



STEPHANIE JUST

Mentale, emotionale & soziale Gesundheit

time
to end the
stigma

Bücherliste von Büchern, die mich begleitet haben:

- **„Mein schwarzer Hund - wie ich meine Depression an die Leine legte“ - Matthew Johnstone.** Ein einfühlsames Buch, das die Depression als schwarzen Hund darstellt und zeigt, wie man sich von ihr befreien kann.
- **„Sonnige Traurigkeit - ein Kinderfachbuch für Kinder psychisch kranker Eltern“ - Schirin Homeier.** Ein hilfreiches Buch für Kinder von psychisch kranken Eltern, um ihre Ängste zu verstehen und anzusprechen.
- **„Vertrau dir selbst und du schaffst (fast) alles“ - Bodo Janssen.** Ein Buch, das den Mut stärkt, den eigenen inneren Kritiker zu erkennen und Selbstvertrauen aufzubauen.
- **„Du darfst nicht alles glauben, was du denkst“ - Kurt Krömer & Alexander Bojcan.** Eine humorvolle und ehrliche Lebensgeschichte über das Leben mit Depressionen und Sucht.
- **„Wieder fliegen lernen - meine Geschichte“ - Sam Bloom.** Eine kraftvolle Geschichte über mentale Stärke, familiären Zusammenhalt und das Überwinden von Schicksalsschlägen.
- **„Gegen das Tabu - ein Erfolgsunternehmer und sein Kampf gegen die Depression“ - Just George.** Ein inspirierendes Buch über den mühsamen Weg zurück ins Leben und die Enttabuisierung von Depressionen.
- **„Du bist mehr als genug“ - Sarah Desai.** Ein Buch über Achtsamkeit, Selbstwert und Selbstliebe, das Mut macht, das eigene Potenzial zu erkennen.
- **„Mein neues Selbstbild“ - Sara Wragge.** Ein Buch, das uns zeigt, wie wir unseren Selbstwert erkennen und unser Potenzial entfalten können.
- **„Meine Freundin, die Depression“ - Victoria van Violence.** Ein mutiges Buch, das hilft, Depression zu verstehen und das Tabu rund um psychische Erkrankungen zu brechen.
- **„Die Vögel singen auch bei Regen“ - Kea von Garnier.** Eine inspirierende Geschichte über den Umgang mit Ängsten, Panikattacken und Depressionen.
- **„Nach Grau kommt Himmelblau“ - Dr. Thomas Reinbacher.** Ein fesselndes Buch über den Weg aus einer tiefen Depression und die Rückkehr ins Leben.
- **„Ich bin dann mal weg“ - Hape Kerkeling.** Ein humorvolles Buch über den Jakobsweg und die Sinnsuche im Leben.
- **„Deine Zeit zu sein“ - Nina Brockmann.** Ein Buch, das dazu anregt, alte Denkmuster zu hinterfragen und ein freies, authentisches Leben zu führen.
- **„Wahre Kraft kommt von Innen“ - Louise L. Hay.** Ein Buch über die innere Kraft, die jeder in sich trägt, und die Bedeutung von Gesundheit für Körper und Seele.
- **„Zart im Nehmen“ - Kathrin Sohst.** Ein Buch für hochsensible Menschen, das Mut macht und für mehr Verständnis im privaten und beruflichen Umfeld sorgt.