

Sachbücher

Triggerwarnung

Die folgenden Medien behandeln psychisch belastende und sensible Themen. Dazu können unter anderem Traumata, Gewalt, Missbrauch, psychische Krisen, Sucht, Selbstverletzung, Suizidgedanken, Verlust oder andere belastende Erfahrungen gehören. Bitte achte beim Lesen oder Anschauen gut auf deine eigenen Grenzen und Bedürfnisse. Nicht jede Empfehlung ist für jede betroffene Person hilfreich oder passend. Es ist vollkommen in Ordnung, einzelne Inhalte auszulassen oder später darauf zurückzukommen.

Sachbücher	Genre	Kategorie	Jahr	AutorIn	Link
9 Tage wach	Drogensucht	Hart	2017	Eric Stehfest	https://d-nb.info/1151849014
Anonyme Alkoholiker Blaues Buch	Alkoholsucht	recovery	2009	AA	https://d-nb.info/1395646643
Der totale Rausch: Drogen im Dritten Reich	Drogensucht	Hart	2015	Norman Ohler	https://d-nb.info/1119165520
Die Dopamin-Nation: Balance finden im Zeitalter des Vergnügens	Drogensucht	Realistisch	2022	Lembke Anna	https://d-nb.info/124242461X
Die Suchtfibel	Drogensucht	recovery	2024	Ralf Schneider	https://d-nb.info/1341992500
Die Suchtlüge	Alkoholsucht	Realistisch	2023	Gaby Guzek	https://d-nb.info/1285423917
Dopesick	Drogensucht	Hart	2019	Beth Macy	https://d-nb.info/1181240085
Endlich Nichtraucher!	Drogensucht	recovery	2012	Allen Carr	https://d-nb.info/1361912839
Endlich ohne Alkohol!	Alkoholsucht	recovery	2013	Allen Carr	https://d-nb.info/1028153503
Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben	Drogensucht	Realistisch	2013	Ben Furman	https://d-nb.info/1192835875
Hooked: Wie Sie Produkte erschaffen, die süchtig machen	Drogensucht	Realistisch	2014	Nir Eyal	https://d-nb.info/1051003075
Ich will mein Leben zurück! Selbsthilfe für Angehörige von Suchtkranken	Drogensucht	Angehörige	2014	Jens Flassbeck	https://d-nb.info/1243548665
Im Reich der hungrigen Geister	Drogensucht	recovery	2021	Gabor Maté	https://d-nb.info/1219977276
Mein Papa, die Unglücksspiele und ich	Spielsucht	Angehörige	2024	Gundi Herget	https://d-nb.info/1297746570
Sag, die blauen Flecke kommen vom Spielen	Spielsucht	Angehörige	2025	Betty Taube	https://d-nb.info/1363211722
Um die Kindheit betrogen: Hoffnung und Heilung für erwachsene Kinder von Suchtkranken	Alkoholsucht	Angehörige	2004	Janet G. Woititz	https://d-nb.info/958669619
Vater, Mutter, Sucht: Wie erwachsene Kinder suchtkranker Eltern trotzdem ihr Glück finden können	Alkoholsucht	Angehörige	2011	Waltraut Barnowski-Geiser	https://d-nb.info/1006570144
Verkörperter Schrecken	Drogensucht	Realistisch	2025	Bessel van der Kolk	https://d-nb.info/1065680341
Warum ist Papas Krankheit ein Geheimnis?	Alkoholsucht	Angehörige	2023	Mehr Zeit für Kinder e. V.	https://mzfk.net/erklaer-und-vorleseebuecher/
Zwischen Flaschenchaos, Stress und Tränen	Alkoholsucht	Angehörige	2022	Mehr Zeit für Kinder e. V.	https://mzfk.net/erklaer-und-vorleseebuecher/