



## Literatur und Links „Resilienz“

Ich möchte Ihnen hier nur einige wenige Impulse und Anregungen geben, wohin Sie sich orientieren können, wenn Sie sich mit dem Thema beschäftigen möchten. Sie beginnen, sich mit dem Thema zu beschäftigen, dann werden Sie immer mehr Information finden. Hier nur ein paar kleine Impulse:

### Literatur:

Resilienz - die Strategie der Stehauf-Menschen: Krisen meistern mit innerer Widerstandskraft, Juni 2014, von Monika Gruhl, ISBN-10: 3451612984

Mit Resilienz leichter durch den Alltag (HERDER spektrum) Taschenbuch – 4. November 2014 von Monika Gruhl und Hugo Körbächer, ISBN-10: 3451067366

Das Geheimnis starker Menschen: Mit Resilienz aus der Überforderungsfalle Taschenbuch – 7. Juni 2011 von Monika Gruhl, ISBN-10: 3451610620

Das wirft mich nicht um: Mit Resilienz stark durchs Leben gehen Gebundene Ausgabe – 31. August 2015, von Jutta Heller (Autor), Kai Pannen (Illustrator), ISBN-10: 3466346142

Übungsbuch Resilienz: 50 praktische Übungen, die der Seele helfen, vom Trauma zu heilen. Mit CD Taschenbuch – 23. April 2014 von Fabienne Berg (Autor), ISBN-10: 395571005X

### Links:

<https://www.monikagruhl.de/>

<https://hugokoerbaecher.de/>

<http://www.bupnet.de/resilienz-forum-suedniedersachsen/>

<http://www.zartbesaitet.net/informationen-fur-hsp/hochsensibilitat-vulnerabilitat-resilienz/>

<https://www.herder.de/leben/themen/a-z/resilienz/>