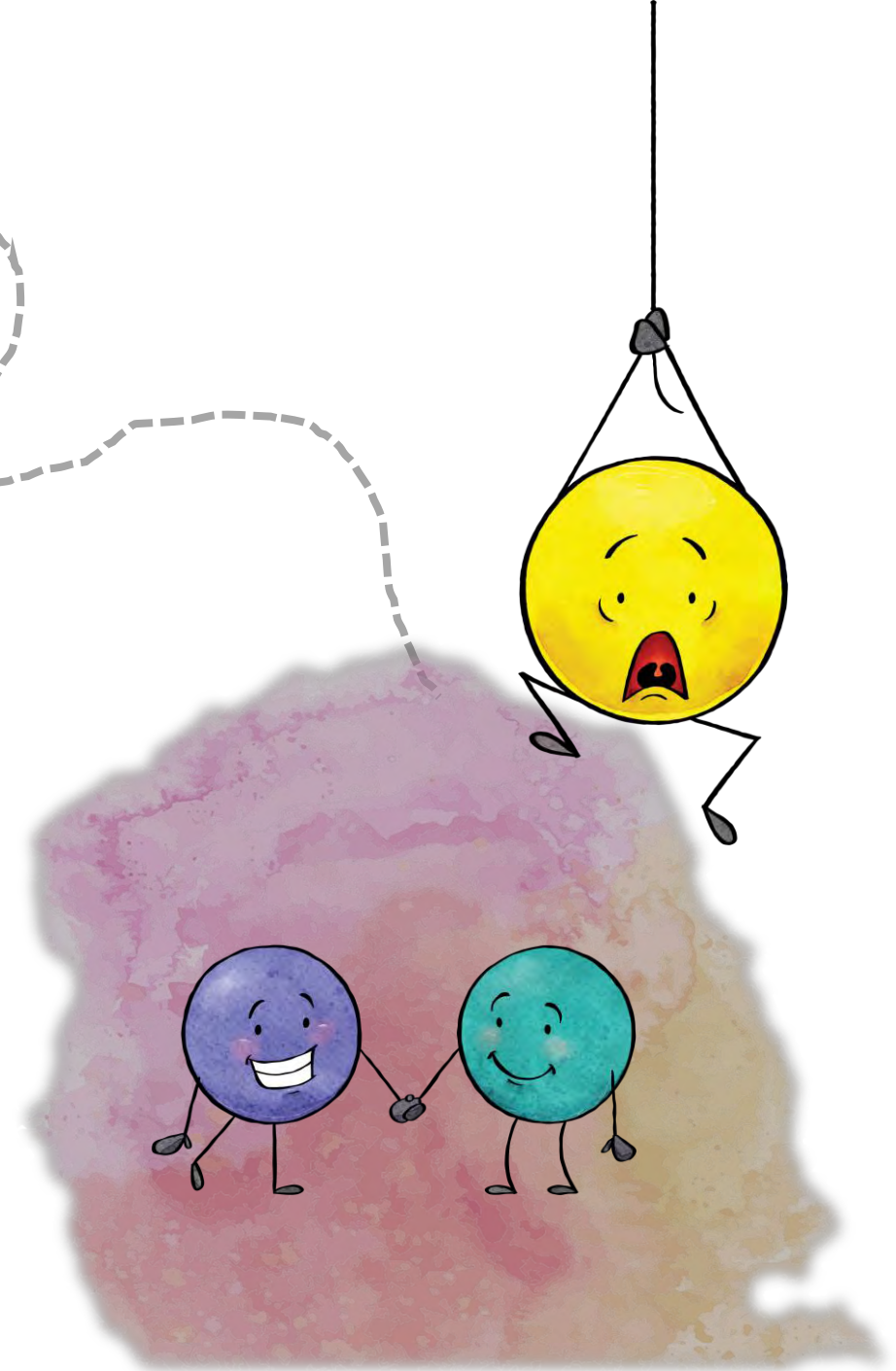
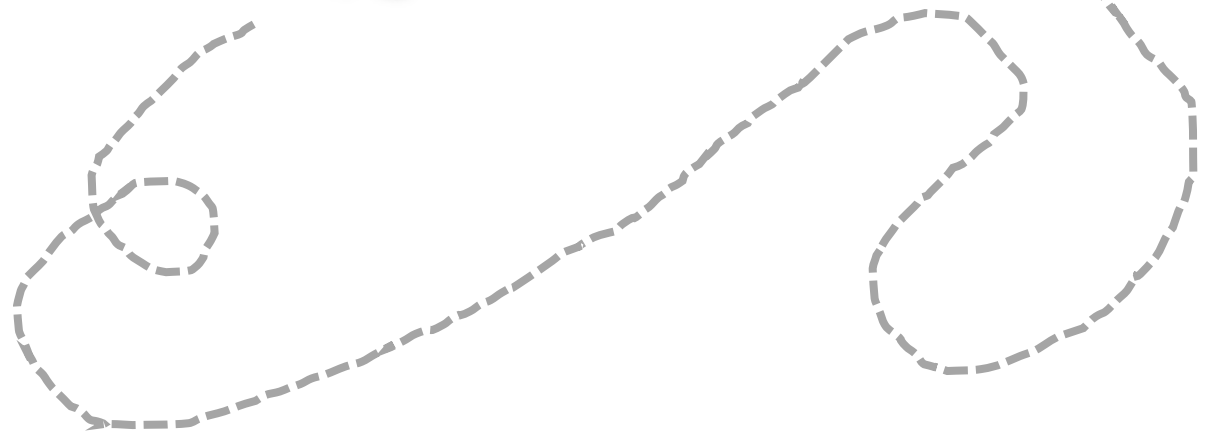
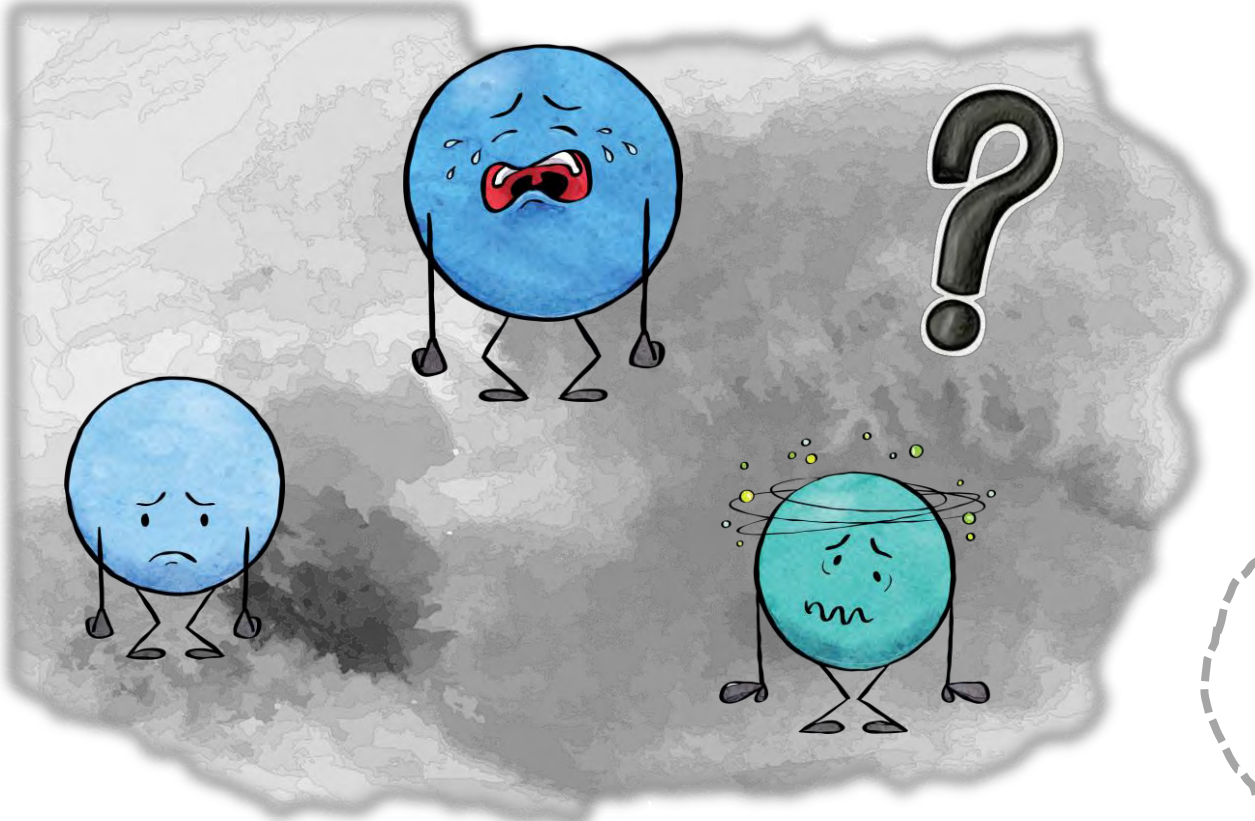
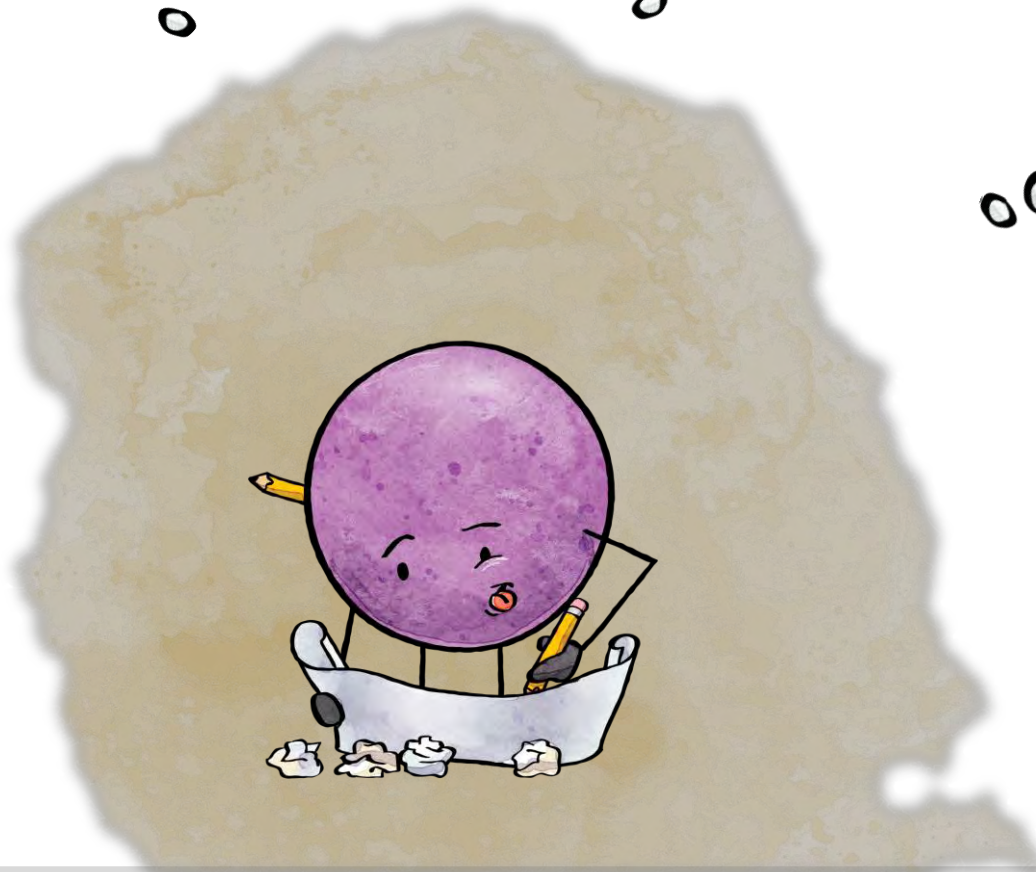


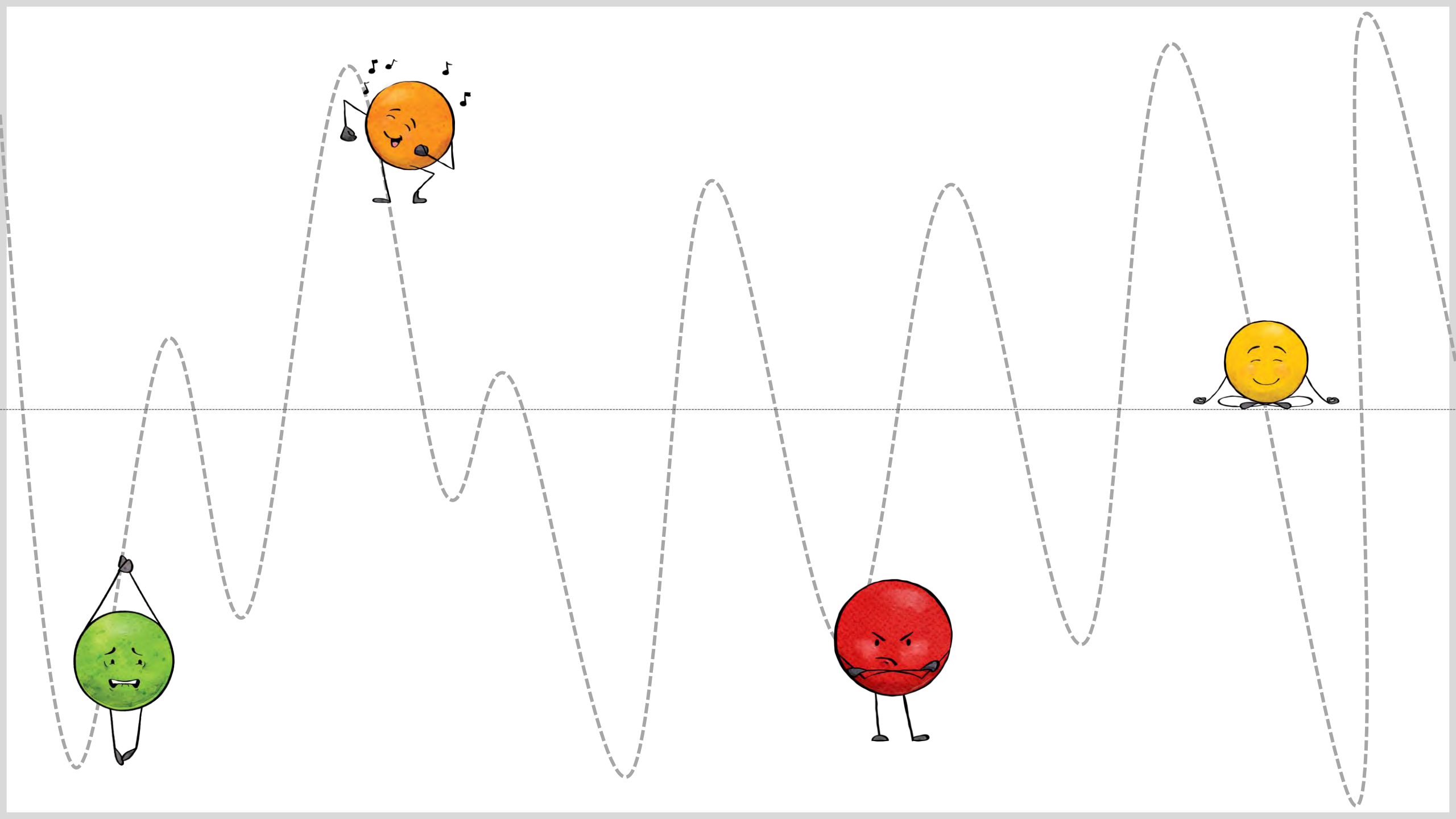
Mein Weg aus der

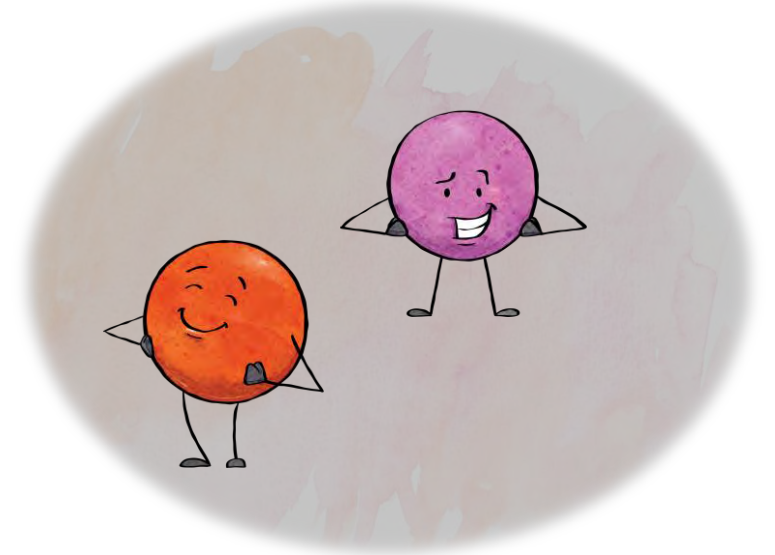
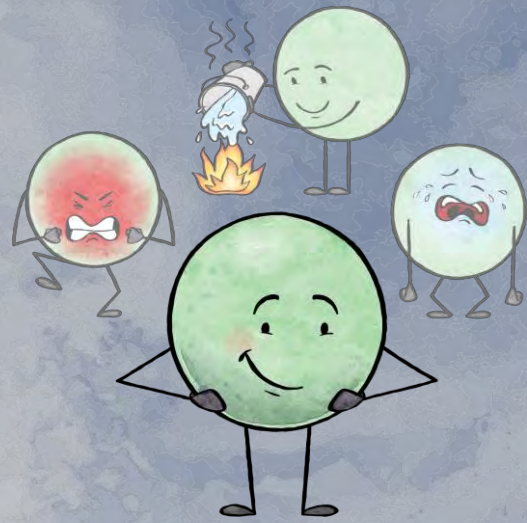


*Depression*



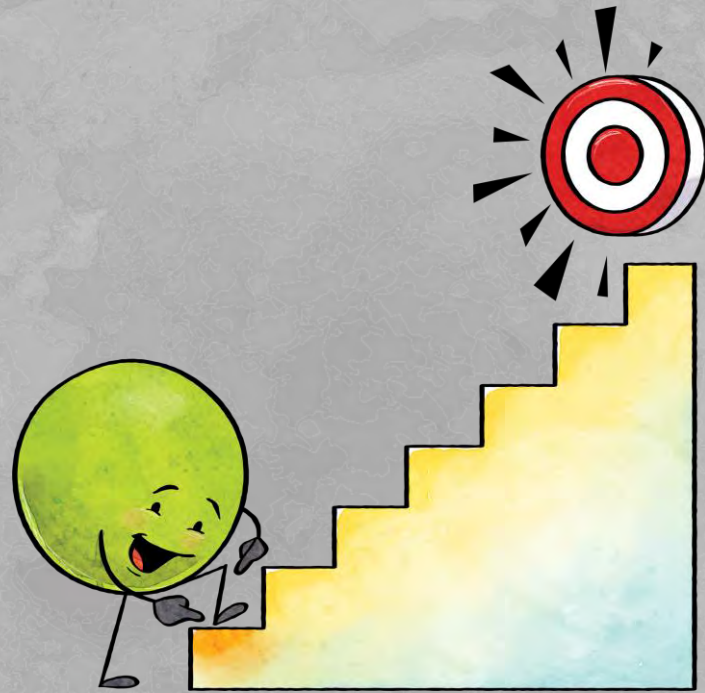






„Es ist okay, nicht okay zu sein!“





Bildquellen



<https://www.teacherspayteachers.com/Store/Sarah-Pecorino-Illustration>

<https://www.SarahPecorino.com>

## **Literatur zum Arbeiten**

Cameron, Julia (2019): Der Weg des Künstlers. Ein spiritueller Pfad zur Aktivierung unserer Kreativität. München: Knauer Verlag.

Stahl, Stefanie (2015): Das Kind in dir muss Heimat finden. Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme. München: Kailash Verlag.

Stahl, Stefanie (2017): Das Kind in dir muss Heimat finden. In drei Schritten zum starken Ich. Das Arbeitsbuch. München: Kailash Verlag.

Stavemann, Harlich H. (2018): Im Gefühlsdschungel. Emotionale Krisen verstehen und bewältigen. Weinheim Basel: Beltz Verlag.

Stavemann, Harlich H. (2011): ...und ständig tickt die Selbstwertbombe. Selbstwertprobleme erkennen und lösen. Weinheim Basel: Beltz Verlag.

## **Inspirierende Literatur und zum Nachlesen**

Haig, Matt (2020): Ziemlich gute Gründe, am Leben zu bleiben. München: dtv Verlagsgesellschaft.

Haig, Matt (2021): Die Mitternachtsbibliothek. München: Droemer Knauer Verlag.

Kugelstadt, Alexander Dr. med. (2020): „Dann ist das wohl psychosomatisch!“. München: Mosaik Verlag.

Stahl, Stefanie (2019): Sonnenkind und Schattenkind. München: Kailash Verlag.

## **Podcasts**

„Seelengevögelt“ – Veit Lindau

„Liebe Leben“ – Mittermaier

## **Inspirierende und hilfreiche Instagramaccounts**

achtsamkeitsblog - *Achtsamkeit und Persönlichkeitsentwicklung*

crazyheadcomics – *Mental health advocate*

girlspowerteam - *Frauenpower und Selbstfürsorge*

gluecks.hafen - *Selfcare, Mindset & Soulfood*

happyplace.meryem - *Dein Weg zu mehr Selbstvertrauen und Selbstliebe*

lebens.kompass - *Achtsamer Alltag und tägliche Inspirationen*

letstalk.mentalhealth – *Creating thought provoking content for your mind*

mind.corner - *Selbstliebe lernen*

notsosecretdiaryofanxiety – *Just a girl who's conquering anxiety one day at a time*

ohhappycafe – *Self-Empowerment und Träume verwirklichen*

the\_depression\_chronicles11 – *Daily dose of love and support*