

Link- und Literaturliste

Eine Auswahl

Manuela Rukavina M.A.

Rotenwaldstr. 78

70197 Stuttgart

Telefon 01522-9598348

kontakt@manuela-rukavina.de

www.manuela-rukavina.de

www.instagram.com/rukavinamanuela

Anmeldung Newsletter: www.manuela-rukavina.de/#Newsletter

Literaturhinweise und Links

diese folgende Videos sind auf Englisch, aber man kann Untertitel, bei „subtitles“ einstellen

<https://www.youtube.com/watch?v=RcGyVTAoXEU>

(Kelly McGongial / Wie man seinen Stress zu seinem Freund macht)

<https://www.youtube.com/watch?v=Ks-Mh1QhMc>

(Amy Cuddy/ fake it until you become it)

<https://www.youtube.com/watch?v=iCvmsMzIF7o>

(Brene Brown: Die Macht der Verletzlichkeit)

<https://www.youtube.com/watch?v=AUZoYbWvq2A>

(Barbara Fredrickson: Positivity Resonates)

Bücher

Dr. Daniela Blickhan

Positive Psychologie: Ein Handbuch für die Praxis

ISBN: 978-3955718329

M. Storch, B. Cantieni, G. Hüther, W. Tschacher

Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen

ISBN: 978-3456848372

Dr. Melanie Hausler

Glückliche Kängurus springen höher

ISBN: 978-3-95571-874-9

M. Stroh W. Tschacher

Embodied Communication: Kommunikation beginnt im Körper, nicht im Kopf

ISBN: 978-3456854533

McGonigal, Jane

Gamify your Life: Durch Gamification glücklicher, gesünder und resilienter leben

ISBN: 978-3451304941

B. Fredrickson

Die Macht der guten Gefühle: Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert

ISBN: 978-3593390819

M. Seligman

Wie wir aufblühen: Die fünf Säulen des persönlichen Wohlbefindens

ISBN: 978-3442221110

Storch, Maja

Die Mañana-Kompetenz: Auch Powermenschen brauchen Pause

ISBN: 978-3492272636

McGonigal, Kelly

Bergauf mit Rückenwind: Willenskraft effizient einsetzen

ISBN: 978-3442172870

D. Eilert

Mimikresonanz: Gefühle sehen. Menschen verstehen

ISBN: 978-3873879614

McGonigal, Kelly

Glücksfaktor Stress: Warum Stress uns erfolgreich und gesund macht

ISBN: 978-3432105215

Modler, Peter

Das Arroganz-Prinzip: so haben Frauen mehr Erfolg im Beruf

ISBN: 978-3-8105-1294-9

Storch, Maja und Kuhl, Julius

Die Kraft aus dem Selbst

ISBN: 978-3-456-85012-2

Und ein wunderbarer, lustiger aber inhaltsreicher Krimi:

Achtsam morden

Karsten Dusse

ISBN: 978-3453439689

Links zu Atemübungen und Meditationen/Achtsamkeitsübungen:

(es gibt tausende Videos. Ich habe versucht, Videos auf Deutsch zu finden, die nicht zu esoterisch wirken und es ordentlich erklären. Gerne können natürlich passendere Anleitungen gesucht werden)

Als Erstes empfehle ich den Youtube-Kanal meiner Schwester Dr. Stefanie Rukavina

<https://www.youtube.com/channel/UCXuNu8ZBvJnmFN-ZZzP-KrQ>

Wechselatmung (gegen Stress und Panikattacken) üben

<https://www.youtube.com/watch?v=6Ct6N1vEWhQ>

Feueratmen üben (Energiegebend/aktivierend)

<https://www.youtube.com/watch?v=Ek7ua8MedNk>

meine Lieblingsvideos/Trainerinnen leiten auf Englisch an, aber ich möchte sie hier nicht verschweigen:

Adriene Mishler

Yoga with Adriene <https://www.youtube.com/user/yogawithadriene> (ihr ganzer Kanal)

<https://www.youtube.com/watch?v=8VwufJrUhic> (Wechselatmung)

<https://www.youtube.com/watch?v=xdUyHPa66A4> (Löwenatmung)

<https://www.youtube.com/watch?v=jbtLH-3DfLc> (Feueratmung)

Erica Jago (hier im rituals cosmetics Kanal- was aber für die Meditation keine Rolle spielt)

<https://www.youtube.com/watch?v=e4loyv1DLoo> Yoga fürs Gesicht (aktivierend)

<https://www.youtube.com/watch?v=TDrXKuL63Mc> Meditation zur Selbstliebe

<https://www.youtube.com/watch?v=x67EUo6grpQ> visualisierende Meditation

https://www.youtube.com/watch?v=ooHfE_HFrX8 Chakra-Balance Meditation