ohne dabei zu hungern.

- **Dr. Franz Decker** | **Energie-Balance**, Wege zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit, zu Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit | Verlag Via Nova 2004

Viele Anregungen auf allen Ebenen

- **Sabine Gapp-Bauß** | **Stressmanagement**, Das Übungsbuch – Woche für Woche | Isensee Verlag Oldenburg 2006

Wer wirklich etwas ändern möchte in seinem Leben findet hier viele Anregungen zum Training

- **Dr. Karin Lindinger** | **Lass los und gewinne**, Wie Sie falsche Vorstellungen aufgeben und reich dafür belohnt werden | GU 2004

Ein kluges Buch ...

- **Dagmar Herzog** | **Die Kraft der Emotionen**, Mit Glücksgefühlen Stress, Ärger, Depressionen und Schlafstörungen abbauen | GU 2001

CDs dazu sind erhältlich

- **Vera.F. Birkenbihl** | **Jeden Tag weniger ärgern!** | Knauer 200259

Konkrete Tipps ...

- **Eckhard Schiffer** | **Wie Gesundheit entsteht**. Salutogenese: Schatzsuche statt Fehlerfahndung | Beltz 2001

Es geht um Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit, den Faktoren, die zu Kohärenz und Gesundheit führen

- **Robert Sonntag** | **Blitzschnell entspannt** | Trias 1998100
 Wege zu innerer Ruhe und Kraft
- **Karin Bayer** | **Stressbewältigung**, So werde ich belastbarer | Gondrom 2002
 Der Titel sagt es – ein praktisches kleines Buch
- **Dr. med. Marianne Koch** | **Körperintelligenz** | dtv 2003
 Was man wissen sollte, wenn man jung bleiben will ...
- **Helmut Kolitzus** | **Das Anti-Burnout Erfolgsprogramm** | dtv 2003
 Viele Anregungen bis hin zu aufbauenden Filmen und entspannenden Musikvorschlägen
- **Joachim Bauer** | **Warum ich fühle, was du fühlst** | Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone | Heyne 2006
- **Sabine Asgodom** | **Leben macht die Arbeit süß**, Wie Sie Ihr persönliches Work-Life-Konzept entwickeln | Ullstein 2004
 Der Titel sagt es – ein praktisches kleines Buch
- **Lothar Seiwert** | **Das Bumerang Prinzip – mehr Zeit fürs Glück** Life-Balance entwickeln | GU 2004
 Der Titel sagt es – ein praktisches Handbuch.
- **Thomas Holtbernd** | **Führungsfaktor Humor**, Wie Sie und Ihr Unternehmen davon profitieren können | Redline Wirtschaft 2003
 Mit viel Humor geschrieben ...
- **Siegfried Preiser und Nicola Buchholz** | **Kreativität**, Ein Trainingsprogramm für Alltag und Beruf | Asanger Verlag 2008
 Viele praktische und brauchbare Anstöße!