



## **Borderline Trialog**

*„Miteinander reden, voneinander lernen“  
Borderline – Leben und Verstehen. Ein Austausch mit Betroffenen,  
Angehörigen, professionell Tätigen und Interessierten*

Das Thema Borderline erfährt viel Stigmatisierung oder Missverständnisse. Im Borderline Trialog bieten wir monatlich einen neutralen und wertfreien Raum für einen gemeinsamen Austausch auf Augenhöhe an. Der Trialog findet zwischen Betroffenen, Angehörigen und Interessierten sowie Profis statt. Durch Perspektivwechsel und Reflexion kann es gelingen, Verstehen und Verständnis zu schaffen. Durch den Austausch von Erfahrung und Wissen möchten wir das Thema aus der Tabuzone herausholen und besprechbar machen.

Über den Trialog wird es möglich, HALTung zu entwickeln und gesellschaftlicher Stigmatisierung der Borderline Erkrankung entgegenzuwirken.

**Auswahlliste** der Stadtbibliothek Aachen erstellt zur Kooperation mit dem Sozialpsychiatrischen Zentrum Aachen Süd&Ost (SPZII) und der Aachener Laienhelfer Initiative e.V.



Aachener Laienhelfer Initiative e.V.



## Psychische Störungen

**Auswahlliste** mit Medien zum Thema aus verschiedenen Sachgruppen der Stadtbibliothek, die auf verschiedenen Etagen in der Zentralbibliothek zu finden sind.

Thematisch zusammengefasst unter folgenden Begriffen

1. **Borderline-Persönlichkeitsstörung / Seite 2-5**
2. **Angststörungen / Seite 6-17**
3. **Depression / Seite 18-27**
4. **Affektive / Bipolare Störungen / Seite 28-30**

Regalstandort

### Borderline-Persönlichkeitsstörung

Vet  
12  
Elea

**Elea, Franziska : Was du nicht siehst : Diagnose Borderline** - zwischen Todesangst und Lebenstraum. -1. Auflage, Originalausgabe. - München : echt EMF , 2023.

„Ich sterbe und keiner sieht es.“ Solange sie sich zurückerinnern kann, lebt Franzi mit Angststörungen, später kam die Diagnose Borderline dazu. Wovor sie sich nicht fürchtet, ist, sich verletzlich zu zeigen. In ihrem Buch erzählt sie nicht nur ihre eigene Geschichte, sondern bricht auch mit dem Stigma psychischer Krankheiten und legt schockierende Missstände in unserem psychiatrischen System offen. Wer den Instagram-Account von Franziska Elea besucht, sieht Bilder einer schönen jungen Frau: Sie trägt hübsche Kleider, führt eine glückliche Beziehung, zeigt sich verträumt in Blumenfeldern oder lachend am Urlaubsstrand – und über 200.000 Leute schauen ihr dabei zu. Doch kaum jemand weiß, was sich hinter der nur scheinbar perfekten Fassade verbirgt: Eine Kindheit und Jugend, die von emotionaler Vernachlässigung geprägt war, mehrere stationäre Therapie-Aufenthalte, der Wunsch, einem perspektivlosen Umfeld zu entfliehen, in dem Franzi immer die Aussätzige war. In ihrem Buch gibt sie Einblicke in die Ursachen ihrer Krankheitsgeschichte, schildert ihre Erfahrungen in der Psychiatrie, die lange Suche nach wirklicher Hilfe und schließlich ihren Weg zur erfolgreichen Influencerin. Aufklärung im Bezug auf die komplexe Persönlichkeitsstörung Borderline liegt ihr ebenso am Herzen wie ein Appell an alle Leser\*innen: Über psychische Erkrankungen zu sprechen darf kein Tabu mehr sein und sich therapeutische Unterstützung zu suchen ist keine Schande. Ein Buch für alle, die ihren Platz in der Welt suchen, durchs System gefallen sind, nie aufgegeben haben oder gerne davon lesen. (Verlagsangabe)

Vet  
12  
Gree

**Greenberg, Elinor : Borderline und Narzissmus** : wie Menschen nach Liebe und Bewunderung streben : ein Praxisbuch. - München : Kösel-Verlag , 2021.

Sind Narzissmus und Borderline heilbar? Dr. Elinor Greenberg zeigt mit diesem leicht verständlichen Praxisbuch, wie Borderline-, narzisstische und schizoide Persönlichkeitsausprägungen erkannt werden und wie Therapeuten, Psychologen und Ärzte erfolgreich mit betroffenen Patienten arbeiten können. Im Gegensatz zu vielen anderen Therapeuten hält Greenberg narzisstische Persönlichkeitsstörungen für behandelbar: »Muster können verändert werden. Jeder, der die notwendige Therapiearbeit macht, kann Bewältigungsstrategien entwickeln und Kindheitswunden heilen.« Die Autorin präsentiert Diagnosen und erfolgversprechende Behandlungsmöglichkeiten und veranschaulicht diese mit vielen Beispielen aus ihrer langjährigen Praxis. Deutlich wird dabei: Menschen mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung sehnen sich vor allem nach Liebe, Narzissten streben nach Bewunderung und schizoid geprägte Persönlichkeiten suchen zentral nach Sicherheit - im Vergleich zu anderen Menschen jeweils in extremer bis pathologischer Ausprägung. (Verlagsangabe)

Vet  
12  
Krei

**Kreisman, Jerold J. : Ich hasse dich - verlass mich nicht** : die schwarzweiße Welt der Borderline-Persönlichkeit.- komplett aktualisiert und erweitert. - München : Kösel , 2022.

Menschen mit einer Borderline-Persönlichkeit leiden unter extremen Stimmungsschwankungen und der ständigen Angst, verlassen zu werden. Fundiert und verständlich erklärt der führende Experte Jerold J. Kreisman zusammen mit Hal Straus anhand zahlreicher Fallbeispiele, wie das Borderline-Syndrom entsteht, wie es sich auf Betroffene und Angehörige auswirkt und wie man damit umgeht. Dabei enthält dieses erneut komplett überarbeitete und aktualisierte Standardwerk die neuesten Forschungsergebnisse und weiterentwickelte Therapieansätze. Von Borderline Betroffene, die früher als »unheilbar« galten, haben heute eine echte Chance, gut damit zu leben. (Verlagsangabe)

Vet  
12  
Krei

**Kreisman, Jerold J. : Die Kunst, mit einem Vulkan zu sprechen** : Kommunikationstechniken für Angehörige von Menschen mit Borderline. - München : Kösel , 2020.

Praxishilfe für eine gute Kommunikation. Es ist nicht immer einfach, einen von Borderline betroffenen Menschen zu lieben und mit ihm zu leben. Wenn zum Beispiel Stimmungsschwankungen das Kommando übernehmen, kommt es allzu leicht zu Auseinandersetzungen, was beide Seiten frustriert. Dr. med. Jerold J. Kreisman, Bestsellerautor und führender Experte für Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS), gibt in diesem Buch wertvolle praktische Anregung, wie Sie unterstützend kommunizieren, ohne sich selbst zu zermürben. Er stellt Strategien vor, wie Sie sich gemeinsam durch tückische Diskussionen manövrieren und einen Konsens finden. Zahlreiche Fallbeispiele zeigen, wie Sie Ihre Beziehung auch in schwierigen Zeiten aufrechterhalten können. (Verlagsangabe)

**Vet  
12  
Rauc**

**Rauchfleisch, Udo : L(i)eben mit Borderline** : ein Ratgeber für Angehörige.  
Ostfildern : Patmos Verlag , 2015.

Menschen mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung leben ständig auf der Grenze: Sie schwanken zwischen Liebe und Hass, Angst und Wut, innerer Leere und Euphorie. Doch nicht nur sie selbst leiden am inneren Chaos. Ihr schnelles Wechseln zwischen Idealisierung und Entwertung, ihr aggressives und oft selbstschädigendes Verhalten sind vor allem auch eine Belastung für ihre zwischenmenschlichen Beziehungen. Udo Rauchfleisch hilft Angehörigen, Freundinnen und Freunden von Menschen mit einer Borderlinestörung, diese gravierende psychische Erkrankung zu verstehen. Der erfahrene Psychotherapeut gibt viele konkrete Hinweise, wie das Zusammenleben trotz aller Probleme gelingen kann. Ein einziger Ratgeber speziell für die Angehörigen von Menschen mit Borderline. (Verlagsangabe)

**Vet  
12  
Niki**

**Niklewski, Günter : Leben mit einer Borderline-Störung.** - 4., überarbeitete Auflage.  
Stuttgart : TRIAS , 2020.

Sie leiden unter extremen Stimmungsschwankungen und schwierigen Beziehungen, in denen ganz plötzlich Liebe in Hass und Wut umschlagen kann? Eine Borderline-Persönlichkeitsstörung ist durch großes inneres Leid und Spannung geprägt. Verstehen: Das Buch bietet Ihnen einen bewegenden Einblick in die Innenwelt von Betroffenen, wodurch Sie sich selbst besser kennenlernen. Helfen: Sie erhalten einen Überblick über alle wirksamen Therapien, die Ihnen wirklich weiterhelfen. Verbinden: Für Familie und Partner wird der Alltag oft zu einem Tanz auf dem Vulkan. Erfahren Sie, worauf es in turbulenten Zeiten ankommt und wie Sie diese Schwierigkeiten meistern können. (Verlagstext)

**Vet  
12  
Von M**

**M., Myriam von : Psycho-Queen** : mit Borderline zum Bestseller. –  
München : Piper , 2021.

Ein Tabu-Thema endlich auf den Tisch gebracht – in den autobiografischen Episoden von Bestsellerautorin und Medienpersönlichkeit Myriam von M geht es um ihren Kampf mit psychischen Erkrankungen wie Borderline, Essstörung und Depression. Mit einem Augenzwinkern, aber dennoch der notwendigen Ernsthaftigkeit, steigt Myriam von M in die Tiefen ihrer Psyche hinab. Sie greift Episoden ihres Lebens auf und schildert mit entwaffnender Offenheit ihren Umgang mit schwerwiegenden psychischen Erkrankungen. »Psycho-Queen« räumt mit Vorurteilen und bietet eine wertvolle Stütze für Betroffene oder Angehörige von Betroffenen. (Verlagsangabe)

**Vet  
12  
Wron**

**Wrona, Jennifer : Konfettiregen im Kopf - Leben mit Borderline** : wie es sich anfühlt : wie man damit umgeht : was wirklich hilft. - 1. Auflage. Stuttgart : TRIAS , 2021.

Gefühle im Konfettiregen. Borderliner\*innen? Sind das nicht Menschen, die ihre Gefühle nicht unter Kontrolle haben und andere manipulieren? Unter Vorurteilen wie diesen leiden viele Betroffene – und Angehörige wissen oft nicht, wie sie mit diesen Menschen umgehen sollen. Damit räumt Jennifer Wrona jetzt auf: Die Autorin spricht über das Tabu-Thema der emotional-instabilen Persönlichkeitsstörung und gibt einen Einblick in die Welt zwischen psychischer Gesundheit und Krankheit. Offen und ehrlich berichtet sie von ihren psychischen Erkrankungen und zeigt Betroffenen und Angehörigen einfühlsam einen Weg durch diese schwere Zeit. Jennifer Wrona ergänzt ihre persönlichen Erfahrungen mit fundiertem Fachwissen rund um psychische Erkrankungen. Eine ernste Ode an das Leben – berührend & besonders! (Verlagsangabe)

**KiBi  
Sachbilderbücher  
ab 4 rot**

**Mama, Mia und das Schleuderprogramm** : Kindern Borderline erklären. - 2. Aufl. Köln : Balance-Buch-+-Medien-Verl. , 2018

**Sozialverhalten  
Till**

Mia versteht ihre Mutter manchmal gar nicht: Immer muss sie telefonieren, ist traurig oder tut sich weh! Als sie eines Tages verschwindet, ist Mia außer sich vor Sorge. Und stinkesauer: Was ist nur mit Mama los? Wenn ein Familienmitglied psychisch erkrankt, erleben auch die Kinder große Verunsicherung. Es ist wichtig, sie nicht allein zu lassen mit ihren Ängsten und Fragen. Sie brauchen Ermutigung, altersgemäße Informationen, Raum für Spaß und Spiel. Dazu trägt dieses Buch bei. Kinder lernen Borderline-Symptome zu verstehen und begreifen, dass sie geliebt werden, auch wenn Vater oder Mutter das im Schleuderprogramm der Gefühle nicht so zeigen können. (Verlagstext)

**Liebe ③**

**Wesseling, Antonia : Wenn ich uns verliere** : Roman. – Originalausgabe, 5. Auflage.

**Wess**

Berlin : Forever , 2022

Als Maggie ihren neuen Job in einem Kölner Café annimmt, ahnt sie nicht, vor welche Herausforderung sie das Leben stellt: Die Studentin trifft dort Leo wieder. Den jungen Mann, mit dem sie vor zwei Jahren eine unvergessliche Nacht verbracht und den sie in ihr dunkelstes Geheimnis eingeweiht hat. Während Leo noch immer die Frage beschäftigt, warum ihn die unberechenbare Frau so plötzlich von sich gestoßen hat, ist auch Maggie wieder von ihren intensiven Gefühlen überwältigt. Dabei könnte Leos Nähe gefährlich für sie werden. Er weiß zu viel über die Nacht, in der ihre Schwester starb. Doch gleichzeitig weiß er auch noch längst nicht alles. (Verlagstext)

**Regalstandort**

## **Angststörungen**

**Vet  
12  
Call**

**Callesen, Pia : Lass die Angst ziehen** : den Sorgenkreislauf durchrechnen und angstfrei leben. - Weinheim Basel : Beltz , 2021

Ein Leben mit Angst schränkt ein. Oftmals wird sie zum omnipräsenten Begleiter, wie bei Leistungsangst, Hypochondrie oder Zwangsstörungen. Das muss nicht sein. Die Psychotherapeutin Pia Callesen zeigt, dass Ängste durch Gedankenkontrolle kleiner werden können. Denn: Ängste entstehen aus Sorgen und Sorgen sind primär Gedanken. Jeder hat es selbst in der Hand, wie viel Raum Sorgen, Ängste und Panik einnehmen und wie sehr sie das eigene Leben bestimmen. Dieser Ratgeber hilft dabei, Denkmechanismen zu überprüfen, Aufmerksamkeit bewusst zu steuern und Ängste einzuschränken. Schritt für Schritt gelingt es so, Angst und Panikattacken zu überwinden. (Verlagsangabe)

**Vet  
12  
Cons**

**Consbruch, Katrin von : Ratgeber Soziale Phobie** : Informationen für Betroffene und Angehörige. - 2., überarbeitete Auflage. Göttingen : Hogrefe , 2021

Menschen mit einer sozialen Phobie haben häufig einen enormen Leidensdruck und sind im Alltag teilweise stark durch ihre Ängste eingeschränkt. Die Neubearbeitung des Ratgebers informiert über das Krankheitsbild, die Ursachen sowie die Behandlungsmöglichkeiten. Schritt für Schritt wird das Vorgehen in der kognitiven Verhaltenstherapie erläutert, dem derzeit effektivsten Behandlungsansatz. Menschen mit ausgeprägten sozialen Ängsten finden in diesem Ratgeber zahlreiche Anregungen zur Selbsthilfe. Eine Vielzahl von Fallbeispielen, Übungen und Arbeitsblättern ermöglichen, das Gelesene im Alltag selbst anzuwenden und so neues, selbstbewusstes Verhalten in sozialen Situationen zu erlernen. Ein neues Kapitel zum Thema Achtsamkeit und Akzeptanz geht darauf ein, welche Haltung Betroffene ihren Ängsten gegenüber einnehmen können. Zudem wird nun auch beschrieben, wie soziale Ängste, die mit belastenden Situationen aus der Vergangenheit zu tun haben, bewältigt werden können. Ein abschließendes Kapitel fasst die wichtigsten Hinweise für Angehörige im Umgang mit sozial ängstlichen Menschen zusammen. (Verlagsangabe)

Vet  
12  
Dobo

**Dobos, Gustav : Das Anti-Angst-Buch** : mehr Belastbarkeit, weniger Panik, starke Nerven. - 1. Aufl. - Hamburg : ZS , 2023

Was tun gegen die Angst, die uns nicht nur schlaflose Nächte beschert, sondern die auch krank macht? Die Bedrohungen, die wir empfinden, sind real und wir können sie nicht einfach wegdiskutieren. Wir können aber widerstandsfähiger werden, psychisch wie auch körperlich. Gemeinsam mit der Mind-Body-Medizin kümmert sich die moderne Naturheilkunde um die körperliche Gesundheit sowie um seelische Nöte und Ängste. Denn nicht allein Stress, auch die Unfähigkeit, mit negativen Emotionen und Gedanken umzugehen, sind eine Wurzel von Krankheit. Selbstfürsorge hingegen tut nicht nur dem Körper gut, sondern beeinflusst auch unsere Psyche positiv. Professor Dr. Gustav Dobos bündelt seine medizinische Erfahrung in einem 6-Wochen-Programm, das den Lesern zu mehr emotionaler Gelassenheit, psychischer Stärke und einer dickeren Haut verhilft – ohne viel Aufwand. Er vermittelt Fachwissen leicht verständlich und beantwortet alle wichtigen Fragen zum Thema Angst. Mit beiliegendem Übungsheft zum 6-Wochen-Programm. (Verlagsangabe)

Vet  
12  
East

**Eastham, Claire : Raus aus der sozialen Angst** : wie du am Leben teilnimmst, statt dich zu verstecken. - 1. Auflage. - Stuttgart : TRIAS , 2022

Selbstbewusst gegen Soziale Angst! Bekommst du vor wichtigen Gesprächen Panikattacken und rennst mit einer Ausrede davon aus Angst, keinen Ton herauszubekommen, ohnmächtig zu werden und dich zu blamieren? Leidest du an Herzrasen und errötest schnell, sobald alle Augen auf dich gerichtet sind? Genau so ging es Claire Eastham jahrelang, bis endlich klar war, dass eine Soziale Phobie der Auslöser ihrer quälenden Odyssee war. Sehr offen berichtet sie in diesem Buch von ihren Erfahrungen und stellt ihre besten Übungen aus der psychologischen Trickkiste vor. Das reicht von Gedankenübungen und Konfrontationstherapie bis zu einem Erste-Hilfe-Set gegen Angst. Soziale Ängste verschwinden nicht einfach von selbst, aber jeder kann selbst dagegen aktiv werden. (Verlagsangabe)

Vet  
12  
Effm

**Effmert, Martina : Angst vor Übelkeit und Erbrechen** : Emetophobie verstehen und überwinden ; Ein Selbsthilferatgeber für Betroffene und ihre Angehörigen. - Hannover : humboldt , 2021

Emetophobie schränkt die Lebensqualität erheblich ein und stößt oft auf Unverständnis. Betroffene müssen meist einen langen Leidensweg gehen, bis endlich die richtige Diagnose gestellt wird. Dabei kann die Krankheit mit all ihren Facetten und Besonderheiten gut und nachhaltig behandelt werden. In diesem Ratgeber erklärt die Therapeutin und Expertin Martina Effmert die Entstehung der Symptome, ihre Behandlung und die Möglichkeiten der Selbsttherapie zu Hause. Viele erprobte Übungen helfen dabei, die Emetophobie in den Griff zu bekommen und zu besiegen – von der Hypnosetherapie über Selbstfürsorge und Atemübungen bis hin zu Notfallmaßnahmen wie Akupressur, Massage oder Zentrierungsübungen. Der Ratgeber liefert fundierte Information über die Krankheit und ist ein ermutigendes Selbsthilfebuch für Betroffene und Angehörige. (Verlagsangabe)

**Vet  
12  
Effm**

**Effmert, Martina : Arbeiten ohne Angst** : endlich frei von Ängsten, Blockaden und körperlichen Stress-Reaktionen im Beruf. – Originalausgabe. – Hannover : humboldt , 2022

Endlich Ängste am Arbeitsplatz überwinden. Ein mulmiges Gefühl vor dem nächsten Meeting oder der wichtigen Präsentation, die Angst vor Kollegen oder davor, etwas falsch zu machen: Wenn negative Gefühle den Arbeitsalltag einschränken, das Privatleben belasten oder Panik entsteht, dann ist es Zeit zu handeln! Martina Effmert zeigt in ihrem Ratgeber konkrete Strategien aus typischen Belastungssituationen und gibt alltagstaugliche und praktische Tipps, die schnell Wirkung zeigen. Von SOS-Maßnahmen im Akutfall über Mentalübungen zum positiven Denken bis zum Stressabbau und Resilienzaufbau: Manchmal reichen schon kleine Veränderungen im eigenen Handeln, um eine große Erleichterung zu spüren. (Verlagsangabe)

**Vet  
12  
Mors**

**Morschitzky, Hans : Wenn Furcht zur Phobie wird** : ein Selbsthilfeprogramm - spezifische Phobien verstehen und bewältigen. – Ostfildern : Patmos Verlag , 2019

Ob Angst vor Mäusen, Furcht vor Dunkelheit oder Panik im Aufzug – viele Ängste sind oft völlig unbegründet, können aber nicht mit der Vernunft widerlegt werden. Zu diesen irrationalen Ängsten zählen vor allem die Spezifischen Phobien, die sich jeweils auf eine ganz bestimmte Angstsituation beziehen und die zu den häufigsten Angststörungen zählen. Der erfahrene Verhaltenstherapeut und Angstexperte Hans Morschitzky erklärt, wann normale Furcht zu einer Phobie wird und was den Betroffenen helfen kann, besser mit ihren Ängsten umzugehen. In einem Selbsthilfeprogramm in neun Schritten ermöglicht er den Leserinnen und Lesern, ihre Phobie besser zu verstehen und Strategien zur Angstbewältigung zu erlernen. Es geht vor allem darum, neue Erfahrungen zu machen, so dass es leichter wird, sich gefürchteten Situationen erfolgreich zu stellen. Ein Buch, das hilft, die Angst Schritt für Schritt zu bewältigen. (Verlagsangabe)

**Vet  
12  
Ohm**

**Ohm, Dietmar : Der kleine Anti-Angst-Coach** : die besten Strategien gegen Angststörungen und Panikattacken. - 1. Auflage. – Stuttgart, Germany : TRIAS , 2023

Ihr Weg aus der Angst. Haben Sie Flugangst, Angst vor Spinnen oder dem Zahnarzt? Kämpfen Sie mit Höhenangst, Klaustrophobie, Panikattacken, sozialer Phobie oder einer generalisierten Angststörung? Dann sind Sie nicht allein, denn viele Menschen leiden unter Ängsten. Die gute Nachricht ist: Sie können Ihre Ängste in den Griff bekommen. Und dabei unterstützt Sie der kleine Coach. (Verlagsangabe)

**Vet  
12  
Stodd**

**Stoddard, Jill A. : Das Anti-Angst-Programm für Frauen** : Akzeptanz- und Commitment-Therapie: Die achtsame Methode gegen Angst & Sorgen. – Stuttgart : TRIAS, 2023

Du bist stärker als deine Angst. Viele Frauen leiden unter Ängsten und Selbstzweifeln, obwohl sie täglich sehr viel leisten, um Job, Familie und Freizeit in Einklang zu bringen. Doch das muss nicht sein! Der Schlüssel heißt: Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT), die Psychologie und Achtsamkeit verbindet. Dadurch lernen Sie, sich selbst und Ihre Gefühle anzunehmen und sich mit Problemen aktiv auseinanderzusetzen, statt diese zu verdrängen und zu vermeiden. (Verlagsangabe)

**Vet  
12  
Stroe**

**Ströhle, Andreas : Keine Panik vor der Angst!** : Angsterkrankungen verstehen und besiegen ; [von Deutschlands führenden Angstexperten ; Angsterkrankungen sind Heilbar!]. - 1. Auflage, Originalausgabe. – München : Kailash , 2020

Angst ist eine Grundemotion und ein natürliches Alarmsystem. Was aber, wenn man an der Angst selbst erkrankt, wie rund 10 Millionen allein in Deutschland? Professor Dr. Andreas Ströhle und Dr. Jens Plag, Angstexperten mit langjähriger Erfahrung in Forschung und Praxis, überraschen mit bisher vernachlässigten Befunden. Sie zeigen, weshalb man aktiv gegen die Angst angehen muss und warum allein dagegen anzukämpfen langfristig nicht zum Ziel führt. Denn Angehörige können den Heilungsprozess maßgeblich beeinflussen – positiv wie negativ. Woran man eine Angsterkrankung erkennt, wie das soziale Umfeld unterstützen kann und wie sich die Panik vor der Angst in Zuversicht verwandeln lässt, erfährt man in dem praxisnahem Standardwerk, ergänzt um authentische Fallgeschichten. (Verlagsangabe)

**Mbk  
4  
Elli**

**Elliott, Charles H. : Angstfrei leben für Dummies** : Angstauslöser erkennen und Paniksituationen bewältigen ; mit Strategien und Techniken zur Entspannung, ohne Angst durch Krisenzeiten ; Angst, Sorgen und Panik unter Kontrolle bekommen. - 3. Aufl. - Weinheim : Wiley , 2023

Viele Menschen leiden unter Ängsten - sei es Platzangst, Flugangst, Angst vor Zurückweisung, Angst vor dem Verlust des Partners oder Kindes oder Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes. So unterschiedlich diese Ängste sind, eines haben sie gemeinsam: Sie beeinträchtigen das Leben der Betroffenen und ihrer Angehörigen enorm. »Angstfrei leben für Dummies« hilft mit Selbsttests und einfachen Übungen, einen Weg aus dem Teufelskreis von Angst und Sorgen zu finden. Dieser Ratgeber zeigt, wie Sie Ihren Ängsten Schritt für Schritt begegnen können und wie Sie sie schließlich überwinden und sich nicht mehr von ihnen beherrschen lassen. (Verlagstext)

**Mbk**  
**4**  
**Falt**

**Faltin, Rob : Lass sie denken, was sie wollen :**  
soziale Ängste überwinden.- Bern : Hogrefe , 2020

Wollen Sie einfach tun, was Sie wollen, ohne sich davor zu fürchten, was andere von Ihnen denken könnten? Fällt es Ihnen schwer, im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen? Werden Sie bei geselligen Zusammenkünften oder Sitzungen schnell nervös? Machen Sie sich ständig Gedanken darüber, was andere wohl über Sie denken? Damit sind Sie nicht allein! Viele Menschen haben mit einer Form sozialer Angst zu kämpfen und fürchten, sich zu blamieren oder lächerlich zu machen. Dieser Ratgeber hilft Ihnen, Ihre Nerven in den Griff zu bekommen: Sie werden feststellen, dass Ablehnung gar nicht so schlimm ist, wie Sie womöglich denken. Mit erprobten Übungen, basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und jahrelanger praktischer Erfahrung, sowie Erläuterungen in verständlicher Sprache und zahlreichen Beispielen lernen Sie, sich weniger daraus zu machen, was andere von Ihnen denken. Das Rezept dazu besteht vor allem darin, immer und immer wieder das zu tun, was man aus Angst vermeidet. Wagen Sie es, diese Herausforderung anzunehmen? (Verlagstext)

**Mbk**  
**4**  
**Find**

**Find, Sisse : Wähle die Freude :** das Sechs-Wochen-Programm gegen  
Grübeln, Angst und Stress. - 1. Auflage. -  
Weinheim : Julius Beltz GmbH & Co. KG , 2023

Ein Leben mit weniger Angst und Sorgen, dafür mehr Freude – das verspricht die Psychotherapeutin Sisse Find in ihrem fundierten Ratgeber. Denn jeder Mensch besitzt die Fähigkeit, Angst und Sorgen zu minimieren. Dies hat nichts mit der eigenen Persönlichkeit, den Genen oder traumatischen Erlebnissen zu tun. Vielmehr lässt sich Angst durch das Training mit der metakognitiven Methode kleindenken. In ihrem Sechs-Wochen-Programm zeigt die Dänin, wie man Schritt für Schritt Ängste und Stress abbaut. Dabei helfen gut in den Alltag integrierbare Übungen, um Grübelzeiten einzudämmen, und Meditationen, um zermarternde Gedankenkarusselle anzuhalten. Ein Buch für alle, die sich nach mehr Lebensfreude sehnen und selbst etwas gegen Angst- und Unwohlgefühle in ihrem Leben tun möchten. (Verlagstext)

**Mbk**  
**4**  
**Firu**

**Firus, Christian : Wenn die Welt aus den Fugen gerät :** Umgang mit Angst in  
unsicheren Zeiten. - Ostfildern : Patmos Verlag , 2023

Ängste in unsicheren Zeiten sind ganz normal, doch sie können uns lähmen und handlungsunfähig machen. Dadurch werden sie oft noch größer. Welchen Ausweg aus dem Teufelskreis der Angst gibt es? Oder lassen sich unsere Ängste vielleicht sogar konstruktiv nutzen? Christian Firus zeigt, dass es darum geht, die Angst nicht zu verleugnen, sondern sich ihr zu zuwenden, um sie besser zu verstehen. Der erfahrene Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychiatrie beschreibt, was im Alltag ganz konkret gegen Angst hilft und was wir tun können, um zuversichtlicher in die Zukunft zu schauen. Ein hochaktuelles Buch, das hilft, die Chancen der Angst zu entdecken, und Hinweise gibt, wie wir mit unseren Ängsten besser umgehen können. (Verlagstext)

**Mbk**  
**4**  
**Flei**

**Fleisch, Sabrina : Sei stärker als die Angst** : ein Arbeitsbuch, das dein Leben verändern wird. - 1. Auflage. - Berlin : Ullstein , 2023

Angst begleitet jeden von uns – in den verschiedensten Lebenslagen. Angst raubt dir die Macht, dein Potential voll zu entfalten. Angst schränkt deine Handlungsfähigkeit ein und lässt dich nicht mehr klar denken. Diese Furcht raubt dir Kraft und Energie, beeinflusst deine Entscheidungen nachhaltig und verändert somit den Verlauf deines weiteren Lebens. Nicht die Angst soll dich und dein Leben steuern – du sollst dein Leben in die Hand nehmen und deine Träume verwirklichen! (Verlagstext)

**Mbk**  
**4**  
**Fors**

**Forsyth, John P. : Angst kommt und geht** : 52 Wege, inneren Frieden zu finden. - 1. Auflage. - Bern : Hogrefe , 2020

Angst ist ein Grundgefühl, das jeder kennt. Doch in unserer heutigen Welt ist die Angst nicht mehr nur ein Gefühl, sondern zu einem allgegenwärtigen Problem geworden, das das ganze Leben bestimmen kann. Im handlichen Ratgeber „Angst kommt und geht“ beschreiben die Autoren 52 einfache und unmittelbar anwendbare Achtsamkeitsstrategien, die dem Leser nicht nur dabei helfen, die Angst zu entwaffnen, sondern sie auch zu verstehen und zu nutzen, um ein erfülltes Leben zu führen. (Verlagstext)

**Mbk**  
**4**  
**Heer**

**Heerma van Voss, Daan : Die Sache mit der Angst** : und wie ich lernte, damit zu leben. - Zürich : Diogenes , 2023

»Du hast zu viel Angst vor dem Leben.« Als der Autor Daan Heerma van Voss mit dieser Begründung von seiner Freundin verlassen wird, reist er von Amsterdam über Jakarta nach San Francisco, um die Ursachen seiner Angststörung endlich tiefer zu ergründen. Was ist Angst? Woher kommt sie? Und welche Rolle spielen unsere Gene? Dieses Buch hilft, einen Weg zu finden, Angstgefühle, Panik und Phobien zu verstehen und ihnen etwas entgegenzuhalten. (Verlagsangabe)

**Mbk**  
**4**  
**Hans**

**Hansch, Dietmar : Panik & Platzangst selbst bewältigen** : das Praxisbuch. -  
Originalausgabe  
München : Knauer MensSana , 2021

Kennen Sie Anfälle von Herzrasen und Beklemmungen im Brustbereich? Vermeiden Sie deshalb Situationen, aus denen Sie nicht sofort flüchten könnten? Öffentliche Verkehrsmittel zum Beispiel, oder Einkaufszentren? Dann haben Sie es mit Symptomen von zwei sehr häufigen Formen übersteigerter Angst zu tun. Viele Menschen sind heutzutage von Panik-Attacken und Platzangst betroffen. Angst-Experte Dr. Dietmar Hansch bietet mit diesem fundierten Ratgeber Soforthilfen und Strategien für nachhaltige Besserung. Seine bewährte Synergie-Methode ist erwiesenermaßen effektiv bei der Selbstbehandlung von Angst-Störungen. Der Kern dieser Methode ist eine gestufte Selbstkorrektur im Denken, in der Vorstellung und im Verhalten. Dietmar Hansch gibt aus seiner langjährigen Praxiserfahrung und der aktuellen Angst-Forschung sein umfassendes Hintergrundwissen und detaillierte Anleitungen zur Selbstbehandlung weiter. Die Synergie-Methode integriert die wirksamsten und wissenschaftlich fundiertesten Techniken zu einem stimmigen Gesamtkonzept. Gerade auch Betroffenen mit schon chronischen Angst-Erkrankungen wird mit diesem Ratgeber eine neue Chance geboten. Die anschaulichen Illustrationen vertiefen das Verständnis und motivieren zur Umsetzung der Übungen. (Verlagstext)

**Mbk**  
**4**  
**Idin**

**Iding, Doris : Die Angst, der Buddha und ich.** -  
München : nymphenburger Verlag , 2021

Trotz jahrelanger spiritueller Praxis leidet Doris Iding an einer Angststörung. Sie erforscht die tiefen Ursachen, nimmt sich endlich wieder Zeit für sich selbst, zieht ihre Siebenmeilenstiefel der Facebook- und iPhone-Welt aus und geht wieder barfuß Schritt für Schritt. Sie befragt spirituelle Lehrer unserer Zeit, Ärzte, Yoga- und Meditationslehrer und Therapeuten zum Thema Angst und stellt fest, dass Angst das Tabuthema der spirituellen Szene ist. Über ihre persönliche Geschichte hinaus gibt sie viele Hilfestellungen für Betroffene und zeigt, wie ihr die Prinzipien der Achtsamkeits-basierten Psychologie konkret geholfen haben. (Verlagstext)

**Mbk**  
**4**  
**Kalo**

**Kaloff, Susanne : Angst ist nichts für Feiglinge** : mein Exit aus der Panik. -  
1. Auflage. - Frankfurt am Main : FISCHER Taschenbuch , 2020

Neulich erzählte mir eine Freundin, sie kenne das auch mit der Panik. Erst kürzlich sei sie in einem Fahrstuhl steckengeblieben. Aber das ist nicht das, was ich mit Panikattacke meine, sagte ich. Stell Dir vor, dass alles, was Du dort empfunden hast – die Enge, die Angst, dieses blanke Entsetzen, das Herzrasen, das Zittern, das Schwitzen, die wackligen Beine – bei Menschen mit Panikattacken aus heiterem Himmel kommt. Sie stecken also immer in einem inneren Fahrstuhl fest, es braucht keinen äußeren Anlass. Das ist der Unterschied. (Verlagstext)

**Mbk**  
**4**  
**Kuhn**

**Kuhn, Sandy Taikyū : Angst beginnt im Kopf - Mut auch!** : ein Übungsbuch für mehr Selbstvertrauen & Unabhängigkeit. - 2., erw. und neu gestaltete Aufl. - Darmstadt : Schirner Verlag , 2020

Angst gehört zu unserem Alltag, oft rettet sie uns sogar das Leben. Aber wenn sie sich verselbstständigt, kann sie uns lähmen. Dann fürchten wir uns vor Dingen, die vielleicht nie eintreten werden, machen uns Sorgen und lassen uns von unseren Gefühlen beherrschen. Sandy Taikyū Kuhn Shimu, Zen-Meisterin und psychologisch-spirituelle Beraterin, zeigt mit diesem Übungsbuch, wie jeder seinen Ängsten die Macht nehmen und dem Leben wieder mutig und voller Selbstvertrauen begegnen kann. Mit einem vielfältigen Programm aus bewegten und stillen Übungen, Weisheitsgeschichten, Tipps für eine achtsame Lebensweise und einem Notfall-Set gelingt es leicht, die eigenen Ängste zu verstehen und mit ihnen umzugehen. Denn Angst beginnt im Kopf – Mut und Lebensfreude aber eben auch! (Verlagstext)

**Mbk**  
**4**  
**Math**

**Mathur, Anna : Wir sind stärker als die Angst** : das Anti-Sorgen-Grübel-Panik-Buch für Mütter. - 1. Auflage. - Weinheim ; Basel : Beltz , 2022

Angst hat viele Masken: Die Sorge, wenn dein Baby fiebert. Wenn du mal wieder darüber grübelst, ob du als Mutter gut genug bist. Anstatt das Leben mit Kind genießen zu können, sind da oft Druck, Schuldgefühle und Worst-Case-Denken. Anna Mathur ist Psychotherapeutin, Mutter von drei kleinen Kindern und Angstpatientin. Sie kennt diese Gefühle nur zu gut. Ehrlich und humorvoll gibt sie betroffenen Müttern Übungen und Strategien an die Hand, um sich gegen ihre Angst zu stellen. Wie hält man seine mütterlichen Sorgen, Panikattacken und Zwangsgedanken in Schach? Wie baut man Routinen zur Selbstfürsorge in einen überbordenden Alltag ein? Wie führt man einen friedvollen, zugewandten Dialog mit sich selbst und zähmt seine innere Kritikerin? Anna Mathur erläutert psychologisches Hintergrundwissen und gibt praktische Tipps von Atemübungen über Denkgewohnheiten bis Journaling. Ein Buch wie eine kompetente Freundin, die zuhört, eine Schulter zum Ausweinen offeriert und Auswege aufzeigt. (Verlagstext)

**Mbk**  
**4**  
**Menz**

**Menzel, Janett : Mein neues Leben ohne Angst** : mit ganzheitlichen Methoden Ängste und Panikattacken besiegen. - 1. Auflage. - Stuttgart : TRIAS , 2020

Wie Sie Ihre Angst besiegen und das Leben wieder genießen. Sie sind nicht allein mit Ihrer Angst. Viele Frauen plagen heute Angstzustände und Panikattacken. Janett Menzel litt selbst darunter und hat es geschafft, aus dieser Sackgasse herauszufinden. Heute ist sie Mentorin und schreibt den beliebtesten Angst-Blog ([www.ich-habe-auch-angst.de](http://www.ich-habe-auch-angst.de)). Dies ist die Summe all der Methoden, mit denen sie es geschafft hat, sich auf ganzheitliche Weise und nachhaltig von ihren Ängsten zu befreien. Von der Umkehrmethode, über gesunde Selbstfürsorge bis hin zur Selbstfindung auf allen Ebenen: körperlich, mental, emotional und spirituell. Nehmen Sie sich Zeit, Ihre Ängste zu verstehen, fassen Sie Mut und finden Sie Ihren Weg aus der Angst. (Verlagstext)

**Mbk**  
**4**  
**Moel**

**Möller, Annett : Liebe Angst, Zeit, dass du gehst** : wie ich mich von Angst und Panikattacken befreite : [inklusive 10 Punkte-Plan zur Selbsthilfe. - 2. Auflage. - Hamburg : Edel Books , 2021

TV-Moderatorin Annett Möller litt vor der Kamera jahrelang unter Angst und Panikattacken. Sie überspielte ihre inneren Qualen bis zur völligen Erschöpfung und kämpfte sich lange durch die immer häufiger auftretende Angst vor der Angst - unbemerkt von ihrem Umfeld. In ihrem Buch beschreibt Annett Möller ihren Weg aus dem Angstkreislauf. Unterstützt von Expertinnen klärt sie fundiert über das Thema Angst auf und stellt als ausgebildete Systemische Coachin wirkungsvolle Selbsthilfetechniken vor. (Verlagsangabe)

**Mbk**  
**4**  
**Pala**

**Palacios, Gabriel : Gib deiner Angst keine Macht!** : wie du in bewegten Zeiten zur Ruhe und zu dir selbst kommst. - Berlin : Allegria , 2020

«Den Großteil aller Ängste kreierte das Unterbewusstsein. Wenn wir also dessen Sprache verstehen, so können wir es auffordern, die Angst einfach loszulassen.» Gabriel Palacios. In bewegten Zeiten nimmt sich der Bestsellerautor und Hypnosetherapeut Gabriel Palacios des Themas Angst an. Das Buch ist die Essenz aus seinen bisherigen Publikationen, die allesamt Bestseller wurden. Seit jeher befasst sich Gabriel Palacios mit dem Unterbewusstsein des Menschen, das oft von Angst geprägt ist. Aus der Erfahrung mit seinen Klienten heraus initiierte der Autor den "Angstfrei-Kongress" mit renommierten Keynote-Speakern wie Dr. Ruediger Dahlke oder Gefängnispsychologe Joe Bausch. Dieses Buch ist mit seiner tiefgehenden Analyse und wegweisenden Ratschlägen und Übungen das Buch zur richtigen Zeit. Es ist ein Wegweiser zur vollkommenen Freiheit: der Freiheit von Angst. (Verlagstext)

**Mbk**  
**4**  
**Rohw**

**Rohwetter, Angelika : Nur Mut!** : vom Umgang mit Ängsten. - Stuttgart : Klett-Cotta , 2020

Gleich, worauf sich die Ängste richten: Betroffene können selbst einen besseren Umgang mit Gefühlen der Panik, der sozialen oder phobischen Angst erreichen. Das Buch zeigt mit vielen Übungen, wie Auslösern und Hintergründen auf die Spur zu kommen ist und wie man wirksam gegensteuert. Von der Angst zum Mut ist es kein leichter Weg. Es braucht Phantasie, Kreativität und Klugheit. Ein neuer Ansatz dieses Selbsthilfebuches ist: Die Angst soll nicht im Mittelpunkt stehen. Die Angst vor der Angst kann verschwinden, wenn wir neue gedankliche Wege gehen. Auf diesem Weg unterstützt das Buch alle, die von diversen Ängsten geplagt sind und häufig mit »wandernden« Ängsten umgehen müssen. Was wir selbst tun können, um uns von den einschränkenden unangenehmen Gefühlen befreien zu können, zeigt die erfahrene Psychotherapeutin Angelika Rohwetter an zahlreichen Beispielen. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Stärkung der Selbstwirksamkeit. Übungen zur Angstmilderung und Stärkung des Mutes entfalten ihre Effektivität auf der Basis eines wiederhergestellten Selbstwertgefühls. Ein wichtiges Fazit des Buches: Ich bin mehr als meine Angst. (Verlagstext)

**Mbk**  
**4**  
**Schmid**

**Schmidt-Traub, Sigrun : Schüchtern, nervös, unsicher? :**  
ein Selbsthilfebuch für Jugendliche und junge Erwachsene  
Berlin : Springer , 2021

Dieser Ratgeber hilft jüngeren Menschen, denen soziale Ängste zu schaffen machen und die sich davon befreien möchten. Die meisten sind unsicher, gehemmt und fürchten sich davor, in ungewohnten Situationen peinlich aufzufallen, für seltsam oder inkompetent gehalten zu werden und auf Ablehnung zu stoßen. Schüchternheit, Nervosität und Unsicherheit in ungewohnten, neuartigen Situationen sind weit verbreitet und gelten als normal. Jeder kennt unangenehme Situationen, in denen er angespannt und unbeholfen ist und nicht locker auftreten kann. Eine soziale Angststörung (auch soziale Phobie genannt) liegt aber erst dann vor, wenn die Angst vor negativer Bewertung besonders heftig wird, die Person beeinträchtigt und Leidensdruck hervorruft. Der Ratgeber ist von einer erfahrenen Therapeutin verständlich und motivierend geschrieben – auch für ungeduldige junge Leser, die Kurzfassungen finden. Fallbeispiele zeigen Möglichkeiten auf, sich selbst zu helfen. Gut strukturiert und übersichtlich – mit vielen Beispielen; wichtige Inhalte und Tipps sind hervorgehoben. (Verlagstext)

**Mbk**  
**4**  
**Will**

**Wille, Antonia : Angstphase :** warum ich meine Angst annehmen musste, um wieder frei und selbstbestimmt zu leben. - München : Piper , 2020

Antonia Wille leidet seit ihrem elften Lebensjahr an einer Angststörung. Klassenfahrten, Partys, Urlaube und so manches Jobangebot musste sie ziehen lassen, weil die Panik ihr den Atem nahm, die Angst sie krank machte. Die meiste Zeit kämpfte sie gegen die Angst an, ging in die Konfrontation und wurde doch immer wieder zurückgeworfen. Warum es ihr heute besser geht, wie sie meistens problemlos ihren Alltag meistert und wieso sie manchmal lieber verzichtet als ihre Panik überwindet, erklärt sie in diesem Buch, das zugleich ihr Coming-out als Angsterkrankte ist. Offen, ehrlich und humorvoll teilt sie ihre Erfahrungen, gibt wertvolle Tipps und spendet entlastende Worte für andere Betroffene. (Verlagstext)

**Nhk**  
**6**  
**Asbr**

**Asbrand, Julia : Soziale Ängste**  
Göttingen, Deutschland : Hogrefe , 2022

Soziale Ängste gehören zu den häufigsten psychischen Auffälligkeiten im Kindes- und Jugendalter. Sie sind gekennzeichnet durch die Furcht, sich gegenüber fremden Personen peinlich zu verhalten oder sich zu blamieren. Typische Situationen sind das Treffen von neuen Kindern und Jugendlichen, der Besuch von Gruppen wie Sportvereinen und Leistungssituationen im Schulalltag. In der Schule stellen diese Ängste die betroffenen Kinder und Jugendlichen wie auch die Lehrkräfte vor erhebliche Herausforderungen. Das Buch beschreibt, wie sich soziale Ängste im Kindes- und Jugendalter in der Schule äußern, wie sie entstehen, wodurch sie aufrechterhalten werden und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt. Darüber hinaus liefert es Lehrkräften und anderen Personen im Schulkontext Hilfestellungen, wie sie Kinder und Jugendliche mit sozialen Ängsten in der unterstützen und fördern können. Arbeitsmaterial im Anhang unterstützt die Lehrkräfte, soziale Ängste zu erkennen und betroffene Schülerinnen und Schüler im Schulalltag anzuleiten. (Verlagstext)

**Nhk**  
**6**  
**Rott**

**Rotthaus, Wilhelm : Ängste von Kindern und Jugendlichen :**  
Erkennen, Verstehen, Lösen : das Elternbuch.-  
Heidelberg : Carl-Auer , 2020

Eltern und andere nahe Angehörige sind die wichtigsten Personen, die Kinder und Jugendliche bei der Überwindung übermäßiger Ängste unterstützen können. Der erfahrene Kinder- und Jugendpsychiater Wilhelm Rotthaus fasst in diesem Buch zusammen, was Eltern brauchen, um ihrem Kind zu helfen. In drei Schritten – erkennen, verstehen, lösen – gibt er Antworten auf typische Fragen, die man sich als Mutter oder Vater eines ängstlichen Kindes stellt: Wie viel Angst ist normal? Woher kommt die Angst? Und schließlich: Wie kann ich meinem Kind helfen, sie zu bewältigen? Vom Albtraum über Trennungsangst bis zur Panikstörung gibt das Buch zunächst einen Überblick über die häufigsten Ängste und Angststörungen. Für Aha-Effekte sorgen die Erklärungen, welcher Sinn bzw. welche Entwicklungsaufgabe mit der jeweiligen Angst verbunden ist. Sie geben auch die entscheidenden Hinweise, was Eltern und Kind tun können, um Sicherheit zu gewinnen und die Angst in den Griff zu bekommen. (Verlagstext)

**KiBi**  
**Sachbilderbücher**  
**ab 4 rot**

**Geisler, Dagmar : Wieso hab ich eigentlich Angst?**  
Bindlach : Loewe , 2022

**Sinne/Gefühle**  
**Geis**

Was ist Angst? Wie fühlt es sich an? Können sich Ängste auch auf andere übertragen? Und können sie wieder verschwinden? Einfühlsam und anhand vieler anschaulicher Beispiele werden die wichtigsten Fragen rund um dieses Thema geklärt. Zu jeder Zeit wird dabei klar: Es ist absolut okay, Angst zu haben! Ein wunderbarer Ratgeber mit hilfreichen Tipps, der den Gesprächseinstieg für Jung und Alt erleichtert. (Verlagstext)

**KiBi**  
**Psychologie**

**Hopf, Hans : Wie Jule ihre Angst verliert :** ein Kinderfachbuch über Psychotherapie. - Frankfurt am Main : Mabuse-Verlag , 2020

**M**  
**Hopf**

Jule ist zehn Jahre alt und gut in der Schule. Doch als sie sich eines Morgens von ihrer Mama verabschiedet, setzt sich plötzlich ein Gedanke in ihrem Kopf fest: Was wäre, wenn Mama etwas passiert? Diese Angst beherrscht Jule so sehr, dass ihr im Schulflur ganz schlecht wird und sie nach Hause rennt. Nachdem Jule drei Wochen nicht zur Schule gegangen ist, überweist sie der Kinderarzt an einen Psychotherapeuten. Jule staunt, dass es dort eher so aussieht wie in ihrem Kinderzimmer und nicht wie in einem Untersuchungsraum. Zusammen mit ihren Eltern geht sie jetzt regelmäßig zur Therapie - und nach und nach verschwindet ihre Angst. Der Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeut Hans Hopf verdeutlicht Kindern am Beispiel der Schulangst den Verlauf einer psychotherapeutischen Behandlung. So ist das Buch auch bei anderen Krankheitsbildern von Kindern und Jugendlichen einsetzbar. (Verlagstext)

**KiBi**  
**Sachbilderbücher**  
**ab 4 rot**

**Traub, Johannes : Muträuber** : Hugo und Zugo besiegen die Angst  
Köln : BALANCE buch + medien , 2020

**Sinne/Gefühle**  
**Mutr**

Wem könnte Angst mehr im Weg stehen als einem Räuberkind? Zugo fürchtet sich vor dem dunklen Weg hinter der Räuberhöhle, vor Spinnen und Füchsen und vor allem vor Brüll und Gröl, den fiesen Räuberzwillingen. Hugo hat keine Angst, weiß aber nicht, wie man mutig wird. »Mutig ist, wer Angst vor etwas hat und es trotzdem macht«, erklärt der Räubervater. Und so lernt Zugo, angefeuert von Hugo, sich der Angst zu stellen. Auf der riesig hohen Rutschbahn erleben sie, wie die Angst kleiner wird und der Mut wächst, je öfter sie hinunterrutschen. Ein mitreißendes Kinderbuch über zwei Räuberkindern, die wissen wollen, wie man mutig wird. Kinder lernen hier spielerisch, sich ihren Angstmomenten zu stellen und sie zu bestehen. Denn allein in der wiederholten Begegnung mit Angstsituationen erleben Kinder sich als mutig und selbstwirksam. (Verlagstext)

**1 Romane A – Z**

**Glanz, Berit : Automaton** : Roman.  
Berlin ; München : Berlin Verlag , 2022

**Glan**

Die junge Mutter Tiff schlägt sich mit schlecht bezahlten Online-Jobs für die Plattform Automa durch, da sie wegen einer Angststörung ihre Wohnung kaum verlassen kann. Ihre zermürbende Akkordarbeit wird als angebliche Überwachungsleistung einer KI teuer verkauft, weshalb sie zur Verschwiegenheit verpflichtet ist. Doch dann wird sie am Bildschirm Zeugin eines Verbrechens ... (Verlagstext)

**1 Romane A - Z**

**Melcher, Lea : Aber vielleicht wird auch alles gut** : Roman  
München : Piper , 2021

**Melc**

Ein Own Voices-Roman mit humorvoller Annäherung an das Thema der psychischen Erkrankungen. Ganz ohne Berührungängste erzählt die Illustratorin Lea Melcher von den großen und kleinen Hürden im Kopf. Emilia ist fast dreißig, single, mittelmäßig glücklich – ach ja, und sie leidet unter einer Angststörung. Alles fällt ihr schwer: vom Einkaufengehen über soziale Kontakte bis hin zu einem »normalen« Beruf. Am liebsten verkriecht sie sich in ihrer Wohnung und blendet die Welt aus. Doch dann stellt ihre Schwester ihr ein Ultimatum: Entweder du machst eine Therapie, oder ich rede nie wieder mit dir! Also überwindet Emilia sich und wagt sich hinaus in die Welt. Im Wartezimmer ihres neuen Therapeuten sitzt ausgerechnet Jack, dem sie eigentlich nie wieder begegnen wollte. Und wie es kommen muss, landen die beiden durch eine Verwechslung in einer Paartherapie. Plötzlich ist Emilia gezwungen, sich ihren Ängsten ein für alle Mal zu stellen. (Verlagstext)

**Krimi ①**

**Stricker, Sven : Sörensen hat Angst** : Kriminalroman. -  
Reinbek bei Hamburg : Rowohlt-Taschenbuch-Verl. , 2016

**Stric**

Sörensen hat Angst. Kommissar Sörensen, von einer Angststörung gezeichnet, lässt sich von Hamburg nach Nordfriesland versetzen. Doch statt auf ein beschauliches Arbeitsleben stößt er auf eigentümliche Kollegen und einen brutalen Mordfall. (Verlagstext)

Regalstandort **Depression**

Vet  
122  
Alz **Alz, Simone : Depression entschlüsseln :**  
Ursachen verstehen und Lösungen finden  
Stuttgart : Klett-Cotta , 2022

Depression hat viele Gesichter. Zahlreiche Ursachen und Auslöser sind möglich, die von Betroffenen und auch von Fachleuten kaum zu überblicken sind. Im Dschungel der therapeutischen Diagnosen und Behandlungsangebote gibt das Buch einen umfassenden Überblick und hilft dabei, Symptome besser zu verstehen, individuelle Ursachen und Zusammenhänge herauszufinden und, darauf basierend, eine geeigneten Behandlung ins Auge zu fassen. Orientierung gibt das von der Autorin entwickelte Modell der »Depressions-Pyramide«, das physische, psychische, soziale und spirituelle Ursachen nach dem aktuellen wissenschaftlichen Kenntnisstand erklärt und mit Fragen zur Selbsteinschätzung verknüpft. Aussagekräftige Fallbeispiele sorgen für Anschaulichkeit und Lebensnähe. Nicht zuletzt ist das Buch Mutmacher für alle, die das Licht am Ende des Tunnels gerade nicht sehen. (Verlagsangabe)

Vet  
122  
Baek **Baek, Sehee : Ich will sterben, aber Tteokbokki essen will ich auch**  
Hamburg : ROWOHLT Taschenbuch , 2023

Baek Sehee ist eine erfolgreiche junge Angestellte in der Social-Media-Abteilung eines großen Verlagshauses. Doch trotz ihrer Erfolge fühlt sie sich ständig niedergedrückt, ängstlich, zweifelt an sich selbst und urteilt über andere. Bei der Arbeit und im Freundeskreis kann sie ihre Gefühle gut verbergen; sie ist geübt darin, die Gelassenheit und Leichtigkeit auszustrahlen, die das Leben ihr abverlangt. Aber diese Fassade aufrechtzuerhalten ist unfassbar anstrengend und hindert sie daran, tiefe Beziehungen einzugehen. Zugleich: Wenn doch alles so hoffnungslos erscheint, warum hat Baek dann dennoch immer wieder Lust auf ihr Lieblingsstraßenessen, den scharfen, würzigen Reiskuchen Tteokbokki? Baek fragt sich, ob mehr dahintersteckt, und sie entschließt sich, einen Psychologen aufzusuchen. Kann sie aus dem Kreislauf ihres selbstzerstörerischen Verhaltens ausbrechen? Indem sie ihre Gespräche mit ihrem Psychologen über einen Zeitraum von 12 Wochen aufzeichnet, beginnt Baek, die Rückkopplungsschleifen, Kurzschlussreaktionen und selbstschädigenden Verhaltensweisen zu entwirren, die sie gefangen halten. «Ich will sterben, aber Tteokbokki essen will ich auch» ist ein Buch, das man in Zeiten der Dunkelheit zur Hand nehmen sollte. (Verlagstext)

**Vet  
122  
Bakk**

**Bakker, Gerbrand : Knecht, allein**  
Berlin : Suhrkamp , 2022

Der Schriftsteller Gerbrand Bakker leidet an Depressionen und wegen der verschriebenen Antidepressiva an Libidoverlust. Eine Sexologin rät ihm, eine love map zu erstellen. Er folgt ihrem Rat und verzeichnet in Knecht, allein, seiner persönlichen Liebeskarte, alle im weitesten Sinne zur Geschichte seines Lebens gehörenden Erinnerungen. Er schreibt von einem Roadtrip nach Griechenland, einer Wanderung in Wales, von Gesprächen mit Freunden und den Nachbarn in der Eifel – und sucht in diesen Erinnerungen nach einem möglichen Auslöser seines depressiven Weltverlusts. Knecht, allein liefert psychologische Einsichten in das Leben und Lieben eines Depressiven, wie man sie in dieser Ehrlichkeit und Klarheit selten liest. Der »Sprachhandwerker« Gerbrand Bakker umkreist sein Selbstverhältnis zu seiner Krankheit, sucht fast fiebrig nach den geeigneten Worten, um die Leere zu greifen, und begegnet ihr zugleich mit einer besonderen Lakonie, mit Humor und Freimut. (Verlagsangabe)

**Vet  
122  
Beck**

**Beck, Zoë : Depression, 100 Seiten.**  
Ditzingen : Reclam , 2021

»Mein Körper fühlte sich an, als würde ich versuchen, unter Wasser Tretboot zu fahren. Meine Bewegungen liefen in Zeitlupe ab. Es drang so gut wie kein Licht in diese Tiefe. Ich war in einer anderen Welt als alle anderen, und obwohl ich mich ständig abstrampelte, kam ich nicht heraus.« Mehr als 5 Millionen Deutsche leben mit einer Depression, laut Weltgesundheitsorganisation handelt es sich dabei global gesehen inzwischen um die zweithäufigste »Volkskrankheit«. Was früher tabuisiert war und heute noch allzu oft verschwiegen wird, ist inzwischen eine anerkannte Krankheit. Woher kommt sie und wie gehen Betroffene mit ihr um? Wie hat sich die gesellschaftliche Wahrnehmung der Krankheit im Laufe der Zeit gewandelt? Und wie geht man mit depressiven Menschen am besten um? Die Schriftstellerin Zoë Beck geht den Ursachen, Auswirkungen und Folgen der Krankheit auf den Grund – sachlich und präzise, aber auch humorvoll und bisweilen persönlich. (Verlagsangabe)

**Vet  
122  
Bisch**

**Bischni, Luca : Als man mir den Stecker zog :**  
Schule. Studium. Absturz. : mein Weg aus der Depression  
Aachen : Gallip Verlag , 2022

Und das soll's dann gewesen sein? Eine Depression ist ein harter Einschlag, aber nicht das Ende, wie Luca Bischni eindrucksvoll beweist! Der Kampf mit sich und den inneren Dämonen ist eigentlich eine Versöhnung mit sich selbst. Es ist Zeit, die Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen anzugehen. Als man Luca Bischni den Stecker zog, fing das Leben erst richtig an: Depressiv und dann ist alles vorbei? Die Kunst des Lebens besteht darin, vor allem aus inneren Krisen immer neuen Mut zu schöpfen. Der wahre Kraftort steckt nur in uns selbst. (Verlagsangabe)

**Vet  
122  
Bode**

**Bodenmann, Guy : Schatten über der Partnerschaft :**  
wie Paare Depressionen gemeinsam bewältigen können  
Bern : Hogrefe , 2022

Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Störungen und betreffen entsprechend auch viele Personen in einer festen Partnerschaft. Während Beziehungen auf der einen Seite einen Schutzfaktor darstellen, sind sie andererseits von der Depression ebenfalls betroffen und das Paar ist in hohem Maße herausgefordert. Das Buch möchte ein fundiertes Verständnis für das Störungsbild, seine unterschiedlichen Formen, Ursachen für Depressionen und ihre Auswirkungen auf Partnerschaften schaffen und aufzeigen, wie es Paaren gelingen kann, die Depression als gemeinsame Herausforderung zu sehen und zusammen zu bewältigen. Im Zentrum steht die Idee, dass die Depression einen Schatten auf das Leben beider wirft, jedoch auch beide unter Nutzung der Partnerschaftsressourcen imstande sind, die Störung mit vereinten Kräften zu überwinden. Wie bei einer Ruderpartie braucht es beide, die im Gleichklang und mit demselben Ziel vor Augen rudern, auch wenn ein Teil des Paares durch die Depression in seinen Kräften eingeschränkt ist. Anhand des Konzepts von „We-Disease“ wird aufgezeigt, wie Paare selbst, aber auch Fachpersonen Depressionen effizienter behandeln und überwinden können, indem sie beide einbeziehen und die Störung als gemeinsame Herausforderung definieren. (Verlagsangabe)

**Vet  
122  
Buij**

**Buijssen, Huub : Depression :**  
helfen und sich nicht verlieren ; ein Ratgeber für Freunde und Familie.  
Weinheim : Beltz , 2020

Wenn ein nahestehender Mensch in eine Depression gerät, ist dieser Prozess für Familie und Freunde oft schwer zu verstehen. Dieses Buch zeigt, wie man die Erkrankten konkret unterstützen kann, ohne sich dabei selbst zu verlieren. Wirksame Strategien helfen den Angehörigen, den Alltag mit einem Betroffenen zu meistern. Sie schützen auch davor, selbst vom Sog der Depression ergriffen zu werden. Die Neuauflage ist um Kapitel zu Depression im Alter und Depression bei Kindern und Jugendlichen erweitert. (Verlagsangabe)

**Vet  
122  
Call**

**Callesen, Pia : Lebe mehr, grüble weniger :**  
mit klarem Kopf Niedergeschlagenheit und Depression loswerden.  
Weinheim : Beltz , 2020

Wer oft niedergeschlagen ist oder an einer Depression leidet, kennt das: Die Gedanken beherrschen alles und scheinen unkontrollierbar. Die Grübelspirale dreht sich ohne Pause. Pia Callesen nutzt Strategien der Metakognitiven Therapie, die zeigen, dass der Umgang mit unseren Gedanken die Hürde ist, nicht die Gedanken selbst. Die erfahrene Psychologin zeigt Wege, um negative Gedanken und Gefühle in den Griff zu bekommen. Denn wir können selbst steuern, mit welchen der täglich 70.000 Gedanken wir uns wann und wie lange auseinandersetzen möchten. Dazu gehört das Einplanen von Zeitspannen, in denen das Grübeln erlaubt ist, die gezielte Auswahl bestimmter Gedanken und ein Training der losgelösten Achtsamkeit. So lernen Betroffene Schritt für Schritt den Fokus auf die Außenwelt zu richten – und der Grübelspirale und Niedergeschlagenheit zu entkommen. Ganz ohne Medikamente. (Verlagsangabe)

**Vet  
122  
Faul**

**Faulde, Cornelia : Lernen, im Regen zu tanzen :**  
wie Sie als Paar eine Depression. - 1. Auflage  
Weinheim ; Basel : Beltz , 2022

Depressive Phasen dauern oft längere Zeit an. Wie können Paare, in denen einer von beiden an einer Depression erkrankt ist, damit umgehen? Das Ganze aussitzen und »auf den Sonnenschein warten« – oder doch lieber lernen, »im Regen zu tanzen«? Betroffene Paare erhalten mit diesem Buch Hilfen, um gemeinsam einen Weg durch depressive Episoden zu finden. Sie erfahren, wie die Partnerschaft in solchen Zeiten stabil bleibt und, anstatt sich an den Belastungen aufzureiben, eine Ressource zur Verringerung der Depression sein kann. Die teils eigens für diesen Betroffenenkreis entwickelten Therapieansätze entstammen der Paartherapie und beziehen verhaltenstherapeutische, tiefenpsychologische und systemische Methoden ein. Das Buch eignet sich zur Selbsthilfe vor einer Psychotherapie oder begleitend dazu sowie anschließend an eine stationäre Therapie, um die Integration in den Alltag zu Hause zu unterstützen. (Verlagsangabe)

**Vet  
122  
Hege**

**Hegerl, Ulrich : Depressionen bewältigen :** erste Anzeichen erkennen ; die Fülle der Therapien nutzen ; Dauerhaft aus der Depression finden. – 4., überarbeitete Aufl. - Stuttgart : TRIAS , 2022

Neue Lebensfreude spüren! Die Symptome einer Depression sind vielfältig – ebenso wie die Therapieansätze: Antidepressiva, Psychotherapie zur Vorbeugung von Rückfällen und Maßnahmen zur Selbsthilfe. Prof. Hegerl, Vorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe, und die Wissenschaftsjournalistin Dr. Niescken stellen alle Therapiebausteine auf Grundlage der aktuellen Forschung vor. Betroffene und Angehörige erhalten absolut verlässliche Informationen über Ursachen, Diagnostik und Behandlung. Mit Selbsttest und umfangreichem Selbsthilfe-Teil. (Verlagsangabe)

**Vet  
122  
Horn**

**Horn, Isabell : Bleibt das jetzt so? :**  
die Depression, mein unperfektes Leben und ich.  
München : Wilhelm Heyne Verlag , 2022

„Die hat aber ein perfektes Leben!“ – diesen Eindruck hatten die Follower\*innen, die jeden Tag die Posts der Schauspielerin Isabell Horn auf Instagram verfolgten. Dass auch bei ihr nicht alles easy ist, teilte sie vergangenes Jahr in einem Post, sprach offen von ihrer Depression und was die Corona-Zeit mit ihr gemacht hat. Dafür erfuhr sie eine Welle an Zuspruch und Dankbarkeit. Jetzt teilt die beliebte Schauspielerin erstmals frühere Depressionserfahrungen, beschreibt authentisch und bewegend, wie ihre lange ersehnte Mutterschaft in einer Wochenbettdepression mündete und was Wäscheberge mit mentaler Gesundheit zu tun haben. Immer ehrlich und mit einem Blick für die komischen Momente in all der Tragik erzählt sie, wie sie sich immer wieder aus dunklen Phasen herausgekämpft hat. Damit will sie allen Mut machen, die ähnliche Situationen erleben. Denn niemand ist perfekt– nicht einmal auf Instagram. (Verlagsangabe)

**Vet  
122  
Hutt**

**Hutterer, Christine : Depression :**  
ein Ratgeber für Angehörige und Freunde.  
Berlin : Stiftung Warentest , 2020

5,3 Mio. Deutsche erkranken jedes Jahr an einer Depression. Die ernst zu nehmende psychische Krankheit kann starke Auswirkungen auf Angehörige und Freunde haben. Für sie ergeben sich dann viele Fragen: Kann ich helfen und wenn ja, wie? Was ist eine Depression eigentlich genau? Wie spreche ich den Verdacht an? Wie schaffe ich es zu helfen, ohne mich selbst aufzugeben? Dieser Ratgeber stellt ein Programm vor, welches anhand von Erfahrungsberichten von Angehörigen und Freunden Lösungen aufzeigt und Mut macht. Er beschreibt unterschiedliche Arten von Depressionen, gängige Therapien und gibt geeignete Anlaufstellen wie z. B. Selbsthilfegruppen mit an die Hand. In sechs Kapiteln werden die notwendigen Schritte erklärt und die Phasen der Heilung erläutert: Vom nötigen Hintergrundwissen, um die Art der Depression zu erkennen, über das Beleuchten der eigenen Erwartungen und der derzeitigen Beziehung zum Betroffenen bis hin zur achtsamen Selbstwahrnehmung, in der Grenzen klar abgesteckt werden, um die eigene körperliche und psychische Gesundheit aufrechtzuerhalten. So kann es gelingen, für Betroffene auf ihrem Weg hinaus aus der Depression Kraft und Halt zu spenden und nicht zuletzt gemeinsame Zukunftsperspektiven zu entwerfen. (Verlagsangabe)

Vet  
122  
Kroe

**Krömer, Kurt : Du darfst nicht alles glauben, was du denkst :**  
Meine Depression. -  
Köln : Kiepenheuer & Witsch , 2022

Ich war dreißig Jahre depressiv. Ich muss damit leben. Und ich habe keinen Bock, das zu verheimlichen.« Kurt Krömer ist einer der beliebtesten und bekanntesten Komiker des Landes. In seiner Sendung »Chez Krömer« sprach er offen über seine schwere Depression und seine Zeit in der Tagesklinik und hat damit Millionen von Menschen erreicht. Alexander Bojcan ist 47 Jahre alt, trockener Alkoholiker, alleinerziehender Vater und er war jahrelang depressiv. Auf der Bühne und im Fernsehen spielt er Kurt Krömer. Er will sich nicht länger verstecken. »Du darfst nicht alles glauben, was Du denkst« ist der schonungslos offene und gleichzeitig lustige Lebensbericht eines Künstlers, von dem die Öffentlichkeit bisher nicht viel Privates wusste. Alexander Bojcan bricht ein Tabu und das tut er nicht um des Tabubrechens willen, sondern um Menschen zu helfen, die unter Depressionen leiden oder eine ähnliche jahrelange Ärzteodyssee hinter sich haben wie er selbst. Dieses Buch wirbt für einen offenen Umgang mit psychischen Krankheiten und ist gleichzeitig kein Leidensbericht, sondern eine komische und extrem liebenswerte Liebeserklärung an das Leben und die Kunst. Ein großes, ein großartiges Buch. »Und ab dafür«, würde Kurt Krömer sagen. (Verlagsangabe)

Vet  
122  
Psych

**Pycha, Roger : Viel mehr als Traurigkeit :**  
Depression erkennen, verstehen und die richtige Behandlung für mich finden  
Bozen : Athesia Verlag , 2022

Schätzungen zufolge leiden weltweit etwa 350 Millionen Menschen unter einer Depression. Dabei sind Frauen doppelt so häufig davon betroffen wie Männer. Aus Schamgefühl, Verdrängung oder Unwissenheit suchen viele Betroffene keinen Arzt auf. Viele davon sind sich deshalb auch nicht sicher, ob sie unter der psychischen Erkrankung leiden. Generell ist Depression eher ein Tabuthema, weshalb die meisten Menschen sie nicht verstehen können. Sind Schlafstörungen schon Vorboten einer Depression? Dieses Buch klärt Betroffene, Gefährdete, Mitmenschen von Betroffenen aber auch einfach nur psychologisch Interessierte über die Krankheit auf. Immerhin ist Depression eine der bedeutendsten und unterschätztesten Krankheiten des 21. Jahrhunderts. Dr. Roger Pycha ist langjährig als Psychiater tätig und teilt seine Expertise und Erfahrung mit Leser\*innen seines ersten Buches: von den Ursprüngen der Erkrankung, über Kennzeichen und Symptome bis hin zu Hilfen und Psychotherapie. Begriffe wie Schizophrenie, Burn-out, Panikattacken, Psychose, bipolar, Psychosomatik oder manisch depressiv werden geklärt. Ebenso die Vorsorge spielt eine wichtige Rolle in diesem für Laien verständlichen Sachbuch, sowie in einem depressionsfreien und glücklichen Leben. (Verlagsangabe)

Vet  
122  
Raet

**Raether, Till : Bin ich schon depressiv, oder ist das noch das Leben?**  
Originalausgabe, 2. Auflage  
Hamburg : Rowohlt Polaris , 2021

Depression kann alle treffen, und oft ist sie schwer zu erkennen. Till Raether war in seinem Leben oft traurig und erschöpft – immer wieder, über Wochen. Und ebenso oft stellte er sich die Frage, ob das nun eine Depression sei, oder ob ihn einfach nur das normale, graue Leben beutelte. In seinem Buch erzählt Till Raether offen über eine Krankheit, mit der er seit vielen Jahren lebt und die er häufig mit großem Energieaufwand zu überspielen versuchte. Er spricht über Tränen beim Therapeuten, den wiederkehrenden Gedanken, dass er sich doch einfach nur zusammenreißen müsste – und über den Zusammenbruch. Ein ehrliches, warmes Buch über eine Lebenssituation, die vielen Menschen vertraut ist. (Verlagsangabe)

Vet  
122  
Smit

**Smith, Laura L. : Depressionen überwinden für Dummies. 3. Auflage**  
Weinheim : Wiley-VCH , 2021

Charles Elliot und Laura Smith, klinische Psychologen mit langjähriger Erfahrung, beschreiben leicht verständlich und einfühlsam die verschiedenen Formen von Depressionen. Sie zeigen Ihnen mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen, Selbsttests und Übungen, was Sie tun können, um Ihre dunklen Gedanken zu überwinden und die Welt mit anderen Augen zu betrachten. Außerdem geben sie Tipps, wie kleine Änderungen im Alltag Ihre Symptome lindern und Ihnen Lebensfreude zurückbringen. Sie erfahren auch, wie die traditionelle oder alternative Medizin Sie auf diesem Weg unterstützen kann und wo Sie professionelle Hilfe finden. (Verlagsangabe)

Vet  
122  
Strae

**Sträter, Torsten : Vom Buffet der guten Laune nehm ich die sauren Gurken**  
: komische Kunst über Depressionen. - 1. Aufl.  
Oldenburg : Lappan , 2022

Humor und Depressionen, geht das zusammen? OH JA, das geht! Dieses Buch versammelt humorvolle Texte, Cartoons und Zeichnungen zum Thema Depressionen. Mit Beiträgen von Menschen, die sich der komischen Kunst verschrieben haben. Unter anderem sind dabei: Torsten Sträter, Ronja von Rönne, Moritz Neumeier, Heinz Strunk, Tobi Katze, Schlecky Silberstein, erzählmirnix, Sarah Andersen, @kriegundfreitag, meta bene und Coldmirror (Katrhin Fricke). Außerdem kommen die Deutschen DepressionsLiga und Freunde fürs Leben e.V. zu Wort. (Verlagsangabe)

**Vet  
122  
Vogt**

**Vogt, Selina : Depression verstehen :**

Hilfe für Angehörige und Freunde ; verletzte Seelen unterstützen.  
Stuttgart : Nymphenburger , 2020

Psychische Probleme sind längst zur Volkskrankheit geworden, allen voran Depressionen in ihren unterschiedlichen Ausprägungen. Partnern, Angehörigen und engen Freunden von Erkrankten hilft dieses Buch, mit der Thematik richtig umzugehen. Leicht verständlich und auf dem neuesten Stand der Forschung werden Charakteristik und Symptome erklärt und wie die Menschen im engsten Umfeld davon betroffen sind. Die ganzheitlichen Tipps bieten viele Anregungen, wie man dem Kranken und sich selbst im Alltag helfen kann, von Verhaltensregeln zuhause oder beim Klinikbesuch bis zu Meditationen für innere Ruhe und Verständnis. Checklisten, wichtige Adressen und Erfahrungsberichte unterstützen dabei, auch schwere Krisen gut zu meistern. (Verlagstext)

**Nhk  
6  
Neve**

**Nevermann, Christiane : Depressionen im Kindes- und Jugendalter :**

Erkennen, Verstehen, Helfen. – Originalausgabe.- 3., aktualisierte Auflage  
München : C.H. Beck , 2020

Depressive Störungen gibt es bereits im Kindes- und Jugendalter! Sie reichen von leichten Verstimmungszuständen bis hin zur schweren klinischen Depression. In diesem Buch beschreiben zwei ausgewiesene Expertinnen die ganze Bandbreite depressiver Störungen, verbunden mit der Beantwortung zentraler Fragen: Anhand welcher Signale können auch Eltern und Erzieher Depressionen bei Kindern und Jugendlichen frühzeitig erkennen? Welche Mittel gibt es, ihnen aus ihren Entwicklungskrisen herauszuhelfen? Welche Rolle spielen Freunde, Eltern und Lehrer bei der Vorbeugung, Bewältigung und Therapie depressiver Störungen im Kindes- und Jugendalter? Und welche Einrichtungen beraten und helfen weiter? Ein wichtiges Buch für Eltern, Lehrer und Erzieher sowie für Psychologen, Sozialpädagogen und Therapeuten. (Verlagstext)

**KiBi  
Sachbilderbücher  
ab 4 rot**

**Südbeck, Anne : Papa Panda ist krank :**

ein Kinderfachbuch für Kinder mit einem depressiven Elternteil. - 2. Auflage  
Frankfurt am Main : Mabuse-Verlag , 2020

**Sozialverhalten  
Sued**

Der junge Pandabär Paul lebt mit seinen Eltern und seinem kleinen Bruder in den Bambuswäldern. Er liebt es, mit seinem Vater zu spielen. Doch in letzter Zeit will Papa nicht mehr spielen, er hat zu gar nichts mehr Lust. Die Eltern streiten sich jetzt oft. Paul hat Angst, dass Papas seltsames Verhalten seine Schuld sein könnte. Doch als er seiner Mutter davon erzählt, erklärt sie ihm, dass Papa krank ist. Er hat eine Depression. Das Buch richtet sich an Kinder ab vier Jahren, bei denen ein Elternteil an einer Depression erkrankt ist. Es bearbeitet insbesondere die Angst von Kindern, schuld am Verhalten der Eltern zu sein. Abgerundet durch einen Fachteil bietet es für Bezugspersonen die Möglichkeit, die psychische Erkrankung und damit verbundene Fragen und Ängste achtsam zu thematisieren. (Verlagstext)

**KiBi Bilderbücher [in Trögen]** **Teckentrup, Britta : Der blaue Vogel :**  
[eine Geschichte über Traurigkeit und Hoffnung]  
München : arsEdition , 2020

**Bilderbuch**

Der blaue Vogel lebte tief im Wald. Ganz allein hockte er auf dem untersten Ast des großen Baumes. Er hatte schon lange verlernt zu fliegen, singen und mit seinen Freunden durch die Lüfte zu jagen. Bis eines Abends der gelbe Vogel in den Wald flatterte. Und mit jedem Tag begann sich die Welt um den blauen Vogel herum ein wenig zu verändern ... Eine nachdenklich stimmende und ermutigende Vorlesegeschichte: Perfekt, um Kindern zu helfen, mit dem ernstesten Thema Traurigkeit und Depressionen umzugehen, aber auch, wie man speziell hier Hoffnung, Güte, Mitgefühl und Wärme zeigen kann. (Verlagstext)

**Liebe ③** **Bockhorst, Helene : Die beste Depression der Welt :**  
Roman. - 2. Auflage. - Berlin : Ullstein , 2020

**Bock**

Vera hat bereits einen ordentlichen Vorschuss für ihr Buchprojekt erhalten: Sie will einen Ratgeber über Depressionen schreiben. Nur leider kommt sie nicht so recht vorwärts, da sie selbst mit ihrer eigenen Depression zu kämpfen hat. (Verlagstext)

**1 Romane A - Z** **Bola, J. J. : Weiter atmen :**  
Roman Zürich : Kampa , 2022

**Bola**

Michael hat einen radikalen Entschluss gefasst: Er wird auf Reisen gehen, solange sein Geld reicht, dann wird er sein Leben beenden. Seit Jahren schon quälen ihn Depressionen, das Gefühl von Heimatlosigkeit, traumatische Erinnerungen an die Flucht aus dem Kongo und an den Tod seines Vaters ... (Verlagstext)

**1 Romane A - Z** **Fontaine, Naomi : "Die" kleine Schule der großen Hoffnung :**  
Roman  
München : C. Bertelsmann , 2021

**Font**

Die Lehrerin Yammie tritt ihre erste Stelle im nordkanadischen Reservat Uashat an. Sie ist selbst eine Innu. Ganz Städterin geworden, fühlt sich Yammie zunächst einsam, meistert dann jedoch die Herausforderung, Jugendlichen, die durch Alkohol und Depression gefährdet sind, eine Perspektive zu bieten ... (Verlagstext)

Frauen ④

**Nyhan, Loretta : Wenn das Leben dir Tomaten schenkt .**  
München : Goldmann , 2020

**Nyha**

Mit Anfang 40 ist Paige plötzlich ganz auf sich gestellt. Nach dem Unfalltod ihres Mannes droht sie in Depressionen abzurutschen, ihr Arbeitsplatz ist gefährdet und ihr Sohn verhält sich mitunter schwierig. Eher aus einer Laune heraus fängt Paige an, den Rasen umzugraben und zahlreiche Pflanzen anzubauen. Mit der Zeit findet sie nicht nur Erfüllung im Gärtnern, sondern es ergeben sich auch neue Kontakte und Freundschaften. Schließlich tritt sogar in Gestalt eines netten Polizisten wieder ein späterer Partner in ihr Dasein. Ein warmherziger, heiterer Roman, der an vielen Stellen mehr Tiefgang aufweist, als man anfangs vermutet ... (Verlagsangabe)

1 Romane A - Z

**Schmitt, Eric-Emmanuel : Felix und die Quelle des Lebens : Roman.**  
München: Bertelsmann, 2020

**Schmit**

Fatou, die Mutter des zwölfjährigen Felix, betreibt in Paris ein Café. Bisher war die lebenslustige Frau der Mittelpunkt ihrer Kundschaft. Doch jetzt leidet Fatou an einer Depression und Felix erkennt seine Mutter kaum wieder. Er reist mit ihr nach Afrika, damit sie ihre Wurzeln finden kann ... (Verlagstext)

1 Romane A - Z

**Schreiber, Jasmin : Marianengraben : Roman.**  
Köln : Eichborn , 2020

**Schrei**

Paula liebt ihren kleinen Bruder Tim über alles. Als der 11-Jährige im Meer ertrinkt, führt sie die Trauer in eine schwere Depression. Doch als Paula dem schrulligen alten Helmut begegnet und sich mit ihm auf eine abenteuerliche und heilsame Reise begibt, fasst sie langsam wieder Lebensmut. (Verlagstext)

**Regalstandort**      **Affektive / Bipolare Störung**

**Vet  
122  
Frei**

**Freisen, Astrid : Wir fliegen hoch, wir fallen tief :**

eine Psychiaterin spricht offen über ihre bipolare Störung und zeigt, wie wir mit der Krankheit umgehen können. - 1. Aufl.  
Hamburg : Eden Books , 2023

Bereits als Kind leidet Astrid Freisen unter Stimmungswechseln und Suizidgedanken. Dennoch schließt sie Schule und Studium erfolgreich ab und wird Psychiaterin. Doch plötzlich gerät ihr Leben ins Wanken und ihr Zustand verschlimmert sich. Sie wird immer unruhiger, redet ununterbrochen und gerät schließlich in eine unkontrollierbare Manie. Unter dem Einfluss extremer Risikofreude nimmt Astrid Freisen Drogen, rast mit dem Auto über die Autobahn, betrügt ihren Mann und schläft kaum noch. Als sie realisiert, dass sie dabei ist, die Kontrolle über ihr Leben zu verlieren, geht sie freiwillig in eine psychiatrische Klinik – als Patientin. Die Diagnose: Bipolare Störung. In ihrem Buch schreibt die Ärztin darüber, wie es ihr gelungen ist, sich Hilfe zu holen und eine Balance zwischen den manischen und depressiven Phasen zu finden. Heute arbeitet sie wieder als Psychiaterin und kann durch ihre Erfahrungen und Expertise auf eine ganz besondere Art auf ihre Patient\*innen eingehen. Sie erzählt im Buch ihre persönliche Geschichte als Betroffene und erklärt als Expertin, was hinter der Krankheit steckt. (Verlagsangabe)

**Vet  
122  
Illy**

**Illy, Daniel : Ratgeber bipolare Störungen :**

Hilfe für den Alltag. - 1. Auflage  
München : Elsevier , 2017

Mal rastlos und voller Energie, mal antriebslos, traurig und leer. Manie und Depression wechseln sich ab und machen es den Betroffenen schwer, das Leben zu meistern. Dieser Ratgeber informiert Sie und Ihre Angehörigen über diese Erkrankung - erklärt Ihnen, welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt - liefert Ihnen hilfreiche Strategien, um mit dieser "Berg- und Talfahrt der Gefühle" besser zurechtzukommen, den Beginn einer neuen Phase zu erkennen und gegenzusteuern. Daniel Illy arbeitet tagtäglich mit Patienten mit Bipolaren Störungen. Diese Praxiserfahrungen fließen in die 30 informativen und therapeutischen Kapitel des Hörbuchs ein. Seine verhaltenstherapeutisch orientierten Übungen zeigen Ihnen Wege, die Achterbahnfahrt der Gefühle abzumildern und Ihre Mitte zu finden. (Verlagstext)

**Vet  
122  
Reyn**

**Reynolds, Donna : Der bipolare Spagat :**

manisch-depressive Menschen verstehen ; das Hilfe-Buch einer Betroffenen für Freunde und Angehörige. - 2., überarbeitete Auflage  
Stuttgart : TRIAS , 2022

Die unerkannte Dynamik. Extreme Stimmungsschwankungen in Höhen und Tiefen kennzeichnen die bipolare Störung. Eine oft übersehene Dimension der Erkrankung ist jedoch die Kluft zwischen der inneren und äußeren Realität, die zwischen Betroffenen und Angehörigen entsteht und den Kontakt zueinander erschwert oder verhindert. Über 100 Lösungswege für einen besseren Umgang mit der Erkrankung und ein verständnisvolles Miteinander. (Verlagsangabe)

**Vet  
122  
Worm**

**Wormer, Eberhard J. : Bipolar - mit extremen Emotionen leben :**

Wege zur Hilfe und Selbsthilfe bei manisch-depressiver Erkrankung.  
Hannover : Humboldt , 2018

Wegweiser durch das Labyrinth der Emotionen: Ein turbulentes Leben im Strudel extremer Emotionen: Manie und Depression. Bipolare Stimmungsstörungen sind eine häufig unerkannte und missverstandene, mitunter lebensbedrohliche psychische Erkrankung. Wer über die Anzeichen, Diagnosekriterien und Therapien, über die Möglichkeiten der Hilfe und Unterstützung Bescheid weiß, erreicht heute in den meisten Fällen eine erfolgreiche Kontrolle der manisch-depressiven Erkrankung: Die Kennzeichen und Merkmale bipolarer Störungen, die in diesem Buch vorgestellt werden, erlauben eine genauere Bewertung der vielfältigen Symptome. Stimmungsstabilisierer und Neuroleptika sowie neue Arzneistoffe helfen dabei, die psychische Stabilität zu verbessern und extreme Stimmungsschwankungen in den Griff zu bekommen. Patienten profitieren von Psychotherapie, Krisenmanagement und der Unterstützung durch Selbsthilfegruppen. Praktische Hinweise zur Problemlösung stärken das Selbstbewusstsein und verhindern, dass Betroffene zum Spielball des Medizinbetriebs werden. Die rechtzeitige Diagnose und Therapie eröffnet bipolaren Patienten die erfreuliche Perspektive auf ein fast normales Leben mit ihrer Krankheit. Dieses Buch zeigt Wege zur Hilfe und Selbsthilfe auf – es kann auch ein Wegweiser durch das Labyrinth der eigenen Emotionen sein. (Verlagstext)

**B  
1  
Huis**

**Huisman, Violaine : Die Entflohene : Roman.**

Frankfurt a.M. : S.Fischer , 2019

Ihr Fahrstil war sportlich, mit quietschenden Reifen fuhr sie über jede rote Ampel der Champs-Élysées, in der linken Hand die Zigarette, in der rechten das Steuer, auf dem Rücksitz die beiden Töchter. Catherine konnte ausrasten, ihre Kinder unflätig beschimpfen, um sie gleich danach in Liebe zu ertränken. Die kleine Violaine und ihre Schwester lieben die Mutter abgöttisch, aber sie ist krank, sie ist manisch-depressiv. Mit gnadenloser Aufrichtigkeit und großer Wärme erinnert sich Violaine Huisman an ihre schöne, witzige und widersprüchliche Mutter. Ein temporeicher, aufwühlender Roman über eine sehr unkonventionelle Familie. (Verlagsangabe)

**B**  
**2**  
**Brod**                    **Brodak, Molly : Als ich 13 war, überfiel mein Vater seine erste Bank.**  
München : Nagel & Kimche , 2016

Als ich dreizehn war, überfiel mein Vater seine erste Bank. Eine poetisch tastende Vatersuche: Ermöglichte eine bipolare Störung ihm, "seelenruhig" Banken zu überfallen? Ist er ein Psychopath, wie die resignierte Mutter meint? Seine Tochter (Jahrgang 1980) versucht, sich selbst zu verstehen und den Menschen hinter dem Mann zu finden, den sie im Gefängnis besucht. (Verlagstext)

**1 Romane A - Z**            **Melle, Thomas : Die Welt im Rücken.** 2. Aufl.  
Berlin : Rowohlt Berlin , 2016

**Mell**

Die Welt im Rücken. Der bedeutende Autor leidet seit 1999 an einer schweren manisch-depressiven Erkrankung, auch bipolare Störung genannt, und schildert in diesem Krankheitsbericht, den er aber auch als Mini-Kulturgeschichte, Anti-Bildungsroman und bittere Clowneske verstanden wissen will, seine komplexe Seelenlage. (Verlagstext)

**Liebe ③**                    **Schenk, Daniela : Mein Herz ist wie das Meer :**  
Roman. - Originalausgabe  
**Schenk**                    Berlin : Krug & Schadenberg , 2020

»Mein Herz ist wie das Meer« - und aus dem Grund will Amelie nie wieder eine Beziehung eingehen. Amelie ist bipolar, das heißt, sie schwankt zwischen himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt. In ihren manischen Hochphasen malt sie wie besessen und schafft großartige Kunst. In ihren depressiven Phasen geht nichts mehr. Und schon gar keine Liebe. Amelies fester Vorsatz, sich von der Liebe fernzuhalten, gerät ins Wanken, als sie auf einer Zugfahrt der zauberhaften Zazou begegnet ... (Verlagstext)

**Weitere Titel finden Sie auf den jeweiligen Etagen der Zentralbibliothek!**