

Standing Order Herbst 2025 „Lebenshilfe, Psychologie, Partnerschaft“

Dortmund, im Juli 2025

Sehr geehrte Damen und Herren,

Diese Bücher begleiten dabei, sich selbst besser zu verstehen, persönliche Herausforderungen zu meistern und Beziehungen bewusst zu gestalten. Mit fundierten Einsichten und praktischen Tipps eröffnen sie neue Perspektiven für ein zufriedenes Leben und gelingende Partnerschaften.

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

Zu Ihrer Information hier eine Kostenübersicht für das Gesamtpaket:

20 Titel, ca. € 374,94 ./.. 10% Bibliotheksrabatt = ca. € 337,45

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 Herbst 2025

Lebenshilfe, Psychologie, Partnerschaft

		978-3-	
1	Bernstein, G.	Self Help	442343393 Arkana
2	Bloom, S.	Die 5 Arten des Reichtums	492058292 Piper
3	Busch, V.	Gute Nacht, Gehirn	426566374 Droemer
4	Charf, D.	You Can Heal	328113003 Penguin
5	Damon, C.	Nach rosarot wird´s richtig gut	963624728 Francke-Buch
6	Doyle, G.	We Can Do Hard Things	499018800 ROWOHLT
7	Göcking, V.	Die Liebe in dir	989424593 Nova MD
8	Gran, S.	Ich verlasse dich, weil ich leben will	451036354 Herder
9	Kleinmann, V.	Alle kriegen Kinder, ich zweifle	499016615 ROWOHLT
10	Österr. Bischofskonferenz	YOUCAT Liebe für immer	945148341 YOUCAT
11	Phillips, L.	Der ultimative Guide zum richtigen Manifestieren	442343300 Arkana
12	Rizzo, E.	Der Mensch, auf den du wartest, bist du	426562895 Knauer Balance
13	Stahl, S.	Das Kind in dir muss Heimat finden	424632828 Kailash
14	Störling, A.	Fearless Living	735853981 Frech
15	Tarr, I.	Einsamkeit - vom Mut sich selbst und anderen zu begegnen	843615884 Patmos
16	Thurmaier, F.	Wie redest Du mit mir?	451036330 Herder
17	Tschage, T.	Bauchgefühl mit Köpfchen	863344030 adeo
18	Vogt, F.	Verzeihen Sie bitte!	579070445 Gütersloher
19	Wengert, K.	Beziehungsstatus: Hopp oder top	969331163 Silberschnur
20	Wimmler, G.	Die große Kraft der kleinen Schritte	990605080 Goldegg

20 Titel zum Gesamtpreis von 374,94 €

./. 10 % Bibliotheksrabatt ca. 337,45 €

Standing Order Herbst 2025

Lebenshilfe, Psychologie, Partnerschaft

1	Bernstein, G.	Self Help	18,00 €	24.09.
2	Bloom, S.	Die 5 Arten des Reichtums	24,00 €	01.08.
3	Busch, V.	Gute Nacht, Gehirn	18,00 €	01.10.
4	Charf, D.	You Can Heal	13,00 €	13.08.
5	Damon, C.	Nach rosarot wird´s richtig gut	16,00 €	09.
6	Doyle, G.	We Can Do Hard Things	28,00 €	15.07.
7	Göcking, V.	Die Liebe in dir	19,00 €	30.09.
8	Gran, S.	Ich verlasse dich, weil ich leben will	16,00 €	12.08.
9	Kleinmann, V.	Alle kriegen Kinder, ich zweifle	18,00 €	16.09.
10	Österr. Bischofskonferenz	YOUCAT Liebe für immer	16,95 €	03.07.
11	Phillips, L.	Der ultimative Guide zum richtigen Manifestieren	22,00 €	19.11.
12	Rizzo, E.	Der Mensch, auf den du wartest, bist du	18,00 €	01.09.
13	Stahl, S.	Das Kind in dir muss Heimat finden	19,00 €	22.10.
14	Störling, A.	Fearless Living	14,99 €	14.10.
15	Tarr, I.	Einsamkeit - vom Mut sich selbst und anderen zu begegnen	18,00 €	15.09.
16	Thurmaier, F.	Wie redest Du mit mir?	14,00 €	14.07.
17	Tschage, T.	Bauchgefühl mit Köpfchen	20,00 €	15.08.
18	Vogt, F.	Verzeihen Sie bitte!	20,00 €	24.09.
19	Wengert, K.	Beziehungsstatus: Hopp oder top	20,00 €	05.09.
20	Wimmler, G.	Die große Kraft der kleinen Schritte	22,00 €	27.10.

20 Titel zum Gesamtpreis von 374,94 €
./. 10 % Bibliotheksrabatt ca. 337,45 €

Spitzentitel

Self Help

Verändere dein Leben jetzt - Heilung finden mit der Internal Family Systems (IFS)-Therapie

von **Gabrielle Bernstein**, übersetzt von **Elisabeth Liebl**

Arkana

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

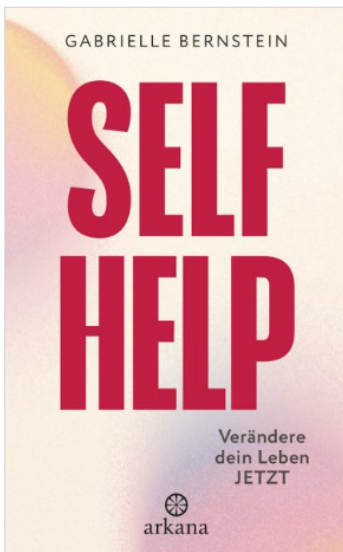
Ca. EUR **18,00**

ET: 24.09.2025

AT: 15.09.2025

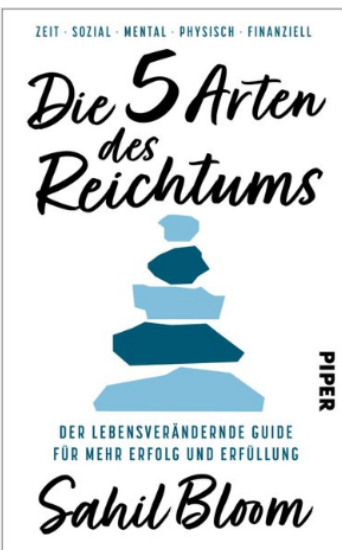
978-3-442-34339-3

● Noch nicht lieferbar



Löse deine Blockaden und entfalte dein volles Potenzial

Viele unserer Verhaltensmuster – von Wut über Sucht bis hin zu Selbstverurteilung – sind oft Strategien, um verborgene Gefühle von Angst oder Scham zu überdecken. Mit Gabrielle Bernsteins Vier-Schritte-Programm lernen wir, blockierende Glaubensmuster aufzulösen und zu unserem tiefen inneren Frieden zu finden. Dieser einfache und dennoch tiefgreifende Weg zu innerer Heilung ist inspiriert von der Internal Family Systems (IFS)-Therapie. So können wir uns selbst mit Mitgefühl begegnen und alte Wunden heilen. Geschrieben in Bernsteins unverwechselbarem Stil ist dies ein inspirierender Leitfaden, das eigene Leben auf sanfte Weise zu transformieren und Heilung zu finden.



Die 5 Arten des Reichtums

Der lebensverändernde Guide für mehr Erfolg und Erfüllung | Der internationale Bestseller und Leitfaden für ein glücklicheres, gesünderes und wohlhabenderes Leben

von **Sahil Bloom**, übersetzt von **Henning Dedekind**

Piper

📖 Hardcover, mit Schutzumschlag, Text, Deutsch, 448 Seiten, 1. Auflage, Auflage

EUR **24,00**

ET: 01.08.2025

AT: 01.08.2025

978-3-492-05829-2

● Noch nicht lieferbar

Wahrer Reichtum ist mehr als Geld

Viele Menschen verstehen unter Reichtum nur die finanzielle Seite. Doch das ist eine gefährliche Illusion. Sahil Bloom zeigt anhand von persönlichen Erfahrungen und auf der Basis fundierter wissenschaftlicher Erkenntnisse, dass es fünf Arten von Reichtum gibt: Die Finanzen gehören dazu, aber soziale Beziehungen, körperliche und mentale Gesundheit und vor allem Zeit sind viel wichtiger. Wer sie in Einklang bringt, kann die Tyrannei des Geldes hinter sich lassen und ein wirklich reiches Leben führen. Bewerten Sie Ihre Prioritäten neu, und gewinnen Sie ein erfülltes Leben zurück!

Bestsellerautor*in

Gute Nacht, Gehirn

Gedanken, um zur Ruhe zu kommen | Vom Autor der SPIEGEL Bestseller "Kopf frei!" und "Kopf hoch!"

von **Volker Busch**

Droemer Taschenbuch

📖 Hardcover, Laminiert, Text, Deutsch, 208 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage

EUR **18,00**

ET: 01.10.2025

AT: 26.09.2025

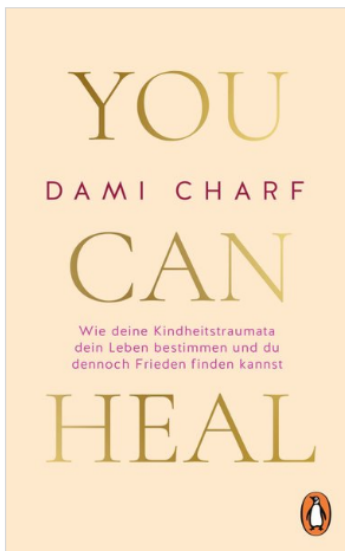
978-3-426-56637-4

● Noch nicht lieferbar



Psychologische Impulse für Gelassenheit und Lebensfreude

Unser Gehirn nimmt mit in den Schlaf, womit wir es tagsüber füttern. Aber wie sorgen wir dafür, dass aus den ganzen Informationen keine Sorgen und Ängste werden, sondern Kraft, Lust und neuer Lebensschwung entsteht? Inspiriert von seinem Erfolgspodcast *Gehirn gehört* präsentiert Bestsellerautor Prof. Dr. Volker Busch in seinem neuen Buch gute Gedanken vor dem Einschlafen und liefert praktische Anleitungen, wie wir unser Gehirn am Abend pflegen können – basierend auf den neuesten Erkenntnissen aus Psychologie und Neurowissenschaft. *Gute Nacht, Gehirn* ist eine Schatzkiste voller wissenschaftlich fundierter, aber leicht umsetzbarer und humorvoller Empfehlungen, die uns helfen, Stille zu genießen, Fantasie zu entwickeln, unsere innere Stimme besser zu hören, kleines Glück zu entdecken, Unveränderliches zu akzeptieren und den stabilsten Frieden zu finden, den es gibt – den in uns selbst.



You Can Heal

Wie deine Kindheitstraumata dein Leben bestimmen und du dennoch Frieden finden kannst

von **Dami Charf**

Penguin

Softcover, Deutsch, 288 Seiten

Erkenne, welche Traumata dich seit deiner Kindheit prägen und wie du dennoch Frieden finden kannst

Hast du das Gefühl, so wie du bist, nicht „richtig“ zu sein? Viele Menschen haben unerklärliche Schuldgefühle, können ihre eigenen Bedürfnisse nicht benennen, schaffen es nicht, Grenzen zu setzen oder spüren ihren Körper nicht. Oft spielen dabei seelische Verletzungen aus den ersten Lebensjahren eine Rolle. Der Auslöser kann ein schlimmes Ereignis sein, häufiger steckt aber ein Aufwachsen ohne sichere Bindung und Zugehörigkeit dahinter. Die erfahrene Trauma-Therapeutin Dami Charf hilft dir, deine alten Wunden zu heilen und inneren Frieden zu finden.

Die Originalausgabe erschien 2018 unter dem Titel "Auch alte Wunden können heilen" bei Kösel.
weniger

EUR **13,00**

ET: 13.08.2025

AT: 04.08.2025

978-3-328-11300-3

● Noch nicht lieferbar



Nach rosarot wird's richtig gut

Wie ihr eine harmonische Partnerschaft gestaltet, wenn ihr entdeckt, dass ihr beide nicht perfekt seid

von **Chelsea Damon**, übersetzt von **Dorothea Weiland**

Fräncke-Buch

Softcover, Text, Deutsch, 224 Seiten, 1. Auflage, Neuausgabe, Auflage

Jede Beziehung steht irgendwann vor Herausforderungen. Denn niemand ist perfekt. Du bist es nicht und – Überraschung! – dein Partner oder deine Partnerin ist es auch nicht. Doch nur weil die rosarote Brille verrutscht ist, müsst ihr euch noch lange nicht von eurem Traum, zusammen glücklich zu werden, verabschieden.

Chelsea Damon hat die Erfahrung gemacht, dass Enttäuschungen und Konflikte sogar zum Sprungbrett werden können, die eure Beziehung auf ein ganz neues Level befördern – wenn ihr Jesus an und in euch wirken lasst! Doch wie kann das konkret aussehen?

Angereichert mit vielen inspirierenden Beispielgeschichten, praktischen Tipps und tiefen geistlichen Erkenntnissen führt Chelsea Damon durch die verschiedenen Themenbereiche, die in einer Beziehung zum Minenfeld werden können.

Ihr erfahrt, ...

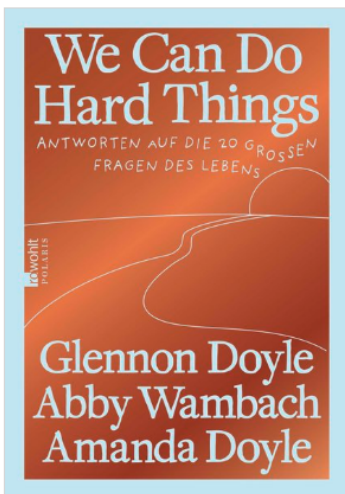
- wie ihr destruktive Muster durchbrechen könnt,
- wie ihr herausfindet, was euch wirklich belastet,
- wie ihr Vergebung leben könnt,
- wie ihr wieder tiefer miteinander ins Gespräch kommt
- und wie ihr eine Perspektive für eure Ehe entwickelt, die über euch selbst hinausreicht.

EUR **16,00**

ET: September 2025

978-3-96362-472-8

● Noch nicht lieferbar



We Can Do Hard Things

Antworten auf die 20 großen Fragen des Lebens

von **Glennon Doyle**, **Abby Wambach**, **Amanda Doyle**, übersetzt von **Sabine Längsfeld** u.a.

ROWOHLT Taschenbuch

Hardcover, Text, Deutsch, 504 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage

Wenn wir durch ein neues Land reisen, brauchen wir einen Reiseführer. Wenn wir durch Liebe, Herzschmerz, Freude, Elternschaft, Freundschaft, Alter, Trauer, Neuanfänge – kurz, das Leben – reisen, brauchen wir auch einen Reiseführer. We Can Do Hard Things ist unser Reiseführer für das Leben.

Immer wieder stellen sich Glennon Doyle die gleichen Fragen: Warum bin ich so, wie ich bin? Wie finde ich heraus, was ich will? Woher weiß ich, was ich tun soll? Warum kann ich nicht glücklich sein? In schwierigen Zeiten sind Glennons Kompass ihre Schwester Amanda und ihre Frau Abby. Als kürzlich innerhalb eines einzigen Jahres bei Glennon Magersucht und bei Amanda Brustkrebs diagnostiziert wurde und Abbys geliebter Bruder starb, waren sie zum ersten Mal alle gleichzeitig völlig verzweifelt. Also wandten sie sich dem einzigen zu, was ihnen immer geholfen hat, ihren Weg zu finden: tiefgründige, ehrliche Gespräche mit anderen. Sie fragten einander, ihre engsten Freunde und viele andere kluge Menschen nach den Erfahrungen und Erkenntnissen, die sie selbst auf ihrer Lebensreise gesammelt haben. Als Glennon, Abby und Amanda die Antworten aufschrieben, erkannten sie:

1. Egal, welchen Weg wir gehen, jemand anderes hat dasselbe Terrain bereits bereist.

2. Die Weisheit unserer Mitreisenden wird uns den Weg erleuchten.

We Can Do Hard Things versammelt all diese Weisheit – diesem Buch können wir uns zuwenden, wenn wir ratlos sind und uns allein fühlen, wenn wir Klarheit im Chaos brauchen oder auf unserem Lebensweg kluge Gesellschaft suchen. Denn wir müssen nicht allein reisen. *We Can Do Hard Things* ist unser Wegbegleiter.

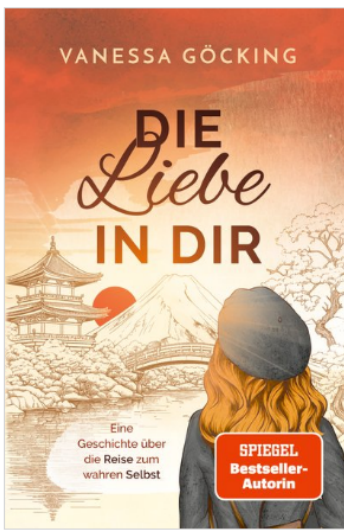
EUR **28,00**

ET: 15.07.2025

AT: 09.07.2025

978-3-499-01880-0

● Noch nicht lieferbar



Die Liebe in dir

Eine Geschichte über die Reise zum wahren Selbst (Paperback) | SPIEGEL Bestseller-Autorin von **Vanessa Göcking**, herausgegeben von **VANI Verlag**
Glücksgeschichten · Bd. 4
Nova MD
Softcover, Deutsch, 320 Seiten, 1. Auflage, Erstaufgabe

Über das Geschenk der Selbstliebe und den Zauber des Neubeginns

»Was, wenn das Ende vom »Wir« bloß der Anfang vom »Ich« ist?«

Nach Kathys Trennung scheint ihre Welt in Trümmern zu liegen. Sie fühlt sich verloren und zweifelt, ob sie jemals wieder das Glück der Liebe erfahren wird. Doch dann beginnt eine Reihe von geheimnisvollen Postkarten ihren Briefkasten zu füllen, offenbar versehentlich an ihre Adresse gesendet und voller Geschichten über exotische Orte und aufregende Abenteuer. Getrieben von einer unerklärlichen Sehnsucht, folgt Kathy den Spuren der unbekanntenen Geschichtenerzählerin ...

Eine bezaubernde Erzählung über die Wiederentdeckung der eigenen Kraft und die Schönheit, die in jedem von uns verborgen ist.

EUR 19,00

ET: 30.09.2025
978-3-98942-459-3
● Lieferbar



Ich verlasse dich, weil ich leben will

Frei werden von Schuldgefühlen
von **Sissel Gran**
Verlag Herder
Paperback, Text, Deutsch, 368 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage

Das Zerbrechen einer Partnerschaft hat oftmals eine lange Vorgeschichte. Dieses Buch handelt von dem langen Abschied, währenddessen die Aufbrechenden jahrelang innere Qualen litten und wo die Entscheidung zu gehen über einen langen Zeitraum immer stärkere Konturen annahm. In diesem Buch erzählen die Aufbrechenden mit ihren eigenen Worten, warum sie gegangen sind. Paare gehen nicht wegen Streitigkeiten oder unterschiedlichen Persönlichkeiten auseinander; sie gehen, weil sie sich einsam, abgewiesen und in der Partnerschaft verlassen fühlen. Sie gehen, um ihr sterbendes Ich zu retten.

EUR 18,00

ET: 12.08.2025
AT: 07.08.2025
978-3-451-03635-4
● Noch nicht lieferbar



Alle kriegen Kinder, ich zweifle

Antworten auf eine der größten Lebensfragen
von **Verena Kleinmann**
ROWOHLT Taschenbuch
Paperback, Text, Deutsch, 224 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage

Will ich Mutter werden? Diese Frage stellt sich früher oder später fast jede Frau – so auch Verena Kleinmann. Doch obwohl sie sich lange vorstellt, einmal Kinder zu bekommen, spürt sie auch mit Ende 30 keinen unbedingten Kinderwunsch. Während die Freundinnen eine nach der anderen schwanger werden, nagen die Zweifel: Werde ich es bereuen, wenn ich keine Kinder bekomme? Bin ich dann einsamer oder unglücklicher? Und welche gesellschaftlichen Erwartungen beeinflussen meine Entscheidung? Verena Kleinmann geht ihren Gefühlen nach und findet überraschende und beruhigende Antworten auf eine der größten Fragen im Leben. Sie spricht mit Frauen mit und ohne Kinder über ihre Lebensentwürfe und alltäglichen Erfahrungen und mit Psychotherapeut:innen und Wissenschaftler:innen über Zugehörigkeit und Erfüllung jenseits von Familie. Ein empathisches, kluges und unterhaltsames Buch, das Frauen ermutigt, ihren Gefühlen auf den Grund zu gehen und die eigene Lebensgestaltung selbstbewusst in die Hand zu nehmen.

weniger

EUR 18,00

ET: 16.09.2025
AT: 10.09.2025
978-3-499-01661-5
● Noch nicht lieferbar



YOUCAT Liebe für immer

herausgegeben von YOUCAT Foundation gGmbH, Vorwort von Papst Franziskus

YOUCAT

Softcover, Text, Deutsch, 240 Seiten, 1. Auflage

Der optimale Begleiter für alle Paare, die sich auf das Sakrament der Ehe vorbereiten und eine glückliche Beziehung führen wollen. Aber auch für alle Menschen, die noch auf Partnersuche oder frisch verliebt sind. Mit einem Vorwort von Papst Franziskus. Basierend auf 1 000 Fragen und Anregungen von jungen Leuten aus über 30 Ländern der Erde. In jungem, ansprechendem Design.

EUR 16,95

ET: 03.07.2025

978-3-945148-34-1

● Noch nicht lieferbar



Der ultimative Guide zum richtigen Manifestieren

Verwirkliche deine kühnsten Träume mit der neurowissenschaftlich fundierten Methode - Manifestations-Expertin mit einer beeindruckenden Erfolgsrate

von Lacy Phillips, übersetzt von Ulrike Kretschmer

Arkana

Hardcover, mit Schutzumschlag, Deutsch, 240 Seiten, Deutsche Erstausgabe

ca. EUR 22,00

ET: 19.11.2025

AT: 10.11.2025

978-3-442-34330-0

● Noch nicht lieferbar

Wie du im Leben alles erreichen kannst, was du dir wünschst

Lacy Phillips, weltweit anerkannte Manifestations-Expertin und Gründerin von To Be Magnetic™ (TBM), teilt ihre einzigartige Formel zur Erfüllung unserer tiefsten Wünsche: Ihre Methode stützt sich auf Neurowissenschaften, Psychologie, EMDR, Epigenetik und Energiearbeit und hilft, mentale Blockaden wie Selbstzweifel, Ängste und Perfektionismus aus dem Weg zu räumen. Genau das sind nämlich die Hürden, die uns unbewusst daran hindern, die eigenen Ziele zu erreichen.

Die beeindruckende Erfolgsrate ihrer Workshops und Online-Programme von 90 Prozent spricht für sich selbst. Einfache, wissenschaftlich fundierte Tools lassen neue neuronale Verknüpfungen entstehen und programmieren unser Gehirn regelrecht auf Erfolg. Dieses Buch ist ein unverzichtbarer Ratgeber für alle, die wissen wollen, wie es mit dem Manifestieren wirklich klappt.

weniger

Trendthema

Der Mensch, auf den du wartest, bist du

Vom Struggle, die Erwartungen der 20er zu erfüllen | Finde deinen eigenen Weg mit dem Inspirationsbuch von iamelisari!

von Elisa Rizzo

Knaur Balance

Paperback, mit Klappen, Text, Deutsch, 192 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage

EUR 18,00

ET: 01.09.2025

AT: 25.08.2025

978-3-426-56289-5

● Noch nicht lieferbar



»Wenn man es nicht versucht, kann nichts Großartiges entstehen.« Elisa Rizzo

Soll ich das Studium wirklich abbrechen? Warum bin ich Single, während meine Freund*innen heiraten und Kinder kriegen? Habe ich jetzt die Chance verpasst, ein Jahr ins Ausland zu ziehen und mich selbst zu finden? Der bekannten Influencerin Elisa Rizzo (@iamelisari) gelingt eine einfühlsame Erkundung der Höhen und Tiefen des Lebens in den Zwanzigern. Die Autorin taucht in die essenziellen Fragen und Herausforderungen ein, die diese Lebensdekade prägen. In einer Welt, in der alle Möglichkeiten offen stehen, sind die Erwartungen hoch, diese auch zu nutzen. Elisa Rizzo gibt hilfreiche Impulse und wertvolle Journaling-Aufgaben und zeigt, dass man mit all diesen Strugglen nicht allein ist.

Bestseller

Das Kind in dir muss Heimat finden

Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme - Der Bestseller als limitierte Sonderausgabe zum 10-jährigen Jubiläum

von **Stefanie Stahl**

Kailash

📖 Paperback, mit Klappen, Deutsch, 288 Seiten, Neuausgabe

EUR **19,00**

ET: 22.10.2025

AT: 13.10.2025

978-3-424-63282-8

● Noch nicht lieferbar



Zehn Jahre »inneres Kind« - die feierliche Jubiläumsausgabe

Jeder Mensch sehnt sich danach, angenommen und geliebt zu werden. Im Idealfall entwickeln wir während unserer Kindheit das nötige Urvertrauen, das uns als Erwachsene durchs Leben trägt. Doch auch die erfahrenen Kränkungen prägen sich ein und bestimmen unbewusst unser gesamtes Beziehungsleben. Erfolgsautorin Stefanie Stahl hat mit ihrem Sonnen- und Schattenkind-Modell eine einzigartige Therapiemethode zur »inneren Kind«-Heilung entwickelt: Wenn wir Freundschaft mit unserem inneren Kind schließen, bieten sich erstaunliche Möglichkeiten, Konflikte zu lösen, Beziehungen glücklicher zu gestalten und auf (fast) jedes Problem eine Antwort zu finden.

Das Buch steht seit 2016 ununterbrochen auf der Spiegel-Sachbuch-Bestseller-Liste. Millionenfach verkauft, erfüllt es begeisterten Lesenden das Bedürfnis nach Selbstreflexion und psychischer Gesundheit.

Diese Sonderausgabe enthält ein exklusives Vorwort von Stefanie Stahl.

Fearless Living. Vom unabhängigen Leben und dem Weg zu sich selbst.

Young Advice - für das Leben zwischen 20 und 30 Jahren

von **Anni Störling**

Frech

📖 Softcover, Deutsch, 128 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage

EUR **14,99**

ET: 14.10.2025

AT: 08.10.2025

978-3-7358-5398-1

● Noch nicht lieferbar



Unabhängig und gebunden zugleich – wie geht das?

Den eigenen Weg gehen, unabhängig werden und **sich selbst finden**, aber zugleich eine **glückliche Beziehung führen**, sich ganz auf einen anderen Menschen einlassen sowie Familie und Freundschaften pflegen - was zunächst wie ein Widerspruch klingen mag, könnte eines der vielen individuellen Rezepte für ein erfülltes Leben sein. Anni Sophie (@annistoerling) zeigt auf Instagram, wie es geht:

- **Solo reisen mit Van und Hund,**
- **Komfortzone verlassen und wachsen,**
- **mit Problemen und Rückschlägen umgehen,**
- **Abenteuer bestehen und daran wachsen,**
- **Emotionen zulassen,**
- **eine Beziehung führen,**
- **zu zweit und doch unabhängig glücklich leben!**

Begleite Anni auf ihrer Reise durch die **Lebensjahre zwischen 20 und 30** und finde deinen **eigenen Weg zu Glück und Zufriedenheit!**



Einsamkeit - vom Mut sich selbst und anderen zu begegnen

von **Irmtraud Tarr**

Patmos Verlag

📖 Softcover, Deutsch, 170 Seiten, 1. Auflage

ca. EUR **18,00**

ET: 15.09.2025

978-3-8436-1588-4

● Noch nicht lieferbar

Die Scham der Einsamkeit überwinden

Einsamkeit ist immer noch schambesetzt, vielen Menschen fällt es schwer, darüber zu sprechen und zuzugeben, dass sie einsam sind. Die renommierte Psychotherapeutin Irmtraud Tarr möchte mit ihrem Buch dazu beitragen, dieses tabuisierte Gefühl als Bestandteil des Alltags zu begreifen und nicht als etwas, das man verstecken muss. Einsamkeit kann als Warnsignal verstanden werden, das aufhorchen lässt und dazu motiviert, etwas zu ändern, nämlich Mitgefühl mit sich selbst und anderen zu entwickeln. Die Akzeptanz von Einsamkeit kann eine Art der Gelassenheit hervorbringen, wenn man sie nicht als Defizit begreift, sondern als Möglichkeit, sich selbst und anderen zu begegnen.



Wie redest Du mit mir?

Fehler und Möglichkeiten in der Paarkommunikation

von **Franz Thurmaier, Joachim Engl**, illustriert von **Renate Alf**

Verlag **Herder**

📖 Paperback, Text, Deutsch, 176 Seiten, 1. Auflage, 1. Auflage

Das Geheimnis glücklicher Paare ist das gelungene Gespräch. Nach dem europaweit erfolgreichsten Paarkommunikationstraining (EPL) lernen die Leser anhand dieses Buches, wie man richtig spricht und zuhört, Gefühle und Wünsche ausdrückt statt in Vorwürfen stecken zu bleiben, und wie man Probleme und Meinungsverschiedenheiten in konstruktiver Weise löst. Wo Partner ihre Gefühle offenlegen, einander aktiv zuhören und sich positive Rückmeldung und auch negativen Gefühlen Raum geben, haben sie gute Aussichten, eine glückliche Partnerschaft zu führen.

EUR **14,00**

ET: 14.07.2025

AT: 09.07.2025

978-3-451-03633-0

● Noch nicht lieferbar



Bauchgefühl mit Köpfchen

Emotion & Vernunft im Einklang – dein Weg zu guten Entscheidungen

von **Tina Tschage**

adeo Verlag

📖 Buch, Text, Deutsch, 184 Seiten, 1. Auflage

Unser Körper kommuniziert ständig mit uns durch Signale wie Herzklopfen oder einen Kloß im Hals. Je besser wir diese individuelle Sprache verstehen, desto mehr wird unser Leben gelingen. Viele haben jedoch den Zugang zu ihrer Gefühlswelt verloren und halten den Verstand für überlegen - ein Trugschluss, wie die Autorin in ihrem Buch aufzeigt.

Tina Tschage vermittelt leicht verständlich und anhand vieler verschiedener Themengebiete, wie EMOTIO und RATIO zusammenwirken und warum beide für unser Leben wesentlich sind. Die Leser lernen, sich selbst ganzheitlich und achtsam wahrzunehmen. Mit einem Set an Gefühls- und Bedürfniskarten, praktischen Übungen und viel Platz fürs eigene Wahrnehmen, Wertschätzen und ins Leben Integrieren veranschaulicht die Autorin, wie man die eigenen Emotionen richtig erkennt und für kluge und sinnvolle Entscheidungen und Handlungen nutzt.

So können sinnvolle Strategien für ein bewussteres und gesünderes Leben im Einklang mit der eigenen Persönlichkeit umgesetzt werden. Ein Schreibbuch mit fundiertem wissenschaftlichem Hintergrund, praktischen Tools und jeder Menge Geschichten aus dem Leben.

EUR **20,00**

ET: 15.08.2025

AT: 22.08.2025

978-3-86334-403-0

● Noch nicht lieferbar



Presseschwerpunkt

Verzeihen Sie bitte!

Wie wir lernen, mit uns und anderen gnädiger zu sein

von **Fabian Vogt**

Gütersloher Verlagshaus

📖 Hardcover, Deutsch, 192 Seiten

Verzeihen kann man lernen!

Jeder Mensch hat im Leben schon Momente erlebt, in denen er/sie gerne gnädiger mit sich und anderen umgegangen wäre. Oft halten innere oder äußere Umstände davon ab und machen das Leben damit schwerer als es eigentlich nötig wäre.

Fabian Vogt erklärt in seinem neuen Buch, dass es gar nicht so schwer ist, mit sich und anderen gnädig(er) umzugehen. Mithilfe eines kurzen und sehr heiteren Ausflugs in verschiedene Modelle der Vergebung in der Menschheitsgeschichte analysiert er - immer mit einem Augenzwinkern -, wie Menschen Meister darin sind, sich selbst das Leben schwer zu machen. Anhand von aktuellen Beispielen und Geschichten zeigt er auf, wie ein leichterer und versöhnlicherer Umgang miteinander jetzt und in Zukunft möglich sein kann.

weniger

EUR **20,00**

ET: 24.09.2025

AT: 15.09.2025

978-3-579-07044-5

● Noch nicht lieferbar



Beziehungsstatus: Hopp oder top

In 5 Schritten zur perfekten Beziehung oder zur perfekten Trennung

von Katharina Wengert

Silberschnur

Softcover, Text, Deutsch, 320 Seiten, 1. Auflage

Eine perfekte Beziehung? Gibt es das überhaupt? Ja, absolut!

Eine Trennung kann aber ebenfalls perfekt sein. Es kommt einzig darauf an, sich klar für die Beziehung oder klar für die Trennung zu entscheiden – und dann alles dafür zu tun, damit das eine oder eben das andere voll und ganz gelingt.

Dieses effektive 5-Schritte-Programm hilft dir, zu glasklaren Entscheidungen zu kommen und deine Ehe oder Partnerschaft zu retten – oder aber dich schnell und harmonisch zu trennen. Je nachdem.

Das Besondere: Du kaufst zwei Bücher in einem. Dieser innovative Ratgeber ist sowohl für diejenigen geschrieben, die ihrer Beziehung noch eine Chance geben wollen – als auch für diejenigen, die sich eine perfekte Trennung wünschen.

So kannst du dir ganz leicht ein perfektes Leben schaffen – für dich selbst und mit deinen liebsten Mitmenschen. Es liegt ganz in deiner Hand. Bist du bereit?

Ca. EUR 20,00

ET: 05.09.2025

AT: 22.08.2025

978-3-96933-116-3

● Noch nicht lieferbar

Die große Kraft der kleinen Schritte

Gedankenschätze, die dich überraschen, berühren und über den Tellerrand blicken lassen. 44 stärkende Impulse

von Gabriele Wimpler

Goldegg Verlag GmbH

Paperback, Deutsch, 208 Seiten



Denkanstöße für ein erfülltes Leben Kleine Veränderungen, große Wirkung – ein Buch, das Ihr Leben bereichern wird.

Es sind nicht die radikalen Veränderungen, die uns nachhaltig weiterbringen, sondern die kleinen, bewussten Schritte im Alltag. Trainerin des Jahres 2024, Gabriele Wimpler, zeigt in diesem inspirierenden Buch, **wie Achtsamkeit, Humor und Mut zu mehr innerer Balance, besseren Beziehungen und persönlichem Wachstum führen.**

Warum Sie dieses Buch lesen sollten:

- **44 Kraftvolle Impulse:** Neue Inspiration für mehr Erfüllung und Leichtigkeit
- **Alltagstaugliche Tipps:** Einfach umsetzbare Strategien für nachhaltige Veränderung
- **Mentale Stärke entwickeln:** Mit kleinen Schritten zu mehr Selbstbewusstsein und Gelassenheit
- **Ein Begleiter für das ganze Jahr:** Perfekt zum Schmökern, Reflektieren und Umsetzen

Ob Sie nach mehr Klarheit, Zufriedenheit oder persönlicher Weiterentwicklung suchen – dieses Buch zeigt, wie Sie mit kleinen Veränderungen Großes bewirken können.

Für alle, die bewusster leben und mit kleinen Schritten Großes erreichen möchten.

EUR 22,00

ET: 27.10.2025

AT: 06.10.2025

978-3-99060-508-0

● Noch nicht lieferbar