

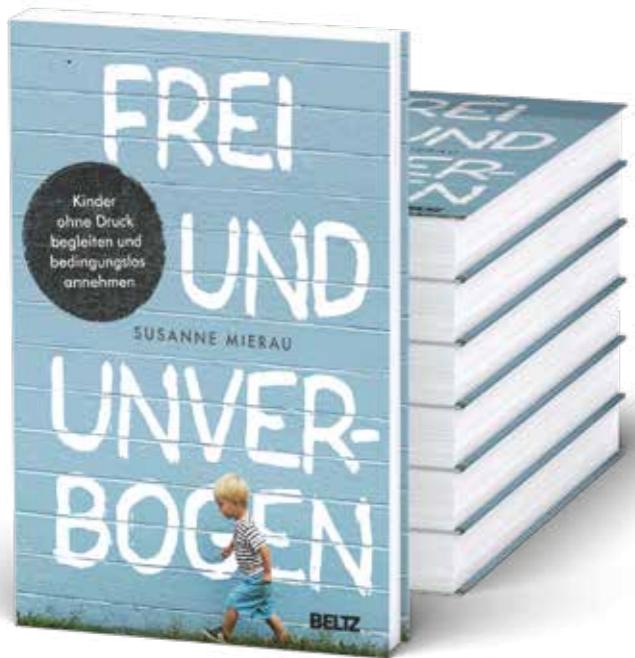
BELTZ

**SACHBÜCHER
UND RATGEBER
FRÜHJAHR 2021**

www.beltz.de

»Wir müssen unser Erziehungsdenken ändern, um die Welt zu retten. Wir müssen Kindern und ihrem Aufwachsen den Wert beimessen, den sie tatsächlich verdienen. Unsere Kinder müssen frei, bedingungslos, bedürfnisorientiert und liebevoll aufwachsen können. Damit sie eine Chance haben, mit den Herausforderungen der Zukunft nachhaltig und gewaltfrei umzugehen.«

Susanne Mierau



Trendthema Erziehung ohne Druck und Macht

Viele Eltern wollen ihre Kinder bedürfnisorientiert begleiten und auf Augenhöhe mit ihnen umgehen. Doch dabei stoßen sie immer wieder an ihre Grenzen.

Die Pädagogin Susanne Mierau denkt in diesem Buch das Konzept bedürfnisorientierte Erziehung neu. Bedürfnisorientierung ist keine Erziehungs-Methode, sondern eine Erziehungs-Haltung: Es ist die Kunst, ein Kind wirklich bedingungslos so anzunehmen, wie es ist, und keinerlei Erwartung zu haben, wie es sein soll. Mierau beschreibt, wie es Eltern gelingen kann, ein Verständnis für die kindlichen Bedürfnisse aufzubauen, das im Alltag funktioniert. Sie unterstützt Eltern, sich von eigenen negativen Erfahrungen und gesellschaftlichen Vorstellungen frei zu machen und den eigenen Weg zu finden, Kindern mit Achtung und ohne Druck und Gewalt zu begegnen.



Susanne Mierau

ist Kleinkindpädagogin und Familienbegleiterin. Sie arbeitete an der FU Berlin in Forschung und Lehre, bevor sie sich 2011 im Bereich der bedürfnisorientierten Elternberatung selbstständig machte. Susanne Mierau bloggt auf geborgen-wachsen.de, gibt Workshops für Eltern und Fachpersonal und spricht auf Konferenzen und Tagungen über Elternberatung und kindliche Entwicklung. Sie ist Mutter von drei Kindern und lebt in einem kleinen Dorf in Brandenburg.
Die Autorin steht für Veranstaltungen zur Verfügung.



Über 15.000 Expl. verkauft

ISBN 978-3-407-86563-2

- Bestsellerautorin, Bloggerin mit hoher Social-Media-Reichweite
- Stellt radikal und umfassend die Frage nach Druck in der Erziehung
- »Erziehen ohne Schimpfen« für Eltern, die an ihre Grenzen stoßen

**SPIEGEL
Bestseller-Autorin**

Wir werben in:

ÖKO-TEST
RICHTIG GUT LEBEN

MAGAZIN
naturkind

MOKA
Das elternmagazin - gesund großes Leben

SZ Familie-Newsletter

BELTZ | Elternnews

Beltz_Familie

Susanne Mierau
Frei und unverbogen
Kinder ohne Druck begleiten und bedingungslos annehmen

Mit Illustrationen von Nadine Roßa
Klappenbroschur, ca. 264 Seiten
Format: 13,7 x 21,5 cm
ca. € 18,95 D

ISBN 978-3-407-86656-1
Warengruppe: 1.484
erscheint: 10.02.2021

Auch als E-Book erhältlich



»Das Schicksal der Verschickungskinder war lange tabu. Warum wurden Millionen Kinder bis in die 1980er-Jahre zur Kinderkur verschickt und kamen verstört oder traumatisiert zurück? Es ist Zeit, die Tür in die Vergangenheit endlich aufzumachen.«

Hilke Lorenz



System ohne Erbarmen

Schätzungsweise acht Millionen Kinder wurden zwischen den 1950er- und 1980er-Jahren auf Anweisung von Ärzten in sogenannte Kindererholungsheime verschickt. Was viele dort erleben mussten, prägt sie bis heute: militärischer Drill, harte Strafen wie Essen von Erbrochenem, Einsperren im dunklen Keller, Schläge. Wie war das möglich und wer war dafür verantwortlich?

Die Historikerin und Journalistin Hilke Lorenz lässt viele ehemalige Verschickungskinder zu Wort kommen und geht ihren Hinweisen nach. Was sie findet, schockiert. Dabei geht es nicht nur um die NS-Erziehungsmethoden, die durch die Kontinuität des Personals fortgeführt wurden. Lorenz deckt auch das profitable Geschäft auf, das mit dem Verschicken von Kindern gemacht wurde, und in das Ärzte, Heimbetreiber, Krankenkassen und Verbände involviert waren.



Hilke Lorenz

geboren 1962, hat sich in mehreren populären Sachbüchern, u. a. *Kriegskinder – Das Schicksal einer Generation* [2003, Spiegel-Bestseller] und *Heimat aus dem Koffer* [2009] mit dem Einfluss von Kriegserlebnissen und totalitären Ideologien auf Kinder und die nachfolgenden Generationen beschäftigt. Sie ist Redakteurin der *Stuttgarter Zeitung*. Für ihren Artikel *Ausgeliefert* über die Verschickungskinder gewann sie den Diakonie Journalistenpreis Kategorie Print 2020. Die Autorin steht für Veranstaltungen zur Verfügung.

»Was für ein ergreifendes und wichtiges Buch. Jeder, dem an einer humaneren Gesellschaft gelegen ist, sollte dieses Buch lesen!«
Bas Kast, Bestsellerautor und Wissenschaftsjournalist



- 8 Millionen Verschickungskinder zwischen 1950 und 1990
- Traumatisierung durch schwarze Pädagogik, die bis heute nachwirkt
- Mit Erfahrungsberichten von Betroffenen
- Bestsellerautorin ist Redakteurin der Stuttgarter Zeitung
- Premierenveranstaltung in Planung

Wir werben in:

PSYCHOLOGIE
HEUTE



Frankfurter Allgemeine
SONNTAGS
ZEITUNG

der Freitag
Das Meinungsmedium

Hilke Lorenz
Die Akte Verschickungskinder
Wie Kurheime für Generationen zum Albtraum wurden

Mit einem Vorwort von Herbert Renz-Polster
Gebunden im Schutzhülle, 304 Seiten
mit zahlreichen s/w Fotos
Format: 13,8 x 22 cm
ca. € 22,- D

ISBN 978-3-407-86655-4
Warengruppe: 1.973
erscheint: 22.01.2021

Der erfolgreichste Titel zur Gefühlswelt von Kindern

In Kindern bewegt sich ein reiches und vielfältiges Gefühlsleben, von dem mehr zu wissen und daran teilzuhaben für Eltern eine Bereicherung sein kann. Dieses Buch führt einfühlsam vor Augen, wie Kinder fühlen, worin sich ihr Fühlen von dem Erwachsener unterscheidet und welche Ursachen oder Auslöser Gefühle haben. Beschrieben werden zahlreiche Gefühle, die großen Raum im Leben von Kindern einnehmen, wie Liebe, Schuld, Scham, Einsamkeit und Gerechtigkeit.

Die Autor_innen zeigen, wie Kinder beim Fühlenlernen unterstützt werden können, damit sie ihre Gefühle als Wegweiser durchs Leben zu nutzen wissen. Und was Erwachsene im Umgang mit Kindergefühlen brauchen, damit sie diese ernst nehmen und besser verstehen.



Dr. Udo Baer

ist Diplom-Pädagoge und Kreativer Leibtherapeut, Mitbegründer der Zukunftswerkstatt *therapie kreativ*, wissenschaftlicher Leiter des Instituts für soziale Innovationen ISI, Vorsitzender der Stiftung Würde und Autor u.a. von *Das große Buch der Gefühle*.

Dr. Gabriele Frick-Baer

ist Diplom-Pädagogin, Kreative Leib- und Traumatherapeutin AKL, Vorstandsmitglied der Stiftung Würde und Mitbegründerin der Zukunftswerkstatt *therapie kreativ*. Autorin u.a. von *Das große Buch der Gefühle*.

Die Autor_innen stehen für Veranstaltungen zur Verfügung.

© Ariett Mattescheck

»Das Herzensanliegen der Autoren ist der achtsame

Umgang mit Kindergefühlen und was Erwachsene dafür brauchen. Ein sehr wertvolles Buch für Eltern, Pädagogen und Therapeuten.«

Bausteine Kindergarten



Wir werben in:

BELTZ | Elternnews

BELTZ | KitaneWS

Beltz_Familie

Udo Baer/Gabriele Frick-Baer
Wie Kinder fühlen

Gebunden, ca. 192 Seiten
Format: 12,8 x 19,2 cm
ca. € 16,95 D

ISBN 978-3-407-86662-2
Warengruppe: 1.484
erscheint: 19.05.2021

- Die Gefühls-Expert_innen Gabriele Frick-Baer und Udo Baer über Kinder
- 34 ausgewählte Gefühle von Angst bis Zorn
- Pflichtlektüre für Eltern und Pädagog_innen
- Aktualisierte und erweiterte Neuausgabe, 15.000 verkauft Exemplare (WG 481)

Vom Erfolgsduo Daniela Gaigg und Linda Syllaba

»Für alle Mamas, die gesunde
Selbstfürsorge erlernen und im Alltag
praktizieren wollen: Harmoniesüchtige,
Abgrenzungsverweigerer_innen,
Superheld_innen des Alltags und jene,
die kurz vor dem Ausbrennen stehen.
Nicht nur geben, sondern auch
nehmen – das ist das Ziel.«
Daniela Gaigg und Linda Syllaba



Empowerment für Mütter

Die Selbstfürsorge der Mutter ist die Basis jeder starken Familie. Denn nur, wenn ihre Grundbedürfnisse wie Selbstbestimmung, Respekt in Job und Familie, Ruhe und Erholung erfüllt sind, können Mütter die Gelassenheit entwickeln, die Kindern ein gutes Aufwachsen ermöglicht.

Während heute fast immer die Bedürfnisse der Kinder im Mittelpunkt stehen, machen die Autorinnen Müttern Mut, die Reihenfolge der Fürsorge auch einmal umzudrehen: zuerst die Mutter, dann die Partnerschaft, dann die Kinder. Viele Beispiele, Reminder und Übungen unterstützen Mütter, zugleich offen für sich selbst und für ihre Kinder zu werden. Dazu gehört auch die Auseinandersetzung mit dem ewig schlechten Gewissen, den lärmenden Schuldgefühlen und der großen Angst vieler Mütter, in der Erziehung Fehler zu machen.



© Bianca Kübler Fotografie

Linda Syllaba (li.) und **Daniela Gaigg** sind Pionierinnen der Elternblogger- und coachingszene. Sie unterstützen Eltern durch ihr viel diskutiertes Buch *Die Schimpf-Diät. In 7 Schritten zu einer gelassenen Eltern-Kind-Beziehung* (2019) sowie durch Podcasts, Videos und Veranstaltungen. Linda Syllaba ist Dipl. systemischer Coach, Dipl. psychologische Beraterin und wurde durch ihre Familiencoachings nach Jesper Juul bekannt ([beziehungshaus.at](#)). Daniela Gaigg ist ausgebildete Selbstliebestrainerin und schreibt einen der bekanntesten Elternblogs: [diekleinebotin.at](#). Beide leben mit ihren Familien in der Nähe von Wien.
Die Autorinnen stehen für Veranstaltungen zur Verfügung.



Über 20.000 Expl. verkauft



ISBN 978-3-407-86589-2

- Erfolgsduo Gaigg/Syllaba
- Rückt die Mütter in den Mittelpunkt
- Einladung zur Selbstreflexion
- Jesper Juuls Ansatz der Gleichwürdigkeit auf Mütter zugespielt
- Daniela Gaigg betreibt einen der erfolgreichsten Mama-Blogs

Wir werben in:



SZ Familie-Newsletter

BELTZ | Elternnews

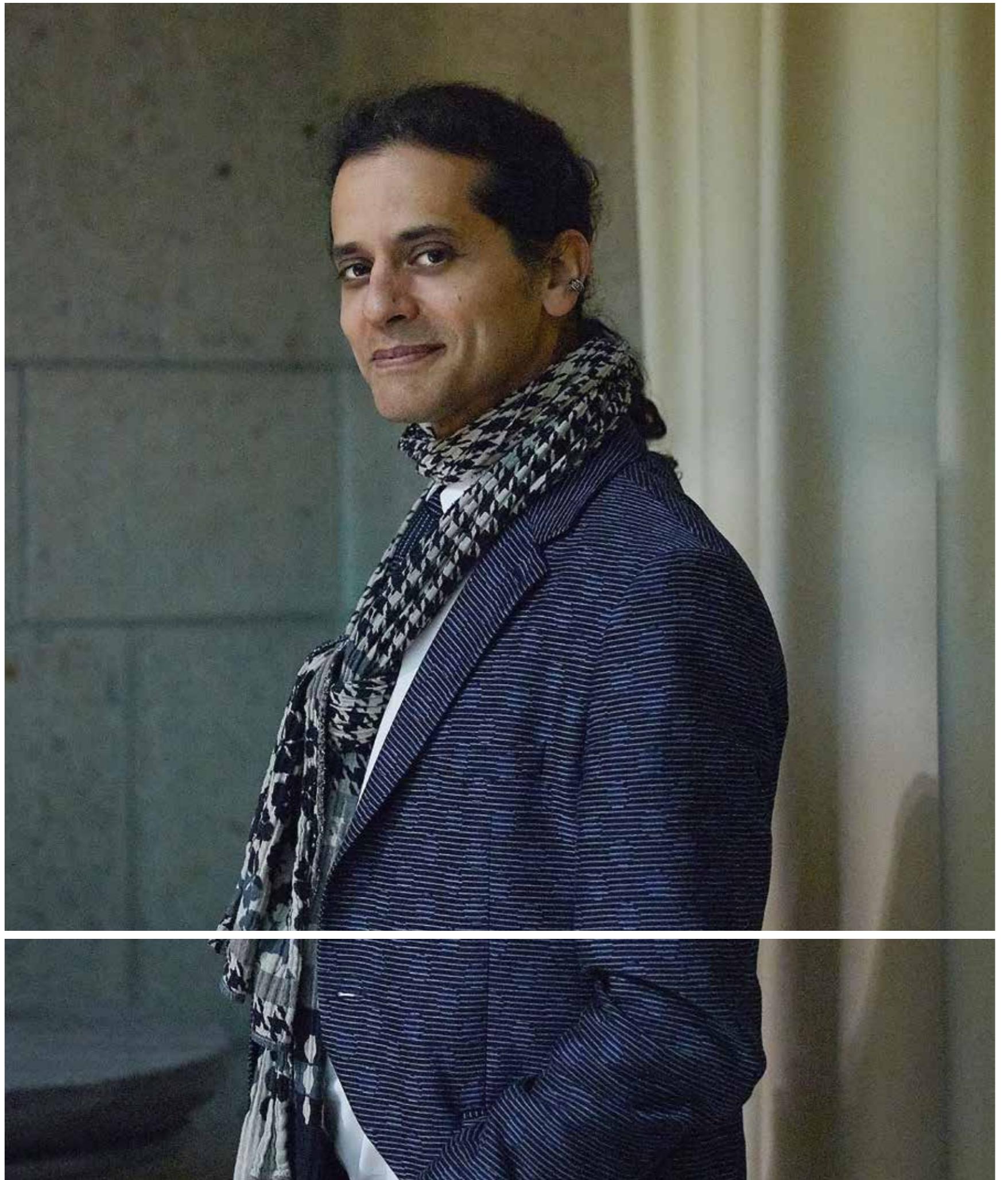


Daniela Gaigg/Linda Syllaba
Selfcare für Mamas
Geht's dir gut, geht's deinem Kind gut. Das etwas andere Erziehungsbuch

Klappenbroschur, ca. 256 Seiten
Format: 13,7 x 21,5 cm
ca. € 18,95 D

ISBN 978-3-407-86660-8
Warengruppe: 1.484
erscheint: 10.03.2021

Auch als E-Book erhältlich



»Die eigenen Rhythmen und Rituale geben Sicherheit und Geborgenheit, sie festigen und sind der Ruhepunkt, von dem aus das Kind Anlauf nehmen kann für das großartige Abenteuer: jeden Tag aufbrechen zur Entdeckung neuer Horizonte.«

André Stern

Kinder wissen, was gut für sie ist

Wenn wir genau hinschauen und respektieren, dass alles, was Kinder tun, einen Sinn hat, dann sehen wir: Ihre ganz eigenen Rhythmen und Rituale sind Ausdruck ihrer Ziele und Bedürfnisse. Dieses Wissen ist jedem Kind angeboren, und wir müssen es schützen, um es nicht zu zerstören.

Wenn der 7-Jährige wunderbar tanzen, aber noch nicht gut rechnen kann, dann sollten wir uns bewusst machen, dass er im eigenen Tempo, im eigenen Rhythmus lernt. Und die 2-Jährige, die immerzu Nudeln essen will, ist nicht stur, sondern folgt ihrem eigenen Ritual. André Stern inspiriert zur Gelassenheit: Kinder sind große Erfinder und Lösungsfinder. Wir sollten aufhören, sie in Muster zu pressen, und uns stattdessen von André Sterns Faszination für den >>eigenen Kopf<< der Kinder anstecken lassen.



André Stern

ist Autor, Journalist, Musiker und Direktor des Instituts Arno Stern, Paris. Seine Bücher erschienen in vielen Sprachen; sein bekanntestes ist ...und ich war nie in der Schule. Geschichte eines glücklichen Kindes. Er ist ein gefragter Referent, der sich international [Europa, USA, Kanada, Afrika, Indien] an der Seite von zukunftsorientierten Akteuren der Bildungslandschaft engagiert. 1971 in Paris geboren, lebt der Vater zweier Söhne in der Nähe von Poitiers in Frankreich. andrestern.com
Der Autor steht für Veranstaltungen zur Verfügung.

»Kinder sind kein Spalierobst, wir dürfen sie nicht festbinden. Sie brauchen Freiheit und Geborgenheit, um sich zu entfalten. Lasst sie doch ihren Wachstumsimpulsen in ihrem eigenen

Tempo folgen, sagt

André Stern allen Eltern so liebevoll in diesem Buch.

Und ich kann nur sagen:

Er hat ja so recht.«

Prof. Dr. Gerald Hüther



Wir werben in:

BELTZ | Elternnews

BELTZ | Kitanews

  **Beltz_Familie**

André Stern
*Die Rhythmen und Rituale
unserer Kinder*
Vom Reichtum, der von innen
kommt

Gebunden, ca. 224 Seiten
Mit farbigen Fotos
Format: 13,8 x 22 cm
ca. € 19,95 D

ISBN 978-3-407-86661-5
Warengruppe: 1.484
erscheint: 10.03.2021

- **Erstes Buch über Wertschätzung kindlicher Rituale und Rhythmen**
- **Autor ist Star der europäischen Attachment-Parenting-Erziehungsszene**
- **Für Eltern, die nach Alternativen suchen**
- **Positive Sicht auf Eigen-Sinn und Eigen-Initiative**

Väter, wie Kinder sie brauchen

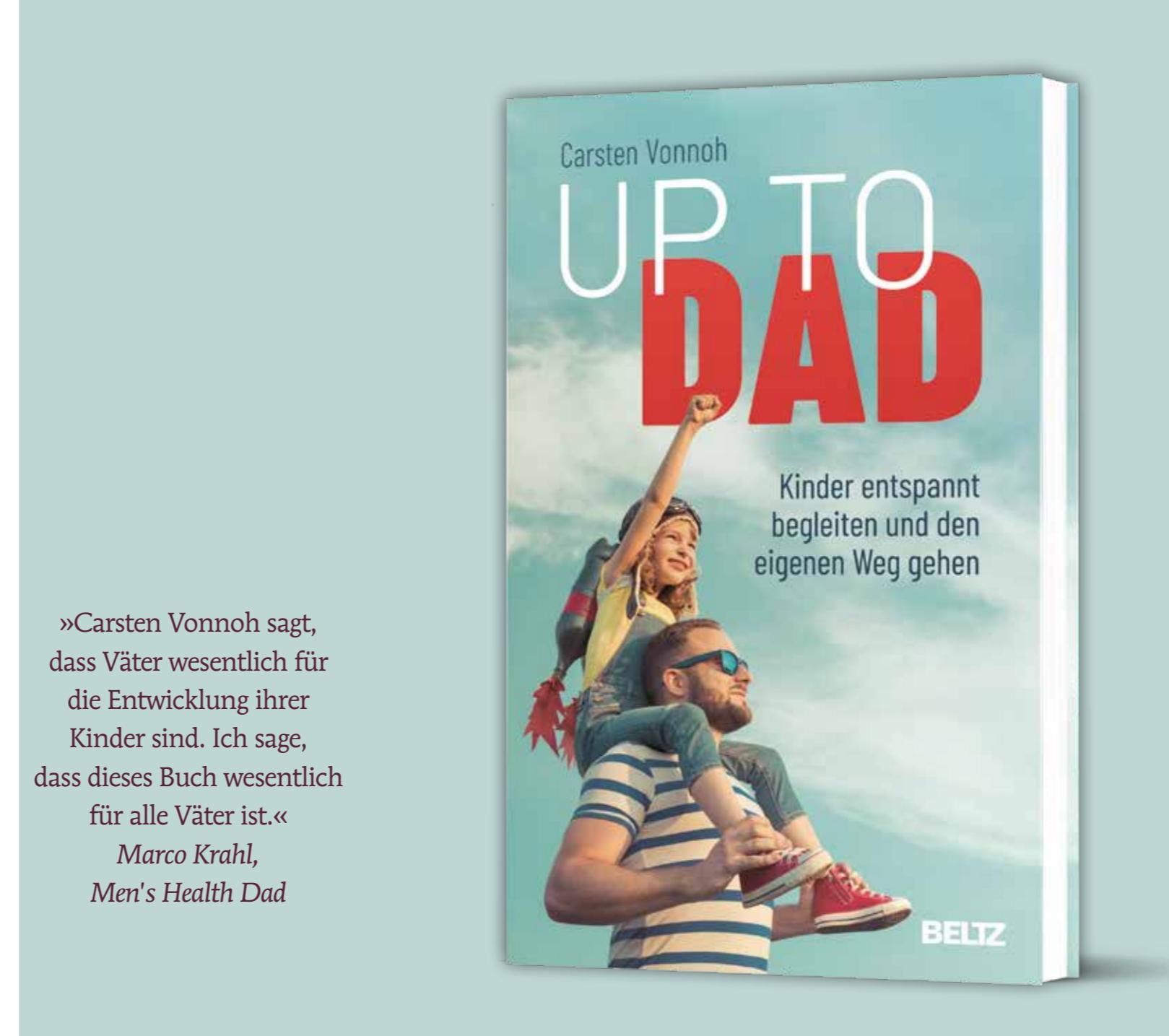
Immer mehr Väter bringen sich gleichberechtigt in die Erziehung ihrer Kinder ein. Doch den jeweils eigenen Weg zu finden, fällt fast allen extrem schwer. Carsten Vonnoh, seit langer Zeit in der Väterberatung tätig, unterstützt Männer, die eigenen Bedürfnisse und Grenzen herauszufinden und dabei eine nahe Beziehung zum Kind aufzubauen oder zu erhalten. Denn Väter sind für ihre Kinder ebenso wichtig wie Mütter!

Viele persönliche Beispiele und Stimmen aus seinen Coachings zeigen, wie es möglich ist, die Zerrissenheit vieler Väter zwischen Familie, Job und starren Rollenbildern zu überwinden. Sich mit der eigenen Kindheit, dem inneren Kind und der eigenen Gefühlswelt zu beschäftigen, ermöglicht, Kraft für den eigenen Weg zu entwickeln. Auch geht es dem Autor darum, Vorbilder zu finden, jenseits von Geschlechterklischees und von dem, was die Mutter des Kindes oder die Gesellschaft erwarten.



Carsten Vonnoh

ist Coach, systemischer Therapeut und Berater für Väter, Familien und Organisationen. Er leitet Seminare und Workshops zur Selbstreflektion, Konfliktbearbeitung und Weiterentwicklung von Vätern in ganz Deutschland und der Schweiz. Bei den jährlichen Patchwork-familien-Online-Kongressen (u.a. mit Stefanie Stahl, Gerald Hüther, Katharina Saalfrank und Jan Uwe Rogge) ist er der Experte zu Väterfragen. Carsten Vonnoh ist Vater zweier Kinder und lebt in der Nähe von Weimar. vaterverantwortung.de
Die Autor steht für Veranstaltungen zur Verfügung.



»Carsten Vonnoh sagt, dass Väter wesentlich für die Entwicklung ihrer Kinder sind. Ich sage, dass dieses Buch wesentlich für alle Väter ist.«

*Marco Krahl,
Men's Health Dad*

Wir werben in:

BELTZ | Elternnews



Beltz_Familie

- **Erstes bindungsorientiertes Väterbuch**
- **Beschreibt das Spannungsfeld zwischen eigenem Anspruch und Rollenbild**
- **Autor ist bekannter Vater-Coach**
- **Mit vielen Tipps zur Überwindung von Doppelbelastung**

Carsten Vonnoh
Up to Dad
Kinder entspannt begleiten und den eigenen Weg gehen
Klappenbroschur, ca. 256 Seiten
Format: 13,7 x 21,5 cm
ca. € 18,95 D
ISBN 978-3-407-86657-8
Warengruppe: 1.484
erscheint: 14.04.2021

Auch als E-Book erhältlich



*Wut
ist deine
Kraft
zur
Veränderung*



Wut ist eine Kraft, die dem Leben dient

Seit Kindertagen haben wir gelernt, Wut zu unterdrücken, gilt sie doch als Zeichen der Zerstörung. Das ist fatal, denn Wut ist ein Gradmesser für unser Wohlbefinden. Wer ihr nicht zuhört, läuft Gefahr, den Zugang zu den eigenen Bedürfnissen zu verlieren, krank zu werden und eine Depression zu entwickeln.

Wutkraft ist eine Einladung, unsere Wut kennenzulernen und verantwortlich damit zu leben. Sie weist uns den Weg zu mehr Präsenz und Lebendigkeit. Anhand von zahlreichen Übungen zeigt Friederike von Aderkas, wie wir Wut positiv nutzen: Wir lernen, Grenzen zu setzen, Entscheidungen mit neuer Klarheit zu treffen und Beziehungen neu zu gestalten. Zuverlässig befeuert Wut unsere Selbstverantwortung und unser Wohlfühlgefühl.



Friederike von Aderkas

geb. 1981, ist Dipl.-Pädagogin und systemische Coachin. In ihren Wutseminaren unterstützt sie Menschen, ihre Wut besser kennenzulernen und positiv einzusetzen. Sie ist begeisterte Gefühleforscherin und nutzt Methoden der GFK und des Possibility Managements. Den Suizid ihres Bruders sieht sie in engem Zusammenhang mit unterdrückter Wut und hat sich in der Folge intensiv mit Wut und deren Kraft auseinandergesetzt. wutkraft.de und friederikevonaderkas.com

Die Autorin steht für Veranstaltungen zur Verfügung.



- Klar, herausfordernd und nachhaltig befreidend
- Verschiedene Wuttypen im Selbsttest
- Strategien, die eigene Wut positiv zu nutzen

Wir werben in:

PSYCHOLOGIE
HEUTE

PÄDAGOGIK

 Managementbuch.de



Friederike von Aderkas
Wutkraft

Energie gewinnen. Beziehungen beleben. Grenzen setzen.

Klappenbroschur, ca. 256 Seiten
Format: 13,7 x 21,5 cm
ca. € 17,95 D

ISBN 978-3-407-86644-8
Warengruppe: 1.481
erscheint: 10.02.2021

Auch als E-Book erhältlich

Durch Gedankenkontrolle Angst und Panikattacken überwinden

Ein Leben mit Angst schränkt ein. Oftmals wird sie zum omnipräsenten Begleiter, wie bei Leistungsangst, Hypochondrie oder Zwangsstörungen. Das muss nicht sein. Die Psychotherapeutin Pia Callesen zeigt, dass Ängste durch Gedankenkontrolle kleiner werden können. Denn: Ängste entstehen aus Sorgen und Sorgen sind primär Gedanken. Jeder hat es selbst in der Hand, wie viel Raum Sorgen, Ängste und Panik einnehmen und wie sehr sie das eigene Leben bestimmen.

Dieser Ratgeber hilft dabei, Denkmechanismen zu überprüfen, Aufmerksamkeit bewusst zu steuern und Ängste einzuschränken. Schritt für Schritt gelingt es so, Angst und Panikattacken zu überwinden.



Dr. phil. Pia Callesen
ist Psychologin und Psychotherapeutin mit Schwerpunkt Metakognitive Therapie. Sie ist Leiterin von CEKTOS, dem Center für Metakognitive Therapie, u.a. in Kopenhagen. Ihre Praxis bietet auch Therapie in Witten, NRW, und Online-therapie auf Englisch und Deutsch an. Ihre Bücher sind in Dänemark seit Jahren Bestseller und läuten einen Paradigmenwechsel im Umgang mit Angststörungen und Depression ein. Sie schreibt auf Facebook und Instagram als »Psykolog Pia Callesen«.

»Der jüngste Hinweis für die Wirksamkeit der Metakognitiven Therapie stammt von Pia Callesen. Insbesondere bei Angstzuständen und Depressionen.«
*Katja Nele Bode,
Welt am Sonntag*



Bereits erschienen

The cover of another book by Pia Callesen, titled 'Lebe mehr, grüble weniger'. It has a similar artistic design with blue and green abstract patterns. The title is in large letters, and the subtitle 'Mit klarer Kopf Niedergeschlagenheit und Depression loswerden' is below it. The publisher's logo 'BELTZ' is at the bottom.

ISBN 978-3-407-86582-3

- Lebensnah geschrieben – mit Fallbeispielen
- Hilfe bei unterschiedlichen Ängsten
- Metakognitive Therapie ist die wirksamste Methode zur Überwindung von Angststörungen und Panikattacken

Wir werben in:

**PSYCHOLOGIE
HEUTE**



Pia Callesen
Lass die Angst ziehen
Den Sorgenkreislauf durchbrechen und angstfrei leben
Aus dem Dänischen von Kerstin Schöps
Klappenbroschur, ca. 288 Seiten
Format: 13,7 x 21,5 cm
ca. € 18,95 D
ISBN 978-3-407-86620-2
Warengruppe: 1.481
erscheint: 10.02.2021

Auch als E-Book erhältlich

Liebe mit Gepäck

Patchworkpaare haben es oft schwer, sich ganz auf ihre Liebe zu konzentrieren, denn an ihrer Beziehung sind von Anfang an auch andere beteiligt: Die Trennung von den Ex-Partnern raubt Energie und die Kinder brauchen gerade jetzt viel Liebe und Aufmerksamkeit. Patchworkfamilientherapeutin Katharina Grünewald macht Patchworkpaaren Mut, ihrer Liebe Raum zu geben und selbstbewusst zu lieben. Einfühlend und alltagsnah erläutert sie, wie Paare Grenzen setzen und ihre Beziehung in sechs Phasen für den trubeligen Familienalltag stark machen.



Katharina Grünewald

ist Diplom-Psychologin und Patchworkfamilientherapeutin. Das Glück und die Herausforderungen des Patchworklebens kennt sie aus eigener Erfahrung – seit 2001 lebt sie mit ihrem Mann, seinen Kindern aus erster Ehe und zwei gemeinsamen Kindern in Köln. Die Autorin steht für Veranstaltungen zur Verfügung.

Die 6 Phasen der Patchworkliebe:

1. Verliebtes Abschotten
2. Erste Dysbalancen
3. Das zweite Kennenlernen
4. Die gemeinsame Wir-Vision
5. Den neuen Alltag etablieren
6. Selbstbewusst lieben



Wir werben in:

BELTZ | Elternnews



Beltz_Familie

- **Erster Ratgeber, der sich auf die Paarbeziehung in Patchworkfamilien konzentriert**
- **In 6 Phasen zur erfüllenden Partnerschaft**
- **Mit Übungen, Anregungen und Fallbeispielen**

Katharina Grünewald
Glückliche Patchworkpaare
Wie die Liebe mit neuer Familie gelingt

Klappenbroschur, ca. 224 Seiten
Format: 13,7 x 21,5 cm
€ 17,95 D
ISBN 978-3-407-86650-9
Warengruppe: 1.481
erscheint: 10.03.2021



Unsere Beziehungen als Schlüssel zu einem nachhaltigen Leben

Möll reduzieren, lokal einkaufen, vegan ernähren: Das Streben nach mehr Nachhaltigkeit ist zu einem Wettstreit der Überzeugungen geworden. Wer daran scheitert, fühlt sich schuldig. Denn unserem Planeten geht es nicht gut. Mehr noch: Der Zustand unserer Erde ist ein Spiegel für das Befinden unserer Gesellschaft, so die These der Autor_innen. So, wie wir den Planeten ausbeuten, handeln wir häufig auch in unseren Beziehungen zu uns selbst und zu anderen: egoistisch und nutzenorientiert. Damit zerstören wir nicht nur unsere eigene Lebendigkeit, sondern auch die des Planeten, denn beides hängt unmittelbar zusammen. Ein Plädoyer, unser Verhalten gegenüber der Erde und unseren Mitmenschen kritisch zu hinterfragen und lebendig zum Positiven zu verändern.



© IASS/Ostermann



© IASS/Ostermann

Dr. Thomas Bruhn ist Physiker und leitet am IASS Potsdam die Forschungsgruppe »Mindsets für das Anthropozän«. Seine Leidenschaft ist es, Menschen darin zu begleiten, das Gute in sich zu entdecken und ihre Bestimmung zu leben. Er ist Mitglied der Dt. Ges. Club of Rome und der Vereinigung Deutscher Wissenschaftler.

Jessica Böhme forscht und schreibt zu nachhaltigen Lebensstilen. Durch Selbstexperimente zeigt sie neuartige Wege zur Nachhaltigkeit auf. Derzeit ist sie Doktorandin an der Leuphana Universität Lüneburg und arbeitet am IASS Potsdam in der Forschungsgruppe »Mindsets für das Anthropozän«.

Die Autor_innen stehen für Veranstaltungen zur Verfügung.



»Das Buch ist eine inspirierende und erfrischende Interpretation einer Neuen Aufklärung: neue Denkweisen und eine neue Perspektive auf unser Selbstverständnis als Menschen und Mitgestalter im Zeitalter des Anthropozän.«

Ernst Ulrich von Weizsäcker,
Ehrenpräsident des
Club of Rome

- Lebendige Beziehungen als Schlüssel zu verantwortungsvollem ökologischen Handeln
- Macht Lust auf einen nachhaltigen Lebensstil, der Freude bringt
- Autoren sind gut vernetzt und halten Vorträge und Workshops

Wir werben in:

PSYCHOLOGIE HEUTE

BELTZ | Psychologienews



Thomas Bruhn & Jessica Böhme
Mehr sein, weniger brauchen
Was Nachhaltigkeit mit unseren Beziehungen zu tun hat

Klappenbroschur, ca. 256 Seiten
Format: 13,7 x 21,5 cm
€ 19,95 D

ISBN 978-3-407-86638-7
Warengruppe: 1.973
erscheint: 10.02.2021

Auch als E-Book erhältlich

Unterhaltsame Einsichten in unsere Gefühlswelt

Jedes einzelne Gefühl verwandelt die ganze Welt« – dieser Satz von Jean-Paul Sartre beschreibt treffend die Bedeutung der Gefühle für unser Leben und den Lauf der Welt. In diesem Buch stellen die Autor_innen rund sechzig Gefühle von Angst, Eifersucht, Langeweile über Neid, Scham, Trauer bis hin zu Vertrauen und Zuversicht vor. Dabei folgen sie der Vorstellung, jedes dieser Gefühle sei ein individuelles Wesen, das sie befragen: Wer bist du, was sind deine versteckten Seiten? Wofür bist du gut, was ist dein Sinn und Nutzen? Und: Wovor hast du Angst – was bringt Gefühle dazu, zu verblassen oder ganz zu verschwinden?

Die Autor_innen erklären die Bedeutung der Gefühle für unsere Gesundheit und beschreiben ihre Beziehungen untereinander, um unser Verständnis der menschlichen Gefühlswelt zu vertiefen.

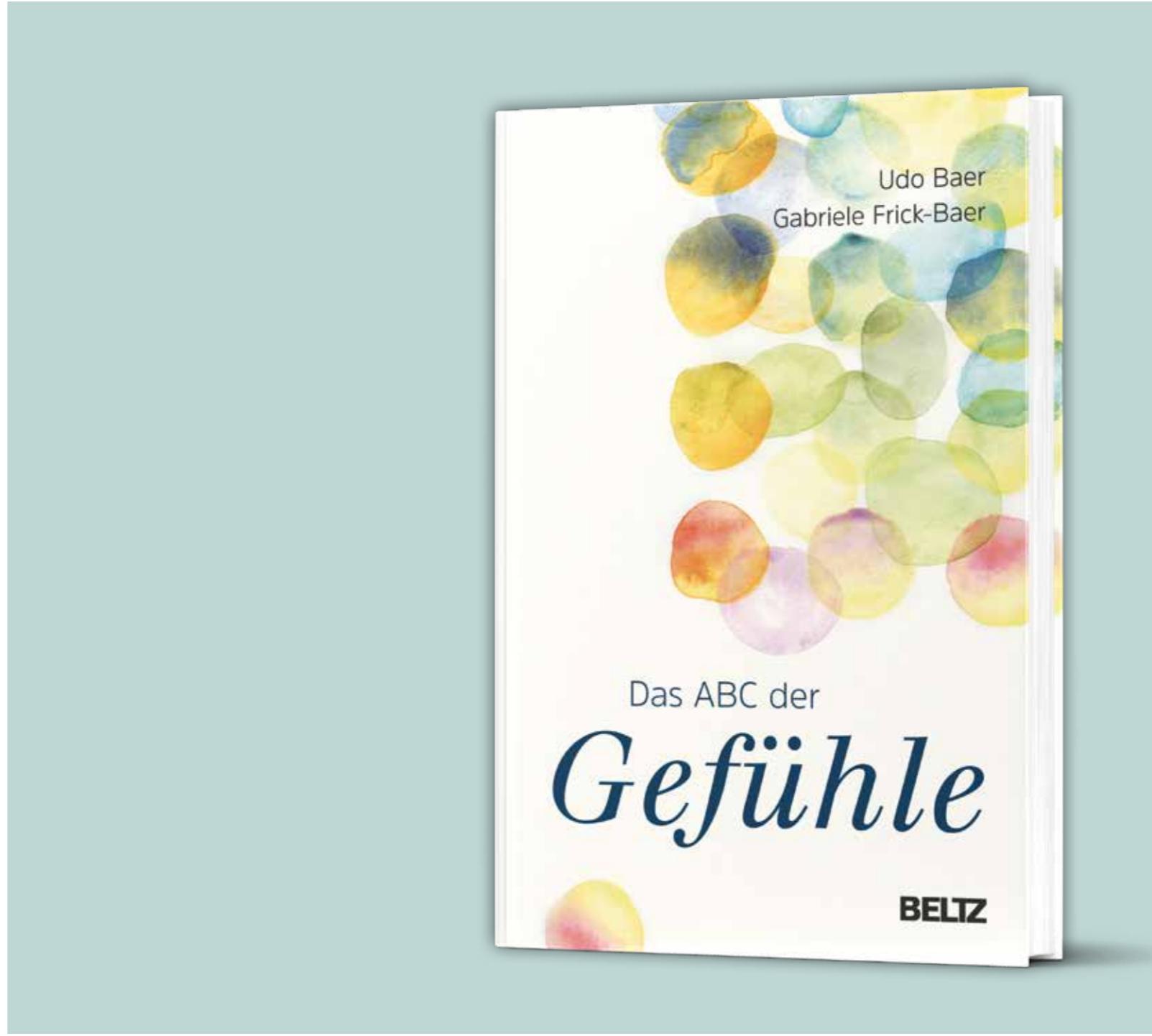


Dr. Udo Baer

ist Diplom-Pädagoge und Kreativer Leibtherapeut, Mitbegründer der Zukunftswerkstatt *therapie kreativ*, wissenschaftlicher Leiter des Instituts für soziale Innovationen ISI, Vorsitzender der Stiftung Würde und Autor u.a. von *Das große Buch der Gefühle*.

Dr. Gabriele Frick-Baer

ist Diplom-Pädagogin, Kreative Leib- und Traumatherapeutin AKL, Vorstandsmitglied der Stiftung Würde und Mitbegründerin der Zukunftswerkstatt *therapie kreativ*. Autorin u.a. von *Das große Buch der Gefühle*. Die Autor_innen stehen für Veranstaltungen zur Verfügung.



- Über 100.000 verkaufte Exemplare aus der Reihe »Bibliothek der Gefühle«
- Origineller Zugang zum Thema Gefühle, der unterhaltsam Einsichten vermittelt
- Hilft, Gefühle besser zu verstehen
- In neuer Ausstattung

Wir werben in:

**PSYCHOLOGIE
HEUTE**

BELTZ | Psychologienews

BELTZ | Sozialarbeitnews

Udo Baer/Gabriele Frick-Baer
Das ABC der Gefühle

Gebunden, ca. 208 Seiten
Format: 12,8 x 19,2 cm
ca. € 16,95 D

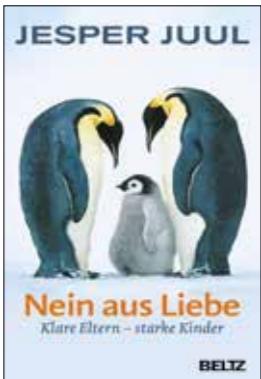
ISBN 978-3-407-86634-9
Warengruppe: 1.481
erscheint: 10.02.2021

Auch als E-Book erhältlich

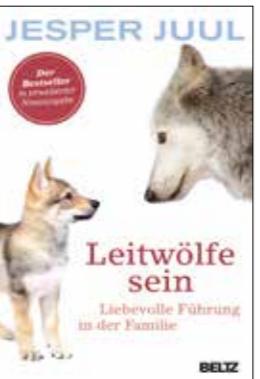
Alle Titel von Jesper Juul bei Beltz



€ 18,95 D | Auch als E-Book
ISBN 978-3-407-86630-1



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



€ 18,95 D | Auch als E-Book
ISBN 978-3-407-86503-8



€ 19,95 D | Auch als E-Book
ISBN 978-3-407-86429-1



€ 9,95 D
ISBN 978-3-407-86622-6



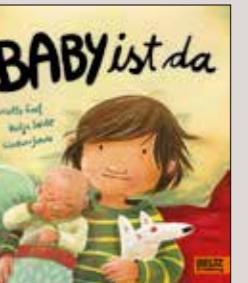
€ 16,95 D | Auch als E-Book
ISBN 978-3-407-86422-2



€ 16,95 D | Auch als E-Book
ISBN 978-3-407-86504-5



€ 17,95 D | Auch als E-Book
ISBN 978-3-407-86578-6



€ 10,95 D
ISBN 978-3-407-75808-8



€ 10,95 D
ISBN 978-3-407-75837-8



€ 12,95 D
ISBN 978-3-407-22950-2



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



€ 9,95 D
ISBN 978-3-407-22941-0



€ 11,95 D | Auch als E-Book
ISBN 978-3-407-22942-7



€ 19,95 D | Auch als E-Book
ISBN 978-3-407-86559-5



€ 22,- D | Auch als E-Book
ISBN 978-3-407-86648-6



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



€ 19,95 D | Auch als E-Book
ISBN 978-3-407-86533-5



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



€ 19,95 D | Auch als E-Book
ISBN 978-3-407-86478-9



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



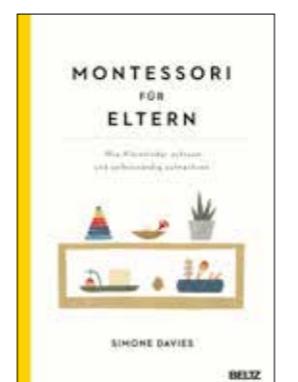
€ 16,95 D | Auch als E-Book
ISBN 978-3-407-86515-1



€ 19,95 D | Auch als E-Book
ISBN 978-3-407-86559-5



€ 9,95 D | Auch als E-Book
ISBN 978-3-407-22939-7



€ 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



€ 17,95 D | Auch als E-Book
ISBN 978-3-407-85728-6



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



€ 18,95 D | Auch als E-Book
ISBN 978-3-407-86569-4

Unsere Besten: Familie, Eltern, Erziehung



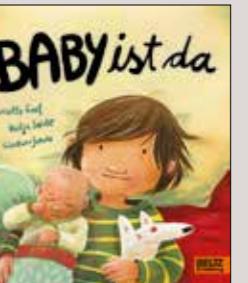
€ 16,95 D | Auch als E-Book
ISBN 978-3-407-86422-2



€ 16,95 D | Auch als E-Book
ISBN 978-3-407-86504-5



€ 17,95 D | Auch als E-Book
ISBN 978-3-407-86578-6

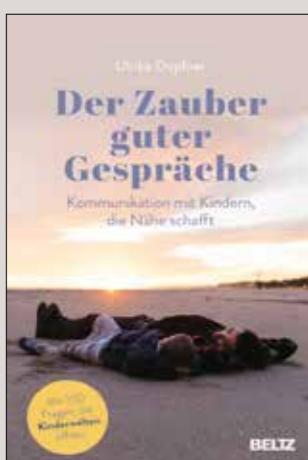


€ 10,95 D
ISBN 978-3-407-75808-8



€ 10,95 D
ISBN 978-3-407-75837-8

Unsere Besten: Familie, Eltern, Erziehung



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



€ 16,95 D | Auch als E-Book
ISBN 978-3-407-22877-2



€ 16,95 D | Auch als E-Book
ISBN 978-3-407-22875-8

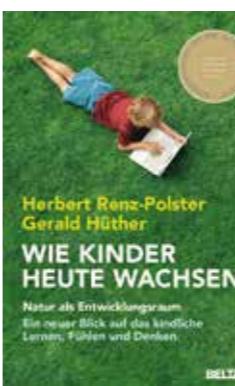


€ 18,95 D | Auch als E-Book
ISBN 978-3-407-22883-3

Unsere Besten: Familie, Eltern, Erziehung



€ 16,95 D | Auch als E-Book
ISBN 978-3-407-86485-7



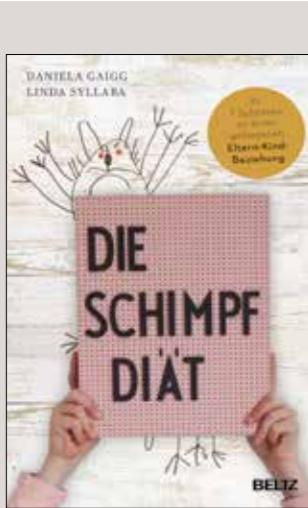
€ 18,95 D | Auch als E-Book
ISBN 978-3-407-85953-2



€ 17,95 D | Auch als E-Book
ISBN 978-3-407-85847-4



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



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



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



€ 12,95 D | Auch als E-Book
ISBN 978-3-407-22927-4



€ 26,95 D | Auch als E-Book
ISBN 978-3-407-86529-8



€ 14,95 D | Auch als E-Book
ISBN 978-3-407-85758-3



€ 14,95 D | Auch als E-Book
ISBN 978-3-407-85748-4



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



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



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



€ 18,95 D | Auch als E-Book
ISBN 978-3-407-86590-8



€ 22,95 D | Auch als E-Book
ISBN 978-3-407-85757-6



€ 14,95 D | Auch als E-Book
ISBN 978-3-407-22925-0



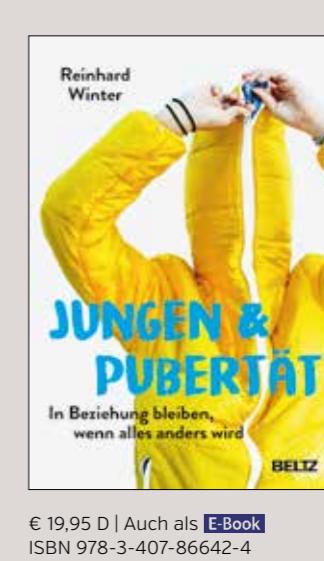
€ 17,95 D | Auch als E-Book
ISBN 978-3-407-86600-4



€ 16,95 D | Auch als E-Book
ISBN 978-3-407-86514-4



€ 16,95 D | Auch als E-Book
ISBN 978-3-407-85931-0



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

Unsere Besten: Sachbuch, Psychologie, Lebensführung



€ 19,95 D | Auch als E-Book
ISBN 978-3-407-86636-3



€ 14,95 D | Auch als E-Book
ISBN 978-3-407-86584-7



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



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



€ 15,95 D | Auch als E-Book
ISBN 978-3-407-86588-5

Unsere Besten: Sachbuch, Psychologie, Lebensführung



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



€ 14,95 D | Auch als E-Book
Bestellnr. 550001



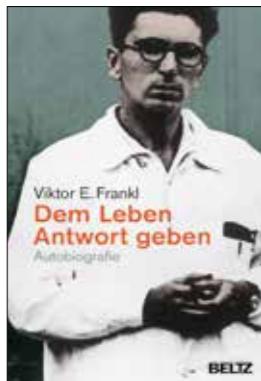
€ 14,95 D | Auch als E-Book
Bestellnr. 550002



€ 22,- D | Auch als E-Book
ISBN 978-3-407-86490-1



€ 19,95 D | Auch als E-Book
ISBN 978-3-407-86492-5



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



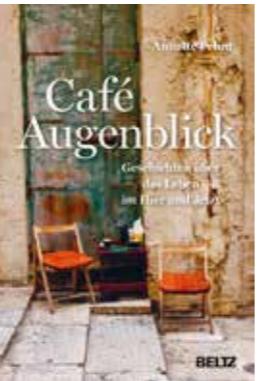
€ 27,95 D | Auch als E-Book
ISBN 978-3-407-86447-5



€ 16,95 D | Auch als E-Book
ISBN 978-3-407-86583-0



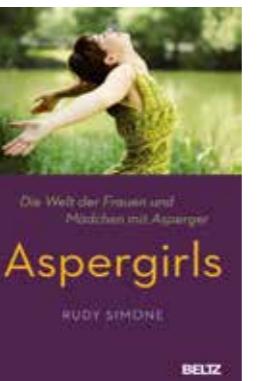
€ 17,95 D | Auch als E-Book
ISBN 978-3-407-86614-1



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



€ 17,95 D | Auch als E-Book
ISBN 978-3-407-86539-7



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



€ 15,95 D
ISBN 978-3-407-85849-8



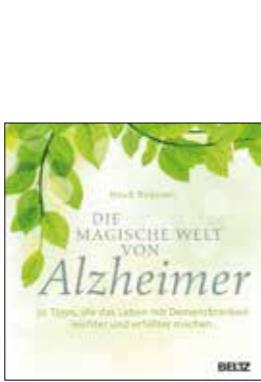
€ 19,95 D | Auch als E-Book
ISBN 978-3-407-86623-3



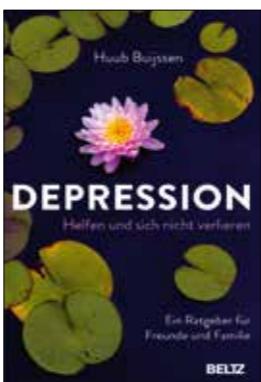
€ 18,95 D | Auch als E-Book
ISBN 978-3-407-86571-7



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



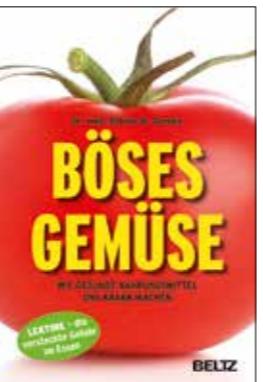
€ 14,95 D | Auch als E-Book
ISBN 978-3-407-86442-0



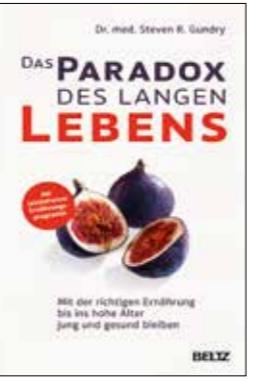
€ 17,95 D | Auch als E-Book
ISBN 978-3-407-86616-5



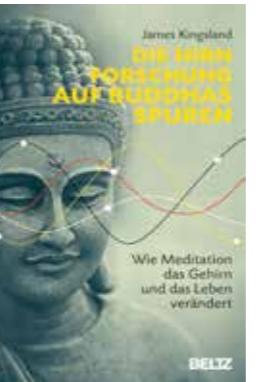
€ 19,95 D | Auch als E-Book
ISBN 978-3-407-86592-2



€ 19,95 D | Auch als E-Book
ISBN 978-3-407-86561-8



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



€ 22,95 D | Auch als E-Book
ISBN 978-3-407-86444-4



€ 22,95 D | Auch als E-Book
ISBN 978-3-407-86556-4



€ 19,95 D | Auch als E-Book
ISBN 978-3-407-86530-4

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

Bestellungen:
Telefon 040 84 00 08-88
Telefax 040 84 00 08-55
bestellung@hgv-online.de

**Anfragen, Wünsche,
Reklamationen:**
Telefon 040 84 00 08-77
Telefax 040 84 00 08-55
kundeninfo@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
avainfo@ava.ch
www.ava.ch

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

Bildnachweis:
U1: © hannahargyle/gettyimages

Gestaltung:
Dagmar Fornoff

Preisänderung und Irrtum
vorbehalten.
Redaktionsschluss:
November 2020
590393/11.2020/34939

Gedruckt auf:



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

Hessen, Niedersachsen [PLZ 30, 31, 37, 38 und 29 außer 29439, 29451, 29549, 29553], Rheinland-Pfalz, Saarland, Luxemburg
Jochen Thomas-Schumann
Zum Bauernholz 1
21401 Thomasburg
Telefon 0 58 59/97 89 66
Telefax 0 58 59/97 89 68
elajochen@t-online.de

Nordrhein-Westfalen

Verlagsvertretung
Monika und David 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

Baden-Württemberg

Gabrijela Schintu
Postfach 1169
68520 Ladenburg
Telefon 0 62 03/931 99 01
Telefax 0 62 03/931 99 02
gabrijela.schintu@web.de

Bayern

Matthias Böhme / Jürgen Bogner
c/o Vertreterbüro Würzburg
Mariannhillstraße 19
97074 Würzburg
Telefon 09 31/174 05
Telefax 09 31/174 10
boehme@vertreterbuero-wuerzburg.de

Berlin, Sachsen
Thomas Kilian
Vertreterbüro SaSaThü
vor dem Riedtor 11
99310 Arnstadt
Tel./Fax 0 36 28/549 33 10
thomas.c.kilian@web.de

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

Thomas Rittig
Stefan-Zweig-Straße 6
A-4600 Wels
Telefon + 43 72 42/2 90 84
Mobil +43 664 391 28 32
thomas.rittig@mohrmorawa.at

Karin Pangl
Telefon: 06 64/8 11 98 20
karin.pangl@mohrmorawa.at

Schweiz
Rosie Krebs/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.krebs@scheidegger-buecher.ch
r.amrhein@scheidegger-buecher.ch

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

Verlagsgruppe Beltz
Postfach 10 01 54
69441 Weinheim
Werderstraße 10
69469 Weinheim
Telefon 0 62 01/60 07 0
Telefax 0 62 01/60 07 331
info@beltz.de

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

Vertriebsleitung

Joachim Bischofs
Telefon 0 62 01/60 07 420
j.bischofs@beltz.de

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

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

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

Vertrieb

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

Lisa Nitsch
Telefon 0 62 01/60 07 347
l.nitsch@beltz.de

Marketingleitung
Franziska Schiebe
Telefon 0 62 01/60 07 440
f.schiebe@beltz.de

Werbung
Kirsten Brückmann (Leitung)
k.brueckmann@beltz.de
Dagmar Fornoff
Telefon 0 62 01/60 07 410
d.fornoff@beltz.de

Presse

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

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

Lizenzen
Annette Prassel
Telefon 0 69/95 65 16 47
prassel@campus.de

www.beltz.de