

Standing Order Frühjahr 2025 „Lebenshilfe, Psychologie, Partnerschaft“

Dortmund, im Januar 2025

Sehr geehrte Damen und Herren,

Unsere Sammlung bietet wertvolle Einsichten in die Themen Lebenshilfe, Psychologie und Partnerschaft. Entdecken Sie Ratschläge und tiefgehende Erkenntnisse, die Ihnen helfen, persönliche Herausforderungen zu meistern, Ihre Beziehungen zu stärken und ein erfülltes Leben zu führen.

Alle hier ausgesuchten Titel erscheinen als festgebundene oder Paperback-Ausgabe.

Zu Ihrer Information hier eine Kostenübersicht für das Gesamtpaket:

20 Titel, ca. € 401,00 ./ 10% Bibliotheksrabatt = ca. € 360,90

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 2025
Lebenshilfe, Psychologie, Partnerschaft

		978-3-	
1	Almaas, A. N.	Immer mehr ganz du	522306836 Thienemann-Esslinger
2	Bolanz, P.	Overthinking Love	990604663 Goldegg
3	Bonelli, R. M.	Die Weisheit des Herzens	442180387 Goldmann
4	de Marné, D.	Dein Mental Health Guide	957289353 Knesebeck
5	Ebenbichler, C.	Wenn deine Welt zerbricht	711003621 ecoWing
6	Hielscher, D.	Sei glücklich, älter wirst du sowieso	957289278 Knesebeck
7	Jilli Turecki, J.	It Begins With You	758700194 FISCHER
8	Körper, S.	Hol dein Schattenkind ins Licht	711003546 ecoWing
9	Marie, H.	Choose You	499016363 ROWOHLT Taschenbuch
10	Masuno, S.	Lass los – das Leben darf leicht sein	778783221 Lotos
11	McGarey, G.	Was ein gutes Leben ausmacht	453704978 Heyne
12	Pépin, C.	Sich selbst vertrauen	442180448 Goldmann
13	Peterson, J. B.	12 Rules For Life	442143184 Goldmann
14	Riedel, I.	Mutig leben und zur Ganzheit finden	843615907 Patmos
15	Sbeg, J.	Person in Progress	424203141 Ariston
16	Schobin, J.	Zeiten der Einsamkeit	446282674 Hanser, Carl
17	Spermann, J.	Stille spüren, Tiefe leben	429067700 Echter
18	Steffen, J.	Liebe verletzt, Liebe heilt	990604304 Goldegg
19	Stepski-Doliwa, S.	SINN PLUS WÜRDE	930889426 Doliwa Sai
20	Werner, J.	Besser grübeln	466373437 Kösel

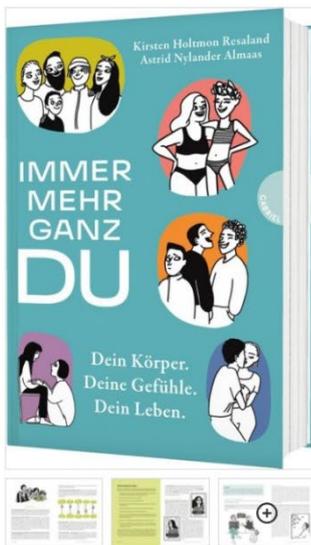
20 Titel zum Gesamtpreis von 401,00 €
./ . 10 % Bibliotheksrabatt ca. 360,90 €

Standing Order Frühjahr 2025

Lebenshilfe, Psychologie, Partnerschaft

1	Almaas, A. N.	Immer mehr ganz du	22,00 €	24.01.
2	Bolanz, P.	Overthinking Love	19,00 €	17.03.
3	Bonelli, R. M.	Die Weisheit des Herzens	14,00 €	23.04.
4	de Marné, D.	Dein Mental Health Guide	25,00 €	23.01.
5	Ebenbichler, C.	Wenn deine Welt zerbricht	24,00 €	17.04.
6	Hielscher, D.	Sei glücklich, älter wirst du sowieso	25,00 €	20.03.
7	Jilli Turecki, J.	It Begins With You	18,00 €	26.02.
8	Körper, S.	Hol dein Schattenkind ins Licht	24,00 €	23.01.
9	Marie, H.	Choose You	18,00 €	11.03.
10	Masuno, S.	Lass los – das Leben darf leicht sein	20,00 €	01.05.
11	McGarey, G.	Was ein gutes Leben ausmacht	13,00 €	16.04.
12	Pépin, C.	Sich selbst vertrauen	12,00 €	23.04.
13	Peterson, J. B.	12 Rules For Life	14,00 €	23.04.
14	Riedel, I.	Mutig leben und zur Ganzheit finden	28,00 €	13.01.
15	Sbeg, J.	Person in Progress	18,00 €	01.05.
16	Schobin, J.	Zeiten der Einsamkeit	24,00 €	18.02.
17	Spermann, J.	Stille spüren, Tiefe leben	18,00 €	04.
18	Steffen, J.	Liebe verletzt, Liebe heilt	22,00 €	22.01.
19	Stepski-Doliwa, S.	SINN PLUS WÜRDE	23,00 €	15.01.
20	Werner, J.	Besser grübeln	20,00 €	25.06.

20 Titel zum Gesamtpreis von 401,00 €
./ . 10 % Bibliotheksrabatt ca. 360,90 €



Immer mehr ganz du

Dein Körper. Deine Gefühle. Dein Leben. | Umfassender Ratgeber zu allen Lebensbereichen junger Menschen

von **Astrid Nylander Almaas, Kirsten Holtmon Resaland**, übersetzt von **Karoline Hippe**

Gabriel in der Thienemann-Esslinger Verlag GmbH

📖 Hardcover, Text, Bilder, Deutsch, 400 Seiten, 1. Auflage, Auflage

Endlich wieder lieferbar auf vielfachen Wunsch: DER Ratgeber für alle jungen Menschen ab 12 Jahren

Wer einen Ratgeber sucht, der Jugendliche nicht nur begleitet, sondern ihnen fundiert und einfühlsam Antworten auf die großen und kleinen Fragen des Lebens bietet, liegt mit Immer mehr ganz du genau richtig. Diese Texte kennen keine Tabus. Es geht um **Selbstfindung, Körper und Body-Image, Sex, Beziehungen, Psyche und Weltgeschehen**. Doch dieses Buch macht auch vor ernstesten Themen wie Scheidung der Eltern, Selbstmordgedanken und Essstörungen nicht halt. Die Autorinnen nehmen Unsicherheiten ernst, ohne Druck auszuüben. Auf diese Weise bieten sie nicht nur **Orientierung und Zuversicht**, sondern machen auch Mut, die Dinge zu hinterfragen: Um frei zu sein, die **eigene Persönlichkeit** zu entwickeln und zu ihr zu stehen.

- Ratgeber und Nachschlagewerk für Jugendliche
- Auch für Eltern und Pädagog:innen interessant
- Die Autorinnen sind Expertinnen in Jugendmedizin und Jugendpsychologie

EUR 22,00

ET: 24.01.2025

AT: 24.01.2025

978-3-522-30683-6

● Noch nicht lieferbar

ab 12 Jahren

Empfehlungstitel

Overthinking Love. Wenn zu viel Grübeln deine Beziehung belastet.

33 Wege aus dem Gedankenlabyrinth

von **Phil Bolanz**

Goldegg Verlag GmbH

📖 Softcover, Deutsch, 200 Seiten



Schweres Herz durch Grübeln? Warum weniger Nachdenken manchmal der Schlüssel zum Glück ist

Ständig grübelst du über jedes kleine Detail in deiner Beziehung nach? Du analysierst jede Nachricht, jede Pause im Gespräch und malst dir Worst-Case-Szenarien aus?

In *Overthinking Love* zeigt dir Phil Bolanz, wie du dem endlosen Gedankenkarussell entkommst und endlich wieder Leichtigkeit in deinem Liebesleben findest. Als Mentor und Experte für gesunde Beziehungen weiß er, was Frauen im Dating und in Beziehungen wirklich brauchen: weniger Grübeln, mehr Vertrauen. Mit 33 praktischen Wegen, um den Kopf frei zu bekommen, hilft dir dieses Buch, Selbstzweifel abzulegen und den Schlüssel zu echter emotionaler Freiheit zu finden.

Dein Kopfkino macht dir das Leben schwer? In diesem Buch erwartet dich:

- **Verstehe, warum du überanalysierst** – Erkenne die Ursachen für deine Grübeleien und Selbstzweifel.
- **Lass negative Gedankenspiralen los** -Erfahre wie du mit Ängsten und Worst-Case-Szenarien umgehst.
- **33 Wege, um das Grübeln zu stoppen** – Praktische Tipps und Techniken, um den Kopf frei zu bekommen.
- **Selbstvertrauen stärken** – Lerne, wie du Vertrauen in dich selbst und deinen Partner entwickelst, um Unsicherheiten zu überwinden.
- **Weniger Sorgen, mehr Liebe** – Finde heraus, wie du mit weniger Grübeln mehr Leichtigkeit und Glück in deine Beziehung bringst.

Schritt für Schritt aus dem Gedankenkarussell – hin zu mehr Gelassenheit, Vertrauen und einem glücklichen Liebesleben.

EUR 19,00

ET: 17.03.2025

AT: 03.03.2025

978-3-99060-466-3

● Noch nicht lieferbar

Bestseller

Die Weisheit des Herzens

Wie wir werden, was wir sein wollen

von **Raphael M. Bonelli**

Goldmann

📖 Softcover, Deutsch, 224 Seiten

Von der Herrschaft des Herzens und der Macht seiner Berater

Es macht uns stark und erfolgreich, denn dank ihm wissen wir immer, was zu tun ist. Nachdem er die *Bauchgefühle* entschlüsselt hat, widmet sich der Neurowissenschaftler und Psychiater Raphael Bonelli nun der psychologischen Funktion unseres Herzens. Wie kaum ein anderer besitzt er die Fähigkeit, die Vorgänge unseres Inneren so verständlich und wissenschaftlich fundiert darzustellen. Er erklärt, warum das Herz unsere Psyche regiert und wie es seine beiden besten Berater – den Kopf und den Bauch – zusammenführen und harmonisieren kann. Bonelli zeigt in diesem Buch, wie wir unser Herz nutzen können und warum wir aufhören sollten, uns ausschließlich über unsere Gefühle oder unseren Kopf zu definieren.

weniger

ca. EUR 14,00

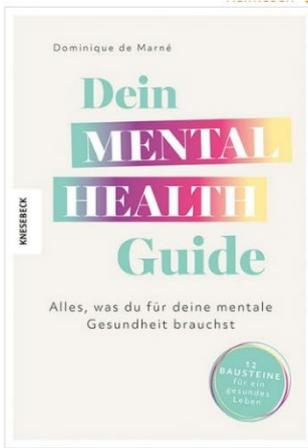
ET: 23.04.2025

AT: 14.04.2025

978-3-442-18038-7

● Noch nicht lieferbar





Dein Mental Health Guide

Alles, was du für deine mentale Gesundheit brauchst - 12 Bausteine für ein gesundes Leben

von **Dominique de Marné**

Knesebeck

Softcover, Deutsch, 240 Seiten

Unsere Zähne? Pflegen wir natürlich! Und unsere mentale Gesundheit? Sie zu erhalten, kann genauso einfach sein. Dominique de Marné zeigt, wie es geht! Mithilfe von zwölf Bausteinen vermittelt sie unterhaltsam relevante Informationen und hilfreiche Tipps zur Mental Health. Dieses Buch ist ein Nachschlagewerk für den Umgang mit Emotionen, Krisenkompetenz und Achtsamkeit – häppchenweise und praxisnah. Dabei geht es nicht nur um „Me-Time“ und „Feelgood-Strategien“. Wir erfahren, wie wir psychischen Erkrankungen vorbeugen und aktiv unsere mentale Gesundheit verbessern können – und dabei Spaß haben. Dieses Buch macht jeden gesünder und glücklicher – ein Muss für unsere schnelllebige Welt.

EUR 25,00

ET: 23.01.2025

AT: 23.01.2025

978-3-95728-935-3

● Noch nicht lieferbar



Wenn deine Welt zerbricht

Lebenskrisen in fünf Schritten meistern

von **Christoph Ebenbichler**, Vorwort von **Toni Innauer**

ecoWing

Hardcover, Fadenbindung, Text, Deutsch, 192 Seiten, 1. Auflage

Überwinden und Wachsen: Anleitung für mentale Stärke

Schicksalsschläge, Stress und Überforderung – das Leben konfrontiert uns mit so manchen Krisen, sei es im Beruf oder im Privatleben. Doch wie können wir widerstandsfähiger werden, flexibler auf solche Herausforderungen reagieren und wieder ein erfülltes Leben führen? Christoph Ebenbichler hat selbst erfahren, was es heißt, aus der Bahn geworfen zu werden – und den Weg zurück ins Leben zu finden.

Ein Sturz bei einer Skitour im Jahr 2021 kostete den Sportwissenschaftler Christoph Ebenbichler beinahe sein linkes Bein. Und er kostete den jungen Familienvater seine Motivation, seine Lebensfreude und seinen Kampfgeist. Doch nach einer Phase der Verzweiflung begann er zu recherchieren: Was sagt die Forschung über solche schwerwiegenden Einschnitte im Leben und wie lassen sich die Studienergebnisse praktisch umsetzen? In diesem Buch kombiniert er wissenschaftliche Erkenntnisse mit seinen persönlichen Erfahrungen und Methoden aus dem Spitzensport. Er entwirft einen Zugang zur Krisenbewältigung, der zeigt, wie Herausforderungen in Chancen verwandelt werden können, um die Balance im Leben wiederherzustellen. Er erzählt, wie er es selbst geschafft hat, den Weg aus der Krise und zurück auf den Gipfel zu finden. Und er erklärt, wie man die eigene Widerstandskraft stärken und sich für zukünftige Krisen wappnen kann.

EUR 24,00

ET: 17.04.2025

AT: 17.04.2025

978-3-7110-0362-1

● Noch nicht lieferbar



Sei glücklich, älter wirst du sowieso

Was du ab heute für ein langes und zufriedenes Leben tun kannst

von **Diane Hielscher**, illustriert von **Keiko Hoshino**

Knesebeck

Softcover, Deutsch, 200 Seiten

Wenn es um ein gesundes und glückliches Leben geht, wissen wir bereits, dass wir Sport machen sollten, wie wichtig Ernährung ist und dass Stress uns krank macht. Aber was ist mit unserer Seele? Wie können wir bewusst und gezielt unsere Gedanken und Gefühle einsetzen, um glücklich zu altern? Diane Hielscher enthüllt, wie wir unsere Annahmen über das Älterwerden hinterfragen und aktiv formen können. Mit einem ganzheitlichen Ansatz basierend auf Glücksforschung, Psychologie und Neurologie bietet dieses Buch konkrete Strategien, um das Älterwerden glücklich zu gestalten. Das Beste daran? Wir müssen für die positiven Effekte nicht auf das Alter warten, denn sie beginnen sofort!

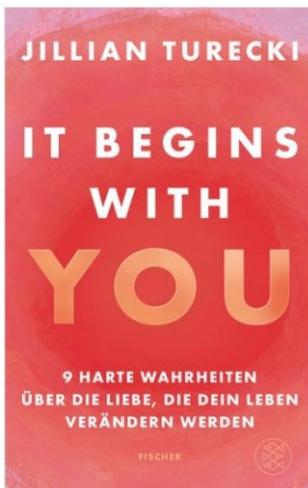
EUR 22,00

ET: 20.03.2025

AT: 20.03.2025

978-3-95728-927-8

● Noch nicht lieferbar



It Begins With You

9 harte Wahrheiten über die Liebe, die dein Leben verändern werden | Jillian Turecki begeistert Millionen weltweit mit ihrem Podcast Jillian on Love

von **Jillian Turecki**, übersetzt von **Heidi Lichtblau**, **Lene Kubis**

FISCHER

Softcover, Text, Deutsch, 288 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage

Das psychologische Beziehungsbuch mit neuem, radikal ehrlichem Ansatz

Wir alle wünschen uns gesunde und erfüllende Beziehungen. Doch wo anfangen? Jillian Turecki ist der festen Überzeugung: am besten mit der Beziehung zu uns selbst. Mit einer Mischung aus therapeutischen Strategien, Fallbeispielen von Klient*innen und praktischen Tools befähigt sie ihre Leser*innen, sich selbst mit allen Stärken und Schwächen anzunehmen, emotionale Muster zu erkennen, gesunde Grenzen zu ziehen und das eigene Selbstwertgefühl zu steigern. Jillian Tureckis mitfühlender Ansatz hat bereits Millionen von Anhänger*innen gefunden. In ihrem Buch bietet sie echte Hilfe und Handlungsanweisungen – schonungslos ehrlich, dabei aber immer empathisch und motivierend.

EUR 18,00

ET: 26.02.2025

AT: 07.02.2025

978-3-7587-0019-4

● Noch nicht lieferbar

Hol dein Schattenkind ins Licht

Der Weg zu Selbstliebe und Freiheit

von **Stefanie Körber**

ecoWing

☞ Buch, Fadenbindung, Deutsch, 248 Seiten, 1. Auflage

EUR **24,00**

ET: 23.01.2025

AT: 23.01.2025

978-3-7110-0354-6

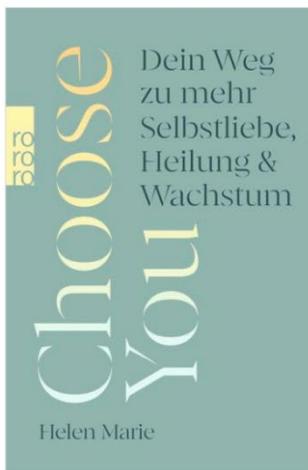
● Noch nicht lieferbar



Lerne dich kennen, dann liebst du dich selbst

Warum finden wir kein Glück? Warum fühlen wir uns getrieben auf der Suche nach Vollkommenheit und Erfüllung? Warum ist es oft schwer, echte Freude zu spüren? Warum mögen wir uns eigentlich nicht? Stefanie Körber ist diesen Fragen in jahrzehntelanger Arbeit und in vielen therapeutischen Gesprächen nachgegangen. Die Antworten und daraus folgenden Problemlösungen findet sie in der Schattenarbeit.

Stefanie Körber hat in den Erkundungen der Seelen ihrer Klienten immer wieder beobachtet: Egal, ob jung oder alt, Frau, Mann oder divers, oder welcher Lebensweg bis dato beschritten wurde – alle stellen bestimmte Aspekte ihrer Persönlichkeit in den Schatten. Es handelt sich um jene Merkmale, die aus welchen Gründen auch immer aus dem Bewusstsein verbannt wurden, die dennoch tägliche Begleiter sind und alles Fühlen und Tun beeinflussen. Mit ihrem Therapieansatz bringt die Psychotherapeutin Licht in diese verschatteten Bereiche und ermutigt jede und jeden, diese kennenzulernen und dadurch die Angst vor ihnen zu verlieren. Dann ist der Weg frei zu innerem Frieden und persönlichem Wachstum.



Spitzenliteratur

Choose You

Dein Weg zu mehr Selbstliebe, Heilung und Wachstum

von **Helen Marie**, übersetzt von **Anja Schünemann**

ROWOHLT Taschenbuch

☞ Softcover, mit Klappen, Text, Deutsch, 368 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage

EUR **18,00**

ET: 11.03.2025

AT: 05.03.2025

978-3-499-01636-3

● Noch nicht lieferbar

Sich selbst lieben, Heilung finden, nachsichtig und wohlwollend mit sich selbst umgehen – wie das gelingen kann, zeigt uns Helen Marie in diesem Buch. Mit Empathie und Fachkenntnis lädt uns die erfahrene Psychologin und Traumatherapeutin ein, den inneren Kritiker zu besänftigen und die uns innewohnenden Energien zu nähren. Durch praxisnahe Übungen, Reflexionen, Fragebögen und Affirmationen aus der psychotherapeutischen Arbeit lernen die Leser:innen, die eigenen Grenzen und die von anderen zu respektieren, Momente der Stille als Ressource zu nutzen, Abstand zu den Dingen einzunehmen und die eigenen Bedürfnisse besser zu verstehen und zu kommunizieren.

Ein unschätzbare Wegbegleiter bei der persönlichen Transformation und der Suche nach innerem Frieden.



Spitzenliteratur

Lass los – das Leben darf leicht sein

99 Impulse eines Zen-Mönchs

von **Shunmyo Masuno**, übersetzt von **Ursula Bischoff**

Lotos

☞ Hardcover, mit Schutzumschlag, Deutsch, 224 Seiten, Deutsche Erstausgabe

EUR **20,00**

ET: 01.05.2025

AT: 22.04.2025

978-3-7787-8322-1

● Noch nicht lieferbar

Fühlen Sie sich auch oft überwältigt von den Anforderungen des Alltags? Der Bestsellerautor und Zen-Mönch Shunmyo Masuno hat eine radikale Botschaft: Wir können alles loslassen – manchmal ist es sogar das Beste, einfach nichts zu tun! Mithilfe seiner 99 prägnanten, inspirierenden Impulse wird es möglich, das mühevollen Streben nach Kontrolle aufzugeben, das Chaos zu bändigen und alles loszulassen, was uns ablenkt und blockiert: die ständigen Erwartungen, die an uns gestellt werden, unser negatives Gedankenkarussell oder auch die meist überflüssigen Sorgen, die wir uns machen. Indem wir entschleunigen und uns ganz auf das fokussieren, was uns im gegenwärtigen Moment glücklich und zufrieden macht, finden wir zu der befreienden Gewissheit: Das Leben darf leicht sein!

- Der Bestseller aus Japan
- Wie wir loslassen, was uns blockiert – und genießen, was uns glücklich macht
- Von den lebensnahen Ratschlägen des modernen Zen-Mönchs profitieren auch Nichtbuddhisten

weniger



Was ein gutes Leben ausmacht

Eine 103-jährige Ärztin offenbart die sechs Geheimnisse für Gesundheit und Glück in jedem Alter von **Gladys McGarey**, Vorwort von **Mark Hyman**, übersetzt von **Sabine Zürn**

Heyne

Softcover, Deutsch, 272 Seiten

Das beeindruckende Vermächtnis einer der großen weisen Frauen unserer Zeit: Dr. Gladys McGarey wurde 103 Jahre alt, war über 70 Jahre praktizierende Ärztin aus Leidenschaft und gilt weltweit als Pionierin der ganzheitlichen Medizin. Basierend auf ihrer immensen Lebenserfahrung, verrät sie hier ihre sechs Geheimnisse für ein langes, gesundes und glückliches Leben. Ihr überraschender Ansatz: Es geht nicht darum, mit unserer Lebensenergie sparsam umzugehen – sondern sie vielmehr großzügig und aus vollem Herzen zu verteilen!

Mit ihrer Weisheit und warmherzigen, einfühlsamen Art verkörperte Dr. Gladys zugleich die liebevolle Großmutter und vertrauensvolle Hausärztin, die wir alle gern hätten. Ihr Buch ist ein inspirierender Wegweiser, der unsere Sicht auf Krankheit und Heilung grundlegend verändert – und der zeigt, wie wir dem Leben in jeder Phase voller Freude, Neugier und Mut begegnen.

- Die 103-jährige Ärztin und Pionierin der ganzheitlichen Medizin zeigt, wie wir dem Leben in jeder Phase voller Freude, Neugier und Mut begegnen
- Mit berührenden Fallbeispielen aus dem bewegten Leben der Autorin, überraschenden Heilungsberichten und praktischen Ratschlägen

EUR **13,00**

ET: 16.04.2025

AT: 07.04.2025

978-3-453-70497-8

● Noch nicht lieferbar



Sich selbst vertrauen

Eine kleine Philosophie der Zuversicht

von **Charles Pépin**

Goldmann

Softcover, Deutsch, 224 Seiten

Der Nr.-1-Bestseller aus Frankreich

Charles Pépin zeigt in seinem Nr.-1-Bestseller, wie wir jenseits der klassischen Ratgeberliteratur Zuversicht und Selbstvertrauen finden können. Im Meinungsgewitter auf die eigene Stimme hören. Eine klare Richtung einschlagen, wenn sich grenzenlose Möglichkeiten auftun. Entscheidungen treffen trotz Zweifeln. All das erfordert eine wesentliche Fähigkeit: sich selbst vertrauen zu können. Doch was bedeutet es, sich selbst zu vertrauen? Warum fällt es manchen Menschen leichter als anderen? Worin liegt der Unterschied zwischen Selbstvertrauen und Selbstsicherheit? Charles Pépin findet die Antworten auf diese Fragen in Philosophie, Literatur und Kunst, Psychologie und Pädagogik. Leicht und lebendig zeigt er, wie jeder von uns dem Ungewissen mit mehr Zuversicht entgegenzutreten kann. Ein stärkendes Buch für unsichere Zeiten.

weniger

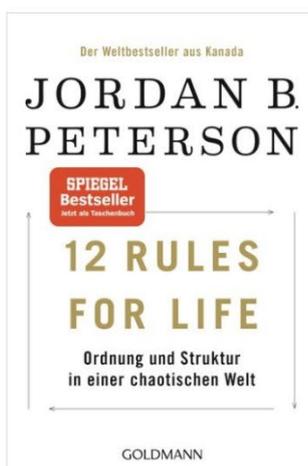
ca. EUR **12,00**

ET: 23.04.2025

AT: 14.04.2025

978-3-442-18044-8

● Noch nicht lieferbar



12 Rules For Life

Ordnung und Struktur in einer chaotischen Welt

von **Jordan B. Peterson**, übersetzt von **Marcus Ingendaay**, **Michael Müller**

Goldmann

Softcover, Deutsch, 576 Seiten

Wie erfülltes, freies Leben gelingen kann? Erst einmal Ordnung schaffen im eigenen Haus, empfiehlt der kanadische Psychologieprofessor und Bestsellerautor

Wie können wir in der modernen Welt überleben? Bestsellerautor Jordan B. Peterson beantwortet diese Frage humorvoll, überraschend und informativ. Er erklärt, warum wir Kinder beim Skateboarden alleine lassen sollten, welches grausame Schicksal diejenigen ereilt, die alles allzu schnell kritisieren, und warum wir Katzen, die wir auf der Straße antreffen, immer streicheln sollten. Doch was bitte erklärt uns das Nervensystem eines Hummers über unsere Erfolgschancen im Leben? Dr. Peterson diskutiert Begriffe wie Disziplin, Freiheit, Abenteuer und Verantwortung und kondensiert Wahrheit und Weisheit der Welt in zwölf praktischen Lebensregeln. Zwölf Maximen, die in unserer zunehmend komplexen Welt Orientierung und Halt bieten und zum Weiterdenken anregen mögen, zum Beispiel:

- Räum erst einmal dein Zimmer auf, bevor du die Welt kritisierst.
- Sag die Wahrheit – oder lüge zumindest nicht.
- Vergleiche dich mit dem, der du gestern warst, nicht mit irgendwem von heute.

ca. EUR **14,00**

ET: 23.04.2025

AT: 14.04.2025

978-3-442-14318-4

● Noch nicht lieferbar



Presseschwerpunkt

Mutig leben und zur Ganzheit finden

von Ingrid Riedel, herausgegeben von Verena Kast, Christiane Neuen

Patmos Verlag

Hardcover, Deutsch, 240 Seiten, 1. Auflage

Heilung und Selbstwerdung

Zum 90. Geburtstag von Ingrid Riedel wurden aus ihrem reichhaltigen Lebenswerk Texte ausgewählt, die deutlich machen: Indem der Mensch schöpferisch ist, kann er Probleme bewältigen, gestaltet er sich aber auch selbst. So kann er immer wieder zu sich selber finden und auch den Mitmenschen neu begegnen. Gerade wenn die Anforderungen aus der Außenwelt so bedrängend sind, brauchen wir den Ausgleich durch die Innenwelt: Impulse, die zeigen, was gerade jetzt wichtig ist, wie ein Steckenbleiben zu überwinden ist, wie die Entwicklung weitergehen könnte. Die Innenwelt zeigt sich in den Botschaften der Träume, in Märchen und ihren archetypischen Symbolen, aber auch in kreativen Gestaltungen – vor allem auch in der Jung'schen Maltherapie, wie sie von Ingrid Riedel entwickelt wurde.

Es geht darum, das Leben auszuschöpfen, Geschmack am Leben zu finden, sich mutig den Herausforderungen zu stellen und so zu einer möglichen Ganzheit zu finden – das ist die Botschaft der renommierten Jung'schen Analytikerin und Psychotherapeutin in diesem Buch.

weniger

ca. EUR 28,00

ET: 13.01.2025

978-3-8436-1590-7

● Noch nicht lieferbar

Spitzenittel

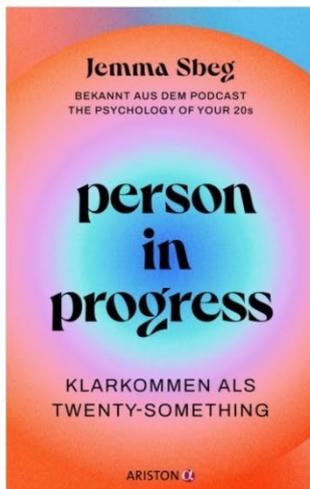
Person in Progress

Klarkommen als Twenty-Something - Bekannt aus dem Podcast The Psychology of Your 20s

von Jemma Sbeg, übersetzt von Gabriele Würdinger, Oliver Lingner

Ariston

Softcover, Deutsch, 304 Seiten, Deutsche Erstausgabe



So warmherzig wie ein Gespräch mit der besten Freundin

Erwachsenwerden ist das schwierigste und anstrengendste, was du in deinem Leben so machen musst. Zumindest kommt es dir so vor, wenn du dich mittendrin befindest. Wie wirst du die Person, die du gerne wärst? Wie sollst du dich zwischen all den Dingen, die du sein könntest, überhaupt entscheiden? Warum fühlt sich alles so unfertig an? Und wann wird das endlich besser?

Jemma Sbeghen gibt dir mit diesem Buch einen Fahrplan an die Hand, um diese Lebensphase voller Erwartungen und Erlebnisdruck zu überstehen. Die 23-Jährige kann Dinge wie das Impostor-Syndrom, Selbstsabotage und die Vorurteile gegenüber dem Singlesein selbst bestens nachempfinden. Sie schaut sich alle Themen aus psychologischer Sicht ganz genau an, damit du diesen aufregenden Lebensabschnitt nicht bloß überlebst, sondern um dir klarzumachen: Du bist nicht allein! Es geht allen anderen ganz genauso.

- Zwischen Selbstzweifeln und Selbstverwirklichung: Das Selbsthilfebuch fürs Erwachsenwerden und Erwachsensein von der Mental-Health-Expertin und Neurowissenschaftlerin mitten aus der Zielgruppe.
- Große Bekanntheit der Autorin mit ihrem Podcast The Psychology of Your 20s - über 18,5 Mio. Downloads und 1,3 Mio. Abonnenten auf Spotify
- So warmherzig wie ein Gespräch mit der besten Freundin – Young Advice für Leserinnen von Brianna Wiest, Florence Given und Dolly Alderton

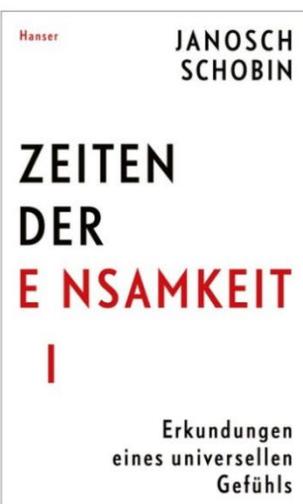
ca. EUR 18,00

ET: 01.05.2025

AT: 22.04.2025

978-3-424-20314-1

● Noch nicht lieferbar



Zeiten der Einsamkeit

Erkundungen eines universellen Gefühls

von Janosch Schobin

Hanser, Carl

Hardcover, Pappband, Text, Deutsch, 224 Seiten, 1. Auflage

John hat den Tod seiner Eltern nie überwunden und stürzt in die Einsamkeit. Marta leidet unter der Gewalt ihres Mannes und zieht sich aus der Welt zurück. Dolores hat als Sängerin den Weg aus der Armut auf die Bühne gefunden, wird dabei aber ihrer Familie fremd. Einsamkeit kennt viele Ursachen und Ausprägungen. Nicht erst seit Corona leiden immer mehr Menschen darunter, allein zu sein. Vor kurzem hat die Bundesregierung eine Strategie gegen Einsamkeit auf den Weg gebracht. Was hat sich verändert in unserer Gesellschaft? Steigt mit der Freiheit, das Leben selbst zu bestimmen, das Risiko, zu vereinsamen? Janosch Schobin hat das Buch der Stunde geschrieben: für alle, die verstehen wollen, was es mit diesem schmerzlichen Gefühl auf sich hat.

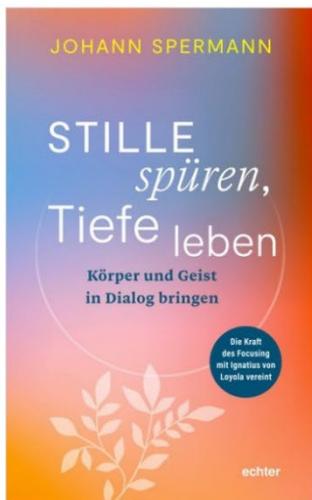
EUR 24,00

ET: 18.02.2025

AT: 18.02.2025

978-3-446-28267-4

● Noch nicht lieferbar



Stille spüren, Tiefe leben

Körper und Geist in Dialog bringen. Die Kraft des Focusing mit Ignatius von Loyola vereint von **Johannes Spermann**
Echter
Softcover, Deutsch, 160 Seiten, 1. Auflage

Dieses Buch bringt zwei unterschiedliche Welten zusammen: Focusing, eine körperorientierte Achtsamkeitspraxis – und die jahrhundertealte Ignatianische Spiritualität. Beide Ansätze gehen auf verschiedenen Quellen zurück, führen aber zum gleichen Ort: zum Menschen, der sich selbst und das Leben besser verstehen will. Focusing macht auf die Muster aufmerksam, die unser Denken und Fühlen prägen, oft ohne dass wir es bemerken. Die Ignatianische Spiritualität öffnet den Raum, in dem Gottes leise Stimme hörbar wird. Beide Ansätze fordern die geduldige Arbeit an der eigenen inneren Welt, die achtsame Suche nach Klarheit. Das Buch gibt Menschen die Klarheit, ihren Alltag zu reflektieren, unbewusste Muster zu erkennen und entschieden damit umzugehen. Es hilft dabei, innere Konflikte aufzulösen und gelassener im Umgang mit Mitmenschen zu werden. Praktische Übungen erhöhen den Nutzwert des Buches. Achtsamkeit und Spiritualität werden vereint zu einer Praxis, die nicht nur den Kopf, sondern auch das Herz und den Körper in den Prozess der Selbsterkenntnis einbindet.

EUR 18,00

ET: April 2025
978-3-429-06770-0
● Noch nicht lieferbar

Liebe verletzt, Liebe heilt

Heile deine Wunden und vertraue dem Kreislauf der Liebe
von **Juliane Steffen**
Goldegg Verlag GmbH
Softcover, Deutsch, 250 Seiten



Die Liebe kann einfach sein. Sehen wir Liebe als einen natürlichen Kreislauf, der einem 4-Jahreszeiten-Modell folgt, können wir den Blick auf unsere Beziehungen transformieren. Juliane Steffen ist aus den sozialen Medien für ihren modernen spirituellen und psychologisch fundierten Ansatz in der Persönlichkeitsentwicklung bekannt und leitet durch eine Reise der Selbstentdeckung - beginnend im Winter der inneren Einkehr bis hin zum Sommer des persönlichen Wachstums. Mit ihrem ganzheitlichen Ansatz unterstützt sie, Ängste zu überwinden, inneres Vertrauen zu stärken und Krisen als Wachstumsphasen zu verstehen. Das ermöglicht uns, eine erfüllte Beziehung zu uns selbst, unserer Umgebung und anderen zu gestalten.

Wenn wir ihre natürlichen Zyklen annehmen, kann Liebe einfach und tief erfüllend sein. Wir können in den Höhen und Tiefen des Lebens Wurzeln schlagen und persönlich wachsen.

EUR 22,00

ET: 22.01.2025
AT: 08.01.2025
978-3-99060-430-4
● Noch nicht lieferbar



SINN PLUS WÜRDE

UND DIE SPRACHEN DER LIEBE
von **Stephan von Stepski-Doliwa**
Doliwa Sai Verlag
Hardcover, Text, Deutsch, 264 Seiten

Eine Sprache der Liebe schafft Kontakt, sie lässt Beziehungen entstehen und aufblühen. Sie löst Streits und Konflikte und verhindert, dass sie überhaupt entstehen – dies dadurch, dass sie Verstehen und Harmonie bewirkt und fördert.

Sie fühlt sich der Wahrheit, der Rechtschaffenheit, der Gerechtigkeit, der Friedfertigkeit, dem Wohlwollen und der Zartheit verbunden.

Sie schafft Raum dadurch, dass sie andere versteht und ihnen zuhört. Eine Sprache der Liebe führt, ohne einzuengen, gestaltet, ohne zu bevormunden; sie lässt anderen Raum gerade deshalb, weil sie Dinge nicht ziellos laufen lässt.

Sie denkt nicht in Form von Problemen und Opfer, sondern in Herausforderungen und sich selbst als Gestalter. Sie sieht sich nie als Teil des Problems, sondern stets als eine wichtige Voraussetzung für eine gute Lösung. Aus diesen Gründen kann sie adäquat fordern, ohne zu überfordern, weswegen sie darauf achtet, wem sie gibt und wem nicht. Denn sie weiß, dass kaum etwas in der Welt kostbarer ist als gute Gesellschaft.

Sie ist klug und mutig. Daher kann sie sich mit den Richtigen verbinden und sich von den Falschen abgrenzen.

Die Sprachen der Liebe erhalten Tiefe und weitreichende Bedeutungen durch Sinn und Würde, weswegen die beiden Begriffe die Leserinnen und Leser das ganze Buch über begleiten werden.

EUR 23,00

ET: 15.01.2025
978-3-930889-42-6
● Noch nicht lieferbar



Besser grübeln

Philosophische Hilfe bei Gedankenschleifen und Overthinking

von **Judith Werner**

Kösel

📖 Hardcover, Deutsch, 208 Seiten

ENDLICH AUSGEGRÜBELT

Was wirklich gegen Overthinking hilft

Grübeln raubt Kraft und ist ungesund. »Gedankenstopp« heißt da das Wundermittel, das uns Coaches und der Self-Help-Markt verordnen wollen. Doch wenn wir einfach auf Knopfdruck aufhören könnten im Kreis zu denken, würden wir das nicht tun? Und viel mehr noch: sollten wir das überhaupt?

Philosophin Judith Werner sagt nein. Denn die Themen, die unsere Gedanken kreisen lassen stummzuschalten, hält uns nur vom Lösen unserer Probleme ab. **Wir sollten lieber lernen besser, statt weniger zu denken – und genau damit das Overthinking in Schach halten.** Ein erhellender Streifzug durch die geballten Denk-Hacks der Philosophiegeschichte, der zeigt, wie wir von Overthinkern zu Deepthinkern werden. Denn wer besser denkt, kann sich unnötige Runden auf dem Gedankenkarussell ersparen.

ca. EUR **20,00**

ET: 25.06.2025

AT: 16.06.2025

978-3-466-37343-7

● Noch nicht lieferbar