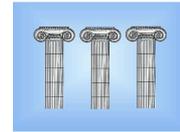


Dr. med. Axel Filzmayer
Internist
Psychosomatische
Grundversorgung

Preysing Palais
Residenzstr. 27, 80333 München
Tel. 22 20 20, Fax. 22 55 50



Literatur- und Internetempfehlungen zur „Lebenshilfe“

Fallstricke des Lebens:

Vierzig Regeln, die das Leben zur Hölle machen, und wie wir sie überwinden

Arnold A. Lazarus (Autor), Clifford N. Lazarus (Autor), Allen Fay (Autor), Christoph Trunk (Übersetzer)

Gebundene Ausgabe: 165 Seiten, Verlag: Klett-Cotta (1996), Sprache: Deutsch, ISBN-10: 3608912991, ISBN-13: 978-3608912999

Der kleine Taschentherapeut: In 60 Sekunden wieder o.k.

Arnold A. Lazarus (Autor), Clifford N. Lazarus (Autor), Christoph Trunk (Übersetzer)

Taschenbuch: 256 Seiten, Verlag: Deutscher Taschenbuch Verlag (1. Juni 2006), Sprache: Deutsch, ISBN-10: 342334315X, ISBN-13: 978-3423343152

Der Glücks-Faktor: Warum Optimisten länger leben

Martin E.P. Seligman (Autor), Siegfried Brockert (Übersetzer)

Taschenbuch: 480 Seiten, Verlag: Bastei Lübbe (Bastei Verlag); Auflage: 7 (16. Juli 2010), Sprache: Deutsch, ISBN-10: 3404605489, ISBN-13: 978-3404605484

Hilfen bei Stress und Belastung: Was wir für unsere Gesundheit tun können

Reinhard Tausch (Autor)

Taschenbuch: 384 Seiten, Verlag: rororo; Auflage: 16 (1. März 1996), Sprache: Deutsch, ISBN-10: 3499601249, ISBN-13: 978-3499601248

Nur keine Panik!: Ängste verstehen und überwinden [Taschenbuch]

Stefan Leidig Stefan Leidig (Autor), Ingrid Glomp (Autor)

Taschenbuch: 184 Seiten, Verlag: Kösel-Verlag; Auflage: 4 (13. Februar 2003), Sprache: Deutsch, ISBN-10: 3466306140, ISBN-13: 978-3466306145

Hilfreiche Internetseiten

<http://www.gluecksarchiv.de>

<http://www.kompetenznetz-depression.de>