

Dipl.-Psych. Maximilian Rieländer  
Psychologische Praxis  
Müntestraße 5, 33397 Rietberg  
Tel. 05244 9274310  
Email: [psychologe@rielaender.de](mailto:psychologe@rielaender.de)

## Maximilian Rieländer – Literatur – Bücher

<b>1. Seelisch gesund leben – Bücher zur Selbsthilfe .....</b>	<b>2</b>
Lebe dein Leben - bewusst, verstehend, mutig (BoD 2018), als PDF-Datei .....	2
Gesund und spirituell leben - Leben mit einem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis (BoD 2019), als PDF-Datei .....	2
Wege nach innen - Anleitungen zu Entspannung und Selbstentfaltung (BoD 2018), als PDF-Datei ..	3
Meditieren mit Leib, Herz und Geist (BoD 2018), als PDF-Datei .....	3
Freier und gesünder durch Nichtrauchen (BoD 2016), als PDF-Datei .....	3
<b>2. Gesundheit fördern mit Psychologie – Bücher als Herausgeber .....</b>	<b>4</b>
Wegweiser Gesundheitsförderung und Prävention - Angebote von Diplom-PsychologInnen.....	4
Psychologische Gesundheitsförderung als zukunftsorientiertes Berufsfeld .....	4
Gesundheit für alle im 21. Jahrhundert - Neue Ziele der Weltgesundheitsorganisation mit psychologischen Perspektiven erreichen .....	4
Psychologische Berufsfelder zur Förderung von Gesundheit - Neue Chancen entdecken.....	5

# 1. Seelisch gesund leben – Bücher zur Selbsthilfe

Die Bücher sind über Book on Demand, Norderstedt, veröffentlicht.

[Lebe dein Leben - bewusst, verstehend, mutig](#) (BoD 2018), als [PDF-Datei](#)

## Zur Begründung dieses Buches

Regen gesellschaftlich vorherrschende Denkmuster uns Menschen dazu an,

- unser Denken und Verstehen vorwiegend an lebloser Materie zu orientieren?
- unter Leistungsfähigkeit vorwiegend Beherrschung und Veränderbarkeit lebloser Materie bzw. die Produktivität technischer Entwicklungen zu verstehen (besonders seit der industriellen Entwicklung im 19. Jahrhundert)?
- Wirtschafts- und Finanzentwicklungen vor allem an besseren technischen Beherrschungen lebloser Materie zu orientieren?
- unseren Körper vorwiegend wie eine ‚Leistungsmaschine‘ zu betrachten, die unserem produktiven Leistungswillen zur Beherrschung lebloser Materie zu gehorchen hat?
- mit Stolz und Überheblichkeit viele natürliche Ressourcen der Natur, der Tiere und der Mitmenschen auszubeuten für bessere technische Beherrschbarkeiten lebloser Materie?

Neigen wir Menschen durch solche gesellschaftlich vorherrschenden Denkorientierungen dazu,

- ein Wohlbefinden kaum bewusst körperlich zu spüren?
- die Eigendynamik von sich selbst bewegenden Lebensprozessen zu ignorieren, zu vernachlässigen, zu wenig zu verstehen?
- vielfältige natürliche Schwingungen von Hin & Her zwischen je zwei Polen zu ignorieren, zu vernachlässigen und auch teilweise einzuengen?
- die Eigendynamik, Selbstbestimmung und Selbstorganisation vieler Lebenssysteme, Lebewesen, Menschen und Sozialsysteme zu ignorieren, zu vernachlässigen?

Gegenüber solchen gesellschaftlich vorherrschenden Denkorientierungen möchte ich aufmerksame Leserinnen und Leser aufrütteln und ermutigen:

## **Lebe dein Leben - bewusst, verstehend, mutig.**

In diesem Buch stelle ich auffordernde Anregungen in den Vordergrund.

[Gesund und spirituell leben - Leben mit einem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis](#) (BoD 2019), als [PDF-Datei](#)

Mit diesem Motto möchte das Buch ermutigen,  
persönliches Leben ganzheitlich gesund zu gestalten,  
eigene Fähigkeiten zur Selbsthilfe zu entdecken,  
ein eigenes spirituelles Bewusstsein und Handeln zu entfalten  
und es für den transzendenten Kontext unseres Lebens zu öffnen.

Ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit wird dargestellt:  
Gesundes Leben ist ein körperliches, seelisches, geistiges, soziales und spirituelles Geschehen.  
Leserinnen und Leser erhalten Anregungen, ihr Leben weltanschaulich zu reflektieren,  
dynamische Prozesse der Evolution zu verstehen, ihr Leben ganzheitlich gesund zu gestalten  
und ein Verständnis von Spiritualität zu vertiefen.

Das Buch regt auch vielseitig dazu an, das eigene Denken zu erweitern.

**Wege nach innen - Anleitungen zu Entspannung und Selbstentfaltung** (BoD 2018), als [PDF-Datei](#)

"Wege nach innen - Anleitungen zur Entspannung und Selbstentfaltung" werden fachlich erläutert. Vielfältige konkrete Anregungen ermöglichen, eigene Wege zu Entspannung, Trance, Selbstentfaltung und tiefenseelischer Selbsthilfe zu entdecken.

Das Buch bietet 8 Text-Anleitungen:

- Sich entspannen
- Getragen-sein erleben
- Innere Lebendigkeit erleben
- Zu sich stehen und fortschreiten
- Das Atmen wahrnehmen
- Im Atmen innere Mitte erleben
- Heilsame Kräfte entdecken
- Innere Weisheit entdecken.

Die Anleitungen sind auch als hörbare Versionen verfügbar: über eine im Buch angegebene Webseite als MP3-Dateien und über 4 CD's, beim Autor erhältlich.

**Meditieren mit Leib, Herz und Geist** (BoD 2018), als [PDF-Datei](#)

Meditation ist eine in vielen Religionen und Kulturen ausgeübte geistige Praxis. Durch Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen können Menschen ihren Geist beruhigen, sammeln, vertiefen und erweitern. Meditieren heißt: üben, Aufmerksamkeit voll auf ein Konzentrationselement oder auf wenige miteinander verbundene Konzentrationselemente zu richten.

Für den meditativen Weg sind Stufen konzentrierter Aufmerksamkeit dargestellt:

- a) im leiblichen Erleben eine aufrechte Haltung spüren, das Atmen spüren, das Pulsieren von Kreislauf und Herz spüren und geistige Aufmerksamkeit auf leibliches Erleben durch innere Sätze verstärken,
- b) einen geistigen Inhalt, mit dem man das Leben positiv beeinflussen möchte, als kurzen prägnanten Satz positiv formulieren und wiederholt aussprechen.

Was Menschen durch regelmäßiges Meditieren für sich bewirken können, wird erläutert.

Für positive Auswirkungen gilt: Durch regelmäßiges Üben steigern Menschen geübte Fähigkeiten.

Für religiöse Menschen wird als Art meditativen Betens die christliche Form des Herzensgebetes beispielhaft erläutert.

**Freier und gesünder durch Nichtrauchen** (BoD 2016), als [PDF-Datei](#)

Möchten Sie freier und gesünder leben durch Nichtrauchen?

Sie können mit den Anleitungen ein Rauchverhalten überprüfen und für die Zukunft klären, ob Sie freier und gesünder durch Nichtrauchen leben möchten.

Sie erhalten Anleitungen zur Selbsthilfe,

- wie Sie Motivationen und Vorstellungen bewusst und unterbewusst vom Rauchen aufs Nichtrauchen umorientieren können,
- wie Sie sich dabei von anderen Menschen im Bekanntenkreis und professionell unterstützen lassen können,
- wie Sie das Nichtrauchen erreichen und über lange Zeit stabilisieren können.

Die Anleitungen beruhen auf psychologischen Orientierungen der Gesundheitspsychologie, Hypnotherapie und Verhaltenstherapie, auf der Durchführung von Nichtrauchertrainings in einer Rehabilitationsklinik und bei einer Krankenkasse sowie auf langjähriger psychotherapeutischer Berufstätigkeit als Diplom-Psychologe.

## **2. Gesundheit fördern mit Psychologie – Bücher als Herausgeber**

Die Bücher sind im Deutschen Psychologen Verlag (DPV) veröffentlicht.  
Der DPV gehört zum Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP),  
in dem der Autor seit 1993 für die Gesundheitspsychologie in leitenden Funktionen aktiv ist.

Die Bücher sind vergriffen. Restexemplare sind bei mir erhältlich.

Die unten aufgeführten Beiträge habe ich verfasst und als PDF-Dateien erstellt.  
Sie sind per Link zugänglich.

### **Wegweiser Gesundheitsförderung und Prävention - Angebote von Diplom-PsychologInnen**

Herausgeber: Arbeitskreis Psychologische Gesundheitsförderung und Prävention im BDP,  
Deutscher Psychologen Verlag, Bonn 1996

Kurze Erläuterungstexte von Maximilian Rieländer im Buch:

[\*Selbstvertrauen und Selbsthilfe - Quellen von Gesundheit\*](#)

[\*Entfaltung von Lebenssinn\*](#)

[\*Meditation\*](#)

[\*Standards für die Durchführung von Gesundheitstrainings\*](#)

[\*Qualitätssicherung und Evaluation in der psychologischen Gesundheitsförderung\*](#)

[\*Selbsthilfe und Fremdhilfe verantwortlich koordinieren\*](#)

[\*Unterstützung von Selbsthilfegruppen\*](#)

[\*Nichtrauchertraining\*](#)

[\*Gesundheitsförderung in Schulen\*](#)

### **Psychologische Gesundheitsförderung als zukunftsorientiertes Berufsfeld**

herausgegeben von Maximilian Rieländer, Lutz Hertel und Andrea Kaupert,  
Deutscher Psychologen Verlag Bonn 1995,  
als Veröffentlichung von Tagungsbeiträgen einer Tagung des Arbeitskreises „Psychologische Gesundheitsförderung und Prävention“ im BDP im Herbst 1994

Aufsätze von Maximilian Rieländer im Buch:

[\*Gesundheitsförderung und Psychologie - eine Bestandsaufnahme\*](#)

[\*Gesunde Lebensweisen - personenzentrierte Ziele für die Gesundheitsförderung\*](#)

[\*Ein Grundgerüst an Inhalten und Methoden für die personenzentrierte Gesundheitsförderung\*](#)

### **Gesundheit für alle im 21. Jahrhundert - Neue Ziele der Weltgesundheitsorganisation mit psychologischen Perspektiven erreichen**

herausgegeben von Maximilian Rieländer und Carola Brücher-Albers,  
Deutscher Psychologen Verlag Bonn 1999  
als Veröffentlichung von Tagungsbeiträgen einer Tagung des Arbeitskreises „Psychologische Gesundheitsförderung und Prävention“ im BDP im Herbst 1997

Aufsätze von Maximilian Rieländer im Buch:

[\*Gesundheit systemtheoretisch verstehen – Denkanstöße zum Gesundheitsverständnis\*](#)

[\*Mehr positiv an Gesundheit als an Krankheit denken - Plädoyer für eine positive Gesundheitsorientierung\*](#)

[\*Entwicklungen der Zielstrategie 'Gesundheit für alle' und die Mitarbeit von Psychologenverbänden  
Zukunftsorientierte psychologische Mitarbeit zur "Gesundheit für alle im 21. Jahrhundert"\*](#)

## **Psychologische Berufsfelder zur Förderung von Gesundheit - Neue Chancen entdecken**

herausgegeben von Maximilian Rieländer und Julia Scharnhorst,  
Deutscher Psychologen Verlag Bonn 2005

als Veröffentlichung von Tagungsbeiträgen einer Tagung des Fachbereichs Gesundheitspsychologie  
im BDP im Herbst 2004

Aufsätze von Maximilian Rieländer im Buch:

***Seelische Gesundheit durch Beratung und Therapie fördern***

***Gesundheitsförderung für belastete Familien***