



PraxisPsychologie
Dr. phil. Esther Huser
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

Literaturhinweise Depression

Depression

Cleve, Jay: Licht am Ende des Tunnels. Wie Depressive und ihre Angehörige sich selbst helfen können. Huber 2003.

Hautzinger, Martin: Ratgeber Depression: Information für Betroffene und Angehörige. Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie. Band 13. Hogrefe Verlag. *Sehr empfehlenswert.*

Hautzinger, Martin: Depression. Fortschritte der Psychotherapie. Hogrefe Verlag.
Therapeuten-Literatur. Für Fortgeschrittene. Sehr gutes und umfassendes Buch für den mit der Terminologie vertrauten Laien/Therapeuten.

Hoffmann, Nicolas und Hofmann, Birgit: Depression. Informationsmaterial für Betroffene und Patienten. Pabst Science Publisher. 2002. *Sehr gut geschrieben. Umfassend. Sehr geeignet als Literatur neben einer laufenden Therapie!*

Hammen, Constance: Depression. Erscheinungsformen und Behandlung. Verlag Hans Huber.
Eher für Fachpersonen gedacht. Sehr theoretisch und im Fachjargon abgehandelt. Aber gut und umfassend.

Guilbert, P.: Depressionen verstehen und bewältigen. Hogrefe

Wittchen, H.-U. und andere: Depression. Wege aus der Krankheit. Reihe 'Hexal-Ratgeber'. Karger Verlag. *Guter Ratgeber für Betroffene und Angehörige.*

Emotionen

Der Umgang mit den eigenen Gefühlen kann eng mit Depressionen und Depressionsentstehung verknüpft sein. Darum hier einige Werke zum Thema ‚Umgang mit Gefühlen‘.

Stavemann, Harlich: Im Gefühlsdschungel. Emotionale Krisen verstehen und bewältigen. Beltz Verlag 2003.

Rost, Wolfgang: Emotionen. Elixiere des Lebens. Springer 2001. *Sehr empfehlenswert. Zum Querlesen gut geeignet. Gut lesbar geschrieben. Aktueller Stand der Wissenschaft (Herausgabetermin). Der Autor hat sehr viel Humor und hält auch mit seiner persönlichen Meinung über die Welt der Forschung nicht zurück. Mit 1600 Abbildungen, die teilweise sehr anschaulich (!) sind.*

Schöll, Raimund: Emotionen managen. Reihe 'Pocket Power'. Hanser Verlag 2006. *'Basics' für Menschen, die keine Ahnung von Gefühlen haben und auch keine Zeit, sich damit näher zu befassen.*

Lelord, François und André, Christophe: Die Macht der Emotionen und wie sie unseren Alltag bestimmen. Piper Verlag. *Eher literarische Sprache, sehr gut und spannend geschrieben. Umfassend. Für Kenner, die vertiefen möchten.*

Baer, Udo und Frick-Baer, Gabriele: Der kleine Ärger und die grosse Wut. Affenkönig Verlag.