

Gedanken und Gefühle im Griff:

# Literaturtipps



**Willst Du mehr zum Thema Gedanken und Gefühle erfahren, dann kannst Du Dir folgende Bücher anschauen:**

**Fritsch, G. R. (2012).** Der Gefühls- und Bedürfnisnavigator: Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen. Junfermann.

**Harris, R. (2013).** Wer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei. Ein Umdenkbuch. Goldmann.

**Jacob, G., van Genderen, H. & Seebauer, L. (2011).** Andere Wege gehen: Lebensmuster verstehen und verändern - ein schematherapeutisches Selbsthilfebuch. Beltz.

**Stavemann, H. (2010).** Im Gefühlsdschungel: Emotionale Krisen verstehen und bewältigen. Beltz.

**Teismann, T. (2014).** Grübeln: Wie Denkschleifen entstehen und wie man sie löst. Balance Ratgeber.

**Wolf, D. & Merkle, R. (2012).** Gefühle verstehen, Probleme bewältigen: Eine Gebrauchsanleitung für Gefühle. PAL.