

Standing Order Frühjahr 2024 „Lebenshilfe, Psychologie, Partnerschaft“

Dortmund, im Januar 2024

Sehr geehrte Damen und Herren,

unsere Kollektion *Lebenshilfe, Psychologie, Partnerschaft* umfasst Titel, die sich mit Problemen und Themen aus dem (Alltags)Leben beschäftigen. Liebe und Trauer werden hierbei ebenso behandelt wie Mut, Schwäche und kognitive Fähigkeiten.

Alle hier ausgesuchten Titel erscheinen als festgebundene Ausgabe oder im Taschenbuchformat

Zu Ihrer Information hier eine Kostenübersicht für das Gesamtpaket:

20 Titel, ca. € 386,97 ./ . 10% Bibliotheksrabatt = ca. € 348,27

Sollten Sie Fragen haben oder weitere Informationen benötigen, stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Team der Dortmunder Universitäts-Buchhandlung GmbH

Standing Order Frühjahr 2024

Lebenshilfe, Psychologie, Partnerschaft

		978-3-	
1 Arroll, M.	Wenn sich nichts richtig anfühlt	442179985	Goldmann
2 Bachim, S.	Faktencheck Psyche	423263900	dtv
3 Berger, D.-K.	7 Lügen, die dir eine Depression erzählt	833892851	GJU
4 Busch, V.	Kopf hoch!	426279168	Droemer
5 Calestrémé, N.	Der Weg zu meinem Platz im Leben	442223664	Goldmann
6 Christensen, J. F.	Der Flow-Kompass	864932557	Ullstein
7 Diewald, Y.	REMIND Dein Gehirn kann viel mehr, als du glaubst	793424574	Allegria
8 Landsteiner, A.	Sorry not sorry	499012730	Rowohlt
9 Liebl, O.	Freunde lieben. Die Revolte in unseren engsten Beziehungen	365006283	HarperCollins
10 Lindau, V.	Heirate dich selbst	833892721	GJU
11 Nast, M.	Weil da irgendetwas fehlt	492065306	Piper
12 Nord, C.	Das ausgeglichene Gehirn	466373215	Kösel
13 Onken, M.	Beziehungsstatus unzufrieden	466348152	Kösel
14 Parrish, S.	Wer klar denkt, entscheidet besser	442180073	Goldmann
15 Schmieder, J.	Arschtritt ins Glück	570105320	C.Bertelsmann
16 Wiest, B.	The Truth About Everything	492072588	Piper
17 Wilitzki, A.	Einfach lieben	499013799	Rowohlt
18 Wittwer, T.-L.	Sorry, aber ...	426446812	Knauer
19 Yates, K.	Wie man vorhersieht, womit keiner rechnet	492072519	Piper
20 Zimmerman, A.	Your Pocket Therapist	492064859	Piper

20 Titel zum Gesamtpreis von 386,97 €
./ 10 % Bibliotheksrabatt ca. 348,27 €

Standing Order Frühjahr 2024

Lebenshilfe, Psychologie, Partnerschaft

1 Arroll, M.	Wenn sich nichts richtig anfühlt	18.00 €
2 Bachim, S.	Faktencheck Psyche	18.00 €
3 Berger, D.-K.	7 Lügen, die dir eine Depression erzählt	17.99 €
4 Busch, V.	Kopf hoch!	20.00 €
5 Calestrémé, N.	Der Weg zu meinem Platz im Leben	18.00 €
6 Christensen, J. F.	Der Flow-Kompass	18.99 €
7 Diewald, Y.	REMIND Dein Gehirn kann viel mehr, als du glaubst	21.99 €
8 Landsteiner, A.	Sorry not sorry	20.00 €
9 Liebl, O.	Freunde lieben. Die Revolte in unseren engsten Beziehungen	18.00 €
10 Lindau, V.	Heirate dich selbst	22.00 €
11 Nast, M.	Weil da irgendetwas fehlt	18.00 €
12 Nord, C.	Das ausgeglichene Gehirn	24.00 €
13 Onken, M.	Beziehungsstatus unzufrieden	18.00 €
14 Parrish, S.	Wer klar denkt, entscheidet besser	18.00 €
15 Schmieder, J.	Arschtritt ins Glück	20.00 €
16 Wiest, B.	The Truth About Everything	18.00 €
17 Wilitzki, A.	Einfach lieben	18.00 €
18 Wittwer, T.-L.	Sorry, aber ...	18.00 €
19 Yates, K.	Wie man vorhersieht, womit keiner rechnet	24.00 €
20 Zimmerman, A.	Your Pocket Therapist	18.00 €

20 Titel zum Gesamtpreis von 386,97 €
./ 10 % Bibliotheksrabatt ca. 348,27 €

19.06.
13.06.
04.06.
01.03.
19.06.
25.04.
14.03.
14.05.
20.02.

05.03.
01.02.
24.04.
26.06.
20.03.
21.02.
01.02.
16.04.
02.05.
29.02.
29.02.

Frühjahr 2024

Schwerpunkttitel

Wenn sich nichts richtig anfühlt

Die große Wirkung kleiner Traumata und wie wir sie überwinden

von **Meg Arroll**, übersetzt von **Gabriele Lichtner**

Goldmann

📖 Paperback, mit Klappen, Deutsch, 384 Seiten, Deutsche Erstausgabe

ca. EUR **18,00**

ET: 19.06.2024

AT: 10.06.2024

978-3-442-17998-5

● Noch nicht lieferbar



Die große Wirkung kleiner Verletzungen

Sie können nicht genau sagen, woran es liegt, aber irgendwie haben Sie einfach nicht das Gefühl, dass es Ihnen gut geht? Das ist das Ergebnis einer Vielzahl von kleinen Wunden und seelischer blauen Flecken, die für sich genommen gar nicht so gewichtig erscheinen. Fehlender Zugang zu den eigenen Emotionen, Mikro-Agressionen, herausfordernde familiäre Beziehungen, toxische Positivität und Gaslighting sind einige Beispiele für das, was Dr. Meg Arroll »kleine Traumata« nennt. Die Auswirkungen dieser winzigen Verletzungen sind enorm und führen unter anderem zu

- Angstgefühlen,
- Erschöpfung,
- übertriebenem Perfektionismus,
- emotionalem Essen oder
- Schlafstörungen.

Dr. Arroll hilft dabei, sich dieser kleinen Traumata bewusst zu werden, sie anzunehmen und zu überwinden, um das Leben führen zu können, das wir uns wünschen.

Spitzentitel

Faktencheck Psyche

50 Mythen, ohne die wir freier leben

von **Sacha Bachim**

dtv Verlagsgesellschaft

📖 Paperback, Deutsch, 280 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage

Ca. EUR **18,00**

ET: 13.06.2024

AT: 13.06.2024

978-3-423-26390-0

● Noch nicht lieferbar



Endlich frei und selbstbestimmt leben

»Man muss nur fest genug daran glauben, dann kann man alles erreichen« – wir alle kennen solche Grundannahmen, die unser Denken, Fühlen, Handeln beeinflussen. Erziehung und Sozialisierung haben uns geprägt, wir hinterfragen solche Überzeugungen nicht, sondern nehmen sie als gegeben hin. Dabei beruhen sie oft auf überholten Fehlkonzeptionen und irrationalen Annahmen. Solche Mythen über die menschliche Psyche können uns stark belasten, davon ist Sacha Bachim überzeugt. In seinem neuen Buch zeigt er, wie die jeweiligen Mythen entstanden sind, und erklärt, was wir tun können, um uns von diesen zu lösen. Mit zahlreichen Tipps, Übungen und praktischen Lösungsansätzen.



7 Lügen, die dir eine Depression erzählt

Aus der verzerrten Wahrnehmung herauskommen und neuen Mut fassen

von **Dinah-Kristin Berger**

GU Mind & Soul Einzeltitel

GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH

📖 Hardcover, Standardbindung, Deutsch, 144 Seiten

EUR **17,99**

ET: 04.06.2024

978-3-8338-9285-1

● Noch nicht lieferbar

Niedrigschwellige Soforthilfe für depressive Phasen

Die Lügen, die eine Depression erzählt, isolieren und entmutigen Betroffene. Eine der Wahrnehmung verzerrenden Lügen lautet zum Beispiel: "Dir wird es nie wieder besser gehen". Was es daher dringend braucht: Ein Buch gegen diese negative Abwärtsspirale, einen mitfühlenden Leitfaden, um psychische Erkrankungen zu entmystifizieren und die Gespräche darüber zu erleichtern. Betroffene werden verstanden, und sehen, dass sie damit nicht allein sind. Auch Freunde und Angehörige finden Hilfe und konkrete Tipps für einen einfühlsamen Umgang mit den Betroffenen. Ein Buch, das Verständnis schafft und akute Entlastung spendet – durch einfühlsame Worte und liebevolles Anerkennen dessen, was gerade ist.

Spitzentitel

Kopf hoch!

Mental gesund und stark in herausfordernden Zeiten | Mentale Stärke trainieren mit Volker Busch, Autor des SPIEGEL-Bestsellers »Kopf frei!«

von **Volker Busch**

Droemer

📖 Hardcover, Laminiert, Text, Deutsch, 288 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage

EUR **20,00**

ET: 01.03.2024

AT: 23.02.2024

978-3-426-27916-8

● Noch nicht lieferbar



Zuversichtlich bleiben in Zeiten der Unsicherheit

Permakrise, Orientierungsmangel, Schwarzmalerei, Überhitzung und Empörung sorgen in diesen ungewissen Zeiten für Angstgefühle und Mutlosigkeit. Doch was kann ich als Individuum tun, um angesichts bedrängender Erfahrungen Sicherheit und Zuversicht zu gewinnen? Diese Fragen beantwortet der renommierte Psychiater und Neurowissenschaftler Volker Busch in seinem neuen Buch. Er erläutert die Funktionsweise unseres mentalen Immunsystems und zeigt, welche Strategien der Selbstfürsorge funktionieren. Das reicht vom souveränen Umgang mit belastenden Neuigkeiten bis zur fundamentalen Rolle, die Humor und Heiterkeit für eine gelungene Lebensführung spielen. Wissenschaftlich fundiert und empathisch schildert Busch, wie wir unsere psychischen Batterien aufladen – und wieder festen Boden unter den Füßen gewinnen.

Spitzentitel

Der Weg zu meinem Platz im Leben

Für innere Harmonie, Gelassenheit und Freude - In 22 Lektionen zu persönlicher Erfüllung finden

von **Natacha Calestrémé**, übersetzt von **Natalie Freund**

Goldmann

📖 Paperback, mit Klappen, Deutsch, 448 Seiten, Deutsche Erstausgabe

ca. EUR **18,00**

ET: 19.06.2024

AT: 10.06.2024

978-3-442-22366-4

● Noch nicht lieferbar



Innere Ruhe und Wohlbefinden für alle, die sich ausgebremst und überwältigt fühlen

Was wäre, wenn Glück, berufliche Erfüllung und Gelassenheit nur von einer Sache abhingen: den richtigen Platz im Leben zu finden?

Ein Platz, um mit anderen und mit sich selbst in Harmonie zu sein, ob bei der Arbeit, in der Liebe, in der Familie; ob finanziell, körperlich oder geistig. Die Autorin zeigt anhand von 22 Lektionen und konkreten Fallbeispielen, wie wir

- **emotionale Belastungen** beseitigen können,
- identifizieren, was uns **ausbremst**,
- unser **volles Potenzial** entfalten und endlich unser **wahres Selbst** sein können.

Den Weg zum wahren Selbst in 22 einfachen Lektionen finden – von der französischen Journalistin und Expertin für emotionalen Detox!



Der Flow-Kompass

Ein wissenschaftlicher Wegweiser zu mehr Gelassenheit und Glücksmomenten | Mit Flow zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit

von **Julia F. Christensen**, übersetzt von **Anne Flückiger**, **Sebastian Vogel**

Ullstein Paperback

📖 Paperback, Text, Deutsch, 288 Seiten

EUR **18,99**

ET: 25.04.2024

AT: 25.04.2024

978-3-86493-255-7

● Noch nicht lieferbar

Flow-Time fürs Gehirn: Der leichte Weg zu mehr Energie, innerer Balance und Wohlbefinden

Wie findet unser rastlos arbeitendes Gehirn zu mehr Fokus und Gelassenheit? Welche positiven Einflüsse können künstlerische und handwerkliche Betätigungen auf unser Wohlbefinden ausüben? Und gibt es Übungen und Methoden, die Glücksmomente in uns auslösen und zu mehr Gelassenheit, zu spürbarer Stressreduktion führen? Ja, sagt die Neurowissenschaftlerin und Bestsellerautorin Dr. Julia F. Christensen. Ihr Buch ist gespickt mit neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen und praktischen Übungen, die unser Gehirn ausgeglichener und produktiver machen – und negative Gedankenspiralen, sinnlose Grübeleien, Sorgen und Ängste verbannen.

Durch kreative Betätigungen werden Gehirnsysteme aktiviert, die wohlthuende Prozesse in Körper und Seele anregen. Seit jeher tanzen Menschen, musizieren und erzählen sich Geschichten – und regulieren dadurch mühelos ihre Herzrate, ihren Hormonspiegel, ihr Immunsystem und ihre Stimmung. Julia F. Christensen präsentiert neueste Studien zu diesem Forschungszweig. Das Flow-Geheimnis ist: Einfach loslegen, aber gewusst wie! Sehr wichtig ist es dabei, dem Perfektionismus zu entkommen und nicht zu versuchen, wie ein Profi zu agieren. Folgen Sie dem Flow-Kompass und entdecken Sie in sich die Ruhe selbst.





Spitzentitel

REMIND Dein Gehirn kann viel mehr, als du glaubst

So befreist du dich von belastenden Mustern | Die Bedienungsanleitung fürs Gehirn löst deine emotionalen und mentalen Probleme

von Yvonne Diewald

Allegria

📖 Paperback, Text, Bilder, Deutsch, 320 Seiten

Die Bedienungsanleitung fürs Gehirn, die uns von unseren Problemen befreit

Wie oft scheitern wir daran, unser Leben zu verbessern und unsere hartnäckigen Probleme zu lösen, weil wir uns selbst sabotieren. Genauer gesagt ist es das Gehirn, das uns immer wieder sabotiert. Die gute Nachricht ist: Unser Gehirn kann lernen, für uns statt gegen uns zu arbeiten, und dabei helfen, langjährige Probleme wie Depressionen, Ängste, Schwierigkeiten in Beziehungen oder im Umgang mit Finanzen aufzulösen.

Yvonne Diewald erklärt, wie belastende Denk-, Gefühls- und Verhaltensmuster in unserem Gehirn entstehen und dort als neuronale Dauerschleifen aktiv sind. REMIND® hilft in sechs Schritten, dass wir uns dieser Muster bewusst werden, sie unterbrechen und neue förderliche neuronale Programme anlegen und verfestigen können – für ein erfülltes, zufriedenes und erfolgreiches Leben.

mehr

EUR 21,99

ET: 14.03.2024

AT: 14.03.2024

978-3-7934-2457-4

● Noch nicht lieferbar

Spitzentitel

Sorry not sorry

Über weibliche Scham

von Anika Landsteiner

ROWOHLT Taschenbuch

📖 Paperback, Text, Deutsch, 256 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage

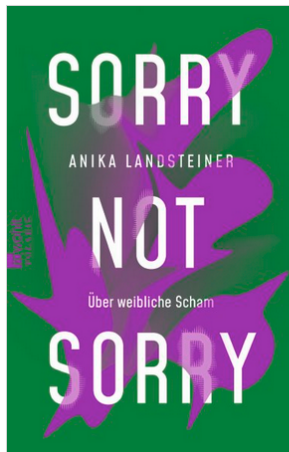
EUR 20,00

ET: 14.05.2024

AT: 07.05.2024

978-3-499-01273-0

● Noch nicht lieferbar



«Seit meiner Kindheit beschäftigt mich das Gefühl, nicht gut genug zu sein. Die Tatsache, dass Frauen systematisch kleingehalten und weniger ernst genommen werden als Männer, hat diese Empfindung verstärkt. Während ich mich jahrelang für beinahe alles entschuldigte, was ich tat oder (nicht) sagte, wuchs gleichzeitig in mir das Bedürfnis, mehr Raum einzunehmen – und mich gesellschaftlich anerkannten Unterdrückungsmechanismen zu entziehen.»

Scham zu empfinden ist vollkommen normal, ganz unabhängig vom Geschlecht. Doch Frauen schämen und entschuldigen sich besonders oft: für den eigenen Körper, weil sie als zu erfolgreich gelten, Single sind oder kinderlos bleiben. Anika Landsteiner hat eben dieses Phänomen auch bei sich festgestellt und geht der Frage nach, warum das so ist. In klugen, persönlichen Texten über alle Aspekte ihres Lebens – von Arbeit über Krankheit und Sexualität bis hin zur Auseinandersetzung mit ihrer Biographie – reflektiert sie über Selbstwert, Grenzüberschreitungen und darüber, dass sie sich nicht mehr kleinmachen lässt, weder von sich selbst, noch von anderen.

Spitzentitel

Freunde lieben. Die Revolte in unseren engsten Beziehungen

Bekannt aus TikTok und Instagram | Eine Utopie der Freundschaft plus | Wie (und wen) wir in Zukunft lieben wollen

von Ole Liebl

HarperCollins Paperback

📖 Paperback, mit Klappen, Text, Deutsch, 224 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage

EUR 18,00

ET: 20.02.2024

978-3-365-00628-3

● Noch nicht lieferbar



Eine radikale Neuverortung der Freundschaft

Freundschaft und Sex passen nicht zusammen. So behaupten es Beziehungsratgeber, romantische Filme und oft auch das eigene Umfeld. Dennoch suchen immer mehr Menschen nach *friends with benefits*. Traditionelle Familienbilder und das Ideal der einen großen Liebe scheinen mit Erwartungen und Ansprüchen völlig überfrachtet.

Ole Liebl blickt auf die Entwicklung und Praxis dieser ungewöhnlichen Beziehungsform. Dabei geht er auf ihre emotionalen und ethischen Konflikte ebenso ein wie auf ihre Potenziale: Gibt es wirklich kein Entkommen vor der romantischen Norm und ihren Besitzansprüchen? Unterliegen unsere Intimbeziehungen bloßen Marktmechanismen? Gibt es eine freundschaftliche Erotik?

Radikal, kritisch und visionär formuliert Ole Liebl eine Utopie der Freundschaft und liefert eine überfällige Perspektive, wie wir Freundschaft anders denken und zu einem gerechteren Miteinander finden können: selbstermächtigend, tabubefreit und zutiefst vertraut.

Spitzentitel

Weil da irgendetwas fehlt

Von der Liebe, dem Leben und anderen Missverständnissen

von **Michael Nast**

Piper

📖 Paperback, Text, Deutsch, 288 Seiten

EUR **18,00**

ET: 01.02.2024

AT: 01.02.2024

978-3-492-06530-6

● Noch nicht lieferbar



Wie geht das mit dem richtigen Leben?

»Wer sich nicht öffnet, fühlt auch nichts« oder »Die Gesellschaft braucht eine Therapie, nicht wir« – in kurzen Videos teilt Michael Nast seine Überlegungen zum Leben und der Liebe und erreicht damit mehrere hunderttausend Follower:innen. Nun erscheinen seine klugen, gesellschaftskritischen Denkanstöße in Buchform. Stets mit persönlichen Erlebnissen verknüpft, sprechen sie die Leser:innen auf Augenhöhe an, denn Michael Nast ist kein Coach, sondern hadert selbst mit sich und seinen Entscheidungen. Durch seine gute Beobachtungsgabe und sein breites Wissen aus Psychologie und Philosophie öffnet er uns die Augen und schafft es, Gefühle in Worte zu fassen, die wir alle kennen. So gibt er kluge Impulse, das eigene Leben zu hinterfragen.



Das ausgeglichene Gehirn – Was uns die Neurowissenschaft über mentale Gesundheit verrät

Neueste Erkenntnisse über die positive Wirkung von Therapien, Psychedelika, Schokolade uvm.

von **Camilla Nord**, übersetzt von **Imke Brodersen**

Kösel

📖 Hardcover, Deutsch, 350 Seiten

ca. EUR **24,00**

ET: 24.04.2024

AT: 15.04.2024

978-3-466-37321-5

● Noch nicht lieferbar

Glücksrezepte, die wirklich funktionieren, sind so vielschichtig wie wir selbst

Psychische Belastung hat Hochkonjunktur: Krieg, Pandemie, Klimakrise. Letztere zieht mit Krankheitsbildern wie „Eco-Anxiety“ bereits erste psychische Folgen nach sich, jede*r Dritte berichtet von krankmachendem Dauerstress. **Jährlich erkranken ca. sechs Millionen Menschen in Deutschland an Depressionen** – für bis zu 75 % von ihnen wird es nicht bei einem Mal bleiben.

Dabei scheint der Weg zu mehr Ausgeglichenheit und einer stabilen psychischen Verfassung recht simpel: Mehr Gemüse essen, wenig Alkohol trinken, viel Schlaf, vielleicht mal Yoga probieren und im Zweifelsfall gibt es die entsprechenden Medikamente. Aber warum fühlen wir uns dennoch oft so gut, nachdem wir doch wieder die ganze Tafel Schokolade gegessen, die Flasche Wein getrunken oder die ganze Nacht durchgetanzt haben – während beispielsweise Sport oder Antidepressiva längst nicht in jedem Fall zuverlässig anschlagen? **Vielleicht funktionieren psychische Gesundheit und mentales Wohlbefinden doch etwas anders, als es uns die altbekannten Rezepte glauben machen wollen?**



Beziehungsstatus unzufrieden

Du hast die Wahl, dein Liebesleben so zu gestalten, wie es dir entspricht

von **Maya Onken**

Kösel

📖 Paperback, mit Klappen, Deutsch, 180 Seiten

ca. EUR **18,00**

ET: 26.06.2024

AT: 17.06.2024

978-3-466-34815-2

● Noch nicht lieferbar

Erweitere den Horizont deiner Möglichkeiten

Viele Frauen haben das Gefühl, dass sie in Partnerschaftsmustern feststecken, mit denen sie nicht glücklich sind. Oft ist ihnen dabei nicht bewusst, dass ihnen diese Position nicht einfach aufgezwungen wurde, sondern dass sie sie selbst unbewusst gewählt haben – und dass sie sich anders entscheiden können. Die systemische Coachin Maya Onken beleuchtet schwungvoll und psychologisch fundiert diese Dynamik und erklärt die Hintergründe. Sie ermutigt mit zahlreichen Affirmationen, Selbsttests und Impulsen, sich wertfrei mit sich selbst auseinanderzusetzen und besser zu verstehen, von Schuldgefühlen und alten Denkmustern zu verabschieden, Entscheidungen zu treffen und Veränderungen einzuleiten. So wird ein erfülltes Leben in dem Beziehungsstatus möglich, den man sich selbst wirklich frei gewählt hat.

[weniger](#)

Werbewerbpunkt

Wer klar denkt, entscheidet besser

In jeder Situation wissen, was zu tun ist - "Eine unentbehrliche Entscheidungshilfe" Spiegel-Bestsellerautor James Clear

von Shane Parrish, übersetzt von Annika Tschöpe

Goldmann

Paperback, mit Klappen, Deutsch, 256 Seiten, Deutsche Erstausgabe

ca. EUR 18,00

ET: 20.03.2024

AT: 11.03.2024

978-3-442-18007-3

● Noch nicht lieferbar



Die Werkzeugkiste für gute Entscheidungen

Denken ist nichts, was wir lernen können – werden die meisten behaupten. Shane Parrish war Agent bei einem **Geheimdienst mit drei Buchstaben** und musste auf die harte Tour feststellen, dass es gravierende Unterschiede beim Denken gibt. Nach einem Einsatz, der nicht mit dem gewünschten Erfolg endete, begann er, das Denken infrage zu stellen.

In welchen Situationen können wir überhaupt klar denken? Wie lässt sich unser reflexartiges Denken verbessern?

Sobald wir unter Druck geraten, entfernen wir uns automatisch von unserem eigentlichen Ziel und dem klaren Denken und Entscheiden. Shane Parrish hat in Gesprächen mit diversen Meister*innen des Denkens, wie beispielsweise **Daniel Kahnemann**, und durch eigene Reflexion herausgefunden, was klares Denken ausmacht. Welche Situationen prädestiniert sind für **kluge Entscheidungen** und **klares Denken** und wie wir uns den mentalen Raum dafür nehmen, zeigt Shane Parrish nun in seinem ersten Buch.

Ausstattung: s/w, mit 12 Abbildungen

Spitzentitel

Arschtritt ins Glück

Der eine Moment, der dein Leben für immer verändert - Keine Ausreden, echte Gesundheit

von Jürgen Schmieder

C.Bertelsmann

Paperback, mit Klappen, Deutsch, 256 Seiten

ca. EUR 20,00

ET: 21.02.2024

AT: 12.02.2024

978-3-570-10532-0

● Noch nicht lieferbar



Wer dieses Buch liest, braucht keine Diäten, Fitness-Pläne oder Wellness-Apps mehr: Der radikal ehrliche Bericht von einem, der es geschafft hat, wirklich gesund zu werden

Geiler Job, liebevolle Familie, durchzockte Nächte mit den Jungs: Work hard, play hard. So ging Jürgen Schmieder lange durchs Leben. Bis ihn ein diabetischer Schock in die Horizontale beförderte. Was folgte war nicht nur die Not zu einem gesünderen Lebensstil, sondern endlich auch das richtige Mindset: »Wenn ich meinen Sohn aufwachsen sehen möchte, muss ich überleben und gesund werden.«

In seinem Buch zeigt Jürgen Schmieder Schritt für Schritt, wie der Einstieg in ein anderes, glücklicheres und gesünderes Leben gelingt, und beschreibt, wie dabei körperliche, mentale und soziale Faktoren zusammenhängen. Sein radikal ehrlicher Bericht von Erfolgen und Rückschlägen auf dem Weg zu echter Gesundheit ist ein Wake-up-Call für alle, die dafür nicht erst auf der Intensivstation landen wollen, und zeigt, dass wir den Moment, in dem wirklicher Wandel beginnt, alle finden können.

Spitzentitel

The Truth About Everything

So erkennst du dein wahres Ich

von Brianna Wiest, übersetzt von Renate Graßat

Piper

Hardcover, Text, Deutsch, 144 Seiten

EUR 18,00

ET: 01.02.2024

AT: 01.02.2024

978-3-492-07258-8

● Noch nicht lieferbar



Perspektive ist alles

Mit »The Truth About Everything« liegt nun auch die wohl persönlichste Essaysammlung der SPIEGEL-Nummer-1-Bestsellerautorin Brianna Wiest auf Deutsch vor. In 40 Essays reflektiert sie darin sensibel und weise so große menschliche Themen wie Selbstakzeptanz, die Kunst des Loslassens oder die Bedeutung des Unbewussten für unser Leben. Ehrlich und verletzlich teilt Brianna Wiest dabei auch eigene Erfahrungen und bietet uns hilfreiche Inspiration dafür, wie wir Entscheidungen treffen und Beziehungen führen. Eine wahre Fundgrube für alle, die sich nach Antworten, Trost und hin und wieder auch ein bisschen Liebe sehnen.



Spitzenreiter

Einfach lieben

Expedition zu einer glücklichen Beziehung
von Anna Wilitzki, zusammen mit Julia Becker
ROWOHLT Taschenbuch
📖 Paperback, Text, Deutsch, 256 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage

Geschichten aus der Praxis einer Paartherapeutin mit großer emotionaler Tiefe und vielen Aha-Erkenntnissen für den Beziehungsalldag

Eine tiefe Verbundenheit zueinander herzustellen, ist der Hauptwunsch von Paaren. Doch häufig fällt es schwer, sie wirklich zu erreichen. Paartherapeutin Anna Wilitzki zeigt die Paarkonflikte, die immer wieder auftauchen, welche Muster dahinterstecken und wie sie zu lösen sind. Mit ihrer emotionsfokussierten Therapieform bringt die Berlinerin die tiefer liegenden Gründe für Beziehungsprobleme an die Oberfläche.

Unterhaltsam und fundiert berichtet sie aus ihrem Praxisalltag und erklärt, wie eine gute Liebesbeziehung am Ende doch gelingt und der Zauber vom Anfang neu belebt werden kann.

weniger

EUR 18,00

ET: 16.04.2024

AT: 10.04.2024

978-3-499-01379-9

● Noch nicht lieferbar

Werbeschwerpunkt

Sorry, aber ...

Eine Verzichtserklärung an das ständige Entschuldigen
von Tara-Louise Wittwer
Knaur
📖 Hardcover, Text, Deutsch, 240 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage

EUR 18,00

ET: 02.05.2024

AT: 26.04.2024

978-3-426-44681-2

● Noch nicht lieferbar



Wann sind Entschuldigungen angebracht? Und wann sollten wir uns das »Sorry« lieber verkneifen?

Entschuldigen sich Frauen mehr als Männer? Hat sich der Akt des Entschuldigens mit der Zeit verändert? Welchen Einfluss hat unser Leben in sozialen Netzwerken auf unsere Fehlerkultur?

Wir alle entschuldigen uns ständig: »Sorry, aber ich wollte dich nicht beleidigen«, »Sorry, ich muss mal durch«, »Sorry, aber ...« Tara-Louise Wittwer nervt es, dass ihr eine schnelle Entschuldigung oft so viel leichter über die Lippen geht als »Ich bin anderer Meinung«. Und dass sie sich so oft schuldig fühlt, obwohl es keinen Grund dazu gibt.

Scharfsinnig und humorvoll analysiert Tara-Louise Wittwer in ihrem neuen Buch unsere Entschuldigungskultur. Sorry, aber... es wird Zeit, dass wir uns weniger entschuldigen und selbstbewusst zu unserer Meinung stehen!



Wie man vorhersieht, womit keiner rechnet

Richtige Prognosen treffen und unnütze vermeiden
von Kit Yates, übersetzt von Monika Niehaus, Bernd Schuh
Piper
📖 Hardcover, mit Schutzumschlag, Text, Bilder, Deutsch, 432 Seiten

Die Zukunft ist nicht unberechenbar

Seit Beginn der Menschheit versuchen wir, vorherzusagen, was die Welt für uns bereithält. Genauso lange liegen wir damit aber auch schon falsch. Von religiösen Orakeln über Wettervorhersagen bis zur Politik – wir sind ständig mit mangelhaften Prognosen konfrontiert. In seinem neuen Buch enthüllt Kit Yates die überraschende Wissenschaft, die unseren Vorhersagen zugrunde liegt, und zeigt, wie wir sie zu unserem Vorteil nutzen können. Der Mathematiker erklärt, wie und warum Vorhersagen schiefgehen, wie wir zweifelhafte Prognosen erkennen, und hilft uns, selbst fundiertere Prognosen zu treffen.

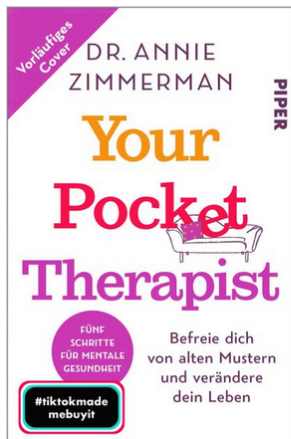
EUR 24,00

ET: 29.02.2024

AT: 29.02.2024

978-3-492-07251-9

● Noch nicht lieferbar



Spitzentitel

Your Pocket Therapist

Befreie dich von alten Mustern und verändere dein Leben | 5 Schritte für mentale Gesundheit

von **Annie Zimmerman**, übersetzt von **Marlene Fleißig, Anja Lerz**

Piper

Paperback, Text, Deutsch, 304 Seiten

Entschlüsse deine Vergangenheit für eine bessere Zukunft

Wir alle haben im Leben mit Schwierigkeiten zu kämpfen, das weiß auch Dr. Annie Zimmerman – nicht nur als Psychotherapeutin, sondern auch als Betroffene. Basierend auf ihrer jahrelangen Erfahrung zeigt sie, dass psychisches Wohlbefinden möglich ist, wenn wir uns darauf einlassen, unsere Emotionen wirklich zu verstehen und alte Verhaltensweisen loszulassen. »Your Pocket Therapist« kombiniert praktische Tools und Übungen mit Anekdoten aus der Therapie und gibt den Leser:innen mithilfe eines 5-Schritte-Plans das Rüstzeug an die Hand, um sinnvolle Veränderungen vorzunehmen, tiefe Heilung zu bewirken und ihr Leben zu verbessern. Ein unverzichtbarer Leitfaden für mentale Gesundheit und bessere Beziehungen zu Familie, Freunden und Partnern.

EUR **18,00**

ET: 29.02.2024

AT: 29.02.2024

978-3-492-06485-9

● Noch nicht lieferbar