



BELTZ

SACHBÜCHER
UND RATGEBER
FRÜHJAHR 2017

www.beltz.de



»Jeder Mensch verfügt über Selbstheilungskompetenz – unabhängig von seinem Gesundheitszustand. Entdecken Sie sie!«

Prof. Dr. med. Tobias Esch

WIE DER KOPF DEN KÖRPER HEILT

Tobias Esch, einer der führenden Köpfe der Mind-Body-Wissenschaft, erforscht seit Jahren, wie Selbstheilung funktioniert und welche Faktoren neben der etablierten Medizin für Gesundheit und Zufriedenheit entscheidend sind. Neurowissenschaftliche und psychologische Studien können inzwischen beweisen, dass selbst chronische Krankheiten wie Diabetes, Asthma oder Bluthochdruck durch positive **Emotionen** und **Entspannung** gelindert werden können wie auch durch **Ernährung** und **Bewegung**. Wer diesen Selbstheilungscode im Blick behält, kann die eigenen Selbstheilungskräfte aktivieren und zu einem Leben finden, das von Wohlbefinden, innerer Stärke und Sinnerfahrung geprägt ist.



© bjoernwunderlich.de

Der Autor

Prof. Dr. med. Tobias Esch ist Allgemeinmediziner, Neurologe und Gesundheitsforscher. Seit vielen Jahren untersucht er, u.a. an der Harvard Medical School und an der Berliner Charité, wie Selbstheilung funktioniert und welche Potenziale außerhalb der etablierten Medizin nachweisbar für die Gesundheit genutzt werden können. Seit 2016 ist er Professor für Integrative Gesundheitsversorgung und Gesundheitsförderung an der Universität Witten/Herdecke. Buchveröffentlichungen: »Die Neurobiologie des Glücks. Wie die Positive Psychologie die Medizin verändert« [2014] und »Stressbewältigung – Mind-Body-Medizin, Achtsamkeit, Selbstfürsorge« [2016]

»Tobias Esch begegnet zu sein ist für mich ein echter Glücksfall. Denn es gibt in der deutschen Forscherszene kaum jemanden, der so fächerübergreifend denkt.«
Dr. med. Eckart von Hirschhausen

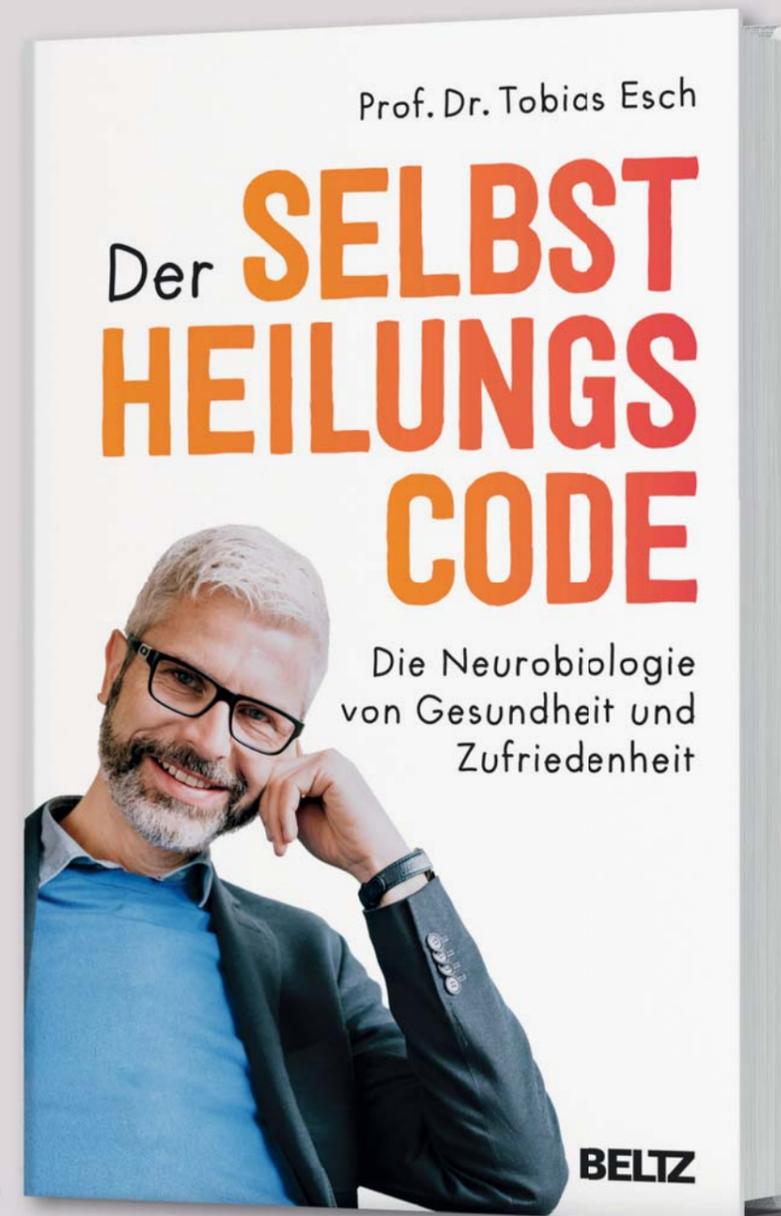
Selbstheilungscode-Paket

5 Expl., Esch, Der Selbstheilungscode mit Plakat
ISBN 978-3-407-95950-8
EK ca. 54,- € | erscheint 10.04.2017

Deutschlands führender Mind-Body-Wissenschaftler

Autor empfohlen von Gerald Hüther und Eckart von Hirschhausen

Selbstheilung mit positiven Emotionen, Bewegung, Entspannung und Ernährung



Tobias Esch

Der Selbstheilungscode

Die Neurobiologie von Gesundheit und Zufriedenheit

ca. 256 Seiten, gebunden im Schutzumschlag

Format: 13,8 x 22 cm

ca. € 19,95 D/sFr 27,90

ISBN 978-3-407-86443-7

Warengruppe: 1.460

Erscheint 10.04.2017

Wir werben in:

Gesund leben

PSYCHOLOGIE HEUTE

APOTHEKEN Umschau

FOCUS

Auch als E-Book erhältlich



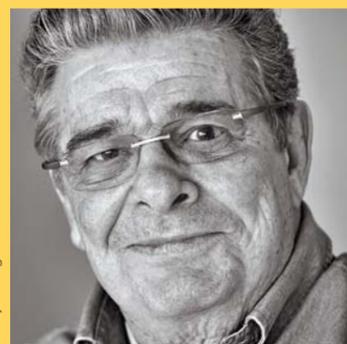
Kind: »Bei euch ist es
so gemütlich, darf ich
mitmachen?«
»Nein, darfst du nicht.«
»Warum nicht?«
»Weil das für uns ist.
Gute Nacht.«

ROMANTIK VOR ERZIEHUNG

CANDLELIGHT STATT BABYBREI

Überall sind Eltern glücklicher als hierzulande. Warum? Weil Franzosen oder Skandinavier bei allem Kindersegen nicht vergessen, als Paar glücklich zu sein. Der erfahrene Familientherapeut Jesper Juul macht Eltern Mut zur Zweisamkeit: Sie ist die Basis für das Glück der ganzen Familie. Romantik vor Erziehung! Anstatt permanent um die Kinder zu kreisen, leben alle Familienmitglieder leichter und zufriedener, wenn Eltern ihrer Liebesbeziehung Zeit und Raum geben. Nur so kann ein harmonisches Umfeld entstehen, in dem Kinder bindungssicher und gestärkt aufwachsen. Also das Familienbudget lieber für den Babysitter ausgeben als für einen stressigen Besuch im Familienrestaurant!

»Das hier ist Juuls Herzensthema, und das merkt man den Texten an. Er weiß genau, wovon die Eltern sprechen, und er hat Visionen und Vorschläge, was die Schlüsselpunkte zur guten Beziehung TROTZ Kind sind.«
Mathias Voelchert, familylab



© Anja Kring

Der Autor

Das Markenzeichen von Jesper Juul ist sein »gelassener Optimismus« (Der Spiegel). Seine Bücher sind Bestseller und wurden in viele Sprachen übersetzt. Seit über 35 Jahren arbeitet er mit Familien und ist längst einer der bedeutendsten und innovativsten Familientherapeuten Europas. Seine respektvolle, gleichwürdige Art, mit Menschen umzugehen, beeindruckt Fachleute und Eltern immer wieder neu. Jesper Juul leitet das familylab, das mit Elternkursen und Schulungen in Deutschland, Österreich, der Schweiz und 13 weiteren Ländern aktiv ist. Er hat einen Sohn und einen Enkelsohn und lebt in Dänemark.



ISBN 978-3-407-86404-8

»Leitwölfe sein« ist das erfolgreichste Elternbuch des Jahres 2016

Alle Titel von Jesper Juul finden Sie auf Seite 26

Liebende bleiben-Paket

7 Expl., Juul, Liebende bleiben, mit Plakat
ISBN 978-3-407-95951-5
EK ca. 72,- € | erscheint 06.02.2017

Juuls erstes Buch als Paarberater

Viele Paare geraten in die Krise, wenn Kinder da sind

Eines der meistdiskutierten Elternthemen



DER NEUE
BESTSELLER
VON
JESPER JUUL

Wir werben in:

Eltern

Nido

DIE ZEIT

Franfurter Allgemeine
SONNTAGS
ZEITUNG

Jesper Juul

Liebende bleiben

Familie braucht Eltern, die mehr an sich denken

ca. 256 Seiten, gebunden
Format: 13,8 x 22,0 cm
€ 18,95 D/sFr 26,80

ISBN 978-3-407-86440-6
Warengruppe: 1.484
Erscheint 06.02.2017

Leeres Nest oder endlich Ruhe?

Psychologen sprechen vom Empty Nest Syndrom, wenn nach dem Auszug der Kinder die Trauer nicht weggeht. Mehr verlassene Mütter als je zuvor suchen heute dazu eine Selbsthilfegruppe auf. Was ist da los in der Beziehung der Generation 45plus zu ihren Kindern? Welche Rolle spielen Zeitgeist, Jugendkultur und die Angst vorm Älterwerden beim Loslassen? Muss man sich überhaupt noch trennen, wo Eltern doch die besten Freunde ihrer Kinder sein wollen? Und wie verändern WhatsApp & Co. Nähe und Kommunikation zwischen Eltern und Kindern? Gerlinde Unverzagt hat mit Müttern, Vätern, Psychologen und Soziologen gesprochen. Und sie lässt ihre Tochter Marie zu Wort kommen. Ihr Buch ist eine Einladung zur Identifikation, Auseinandersetzung, Selbsterkenntnis. Und auch ein Trost. Denn da draußen warten jede Menge neuer Chancen für die Zeit ohne Kinder.



© Oliver Favre

Die Autorin

Gerlinde Unverzagt, geboren 1960, ist alleinerziehende Mutter von vier Kindern und freiberufliche Journalistin. Autorin zahlreicher Ratgeber und Sachbücher, zuletzt erschien von ihr: »Selber fliegen! Warum Kinder keine Helikoptereltern brauchen«. Über Themen aus dem Familienleben schreibt sie Artikel und Glossen u.a. für *Psychologie Heute*, *Berliner Morgenpost* und *Welt am Sonntag*. Unter dem Pseudonym Lotte Kühn veröffentlichte sie 2006 den Bestseller »Das Lehrhasserbuch«, 2016 erschien »50 ist das neue 30«.

»Das romantische Liebesideal in der Beziehung zu den Kindern ist so sinnvoll wie Flip-Flops beim Anstieg auf den Mount Everest.« *Gerlinde Unverzagt*

Wie geht Loslassen in der veränderten Generationenbeziehung?

Die neuen Chancen für die Zeit nach den Kindern

Hohe Medienpräsenz der Autorin



VORABDRUCK
IN
BERLINER
MORGENPOST

Gerlinde Unverzagt

Generation ziemlich beste Freunde

Warum es heute so schwierig ist, die erwachsenen Kinder loszulassen

ca. 256 Seiten, Klappenbroschur
Format: 13,7 x 21,5 cm
€ 16,95 D/sFr 23,90

ISBN 978-3-407-86438-3
Warengruppe: 1.481
Erscheint 13.03.2017

Mit Medikamenten vollgepumpt und allein gelassen

Im Alter krank sein ist nichts für schwache Nerven. Der auf gesundheitspolitische Themen spezialisierte Journalist Raimund Schmid deckt in diesem Buch die fatalen Mechanismen im deutschen Gesundheitssystem auf, denen kranke alte Menschen ausgeliefert sind:

- * schädliche Therapien
- * zu viele Medikamente
- * zu wenig Zeit und Beratung

Bei seiner Recherche quer durch Deutschland hat Schmid aber nicht nur die Missstände in der Altersmedizin kennengelernt, sondern ist auch auf Beispiele gestoßen, wie eine auf die spezifischen Bedürfnisse alter Menschen ausgerichtete Gesundheitsleistung aussehen kann. Er benennt klar, was angesichts des demografischen Tsunamis nicht nur jeder einzelne, sondern die Gesellschaft praktisch, politisch und präventiv tun muss. Und zwar heute.



© privat

Der Autor

Raimund Schmid, geboren 1955, Diplom-Volkswirt und Journalist. Langjähriger Redakteur Gesundheitspolitik bei der *Ärzte Zeitung*, heute freier Journalist und Autor von Serien über gesundheitspolitische Themen für Tageszeitungen wie das *Main-Echo* und Fachzeitschriften wie *Der Allgemeinarzt*. Gewinner des bvkj-Medienpreises 2014 für eine Reportage über ein Kind, das in prekären Verhältnissen aufwächst. Raimund Schmid lebt mit seiner Familie in Aschaffenburg.

Das Buch für Angehörige und Patienten

Enthüllt die Missstände in der Altersmedizin und ihre Folgen

Tipps für eine menschenwürdige Versorgung im Alter



Raimund Schmid

Wehe, du bist alt und wirst krank

Missstände in der Altersmedizin und was wir dagegen tun können

ca. 272 Seiten, gebunden im Schutzumschlag

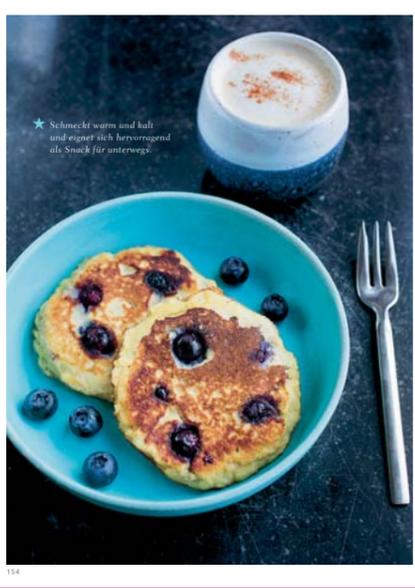
Format: 13,8 x 22 cm

ca. € 19,95 D/sFr 27,90

ISBN 978-3-407-86436-9

Warengruppe: 1.973

Erscheint 06.02.2017



★ Schmeckt warm und kalt und eignet sich hervorragend als Snack für unterwegs.

REZEPTE FÜR DEN 6. MONAT

Gesunde Bananenpfannkuchen

Kleine Pfannkuchen mit Blaubeeren – so wie die Amerikaner sie essen. Sie schmecken wunderbar, sind süß und sindhaftig gut, aber in diesem Fall ganz ohne Zucker und Gluten. Außerdem sind sie super einfach zu machen. Das Buchweizenmehl kannst du auch für den ersten Babybrei verwenden. What else does a mom need?

FÜR 5-6 PFANNKUCHEN:

- 1 reife Banane
- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- ca. 60 g Mehl
- Fett zum Braten
- 1 Handvoll tiefgefrorener Blaubeeren

Die Banane mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken (mit einem Stabmixer geht es auch). Die Eier und das Salz mit dem Bananemus verühren, dann das Mehl (Löffelweise zugeben, bis der Teig eine schöne, geschmeidige Konsistenz hat). Das Fett in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, den Teig mit einem Löffel portionieren und braten. Pro Stück etwa 2-3 Teelöffel. Auf jeden Pfannkuchen kommen 3-4 tiefgefrorene Blaubeeren. Auf beiden Seiten braten, bis sie goldbraun sind.



CAMILLAS TIPP
EIN GESUNDER GEIST
Am Anfang war für mich das Wichtigste, mental wieder fit zu werden; statt schmerzhaft irgendwelche Übungen zu absolvieren. Darin habe ich mich nicht auf dem Boden geflegt und Sit-ups gemacht, sondern einfach nur gelaufen. Das war mein größtes Bedürfnis. Ich bin aber zugegen davon, dass man mit einem gesunden Geist auch den Körper viel einfacher in Form bringen kann.

MAMA & BABY topfit

ÜBUNGEN FÜR DEIN KIND • 2. MONAT

Kopfüber auf Mamas Rücken

Stimuliert den Gleichgewichtssinn, den Gelenk- und Muskelsinn, fördert die Stabilität des Körpers und stärkt Rücken- und Nackenmuskulatur

UND SO GEHT'S:

1. Lege dein Kind über eine Schulter und halte es gut an dem Oberarmknie fest. Dann schiebst du es vorsichtig über die eine Seite den Rücken hinunter. Hebe das eine Bein über deinen Kopf, so dass du jetzt rechts und links je ein Bein an den Unterschenkeln festhältst.
2. Je weiter du dich nach vorne beugst, desto leichter kann sich dein Kind auf deinem Rücken abstützen. Wenn es an Ort und Stelle ist und du dich sicher in dieser Position fühlst, denk daran, den Rücken gerade zu halten und deinen Bauch anzuspannen.
3. Laufe so ein bisschen durch die Gegend. Geh z.B. an einem Spiegel vorbei, damit dein Kind sich sehen kann.
4. Wenn du die Übung beenden willst, hebst du ein Bein wieder zu dem anderen auf die eine Seite und ziehst dein Kind langsam zurück auf deine Schulter wie auf dem Hinweg.

Am Anfang kannst du einen anderen Erwachsenen bitten, bei dieser Übung dabei zu sein, wenn du dich dadurch sicherer fühlst. Du kannst die Übung auch vor einem weichen Sofa oder deinem Bett machen, wenn du erst einmal ein bisschen Routine darin gewinnen willst, wie du dein Kind auf dem Rücken bekommen.



ZWEI IN EINEM:
Wenn dein Kind Spaß an dieser Übung hat, kannst du sie gerne mit einer Übung für dich kombinieren. Du kannst ein paar Squats mit dem Zusatzgewicht auf dem Rücken machen. Das setzt aber voraus, dass du fit bist und dich dafür bereit fühlst.



VON MUTTER ZU MUTTER
WIEGEN IN DER BETTDECKE
Mein Sohn lag sich eigentlich immer ganz leicht zu Bett bringen, aber in den ersten Monaten hat er oftmals viel geweint und sich nicht beruhigen lassen. Was hat mich und Gutes über diese Baby-Hängematte gehört und da hat mein Freund – knurre wie er ist – Nicholas Decke umfunktioniert. Er legte ihn in die Mitte der Decke, füllte die beiden Enden und rollte sie zusammen, hielt sie fest und sagte: Nicholas, damit wir und ruhig. Das hat sofort gewirkt. Als Nicholas dann größer wurde, haben wir uns so eine Hängematte gefertigt und die hatte exakt denselben Effekt.
BENEDIKTE, MAMA VON NICHOLAS



„HÄNGEMATTE“ BERUHIGT
Die meisten Kinder beruhigt es, wenn sie in einem Tuch liegen und sanft hin und her geschaukelt oder hin- und hergedreht werden, indem du deine Unterarme abwechselnd überkreuzt. Die Übungen Gewächshaus und Rudern sind also dann besonders geeignet, wenn dein Kind ein bisschen zur Ruhe kommen soll. Beende die Übungen einfach mit einer kleinen Zusatzrunde Schaukeln und Drehen.

TRAININGSPROGRAMM FÜR DEN 3. MONAT

3. MONAT

Führe die Übungen in Intervallen von 2x20 Minuten aus und erhöhe auf 3x20 Minuten, wenn du dich dazu bereit fühlst.

- ZEHEN TAUCHEN (siehe Seite 50)
- SEITLICHER BEINHEBER (siehe Seite 53)
- GEWICHTHEBEN MIT BABY ALS HANTEL (siehe Seite 55)
- RUDERN MIT BABY ALS HANTEL (siehe Seite 56)
- BECKENBODEN ANSPANNEN (siehe Seite 32)



WORKOUT FÜR ZWEI MACHT MAMA FIT UND BABY SMART

Nach der Geburt wieder fit werden und zugleich eine enge Bindung zum Baby aufbauen, ganz ohne Stress und Leistungsdruck – das wünschen sich frisch gebackene Mütter. Dieses Buch bietet effektive, leicht zu absolvierende Workouts und Mutter-Kind-Bewegungsspiele für zuhause und für draußen. Diese werden ergänzt durch Fotos und Tipps unter anderem zum guten Schlaf (für Mutter und Kind!) und zur jeweiligen Entwicklungsphase des Babys im ersten Lebensjahr. Auch Kochrezepte und andere Inspirationen für einen gesunden und fröhlichen Tagesablauf tragen zu einem gestärkten Alltag mit Kind bei.



© Camilla Stephan

Mama & Baby topfit-Paket

5 Expl. Galán, Mama und Baby topfit
mit Plakat
ISBN 978-3-407-95952-2
EK ca. 68,- € | erscheint 13.03.2017

Die Autorinnen

Sarah Galán, geb. 1979. Als Journalistin ist sie auf die Themen Gesundheit, Fitness und Ernährung spezialisiert. Sie arbeitet als Fitnesstrainerin und Ausbilderin für Übungsleiterinnen. Mit ihrer Tochter Isabel lebt sie in der Nähe von Kopenhagen.

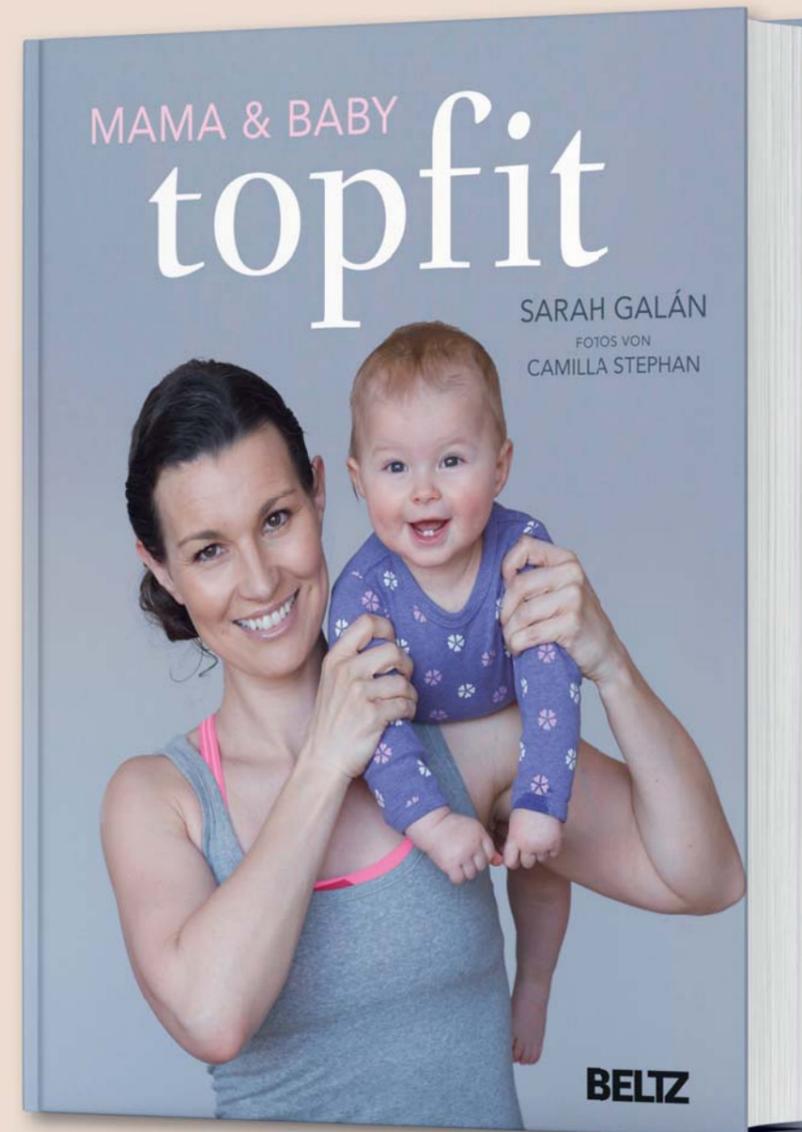
Camilla Stephan, geb. 1981, ist Fotografin, Redakteurin und Mitbegründerin eines Kreativzentrums in Kopenhagen. Auch sie hat eine kleine Tochter, Smilla, und lebt in Kopenhagen.



Das einzige Fitness- und Gesundheitsbuch für Mutter und Kind

Zahlreiche Übungen, Rezepte und Tipps

Das perfekte Geschenk zur Geburt



FITNESS-TREND:
JETZT EROBERN
DIE MÜTTER DIE
BESTSELLER-
LISTEN!

Sarah Galán Mama & Baby topfit

Mit ca. 190 Farbabbildungen
Gebunden, ca. 264 Seiten
Format 16,8 x 24,5 cm
ca. € 24,95 D/sFr 34,60

ISBN 978-3-407-86445-1
erscheint: 13.03.2017
Warengruppe 1.467

Neu: Yoga-Philosophie meets Familienalltag



© Armin Schönberger

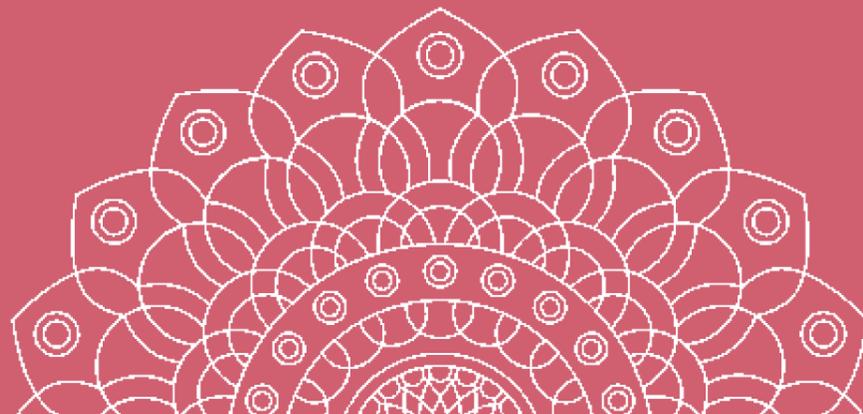
Kinder, Chaos und Karriere: Wie viele Mütter suchte Stephanie Schönberger ihren Ausgleich beim Yoga. Doch bald wurde ihr klar: Sich nur auf den Kopf zu stellen reicht nicht aus, um Ruhe in ihre Gedanken zu bringen. Erst als sie in die faszinierende Welt uralter, fernöstlicher Yoga-Weisheiten eintauchte, veränderten sich ihr Blick auf die Welt und ihr Verhalten nachhaltig. Nachdenklich-ermutigend und gespickt mit einer Portion Selbstironie nimmt sie ihre Leserinnen mit auf den Weg zu einem entspannten, liebevollen Umgang mit sich selbst und der ganzen Familie.

Die Autorin

Stephanie Schönberger, ist Yoga-Lehrerin und schreibt regelmäßig für die Yoga Aktuell und YogaMeHome. Mit Christina Loy-Birzer veröffentlichte sie 2014 »Die sanfte Kraft des Yoga. Heilsames für Körper, Geist und Seele«. Mit ihren zwei Kindern und ihrem Mann lebt sie in der Nähe von München.

»Die Kunst, im Familienalltag den Geist zu beruhigen statt die Nerven zu verlieren, das ist Yoga für mich.«

Stephanie Schönberger



3 Millionen Frauen in Deutschland praktizieren Yoga

Glossar der wichtigsten Yoga-Begriffe

Yoga-Philosophie verhilft zu mehr Gelassenheit und Entlastung im Familienalltag



Stephanie Schönberger
Das Karma, meine Familie und ich
Yoga-Philosophie für einen entspannteren Alltag

ca. 240 Seiten, Klappenbroschur
Format: 13,7 x 21,5 cm
ca. € 14,95 D/sFr 21,30

ISBN 978-3-407-86435-2
Warengruppe: 1.462
Erscheint: 06.02.2017



Auch als E-Book erhältlich

Eine neuer Ansatz zur Selbsterkenntnis

Wirksame Strategien, um psychologische Muster zu überwinden

Die Autorin ist Pionierin der Schematherapie in Deutschland

WER BIN ICH UND WENN JA, KANN ICH AUCH ANDERS?



© S.K.U.B.

Ob Chaos in der Liebe oder berufliche Stolpersteine – wenn wir im Leben immer wieder dieselben Fehler machen, liegt das daran, dass unsere Intuition bestimmten Mustern folgt. Die neueste psychologische Forschung hat gelernt, diese Schemata zu entschlüsseln. Anhand vieler Biografien und Beispiele aus dem Alltag zeigt Gitta Jacob, wie Vermeidungsverhalten, Perfektionismus oder Aggressivität aus frühkindlichen Erfahrungen entstehen und wie sie unsere Entwicklung prägen. Nur wer das innere System seiner Persönlichkeit erkennt, kann Denk- und Verhaltensmuster überwinden und endlich neue Wege gehen.

Die Autorin

Gitta Jacob zählt zu den einflussreichsten deutschen Psychologinnen. Ihre Bücher, die in mehr als zehn Sprachen übersetzt wurden, haben dazu beigetragen, die Schematherapie weltweit zu etablieren. Bei Beltz erschienen ihre erfolgreichen Ratgeber: »Andere Wege gehen« (2011, mit Hannie van Genderen und Laura Seebauer) und »Schluss mit meiner Wenigkeit« (2015, mit Laura Seebauer). Gitta Jacob lebt in Hamburg.

»Wer sich wirklich verändern will, muss seine Denk- und Verhaltensmuster kennen.«

Gitta Jacob



Gitta Jacob

Raus aus Schema F

Psychische Muster erkennen und die eigene Persönlichkeit entfalten

ca. 256 Seiten, Klappenbroschur
Format: 13,7 x 21,5 cm
ca. € 16,95 D/sFr 23,90

ISBN 978-3-470-86451-8

Warengruppe: 1.481 | Erscheint 10.04.2017

Auch als E-Book erhältlich

Kinder wollen spitze sein



© privat



© privat

Obwohl Kinder von Geburt an Herausforderungen meistern wollen, ist die Bereitschaft zu Anstrengung und Leistung bei immer weniger Kindern und Jugendlichen vorhanden. Aus Angst, ihren Nachwuchs zu überfordern, oder um Konflikte zu vermeiden, geben Eltern sich oft mit Mittelmaß zufrieden. Wer aber früh unterfordert wird, ist später tatsächlich überfordert. Anhand eigener Erfahrungen und Kenntnis der Lernkulturen in England, Frankreich und den USA erklären Liegl und Wunsch, was Eltern tun können, um Selbstvertrauen, Motivation und Ausdauer bei Kindern zu fördern und gleichzeitig sehr gute Ergebnisse zu fordern. An konkreten Beispielen zeigen sie, wie Eltern Kinder und Jugendliche auf dem Weg zu ihren persönlichen Spitzenleistungen begleiten können und wie die Bewerbung an einer Eliteuniversität gelingt. Dann ist es gar nicht so weit bis Stanford.

Die Autoren

Dr. Isabelle Liegl ist promovierte Betriebswirtin und arbeitet als Innen-Designerin. Seit ihre beiden Söhne in den USA studieren, unterstützt sie andere Eltern und Schüler bei den Bewerbungs- und Auswahlverfahren für amerikanische Universitäten. Sie lebt in München.

Dr. Albert Wunsch lehrt als Psychologe und Erziehungswissenschaftler an der Universität Düsseldorf sowie der FOM Essen und ist darüber hinaus Coach/Supervisor. Er kam über den zweiten Bildungsweg zur Universität und ist Autor mehrerer Bücher zu Erziehungsthemen, u.a. »Mit mehr Selbst zum stabilen ICH« sowie »Die Verwöhnungsfalle«. Er lebt in Neuss.

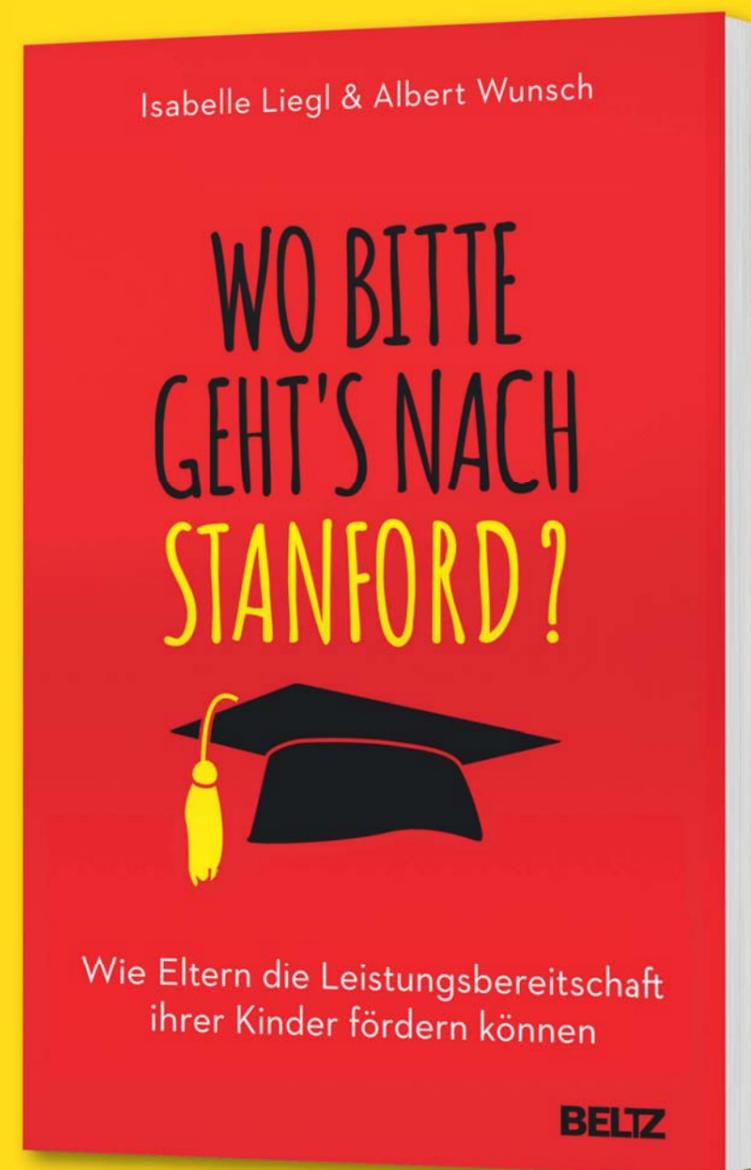


»Ob Top-Uni, sportliche Rekorde oder künstlerischer Erfolg – damit talentierte Kinder Ziele erreichen, brauchen sie eine Erziehung, die ihren Ambitionen gerecht wird.« *Dr. Isabelle Liegl*

Fördern heißt Fordern

So schafft man es auf eine Elite-Uni

Klare Worte zur Leistungs- und Überforderungsdebatte



Isabelle Liegl/Albert Wunsch

Wo bitte geht's nach Stanford?

Wie Eltern die Leistungsbereitschaft ihrer Kinder fördern können

ca. 320 Seiten, Klappenbroschur

Format: 13,7 x 21,5 cm

ca. € 16,95 D/sFr 23,90

ISBN 978-3-407-86450-5

Warengruppe: 1.484

Erscheint 13.03.2017

Auch als E-Book erhältlich

Der einzige LRS-Ratgeber nur für Eltern

Bewährte Hilfestellungen aus langjähriger pädagogischer Praxis

Übungsmaterialien als Download

Hilfe aus jahrelanger Praxis mit Betroffenen und Angehörigen

Essstörungen rechtzeitig erkennen und helfen

Mit Rezepten und Ernährungsplänen

LRS muss kein lebenslanges Schicksal sein

Vom Schlankeitswahn zum Tothungern

Auch als E-Book erhältlich

Auch als E-Book erhältlich



Lese- und Rechtschreibschwierigkeiten sind oft der Grund dafür, dass Schulkinder frustriert, verängstigt und unglücklich sind. Legasthenie muss aber kein dauerhaftes Problem sein – im Gegenteil: Wenn ein Kind die Erfahrung macht, seine sprachlichen Schwierigkeiten zu meistern, wird es auch andere Herausforderungen selbstbewusst annehmen. Mit großer Fachkenntnis aus ihrer langjährigen Arbeit mit LRS-Kindern und deren Familien zeigt Ingrid Naegele, wie Lese- und Rechtschreibschwierigkeiten entstehen und wie Eltern ihr Kind besser verstehen und mit effektiven Übungen helfen können. Sie informiert über die verschiedenen Hilfsangebote und den Umgang mit Lehrern und über die Rechte der Eltern. Mit leicht umsetzbaren Übungen als Download.

Magersucht, Bulimie und Binge Eating nehmen bei Jugendlichen immer mehr zu. Viele haben aus dem Blick verloren, was ein gesunder Organismus braucht und welche Ernährung gefährlich ist. Monika Gerlinghoff und Herbert Backmund begleiten seit vielen Jahren junge Menschen mit Essstörungen und haben gemeinsam mit ihnen Ernährungspläne und leicht anwendbare Rezepte entwickelt. Auf Grundlage der neuesten Erkenntnisse aus Medizin, Psychologie und Neurologie hilft dieses Buch, Essstörungen frühzeitig zu erkennen, auf die Gefühlswelten von Jugendlichen einzugehen und zur gesunden Lust am Essen zurückzufinden.



Die Autorin

Ingrid Naegele, Lehrerin und Diplom-Pädagogin, hat viele Jahre eine Beratungs- und Therapieeinrichtung geleitet, in der sie Kinder und Jugendliche mit LRS mit dem von ihr entwickelten Konzept der Frankfurter Integrativen Psycho- und Lerntherapie (FIT) gefördert hat. Bei Beltz veröffentlichte sie zahlreiche Ratgeber. Sie hat vier Kinder und lebt in Frankfurt. Weitere Informationen unter abc-netzwerk.de.



© Beltz

Ingrid M. Naegele

Schulerfolg trotz LRS

Wie Eltern vorbeugen und gezielt fördern können

ca. 240 Seiten, broschiert

Format: 13,4 x 20,7 cm

ca. € 16,95 D/sFr 23,90

ISBN 978-3-407-86410-9

Warengruppe: 1.484

Erscheint 06.02.2017

Monika Gerlinghoff/Herbert Backmund

Is(s) was?!

Essstörungen sind Krankheiten. Informationen und Hilfe für Betroffene und ihre Angehörigen

Überarbeitete Neuauflage

ca. 160 Seiten, broschiert

Format: 13,4 x 20,7 cm

ca. € 16,95 D/sFr 23,90

ISBN 978-3-407-86461-1

Warengruppe: 1.933

Erscheint 13.03.2017

Die Autoren

Zusammen mit ehemaligen Patientinnen leiten die Ärzte **Dr. Monika Gerlinghoff** und **Dr. Herbert Backmund** das TCEforum in München mit den Schwerpunkten Öffentlichkeitsarbeit, Früherkennung, Frühintervention, Rückfallprophylaxe mit Ess-Programmen sowie Familien- und Kunstworkshops. Weitere Informationen unter: www.tceforum.de

Erweitert um 5 neue Kapitel für mehr Zufriedenheit auf beiden Seiten

Autor ist ausgewiesener Experte und erfolgreicher Autor von Ratgebern

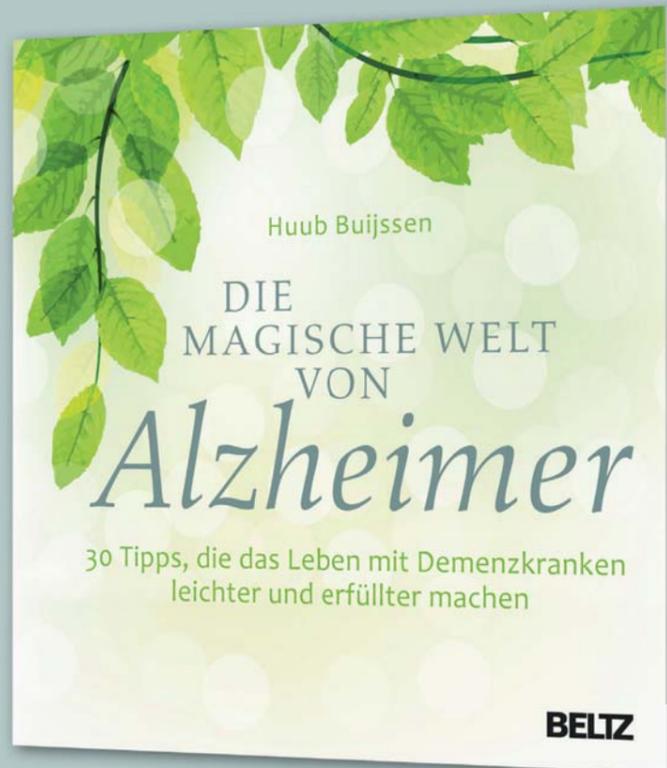
Biografisch- authentischer Zugang zum Thema

Für Leser von »... trotzdem Ja zum Leben sagen«

Die Lebenskunst des Vordenkers der Resilienz

20. Todestag am 2. September 2017

Demente Menschen besser verstehen



18.000 verkaufte Exemplare

Wer ist der »Einbrecher«, der plötzlich in der Wohnung der Mutter sein Unwesen treibt? Mit großer Wärme zeigt der Autor, was hinter den oft sinnlos anmutenden Verhaltensweisen von Demenzkranken steckt. Jede seiner Deutungen schließt Buijssen mit einem konkreten und leicht umsetzbaren Rat ab, der das Leben mit dementen Menschen angenehmer und erfüllter macht. Fünf neue Kapitel unter anderem zur heilenden Wirkung von Musik und Haustieren sowie zum Aufbau einer gelungenen Kommunikation mit Demenzkranken, ihren Ärzten und Pflegenden zeigen neue Wege zu einem liebevollen Miteinander, das die Rechte des Erkrankten ebenso schützt wie die Kräfte der Pflegenden.

»Insbesondere seine persönlichen Erfahrungen mit der Krankheit, an der sein Großvater, sein Vater und seine Mutter erkrankten, machen den Ausflug in »Die magische Welt von Alzheimer« so lesenswert.« **PSYCHOLOGIE HEUTE**

Bereits erschienen



ISBN 978-3-407-85862-7

Huub Buijssen
Die magische Welt von Alzheimer
30 Tipps, die das Leben mit Demenzkranken leichter und erfüllter machen

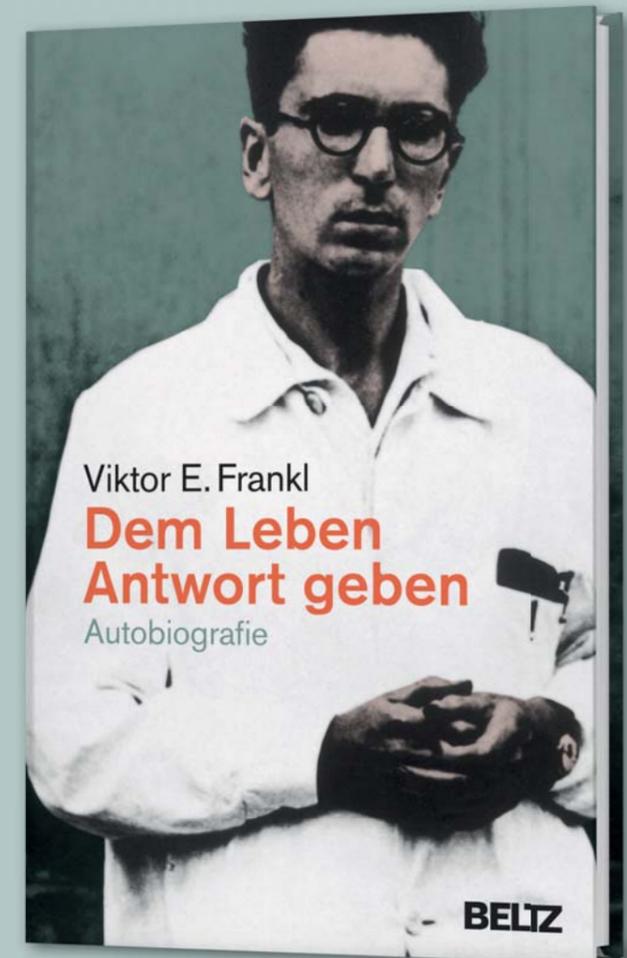
4., erweiterte und neu ausgestattete Auflage 2016
176 Seiten, broschuriert
Format: 17,4 x 17,4 cm
ca. € 14,95 D/sFr 21,30

ISBN 978-3-407-86442-0
Warengruppe: 1.933 | Bereits erschienen

Die Autobiografie des großen Psychologen

Viktor Frankls Bericht aus Auschwitz hat Millionen Leser bewegt. Aber wie verlief sein Leben davor und danach? In seiner Autobiografie erzählt der weltberühmte Psychologe von den entscheidenden Erfahrungen, die jene innere Haltung formten, die ihn zum Vordenker der Resilienz und Begründer der sinnzentrierten Psychotherapie machten: sein jüdisches Elternhaus, die frühen Kontakte zu Sigmund Freud und Alfred Adler, die Anfänge der Logotherapie, Verfolgung und Deportation und die Rückkehr nach Wien, wo er fast sein ganzes Leben verbrachte. Zahlreiche Fotografien aus dem Familienarchiv ergänzen Frankls Autobiografie, die trotz Leid und Verlusten von Heiterkeit, Optimismus und Menschenliebe geprägt ist.

»Wir sind es, die zu antworten haben auf die Fragen, die uns das Leben stellt. Und diese Lebensfragen können wir nur beantworten, indem wir unser Dasein selbst verantworten.«
Viktor E. Frankl



Der Autor

Als erster Psychologe stellte **Viktor E. Frankl** (1905–1997) die Erfahrung von Sinn ins Zentrum der therapeutischen Praxis. Er war Professor für Neurologie und Psychiatrie an der Universität Wien und hatte zahlreiche Professuren in den USA inne. Frankls über 30 Bücher wurden in 46 Sprachen übersetzt, seine Autobiografie erschien in bisher über 15 Ländern.

Viktor E. Frankl
Dem Leben Antwort geben
Autobiografie

ca. 208 Seiten, gebunden
im Schutzumschlag
Mit ca. 50 Fotos
Format: 13,8 x 22 cm
€ 16,95 D/sFr 23,90

ISBN 978-3-407-86460-4
Warengruppe: 1.931
Erscheint 10.04.2017

Jesper Juul



Bestseller!

€ 16,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86404-8



€ 12,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86431-4



€ 17,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86429-1



€ 9,95 D
ISBN 978-3-407-22940-3



€ 12,95 D
ISBN 978-3-407-22950-2



€ 9,95 D
ISBN 978-3-407-22937-3



€ 11,95 D
ISBN 978-3-407-22942-7



€ 9,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-22918-2



€ 14,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-85942-6



€ 4,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-85970-9



€ 17,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-22915-1



Unsere Besten (Autoren A-Z)



€ 16,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-85740-8



€ 22,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-85846-7



€ 14,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-85866-5



€ 12,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-85966-2



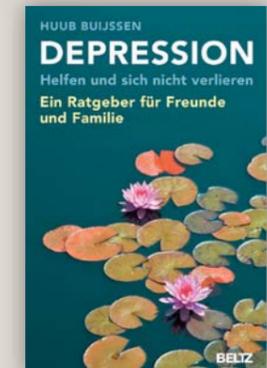
€ 16,95 D
ISBN 978-3-407-22924-3



€ 19,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86411-6



€ 18,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86412-3



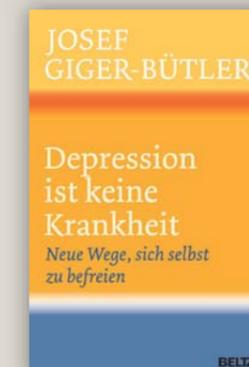
€ 17,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-85919-8



€ 16,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-85862-7



€ 14,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-85997-6



€ 16,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86428-4



€ 16,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-85845-0





€ 16,95 D | Auch als [E-Book](#)
ISBN 978-3-407-85741-5



€ 14,95 D | Auch als [E-Book](#)
ISBN 978-3-407-86400-0



€ 14,95 D | Auch als [E-Book](#)
ISBN 978-3-407-86422-2



€ 14,95 D | Auch als [E-Book](#)
ISBN 978-3-407-86425-3



€ 14,95 D | Auch als [E-Book](#)
ISBN 978-3-407-85756-9



€ 22,95 D | Auch als [E-Book](#)
ISBN 978-3-407-86402-4



€ 17,95 D | Auch als [E-Book](#)
ISBN 978-3-407-85953-2



€ 17,95 D | Auch als [E-Book](#)
ISBN 978-3-407-85847-4



€ 16,95 D | Auch als [E-Book](#)
ISBN 978-3-407-86430-7



€ 19,95 D | Auch als [E-Book](#)
ISBN 978-3-407-85976-1



€ 18,95 D | Auch als [E-Book](#)
ISBN 978-3-407-85759-0



€ 22,95 D | Auch als [E-Book](#)
ISBN 978-3-407-86407-9



€ 16,95 D | Auch als [E-Book](#)
ISBN 978-3-407-86426-0



€ 9,95 D | Auch als [E-Book](#)
ISBN 978-3-407-86403-1



€ 14,95 D | Auch als [E-Book](#)
ISBN 978-3-407-86413-0



€ 14,95 D | Auch als [E-Book](#)
ISBN 978-3-407-85993-8



€ 19,95 D | Auch als [E-Book](#)
ISBN 978-3-407-85737-8



€ 16,95 D | Auch als [E-Book](#)
ISBN 978-3-407-86401-7



€ 18,95 D | Auch als [E-Book](#)
ISBN 978-3-407-86406-2



€ 9,95 D | Auch als [E-Book](#)
ISBN 978-3-407-85848-1



€ 14,95 D | Auch als [E-Book](#)
ISBN 978-3-407-86417-8



€ 18,95 D | Auch als [E-Book](#)
ISBN 978-3-407-85710-1



€ 16,95 D | Auch als [E-Book](#)
ISBN 978-3-407-85989-1



€ 18,95 D | Auch als [E-Book](#)
ISBN 978-3-407-85749-1



Internet: www.beltz.de
Email: info@beltz.de

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

Telefon 0 62 01/60 07 0
Telefax 0 62 01/60 07 310
info@beltz.de

Programmleitung
Sachbuch | Ratgeber
Carmen Kölz
Telefon 0 62 01/60 07 469
c.koelz@beltz.de

Marketing/Vertrieb
Telefax 0 62 01/60 07 493

Marketingleitung
Andreas Horn
Telefon 0 62 01/60 07 440
a.horn@beltz.de

Vertrieb
Andrea Fölster (Leitung)
Telefon 0 62 01/60 07 431
a.foelster@beltz.de

Inga Hamann
Telefon 0 62 01/60 07 343
i.hamann@beltz.de

Christina Lenhart
Telefon 0 62 01/60 07 430
c.lenhart@beltz.de

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

Marc Rottpeter
Telefon 0 62 01/60 07 432
m.rott peter@beltz.de

Annemarie Schladoth
Telefon 0 62 01/60 07 437
a.schladoth@beltz.de

Anna-Christine von Seggern
Telefon 06201/6007 485
a-c.vonseggern@beltz.de

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

Werbung
Dagmar Fornoff
Telefon 06201/60 07 410
d.fornoff@beltz.de

Lizenzen
Eyla Collignon
Telefon 0 62 01/60 07 337
e.collignon@beltz.de

Presse
Jacob Hochrein
Telefon 0 62 01/60 07 389
j.hochrein@beltz.de

Veranstaltungen/Lesungen
Sassa Valérie Kraft
Telefon 06201/6007399
s.kraft@beltz.de

Unsere Vertreterinnen/Vertreter

Bremen, Hamburg, Schleswig-Holstein, Niedersachsen (PLZ 21, 26, 27, 28, 49 und 29439, 29451, 29549, 29553)
Henning Knapke
Weidenallee 51
20357 Hamburg
Telefon 0 40/4 39 69 72
Telefax 0 40/43 80 67
henning.knapke@t-online.de

Niedersachsen (PLZ 30, 31, 37, 38 und 29 außer 29439, 29451, 29549, 29553)
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
Monika Leifels
Moltkestr. 10
58089 Hagen

Telefon 0 23 31/33 04 96
Telefax 0 23 31/33 65 59
buch-leifels@t-online.de

Guido Marquard
Meersburger Straße 26
50935 Köln
Telefon 02 21/4 24 82 20
Telefax 02 21/4 20 63 88
guido-marquard@t-online.de

Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland, Luxemburg
Peter Wiebel
Fritz-Schubert-Ring 71
60388 Frankfurt
Telefon 0 61 09/24 95 73
Telefax 0 61 09/24 96 45
info@peterwiebel.de

Baden-Württemberg
Marion König
Postfach 038 | 76471 Iffezheim
Telefon 00 33/38 88 00 040
Telefax 00 33/38 88 00 298
m.undj.koenig@web.de

Bayern
Matthias Böhme / Jürgen Bogner
c/o Vertreterbüro Würzburg
Huebergasse 1 | 97070 Würzburg.
Telefon 09 31/1 74 05
Telefax 09 31/1 74 10
boehme@vertreterbuero-wuerzburg.de

Berlin, Mecklenburg-Vorpommern, Brandenburg, Sachsen, Sachsen-Anhalt
Barbara Strunk
Kirchgasse 33 | 12043 Berlin
Telefon 0 30/6 82 18 28
Telefax 0 30/6 86 87 68
barbara.strunk@t-online.de

Thüringen
Jochen Thiele
Warschauer Str. 58a/59a
10243 Berlin
Telefon/Telefax 0 32 12/12 19 0 91
jochen.thiele@gmx.de

Österreich
Michael Orou
Kegelgasse 4/14
A-1030 Wien
Telefon 06 64/3 91 28 36
Telefax 01/5 05 69 35
michael.orou@mohrmorawa.at

Günter Thiel
Reuharting 11
A-4652 Steinerkirchen
Telefon 06 64/39 12 835
Telefax 06 64/77 39 12 835
guenter.thiel@mohrmorawa.at

Schweiz
Ruedi Amrhein
c/o Verlagsvertretungen
Scheidegger & Co. AG
Obere Bahnhofstraße 10 A
CH-8910 Affoltern am Albis
Telefon 0 44/762 42 45
Telefax 0 44/762 42 49
r.amrhein@scheidegger-buecher.ch

Auslieferung Deutschland
Hanseatische Gesellschaft für
Verlagsservice mbH
Weidestr. 122a
D-22083 Hamburg

Bestellungen:
Telefon 040 84 00 08 -5780
Telefax -5782
bestellung-beltz@hgv-online.de

Anfragen, Wünsche, Reklamationen:
Telefon 040 84 00 08 -5781
Telefax -5782
kundeninfo-beltz@hgv-online.de

Genehmigte Remissionen und Umtausch bitte an:
Sigloch Distribution GmbH
Rücksendungen Beltz Verlag
Tor 30 - 34
Am Buchberg 8
74572 Blaufelden

Auslieferung Schweiz
AVA Verlagsauslieferung AG
Centralweg 16
CH 8910 Affoltern am Albis
Telefon 0 44/762 42 50
Telefax 0 44/762 42 49
verlagsservice@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

Bildnachweis:
U1: plainpicture/Bildhuset
Seite 4/5: plainpicture/Erickson/
Jim Erickson

Gestaltung:
Dagmar Fornoff

Preisänderung und Irrtum
vorbehalten. Alle Schweizer
Franken-Preise sind unver-
bindliche Preisempfehlungen.

Redaktionsschluss:
Oktober 2016

Gedruckt auf:



Bestellnummer:
902470/10.2016/7.000

www.beltz.de