

**SACHBÜCHER
UND RATGEBER
FRÜHJAHR 2025**

BELTZ



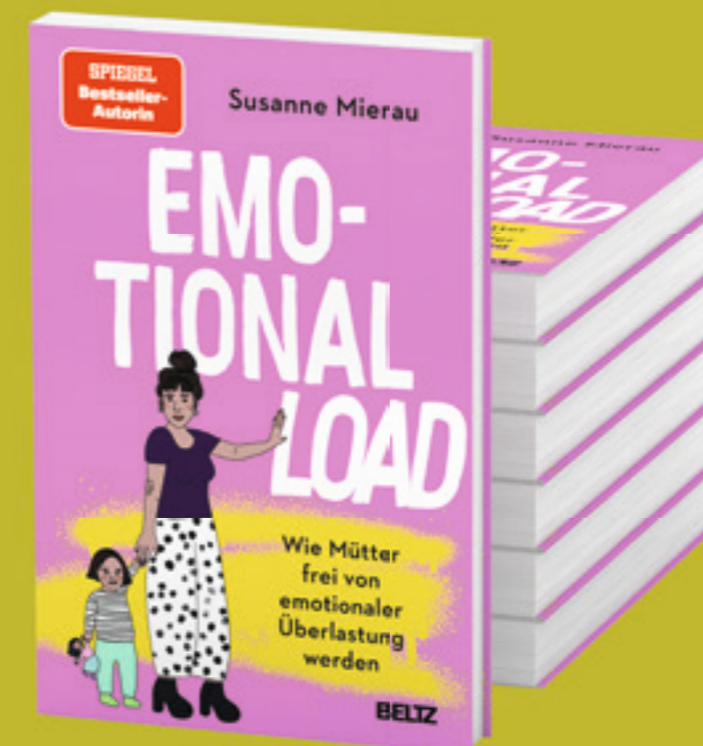
www.beltz.de



Bestsellerautorin Susanne Mierau zeigt Wege aus dem Emotional Load in Familien

»Brauchen wir wirklich noch einen weiteren Begriff, um die Erschöpfung von Müttern zu beschreiben? Unbedingt. **Emotional Load** ist die emotionale Last, die Mütter jeden Tag mit sich herumtragen: durch Diskriminierung bis Misogynie, Lasten aus der eigenen Kindheit und insbesondere die dauerhafte Zuständigkeit für all die Gefühlsthemen in der Familie, Partnerschaft und im Job.«

Susanne Mierau



Wir erreichen
ca. 500.000
Kontakte in der
Elternzielgruppe

Unsere
Leser:innen-
Kampagne
Naturkind

 Beltz Elternnews

Social-Media- Präsenz

 beltz_familie
(13.000 Follower)

 Autorin:
GeborgenWachsen
(104.000 Follower)

 geborgen_wachsen
(133.000 Follower)

Emotional stark statt überlastet

Susanne Mierau

ist Diplom-Pädagogin, Familienbegleiterin und Bestsellerautorin. Sie ist Gründerin von *Geborgen Wachsen*, gibt Workshops und spricht auf Konferenzen und Tagungen für Eltern und Fachpersonal. Sie ist Mutter von drei Kindern und lebt in Eberswalde.

Die Autorin steht für Veranstaltungen zur Verfügung.

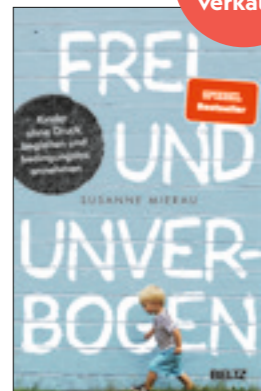
Gerade Mütter tragen eine besonders hohe emotionale Last. Sie begleiten Kindergefühle und versuchen gleichzeitig, die belastenden Gefühle aus ihrer eigenen Kindheit zu bewältigen. Mütter moderieren die Großelternkonflikte, sorgen für das Familienklima, hören verständnisvoll der Kitaleiterin zu und sind im Job nicht selten das »offene Ohr« für andere oder zuständig für die gute Stimmung. In diesem entlastenden Buch geht die Expertin für Familienthemen dem Emotional Load auf den Grund und zeigt Wege, den Gefühlsbalast abzuwerfen für einen entspannteren Familienalltag.

Susanne Mierau erklärt, wie:

- Gefühle entstehen und zur Überlastung führen
- Emotional Load reduziert und verteilt werden kann
- wir Kinder für einen gesunden Umgang mit Gefühlen stärken



ISBN 978-3-407-86792-6



ISBN 978-3-407-86656-1



ISBN 978-3-407-86563-2



ISBN 978-3-407-86712-4



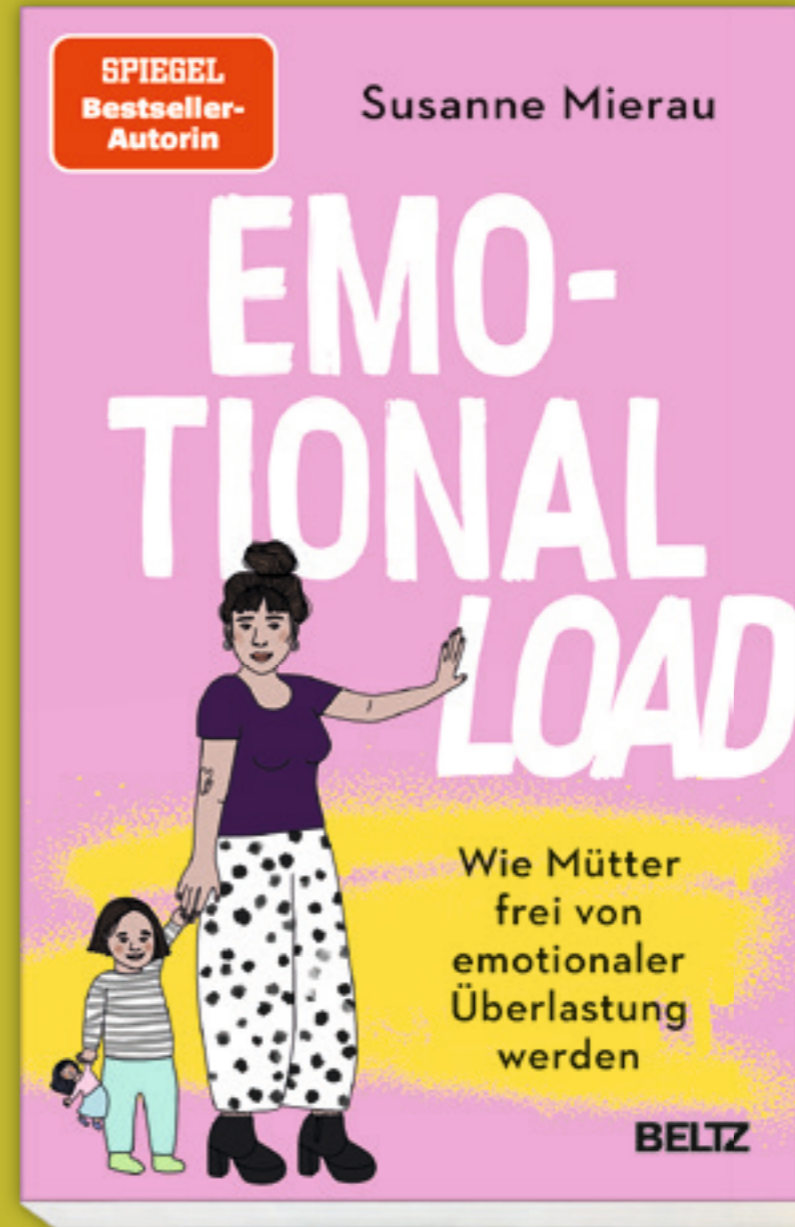
GTIN 4019172500054



25.000
Expl.
verkauft

20.000
Expl.
verkauft

20.000
Expl.
verkauft



Susanne Mierau Emotional Load

Wie Mütter frei von emotionaler Überlastung werden

Inhalt 2-farbig mit Illustrationen von Johanna Augustin
Klappenbroschur, ca. 272 Seiten
Format: 13,7 × 21,5 cm | ca. € 22,- D

ISBN 978-3-407-86833-6

Warengruppe: 1.484 | Erscheint am: 20.02.2025



Auch als E-Book erhältlich

SPITZENTITEL

Das erste Buch über den Emotional Load von Müttern

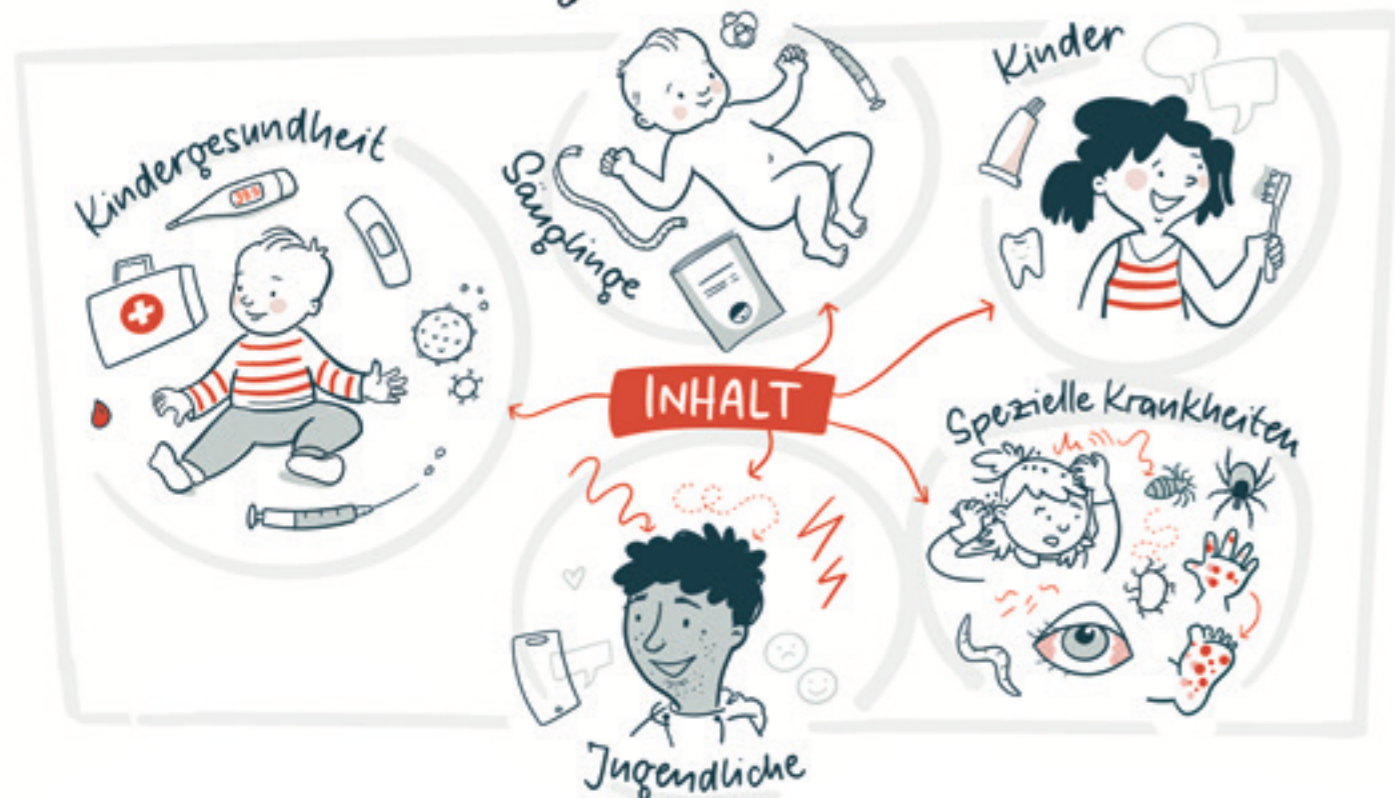
Zeigt das Ausmaß emotionaler Überforderung bedürfnisorientiert erziehender Mütter

Lösungen für ein Ende der emotionalen Erschöpfung

Emotional Load-Paket
5 Expl., GTIN 4019172805630
ET 20.02.2025



Alles Wichtige über Kindergesundheit in 55 Sketchnotes



»Wir präsentieren medizinisches Wissen für Eltern zugänglich, handlungsrelevant und unterhaltsam. Unsere Sketchnotes helfen durch die Kombination anschaulicher Bilder mit Text, die Fragen zur Gesundheit Ihres Kindes schnell zu beantworten.«
Dr. med. Oliver Harney & Nadine Roßa



Unsere Leser:innen-Kampagne
Naturkind

Social-Media-Präsenz

Beltz Elternnews

beltz_familie (13.000 Follower)

Autor:innen: Einhornpflaster. Der Kinderdok-Podcast

nadrosia (32.000 Follower)

Wir erreichen ca. 400.000 Kontakte in der Elternzielgruppe

Übersichtliche und kompetente Antworten auf dringliche Elternfragen



Dr. med. Oliver Harney

ist Kinder- und Jugendarzt mit eigener Praxis in Baden-Württemberg. Seit 2019 schreibt er die »Kinderdok«-Kolumne im Berliner Tagesspiegel.



Nadine Roßa

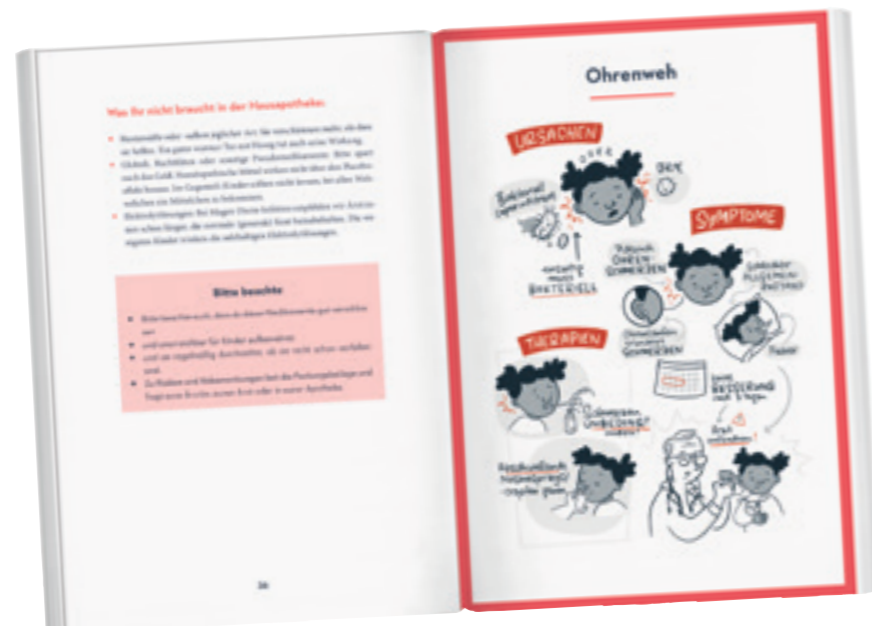
ist Sketchnoterin, Illustratorin und Bestsellerautorin in Berlin. Sie illustriert u.a. im medizinischen Bereich und hält Fortbildungen zu Sketchnotes.

Die Autor:innen stehen für Veranstaltungen zur Verfügung.

»Müssen wir damit zum Arzt?«, fragen sich alle Eltern, wenn ihr Kind krank wird, einen kleinen Unfall hatte oder sich ungewöhnlich verhält. Brauchen wir bei Ohrenweh sofort ein Antibiotikum, reicht bei der Verletzung ein Pflaster und ab wann ist Nasenbluten nicht mehr normal? In einer einzigartigen Kombination aus Sketchnotes und kompaktem Text geben Kinder- und Jugendarzt Oliver Harney und Sketchnoterin Nadine Roßa fundierte und auf einen Blick handlungsanweisende, schnelle Antworten auf die wichtigsten Fragen zur Kindergesundheit.

Inhalt:

- 55 Sketchnotes mit jeweils 3 Seiten Informationen zu Symptomen und Therapien
- 5 Teile: Kindergesundheit • Säuglinge • Kinder • Jugendliche • Spezielle Krankheiten
- Alle Vorsorgeuntersuchungen und Selbsthilfe für Eltern



Einzigartiges Nachschlagewerk zur Kindergesundheit

Übersichtliche Sketchnotes plus erweiternde Erklärungen

Für alle, die mit Kindern leben oder arbeiten

Dr. med. Oliver Harney/Nadine Roßa

Müssen wir damit zum Arzt?

Kindergesundheit von Baby bis Teenager. Auf einen Blick in 55 Sketchnotes

Inhalt 2-farbig mit Illustrationen von Nadine Roßa
 Klappenbroschur, ca. 256 Seiten
 Format: 16,5 x 24 cm | ca. € 25,- D

ISBN 978-3-407-86814-5
 Warengruppe: 1.484 | Erscheint am: 20.03.2025



Auch als E-Book erhältlich



© Franziska Spindler Fotografie

Isabel Huttarsch

ist Psychologin, Autorin, gefragte Referentin und Influencerin. Die Mutter dreier Kinder gründete die Mütterberatung *mamapsychologie.de* und betreibt den gleichnamigen Instagramkanal *mamapsychologie*. Außerdem ist sie Hostin und Familienexpertin des SWR-Kanals *fuehlen_wir*.

Die Autorin steht für Veranstaltungen zur Verfügung.

BELTZ FAMILIE LIVE! Elternabend

Buchpremiere mit Isabel Huttarsch im Rahmen der digitalen Veranstaltungsreihe »Beltz Familie live!«:

Die bekannte Psychologin, Mutter, Influencerin bietet Müttern einen Safe Space

Nur wer die eigenen Bedürfnisse erfüllt, kann auch die des Kindes erfüllen. Anhand ihrer langjährig erprobten Safe-Space-Strategie zeigt die Mamapsychologin Müttern, wie sie Kraft für das stressige Familienleben tanken. Isabel Huttarsch ist bekannt für psychologisch fundierte und empathische Unterstützung von Müttern, bei der sie immer auch die Kinder mitdenkt.

- Psychologische Tools, die Müttern Mut zur Veränderung machen
- Emotionale Sicherheit, Geborgenheit und Halt entstehen, wenn Mütter sich selbst Raum geben – einen Safe Space
- Mit langjährig erprobten Übungen aus der Arbeit mit Müttern
- Beiträge reichweitenstarker Influencerinnen: Marlies Johanna, Johanna Dexheimer, Romy Winter

»Warmherzig und kristallklar unterstützt Isabel Huttarsch Mamas dabei, sich selbst in Stressmomenten so zu behandeln, wie sie es sich für ihr Kind wünschen.«
Nina Grimm, Familienpsychologin und Bestsellerautorin



Von Deutschlands
bekanntester
Mamapsychologin

Bietet Müttern innere
Sicherheit

Hilft, hohen Druck im
Erziehungsalltag zu
reduzieren

Wir erreichen
ca. 400.000
Kontakte in der
Elternzielgruppe

Unsere
Leser:innen-
Kampagne

Naturkind

 Beltz Elternnews

Social-Media-
Präsenz

 **beltz_familie**
(13.000 Follower)

Autorin:
 **mamapsychologie**
(53.000 Follower)

 **fuehlen_wir**
(85.000 Follower)

Isabel Huttarsch
Mamapsychologie

Geborgenheit, Halt und Liebe für deinen Mama-Alltag.
Die Safe-Space-Strategie für dich und dein Kind

Inhalt 2-farbig
Klappenbroschur, ca. 256 Seiten
Format: 13,7 × 21,5 cm | ca. € 22,- D

ISBN 978-3-407-86883-1
Warengruppe: 1.484 | Erscheint am: 20.02.2025



Auch als E-Book erhältlich

Rechtsruck, Kriege, Klimawandel – und wo bleiben unsere Kinder?



© Ben Jenak

Natascha Sagorski

Autorin und PR-Beraterin, gilt als prominente Stimme für die Verteidigung der Rechte von Familien, u.a. für einen gestaffelten Mutterschutz nach Fehlgeburten. Für ihren Mut zur Veränderung wurde sie vom Institut der *Süddeutschen Zeitung* und den Wirtschaftsunioren ausgezeichnet. Mit ihrer Familie lebt sie bei München.

Die Autorin steht für
Veranstaltungen zur Verfügung.

Wenn wir unseren Kindern eine gute Zukunft sichern wollen, müssen wir zuallererst die Demokratie verteidigen. Natascha Sagorski, bekannte Aktivistin und zweifache Mutter, zeigt Familien, wie sie sich gemeinsam, auch mit wenig Zeitaufwand, in ihrem unmittelbaren Wirkungskreis für eine gerechtere Welt einsetzen können: an Demos teilnehmen, Petitionen unterstützen, sich im Elternbeirat engagieren. Dazu gehört auch, Kindern und Jugendlichen das Handwerkszeug und ein offenes Mindset für Politik mitzugeben. Das richtige Buch zur richtigen Zeit!

- Impulse für politische Aktivitäten, die Kindern von 3 bis 15 Jahren und Eltern Spaß machen
- Medien-, Spiel- und Kommunikationstipps
- Gespräche und Interviews mit Aktivist:innen und Politiker:innen

»Wenn es jemandem gelingt, Familienpolitik im
Bundestagswahljahr 2025 auf die politische Agenda
zu heben, dann Natascha Sagorski.«
*Caroline Weimann, Gründerin und Co-Geschäfts-
führerin von JoinPolitics*



Das erste Buch für Eltern,
das Wege aus der politi-
schen Ohnmacht zeigt

Realistische Alltagstipps
für bewusstes Demo-
katieverständnis bei
Kindern

Gegen Demokratiever-
drossenheit, Rechtsruck
und Populismus

Natascha Sagorski
**Wie wir mit unseren Kindern die Demokratie
verteidigen**

Politisches Empowerment für Familien

Inhalt 2-farbig
Klappenbroschur, ca. 176 Seiten
Format: 13,7 × 21,5 cm | ca. € 18,- D

ISBN 978-3-407-86899-2
Warengruppe: 1.484 | Erscheint am: 17.04.2025



Auch als E-Book erhältlich

Warum Babys Angst vor Gras haben



© Barbara Mair

Prof. Dr. Stefanie Höhl

ist Leiterin der »Wiener Kinderstudien« am Institut für Psychologie der Entwicklung und Bildung der Universität Wien. Die Expertin für die frühe Kindheit und Mutter zweier Kinder bereitet entwicklungspsychologische und neurowissenschaftliche Erkenntnisse unterhaltsam, anschaulich und alltagsrelevant auf für Eltern.

Die Autorin steht für Veranstaltungen zur Verfügung.

Warum schreit das Baby abends, wie sieht, riecht, hört und schmeckt es seine Umgebung? Die ersten vier Lebensjahre sind voller faszinierender Entwicklungsphasen, zu denen es ebenso faszinierende neue Erkenntnisse aus Kinderstudien weltweit gibt. Prof. Dr. Stefanie Höhl zeigt anschaulich, wie Kinder im Alltag lernen sich zu binden, zu fühlen, wahrzunehmen, zu denken, Zusammenhänge zu begreifen und sich immer besser zu bewegen. Und wie dieses Wissen Eltern hilft, ihre Kinder entspannt zu begleiten, z. B. wenn Babys wegen ihres evolutionären Schutzmechanismus vor Pflanzen erst lernen müssen, dass Gras ungefährlich ist.

- Für Eltern von Babys und Kleinkindern 0 bis 4 Jahre
- Die Entwicklung von Bindung, Emotionen, Körper & Motorik, Wahrnehmung, Denken, Sprache, sozialem Lernen, Empathie
- Bildet kulturelle Vielfalt und diverse Lebensformen ab



»Sehr spannend: Als Wissenschaftlerin fasst Stefanie Höhl den aktuellen Forschungsstand der Entwicklungspsychologie zusammen, als Mutter zeigt sie, wie die Theorie zur Praxis wird. Ein gelungener Doppelpack.«

**Dr. med. Herbert Renz-Polster, Kinderarzt
und Bestsellerautor**



Die aktuellsten
Forschungsergebnisse
zur kleinkindlichen
Entwicklung

Kurzweilige Beant-
wortung klassischer
Elternfragen

Das neue Standardwerk
für Eltern von Kindern
von 0 bis 4 Jahren

Prof. Dr. Stefanie Höhl

Das größte kleine Wunder

Wie Babys und Kleinkinder die Welt entdecken
und was sie für eine gesunde Entwicklung brauchen

Inhalt 2-farbig mit Illustrationen von Sandra Klostermeyer

Gebunden, ca. 320 Seiten

Format: 13,8 × 22 cm | ca. € 25,- D

ISBN 978-3-407-86807-7

Warengruppe: 1.484 | Erscheint am: 20.02.2025



Auch als E-Book erhältlich

...und mit mir hört es auf



© privat

Leandra Vogt

ist studierte Kindheitspädagogin und Resilienztrainerin. Als Elternbegleiterin, Dozentin und Podcasterin macht sie die Erkenntnisse der Resilienzforschung auf *familienort.com* versteh- und integrierbar für Familien. Mit ihrem Mann und ihren zwei Kindern lebt sie in der Nähe von Zürich.

Die Autorin steht für Veranstaltungen zur Verfügung.

 **leandravogt**
(9.000 Follower)

 **familienort.com**
podcast

»Break the Cycle!« ist der Anspruch, den viele Eltern an sich selbst haben: eine Befreiung von schädlichen Denk- und Verhaltensmustern aus früheren Generationen, damit ihre Kinder psychisch gesund aufwachsen. Dieses Buch benennt die 20 häufigsten schädlichen Muster und zeigt Eltern, wie sie diese durchbrechen können. Dabei ist es besonders wichtig, dass Eltern nachsichtig mit sich selbst bleiben, denn auch sie werden unbewusst Muster weitergeben. Und das ist okay, solange sie ihren Kindern das richtige Werkzeug mitgeben, um später selbst Cycle Breaker werden zu können.

- Feiert alle Cycle Breaker: »Es ist mutig, der Anfang der Veränderung zu sein!«
- Mit Guide für ein nachsichtiges Cycle Breaking
- Mit einem Vorwort von Saskia Niechzial

»Dieser Ratgeber gibt allen Eltern Halt und Orientierung, deren eigene Biografie wenig mit zugewandter Begleitung zu tun hatte.«
Saskia Niechzial, Grundschulpädagogin und Bestsellerautorin



Der erste Elternratgeber, der das Thema Cycle Breaking in den Fokus nimmt

Viele alltagsnahe Übungen für Eltern und Kinder

Von der anerkannten Kindheitspädagogin und zertifizierten Resilienztrainerin

Leandra Vogt

Cycle Breaker: Für mein Kind mache ich es anders
Toxische Muster in der Familie durchbrechen und nachsichtig mit sich selbst bleiben

Inhalt 2-farbig mit Illustrationen von Anita Allemann
Klappenbroschur, ca. 256 Seiten
Format: 13,7 × 21,5 cm | ca. € 22,- D

ISBN 978-3-407-86829-9
Warengruppe: 1.484 | Erscheint am: 20.02.2025



Auch als E-Book erhältlich



© Christina Salgar

Olaolu Fajembola und Tebogo Nimindé-Dundadengar

wurden als Gründerinnen des erfolgreichen Onlineshop Tebalou bekannt, der Spielwaren für Kinder in einer diversen Gesellschaft anbietet. 2019 wurden sie mit dem Kreativpiloten-Preis der Bundesregierung ausgezeichnet. Außerdem sind sie zentrale Stimmen in der diversitätssensiblen und rassismuskritischen frühkindlichen Bildung; beide bieten Anti-Rassismus-Trainings für Kinder und Erwachsene an, die besonders in Kitas starke Nachfrage erfahren.

Die Autorinnen stehen für Veranstaltungen zur Verfügung.

 **Tebalou**
(27.600 Follower)

Kein Kind wird als Rassist:in geboren

Das bekannteste Buch zu antirassistischer Erziehung wurde von den Autorinnen aktualisiert und um neue Beiträge erweitert, die auf die aktuelle Situation eingehen. Ob in Familie, Kita oder Schule: So gelingt es, Vorurteile in der Erziehung aktiv anzugehen oder gar nicht erst entstehen zu lassen.

- NEU: Ein Kapitel zu Colorism
- NEU: Mit Kindern über den Rechtsextremismus sprechen
- NEU: Strategien und Kommunikationshilfen bei Diskriminierungen
- NEU: Aktualisierung von Literatur, Medien und Spielen für Kinder von 3 bis 12 Jahre

»Dieses Buch ist ein Muss für alle, die mit dafür Sorge tragen wollen, dass ihre Kinder aktiv an einer gerechteren Welt für alle mitarbeiten können.«
Tupoka Ogette, Trainerin für Rassismuskritik & Antirassismus und Bestsellerautorin



ISBN 978-3-407-86791-9



Überarbeitete Neuauflage greift aktuelle politische Lage auf

Das erste Buch zu antirassistischer und diverser Erziehung

Bereits 20.000 mal verkauft

Olaolu Fajembola/Tebogo Nimindé-Dundadengar

»Gib mir mal die Hautfarbe«
Mit Kindern über Rassismus sprechen

5., überarbeitete und erweiterte Auflage
Inhalt 2-farbig
Klappenbroschur, ca. 272 Seiten
Format: 13,7 × 21,5 cm | ca. € 20,- D

ISBN 978-3-407-86837-4
Warengruppe: 1.484 | Erscheint am: 20.03.2025



Auch als E-Book erhältlich



Toxische Narzist:innen gibt es nur wenige. Schlechte Erfahrungen sind selten traumatisch.

»In Zeiten von Social Media ist es wichtig, fundierte Psychologie von irreführenden und teils gefährlichen Trends zu unterscheiden. Dieses Buch klärt auf über all die Mental-Health-Irrtümer, die uns im Alltag begegnen.«

Lukas Maher



**Wir erreichen
ca. 400.000
Kontakte in der
Zielgruppe**

**Unsere
Leser:innen-
Kampagne**

PSYCHOLOGIE
HEUTE

Spektrum.de

**Social-Media-
Kampagne**



Der psychologische Anti-Bullshit- Kompass

Lukas Maher

ist Psychologin und Psychotherapeutin für Systemische Therapie und arbeitet u. a. am Systemischen Institut Tübingen. Als @systemischegesundheit klärt er seine Follower vor allem über die vielen Irrtümer der sogenannten Pop-Psychologie auf.

Der Autor steht für Veranstaltungen zur Verfügung.

Der Freund ist toxisch. Die Nachbarin triggert schon wieder. Heute glauben wir alle, Expert:innen für unsere Psyche zu sein. Leider liegen wir oft knapp daneben. Der bekannte Psychotherapeut Lukas Maher räumt unser psychologisches Halbwissen auf. In gewohnt lockerer Art und klarer Haltung zeigt er, welche populären Konzepte und Theorien wissenschaftlich haltbar sind und entlarvt verbreitete, teils gefährliche Irrtümer. Dieses Buch macht klüger und kritischer im Umgang mit psychologischen Trends und stärkt unsere wichtigste Ressource: die mentale Gesundheit.

Themen sind u.a.:

Bindungstypen • Body Positivity • Daddy Issues • Darm-Hirn-Schranke
Gaslighting • Glimmer • Hochsensibilität • Inneres Kind • Love Bombing
Manifestieren • Narzissmus • NLP • People Pleaser • Polyvagal-Theorie
Red Flags • Selbstdiagnosen

 **systemischegesundheit**
(43.000 Follower)

»Für alle, die sich in der Welt der Mental-Health-Themen bewegen – ob auf Social Media oder darüber hinaus – ist dieses Buch eine unverzichtbare Quelle für echtes Verständnis und kritisches Hinterfragen.«
*Hilal Virit, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin,
Diplom Pädagogin und Bestsellerautorin*



Reichweitenstarker Autor räumt kurzweilig unser psychologisches Halbwissen auf

Die 45 größten Irrtümer der Pop-Psychologie

Ermöglicht einen aufgeklärten Umgang mit mentaler Gesundheit

Lukas Maher

Trigger, Trauma, toxisch

Die 45 größten Mental-Health-Irrtümer.
Ein Psychotherapeut klärt auf

Inhalt 2-farbig
Klappenbroschur, ca. 272 Seiten
Format: 13,7 × 21,5 cm | ca. € 20,- D

ISBN 978-3-407-86885-5
Warengruppe: 1.481 | Erscheint am: 20.03.2025



Auch als E-Book erhältlich



Katharina Linnepe setzt das Patriarchat auf die Couch

»Hier wird das geschundene Patriarchat nicht AUF, sondern IN den Arm genommen. Manchmal auch etwas fester. SEHR FEST. Aber immer mit feinem Humor, unendlicher Geduld und der Aussicht auf echte Traumabewältigung.

Es wurde aber auch Zeit!
Florian Hacke, Satiriker



Unsere
Leser:innen-
Kampagne

PSYCHOLOGIE
HEUTE

Spektrum.de

Social-Media-
Kampagne



**Wir erreichen
ca. 400.000
Kontakte in der
Zielgruppe**

Schockierende Bekanntnisse klug seziert

Katharina Linnepe

studierte Politikwissenschaft, Soziologie und Philosophie. Als Moderatorin, Podcasterin und Comedienne spricht sie über die Themen Demokratie, Feminismus und Diversität. Bekannt wurde sie durch ihre satirische Instagram-Serie »Wenn das Patriarchat in Therapie geht«.

katharinalinnepe.com

Die Autorin steht für
Veranstaltungen zur Verfügung.

Stell dir vor, das Patriarchat macht eine Psychotherapie. Klingt verrückt? Vielleicht. Es würde uns allen aber viele Therapiestunden ersparen. Die Soziologin und Comedienne Katharina Linnepe entlarvt die absurdesten Verhaltensstörungen, Glaubenssätze und Denkmuster unseres Gesellschaftssystems. Kritisch, lehrreich und urkomisch – dieses Buch legt die wahren Ursachen unserer mentalen Probleme offen und zeigt, wie wir einem in der Krise erstarkenden Patriarchat entgegenwirken können.

Was unserer Psyche z. B. erspart bliebe, wenn das Patriarchat in Therapie ginge:

- Weiblicher Perfektionswahn und männlicher Performancedruck
- Gewaltstrukturen, Health Gaps und transgenerationale Traumata
- Die Umkehr der Gleichberechtigung, Kriege, Klimakrise und Diskriminierung



katharinalinnepe
(18.000 Follower)



Ein satirisch-kritischer
und feministischer Blick

Zeigt psychische und
soziale Probleme und
Drucksituationen
aller Geschlechter

Ein einzigartiges und
entlastendes Gedanken-
spiel

Katharina Linnepe

Wenn das Patriarchat in Therapie geht

Sitzungen mit unserem kranken Gesellschaftssystem

Klappenbroschur, ca. 256 Seiten

Format: 13,7 × 21,5 cm | ca. € 20,- D

ISBN 978-3-407-86889-3

Warengruppe: 1.973 | Erscheint am: 20.02.2025



Auch als E-Book erhältlich

Ehekrise, Essstörung Psychose: So nahbar war Psychotherapie noch nie

Dorothea Siegle

ist Chefredakteurin der *Psychologie Heute*, Deutschlands renommiertester und reichweitenstärkster psychologischer Zeitschrift.

Wolfgang Schmidbauer

ist Psychologe, Psychoanalytiker und Bestseller-Autor. Er hat knapp 50 Bücher publiziert.

In den 50 besten »Therapiestunde«-Kolumnen der *Psychologie Heute* geben Deutschlands führende Therapeutinnen und Therapeuten unterschiedlicher Schulen Einblicke in ihren Praxisalltag. Von alltäglichen Herausforderungen bis hin zu schweren seelischen Erkrankungen zeigen die Texte berührend, was Menschen bewegt und wie ihnen geholfen werden kann. Ein intimes Leseerlebnis für alle, die schon immer wissen wollten, was hinter geschlossenen Therapietüren passiert.

- Mit einem Gespräch von Wolfgang Schmidbauer und Dorothea Siegle
- Mit Texten u. a. von Andreas Knuf, Sandra Konrad, Stefanie Stahl, Angelika Eck, Thorsten Padberg



Weitere Kolumnen aus
Psychologie Heute
ISBN 978-3-407-86541-0



Über
15.000
Expl.
verkauft



Dorothea Siegle
Wolfgang
Schmidbauer (Hg.)

»Wenn
Sie wüssten,
wie ich
wirklich
bin«

Therapeuten
erzählen
aus ihrer Praxis
50
Geschichten

PSYCHOLOGIE
HEUTE BELTZ

50 Therapiestunde-
Kolumnen aus
Psychologie Heute

Unterhaltsame Lektüre,
die zur Auseinander-
setzung mit der eigenen
Gedanken- und Gefühls-
welt anregt

Verstehen, was wirklich
in der Psychotherapie
passiert

Wir werben in:

PSYCHOLOGIE
HEUTE

Spektrum.de



psyheu
(34.400 Follower)



Psychologie
Heute-Newsletter
(51.000 Abonnent:
innen)



psychologie.heute
(225.000 Follower)

Dorothea Siegle/Wolfgang Schmidbauer (Hg.)
»Wenn Sie wüssten, wie ich wirklich bin«
Therapeuten erzählen aus ihrer Praxis – 50 Geschichten

Inhalt 2-farbig mit 20 Illustrationen von Michel Streich
Klappenbroschur, ca. 272 Seiten
Format: 13,7 × 21,5 cm | ca. € 20,- D

ISBN 978-3-407-86897-8
Warengruppe: 1.481 | Erscheint am: 20.02.2025



Auch als E-Book erhältlich

Wie wir gesünder miteinander sprechen



© anjahhn.com

Lisa Holtmeier

hat Therapie- & Gesundheitswissenschaften studiert, ist Kommunikationscoach mit Schwerpunkt auf gesunder Kommunikation, Ergotherapeutin und Gründerin von *Wordseed*. Mit ihrem gleichnamigen Podcast erreicht sie aktuell ca. 50.000 Hörer:innen.

Die Autorin steht für Veranstaltungen zur Verfügung.

 **wordseed_coaching**
(6.000 Follower)

 **Wordseed Podcast**
50.000 Hörer:innen

Wir sind täglich schlechten Kommunikationsmustern ausgesetzt. Nonpologys (»Du weißt doch, wie ich bin!«), Gaslighting (»Das hast du falsch verstanden.«) oder toxische Positivität (»Kopf hoch!«) schaden unserer Psyche und können uns auch körperlich krank machen. Basierend auf neusten Erkenntnissen aus Psychologie und Neurowissenschaften hat Kommunikationscoach Lisa Holtmeier eine »Wortmedizin« entwickelt, mit der wir uns vor schädlicher Sprache schützen und auch selbst gesund kommunizieren können.

- Enttarnt krankmachende Sprachmuster, die uns alle im Alltag beeinflussen und die wir auch selbst unbewusst anwenden
- Hilft uns, unsere Psyche zu schützen und selbst gesünder zu kommunizieren: mit uns selbst genauso wie mit anderen
- Mit einem Vorwort von Spiegel-Bestsellerautor Dr. med. Alexander Kugelstadt

»In Gesprächen läuft nicht immer alles glatt. Lisa Holtmeier zeigt anhand von alltäglichen Situationen, welche weitreichende Wirkung Sprache auf unsere Gesundheit hat und gibt praktische Tipps, die für wohlwillendere Selbstgespräche und eine stressfreiere Kommunikation mit anderen sorgen.«
Dr. Ulrike Bossmann, Systemische Therapeutin und Autorin des Bestsellers »People Pleasing«



Klärt über 20 krankmachende Kommunikationsmuster auf

Zeigt nachweislich wirksame Formulierungshilfen

Der erste Ratgeber, der direkten Bezug zwischen Kommunikationsmustern und unserer (psychischen) Gesundheit herstellt

 **Lisa Holtmeier**
Wortmedizin
Ungesunde Kommunikationsmuster durchbrechen und die mentale Gesundheit stärken

Inhalt 2-farbig
Klappenbroschur, ca. 256 Seiten
Format: 13,7 × 21,5 cm | ca. € 22,- D

ISBN 978-3-407-86887-9
Warengruppe: 1.481 | Erscheint am: 20.02.2025



Auch als E-Book erhältlich

Wir werben in:

PSYCHOLOGIE
HEUTE

Spektrum.de

© SKUB. Fotostudio



Die Autorinnengruppe »Autismus bei Frauen« der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universitätsklinik Freiburg:

Manon Mannherz

(r.) ist Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Spezialisierung auf Autismus bei Erwachsenen und arbeitet in der Autismusforschung. Sie ist Autistin und Mutter zweier autistischer Kinder.

Dr. Ismene Ditrich

ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie sowie ärztliche Leiterin der Spezialsprechstunde für Autismus-Spektrum-Störungen. Sie ist Moderatorin des Psychiatrie-Podcasts »Jung und Freudlos«.

Dr. Christa Koentges

(l.) ist Psych. Psychotherapeutin mit Schwerpunkt auf Entwicklungsstörungen und Emotionaler Instabilität. Sie ist Moderatorin des Psychiatrie-Podcasts »Jung und Freudlos«.

Die Autorinnen stehen für Veranstaltungen zur Verfügung.

Autistisch, weiblich, stark

Autistische Frauen und Mädchen erhalten oft eine sehr späte Diagnose, denn ihre Symptome sind auf den ersten Blick unauffällig und werden häufig missinterpretiert. »Ich bin anders, ich bin falsch.« – diesen schmerzhaften Glaubenssatz verinnerlichen viele Autistinnen schon früh. Sie kämpfen gegen starke Selbstzweifel und können psychische Folgeerkrankungen entwickeln. Dieses Buch hilft ihnen, sich selbst besser zu verstehen und mit Belastungen umzugehen. Es zeigt auch, dass sie zwar anders sind, aber eben genau richtig so – denn mit Autismus gehen viele besondere Stärken einher.

- Nach dem Erfolgskonzept von »Die Welt der Frauen und Mädchen mit ADHS«
- Auf dem neusten Stand der genderpsychologischen Forschung
- Positiver, einfühlsamer, stärkender Ton

»In Deutschland ist schätzungsweise 1% der Bevölkerung autistisch – das entspricht etwa 800.000 Menschen. Die Dunkelziffer, insbesondere bei Frauen, wird deutlich höher angenommen, da Autismus bei Frauen oft übersehen oder fehldiagnostiziert wird.«
M. Mannherz, I. Ditrich, C. Koentges



30.000
Expl.
verkauft

ISBN 978-3-407-86704-9



Manon Mannherz/Ismene Ditrich/Christa Koentges
Die Welt autistischer Frauen und Mädchen
Warum sie anders genau richtig sind

Inhalt 2-farbig mit Illustrationen von Karina Bolte
Klappenbroschur, ca. 256 Seiten
Format: 13,7 × 21,5 cm | ca. € 22,- D

ISBN 978-3-407-86183-2
Warengruppe: 1.481 | Erscheint am: 20.03.2025



Auch als E-Book erhältlich

Von den Macherinnen
des »Jung und Freudlos«-
Podcasts

Für Betroffene und ihre
Bezugspersonen

Klärt auf, entlastet und
zeigt neue Wege für den
Alltag

Wir werben in:

PSYCHOLOGIE
HEUTE

Spektrum.de

Unsere Besten: Familie, Eltern, Erziehung



€ 22,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86822-0



€ 20,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-84750-8



€ 19,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86581-6



€ 17,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86632-5



€ 26,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86640-0



Sammelbox



€ 40,- D
ISBN 978-3-407-86747-6



€ 20,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86422-2



€ 20,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86758-2



€ 22,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86813-8



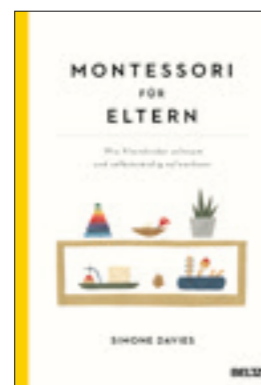
€ 34,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86750-6



€ 28,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86715-5



€ 28,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86826-8



€ 24,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86612-7



€ 16,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-85755-2



€ 18,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-22875-8



€ 20,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86811-4



€ 20,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86742-1



€ 11,- D
ISBN 978-3-407-22941-0



€ 22,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86805-3



€ 9,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-22940-3



€ 17,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86610-3



€ 20,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86791-9



€ 18,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86660-8



€ 20,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86504-5



€ 22,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86578-6



€ 14,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86707-0



€ 22,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86559-5



€ 20,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86818-3



€ 25,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86753-7



€ 19,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86712-4



Unsere Besten: Familie, Eltern, Erziehung



€ 22,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86792-6



€ 22,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86825-1



€ 18,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86773-5



€ 22,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86738-4



€ 24,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86688-2



€ 17,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86644-8



€ 18,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86634-9



€ 25,- D | Auch als **E-Book** ISBN
978-3-407-86702-5



€ 22,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86636-3



€ 16,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86584-7



€ 20,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86820-6



€ 22,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86658-5



Kartenset



€ 22,- D (UVP)
GTIN 4019172500061



€ 19,95 D | Auch als **E-Book** ISBN
978-3-407-86661-5



€ 22,- D | Auch als **E-Book** ISBN
978-3-407-86771-1



€ 17,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-85740-8



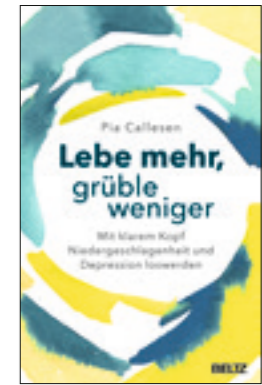
€ 20,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86781-0



€ 19,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86592-2



€ 18,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86620-2



€ 17,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86582-3



€ 24,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86591-5



€ 20,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86709-4



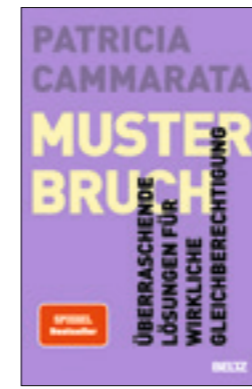
€ 17,95 D | Auch als **E-Book** ISBN
978-3-407-86600-4



€ 19,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86642-4



€ 16,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86516-8



€ 21,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86775-9



€ 20,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86704-9



€ 19,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86663-9



€ 14,95 D
GTIN 4019172500016



€ 14,95 D
GTIN 4019172500023



Unsere Besten: Sachbuch, Psychologie, Lebensführung

Unsere Besten: Sachbuch, Psychologie, Lebensführung



€ 19,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86443-7



€ 22,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86797-1



€ 18,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86460-4



€ 18,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86691-2



€ 18,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86770-4



€ 17,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86614-1



€ 20,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86680-6



€ 22,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86783-4



€ 20,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86756-8



€ 22,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86762-9



€ 22,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86492-5



€ 22,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86785-8



€ 17,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86650-9



€ 22,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86561-8



€ 22,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86603-5



€ 22,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86809-1



€ 14,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86541-0



€ 25,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86800-8



€ 19,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86706-3



€ 24,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86760-5



€ 27,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86447-5



€ 22,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86816-9



€ 22,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86705-6



€ 16,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86538-0



€ 20,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86795-7



€ 22,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86799-5



€ 19,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-85946-4



€ 22,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86558-8



€ 19,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-85849-8



€ 22,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86802-2



Unsere Besten: Sachbuch, Psychologie, Lebensführung

Auslieferung Deutschland
Verlegerdienst München GmbH
Gutenbergstr. 1
D-82205 Gilching
Tel. 0 81 05/38 81 05
Fax 0 81 05/38 83 33
beltz@vva-arvato.de

Genehmigte Remissionen und Umtausch bitte an:
Verlegerdienst München GmbH
Remittendenabteilung
Gutenbergstr. 1
82205 Gilching

Auslieferung Schweiz
neue Adresse ab 06.01.2025
AVA Verlagsauslieferung AG
Industrie Nord 9
CH - 5634 Merenschwand
Telefon 0 44/76 24 200
Telefax 0 44/76 24 210
avainfo@ava.ch
www.ava.ch

Auslieferung Österreich
Mohr Morawa
Buchvertrieb GmbH
Sulzengasse 2
A-1230 Wien
Telefon 01/68 01 45
Telefax 01/68 87 130 und
01/68 96 800
bestellung@mohrmorawa.at

Unsere Vertreterinnen/Vertreter

Bremen, Niedersachsen, Schleswig-Holstein
Torsten Hornbostel/
Michaela Wagner
Winsener Str. 34a • 29614 Soltau
Telefon 0 51 91/60 66 65
Telefax 0 51 91/60 66 69
hornbostel-verlagsvertretungen@t-online.de

Hamburg, Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland, Luxemburg
Jochen Thomas-Schumann
Zum Bauernholz 1
21401 Thomasburg
Telefon 0 58 59/97 89 66
Telefax 0 58 59/97 89 68
elajochen@t-online.de

Nordrhein-Westfalen
David Leifels
Oberer Grenzweg 13
58454 Witten
Telefon 0 23 02/ 94 73 574
buch-leifels@t-online.de

Guido Marquard
Meersburger Straße 26
50935 Köln
Telefon 0 21/42 48 220
Telefax 0 21/42 06 388
guido-marquard@t-online.de

Baden-Württemberg
Schintu Verlagsvertretung
Postfach 1169
68520 Ladenburg
Fax: 0 62 03/93 19 902

Gabrijela Schintu
Telefon: 0 62 03/93 19 901
gabrijela.schintu@web.de

Markus Köchner
Telefon: 0 62 01/93 19 900
m.koechner@schintu-verlagsvertretung.de

Bayern
Matthias Böhme/Jürgen Bogner
c/o Vertreterbüro Würzburg
Mariannahillstraße 19
97074 Würzburg
Telefon 09 31/17 405
Telefax 09 31/17 410
boehme@vertreterbuero-wuerzburg.de

Berlin, Sachsen
Thomas Kilian
Vertreterbüro SaSaThü
Vor dem Riedtor 11
99310 Arnstadt
Tel/Fax: 0 36 28 - 54 93 310
thomas.c.kilian@web.de

Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Thüringen
Jochen Thiele
Warschauer Str. 58a/59a
10243 Berlin
Telefon/Telefax 0 32 12/12 19 091
jochen.thiele@gmx.de

Österreich
Alexander Lippmann
Fröbelgasse 6/11
1160 Wien
Telefon 0 664/88 70 63 95
alexander.lippmann@mohrmorawa.at

Kent William
Linke Brückenstraße 57/1/4
A-4040 Linz
Telefon 0 664/88 70 63 39
kent.william@mohrmorawa.at

Key-Account Fachmarkt
fachmarkt@mohrmorawa.at

Schweiz
Rosie Krebs | Laura Frei
Scheidegger & Co. AG
Verlagsvertretungen
Obere Bahnhofstraße 10A
CH-8910 Affoltern am Albis
Tel. 044/762 42 48
Mobil 076/380 47 02
r.krebs@scheidegger-buecher.ch
l.frei@scheidegger-buecher.ch

Internet: www.beltz.de
E-Mail: info@beltz.de

Verlagsgruppe Beltz
Postfach 10 01 54
69441 Weinheim
Werderstraße 10
69469 Weinheim

Telefon 0 62 01/60 07 0
info@beltz.de

Programmleitung
Sachbuch | Ratgeber
Carmen Kölz
c.koelz@beltz.de

Vertrieb
Anfragen Vertrieb
Telefon 0 62 01/60 07 450
vertrieb@beltz.de

Vertriebsleitung
Birthe Döring
Telefon 0 62 01/60 07 420
b.doering@beltz.de

Assistenz
Isabell Blum
Tel. 0 62 01/60 07 437
i.blum@beltz.de

Ayşe Patzelt
Telefon 0 62 01/60 07 38
a.patzelt@beltz.de

Kundenmanagement
Stephanie Treitz
Telefon 0 62 01/60 07 438
s.treitz@beltz.de

Claudia Philipps
Telefon 0 62 01/60 07 343
c.philipps@beltz.de

Key-Account-Management
Tanja Obertinski
Telefon 0 62 01/60 07 433
t.obertinski@beltz.de

Annika Stadler
Telefon 0 62 01/60 07 381
a.stadler@beltz.de

Marketingleitung
Franziska Schiebe
f.schiebe@beltz.de

Werbung
Kirsten Brückmann (Leitung)
k.brueckmann@beltz.de

Dagmar Fornoff
Telefon 0 62 01/60 07 410
d.fornoff@beltz.de

Presse
Moritz Reissing (Leitung)
m.reissing@beltz.de

Tanja Wendenius
Telefon 0 62 01/60 07 389
t.wendenius@beltz.de

Veranstaltungen/Lesungen
Sassa Valérie Kraft
Telefon 0 62 01/60 07 399
s.kraft@beltz.de

Lizenzen
Fatima Möhr
Telefon 0 62 01/60 07 337
f.moehr@beltz.de

Bildnachweis:
U1: ©moremar-stock.adobe.com
Gestaltung: Dagmar Fornoff,
Beltz Verlag

Preisänderung und Irrtum
vorbehalten.
Redaktionsschluss:
Oktober 2024
GTIN 4019172909819/10.2024

 /beltz_familie/

Gedruckt auf:



www.beltz.de