

# Medienliste zum Thema Resilienz



Informieren Sie sich auch im Webkatalog unter [www.opac.rosenheim.de](http://www.opac.rosenheim.de) oder in unserem eBook-Bestand auf [www.leo-sued.de](http://www.leo-sued.de).

Noch mehr  
zum Thema  
finden Sie  
im vielseitigen  
Angebot der  
Stadtbibliothek.

Schauen  
Sie doch  
mal vorbei!

rundum informiert



Stadt Rosenheim

20 JAHRE  
STADTBIBLIOTHEK ROSENHEIM





**Berndt, Christina:**  
**Resilienz : das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft**

München : dtv, 2013

Standort: eBook geeignet für  

eAudio geeignet für  

Die Wissenschaftsjournalistin Christina Berndt erzählt in 'Resilienz' mit vielen Beispielen, welches hilfreiche Rüstzeug manchen Menschen von Natur aus mitgegeben ist, und geht anhand der neuesten Forschungen der Frage nach, wie es dazu gekommen ist. Sie gibt aber auch ganz praktischen Rat und zeigt Wege auf, wie man sich künftig besser durch die großen und kleinen Krisen des Lebens manövrieren kann. Denn obwohl die Fundamente der psychischen Widerstandskraft schon in frühester Kindheit gelegt werden, so lassen sie sich doch auch später noch aushärten, falls man die richtigen Strategien kennt.



**Croos-Müller, Claudia:**  
**Kraft : Der neue Weg zu innerer Stärke. Ein Resilienztraining**

München : Kösel, 2015

Standort: Mcl Croos-Müller

Claudia Croos-Müller, Neurologin und Bestsellerautorin, hat eine Methode entwickelt, mit deren Hilfe wir die innere Widerstandskraft, auch Resilienz genannt, trainieren können: Body2Brain. Gezielte Körperübungen, mit denen wir Einfluss nehmen können auf die Gehirnstrukturen - und so unsere Gefühle und unsere Haltung zum Leben verändern.



**Dorst, Brigitte:**  
**Resilienz : seelische Widerstandskräfte stärken**

Ostfildern : Patmos-Verl., 2015

Standort: Mcl3 Dorst

Stress im Job, Angst um den kranken Partner, Streit mit den Nachbarn - Belastungen wie diese werfen manche Menschen völlig aus der Bahn. Doch wie kommt es, dass andere damit gut zurechtkommen? In der Psychologie wird in diesem Zusammenhang von Resilienz gesprochen, den psychischen Widerstandskräften. Sie befähigen uns, in belastenden Lebenssituationen seelisch im Gleichgewicht zu bleiben. Brigitte Dorst verdeutlicht in diesem Buch, was Resilienz aus tiefenpsychologischer Sicht bedeutet und warum wir sie gerade auch in schwierigen Zeiten brauchen. Die erfahrene Jung'sche Analytikerin und Psychotherapeutin ermöglicht den Leserinnen und Lesern, mit Hilfe vieler wirksamer Übungen ihre Widerstandskräfte der Seele zu stärken.



**Firus, Christian:**  
**Verabredung mit dem Glück : so stärken Sie Ihre seelische Widerstandskraft**

Ostfildern : Patmos-Verl., 2015  
Standort: Mcl4 Firus

Firus fasst basierend auf Frankls Arbeit die Erkenntnisse zur Positiven Psychologie, zu Resilienz, Salutogenese, zu Flow und eigenen Ressourcen zur Selbststärkung zusammen. Unterstützend bietet er Fallbeispiele, Imaginationsübungen, vertiefende Fragen und Gedichte.



**Gruhl, Monika:**  
**Resilienz - die Strategie der Stehauf-Menschen : Krisen meistern mit innerer Widerstandskraft**

Freiburg im Breisgau : Kreuz, 2014  
Standort: Mcl Gruhl

eBook geeignet für  

Grundlegende Informationen und Übungen zur Stärkung von Resilienz, jener seelischen Kraft, die es uns gestattet, Krisen zu bewältigen und sogar gestärkt aus ihnen hervorzugehen.



**Horn, Sabine:**  
**Stressfrei, gerne und erfolgreich arbeiten : Resilienz im Job**

Freiburg im Breisgau : Kreuz, 2013  
Standort: Berufsalltag Berufsinfo

Der Ansatz der Resilienzforschung und ein Trainingsprogramm zur Optimierung der Stehauf-Männchen-Kompetenz im Berufsleben.



**Prieß, Mirriam:**  
**Resilienz : das Geheimnis innerer Stärke ; Widerstandskraft entwickeln und authentisch leben**

München : Südwest, 2015  
Standort: Mcl3 Prieß

Die Autorin zeigt, wie man zu innerer Stärke finden kann, mit der es gelingt, Belastungen zu meistern und private oder berufliche Durststrecken so zu überwinden, dass man am Ende sogar gestärkt daraus hervorgeht. Mit einem 12-Punkte-Selbsttest: Wie resilient bin ich?



**Rampe, Micheline:**  
**Der R-Faktor : das Geheimnis unserer inneren Stärke**

Frankfurt am Main : Eichborn, 2004  
Standort: Mcl3 Rampe

Die Autorin zeigt anhand von Übungen und Fallbeispielen wie man seine Fähigkeit, in schwierigen Situationen seine seelische Widerstandskraft zu aktivieren, stärken kann.



**Siegrist, Ulrich:**  
**30 Minuten Resilienz**

Offenbach : GABAL, 2012  
Standort: Berufsalltag Berufsinfo

Wenn Sie zu den Menschen gehören wollen, die Krisen unbeschadet überstehen und gestärkt aus ihnen hervorgehen, dann sollten Sie sich mit dem Konzept der Resilienz vertraut machen und Ihre innere Widerstandskraft trainieren. Dieser Ratgeber hilft Ihnen, Ihr eigenes Resilienzkonzept zu entdecken und weiterzuentwickeln. Lassen Sie sich inspirieren und treten Sie ein in den Kreis der Stehaufmenschen!



**Sommer, Dieter:**  
**Resilienz am Arbeitsplatz**

Frankfurt am Main : Mabuse, 2014  
Standort: Berufsalltag Berufsinfo

Praxismodell insbesondere zur Prophylaxe von Burnout. Es fußt auf den Erkenntnissen der Resilienzforschung und gestattet dem Nutzer mit Trainingsplan und Fragebogen die Einschätzung seiner persönlichen Stärken, Beanspruchungen und Ressourcen bei der Bewältigung der Aufgaben im Berufsalltag.



**Wellensiek, Sylvia Kéré:**  
**Fels in der Brandung statt Hamster im Rad : zehn praktische Schritte zu persönlicher Resilienz**

Weinheim : Beltz, 2012  
Standort: Mcl3 Wellensiek

Ein ganzheitlich ausgerichtetes Selbsthilfe-Programm zur Einübung und Förderung von innerer Widerstandskraft, Selbstbewusstsein, Gelassenheit und Souveränität im Privat- und im Berufsleben.



**STADTBIBLIOTHEK ROSENHEIM**

AM SALZSTADEL 15 / 83022 ROSENHEIM / TELEFON 08031 / 3651443  
GEÖFFNET: DI - FR 10 - 19 UHR SAMSTAG 10 -13 UHR  
E-MAIL: [stadtbibliothek@rosenheim.de](mailto:stadtbibliothek@rosenheim.de)  
INTERNET: <http://www.stadtbibliothek.rosenheim.de>