

Kontakte

Hilfe gegen Suizidgedanken

Notarzt: 112

Telefonseelsorge: 0800-111 0 111 oder 0800-111 0 222

www.suizidprophylaxe.de/hilfsangebote/hilfsangebote/

Akut-Psychotherapie-Plätze: 116 117

Hilfe gegen häusliche Gewalt

www.frauen-gegen-gewalt.de

www.frauenhauskoordinierung.de

www.frauenhaus-suche.de

www.staerker-als-gewalt.de

www.weisser-ring.de / Opfertelefon: 116 006

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“: 08000-116016

Hilfetelefon „Gewalt an Männern“: Nummer 0800-1239900

Telefonseelsorge: 0800 111 0111 oder 0800 111 0222

Narzissmus-Selbsthilfe

www.em-life-forum.de/selbsthilfegruppen.html

www.narzissmus-selbsthilfe.de

<https://forum-umgang-mit-narzissen.de/>

www.nakos.de/adressen/datenbanksuche/

www.psychenet.de/de/hilfe-finden/hilfesystem-im-ueberblick/selbsthilfe-und-trialog.html

Therapieplatz-Suche

www.therapie.de/therapeutensuche/

Patienten-Beratung: www.patientenberatung.de / 0800 01 77 22

Über Narzissmus informierte rechtliche Unterstützung:

<https://narzissmus-selbsthilfe.de/anwalt-narzissmus-suche/>

Weiterführendes

Achtsamkeit

Bach, Tara: Mit dem Herzen eines Buddha: Heilende Wege zu Selbstakzeptanz und Lebensfreude. München: O.W. Barth 2013

Kabat-Zinn, Jon: Achtsamkeit für Anfänger. Freiburg: Arbor 2013

Empathische Menschen

Orloff, Judith: Wenn dir alles unter die Haut geht: Das Überlebenshandbuch für Empathen und Hochsensible. München: Scorpio 2020

Heintze, Anne: Die Gabe der Empathen: Wie du dein Mitgefühl steuerst und dich und andere stärkst. München: mvg 2018

Häusliche Gewalt, sexuelle Gewalt

Jäger, Nicole: Unkaputtbar: Wie mein Mangel an Selbstwert zum Problem wurde und wie ich da wieder rauskam. Hamburg: Rowohlt 2021

www.re-empowerment.de

Intuition

Orloff, Judith: Jenseits der Angst: Die außersinnlichen Fähigkeiten entdecken und damit leben. Berlin: Allegria 2004

Narzissmus & Heilung nach toxischen Partnerschaften

MacKenzie, Jackson: Keine Macht den Psychopathen: So befreien Sie sich von emotional traumatischen Beziehungen. München: Kösel 2021

MacKenzie, Jackson: Ganz ich! Finden Sie zurück zu Ihrem Selbst. Kandern: Unimedica 2021

Mirza, Debbie: The Covert Passive Aggressive Narcissist: Recognizing the Traits and Finding Healing after Hidden Emotional and Psychological Abuse. Debbie Mirza Coaching 2017

Narcissistic Abuse Documentary: <https://youtu.be/pfE-u2NzyQw>

Durvasula, Ramani: www.youtube.com/user/DoctorRamanDurvasula

Scham/Innerer Kritiker

Brown, Brené: Die Gaben der Unvollkommenheit. Bielefeld: Kamphausen 2012

Brown, Brené: www.ted.com/search?q=brene%20brown

Walker, Pete: 13 Schritte gegen Kritiker-Attacken: www.pete-walker.com/flashbackManagement.htm

Walker, Pete: Den inneren Kritiker schrumpfen: www.pete-walker.com/shrinkingInnerCritic.htm

Trauma

Charf, Dami: Auch alte Wunden können heilen: Wie Verletzungen aus der Kindheit unser Leben bestimmen und wir dennoch Frieden in uns selbst finden können. München: Kösel 2020.

Runkle, Anna: Crappy Childhood Fairy:

www.youtube.com/channel/UCCZIDCbFTqHkzV_rUP4V5bg

Schwartz, Arielle: Arbeitsbuch Komplexe PTBS: Ein Geist-Körper-Ansatz zur Wiedererlangung der Emotionskontrolle und der Ganzheit. Lichtenau: G. P. Probst Verlag 2021.

Van der Kolk, Bessel: Verkörperter Schrecken: Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann. Lichtenau: G. P. Probst Verlag 2021.

Walker, Pete: Posttraumatische Belastungsstörung – Vom Überleben zu neuem Leben: Ein praktischer Ratgeber zur Überwindung von Kindheitstraumata. Kandern: Narayana 2019

Yoga

Arend, Stefanie: Gesund durch Yin Yoga: Der sanfte Weg, deinen Körper von alltäglichen Beschwerden und seelischen Belastungen zu befreien. München: Südwest 2016

Arend, Stefanie: Yin Yoga – der sanfte Weg zur inneren Mitte. Darmstadt: Schirner 2011

Dunemann, Angela/Weiser, Regina/Pfahl, Joachim: Traumasensibles Yoga – TSY (Leben Lernen, Bd. 291): Posttraumatisches Wachstum und Entwicklung von Selbstmitgefühl.
Stuttgart: Klett-Cotta 2019

Mady Morrison: www.youtube.com/c/MadyMorrison