

SACHBÜCHER
UND RATGEBER
HERBST 2024

BELTZ



www.beltz.de

© ps-art.de



Bestsellerautorin Saskia Niechzial zeigt Eltern, wie sie die Stärken ihrer neurodivergenten Kinder unterstützen können

»In jedem neurodivergenten Kind ist ein Schatz verborgen, der zwar manchmal für seine Umgebung, für Kita, Schule und auch für uns Eltern schwer zu erkennen ist. Aber gerade er macht das Einzigartige, Wertvolle des Kindes aus.«

Saskia Niechzial



Wir erreichen
ca. 450.000
Kontakte in der
Elternzielgruppe

Unsere
Leser:innen-
Kampagne

Naturkind

BELTZ | Elternnews

Social-Media-
Präsenz



Das Mutmachbuch für alle, die neurodivergente Kinder begleiten

Saskia Niechzial ist Grundschulpädagogin, Autorin und dreifache Mutter. Sie wurde durch ihren Blog www.liniert-kariert.de und ihren gleichnamigen Insta-Account bekannt, dem fast 200.000 Leser:innen folgen, sowie als Bildungsexpertin für zahlreiche Medien. Auch als Autorin von Kinderbüchern ist sie vielen Eltern vertraut. Mit ihrer Familie lebt Saskia Niechzial in Hannover.

Die Autorin steht für Veranstaltungen zur Verfügung.

Jedes fünfte Kind hat eine Diagnose oder einen Verdacht auf Autismus, ADHS, Hochbegabung oder Lernschwächen wie LRS und Dyskalkulie. Die bekannte Grundschulpädagogin Saskia Niechzial fokussiert sich auf die Stärken neurodivergenter Kinder, ohne ihre Probleme aus dem Blick zu verlieren, und entlastet so die ganze Familie.

Kompetent, verständnisvoll und sehr persönlich (auch zwei ihrer Kinder und sie selbst sind neurodivergent) gibt Niechzial Alltagshilfen und Coping-Strategien an die Hand. Sie zeigt Eltern, wie sie das Selbstbild und die Selbstständigkeit ihrer Kinder unterstützen können und wo und in welchen Netzwerken und Anlaufstellen sie Informationen zu Therapiewegen, Medikamenten und Fördermöglichkeiten finden. Auch für Lehrer:innen bietet sie Rat und Unterstützung.

BELTZ FAMILIE LIVE! Elternabend mit...

Buchpremiere mit Saskia Niechzial im Rahmen der digitalen Veranstaltungsreihe „Beltz Familie live!“. Do.05.09.2024

Öffentlicher Talk & Lesepart mit medienwirksamer Moderation, für Interessent:innen und Multiplikator:innen Schule und Eltern.

»Saskia Niechzial schafft es auf eine unglaublich wertschätzende und zugleich lösungsorientierte Weise, die Fragen, Unsicherheiten und Sorgen von Eltern neurodivergenter Kinder zu formulieren und zu sortieren. Sie schreibt mit Herz und Verstand, mit großer Expertise und dabei immer auf Augenhöhe.«

Dr. Susanne Götz-Schneck, Verlegerin und Mutter



ISBN 978-3-407-86773-5



Über 20.000 Expl. verkauft



Saskia Niechzial
Ein Kopf voll Gold

Was neurodivergente Kinder brauchen und wie wir sie stärken können

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

ISBN 978-3-407-86825-1
Warengruppe: 1.484 | Erscheint am: 04.09.2024



Auch als E-Book erhältlich

SPITZENTITEL

Bestsellerautorin räumt auf mit dem defizit-orientierten Blick

Entlastet Familien durch Fokus auf Stärken

Zum ersten Mal: die häufigsten Formen der Neurodivergenz in einem Buch

Kopf voll Gold-Paket

5 Expl., 1 GTIN: 4019172805319
EK: ca. € 60,- | ET 04.09.2024



»Nur« traurig oder schon depressiv?



© privat

Melanie Hubermann

ist systemische Therapeutin, New-Authority-Trainerin und Geschäftsführerin des »balagan-Therapiezentrum«. In ihrer Praxis begleitet sie viele Eltern und ihre an depressiven Verstimmungen leidenden jugendlichen Kinder und gibt Workshops in Schulen. Hubermann ist Host des Podcasts »Leuchtturmeltern« und lebt mit ihrer Familie in Berlin.

Depressive Verstimmungen unter Jugendlichen haben stark zugenommen. Symptome können Müdigkeit, Schwermut, Wut, Konzentrations- oder Schlafprobleme sein. Dieser psychologisch-pädagogische Ratgeber der systemischen Familientherapeutin Melanie Hubermann klärt Eltern z. B. über die Ursachen wie Angst vor Leistungsanforderungen, Überforderung, Einsamkeit oder Konflikte in der Familie auf. Eltern erfahren, woran sie erkennen, ob ihr Kind fachliche Hilfe braucht, aber auch, wie sie als »Leuchtturmeltern« Orientierung, Nähe, Halt und Zuversicht geben.

Neben zahlreichen Tipps, Übungen und Tools aus dem Notfallkoffer beschreibt Hubermann, warum Eltern und Teenager ein Unterstützungsnetzwerk aus erweiterter Familie, Schule, Vereinen und Freund:innen brauchen, damit depressive Verstimmungen überwunden werden oder gar nicht erst entstehen. Außerdem zeigt sie, wie Eltern in schwierigen Phasen auch die eigene Selbstfürsorge nicht vernachlässigen.

»Seit Jahren schätze ich, wie die systemische Therapeutin Melanie Hubermann Eltern und Kindern mit Depressionen mit verständlichem und gut umsetzbarem Rat zur Seite steht. Ich freue mich, dass es nun ein neues Buch von ihr gibt, das noch viel mehr Familien erreichen und ihnen helfen kann.« Dr. Yael Adler, Ärztin und Bestsellerautorin



Kinder mit dem »New Authority«-Ansatz durch eine depressive Verstimmung oder Depression begleiten

Berücksichtigt psychische Veränderungen, die durch Social Media entstehen

Alltagstaugliche Lösungen für Familien, auch im Kontakt mit Schulen

Wir erreichen
ca. 200.000
Kontakte in der
Elternzielgruppe

Unsere
Leser:innen-
Kampagne

PSYCHOLOGIE
HEUTE

BELTZ | Elternnews

Social-Media-
Präsenz



Melanie Hubermann Teenage Blues

Was Eltern bei depressiven Verstimmungen ihrer Kinder tun können

Inhalt 2-farbig
Klappenbroschur, ca. 224 Seiten
Format: 13,7 × 21,5 cm | ca. € 22,- D

ISBN 978-3-407-86813-8
Warengruppe: 1.484 | Erscheint am: 17.07.2024



Auch als E-Book erhältlich



Das große Montessori-Buch für die Jahre 3 bis 12

Auf dieses Buch haben Eltern auf der ganzen Welt gewartet. In ihrem neuen Buch zeigen die international bekannten Montessori-Expertinnen, wie Eltern Selbstwirksamkeit, Kreativität, Empathie und Neugierde ihrer Kinder im Kindergarten- und Schulalter stärken.

Der anregende, praktische und wunderbar gestaltete Ratgeber bietet eine Vielzahl von Inspirationen, die das Familienleben ebenso erleichtern wie den gemeinsamen Weg von Kindern und Eltern durch Kita, Kindergarten und Grundschule: von der Gestaltung der Wohnung bis hin zu Aktivitäten, Spielen und Gesprächen, die Kindern helfen, ihre Liebe zu Zahlen, Kunst, handwerklichen Fähigkeiten, Poesie, Wissenschaft, Natur und einem empathischen Miteinander in Familie und Institutionen zu entdecken und weiterzuentwickeln. Und er hilft, diesen Anspruch auch mit dem Alltag berufstätiger Eltern zu verbinden.

Die Montessori-Spezialistinnen und Bestsellerautorinnen überzeugen weltweit durch die moderne, unkonventionelle und undogmatische Art, mit der sie Eltern das Montessori-Prinzip nahebringen. Beide bieten Online-Workshops für Mütter und Väter in aller Welt an.

Simone Davies

(links) stammt aus Australien und lebt mit ihrer Familie in Amsterdam. Die Mutter von zwei Kindern gründete und leitet die Jacaranda Tree Montessori School. themontessorinotebook.com und Instagram [@themontessorinotebook](https://www.instagram.com/themontessorinotebook).

Junnifa Uzodike

Junnifa Uzodike ist AMI-ausgebildete Montessori-Erzieherin für Kinder von 0-12 Jahren sowie Gründerin und Leiterin der Montessori-Schule Fruitful Orchard in Abuja, Nigeria, wo sie mit ihrem Mann und ihren vier Kindern lebt. nduoma.com und Instagram [@montessori_nduoma](https://www.instagram.com/montessori_nduoma).



Für Kindesalter 0-2 Jahre
ISBN 978-3-407-86715-5

Für Kindesalter 2-4 Jahre
ISBN 978-3-407-86612-7



Das dritte große Montessori-Buch der Bestsellerautorinnen

Jetzt für Eltern von Kindern von 3-12 Jahren

Stärkt Selbstwirksamkeit, Neugier und Empathie

Simone Davies/Junnifa Uzodike Dein Montessori Kind

Was Kinder brauchen, um sich zu eigenständigen, kreativen und empathischen Persönlichkeiten zu entwickeln. Ab 3 bis 12 Jahre

Aus dem Amerikanischen von Andreas Nohl
Inhalt 4-farbig mit Illustrationen von Galen Smith und Hyoko Imai
Klappenbroschur, ca. 336 Seiten
Format: 16,7 × 24 cm | ca. € 28,- D

ISBN 978-3-407-86826-8
Warengruppe: 1.484 | Erscheint am: 18.09.2024



Wir erreichen ca. 150.000 Kontakte in der Zielgruppe

Unsere Leser:innen-Kampagne

Naturkind

BELTZ | Elternnews

Social-Media-Präsenz



Alleinerziehend und glücklich – ein realistischer Blick



© Beltz

Elisabeth Knoblauch

ist Diplom-Politologin und Freie Autorin und arbeitet als Assistentin im Ressort Politik bei der ZEIT. Sie ist Mutter dreier Kinder und seit vielen Jahren alleinerziehend. Sie lebte in den USA, der Schweiz und Chemnitz, heute lebt sie in Hamburg

Die Autorin steht für Veranstaltungen zur Verfügung.

Alleinerziehend zu sein ist nicht so negativ, wie es oft dargestellt wird. Es kann ein großes Glück bedeuten. Berührend und offen arbeitet Elisabeth Knoblauch die positiven Seiten des Alleinerziehendseins heraus, ohne die finanziellen, psychischen und sozialen Belastungen und Risiken zu verschweigen. Sie beschreibt dabei Menschen, die ihre Unabhängigkeit schätzen gelernt haben und deren Kinder weitgehend befreit sind von Streit und Konflikten einer unglücklichen Elternbeziehung. Ein Extra-Kapitel ist alleinerziehenden Vätern und ihrer Perspektive gewidmet.

Zugleich sucht Elisabeth Knoblauch nach den Bedingungen, die Ein-Eltern-Familien gelingen lassen, und spricht damit sowohl Menschen an, die überlegen, sich zu trennen, als auch solche, die über die Gründung einer Ein-Eltern-Familie nachdenken.

»Elisabeth Knoblauch erzählt ihre Geschichte unnachgiebig, stolz und vor allem klug. Sie kritisiert scharf, wie unsere Gesellschaft auf Alleinerziehende blickt und mit ihnen umgeht und ist dabei dennoch gar nicht sentimental. Ein tolles Buch, das auch Verpartnerte lesen sollten, denn am Ende hat man sehr viel gelernt: über Beziehungen, übers Elternsein, und ja, sogar über Feminismus.«

Anna Mayr, DIE ZEIT



Zeigt die positiven Seiten des Alleinerziehens

Empowerment für Soloeltern

20 Prozent aller Kinder wachsen bei nur einem Elternteil auf

Elisabeth Knoblauch

Sologlück

Empowerment für Alleinerziehende

Klappenbroschur, ca. 224 Seiten

Format: 13,7 × 21,5 cm | ca. € 20,- D

ISBN 978-3-407-86818-3

Warengruppe: 1.484 | Erscheint am: 17.07.2024



Auch als E-Book erhältlich

Gefühlsachterbahn Wochenbett



© Kathleen Friedrich

Lea Beck-Hiestermann

ist Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin und Traumatherapeutin. An der Psychologischen Hochschule Berlin forscht sie zu schwierigen Geburtserlebnissen und postpartalen psychischen Erkrankungen. Als *@psyche.und.geburt* vermittelt sie in den sozialen Medien Wissen über psychische Krisen nach der Geburt. Mit ihrem Mann und ihren drei Kindern lebt sie in der Nähe von Berlin. psycheundgeburt.com

Die Autorin steht für
Veranstaltungen zur Verfügung.

Nicht nur der Körper braucht im Wochenbett Zeit zum Heilen, sondern auch die Psyche. Die Psychotherapeutin Lea Beck-Hiestermann begleitet Neu-Mütter durch alle Gefühlslagen dieser sensiblen Zeit. Sie hilft bei der Verarbeitung der Geburt und gibt umfassende emotionale Hilfestellung – von Glückstränen und Babyblues bis zu Selbstzweifeln und postpartaler Depression.

Das Buch steckt voller wertvoller Informationen, um sich selbst besser zu verstehen und die neue Identität als Mutter zu entdecken. Es bietet Tipps für eine starke Eltern-Kind-Bindung, Partnerschaft und erfüllte Sexualität. Kleine Übungen zur Selbstfürsorge helfen dabei, die eigenen Bedürfnisse nicht aus dem Blick zu verlieren. Ein Buch zur Vorbereitung und Begleitung für Frauen, die in einer Zeit voller Erwartungen Halt und kompetenten Rat suchen.

»Die Zeit nach der Geburt kann genauso prägend sein wie die Geburt selbst. Lass uns gemeinsam dafür sorgen, dass du auch emotional gestärkt in die Elternschaft starten kannst. Deine psychische Gesundheit ist genauso wichtig wie deine körperliche.«

Lea-Beck-Hiestermann



Der erste psychologische Begleiter fürs Wochenbett

Thematisiert Tabus wie Überforderung, Sexualität und schwierige Gefühle

Konkrete Hilfen und psychologisches Wissen der Psychotherapeutin für junge Mütter

Lea Beck-Hiestermann

Sorg gut für dich im Wochenbett

Dein psychologischer Begleiter durch die Höhen und Tiefen nach der Geburt

Inhalt 2-farbig mit Grafiken
Klappenbroschur, ca. 208 Seiten
Format: 15,5 × 22,5 cm | ca. € 22,- D

ISBN 978-3-407-86822-0

Warengruppe: 1.467 | Erscheint am: 17.07.2024



Auch als E-Book erhältlich

Wertschätzung für Kinder mit ADHS



© Cornelius Cantow

Sabrina Sandfuchs

(rechts) ist Psychologin und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin in Ausbildung. Seit 2021 begleitet sie mit ihrem Unternehmen »Timo Therapiefuchs« Familien auf ihrer individuellen Reise vom ADHS-Verdacht zur Diagnose und darüber hinaus.

Birthe Müller-Rosenau

ist Journalistin, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg, Psychologische Beraterin und Mutter dreier Kinder (eines davon mit diagnostizierter ADHS). Seit 2020 begleitet sie mit ihrem Unternehmen »Leuchtturm Eltern« Menschen auf ihrem Weg in ein friedvolles Familienleben und bietet Coachings, Kurse und Produkte auf Basis der GFK an.

Die Autorinnen stehen für
Veranstaltungen zur Verfügung.

Kinder und Jugendliche mit ADHS brauchen eine besonders klare und wertschätzende Sprache, denn sie haben eine kurze Aufmerksamkeits-spanne und oft auch ein geringes Selbstwertgefühl. Die Strategien der Gewaltfreien Kommunikation schaffen die nötige Nähe, Sicherheit und Bindung, die Kinder mit ADHS so dringend brauchen.

Dieser Ratgeber mit Praxis-Power zeigt Eltern und Bezugspersonen, wie sie Gewaltfreie Kommunikation einfach im Alltag anwenden und damit gut auf die unerfüllten Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen eingehen. So fällt es leichter, auf Bewertungen und Verurteilungen zu verzichten und auch die innere Stimme der Kinder zu stärken.

»Das Selbstwertgefühl leidet unter der wiederkehrenden Erkenntnis: Ich bin nicht gut, so wie ich bin. Gerade hier kann die Wortwahl entscheidend sein! Denn Worte können dein Kind verletzen, sie können es aber auch fürs Leben stark machen.«
Sabrina Sandfuchs und Birthe Müller-Rosenau



Der einzige Ratgeber
zu Gewaltfreier Kommunikation für Kinder und Jugendliche mit ADHS

Praktische Hilfestellungen für Eltern

Stärkt den Selbstwert der Kinder

Sabrina Sandfuchs/Birthe Müller-Rosenau

Die Kraft der Worte bei ADHS

Kinder und Jugendliche mit
Gewaltfreier Kommunikation stärken

Inhalt 2-farbig mit Illustrationen von Thomas Kappes
Klappenbroschur, ca. 240 Seiten
Format: 13,7 × 21,5 cm | ca. € 20,- D

ISBN 978-3-407-86820-6

Warengruppe: 1.484 | Erscheint am: 17.07.2024



Auch als E-Book erhältlich

Darauf sind wir stolz: BELTZ ist seit Jahren Marktführer in der WG 484 Familie mit einem Marktanteil von 22 Prozent*

Unsere aktuellen Bestseller

- | | | | |
|----------|---|-----------|--|
| 1 |  <p>Nora Imlau
Bindung ohne Burnout
ISBN 978-3-407-86811-4 20,- €</p> | 6 |  <p>Susanne Mierau
Das Schlafbuch für die ganze Familie
ISBN 978-3-407-86792-6 22,- €</p> |
| 2 |  <p>Nora Imlau
Meine Grenze ist dein Halt
ISBN 978-3-407-86742-1 20,- €</p> | 7 |  <p>Larissa Meier
ERSTE HILFE FÜR DEIN KIND
ISBN 978-3-407-86753-7 25,- €</p> |
| 3 |  <p>Martina Stotz, Kathy Weber
Die Superkraft der liebevollen Führung
ISBN 978-3-407-86771-1 22,- €</p> | 8 |  <p>Saskia Niechzial
Hallo Schulanfang!
ISBN 978-3-407-86773-5 18,- €</p> |
| 4 |  <p>Danielle Graf, Katja Seide
Wunschkind - Babys verstehen
ISBN 978-3-407-86766-7 22,- €</p> | 9 |  <p>Danielle Graf, Katja Seide
Wunschkind - Geschwister
ISBN 978-3-407-86578-6 22,- €</p> |
| 5 |  <p>Danielle Graf, Katja Seide
Wunschkind - Trotzphasen
ISBN 978-3-407-86422-2 20,- €</p> | 10 |  <p>Nicola Schmidt
Trennung ohne Drama
ISBN 978-3-407-86658-5 22,- €</p> |

*(Quelle MC 2023 - KW 13/2024)

Unsere Erfolge im Frühjahr 2024



Direkter Einstieg auf Platz 1 der Spiegel-Bestsellerliste
Über 17.000 verkaufte Exemplare innerhalb der 1. Woche



Platz 16 der Spiegel-Bestsellerliste



Platz 18 der Spiegel-Bestsellerliste



Widersprüche aushalten und besser zusammenleben

»Gerade in Zeiten von sich rasant entwickelnden Geschehnissen, inmitten von geforderten ›Statements‹ und dem Sich-auf-eine-Seite-schlagen-Müssen brauchen wir Ambiguitätstoleranz mehr als je zuvor.«

Nesibe Kahraman



Wir erreichen
ca. 500.000
Kontakte in der
Zielgruppe

Unsere
Leser:innen-
Kampagne

PSYCHOLOGIE
HEUTE

Spektrum.de

Social-Media-
Präsenz



LOVELYBOOKS

Unklarheiten aushalten – der Schlüssel zu einem besseren Leben

Nesibe Kahraman

ehemals Nesibe Özdemir, ist Spiegel-Bestsellerautorin, Psychologin und als Psychologische Psychotherapeutin in eigener Praxis tätig. In den sozialen Medien erreicht sie als @psychologin_nesibe (50T) und bei @fuehlen_wir (70T) ein großes Publikum und ist regelmäßige Interviewpartnerin in Hörfunk und TV. 2022 wurde sie mit dem Förderpreis Ambassadors für Wissenschaftskommunikation der Deutschen Gesellschaft für Psychologie ausgezeichnet. Sie lebt in Berlin.

Die Autorin steht für Veranstaltungen zur Verfügung.

Ob bei Beziehungskonflikten, politischen Ansichten oder in der Erziehung: Zwischentöne und unterschiedliche Perspektiven in unserem Denken, Handeln und Fühlen zuzulassen, verlangt uns viel ab. Die Psychotherapeutin Nesibe Kahraman erklärt in ihrem neuen Buch, warum Ambiguitätstoleranz für unser eigenes Wohlbefinden und für ein gutes Miteinander unerlässlich ist und wie wir lernen, die vielen Mehrdeutigkeiten in unserem Leben besser auszuhalten.

Mit spannenden Therapiegeschichten, Alltagsbeobachtungen und Forschungserkenntnissen zeigt sie: Nur wenn wir ein Sowohl-als-auch akzeptieren, haben wir als Gesellschaft eine Chance, Hass, Diskriminierung und Populismus etwas entgegenzusetzen. Ein kluges und hoffnungsvolles Buch.

»Das Buch ist ein tolles Beispiel dafür, dass Ratgeberliteratur nicht trocken und beschwerlich geschrieben sein muss.«
Stephan Lamprecht, management-journal.de
über »Was wir glauben, wer wir sind«



ISBN 978-3-407-86756-8



Über 12.000 Expl. verkauft



Nesibe Kahraman
Alles, was dazwischen liegt
Von der Kunst, innere Widersprüche und Mehrdeutigkeit auszuhalten
Klappenbroschur, ca. 240 Seiten
Format: 13,7 × 21,5 cm | ca. € 22,- D
ISBN 978-3-407-86783-4
Warengruppe: 1.481 | Erscheint am: 18.09.2024



Auch als E-Book erhältlich

Bestsellerautorin und bekannte Psychologin Nesibe Kahraman, ehemals Nesibe Özdemir

Erklärt klug und unterhaltsam, wie wir gedanklich flexibel bleiben

Das erste populäre psychologische Sachbuch zur Ambiguitätstoleranz



© Wolfgang Gruber

Verena Fiebiger

hat u.a. Entwicklungspsychologie und Sprachtherapie studiert und beim Bayerischen Rundfunk volontiert. Sie arbeitet als Autorin, Moderatorin und Sprecherin. 2018 hat sie »Die Lösung« entwickelt, einen der erfolgreichsten deutschsprachigen Psychologie-Podcasts.



© Michael von Gimbut

Sina Haghiri

ist Psychologischer Psychotherapeut, arbeitet als solcher im ambulanten sowie teilstationären Bereich und ist Dozent an der School of Life. Als Drehbuchautor der ZDF-Serie »Fett und Fett« wurde er für den Grimme-Preis nominiert. Er ist Autor mehrerer Fach- und Sachbücher.

Die Autor:innen stehen für Veranstaltungen zur Verfügung.

Was unserer Psyche hilft und was nicht

Wäre es nicht schön, wenn wir die eine Lösung für ein emotional stabileres Leben finden könnten? Dieses Buch ist Enttäuschung und Versprechen zugleich. Es liefert zwar kein Patentrezept, zeigt aber realistisch und persönlich, wie es uns besser gehen kann. Ob Schlafprobleme, hohe Ansprüche, Grübelschleifen, Neid, Wut oder Grenzüberschreitungen: Gemeinsam mit dem Psychotherapeuten Sina Haghiri ergründet die Journalistin Verena Fiebiger, welche Strategien uns nicht nur kurz-, sondern auch langfristig helfen, gelassener durchs Leben zu gehen. Eine herrlich ehrliche und selbstironische Zwischenbilanz darüber, was wir in unserem Leben mehr tun und was wir besser lassen sollten, um Ordnung in unser Gefühlschaos und unsere vermeintlichen Unzulänglichkeiten zu bringen.

»Die eine Lösung für dauerhafte Zufriedenheit und ein reibungsloses Leben gibt es leider nicht – wir stracheln alle nur so gut wir eben können. Ich finde aber gleichzeitig: Jeder Schritt dabei zählt. Unser Bemühen und unser Mut, weiterzumachen oder doch mal etwas Neues zu versuchen: All das lohnt sich.« Verena Fiebiger



Fundiertes und selbstironisches Lesevergnügen

Von den Hosts des erfolgreichen Podcasts »Die Lösung«

Handlungsangebote und Lösungsvorschläge für ein emotional stabileres Leben

Leser:innen-Kampagne

PSYCHOLOGIE HEUTE

Spektrum.de



Social-Media-Präsenz



LOVELYBOOKS



Verena Fiebiger mit Sina Haghiri
Die Lösung für alle deine Probleme: Gibt's nicht
 Was du trotzdem für deine Psyche tun kannst

Klappenbroschur, ca. 224 Seiten
 Format: 13,7 × 21,5 cm | ca. € 22,- D

ISBN 978-3-407-86797-1
 Warengruppe: 1.481 | Erscheint am: 09.10.2024



Auch als E-Book erhältlich

Wir erreichen ca. 200.000 Kontakte in der Zielgruppe

© Daniel Porsdorf



Barbara Voigt

ist Psychologische Psychotherapeutin, Gruppentherapeutin und Supervisorin. Sie arbeitet als Leitende Psychologin in der Medizinischen Klinik für Psychosomatik der Berliner Universitätsklinik Charité, u.a. mit den Schwerpunkten Essstörungen, gynäkologische Erkrankungen und Notfallpsychologie.

© Edgar Rodtmann



Beate Wagner

ist Ärztin, Wissenschaftsjournalistin und Buchautorin. Seit 20 Jahren schreibt sie über Gesundheit, Psychologie, Medizin und Sport. Sie arbeitete für Magazine wie Stern, Focus, SZ und für wissenschaftliche Institute. Als zertifizierte MBSR-Achtsamkeitstrainerin bringt sie Meditation in Unternehmen. beatewagner.net

Die Autorinnen stehen für Veranstaltungen zur Verfügung.

Wer weniger Testosteron hat, hat schneller Angst

Ohne Angst können wir nicht überleben. Aber viele Frauen und Mädchen haben so viel Angst, dass es ihnen schadet. Woran liegt das?

Die Psychologin Barbara Voigt und die Ärztin und Journalistin Beate Wagner unternehmen anhand von Studien, Berichten von Expert:innen und Betroffenen eine Reise in die Erfahrungswelt von Frauen und Mädchen mit Ängsten. Sie klären auf über die biologischen, psychischen, sozialen, kulturellen und feministischen Aspekte von weiblicher Angst und betrachten u. a. den Einfluss von Hormonen, Psyche, Sexismus, Vorurteilen oder prekären Situationen wie Altersarmut. Ihr Buch bietet viele praktische Erkenntnisse, wie Ängste durch Selbsthilfe z. B. mit Bewegung und Meditation, gesellschaftlichen Veränderungen sowie medizinischer und therapeutischer Hilfe angenommen, gelindert oder überwunden werden können.

»Es gibt keine typisch »weibliche Angst«. Aber es gibt biopsychosoziale Ursachen, warum Mädchen und Frauen häufiger unter Ängsten leiden. Unser Buch will die Akzeptanz von Ängsten erhöhen und gleichzeitig zur Veränderung der Ursachen beitragen.«

Barbara Voigt & Beate Wagner



ISBN 978-3-407-86704-9



Über 30.000 Expl. verkauft



Barbara Voigt/Beate Wagner Die weibliche Angst

Wie Frauen und Mädchen Ängste erleben und bewältigen

Klappenbroschur, ca. 256 Seiten
Format: 13,7 x 21,5 cm | ca. € 22,- D

ISBN 978-3-407-86802-2

Warengruppe: 1.933 | Erscheint am: 09.10.2024



Auch als E-Book erhältlich

Frauen und Mädchen sind deutlich häufiger von Angsterkrankungen und Alltagsängsten betroffen

Erkenntnisse aus Gendermedizin, Psychologie, Biologie und Kultur

Alles über Ursachen, Symptome, Selbsthilfe und Therapien

Wir werben in:

PSYCHOLOGIE HEUTE

Spektrum.de

Die Unsicherheit annehmen



© Silje Paul

Anne Otto

ist Psychologin, Psychodramatherapeutin und Autorin. Sie arbeitet seit Jahren für *Spiegel Wissen*, *Psychologie Heute* und *Brigitte*, konzipiert Lernformate zu psychologischen Themen und schreibt Sachbücher. Sie berät und begleitet Menschen in Krisen und Veränderungsprozessen, ist gefragte Seminarleiterin und Speakerin. Mit ihrem Mann und ihrem Sohn lebt sie in Hamburg.

Die Autorin steht für Veranstaltungen zur Verfügung.

Wir sind unsicherer geworden: In den letzten Jahren hat die Zahl der Menschen, die sich unter Leuten unwohl fühlen, zugenommen. Schuld daran ist nicht nur die Pandemie, sondern sind auch andere Faktoren, wie die raue Bewertungskultur in den sozialen Medien oder unsere Optimierungsgesellschaft.

Sozial unsichere Menschen empfinden eine tiefe Angst vor Bewertung und haben ständig das Gefühl, dagegen ankämpfen zu müssen. Psychologin Anne Otto entlastet: Wir müssen unsere Unsicherheit nicht überwinden. Wir dürfen sie annehmen und erkennen, dass sie uns alle miteinander verbindet. Daraus können wir Kraft schöpfen. Mit erhellenden Einsichten, Mut machenden Geschichten und konkreten Impulsen zeigt dieses Buch, wie wir uns selbstbewusster durch schwierige soziale Situationen navigieren, ohne uns zu verbiegen.

»Ein klasse Buch! Nimmt soziale Ängste als das, was sie in den meisten Fällen erstmal sind – normal und trotzdem quälend. Mit vielen guten Ansätzen, wie man sich damit arrangieren und weiterentwickeln kann. In der gewohnten Art von Anne Otto – fundiert und gleichzeitig locker!«
Dr. Gitta Jacob, Psychotherapeutin und Bestsellerautorin



ISBN 978-3-407-86663-9



Anne Otto Die Kraft der Unsicherheit

Wie wir die Angst vor Bewertung überwinden und uns selbst annehmen

Klappenbroschur, ca. 240 Seiten
Format: 13,7 × 21,5 cm | ca. € 21,- D

ISBN 978-3-407-86809-1
Warengruppe: 1.481 | Erscheint am: 18.09.2024



Auch als E-Book erhältlich

Aktuelle gesellschaftliche und psychologische Ursachen für gestiegene soziale Unsicherheit

Entlastet und hilft, sich trotz Unsicherheit wohlfühlen und anzunehmen

Ein unterhaltsamer und lehrreicher Ratgeber, reich an Fakten und Hintergründen

Wir werben in:

PSYCHOLOGIE
HEUTE

Spektrum.de

Prof. Dr. Mathias Albert ist Professor für Politikwissenschaft an der Fakultät für Soziologie der Universität Bielefeld und leitet das Autorenteam der Shell Jugendstudie.

Prof. Dr. Gudrun Quenzel ist Professorin für Bildung und Gesellschaft an der PH Vorarlberg und leitet dort das Institut für Bildungssoziologie.

Prof. Dr. Frederick de Moll ist Professor für Erziehungswissenschaft, Schwerpunkt Kindheits- und Jugendforschung, an der Fakultät für Erziehungswissenschaft, Universität Bielefeld.

Ingo Leven ist Leiter des Forschungsbereichs »Familie, Bildung, Bürgergesellschaft« bei Verian (vormals Kantar Public) und des Verian-Teams für die Jugendstudie.

Dr. Sophia McDonnell ist Studienleiterin bei Verian und im Bereich »Evaluation und Behavioural Theory« tätig.

Anna Rysina ist ebenfalls Studienleiterin bei Verian im Bereich »Familie, Bildung, Bürgergesellschaft«.

Ulrich Schneekloth ist freiberuflicher Sozialwissenschaftler, bei Kantar Public – jetzt Verian – war er Leiter des Bereichs »Familie, Gesellschaft und Soziale Sicherung«.

Sabine Wolfert ist Studienleiterin bei Verian im Bereich »Familie, Bildung, Bürgergesellschaft«.

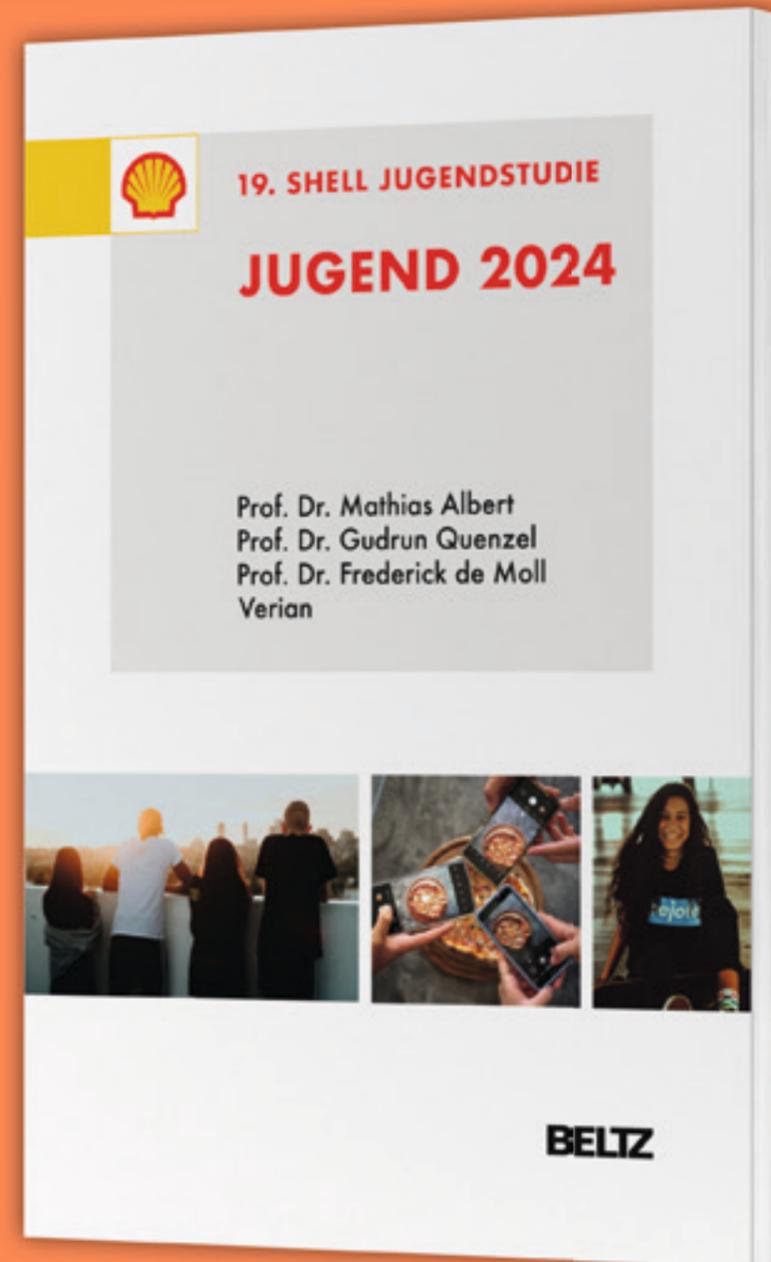
Das Standardwerk der Jugendforschung

Wie denkt und fühlt die Jugend von heute? Was beschäftigt die 12- bis 25-Jährigen? Was möchten sie erreichen? Und: Wie stehen sie zu Politik, Gesellschaft und Religion? Diese Fragen beantwortet die neue Shell Jugendstudie.

Die inzwischen 19. Studie untersucht, wie die Generation der 12- bis 25-Jährigen in Deutschland aufwächst. Sie fragt nach der Rolle von Familie und Freunden, Schule und Beruf, Digitalisierung und Freizeit. Mit der Studie wurde das Forschungsteam Prof. Dr. Mathias Albert (Leitung), Prof. Dr. Gudrun Quenzel, Prof. Dr. Frederick de Moll und das demoskopische Institut Verian mit Ingo Leven, Sabine Wolfert, Anna Rysina, Dr. Sophia McDonnell und Ulrich Schneekloth beauftragt.

Die Shell Jugendstudie gilt als Standardwerk der Jugendforschung in Deutschland. Sie erscheint seit 1953 und wird alle vier bis fünf Jahre herausgegeben.

»Die Mutter aller Jugendstudien«
SWR3 Aktuell



Große empirische Jugendstudie

Junge Generation und Krisen

Pressekonferenz in Berlin am 15.10.2024

Breite Medienpräsenz

Gesellschaftspolitische Denkanstöße

Prof. Dr. Mathias Albert/Prof. Dr. Gudrun Quenzel/
Prof. Dr. Frederick de Moll/Ingo Leven/
Dr. Sophia McDonnell/Anna Rysina/
Ulrich Schneekloth/Sabine Wolfert
Jugend 2024 – 19. Shell Jugendstudie

Broschiert, ca. 360 Seiten
Format: 14,1 × 21,5cm | ca. € 26,- D

ISBN 978-3-407-83234-4
Warengruppe: 1.571 | Erscheint am: 15.10.2024



Auch als E-Book erhältlich

Wir werben in:

taz
PÄDAGOGIK
sozialmagazin

Socialmedia-
Maßnahmen
Metaverse
Newsletterbelegung

Unsere Besten: Familie, Eltern, Erziehung



€ 16,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86662-2



€ 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



€ 22,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86768-1



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



Kartenset



€ 19,- D (UVP)
GTIN 4 019172500047



€ 22,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86766-7



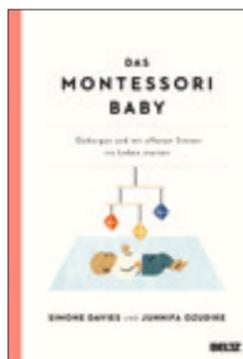
€ 20,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86504-5



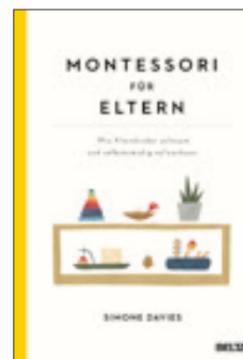
€ 22,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86578-6



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



€ 25,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86715-5



€ 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



€ 16,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86426-0



Sammelbox



€ 40,- D
ISBN 978-3-407-86747-6



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



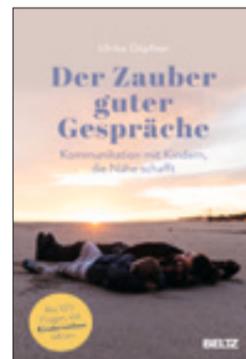
€ 20,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86758-2



€ 21,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-85759-0



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



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



€ 21,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86751-3



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



€ 18,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86689-9



€ 16,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86589-2



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



€ 24,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86717-9



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



€ 9,95 D
ISBN 978-3-407-86622-6



€ 11,- D
ISBN 978-3-407-22941-0



Unsere Besten: Familie, Eltern, Erziehung



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



€ 21,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86630-1



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



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



€ 14,- D
ISBN 978-3-407-22950-2



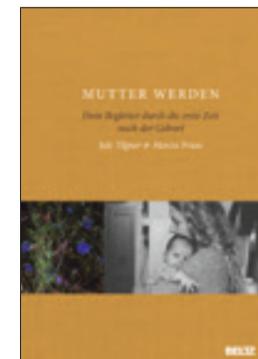
€ 20,- D | Auch als **E-Book** | SBN
978-3-407-86652-3



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



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



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



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



Unsere Besten: Sachbuch, Psychologie, Lebensführung



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



Kartenset



€ 22,- D | Auch als **E-Book**
GTIN 4019172500054



€ 18,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86563-2



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



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



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



€ 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** | SBN
978-3-407-86702-5



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



Unsere Besten: Sachbuch, Psychologie, Lebensführung



€ 18,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86587-8



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



€ 17,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86488-8



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



Kartenset



€ 21,- D (UVP)
GTIN 4019172500061



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



€ 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



€ 20,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86720-9



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



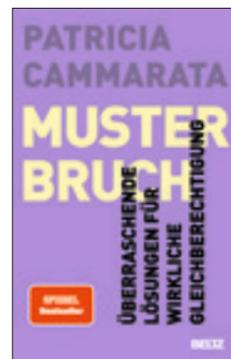
Unsere Besten: Sachbuch, Psychologie, Lebensführung



€ 17,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86534-2



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



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



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



€ 14,95 D
GTIN 4019172500016



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



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



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



€ 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



€ 14,95 D
GTIN 4019172500023



€ 18,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86729-2



€ 21,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86748-3



€ 16,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86460-4



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



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



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



€ 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



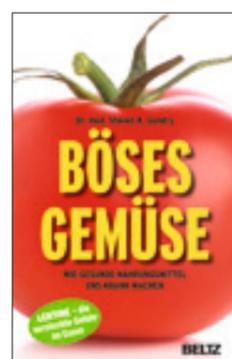
€ 18,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86770-4



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



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



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



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



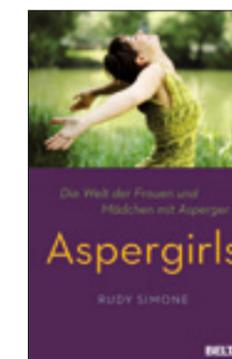
€ 12,- D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-84746-1



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



€ 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



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



Unsere Besten: Sachbuch, Psychologie, Lebensführung