

Literatur Empfehlungen

Trauma:

- Huber, Michaela (2012): Trauma und die Folgen. Trauma und Traumabehandlung. Junfermann Verlag. Paderborn
- Krüger, Andreas (2022): Powerbook. Erste Hilfe für die Seele Band 1 und 2. Trauma-Selbsthilfe für junge Menschen. Elbe und Krüger Verlag. Hamburg
- Verein Ninlil: Kraftrucksack für Frauen* mit Gewalt-Erfahrungen.
- König, Verena (2021): Bin ich traumatisiert? Wie wir die immergleichen Problemschleifen verlassen. GU Verlag
- Metz, Sasja (2023): Goodbye Drama. Selbstliebe, Resilienz und Ausgeglichenheit fördern. Irisiana Verlag
- Reddeman, Luise (2020): Trauma verstehen, bearbeiten, überwinden. Ein Übungsbuch für Körper und Seele. Trias Verlag.
- Bessel van der Kolk (2023): Das Trauma in dir: Wie der Körper den Schrecken festhält und wie wir heilen können. Heyne Verlag.