

Silke Heimes

Lesen macht gesund

Die Heilkräfte der Bibliothherapie

Vandenhoeck & Ruprecht

Inhalt

Vorwort	7
I Vorüberlegungen	
Definition der Bibliotherapie	13
Geschichte der Bibliotherapie	20
Erzählen als Grundhaltung	24
Bedeutung der Lesebiographie	29
Buchempfehlungen: Ja/Nein?	34
II Wirkungen der Bibliotherapie	
Hilfe und Heilung	41
Entwicklung und Förderung	49
Spiel und Experiment	52
Information und Begleitung	55
Kreativität und Phantasie	58
Möglichkeiten und Freiheiten	64
Denken und Handeln	66
Welt- und Lebensentwürfe	70
Rückzug und Erholung	74
Orientierung und Halt	80
Ankommen und Innehalten	84

Gemeinschaft und Kommunikation	87
Identifikation und Modellfunktion	90
Ermutigung und Mobilisierung	97
Trost und Resilienz	101
Selbsterkenntnis und Gefühlsschlüssel	107
Selbstbewusstsein und Veränderung	111
Sinnhaftigkeit und Existenzielles	114
Grenzen und Nebenwirkungen	119

III Anhang

Leitfadeninterview/Lesebiographie	125
Kurzbiographien der Interviewten	127
Danksagung	132
Literatur	133