

A photograph of two children, a girl and a boy, sitting on a white windowsill. The girl is on the left, wearing a blue sweatshirt and jeans, leaning her head on the boy's shoulder. The boy is on the right, wearing a dark blue sweatshirt with '1998' and 'FOOTBALL' text, and jeans. They are both smiling. The window is set into a yellow wooden wall with horizontal planks. The window frame is white. The background inside the window is dark.

BELTZ

**SACHBÜCHER
UND RATGEBER
HERBST 2017**

www.beltz.de



» Jedes 5. Kind in
Deutschland leidet an
Übergewicht und
Bewegungsmangel.
Dagegen tun wir etwas.«
*Ingo Froböse &
Peter Großmann*



Große Medienpräsenz der Autoren

SPORTLICHKEIT PRÄGT KINDER EIN LEBEN LANG

Zu dick? Zu dünn? Kommt es zu Haltungsschäden durch zu viel PC? Ist viermal die Woche zum Fußballtraining wirklich gut für Kinder? Droht Eiweiß- oder Mineralienmangel, wenn Kinder sich vegan oder nur von Nudeln ernähren? In vielen Familien sorgen Fragen wie diese für Verunsicherung und Konflikte, auch weil noch nie so viele Essens- und Gesundheitstrends aufeinander folgten wie in den letzten Jahren.

Die beiden Gesundheits- und Bewegungsexperten Ingo Froböse und Peter Großmann rufen mit klaren Fakten und leicht umsetzbarem Rat zur Gelassenheit auf. Vom Kindergartenalter bis hin zur Pubertät vermitteln sie grundlegendes, wissenschaftlich abgesichertes Wissen über den Ernährungs- und Bewegungsbedarf je nach Entwicklungsstand des Kindes. Viele Anregungen, wie man als Familie mit einfachen Mitteln und jeder Menge Spaß fit und in Bewegung bleibt, runden das Buch ab.



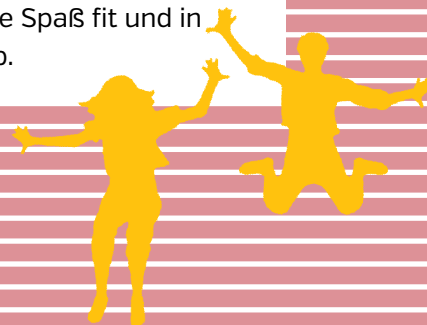
© Sebastian Bahr

Die Autoren

Prof. Dr. Ingo Froböse ist Leiter des Zentrums für Gesundheit durch Sport und Bewegung der Deutschen Sporthochschule in Köln. Autor zahlreicher Bestseller, u.a. »Das Turbo-Stoffwechselprinzip« (2014). Ingo Froböse lebt mit seiner Frau in Köln.

Peter Großmann ist diplomierter Sportlehrer, Journalist und als Moderator im ARD-Morgenmagazin zuständig für den Sport. In dieser Funktion Gewinner des Deutschen Fernsehpreises 2012. Mit Ingo Froböse Autor mehrerer populärwissenschaftlicher Bücher. Er lebt mit seiner Frau und zwei Kindern in Dortmund.

Die Autoren stehen für Veranstaltungen zur Verfügung.



Sporticus-Paket

5 Expl., mit Plakat
ISBN 978-3-407-95991-1
EK: € 47,- D
ET 25.09.2017



- * Das erste Bewegungs- und Ernährungsbuch für Kinder und Jugendliche
- * Zwei renommierte Experten für Sport und Gesundheitsprävention

Wir werben in:



Ingo Froböse/Peter Großmann
Der kleine Sporticus
Bewegungs- und Ernährungstipps, die Kinder fit machen

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

ISBN 978-3-407-86441-3
Warengruppe: 1.484 | erscheint: 25.09.2017

Auch als E-Book erhältlich





»Wir kränken unsere Kinder
und verspielen ihr Vertrauen,
wenn wir auf Konflikte mit
Strafen reagieren.«

Katharina Saalfrank

WER SAGT EIGENTLICH, DASS WIR KINDER BESTRAFEN MÜSSEN?

Time-out, Handy- und Computerverbote, wenn-dann-Sätze: Strafen und Konsequenzen als Konfliktlösestrategie halten sich hartnäckig im Erziehungsrepertoire von Eltern und in den Ratgebern von Experten. Ob es um Zimmer aufräumen oder Hausaufgaben machen geht - was kurzfristig funktioniert, zeigt langfristig Schaden, denn Kinder erleben durch Strafen Demütigung, Ablehnung, Vertrauensverlust, und das Familienklima wird durch Machtkämpfe vergiftet.

Die bekannte Pädagogin Katharina Saalfrank beschreibt in diesem Buch, warum ein auf Bindung und Wertschätzung basierender Umgang mit Kindern Strafen überflüssig macht. Anhand zahlreicher Erfahrungsberichte aus dem Alltag mit Kindern zwischen Autonomiephase und Pubertät zeigt sie neue Handlungsalternativen auf. Sie geht auf die Gefühlswelt der Kinder und Eltern ein und erläutert, wie wertschätzende Beziehung und Kommunikation einen anderen Umgang mit Stresssituationen möglich machen.



© Philip Schulte

Die Autorin

Katharina Saalfrank ist Diplom-Pädagogin, Musiktherapeutin, Eltern- und Familientherapeutin sowie erfolgreiche Ratgeber-Autorin. Sie arbeitet bindungs- und beziehungsorientiert in eigener Praxis in Berlin und stellt vor allem die konstruktive Beziehung zwischen Eltern und Kindern sowie die emotionalen Entwicklungsprozesse der Kinder in den Mittelpunkt. Von 2004 bis 2011 war sie als Pädagogin in der RTL-Sendung *Die Super Nanny* zu sehen. Katharina Saalfrank lebt mit ihrem Mann und vier Söhnen in Berlin.
Die Autorin steht für Veranstaltungen zur Verfügung.



Kindheit ohne Strafen-Paket

5 Expl., mit Plakat
ISBN 978-3-407-95992-8
EK: € 47,-
ET 13.10.2017



Autorin
steht für
Veranstaltungen
zur Verfügung

- * Bekannte Pädagogin und Bestsellerautorin
- * Brisantes, großes und wichtiges Thema

Wir werben in:



Katharina Saalfrank Kindheit ohne Strafen

Neue wertschätzende Wege für Eltern,
die es anders machen wollen

Gebunden, ca. 208 Seiten
Format: 13,8 x 22,0 cm
ca. € 16,95 D/sFr 23,90

ISBN 978-3-407-86488-8
Warengruppe: 1.484 | erscheint: 13.10.2017

Auch als E-Book erhältlich

DIE GROSSE ANALYSE DES HEUTIGEN LEBENSGEFÜHLS

Wo bleibe ICH? – diese Frage stellen sich Millionen Menschen. In der Hetze und den Leistungsansprüchen unserer Zeit wird der Mensch zur Maschine. Als Therapeut begegnet Georg Milzner diesem Phänomen täglich. Für ihn ist der Selbstverlust das seelische Störungsbild unserer Zeit. Es gilt, inmitten unserer lauten, fordernden Welt unser Inneres zu schützen und unsere Authentizität wiederzuerlangen, indem wir Krankmachern wie Informations- oder Reizüberflutung den Kampf ansagen. Georg Milzner stellt die großen Fragen nach Identität und Selbstfindung und zeigt individuelle und gesellschaftliche Auswege.



© Rita Honrado

Der Autor

Georg Milzner ist Diplompsychologe und arbeitet in eigener Praxis als Psychotherapeut. Er forschte und schrieb zu schweren seelischen Störungsbildern sowie zum Einfluss der digitalen Medien auf den Menschen. Im Beltz Verlag erschien sein Buch *Digitale Hysterie. Warum Computer unsere Kinder weder dumm noch krank machen* [2016]. Georg Milzner lebt in Münster und arbeitet in Münster und Düsseldorf. **Der Autor steht für Veranstaltungen zur Verfügung.**



»Solange das Leben reichhaltig bleibt, machen Computer weder dumm noch krank.«
Georg Milzner auf Spiegel Online

ISBN 978-3-407-86406-2



- * Trendthemen Identität und Selbstfindung
- * Chancen und Gefahren für die menschliche Psyche
- * Für Leser von Joachim Bauers Bestseller *Selbststeuerung* und Harald Welzers *Selbst denken*

Wir werben in:

PSYCHOLOGIE
HEUTE

ZEIT WISSEN

der Freitag
Das Meinungsmedium

Managementbuch.de

Roter Reiter
Das Erfolgsmagazin

Georg Milzner

Wir sind überall, nur nicht bei uns
Leben im Zeitalter des Selbstverlusts

Gebunden im Schutzumschlag, ca. 320 Seiten
Format: 13,8 x 22,0 cm
ca. € 19,95 D / ca. sFr 27,90

ISBN 978-3-407-86449-9
Warengruppe: 1.933 | erscheint: 25.09.2017

Auch als E-Book erhältlich

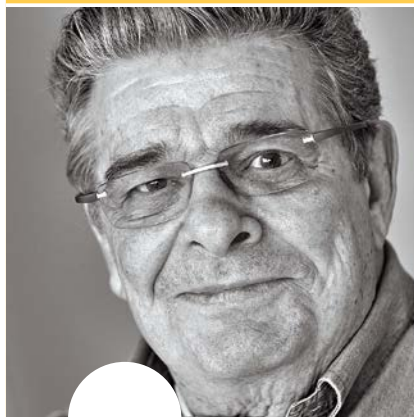




»Gemeinsam essen:
das Salz in der Suppe
gelingender
Beziehungen.«
Jesper Juul

DER FAMILIENTISCH ALS LEBENSSCHULE

© Anja Krüger



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 der Däne mit Familien und ist längst einer der bedeutendsten und innovativsten Familientherapeuten Europas. Jesper Juul gründete das familylab, das mit Elternkursen und Schulungen in Deutschland, Österreich, der Schweiz und 16 weiteren Ländern aktiv ist. Er hat einen Sohn und einen Enkelsohn und lebt in Dänemark. In seiner Familie war Juul der Koch.

In den Familien wird immer seltener zusammen gegessen. Dabei sind gemeinsame Mahlzeiten nicht nur für das emotionale Klima, sondern auch für die Entwicklung von Kindern ungeheuer wichtig. Jesper Juul macht Lust auf das gemeinsame Essen in der Familie, nicht zuletzt dank einer Auswahl seiner Lieblingsrezepte, wunderbarer Fotos und eines Gesprächs über den Hygge-Effekt am Familientisch zwischen dem erfahrenen Familientherapeuten und Meik Wiking, dem Leiter des Kopenhagener Instituts für Glücksforschung. Für Wiking ist gemeinsames, gesundes Essen ganz oben auf der Glücksskala ansiedelt. Jesper Juul untersucht die Wurzeln problematischen Essverhaltens vom Baby bis zum Teenager und zeigt: Eine gesunde Ess- und Tischkultur kann die Lösung vieler Probleme sein.



Essen kommen-Paket

5 Expl., mit Frühstücksbrettchen
ISBN 978-3-407-95993-5
EK: € 55,- D | ET 25.09.2017



Empfohlen
von der
Stiftung
Lesen

- * Glücksforschung zeigt: Gemeinsam essen macht glücklich!
- * Zahlreiche Fotos und Rezepte

Wir werben in:



Alle Titel von Jesper Juul
auf Seite 31

Jesper Juul
Essen kommen
Familientisch – Familienglück

Aus dem Dänischen von Dagmar Mißfeldt
Vierfarbig mit zahlreichen Abbildungen
Gebunden, 224 Seiten
Format: 13,8 x 22,0 cm
ca. € 19,95 D/sFr 27,90

ISBN 978-3-407-86478-9
Warengruppe: 1.484 | Erscheint: 25.09.2017

Auch als E-Book erhältlich

WIE GELINGT ZEITGEMÄSSE AUTORITÄT IN DER FAMILIE?

Selbst wer im Job mühelos den Ton angibt, kapituliert oft vor den Wünschen und Launen seiner Kinder. Gleichzeitig spüren Eltern, dass ihre Söhne und Töchter eine gute Führung durch Erwachsene brauchen, um zu selbstbewussten Persönlichkeiten heranzuwachsen. Aber wie geht das, liebevoll führen? Was tun, wenn der Sohn sich weigert, die Spülmaschine auszuräumen? Wenn die Tochter immer wieder scheinbar ohne Grund ausrastet? Und die Eltern gleich mit? Wie Sorge ich für ein ausgewogenes Verhältnis von Leistungsanspruch und Entspannung für die ganze Familie? Vielfältige Tipps und Beispiele aus der Praxis zeigen Eltern, wo sie die Grenze zwischen Gewähren lassen und liebevoller Direktive im Alltag setzen können. Damit der Familienalltag von guter Laune und Gelassenheit statt von Streit und Stress bestimmt wird.

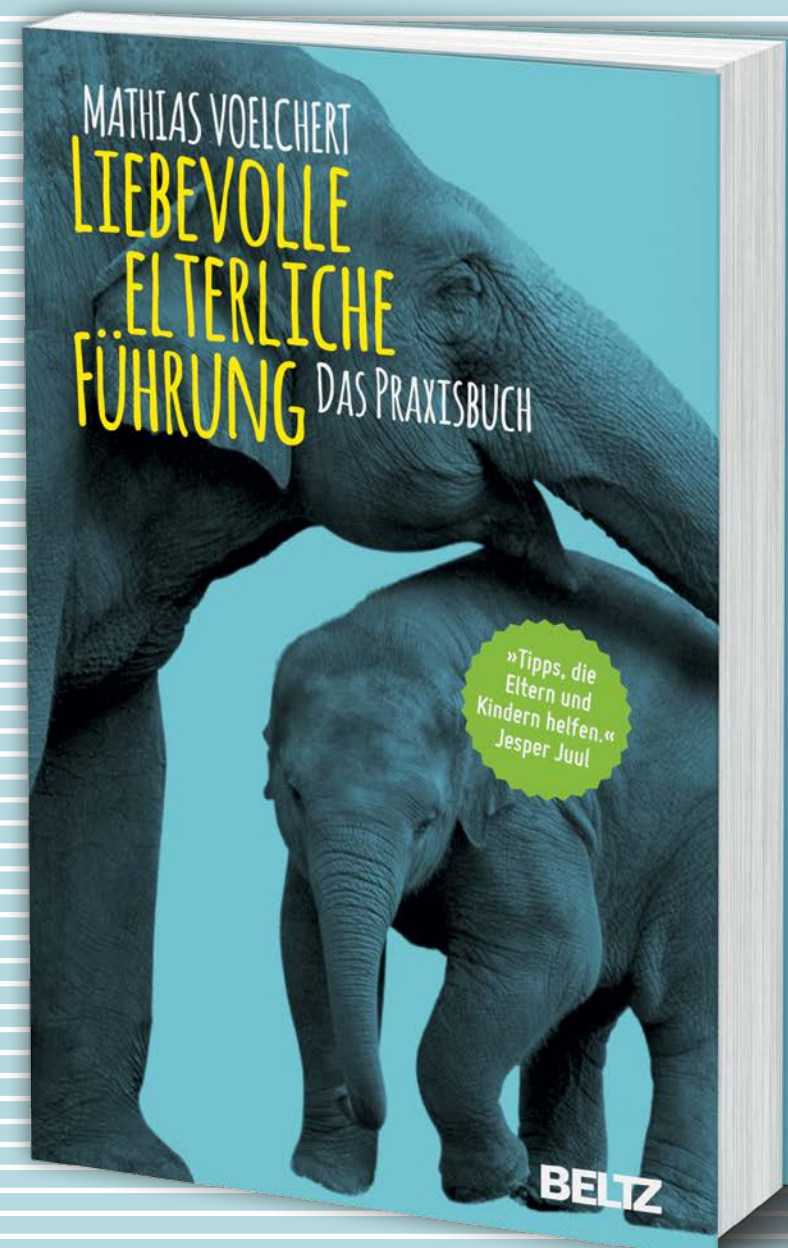


© Andrea Seifert

Der Autor

Mathias Voelchert ist Leiter der Familienwerkstatt – familylab.de, der von Jesper Juul gegründeten Organisation zur konkreten Elternunterstützung, die nicht nur deutschlandweit, sondern auch in der Schweiz und Österreich an vielen Standorten tätig ist. Als Ausbilder und Coach berät er Familien, Schulen und Unternehmen. Außerdem ist er Autor mehrerer Bücher zu den Themen Familie & Erziehung sowie Beziehung, Partnerschaft und Herausgeber verschiedener Werke von Jesper Juul. Der Vater von zwei erwachsenen Kindern lebt und arbeitet mit seiner Frau in Niederbayern.

»Wir alle machen Dutzende von Fehlern täglich im Beziehungsgeschäft untereinander. Erlauben wir sie uns und lernen wir daraus. Wie das gehen kann, steht in diesem Buch.« *Mathias Voelchert*



Das Praxisbuch zu Juuls »Leitwölfe sein«

- * Vielfältige Tipps und Beispiele für einen klaren Erziehungsstil
- * Erleichtert den Familienalltag
- * Mit einem Vorwort von Jesper Juul

Wir werben in:



Mathias Voelchert
Liebevoller elterliche Führung
Das Praxisbuch

Klappenbroschur, ca. 208 Seiten
Format: 13,7 x 21,5 cm
ca. € 14,95 D/sFr 21,30

ISBN 978-3-407-86471-0
Warengruppe: 1.484 | erscheint: 13.10.2017

Auch als E-Book erhältlich

ERZIEHEN MIT HIRN

Anette Prehn begeistert Eltern für die Welt der Neurowissenschaften und erklärt, wie Lernen, Motivation und Lebensfreude der Kinder gefördert und Konflikte besser gelöst werden können. Anhand origineller und leicht verständlicher Beispiele schickt sie ihre Leser auf eine Reise durch die Funktionsräume und die Arbeitsweise des kindlichen Gehirns.

Sie erzählt von Spielen, die das Gehirn für's Leben stärken, von der Amygdala, die unsere Alarmglocke ist und von der Taschenlampen-Methode, die zu stärkende Impulse beleuchtet und negative im Dunkeln lässt. Und sie macht Mut, indem sie zeigt, dass auch viele »Fehlerdiagnosen« wie ADHS oder Schulversagen durch neurologisches Wissen positiv beeinflusst werden. Wer das Gehirn von Kindern versteht, kann sie bestmöglich unterstützen – und sich selbst das Leben angenehmer machen.



© Jesper Koefoed

Die Autorin

Anette Prehn, geb. 1975, ist Sozialwissenschaftlerin und Gründerin des Centre for Brain-Based Leadership and Learning. Sie hat mehrere Bücher über das Thema Gehirn geschrieben und bietet Kurse für Kinder, Erwachsene und Erzieher, auch für deutschsprachige Schulen, Kommunen, Banken oder Unternehmen an. Mit ihrem Mann und vier Kindern lebt sie in Kopenhagen.

»Wer unterhaltsam und anschaulich erfahren möchte, wie die Gehirne unserer Kinder und Jugendlichen ticken und wie dieses Wissen hilft, entspannter zu erziehen, hält das richtige Buch in den Händen!«

Danielle Graf & Katja Seide, Autorinnen des Bestsellers »Das gewünschte Wunschkind aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn«



* So originell und anschaulich wurde Neurowissenschaft noch nie erklärt

* Für Leser von Gerald Hüther und Herbert Renz-Polster

* Mit einem Vorwort der Bestsellerautorinnen Danielle Graf & Katja Seide

Anette Prehn

Hirnzellen lieben Blinde Kuh

Was die Hirnforschung über starke Kinder weiß

Aus dem Dänischen von Kerstin Schöps

Klappenbroschur, ca. 272 Seiten

Format: 13,7 x 21,5 cm

ca. € 16,95 D/sFr 23,90

ISBN 978-3-407-86485-7

Warengruppe: 1.484 | erscheint: 25.09.2017

Auch als E-Book erhältlich

WIE GEHIRNZELLEN ERLEUCHTET WERDEN

Meditation und Achtsamkeit sind in Zeiten permanenter Information gefragter denn je. Aber was weiß die Wissenschaft darüber? Was verändert tatsächlich unser Gehirn und unser Leben? Der Wissenschaftsjournalist James Kingsland geht in seinem Buch jahrtausendealten Bewusstseinsübungen auf den Grund und erklärt die erstaunlichen Zusammenhänge von Meditation und mentaler Gesundheit.

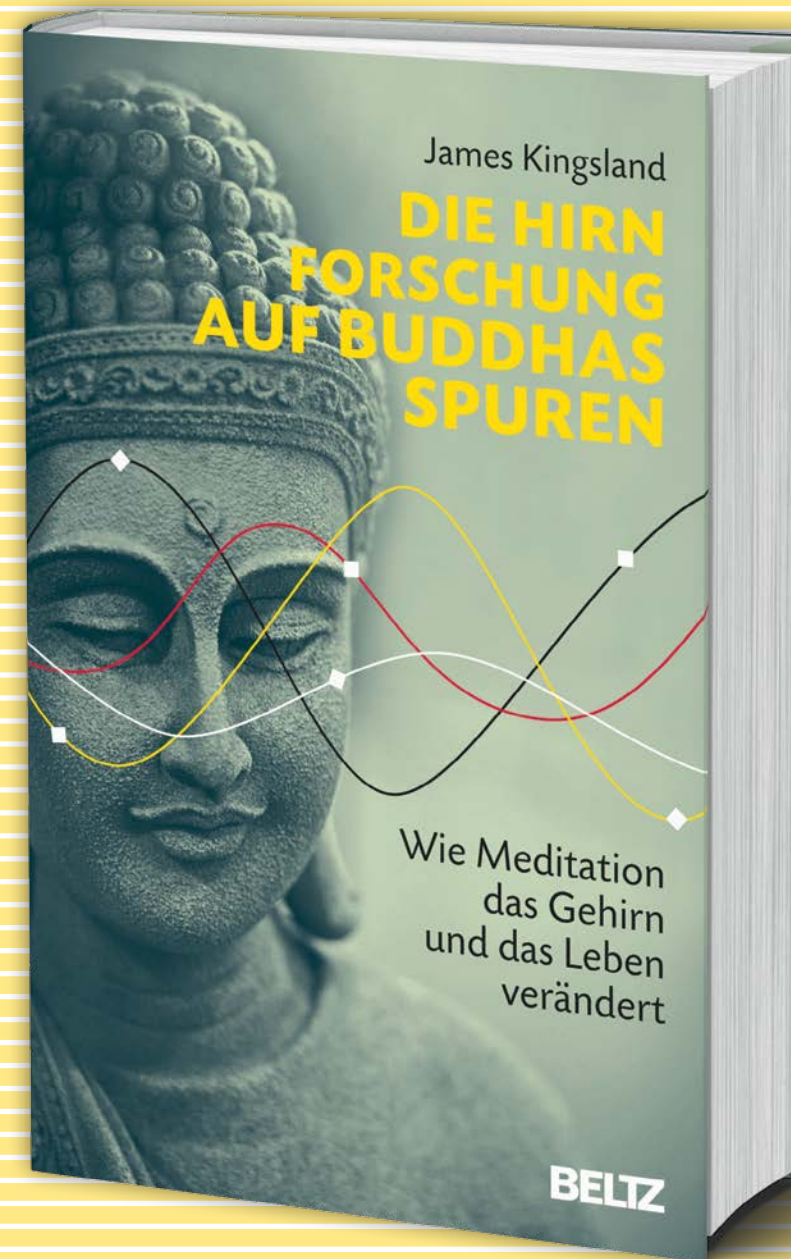
Führende Hirnforscher stimmen darin überein, dass Entspannungsübungen gegen Stress und Depressionen ebenso helfen wie bei Sucht- und Beziehungsproblemen. Die positiven Auswirkungen des Übergangs vom Zerstreuungs- in den Achtsamkeitsmodus können heute bei all diesen Alltagsphänomenen nachgewiesen werden. Neben neuesten Erkenntnissen bietet dieses Buch auch Tipps und Meditationsübungen, die sofort umsetzbar sind.



Der Autor

James Kingsland ist Wissenschaftsjournalist mit Schwerpunkt Medizin. Seit 25 Jahren schreibt er u.a. für »New Scientist«, »Nature« und »The Guardian«. Auf seinem Blog »Plastic Brain« erklärt er die aktuelle neurologische Forschung im Hinblick auf buddhistische Psychologie. James Kingsland lebt in London.

»Dieses faszinierende Buch hält die Balance zwischen Hirnforschung, fernöstlicher Philosophie und den positiven Auswirkungen von Meditation in allen Lebenslagen.«
Associated Press



- * Neurowissenschaft meets Buddhismus
- * Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse
- * Tipps und Übungen, die sofort umsetzbar sind

Wir werben in:

DAS BEWEGT MICH!
PSYCHOLOGIE
HEUTE

James Kingsland
Die Hirnforschung auf Buddhas Spuren
Wie Meditation das Gehirn und das Leben verändert

Aus dem Englischen von Wolfgang Seidel
Gebunden im Schutzumschlag, ca. 336 Seiten
Format: 13,8 x 22 cm
ca. € 19,95 D/sFr 27,90

ISBN 978-3-407-86444-4
Warengruppe: 1.462 | erscheint: 17.07.2017

Auch als E-Book erhältlich

THERAPIE AUF AUGENHÖHE

Therapieerfolg beginnt beim mündigen Patienten. Je besser er informiert ist, desto nachhaltiger wirkt die psychologische Hilfe. Gitta Jacob zieht in diesem Buch die Summe ihrer Erfahrungen als Therapeutin und Supervisorin: Was lässt Psychotherapien gelingen oder scheitern? Wer ist in einer Therapie für was verantwortlich? Wie findet man den für sich richtigen Therapeuten? Welche Rolle spielt die persönliche Einstellung des Patienten? Dieses Buch hilft, den Einstieg in eine Therapie zu finden, Missverständnisse zu vermeiden und die therapeutischen Sitzungen optimal zu nutzen.



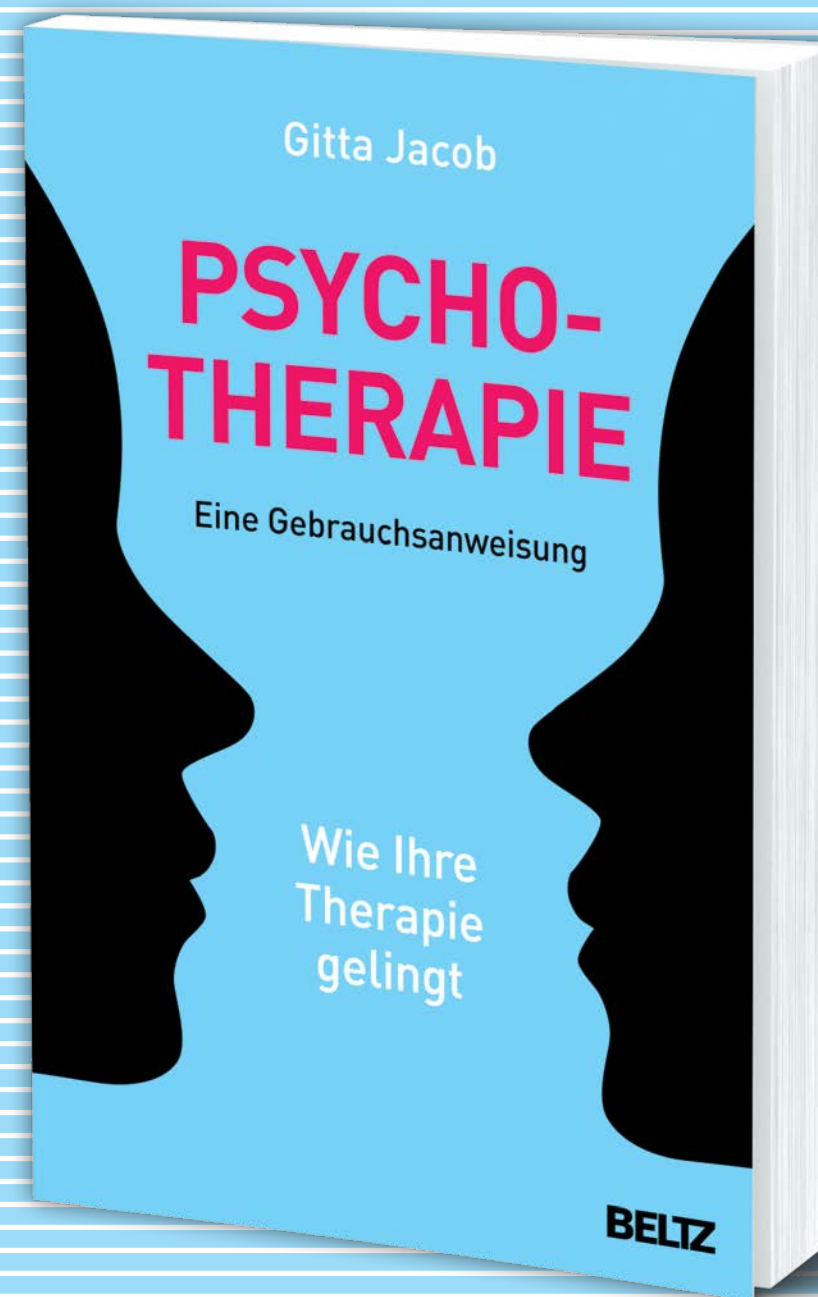
Die Autorin

Gitta Jacob zählt zu den einflussreichsten deutschen Psychotherapeutinnen. Ihre Bücher, die in mehr als zehn Sprachen übersetzt wurden, haben dazu beigetragen, die Schematherapie weltweit zu etablieren. Bei Beltz veröffentlichte sie zuletzt »Raus aus Schema F. Psychische Muster erkennen und die eigene Persönlichkeit entfalten«. Gitta Jacob lebt in Hamburg.

»Eine Therapie kann nur erfolgreich sein, wenn der Patient die gewonnenen Erkenntnisse auch umsetzt und aus den therapeutischen Überlegungen persönliche Konsequenzen zieht.«

Gitta Jacob

ISBN 978-3-407-86451-2



- * Erklärt die gängigen Therapieansätze umfassend und verständlich
- * Informationen (D, A, CH) zu rechtlichen und organisatorischen Fragen rund um die Aufnahme einer Psychotherapie
- * Autorin ist erfahrene Therapeutin und Supervisorin

Wir werben in:

DAS BEWEGT MICH!
PSYCHOLOGIE
HEUTE

Gitta Jacob
Psychotherapie – eine Gebrauchsanweisung

Wie Ihre Therapie gelingt

Broschiert, ca. 160 Seiten

Format: 13,4 x 20,7 cm

€ 16,95 D/sFr 23,90

ISBN 978-3-407-86465-9

Warengruppe: 1.481 | erscheint: 17.07.2017

Auch als E-Book erhältlich



INNERE BILDER SIND STÄRKER ALS DUNKLE GEFÜHLE



Jeder Mensch besitzt mentale Ressourcen, die sich in Lebensmut verwandelt lassen. Der erfahrene Therapeut Helmut Kuntz hat schon viele Menschen aus dem Dunkel der Depression herausgeführt. In seinem neuen Buch erklärt er, wie Vorstellungskraft und Lebenskraft zusammenhängen, und bietet eine Vielzahl imaginativer Übungen, unter anderem zum »inneren Kind«, zum Aufrufen von Helfern und Kraftquellen, zu Selbstliebe und Versöhnung sowie zu persönlichen Glückserfahrungen. Die Übungen helfen, sich auf das zu konzentrieren, was persönliche Stärke verleiht, und somit depressive Symptome zu lindern. Mit leicht umsetzbaren Audio-Übungen zum Downloaden.

Der Autor

Helmut Kuntz ist Familientherapeut und Körpertherapeut. In seiner psychotherapeutischen Praxis nutzt er seit vielen Jahren imaginative Techniken, um Menschen zu helfen, sich von Sucht, Depressionen oder Angstzuständen zu befreien. Im Beltz Verlag veröffentlichte er zuletzt »Verstehen, was uns süchtig macht«.

Der Autor steht für Veranstaltungen zur Verfügung: helmutm.kuntz@t-online.de

»Vorstellungskraft weckt verborgene innere Stärke. Dieses Buch ist eine Ermutigung, diesen wertvollen Schatz in uns zu erschließen.«
Helmut Kuntz



- * Neuer Ansatz: Imagination
- * Mit leicht umsetzbaren Audio-Übungen zum Downloaden
- * Autor ist als Sucht-Experte etabliert

Helmut Kuntz
Depression durch die Kraft der Imagination bewältigen
Übungen zur Stärkung innerer Ressourcen
Broschiert, ca. 288 Seiten
Format: 13,4 x 20,7 cm
€ 19,95 D/sFr 27,90
ISBN 978-3-407-86494-9
Warengruppe: 1.481 | erscheint: 21.08.2017

Auch als E-Book erhältlich

DEN GROSSEN HUMANISTEN NEU ENTDECKEN

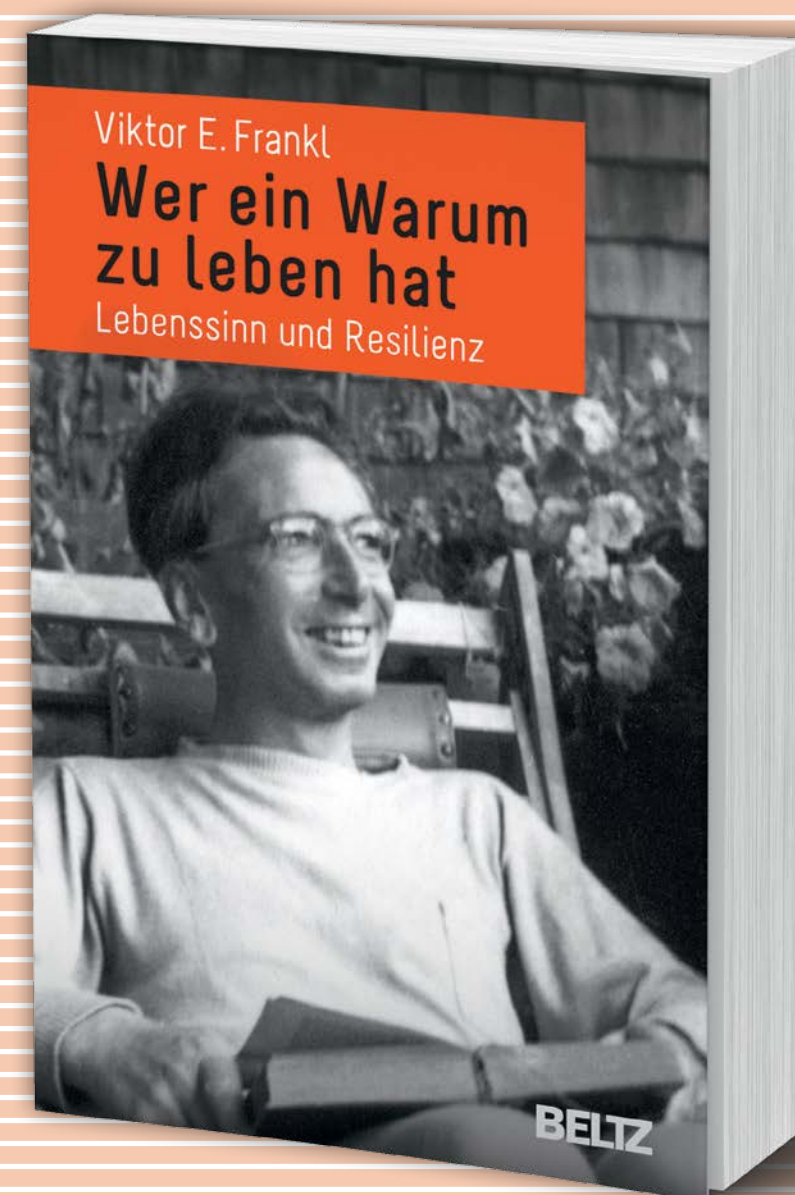
Der Autor

Viktor E. Frankl (1905–1997) war Professor für Neurologie und Psychiatrie an der Universität Wien und hatte zahlreiche Professuren in den USA inne. Als erster Psychologe stellte er die Erfahrung von Sinn ins Zentrum der therapeutischen Praxis. Franks über 30 Bücher wurden in 50 Sprachen übersetzt. Die englische Fassung seines Bestsellers »... trotzdem ja zum Leben sagen« wurde in den USA in die Liste der zehn einflussreichsten Bücher aufgenommen.

»Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie« – nach diesem Motto erforschte Viktor Frankl, wie Sinnerfüllung auch angesichts schwerer Schicksalsschläge möglich ist und Menschen in die Lage versetzt, in Krisenzeiten seelisch heil zu bleiben. Lebenssinn und Resilienz stehen im Mittelpunkt der von Frankl begründeten Logotherapie und seiner Auseinandersetzung mit selbstmordgefährdeten Jugendlichen, Holocaustüberlebenden und der inneren Leere der modernen Konsumgesellschaft. Dieses Buch lädt ein, den großen Humanisten neu zu entdecken. Franks Texte aus sechs Jahrzehnten zeigen anhand verschiedener Lebenslagen, dass Psychotherapie nur in Verbindung mit philosophischer Lebenskunst gelingen kann.

»Ein Warum – das ist ein Lebensinhalt; und das Wie – das waren jene Lebensumstände, die das Lagerleben so schwierig machten, dass es eben nur im Hinblick auf ein Warum überhaupt tragbar wurde.« *Viktor E. Frankl*

ISBN 978-3-407-86460-4



- * Der Vordenker der Resilienzforschung
- * 20. Todestag am 2. September 2017
- * Neues Vorwort des Frankl-Experten Alexander Batthyány

Viktor E. Frankl
Wer ein Warum zu leben hat
Lebenssinn und Resilienz

Broschiert, ca. 392 Seiten
Format: 13,4 x 20,7 cm
€ 19,95 D/sFr 27,90

ISBN 978-3-407-86492-5
Warengruppe: 1.481 | erscheint: 17.07.2017

Auch als E-Book erhältlich



LÖSUNGEN FÜR EIN DAUER-PROBLEM IM SCHULALLTAG

mehr als
50.000
verkaufte
Exemplare



Wie sieht eine erfolgreiche Klassenführung aus, die die alltäglichen Störungen eindämmt und auch für wiederkehrende Konflikte nachhaltige Lösungen findet? Hans-Peter Nolting zeigt, wie Lehrer Disziplin in der Klasse nicht durch »Disziplinierungen« erreichen, sondern durch erlernbare Handlungsstrategien und pädagogisches Geschick. Nolting erörtert Ursachen von Störungen und erleichtert die Kommunikation zwischen Eltern, Lehrern und Schülern. Eltern bietet das Buch wichtige Einblicke in den Schulalltag.

- * Das Standardwerk komplett überarbeitet und erweitert
- * Praktische Hilfe im Schulalltag
- * Neue Infos zu ADHS

DER STRESS MIT DEM ESSEN ODER WO FÄNGT MAGERSUCHT AN?



Die Grenzen zwischen normalem Essverhalten, extremen Ernährungstrends und schwerwiegenden Essstörungen sind fließend. Dieses Buch bietet Orientierung für alle, denen die Frage nach der »richtigen« Ernährung dauerhaft Kopfzerbrechen bereitet. Die Erfahrungsberichte und diagnostischen Kriterien zu Magersucht und Bulimie werden ergänzt durch Essenspläne und leicht umsetzbare Rezepte. So wird dieses Buch zum wichtigen Begleiter für Betroffene, Gefährdete und Angehörige.

- * Wichtige Informationen zur Diagnose und Therapie von Essstörungen
- * Die Autoren sind Experten für Essstörungen
- * Leicht umsetzbare Rezepte



Der Autor
Dr. Hans-Peter Nolting ist Pädagogischer Psychologe und Autor verschiedener Fachbücher. Langjährige Lehrtätigkeit an der Universität Göttingen im Bereich der Lehrerbildung. Im Beltz Verlag veröffentlichte er außerdem (zusammen mit Peter Paulus) das Buch »Psychologie lernen – Eine Einführung und Anleitung«.

Hans-Peter Nolting
Störungen in der Schulklasse
Ein Leitfaden zur Vorbeugung und Konfliktlösung
14. komplett überarbeitete und erweiterte Auflage 2017. Ca. 208 Seiten, broschiert
Format: 13,4 x 20,7 cm
ca. € 14,95 D/sFr 21,30
ISBN 978-3-407-86469-7
Warengruppe: 1.574 | erscheint: 17.07.2017

Auch als E-Book erhältlich

**Monika Gerlinghoff/Herbert Backmund/
Cordula Obermeier**
Essen will gelernt sein
Bei Essstörungen und auch sonst
Informationen, Tipps, Rezepte
überarbeitete und erweiterte Auflage
ca. 176 Seiten, broschiert, Format: 13,4 x 20,7 cm
ca. € 14,95 D/sFr 21,30
ISBN 978-3-407-86489-5
Warengruppe: 1.933 | erscheint: 13.10.2017

Auch als E-Book erhältlich

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-Programm. **Cordula Obermeier** ist staatl. gepr. Diätassistentin, zertifizierte Ernährungstherapeutin und arbeitet seit 2008 im TCEforum München. Weitere Informationen unter: www.tceforum.de

ÜBER 70.000 VERKAUFTE BÜCHER!

MUSTER AUFBRECHEN



Hyperaktive und trotzig Kinder belasten oft den Familienalltag. Aber Eltern können sich (und ihren Kindern) helfen! Dieses Selbsthilfeprogramm ist für Eltern von Kindern mit ADHS geeignet, die sich mit den damit verbundenen Problemen beschäftigen möchten. Hier erfahren sie alles Wissenswerte zu Störung und Therapie von ADHS. Jetzt mit App: *ADHS-Kids: Eltern helfen ihren hyperaktiven und trotzig Kindern*. Wichtige Elemente des Buches können mit dieser App umgesetzt werden.

- * Der Klassiker zum Thema ADHS
- * Über 70.000 verkaufte Bücher!
- * Inklusive App *ADHS-Kids*

Viele Menschen machen im Leben immer wieder dieselben Fehler, obwohl sie sich vorgenommen haben, beim nächsten Mal anders zu reagieren. Die Schematherapie hilft, solche hartnäckigen Muster aufzubrechen. Anhand vieler Fallbeispiele zeigen die Autorinnen, wo die Muster herkommen und wie man sie verändern kann. Arbeitsmaterialien, auch online zum Ausdrucken, helfen beim Aufdecken der eigenen Muster. Ein Glossar erklärt die Fachbegriffe.

- * Für Selbsthilfe und Therapiebegleitung
- * Fallbeispiele und zahlreiche Übungen zur sofortigen Anwendung



Die Autoren

Prof. Dr. Manfred Döpfner, Dipl.-Psych., Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters der Universität Köln.
Dr. Stephanie Schürmann, Dipl.-Psych., Klinik und Poliklinik für Psychiatrie der Universität Köln.

Manfred Döpfner/Stephanie Schürmann Wackelpeter und Trotzkopf

Hilfen für Eltern bei ADHS-Symptomen, hyperkinetischem und oppositionellem Verhalten

Mit Online-Material. Gebunden, 384 Seiten
5., aktualisierte Auflage 2017
Format: 13,7 x 21,2 cm
€ 29,95 D/sFr 40,10
ISBN 978-3-621-28412-7
Warengruppe: 1.534 | erscheint: 25.09.2017

Auch als E-Book erhältlich

Gitta Jacob/Hannie van Genderen/Laura Seebauer Andere Wege gehen

Lebensmuster verstehen und verändern – ein schematherapeutisches Selbsthilfebuch

Mit Online-Material. Gebunden, 182 Seiten
2., überarbeitete Auflage 2017
Format: 13,7 x 21,2 cm
€ 24,95 D/sFr 34,60
ISBN 978-3-621-28415-8
Warengruppe: 1.534 | erscheint: 19.06.2017

Auch als E-Book erhältlich

Die Autoren

PD Dr. Gitta Jacob, Leitende Psychotherapeutin und Supervisorin für Verhaltenstherapie und Schematherapie, Klinische Psychologie und Psychotherapie, GAIA AG Hamburg.
Hannie van Genderen, Psychotherapeutin und Supervisorin, Maastricht.
Laura Seebauer, Psychologin und Psychotherapeutin (VT). Zertifizierte Schematherapeutin und Supervisorin für Schematherapie. Seit 2014 Psychotherapeutin an der Ambulanz für stressbedingte Erkrankungen der Universität Freiburg.

INNERER DRACHE, NIMM DICH IN ACHT!



Zwangsstörungen engen das Leben in extremer Weise ein. Oftmals sind sich Betroffene ihrer Probleme bewusst, können aber »nicht anders«. Der Zwang lässt sich nicht zähmen und wirkt unbesiegt, wie ein Feuer speiender Drache. Dieser Ratgeber zeigt erstmalig, wie durch Achtsamkeit Zwänge überwunden werden. Angeleitete Achtsamkeitsübungen und Wertearbeit identifizieren Gedankenfallen, um dem inneren Drachen »Zwang« die Stirn zu bieten.

- * **Neuer Ansatz: erster Ratgeber, der Zwang mit Achtsamkeit verbindet**
- * **Aktuelle Therapiethemen: Achtsamkeit, Wertearbeit und Metaphern**



Die Autorin

Dr. Anne Katrin Külz ist Diplom-Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin mit dem Schwerpunkt »Verhaltenstherapie und achtsamkeitsbasierte Ansätze«. Sie führt eine eigene psychotherapeutische Praxis in Freiburg und leitete von 2008 bis 2017 die Forschungsgruppe Psychotherapie von Zwangsstörungen an der Klinik für Psychiatrie des Universitätsklinikums in Freiburg. Als Lehrbeauftragte und Supervisorin ist sie an Aus- und Weiterbildungs-instituten für Psychotherapie tätig.

Anne Katrin Külz

Dem inneren Drachen mit Achtsamkeit begegnen
Selbsthilfe bei Zwängen

2017, ca. 180 Seiten, gebunden
Format: 13,7 x 21,2 cm
€ 24,95 D/sFr 34,60
ISBN 978-3-621-28349-6
Warengruppe: 1.534 | erscheint: 21.08.2017

Auch als E-Book erhältlich

Alle Titel von Jesper Juul



Bestseller!

€ 17,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86404-8



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



€ 19,95 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



€ 18,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86440-6



€ 11,95 D
ISBN 978-3-407-22942-7



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



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



€ 9,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-22941-0



Unsere Besten (Autoren A-Z)



SPIEGEL Bestseller

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



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



SPIEGEL Bestseller

€ 14,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86422-2



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



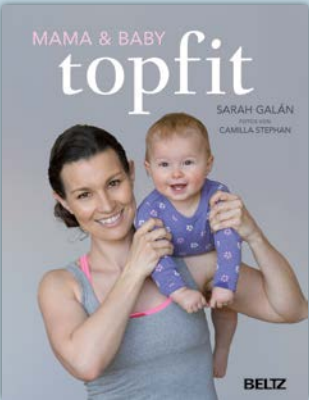
€ 16,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-85740-8



€ 14,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86442-0



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



€ 24,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86445-1



€ 16,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86430-7



Unsere Besten (Autoren A-Z)



€ 18,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-85759-0



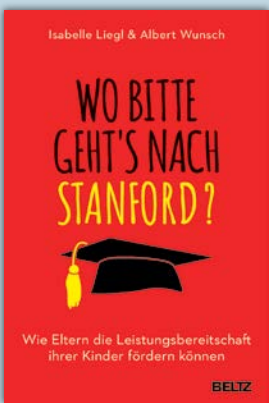
€ 22,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86407-9



€ 14,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-85756-9



€ 18,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-85953-2



€ 16,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86450-5



€ 19,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86436-9



€ 16,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86410-9



€ 14,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86435-2



€ 9,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86403-1



€ 16,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86438-3



€ 18,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86405-5



€ 16,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-85989-1



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

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

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

Jutta Bussmann
Breitenfurter Straße 378A/2/23
A-1230 Wien
Telefon: 0664/2039071
Telefax: 0664/2075258
jutta.bussmann@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

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

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

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

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

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/Ute Mans

Gestaltung:
Dagmar Fornoff

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

Redaktionsschluss:
April 2017

Gedruckt auf:



Bestellnummer:
902552/4.2017/9.000

www.beltz.de