

BUCHEMPFEHLUNGEN

Abschiede – Aufbruch in neue Welten



Grün, A. (2022). *Abschiede - Aufbruch in neue Welten*. Freiburg: Herder.

Das Buch befasst sich mit allen möglichen Arten von Abschied, dem Abschied von Lebenssituationen (Schule, Universität, Beruf), von Menschen (Ehepartnern, Nachbarn, Freunden), von Gefühlen (Angst, Trauer, Zweifel), von Lebensabschnitten (Jugend, Mitgliedschaft im Sportverein), von Gerüchen, Kriegen (Ukraine), Religion und Vielem mehr. Der Autor erläutert, dass dann etwas Neues beginnen kann, wenn man sich zuvor vom Alten verabschiedet hat. Jede(r), die/der sich mit dem Leben mit all seinen Herausforderungen beschäftigen möchte, sollte dieses Buch lesen. Es macht großen Spaß!

Anleitung zum Unglücklichsein: Inspirationen zum Glücklich sein



Watzlawick, P. (2021). *Anleitung zum Unglücklichsein*. Piper.

Ein wunderbares Buch, das natürlich NICHT dazu anregt, unglücklich zu sein. Im Gegenteil: durch das teilweise sehr humorvolle Vorstellen von Möglichkeiten des Unglücklichseins zeigt Watzlawick, wie es möglich sein könnte, ein glückliches, erfülltes Leben zu führen. Mein Favorit am Ende des Buches: die unglückliche Nullsummenrechnung in einer Beziehung! Nachlesen lohnt sich.

Weiblicher Narzißmus. Der Hunger nach Anerkennung



Wardetzki, B. (2006). *Weiblicher Narzissmus - Der Hunger nach Anerkennung*. Kösel.

Ein wertvolles, sensibles Buch für berufstätige Frauen! Es geht um Selbstwert und die Suche nach dem wahren Ich. Es ist ein wunderschönes Buch! Absolut empfehlenswert!

Vielleicht solltest du mal mit jemandem darüber reden: "Dieses Buch ist so mutig, so wahr, so tief empfunden und fesselnd." Irvin D. Yalom



Gottlieb, L. (2020). *Vielleicht solltest Du mal mit Jemandem darüber reden* (5. Ausg.). Hanserblau.

Dieses Buch ist vor allem deshalb reizvoll, weil hier die Themen therapieren und therapiert-werden lustvoll nebeneinander gestellt werden. Hauptfigur des Buches ist eine Psychotherapeutin, die selbst mit ihren Patient:innen hochkompetent arbeitet, sich in einer Krise dann aber selbst verliert und sich in Therapie begibt. Wer sich spielerisch mit wichtigen Aspekten der Psychotherapie auseinandersetzen möchte, ist hier am richtigen Platz.

Die Lösung ist immer der beste Fehler: Typische Probleme der Kommunikation im Alltag



Watzlawick, P. (1995). *Die Lösung ist immer der beste Fehler*. Carl Auer Verlag.

Es handelt sich hier um ein kleines, aber sehr feines Büchlein mit einem Vortrag von Paul Watzlawick aus dem Jahr 1995. Auf inspirierende und humorvolle Weise behandelt er hier die Wege der menschlichen Kommunikation. Wer sich einen Eindruck von Watzlawick machen will, liegt hier richtig.

Watzlawicks Credo: Man kann nicht nicht kommunizieren!
