

Nr. im Bücherbuch	Titel	Autor/in	Inhalt
1.	Gehirnjogging für die grauen Zellen - fehlt Febr. 2012-	Verlag Natur und Heilen	So bringen Sie Ihre grauen Zellen in Schwung 192 Seiten Rätselspass
2.	Bipolar – Leben mit extremen Emotionen	Eberhard J. Wormer	Depression und Manie. – Ein Manual für Betroffene und Angehörige, München 2002
3.	Konzentrations-techniken kompakt	Andrea Solms	Motivation steigern, Prüfungen vorbereiten, Konzentration trainieren, Entspannung lernen
4.	Vademecum	DGBS	Sachbuch: Dieses Buch bietet in übersichtlicher Form die wichtigsten Therapiemöglichkeiten der bipolaren Störung. Die Anwendung von stimmungsstabilisierenden Medikamenten, Antidepressiva, Benzodiazepinen und atypischen Neuroleptika wird anschaulich erläutert.
5.	Depressionen verstehen – bei der Bewältigung helfen	Wyeth Pharma GmbH	Ein praktischer Ratgeber für Angehörige und Patienten mit sepressiven Erkrankungen – Unterschiedliche Sichtweisen – Wissenschaftliche Beschreibung – Erklärungsansätze – Die Therapie – Partnerschaft – Adressen und Bücher, die weiterhelfen
6.	Kinder psychisch kranker Eltern -2-	Albert Lenz	Interventionen bei Kindern psychisch kranker Eltern. Grundlagen, Diagnostik und therapeutische Maßnahmen.
7.	Patientenverfügung	Verschiedene ARGE und LV	Geisteskrank? Ihre eigene Entscheidung ! Die schlaue Patientenverfügung für ein selbstbestimmtes Leben ohne Zwangspsychiatrie Tipps und Hintergründe zur Nutzung der Patientenverfügung
8.	Der wunderbare Weg	M. Scott Peck	Die Quintessenz dieses Klassikers kann man beschreiben mit der Volksweisheit ?Jeder ist seines Glückes Schmied? Habe Mut, Eigenverantwortung für dein Leben zu übernehmen, ist die Devise des Psychotherapeuten M. Scott Peck. Erst wenn wir daran gehen, die Probleme, mit denen wir konfrontiert sind, anzunehmen, findet eine bewusste positive Entwicklung in unserem Leben statt.
9.	Kinder bipolar erkrankter Eltern -2 x-	Peter Bräunig Stephanie Krüger Yvette Rosbänder	Sachbuch: Uns bipolare Eltern, ob Vater oder Mutter, beschäftigen immer dieselben Fragen. Was bewirkt meine Erkrankung bei meinen Kindern? Bin ich schuld, wenn auch meine Kinder eine bipolare Erkrankung entwickeln? Was kann ich tun, damit meine Kinder gesund aufwachsen? Wie kann ich verhindern, dass meine Kinder sich für meinen Zustand verantwortlich fühlen?
10.	Weißbuch Bipolare Störungen in Deutschland Stand des Wissens - Defizite - Was ist zu tun?	Michael Bauer Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen	Fachbuch/Sachbuch: für die Forschung, Patientenversorgung, Gesundheitspolitik und Öffentlichkeit. Fachbuch/Sachbuch: Inhalt: Epidemiologie, Morphologie, Neurofunktionale Grundlagen, Genetik, Diagnostik, Medikamentöse Akuttherapie, Phasenprophylaxe, Prognose, Psychoedukation und Psychotherapie, Neuropsychologie, Forensik, Kinder- und Jugendpsychiatrie, Integrierte Versorgung, Versorgung im niedergelassenen Bereich, Selbsthilfe
11.	Gesellschaft für Bipolar		Unterlagen
12.	Die Kraft die im Unglück liegt	Boris Cyrulnik	Was ist das Geheimnis der Menschen, die schwersten Schicksalsschläge glücklich zu überstehen? Viele von ihnen wissen sich offenbar selbst zu helfen. Um diese Form der Selbsthilfe und Selbstheilung hat sich die Wissenschaft bislang wenig gekümmert. Boris Cyrulnik erforscht das vermeintlich Paradoxe: die ungeahnten Kräfte der Seele, die in Krisensituationen zum Tragen kommen - die menschliche Fähigkeit, allen Widrigkeiten zum Trotz, zu überleben, erfolgreich zu sein und sich gesund weiter zu entwickeln. Anhand zahlreicher Beispiele stellt Cyrulnik wirksame Überlebensstrategien vor.
13.	Der Mann dessen Welt in Scherben ging	Aleksandr R. Lurija	Zwei neurologische Geschichten
14.	Wie Sie Ihre Hirnwischerei abstellen und stattdessen das Leben genießen	Giulio Cesare Giacobbe	Ratgeber: Wir denken viel zu viel. Statt das Leben zu nehmen, wie es uns täglich neu entgegentritt, verlassen wir uns auf das, was wir planen, kalkulieren, erwarten, aufarbeiten et cetera. Dies nennt Giacobbe die Neurose der "Hirnwischerei".
15.	Herr Jensen steigt	Jakob Hein	Roman. Das Aussteigen ist Herrn Jensens Problem nicht. Eher schon, dass er



Nr. im Bücherbuch	Titel	Autor/in	Inhalt
	aus		noch nie ins Leben eingestiegen ist: Studium abgebrochen, keine Freunde, keine Interessen, noch nie Sex mit einer Frau gehabt, Kontakt zu den Eltern aufs Minimum reduziert.
16.	Reise in die Tiefe der Seele	Olga Kharitidi u.a.	Eine Reise in die Tiefen der Seele in Bücher , Kunst Kultur, Esoterik Spiritualität, Esoterik
17.	Es ist normal, verschieden zu sein	Irre menschlich Hamburg e.V./ u.a.	Erstellt im Dialog von Psychoseerfahrenen, Angehörigen und Therapeuten/ Wissenschaftlern in der AG der Psychoseminare Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener/ Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker Verständnis und Behandlung von Psychosen
18.	Das heimatlose Ich –Aus der Depression zurück ins Leben -2 x -	Holger Reiners	Zwanzig Jahre litt Holger Reiners unter schweren Depressionen, heute fühlt er sich gesund, ist beruflich erfolgreich und kann das Leben mit seiner Familie genießen. In seiner ehrlichen und glänzend geschriebenen Reflexion vermittelt Holger Reiners eindrucksvoll, welch erdrückende Last diese Krankheit darstellt. Sie zeigt aber auch, dass selbst aus den größten Tiefen eine Befreiung möglich ist. Und auch wenn einen Depressionen nie ganz loslassen, es lässt sich mit ihnen leben - im glücklichsten Falle sogar sehr gut.
19.	Das weiße Land der Seele	Olga Kharatidi	Fernab von jeder Zivilisation lernt eine russische Ärztin das verborgene Wirken der letzten sibirischen Schamanen kennen. Eine Heilerin wird Olgas große Lehrmeisterin; sie läßt die junge, moderne Wissenschaftlerin teilhaben an ihrer uralten, geheimen Weisheit. Olga Kharitidi öffnet ihre Tagebücher und erzählt ihre aufregende Geschichte: Wie sie die Rituale der Heilung erlebt und von dem betörenden Rhythmus der Trommelklänge hineingezogen wird in die Vision einer versunkenen Welt. Wie sich nicht nur ihrer Arbeit, sondern ihr ganzes Leben verändert.
20.	Der ganz normale Wahnsinn	François Lelord	Sind Sie glücklich mit Ihren Mitmenschen? Wenn man dieses Buch gelesen hat - ich schwöre es Ihnen - ist man glücklich , schwärmte Elke Heidenreich über François Lelords Hectors Reise . - Wenn man Der ganz normale Wahnsinn gelesen hat, ist man auch glücklich mit seinen Mitmenschen, so nervtötend sie auch sein mögen. Wie man sich am besten mit schwierigen Menschen arrangiert und trotzdem die Fassung bewahrt, erklärt dieses überaus eloquente und amüsante Buch. Ein unterhaltsames Plädoyer, im Umgang mit schwierigen Menschen nicht gleich das Handtuch zu werfen.
21.	Leben mit bipolaren Störungen	Peter Bräunig	Sachbuch: Das hier gebündelte Basiswissen hilft zu verstehen und macht Sie stark im Umgang mit der Erkrankung. Besonders ausführlich sind die neuen Medikamente und die Psychotherapie vorgestellt. - In Deutschland leben ca. 2 Millionen Menschen mit bipolaren Störungen. Zwischen Manie und Depression ist ein geregeltes Leben nur schwer möglich. Bipolare Störungen werden sehr spät diagnostiziert, da sich Betroffene und Angehörige sehr spät ihrem Arzt öffnen. Es werden 100 Fragen, die auf dem Chat der Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störungen (DGBS) e.V. basieren, beantwortet. Der Leser erfährt alles Wichtige zu Symptomen, unterschiedlichen Verläufen, Diagnosen, Therapien, Berufs- und Familienleben. Außerdem gibt es Hinweise zu Selbsthilfe und Arztsuche.
22.	Loslassen – Seelenruhe finden	Marita Hennig	CD : Wirksame Kurzmeditationen für mehr Kraft und Gelassenheit
23.	Bunt ist meine Lieblingsfarbe	Anne Holtzmann	Manisch-depressive Erkrankung als Grenzerfahrung Das Buch erzählt die Geschichte eines Wachstumsprozesses: Eine bis dahin gesunde junge Frau wird unvermutet Patientin in der Psychiatrie. Das Etikett „manisch-depressiv“ – besteht es zu Recht? Bemüht darum, ihre Krankheit zu bewältigen oder gar zu heilen, lernt die Autorin, mit ihr zu leben und sie anzunehmen.
24.	Grundformen der Angst	Riemann	Fachbuch: Klassiker aus den 60er: In diesem Buch entwirft der Autor, ausgehend von den Grundängsten der menschlichen Existenz, eine Charakterkunde, die den fachgebundenen Rahmen sprengt und Lesern aller Schichten Einsicht in die psychoanalytische Praxis gewährt. Seine "Grundformen" - schizoide, depressive, zwanghafte und hysterische Persönlichkeiten - sind fester Bestandteil der Psychologie geworden
25.	Gesundheit für Körper und Seele	Louise L. Hay	Ein Führer zur Inneren Harmonie - Jeder Mensch ist wunderbar und heilbar, wenn er sich selbst annimmt und die Schönheit seiner Existenz erkennt – lehrt die Amerikanerin Louise L. Hay. Krankheit ist nichts anderes als Verlust der inneren Harmonie und des Vertrauens in uns selbst. Mit Übungen, Meditation und Affirmationen können wir zu jeder Zeit unser Selbst wieder entdecken und zu einer harmonischen Balance zurückfinden. Den Schlüssel dazu gibt Louise L. Hay in diesem Buch, das aus ihren zahlreichen Seminaren, Workshops und Meditationskassetten entstanden ist.



Nr. im Bücherbuch	Titel	Autor/in	Inhalt
26.	Extreme Gefühle Fehlt !!!	<u>Sienaert, Dahl</u>	Bis zu fünf Millionen Menschen sind allein in Deutschland manisch-depressiv. Bipolare Störungen, so die heute übliche Bezeichnung, äußern sich durch das Auftreten manischer und depressiver Episoden sowie durch extreme Stimmungsschwankungen zwischen himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt. Pascal Sienaert zeigt am Beispiel seiner Patientin Els Dahl, wie sich eine bipolare Störung äußern kann, wie sie verläuft und welche Ursachen möglich sind. Die Lebensgeschichte dieser Frau macht Mut, sich konstruktiv mit der Erkrankung auseinander zu setzen: Heilung ist möglich, wenn die Störung richtig diagnostiziert wird und Betroffene und Angehörige auf die vielen praktischen Anregungen für die therapeutische Begleitung einschließlich der notwendigen medikamentösen Behandlung zurückgreifen.
27.	Ich kann nicht wollen	Brigitte Woggon	Berichte depressiver Patienten "Jeder Bericht wird von Woggon ausführlich kommentiert, wobei das enorme Einfühlungsvermögen auffällt und die Fähigkeit, den Patienten motivierend zu begleiten. Dieses Buch hinterlässt eine Spur von Betroffenheit und macht gleichzeitig Mut, und das ist gut so."
28.	Psychiatrie	Claus Haring Enke Reihe	Was erlebt ein Patient, der überzeugt ist, ein anderer zu sein und doch wieder nicht, beides zur gleichen Zeit? Oder eine Patientin, deren Angst vor dem Alleinsein sich in nächtliche Anfälle unter Verlust körperlicher Kontrolle steigert? Claus Haring sieht in der Annäherung an das veränderte Erleben den Schlüssel zum Begreifen seelisch gestörter Menschen und in der präzisen Erfassung psychopathologischer Symptome den Weg zur diagnostischen Einordnung der Störungen. Lehrbuch für Studium, Klinik und Praxis Gespundet von Anita Seidentopf
29.	Selbstheilungskräfte in der Seele	Werner Eberwein	CD : Balsam für Körper und Seele: Über die erstaunliche Kraft der inneren Heilung
30.	Fördern und fordern	Olga Graumann	Problemkinder - es gibt sie in unseren Schulen. Doch was sagen wir über Kinder aus, wenn wir sie als Problemkinder bezeichnen und was geschieht in unseren Grundschulen mit diesen Problemkindern? Wie können sich Lehrerinnen und Lehrer aktiv am Auf- und weiteren Ausbau einer Förderkultur in der Grundschule beteiligen? Das sind die Grundfragen, auf die in diesem Buch Antworten gesucht werden. Fordern und Fördern von Problemkindern macht nicht nur fachdidaktische Kenntnisse erforderlich, sondern vor allem das kritische Hinterfragen von Alltagstheorien und Vorurteilen. Auf diesem Hintergrund werden pädagogische und allgemeindidaktische Handlungsmöglichkeiten des Fordern und Förderns anhand von Beispielen aus dem Unterrichtsalltag im Bereich der Sozialkompetenz (u.a. Mediation, Runder Tisch, Kinder stärken) sowie des Wissenserwerbs (u.a. bezüglich Schriftsprache, Deutsch als Zweitsprache, Mathematik) gezeigt. Lehrerinnen und Lehrer sowie Kinder selbst kommen zu Wort und zeigen ihre Sichtweise des Umgangs mit.
31.	Der bipolare Spagat	Donna Reynolds	Für die ca. 2 Millionen Menschen mit bipolaren Störungen ist ein geregeltes Leben nur schwer möglich. Doch es sind nicht nur die Hochs und Tiefs, die den Betroffenen und ihren Angehörigen zu schaffen machen. In diesem Buch beschreibt eine Betroffene warum sich ein Graben zwischen der eigenen inneren Realität und der äußeren Realität der anderen auftut. Der direkte Stil mit kurzen Textpassagen und die eingängige Alltagssprache kombiniert mit Comic-artigen Zeichnungen, liefern Aha-Erlebnisse und machen die oft nicht nachvollziehbaren Verhaltensweisen verständlich. Die Checklisten helfen, den Umgang mit manisch-depressiven Familienangehörigen und Freunden positiv zu gestalten.
32.	Weniger Streß durch autogenes Training	Henrik Brandt, Steffen Grose	CD : Entspannter, gesünder, leistungsfähiger! Formeln und Übungen für Fortgeschrittene. Mit dem Autogenen Training können Sie sich vom Alltagsstress erholen und Kraft für neue Herausforderungen sammeln. Die CD hilft Ihnen, wenn Sie die Ruhe-, Schwere-, Wärme- und Atemformel bereits gelernt haben und Ihr Training vertiefen möchten. Sie lernen Organformeln, Kurz- und Teilübungen, imaginative und meditative Erweiterungen sowie den Einsatz von Vorsatzformeln zur individuellen Belastungsbewältigung und Gesundheitsvorsorge kennen.
33.	Achterbahn der Gefühle - 2 x -	Thomas Bock	Dieser Ratgeber beschreibt die Lebensgefühle von Menschen mit manisch-depressiven, auch bipolar genannten Störungen, und macht sie für Außenstehende verständlich. Er hilft Betroffenen, Ordnung in die Wahrnehmung eigener Stimmungsschwankungen zu bringen und zeigt anhand von Fallbeispielen verschiedene Verläufe sowie die dahinterstehenden Konflikte und Lösungsmöglichkeiten. Das Buch richtet sich in erster Linie an Betroffene, es ist aber auch hilfreich für Angehörige, das Leben zwischen den Extremen gelassener zu nehmen. Ausgabe von 2002



Nr. im Bücherbuch	Titel	Autor/in	Inhalt
34.	Das Kind in uns	John Bradshaw	Ratgeber: Viele unserer alltäglichen Probleme haben eine Wurzel: unverarbeitete Erfahrungen aus der Kindheit. John Bradshaw zeigt, wie wir zu dem Kind in uns zurückkehren, mit der Kindheit abschließen und zu einem erfüllten Leben finden können.
35.	Gesund durch autogenes Training	Gisela Eberlein	Wie durch das Autogene Training Alltagstreß und nervöse Störungen an Herz, Kreislauf, Magen und Darm behoben werden, wie das Autogene Training bei Schlaflosigkeit nervösen Ursprungs, bei depressiven Verstimmungen und Angstzuständen hilft, schildert Gisela Eberlein an beispielhaften Fällen aus ihrer Praxis
36.	Die Pole des Saturn (DVD) Fehlt !!!	Nicole Plinz	DVD / Erfahrungsberichte: Drei Betroffene und eine Angehörige berichten in dieser Doku -Collage vom Rausch des Höhenflugs und dem Sog in den Abgrund der Depression. Sie schildern, wie es sie her austreibt aus den Normen ihres Berufes und die Tragfähigkeit ihrer Beziehungen überspannt. Sie erzählen vom Pendeln zwischen berauschem Größenwahn und bohrendem Hass auf sich selbst, vom labilen Gleichgewicht in den Beziehungen zu Familienangehörigen und Freunden und vom langsamen Weg zurück in den Alltag.
37.	Der gesunde Schlaf	Passouant/ A.Rechniewski	Wissenschaftler erhellen das geheimnisvolle Drittel unseres Lebens
38.	Immer wieder Achterbahn	Milka Pavlicevic	VHS aus dem Fernsehen : Erfahrungsberichte: Der Film über Bipolare Störungen begleitet drei Menschen und gibt tiefe Einblicke in eine psychische Erkrankung, die bis heute nur wenig erforscht ist. Es wird deutlich, wie das wiederkehrende Auf und Ab der Emotionen vielfach zu einer Isolation und Vereinsamung führt.
39.	Vom Glück	Sibylle Prins	Erfahrungsberichte: Der Traum ›Vom Glück‹ - ihn träumen Menschen in psychischen Krisensituationen wohl auf besondere Weise. Authentisch und jeweils ganz persönlich lassen uns die Autorinnen und Autoren an ihrer Geschichte teilhaben und geben uns Einblick in die Entwicklung heraus aus der Krise hin zu etwas, das sie vielleicht ›Glück‹ nennen würden.
40.	Kompendium der Psychiatrischen Pharmakotherapie	<u>Otto Benkert.</u> <u>Hanns Hippus.</u> <u>Ion Anghelescu</u>	Bestseller für die Kitteltasche bietet Sicherheit und Aktualität! Das "Kompendium der Psychiatrischen Pharmakotherapie" ist aus der täglichen Arbeit in Klinik und Praxis nicht mehr wegzudenken. Seit über 30 Jahren verlassen sich angehende Psychiater und Fachärzte auf den Benkert/ Hippus. Die Autoren bieten eine kompetente Übersicht zur Pharmakotherapie psychischer Erkrankungen. Ihre kompakte Darstellung bewertet alle Psychopharmaka und Präparate der Grenzgebiete. Zusätzlich enthält das Buch eine tabellarische Übersicht zu allen klinisch relevanten Interaktionen. Die verschiedenen Therapieformen - inklusive der Psychotherapie – sind im Rahmen eines Gesamtbehandlungsplans gewichtet. Der "Benkert/Hippus" - unentbehrlich für jeden Arzt, der Psychopharmaka verordnet. Geschrieben für: Psychiater in Klinik und Praxis, Neurologen in Klinik und Praxis, Internisten, Allgemeinmediziner
41.	Hilfe aus dem Unbewussten	Erhard F. Freitag	Jeder Mensch kann, sobald er bereit ist, über seine psychischen Probleme nachzudenken und Spannungen zu lösen, sein Leben grundlegend ändern und zu einem liebevollen Leben in größtmöglicher innerer Harmonie finden. - Erhard F. Freitag beschreibt hier den sicheren Weg, der Sie mit der Hilfe Ihres Unbewußten zu einem neuen Selbst und somit zum erfolgreichen Leben führt. Ein alphabetisches Lexikon der häufigsten psychosomatischen Leiden , das Ursachen und Möglichkeiten der Heilung aufzeigt, soll Ihnen helfen, Ihr persönliches Problem schnell in den Griff zu bekommen.
42.	Psychopharmaka absetzen	Peter Lehmann	Das Buch richtet sich an die Behandelten, die aus eigenem Entschluss die verordneten Psychopharmaka absetzen wollen. Gleichfalls angesprochen sind ihre Angehörigen und Therapeuten. Millionen von Menschen nehmen Psychopharmaka (z. B. Fluctin, Haldol, Imap, Invega, Lithium, Seropram, Seroxat, Valium, Zolof, Zyprexa). Für sie sind detaillierte Erfahrungsberichte, wie diese Substanzen abgesetzt werden können, ohne gleich wieder im Behandlungszimmer des Arztes oder in der Anstalt zu landen, von existenziellem Interesse. In "Psychopharmaka absetzen" schreiben Betroffene aus Australien, Deutschland, England, Neuseeland, den Niederlanden, Österreich, Schweden, der Schweiz, Serbien, Ungarn und den USA über ihre Erfahrungen beim Absetzen. Alle leben jetzt frei oder zumindest relativ frei von Psychopharmaka. Ergänzend berichten elf Psychotherapeuten, Psychiater, Mediziner, Sozialarbeiter und Heilpraktiker, wie sie ihren Klientinnen und Klienten beim Absetzen helfen.
43.	Ehrenamt in Berlin- damits weiter geht	Paritätische r Wohlfahrtsb	DVD Engagementmöglichkeiten in Berlin. Freiwilligendienste aller Generationen.



Nr. im Bücherbuch	Titel	Autor/in	Inhalt
		und Berlin e.V.	
44.	Schöne neue Psychiatrie	Peter Lehmann	Ein Buch, das die Gefahren aller Psychopharmaka auf dem deutschsprachigen Markt sowie des wieder verstärkt praktizierten Elektroschocks schonungslos und leicht verstehbar offenlegt. Das Buch richtet sich primär an die Behandelten und ihre Angehörigen. Umfassende und allgemeinverständliche Informationen über die erheblichen Gesundheitsrisiken von Psychopharmaka sollen ihnen eine fundierte und unabhängige Entscheidung darüber ermöglichen, ob sie diese einnehmen wollen oder nicht. Sollte bereits ein Schaden eingetreten sein, wird der Nachweis erleichtert, dass er durch die Behandlung verursacht wurde. Juristen und im psychosozialen Bereich Tätigen dient das Buch als Handbuch und Nachschlagewerk. In diesem Buch stehen die vielfältigen Risiken und Schäden auf der psychischen Ebene und im Bereich der geistigen Fähigkeiten im Mittelpunkt. Themenschwerpunkte: Psychopharmaka bedingte emotionale Verarmung, Persönlichkeitsveränderung, Depression, Verzweiflung, Selbsttötung, Verwirrtheit, Delirien und psychotische Zustände,
45.	Schöne neue Psychiatrie 2	Peter Lehmann	Ein Buch, das die Gefahren aller Psychopharmaka auf dem deutschsprachigen Markt schonungslos und leicht verstehbar offenlegt. Das Buch richtet sich primär an die Behandelten und ihre Angehörigen. Umfassende und allgemeinverständliche Informationen über die erheblichen Gesundheitsrisiken von Psychopharmaka sollen ihnen eine fundierte und unabhängige Entscheidung darüber ermöglichen, ob sie diese einnehmen wollen oder nicht. Sollte bereits ein Schaden eingetreten sein, wird der Nachweis erleichtert, dass er durch die Behandlung verursacht wurde. Juristen und im psychosozialen Bereich Tätigen dient das Buch als Handbuch und Nachschlagewerk. In diesem Buch stehen die kurz-, mittel- und langfristigen Risiken und Schäden psychiatrischer Psychopharmaka im Mittelpunkt, die sich im Muskelapparat, im vegetativen Bereich und in den Organen niederschlagen, z.B. als - teilweise lebensgefährliche - Muskelkrämpfe, Bewegungsstörungen, genetische Schäden, Belastung der Leber, des Herzens und der Sexualorgane. Ein eigenes Kapitel ist dem Abhängigkeitspotenzial dieser Substanzen gewidmet. Seinen besonderen Stellenwert bezieht es aus der Tatsache, dass deren Verordner die abhängig machende Wirkung - mit Ausnahme der Tranquilizer - abstreiten und die beim Absetzen möglichen Entzugserscheinungen, Reboundphänomene und Supersensibilitätsreaktionen der Rezeptoren sowie mögliche irreversible Psychopharmakaschäden verschweigen oder gar zum Symptomwechsel umdefinieren: z.B. chronische Angst nach längerer Antidepressiva- oder Tranquilizer-Verabreichung, Verwirrheitszustände nach Lithiumentzug und chronische Psychosen nach Neuroleptika- Verabreichung. Umsichtige Ratschläge, wie das Rückfallrisiko gemindert und die Entzugserscheinungen gemildert werden können, schließen diesen Band ab. Mit umfangreichem Schlagwortverzeichnis, allen aktuellen deutschen, österreichischen und Schweizer Psychopharmaka-Handelsnamen und 1677 Quellenangaben.<
46.	Recovery - Das Ende der Unheilbarkeit	Michaela Amering; M. Schmolke	Sachbuch: Hoffnung macht Sinn. Das ist die Essenz der Recovery-Bewegung. Hier werden von Betroffenen initiierte Genesungs-Konzepte und Erfahrungen mit Schizophrenie für Betroffene, aber auch als Maßstab für professionelles Handeln, bereitgestellt.
47.	The secret Life of the Manic Depression/Fehlt	Stephen Fry	BBC Dokumentation auf Englisch = ausschließlich für PC oder MAC (mittelgute Bildqualität)
48.	Du bist Dein Heiler Fehlt	Louise L. Hay	Stärkende Gedanken für jeden Tag – Meditationen zur Selbstheilung Für jeden Tag des Jahres hat Louise L. Hay heilsame Gedanken gesammelt, mit denen wir Geist, Körper und Seele wieder in Einklang bringen. Als Geschenk für liebe Freunde oder zur eigenen Unterstützung hilft dieses kleine Buch, den beständigen Strom unserer eigenen Heilkräfte in uns zu wecken und im Fluß zu halten. Louise L. Hay hat durch ihre Aids-Therapien in den USA Hunderttausenden neue Hoffnung gegeben und mit ihrem Bestseller 'Gesundheit für Körper und Seele' Millionen Menschen geholfen. Geboren 1926 in Los Angeles, ist sie heute Amerikas bekannteste Selbsthilfe-Autorin. Als bei ihr 1976 Krebs diagnostiziert wurde, heilte sie sich selbst durch das Auflösen negativer Gedankenmuster. Diese Selbstheilung wurde die Basis ihrer erfolgreichen Bücher.
49.	Liebe das Leben wie Dich selbst	Louise L. Hay	Wege zu einem Gesunden Geist Neue Affirmationen für alle, die eine gesunde Selbstliebe ohne Egoismus anstreben, inneren wie äußeren Wohlstand und eine heile Seele in einem gesunden Körper. Mit ihren Affirmationen und Visualisierungen hat die amerikanische Autorin Louise L. Hay weltweit Millionen Menschen geholfen und in Deutschland fast 2 Millionen Leser gefunden. In diesem Meditationsbuch präsentiert sie neue geistige Übungen zur



Nr. im Bücherbuch	Titel	Autor/in	Inhalt
			Selbsteilung, die aus der Erfahrung in ihren Seminaren entstanden sind.
50.	Umkehr zur Liebe, Rückkehr zum Leben	Louise L. Hay	Louise Hays AIDS-Buch bleibt in seiner Betrachtungsweise der Krankheit AIDS einzigartig und unglaublich aktuell. In einer Zeit, wo an anti-retrovirale Therapien noch nicht im Entferntesten zu denken war, entstand dieses Werk, in dem die Autorin durchblicken lässt, dass es zur Heilung verschiedener Techniken bedarf als nur der reinen Schulmedizin. Sie berichtet über die ersten Selbsthilfe-Gruppen, die sie in den USA Anfang der 80er Jahre mitbegründete und schildert sehr liebevoll den Umgang mit den HIV-infizierten und an AIDS erkrankten Menschen. Die Autorin schildert sehr eingehend eine andere Betrachtungsweise und vor allen Dingen Umgehensweise mit sich selbst als HIV-positivem Menschen und auch mit der Erkrankung an sich. Neben einem Affirmationsprogramm bietet Hay hier auch recht simple Methoden, die Lebensqualität eines jeden zu optimieren. Ein sehr reichhaltiges Buch, das Mut macht und besonders auch für Angehörige von Betroffenen eine große Hilfe sein kann.
51.	Das Körper- und Seele- Programm	Louise L. Hay	Das Arbeitsbuch zur mentalen Heilung - Gesundheit für Körper und Seele. Wenn wir an unserer geistigen Gesundheit arbeiten, können wir auch unsere körperlichen Krankheiten heilen - mit diesem Leitsatz ihrer Arbeit hat die Amerikanerin Louise L. Hay inzwischen weltweit Millionen Menschen geholfen. Auch in Deutschland sind ihre Gesundheitsbücher inzwischen Bestseller. Mit diesem Buch kommt Louise L. Hay dem Wunsch ihrer Leser nach, ein praktisches Arbeitsprogramm für die mentale Heilung zu haben. Einfache Übungen, Meditationen und Affirmationen für den Alltag helfen uns, unsere Probleme zu verstehen, ihre geistigen Ursachen zu erkennen und sie aus eigener Kraft zu heilen.
52.	Weißbuch Bipolare Störungen in Deutschland Stand des Wissens - Defizite - Was ist zu tun?	Michael Bauer Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen	Fachbuch/Sachbuch: Inhalt: Epidemiologie, Morphologie, Neurofunktionale Grundlagen, Genetik, Diagnostik, Medikamentöse Akuttherapie, Phasenprophylaxe, Prognose, Psychoedukation und Psychotherapie, Neuropsychologie, Forensik, Kinder- und Jugendpsychiatrie, Integrierte Versorgung, Versorgung im niedergelassenen Bereich, Selbsthilfe.
53.	Psycho- -edukation bei bipolaren Störungen	Petra Wagner Peter Bräunig	Der psychotherapeutischen Behandlung von Patienten mit bipolaren Störungen ist bis Anfang der 90er-Jahre wenig Aufmerksamkeit geschenkt worden. Es dominierten organische Ätiologiemodelle. Durch Forschungsergebnisse, die deutlich machten, dass psychosoziale Faktoren einen maßgeblichen Einfluss auf den Verlauf der Erkrankung haben können, stieg in neuerer Zeit das Interesse an der Entwicklung psychotherapeutischer Verfahren für diese Patientengruppe. Da im deutschsprachigen Raum bislang ein manualisiertes Therapieprogramm bei bipolaren Störungen fehlte, wurde das vorliegende psychoedukative Gruppenmanual entwickelt. Viele Patienten verfügen, trotz langer Behandlungserfahrung, nur über ein rudimentäres Wissen bezüglich ihrer Erkrankung und den Umgang damit. Die oft mangelnde Behandlungcompliance veranlasste die Autoren, den Schwerpunkt des Manuals auf die Transparenz bzw. Nachvollziehbarkeit der Behandlung für die Patienten zu legen. Es entstanden zum einen medikamentöse, zum anderen psychotherapeutische Behandlungsstrategien, welche die Eigenverantwortlichkeit und das Selbstmanagement der Betroffenen unterstützen und stärken sollen. Das nun vorliegende Manual besteht aus 12 Sitzungen à 60 Minuten, in denen alle derzeit diskutierten Einflussfaktoren auf die Erkrankung thematisiert und entsprechende Copingstrategien erarbeitet werden. Neben konkreten Hinweisen zur praktischen Durchführung werden die Inhalte der einzelnen Sitzungen ausführlich beschrieben. Ergänzt werden sie durch umfangreiche Arbeits- und Informationsmaterialien für die Patienten. Das Manual kann sowohl bei stationären als auch ambulanten Gruppen angewendet werden. Es richtet sich somit an Psychiater und Psychotherapeuten, an Psychologen mit klinischem Arbeitsschwerpunkt und an alle anderen Berufsgruppen, die in psychiatrischen Einrichtungen tätig sind.
54.	Kognitiv – psychoedukative Therapie zur Bewältigung von Depressionen	Annette Schaub, Elisabeth Roth, Ulrich Goldmann	Ein Therapiemanual incl. CD-ROM
55.	Ungleiche Partner	Ersatzkasse	Millionen Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen haben sich in



Nr. im Bücherbuch	Titel	Autor/in	Inhalt
	– Patientenselbsthilfe und Wirtschaftsunternehmen im Gesundheitssektor Fehlt !!!	n und ihre Verbände	Selbsthilfegruppen und -verbänden zusammengeschlossen. Sie unterstützen sich gegenseitig, tauschen Erfahrungen aus, informieren und beraten Betroffene. Die Aktivitäten der Patientenorganisationen helfen, soziale Problemlagen zu bewältigen und tragen dazu bei, die gesundheitliche Versorgung zu verbessern.
56.	Wahre Kraft kommt von innen	Louise L. Hay	Ich glaube, daß es in uns eine Kraft gibt, die uns liebevoll zu vollkommener Gesundheit, vollkommenen Partnerschaften, vollkommenen Karrieren und Wohlstand in jeder Hinsicht führen kann. Um diese Dinge zu erlangen, müssen wir zunächst einmal daran glauben, daß sie möglich sind. Als nächstes müssen wir bereit sein, uns von jenen Lebensmustern zu lösen, die von uns nicht gewünschte Umstände erzeugen. Dies erreichen wir, indem wir uns nach innen wenden und die Kraft anzapfen, die bereits weiß, was das Beste für uns ist. Wenn wir bereit sind, unser Leben dieser Kraft in uns anzuvertrauen, die uns liebt und erhält, können wir Liebe und Wohlstand erzeugen.
57.	Seelengezeiten	Valerie Rupprecht	Die subjektive Seite der bipolaren Störung
58.	Depression, Melancholie, Manie	Rafaelsen Helmchen	Dieses Buch behandelt Melancholien und ihr gegensätzliches Erscheinungsbild, die Manien. Es macht deutlich, wie sich Melancholie von anderen Zuständen (z. B. Trauer und Kummer) unterscheidet. Die Autoren beschreiben die jeweiligen Krankheitszeichen, die Krankheitsverläufe und die Dauer der Phasen. Sie erklären die Vor- und Nachteile der Behandlungsmöglichkeiten, sie besprechen die möglichen Einflüsse von Erbanlagen und zeigen, welche eigene Haltung zur Vorbeugung und Behandlung erforderlich ist. Das Buch geht behutsam auf den Kranken, sein Verhältnis zum Arzt, zur Familie und zur Umwelt ein, es klärt über soziale und rechtliche Fragen auf, die im Zusammenhang mit Melancholie und Manie entstehen können. Das Buch handelt davon, was aus medizinischer und therapeutischer Sicht heute gewußt und getan werden kann, aber auch davon, wie Patienten und Angehörige in ein normales Leben zurückfinden.
59.	Seelische Erkrankungen, Religion und Sinndeutung	Norbert Mönter	Religiöser Glaube und Spiritualität haben für viele Menschen in seelischen Krisen eine hohe Bedeutung. Mit der Erfahrung individuellen Leidens wird häufig die Sinnfrage thematisiert. In diesem Band belegen die Beiträge von psychischer Krankheit betroffener Menschen, ihrer Angehörigen und die ihrer Behandler diesen Zusammenhang eindrucksvoll. Das Buch ist auch ein Plädoyer an die Psychiatrie, Spiritualität und Glaubensfragen in der Behandlung stärker zu berücksichtigen, um bewusster die im religiös-philosophischen Selbstverständnis des Patienten liegenden Ressourcen einbeziehen zu können. Ein breitgefächertes Band zum Thema Religion in Sinnkrisen, das (nicht nur) in der psychiatrischen Praxis immer mehr Beachtung findet.
60.	Bipolaricum	Hans-Jörg Assion; Hartmut Reinbold	Sachbuch: Kompaktwissen über Manie und Depression. "Das Büchlein ist eine wahre Fundgrube für alle, die mit bipolaren Störungen zu tun haben, unabhängig von ihrem Status. Schon zu Beginn kommen die Betroffenen mit ihren Sichtweisen, Erfahrungen und Erwartungen an Ärzte und Therapeuten zu Wort.“ SHG Essen
61.	Unerwartet schöne Tage	Katherine Noel	»Ein umwerfendes Debüt in der Tradition von John Cheever und Rick Moody« Library Journal. Angie - Musterschülerin, Schwimmstar ihrer Schule und Anwärterin für eine Eliteuniversität - taucht während eines Wettkampfes zum Boden des Schwimmbeckens, rührt sich nicht, bis ihr Vater sie herauszieht und rettet. Von diesem Moment an verändert sich ihre Welt und die ihrer Familie. Die Voorsters leben in einer Kleinstadt in New Hampshire. Vater Pieter ist Cellist, seine Frau Jordana arbeitet in einem Krankenhaus, Angie ist ein Mädchen, dem alles leicht fällt, weshalb Luke, der kleine Bruder, ein wenig in ihrem Schatten steht. Während ihrer Vorbereitung auf die Universität erlebt Angie ihren ersten psychotischen Zusammenbruch. Eine bipolare Störung wird diagnostiziert und die Therapie eingeleitet. Es scheint, als könnte das Leben einfach so weitergehen. Doch der Wechsel von Manie und Depression reißt Angie und ihre Familie in einen unkalkulierbaren Strudel.
62.	Immer wieder Achterbahn	Milka Pavlicevic	DVD : Erfahrungsberichte: Der Film über Bipolare Störungen begleitet drei Menschen und gibt tiefe Einblicke in eine psychische Erkrankung, die bis heute nur wenig erforscht ist. Es wird deutlich, wie das wiederkehrende Auf und Ab der Emotionen vielfach zu einer Isolation und Vereinsamung führt.
63.	Manie und Depression	Monica Ramirez	Extreme Stimmungsschwankungen können Teil des Lebens sein, aber sie müssen es nicht dominieren. Monica Ramirez Basco hat bewährte Selbsthilfe-Strategien



Nr. im Bücherbuch	Titel	Autor/in	Inhalt
	Selbsthilfe bei bipolaren Störungen	Basco	zusammengestellt, die helfen, die Kontrolle über den Alltag wiederzugewinnen, der verführerischen Kraft manischer Episoden zu widerstehen und der Paralyse der Depression zu entgehen. Die sehr gut strukturierten Arbeitsblätter unterstützen Betroffene dabei, Problemfelder systematisch zu identifizieren, Frühwarnzeichen zu erkennen und positive Veränderungen zu initiieren.
64.	Brückenschlag Wahn- Sinn- Wirklichkeit	div.	! Geschenk von Christina Matscholl ! Kontroverse Beiträge, u.a. Dorothea Bucks Rede bei der Gedenkveranstaltung 2008 für die Opfer der "Euthanasie" und Zwangssterilisation während des Nationalsozialismus; Brigitte Richters "Meine Psychose gehört mir", in dem sie sich vehement gegen die Schublade "des Psychotikers" wendet; Christine Wiedemanns Bericht von ihrer Ex-In-Ausbildung; Karsten Kirschkes mit sehenswerten Zeichnungen bebilderte kurze und prägnante Beschreibung, wie er mit künstlerischen Zeichnungen seine Paranoia fixiert und gleichfalls entzaubert; u.v.m.
65.	Bipolare affektive Störungen	Jörg Walden u. Heinz Grunze	Grundlegendes Wissen: Epidemiologie und gesellschaftliche Folgen, Einteilung und Verlauf, Ursachen - Diagnose und diagnostische Abgrenzung - Behandlungsstrategien: u.a. Akutbehandlung, Stabilisierungsphase, Nichtmedikamentöse Therapie
66.	Was ist nur mit mir los?	Dr. med. Ilse Kutschera	Lesebuch für depressive Patienten Der Blick für das Wesentliche „Der Körper beginnt zu schreien, wenn seelische Bedürfnisse ignoriert werden.“ Dr. med. Ilse Kutschera, Fachärztin für Innere Medizin und Kardiologie, hat diese Beobachtung im Laufe ihrer langjährigen Praxis immer wieder gemacht. Warum welche Symptome wann auftreten und wo deren Ursache liegen, ist eine zentrale Frage ihrer Arbeit. In der von Bert Hellinger begründeten Methode des Familienstellens fand sie einen therapeutischen Ansatz, der die schulmedizinische Sichtweise ideal ergänzt.
67.	Katminka (1. Buch)	Jana Müller Doro Linke	Kinderbuch, von einer Betroffenen Kindgerecht verfasst, um die Krankheit (Bipolar) für Kinder begreiflich zu machen und ihnen etwaige Schuldgefühle an den Stimmungsschwankungen der Eltern zu nehmen.
68.	Katminka (2. Buch)	Jana Müller Doro Linke	Kinderbuch, von einer Betroffenen Kindgerecht verfasst, um die Krankheit (Bipolar) für Kinder begreiflich zu machen und ihnen etwaige Schuldgefühle an den Stimmungsschwankungen der Eltern zu nehmen.
69.	Selbstvertrauen	Martin Perry	Konzentrieren Sie sich auf Ihre Erfolge oder grübeln Sie über Ihre Misserfolge? Geschrieben für alle, deren natürliche Fähigkeiten wegen Selbstzweifeln manchmal nicht zur vollen Entfaltung kommen. Verständlich und klar strukturiert dargestellt, wird Ihnen der Weg zu mehr Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl - sowohl im Berufs- als auch im Privatleben - gezeigt. - Übernehmen Sie die Kontrolle über Ihr Leben ! - Lernen Sie sich durchzusetzen ! - Überwinden Sie Selbstsabotage ! - Erlangen Sie Selbstzufriedenheit! <i>Gespendet von Frank Siefert 2012</i>
70.	Erfolg durch positives Denken	Napoleon Hill mit W. Clement Stone	Seit mehr als 40 Jahren ist Napoleon Hill einer der erfolgreichsten Autoren auf dem Gebiet der Lebenshilfe. Bei Ariston erreichten seine Werke eine Gesamtauflage von über einer Million verkauften Exemplaren. Der Longseller »Erfolg durch positives Denken« wurde in über 20 Auflagen zum Klassiker, die Nachfrage ist ungebrochen. Hills zeitlose Methode gibt Hilfestellung zur Entdeckung unserer inneren Kraft und bietet 17 Erfolgsgeheimnisse für Wohlstand, Glück und Zufriedenheit. <i>Gespendet von Frank Siefert 2012</i>
71.	Depressionen und bipolare Erkrankungen 1. Buch	Evans Charney Lewis	Sachbuch Schlagworte: Allgemeinmedizin, Diagnostik, HC/Medizin, Therapie, Bipolare Störungen, Depression (Psychologie), Depression, Depression (psychologisch), Psychiater (Psychiatrie), Psychiatrie – Psychiater. Ein Leitfaden in der psychiatrischen und allgemeinärztlichen Praxis.
72.	Depressionen und bipolare Erkrankungen 2. Buch	Evans Charney Lewis	Sachbuch Schlagworte: Allgemeinmedizin, Diagnostik, HC/Medizin, Therapie, Bipolare Störungen, Depression (Psychologie), Depression, Depression (psychologisch), Psychiater (Psychiatrie), Psychiatrie – Psychiater. Ein Leitfaden in der psychiatrischen und allgemeinärztlichen Praxis.
73.	DGBS	Arbeitskreis junge Wissenschaftler	Sachbuch
74.	Medizinisch – berufliche	Bundesministerium	Medizinisch-beruflich orientierte Rehabilitation: Grundlagen und klinische Praxis



Nr. im Bücherbuch	Titel	Autor/in	Inhalt
	Rehabilitation	für Arbeit	
75.	Rehabilitation und Teilhabe	Bundesministerium für Arbeit	Wegweiser für Ärzte und andere Fachkräfte der Rehabilitation von Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation von Deutscher Ärzte-Verlag
76.	Leben in Balance 6.Jahrgang	Susanne Bohn	Kennen Sie das Gefühl, wie ein Jongleur eine stetig steigende Anzahl von Bällen in der Luft halten zu müssen und immer schneller zu werden, damit keiner runterfällt? Job, Familie, Freunde, Freizeit, Sport - es gehört schon etwas dazu, allem gerecht zu werden. Unser Kompass hilft Ihnen dabei, aus der täglichen Hektik einen Schritt zurückzutreten und sich anzuschauen, was Ihnen wirklich wichtig ist. Denn nur wenn Sie gut und sicher stehen, können Sie die Bälle wirbeln lassen. Die beste Basis dafür sind körperliches Wohlbefinden, ein befriedigender Job, lebendige Beziehungen und stabile Lebenswerte. Für jeden dieser Bereiche konkrete Tipps und Denkanregungen, die für mehr Zufriedenheit und Ausgeglichenheit sorgen.
77.	Labbertal	Rita Meyer	<i>Gespendet von Christina Matscholl</i> Erfahrungsbericht einer bipolaren Störung mit allen Extremen
78.	Die Bipolaren	Ernst Jünger	DVD Leben zwischen Extremen. Dokumentarfilm von 2008 Der Kino-Film ist authentisch, lebensnah und aufklärend. Regisseur Ernst Jünger stand hinter der Kamera . Stehen Sie auf Dokumentarfilm? Dann werden Sie 43 Min. gut unterhalten. Aus Deutschland kam dieser lebensnahe Streifen auch zu uns. Leisten Sie sich mit "Die Bipolaren - Leben zwischen Extremen" ein paar unterhaltsame Stunden.
79.	Lieber Matz, Dein Papa hat 'ne Meise	Sebastian Schlösser	Mit der Diagnose „manisch-depressiv“ landet Sebastian Schlösser in der Psychiatrie. In seinem Buch erzählt er seinem achtjährigen Sohn, was die Krankheit mit ihm gemacht hat – mutig, anrührend und liebevoll. Er gilt als Shooting Star. Mit gerade mal 27 wird er Theaterregisseur am Hamburger Schauspielhaus. Doch der Höhenflug endet abrupt: Sebastian Schlösser leidet an einer bipolaren Störung. In den manischen Phasen ist er großwahnsinnig, arbeitet Tag und Nacht und ist durch nichts zu bremsen. In den depressiven Phasen ist er so in sich gefangen, dass er nichts mehr fühlt und an Selbstmord denkt. Schließlich bricht er zusammen und erkennt: So kann es nicht weitergehen. Was mit einem Menschen passiert, der in die „Irrenanstalt“ eingeliefert wird; was es bedeutet, psychisch krank zu sein; und wie schwierig es ist, seine „Meise“ zu bezwingen – das alles beschreibt Schlösser auf wunderbare Weise seinem kleinen Sohn.
80.	Irre! Wir behandeln die Falschen	Manfred Lütz	Unser Problem sind die Normalen - Eine heitere Seelenkunde - Mit einem Vorwort von Eckart von Hirschhausen - Sollten die Leser am Ende vielleicht die eine oder andere Psycho-Macke an sich entdecken, haben sie richtig Glück: Der Autor mag die "Normalos" nicht wirklich. Sie sind doch vergleichsweise langweilig und bieder, sind wohlgeordnet und absolut nicht außergewöhnlich. Die rührenden Demenzkranken, dünnhäutigen Süchtigen oder mitreißenden Maniker sind doch viel spannender! Manfred Lütz nimmt die Leser auf eine Reise ins Land der Verrückten mit - und das macht richtig Spaß!"
81.	Des Wahnsinns fette Beute	Hella von Sinnen Cornelia Scheel	Hella von Sinnen hat Angst, dass ihre Stofftiere im Koffer ersticken, und Cornelia Scheel kann das Haus nicht ohne eine stattliche Auswahl an Bonbons in den Taschen verlassen. Doch nicht nur die extrovertierte Showfrau und ihre Gattin verfügen über ein ansehnliches Repertoire an Zillen und Ritualen: Manche Menschen regeln Lautstärke unter Ausschluss der Primzahlen oder gehen nicht ohne Schlafsack ins 5-Sterne-Hotel. Solche Schrollen werden oft verschwiegen - leider! Denn kaum etwas dient der Unterhaltung mehr, als zuzugeben, dass man fröhlich einen an der Waffel hat.
82.	Schwerpunkt Bipolare Störungen	Prof. Dr. Bräunig u.a.	CD (mp3): vom Deutschlandfunk – aufgezeichnet / Geschenk von Helge
83.	Hilfe aus dem Unbewußten	Erhard F. Freitag	Der spirituelle Weg zum Erfolg – Jeder Mensch kann, sobald er bereit ist, über seine psychischen Probleme nachzudenken und Spannungen zu lösen, sein Leben grundlegend ändern und zu einem liebevollen Leben in größtmöglicher innerer Harmonie finden. Freitag beschreibt hier den Weg, der Sie mit der Hilfe des Unbewußten zu einem neuen Selbst und somit zum erfolgreichen Leben führt.
84.	Kraftzentrale Unterbewusstsein	Erhard F. Freitag	Der Autor berichtet über seine erfolgreiche Therapie und über seine zahlreichen und erstaunlichen Therapieerfolge. Suggestion und Hypnose sind die Wege zum Selbst. Aus der Kraft des Unterbewusstseins führt der Weg zur inneren Harmonie, leiblicher und seelischer Gesundheit, Liebe zu den Mitmenschen und Erfolg im Beruf.
85.	Erkenne Dich selbst	Goldmann Ratgeber	Deine Freunde und Deine Beziehungen – Neue Kontakte zu knüpfen, schafft nicht nur Freunde, sondern ist auch anregend, bringt neue Ideen und schließlich die Möglichkeit



Nr. im Bücherbuch	Titel	Autor/in	Inhalt
			neu zu wählen. Kein Mensch lebt auf einer einsamen Insel. Ob man will oder nicht, in unzähligen Situationen des täglichen Lebens muß man sich mit seinen Mitmenschen auseinandersetzen. Wie jemand auf Menschen reagiert, sagt mehr über seine Persönlichkeit aus, als viele vermuten.
86.	Moderne Antidepressiva	Möller/ Müller/ Rüther	Eine Vielzahl neuer Medikamente sind in den letzten Jahren auf den Markt gekommen. Orientierung, klare und begründete Empfehlungen finden Sie in diesem Buch. <i>Gespendet von Christina</i>
87.	Sprechen Sie mit Ihrem Unterbewusstsein	Dr. Joseph Murphy	MC !!! Gesprochen von Erhard F. Freitag - Wie man einen wundervollen Charakter entwickelt
88.	Kunsttherapie in der Psychiatrie	Felix Treter/ Wolfram Bender	In der letzten Zeit hat der Einsatz von Kunsttherapie bei verschiedenen Krankheiten großes Interesse hervorgerufen. Auch psychiatrische Erkrankungen können mit positiven Effekten kunsttherapeutisch behandelt werden. Die hier vorliegende Beschreibung der Einführung und des Ausbaues der Kunsttherapie in einem psychiatrischen Großkrankenhaus zeigt Möglichkeiten und Grenzen dieses praktischen Einsatzbereiches auf. Es werden Grundfragen der Integration der Kunsttherapie in die Psychiatrie aufgeworfen und neue Aspekte im Selbstverständnis und in Hinblick auf die gesellschaftliche Bedeutung der Künste dargestellt. Die therapeutisch-kommunikative Bedeutung der bildnerischen Symbole wird an Beispielen erläutert und es werden Formen der kunsttherapeutischen Technik vorgestellt. Auch Ergebnisse von spektakulären Kunstprojekten und Erfahrungen mit Kunsttherapie bei speziellen Krankheitsbildern werden in diesem Buch dargelegt. <i>Gespendet von Christina</i>
89.	Zeige Deine Wunde – Befreiende Kunst	Div. Künstler	Herausgegeben durch: Beauftragte der Bundesregierung für die Belange behinderter Menschen Psychiatrieerfahrene stellen aus <i>Gespendet von Christina</i>
90.	Herr Eppert sucht das Glück 2x	ZDF neo	DVD Video-Aufnahme ca. 30 Minuten mit Prof. Bräunig und Dr. Salkow <i>Gespendet von Helge</i>
91.	Zwischentöne	Kataloge von Bipolaris	Kataloge zur Kunstausstellung aus 2012 im Rathaus Reinickendorf
92.	Die Lithiumtherapie	Müller-Oerlinghausen u.a.	Nachschlagewerk: Nutzen, Risiken, Alternativen
93.	Flammierte Rosinen	Anne Schätzko	Mich packte das Reisefieber, und ich düste mit dem Zug nach Zürich. Als ich dort spät abends ankam, verspürte ich erst einmal das dringende Bedürfnis zu duschen. Aber nicht etwa, dass ich warten wollte, bis ich im Hotel war. Nein, auf der Stelle musste es sein - in der Bahnhofsduche! Ich erinnere mich noch, dass das ein recht abenteuerliches Unternehmen war: Irgendwie musste ich über meinen Gehwagen klettern, um überhaupt in die Duschkabine zu passen. - Anne Schätzko, Münchnerin, geboren 1957, ist promovierte Chemikerin. Nach kurzer Berufstätigkeit erkrankte sie infolge ihrer massiven psychischen Instabilität schwer.
94.	Das Glück, der Wahn und ich	Martina Ouillon	Peter Kluth aus Krefeld, genannt Pete, hat alles, was man sich wünschen kann: eine Familie, ein Haus am See und einen Beruf, der ihn ausfüllt. Doch mehr und mehr bahnt sich eine psychische Krankheit an, die alles gefährdet, was ihm wichtig ist ... "Martina Ouillon, Jahrgang 1966, lebt mit ihrer Familie in Willich. Von ihr sind verschiedene Romane erschienen und als Tinta Thureau schreibt sie schon seit vielen Jahren Geschichten für Kinder, unter anderem im Magazin der Rheinischen Post."
95.	Manisch-depressiv für Dummies	Candida Fink / Joe Kraynak	Himmelhochjauchzend und zu Tode betrübt - manisch-depressive Stimmungsschwankungen kennen viele. Aber wie kann man sie ertragen oder besser noch lindern? Die Psychiaterin Candida Fink erklärt, was im Gehirn passiert, wie man den richtigen Arzt findet und welche Therapien und Medikamente heute angewandt werden. Betroffenen und Angehörigen gibt sie Tipps zur Selbsthilfe, die die Symptome lindern können, Krisenzeiten überstehen lassen und sie für manische oder depressive Episoden wappnen. Übungen, Checklisten und Stimmungsbarometer machen auch kleine Fortschritte gleich ersichtlich und helfen, den Alltag in Familie und Beruf trotz aller Stimmungsschwankungen zu meistern.
96.	Medizin und Wahnsinn	Werner Bartens	Überleben mit ernsthafter, eingebildeter und ganz ohne Krankheit. Der Arzt und Journalist Werner Bartens ist der Freund aller Patienten, sogar wenn es sich um Kollegen handelt. Bei der Süddeutschen Zeitung weiß man das und setzt sich auf sein gelbes Sofa, wenn man Beulen am Kopf oder Schlieren vor den Augen hat. Kein Krankheitsbild, keine Wahnvorstellung ist dem Autor fremd: So mancher Meniskus-Katarrh erweist sich als Morgensteifigkeit, aus einem seltenen Fall von Pest wird ein



Nr. im Bücherbuch	Titel	Autor/in	Inhalt
			harmloser Mückenstich und der »Gemütstumor« nimmt zum Glück einen guten Verlauf. Das Geschenkbuch mit Glücksversprechen, heilsame Nebenwirkungen garantiert!
97.	Wohlfühlpaket für Dummies 3 in 1 Paket	W. Doyle Gentry	Mein Wohlfühlpaket für Dummies: 3 in 1 Paket : 1) Gehen Sie mit einem Lächeln durchs Leben _ So finden Sie Zufriedenheit : "Glück für Dummies", 2) Pocketbuch "Wohlfühl-Yoga für Dummies", 3) Hörbuch "Stressmanagementgrundlagen" (Für Dummies)
98.	So lerne ich meine Ängste zu besiegen	Sabine Standenat	Jeder von uns hat vor irgendetwas Angst, wobei das Ausmaß von leichtem Unbehagen, heftigerem Stress bis hin zu Phobien und Panik reichen kann. Es gibt auch Menschen, die sagen: „Eigentlich habe ich immer Angst.“ Und hinter vielen Erkrankungen stehen oft uneingestandene Ängste. Das Buch zeigt Ihnen Ihren persönlichen Weg zur Heilung, indem es Sie durch wichtige Bereiche Ihres Lebens begleitet. Sabine Standenats neues Buch stellt ungewöhnliche Fragen, die helfen können, eventuelle Hintergründe der Angst aufzudecken: „Hast du das Gefühl, du musst leiden?“, „Willst du durch dein Leid jemanden „bestrafen“? Neue Forschungen beweisen auch, dass wir kraft unseres Geistes Wirklichkeit erschaffen und dass „gesündere“ Gedanken und Gefühle buchstäblich einen frischen Körper formen. Welche unglaublichen Möglichkeiten bieten diese Tatsachen unter anderem bei der Bewältigung von Angst? Das Buch gibt auch ganz praktische Tipps im Umgang mit Angst und enthält Erfahrungsberichte von Menschen, die es geschafft haben, ihre Ängste zu besiegen.
99.	Ich will kein inmich mehr sein	Birger Sellin	Seit seinem Erscheinen erfährt dieses Buch große Aufmerksamkeit. Der damals 20-jährige Birger Sellin, autistisch behindert und jahrelang verstummt, schreibt Texte von ungeahnter Schönheit. »Hier wird um Sprache gerungen. Hier führt mir einer unter Schmerzen vor, was Schreiben eigentlich heißt«, schreibt Peter Bichsel über Sellins Buch, das immer wieder neue Leser findet.
100.	Anleitung zum Unglücklichsein	Paul Watzlawick	Paul Watzlawick hat mit seiner »Anleitung zum Unglücklichsein« einen Millionenbestseller geschrieben - was nur den Schluss zulässt, dass Leiden ungeheuer schön sein muss. Anders als die gängigen »Glücksanleitungen« führen Watzlawicks Geschichten uns vor Augen, was wir täglich gegen unser mögliches Glück tun. Nach der Lektüre werden auch Sie begreifen, warum Sie den Nachbarn, den Sie um einen Hammer baten, am liebsten erschlagen würden.
101.	Erkenne Deine geistige Kraft	Erhard F.Freitag	Erhard F. Freitag beantwortet die Fragen zum positiven Denken

