

Harkortstr. 64  
44225 Dortmund  
☎ 0231 7534 61  
Fax: 0231 7534 53  
Mobil: 0179 -7407288

## Literaturliste Medizinische Stresstherapie

Kognitives Stress-Coaching auf neurobiologischer Grundlage  
(Jeweils mit kurzem Kommentar)

### 1. Fachliteratur: Grundlagen, Methodik, Training

#### **Gert Kaluza, Stressbewältigung.**

Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung.  
Springer Medizin Verlag Heidelberg 2005  
(Basisbuch für Stress-Seminar, mit Materialien. Grundlegend für Coaching und Seminar, ist die einzige in Deutschland evaluierte Methodik, deshalb von GKV und bei betrieblicher Prävention eingesetzt.)

#### **Beate Wilken, Methoden der kognitiven Umstrukturierung**

Kohlhammer, Stuttgart 2003  
(Praxisnahe Grundlagen und Erläuterungen für systematisches kognitives Coaching)

#### **Rolf Winiarski, Beratung und Kurztherapie**

Mit Kognitiver Verhaltenstherapie  
Beltz, Weinheim 2004  
(Grundlegende Gesprächsführung vor allem für kurze Interventionen und Beratungen)

#### **Angelika Wagner-Link: Verhaltenstraining zur Stressbewältigung.**

Arbeitsbuch für Therapeuten und Trainer.  
Pfeiffer bei Klett-Cotta, Stuttgart 1995  
(Arbeitsbuch für verhaltenstherapeutisches Stress-Seminar. Die Methodik von A. Wagner-Link wird von den meisten Kostenträgern anerkannt.)

#### **Matthias Lauterbach, Gesundheitscoaching**

Strategien und Methodik für Fitness und Lebensbalance im Beruf.  
Carl Auer, Heidelberg 2005  
(enthält überwiegend systemische Theorie. Das Beste ist der Gastbeitrag von M.Schedlowski.)

#### **Schedlowski / Tewes (Hrsg.), Psychoneuroimmunologie**

Spektrum Akademischer Verlag. Heidelberg/Berlin/Oxford 1996  
(als Lehrbuch konzipiert, viele wissenschaftliche Einzelheiten, Übersicht über Wirkung von Stress, von chronischen Belastungen, von Depressionen)

#### **Bruce McEwen , The End of Stress as We Know It**

Joseph Henry Press, Washington D.C., 2002  
(Aktuelle Übersicht über die Neuroendokrinologie des Stress. Das Stress-Modell der Allostasis: kurzfristiger Stress ist Chance zur Veränderung, zu viel und zu langer Stress schadet. Sieht Stress als Zentrum der Ganzheitlichen Medizin. )

#### **Klaus Grawe , Neuropsychotherapie**

Hogrefe-Verlag, Göttingen usw. 2004  
(Welche Bedeutung haben die neuen Erkenntnisse der Neurowissenschaften für die Psychotherapie? Wie verändern sich Gehirne unter der Therapie? Wie entstehen im Gehirn Denkmuster und wie kann man sie verändern? Eine profunde Übersicht. )

#### **Hans Schäfer, Gottfried Jentsch, Ellis Huber, Bern Wegener (Hrsg.): Herzinfarkt-Report 2000**

Urban & Fischer, München/Jena 2000  
(Wo liegen die Ursachen für den Herzinfarkt? Was sind die Schwächen der Cholesterin-Theorie? Warum ist Stress die Hauptursache für den Herzinfarkt?)

Harkortstr. 64  
44225 Dortmund  
☎ 0231 7534 61  
Fax: 0231 7534 53  
Mobil: 0179 -7407288

**Ludger Rensing, Michael Koch, Bernhard Rippe, Volkhard Rippe: Mensch im Stress**

Psyche, Körper, Moleküle.

Elsevier, München 2006

*(sehr gründliche Aufarbeitung der gesamten Psychoneuroimmunologie, mit sehr vielen Einzelfakten und Biochemie, mehr zum Nachschlagen bei speziellen Fragestellungen)*

**Maja Storch, Benita Cantieni, Gerald Hüther, Wolfgang Tschacher: Embodiment. Die**

Wechselwirkungen von Körper und Psyche verstehen und nutzen.

Verlag Hans Huber, Bern 2006

*(Systemische und profunde neurobiologische Erklärung, warum das Gehirn nur zusammen mit und für den Körper denkt. Psychologisches Basiswissen, wie Körper und Gefühl zusammenwirken. Mit praktischer Nutzenanwendung.)*

## 2. Allgemeine Literatur

**Dieter Schwartz, Gefühle erkennen und positiv beeinflussen.**

Ein Lebenshilfebuch zur Rational-emotiven Verhaltenstherapie

Cip Medien-Verlag, München 2002

*(Für Klienten gut geeignetes Buch, um die Methodik zu verstehen und systematisch zu erarbeiten. Mit kleinen Comics, vielen Beispielen)*

**Dieter Schwartz, Vernunft und Emotion**

Die Ellis-Methode. Vernunft einsetzen, sich gut fühlen, mehr im Leben erreichen.

Borgmann, Dortmund 2004

*(Selbsthilfebuch, etwas mehr Theorie, für Klienten als Alternative zum obigen Buch.)*

**Albert Ellis, Dieter Schwarz, Petra Jacobi, Coach dich!**

Rationales Effektivitäts-Training zur Überwindung emotionaler Blockaden

hemmer/wüst- Verlag, Würzburg 2004

*(Die Ellis-Methode für Führungskräfte und Management, praxisnah und aktuell)*

**Otto Benkert, Stressdepression**

Die neue Volkskrankheit und was man dagegen tun kann

C.H.Beck, München 2005

*(Sehr anschauliche Darstellung, wie Stress zur Depression führt und was man systematisch dagegen tun kann. Mit Erklärung auch von Neurobiologie, Herzinfarkt und kognitivem Stressmanagement)*

**Jon Kabat-Zinn, Gesund durch Meditation**

Das große Buch der Selbstheilung

O.W.Barth, 2003 / auch als Fischer-Taschenbuch 2006

*(Grundlegende Einführung in das Achtsamkeits-Training, mit praktischen Anleitungen)*

**Jon Kabat-Zinn, Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit**

Arbor-Verlag 1999

*(knappe und präzise Einführung in die Methode, beigelegt CD für Body-Scan und Meditation)*

Harkortstr. 64  
44225 Dortmund  
☎ 0231 7534 61  
Fax: 0231 7534 53  
Mobil: 0179 -7407288

**Gaby Miketta , Netzwerk Mensch**

Psychoneuroimmunologie: Den Verbindungen von Körper und Seele auf der Spur.  
Trias, Thieme-Verlag Stuttgart 1992  
*(leicht lesbare und anschauliche Einführung in die Psychoneuroimmunologie,  
von der Systematik her noch aktuell, bei amazon gebraucht erhältlich)*

**Gerald Hüther, Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn**

Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2001  
*(Wie wir unser Gehirn selbst durch unser Denken lebenslang formen und strukturieren. Sehr anschaulich geschrieben.)*

**Gerald Hüther, Biologie der Angst**

Wie aus Stress Gefühle werden  
Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 1997  
*(Wie sind Denken und Gefühle gekoppelt? Wie lernt das Gehirn in der Stressreaktion?)*

**Joseph Ledoux, Das Netz der Gefühle**

Wie Emotionen entstehen  
Deutscher Taschenbuch-Verlag, München 2001  
*(Wie beeinflussen Gefühle unsere Wahrnehmungen und Gedanken? Können wir unsere Emotionen steuern? Welche Wege nimmt die Stressreaktion im Gehirn?)*

**Martin E. Seligman, Der Glücks-Faktor**

Warum Optimisten länger leben.  
Ehrenwirth, Lübbecke, Bergisch Gladbach 2003  
*(Warum sind negative Emotionen schädlich? Wie kann ich Optimismus lernen?  
Ein z.T. autobiographisches Buch vom Begründer der „Positiven Psychologie“)*

**Stefan Klein , Die Glücks-Formel**

oder Wie die guten Gefühle entstehen  
Rowohlt 2002, rororo 61513  
*(Wie entstehen Glücksgefühle? Was bewirken glückliche Gefühle im Körper? Welche Strategien aus dem Bewußtsein helfen dabei, glücklich zu leben?)*

**David Servan-Schreiber , Die neue Medizin der Emotionen**

Stress, Angst, Depressionen: Gesund werden ohne Medikamente  
Kunstmann, München 2004  
*(Wie wirken Emotionen im Körper? Wie kann man Emotionen steuern? Neue Methoden aus Medizin und Psychologie, negative Emotionen zu beenden)*

**Maja Storch, Das Geheimnis kluger Entscheidungen.**

Von somatischen Markern, Bauchgefühl und Überzeugungskraft.  
Pendo-Verlag, Zürich 2003  
*(Das Zürcher Ressourcen-Modell in der praktischen Anwendung: warum und wie wir unsere Bauchgefühle nutzen können, um uns richtig zu entscheiden. Die „Somatischen Marker“ von Damasio nutzen. Und warum rein mental angelegte Modelle nicht funktionieren.)*