

Begleitende Bibliotherapie für Patienten von Dr. Schoeneich:

Unter Bibliotherapie versteht man den Einsatz von Büchern zu therapeutischen Zwecken. In der Medizin, besonders häufig in der Psychotherapie, kommt die Bibliotherapie zum Einsatz. Die Leser können mit Hilfe von Ratgebern ihre Probleme besser akzeptieren und die Ursachen verstehen. Sie können psychologische Strategien erlernen und sich selbst bei der Bewältigung negativer Gefühle, Erlebens- und Verhaltensweisen helfen. Die Ziele der Bibliotherapie bestehen darin, dass sich die Wahrscheinlichkeit einer positiven kognitiven und emotionalen Veränderung beim Leser erhöht, er Wissen erwirbt, seine Einstellungen modifiziert oder sein Verhalten verändert. Sie soll dem Leser Einsicht in sein Problem vermitteln, Lösungsmöglichkeiten aufzeigen, ihm Vergleiche mit anderen Menschen ermöglichen und Mut zur Veränderung machen.

In der Psychotherapie wird die Bibliotherapie sehr oft in der Zeit zwischen den einzelnen Therapiesitzungen und nach Ende der Therapie eingesetzt. Aber auch zur Überbrückung der Wartezeit auf einen Therapieplatz eignet sich das Lesen von Ratgeberbüchern. Der Patient kommt so bereits informiert in die Therapie und der Psychotherapeut kann sich teils die Vermittlung theoretischer Grundlagen ersparen und die Zeit für die Vermittlung praktischer Strategien nutzen.

Auch hier gilt: Je proaktiver sich der Patient an der Lösung seiner psychischen und psychosomatischen Störung beteiligt, desto wahrscheinlicher wird es Fortschritte in der Therapie geben. Wir raten allen unseren Patienten, sich vertrauensvoll an ihren Therapeuten zu wenden mit der Bitte um Leseempfehlungen zur Bibliotherapie zur Unterstützung ihrer Psychotherapie.

<u>Autor und Titel</u>	<u>Verlag</u>	<u>Preis</u>	<u>ISBN Nummer</u>
Gert Kaluza: Gelassen und sicher im Stress: Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen	Springer Taschenbuch 7. Auflage	19,99 €	978-3662559857
Joachim Bauer: Das Gedächtnis des Körpers: Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern	Piper Taschenbuch 8. Auflage	9,95 €	978-3492301855
Manfred Stelzig: Was die Seele glücklich macht: Das Einmaleins der Psychosomatik	Ecwin Verlag Kindle Ausgabe	8,99 €	ASIN: B071Z3P31S
Hans Lieb & Andreas von Pein: Der kranke Gesunde: Psychosomatische Beschwerden: Was mir die Signale meines Körpers sagen	Trias Verlag 6. Auflage	19,99 €	978-3432107370
Hans Morschitzky & Sigrid Sator: Die zehn Gesichter der Angst: Ein Handbuch zur Selbsthilfe	Dtv 8. Auflage	9,90 €	978-3423342261
Daniel Hell: Depression: Wissen, was stimmt	Kreuz Verlag	14,99 €	978-3451613654
Ulrich Clement: Wenn Liebe fremdgeht: Vom richtigen Umgang mit Affären	Ullstein TB 9. Auflage	9,99 €	978-3548373362
Arnold Retzer: Lob der Vernunft: Eine Streitschrift für mehr Realismus in der Liebe	Fischer E-Books Kindle Ausgabe	9,95 €	ASIN: B0058G0Z6K
Ulrich Clement: Guter Sex trotz Liebe: Wege aus der verkehrsberuhigten Zone	Ullstein TB 5. Auflage	10,00 €	978-3548375670
Sven Hillenkamp: Das Ende der Liebe: Gefühle im Zeitalter unendlicher Freiheit	Dtv 5. Auflage	10,90 €	978-3423346931
Bärbel Wardetzki: Eitle Liebe: Wie narzisstische Beziehungen scheitern oder gelingen können	Kösel-Verlag Kindle Ausgabe	13,99 €	ASIN: B004OVF16Y
Volkmar Sigusch: Neosexualitäten: Über den kulturellen Wandel von Liebe und Perversion	Campus Verlag Kindle Ausgabe	26,99 €	ASIN: B004WN871U
Bärbel Wardetzki: Weiblicher Narzissmus: Der Hunger nach Anerkennung	Kösel-Verlag 11. Auflage	20,00 €	978-3466307654
Heinz-Peter Röhr: Narzissmus: Dem inneren Gefängnis entfliehen	Patmos Verlag Kindle Ausgabe	11,99 €	ASIN: B06XKHXB9P
Heinz-Peter Röhr: Ich traue meiner Wahrnehmung - Heilung nach sexueller und emotionaler Gewalt	Patmos Verlag 2. Auflage	16,00€	978-3843605908
Heinz-Peter Röhr: Die Angst vor Zurückweisung: Was Hysterie wirklich ist, und wie man mit ihr umgeht	Patmos Verlag Kindle Ausgabe	13,99 €	ASIN: B07943QSC7
Heinz-Peter Röhr: Wege aus der Abhängigkeit - Belastende Beziehungen überwinden	Patmos Verlag Kindle Ausgabe	11,99 €	ASIN: B015R1DCZG
Eckhard Roediger: Raus aus den Lebensfallen! Das Schematherapie-Patientenbuch	Junfermann-Verlag Kindle Ausgabe	12,99 €	ASIN: B007NW51IO
Heinz-Peter Röhr: Sucht - Hintergründe und Heilung: Abhängigkeit verstehen und überwinden	Patmos-Verlag 5. Auflage	17,00 €	978-3843600545
Martin Bohus et al.: Interaktives Skillstraining für Borderline-Patienten: Die Software für Betroffene - CD-ROM - Akkreditiert vom Deutschen Dachverband DBT	Schattauer-Verlag 2. Auflage	25,09 €	978-3608451894