

BELTZ

**SACHBÜCHER
UND
RATGEBER
HERBST 2019**

www.beltz.de

»Eine gute Mutter macht das in ihren Augen Beste für ihr Kind. Und weil Mamas und Kinder ganz unterschiedlich sind, kann es keine allgemeingültige Definition geben, was eine gute Mama ausmacht.«

Frauke Heinzler, Bloggerin auf ekulele.de und Mutter zweier Söhne



© Frauke Heinzler

»Eine gute Mutter liebt ihr Kind, genau für das, was es ist. Und sie schenkt ihm Freiheit und Unterstützung, damit es sich zu einem selbstbewussten Menschen entwickeln kann.«

Stefanie Stahl, Psychologin und Bestsellerautorin



© Roswitha Kaster

Was ist eine gute Mutter?

»Ich bin dankbar, dass ich vor 14 Jahren meine ersten Schritte als Mutter noch unbeobachtet und unbeeinflusst von Social Media machen durfte. Als Hebamme erlebe ich den daraus resultierenden Druck auf Mütter täglich.«

Anja Constance Gaca, Hebamme, Bloggerin auf vonguteneltern.de Autorin und Mutter



© Katja Vogt



© Jenny Chang/Mathias Vietmeier

»Perfekt fürs Kind ist nicht die perfekte Mutter, sondern die Gut-genug-Mutter, die sich gestattet pragmatische Lösungen zu finden, um am Ende gelassen und liebevoll mit dem Kind umzugehen.«

Patricia Cammarata, Bloggerin auf dasnuf.de, Podcasterin, Autorin und Mutter



© Marcus Richter

DIE gute Mutter gibt es nicht

Viele Frauen mit Kindern begleitet das ständige Gefühl, keine gute Mutter zu sein. Susanne Mierau identifiziert vier große Konfliktzonen, die Müttern das Leben heute so schwer machen und bietet entlastende Unterstützung, um den eigenen, zufrieden machenden Weg als Mutter zu finden. Sie thematisiert: 1. Ein überholtes Mutterbild und die Anforderungen einer bindungsorientierten Erziehung. 2. Die aus der eigenen Kindheit resultierende Unsicherheit. 3. Der Druck durch andere Mütter und 4. ein negatives Frauenbild sowie gesellschaftliche Erwartungen wie Karriere und Lifestyle, die mit den Bedürfnissen von Kindern in Konflikt geraten.

Persönlich, leidenschaftlich und auf der Grundlage von Studien, Umfragen und Erfahrungen vieler Frauen entwirft Susanne Mierau Kriterien, um ein individuelles Selbstverständnis als Mutter zu entwickeln, das zur eigenen Situation passt, entlastet und glücklich macht. Weil es DIE gute Mutter gar nicht gibt.



Susanne Mierau ist Kleinkindpädagogin und hat Weiterbildungen u. a. zur Familienbegleiterin absolviert. Sie arbeitete an der FU Berlin in Forschung und Lehre, bevor sie sich selbstständig machte im Bereich der bedürfnisorientierten Elternberatung. Susanne Mierau bloggt fast täglich auf ihrem sehr erfolgreichen Blog geborgen-wachsen.de. Sie gibt Workshops für Eltern und Fachpersonal und spricht auf Konferenzen und Tagungen über Elternberatung und kindliche Entwicklung. Sie ist Mutter von 3 Kindern und lebt in Berlin. **Die Autorin steht für Veranstaltungen zur Verfügung.**

Mutter-Buchpaket
5 Expl.
GTIN 4019172800598
EK: € 52,- | ET 18.09.2019



- Absage an traditionelle Mutterbilder und Optimierungsdruck
- Großes, polarisierendes Thema in der Gesellschaft
- Autorin extrem gut vernetzte Bloggerin: geborgen-wachsen.de
- Feministisch und bindungsorientiert

Digitales
Lese-
exemplar

Wir werben in:

buchjournal
DAMIT LEBEN SPASS MACHT

Süddeutsche Zeitung
Familie

FAMILIENZEIT

MOKA
Das Diskussionsforum - gemeinsam politisch leben

BELTZ MEDIEN-SERVICE
BELTZ | Elternnews

FEBuB
Familienkonferenz für Elternschaft, Bindung und Beziehung

@Beltz_Familie

Susanne Mierau
Mutter. Sein.

Von der Last eines Ideals und dem Glück des eigenen Wegs

Klappenbroschur, ca. 256 Seiten
Format: 13,7 x 21,5 cm
ca. € 18,95 D/sFr 26,80

ISBN 978-3-407-86563-2
Warengruppe: 1.484
erscheint: 09.10.2019

Auch als E-Book erhältlich



»Es ist paradox: Wir wollen immer länger leben, werden aber mit dem Alter immer kränker und schwächer. Das muss nicht sein. Ein langes, gesundes Leben hängt nämlich nicht von unseren Genen ab, sondern hauptsächlich von unserem Essverhalten und der Wahl unserer Nahrungsmittel. Was unser Mikrobiom zu essen bekommt, entscheidet darüber, wie langsam und gesund wir altern.«

Dr. med. Steven R. Gundry



Ein langes, gesundes Leben beginnt im Darm

Paradoxerweise wird unser Leben zwar immer länger, aber nicht besser. Wir nehmen viel zu viele Medikamente, um unsere Beschwerden einzudämmen. Dabei könnten wir bei guter Gesundheit sehr alt werden, wenn wir mehr auf unser Essverhalten achten würden. Für unsere Gesundheit verantwortlich sind ziemlich kurzlebige, evolutionär sehr alte Darmbakterien. Sie können Schaden nehmen durch das, was wir essen, z.B. Vollkornernährung, Lektine, Antibiotika, eiweißhaltige und eisenreiche Nahrungsmittel. Typische Alterskrankheiten wie Diabetes, Krebs, Arthritis oder Alzheimer können in vielen Fällen durch die richtige Ernährung aufgehalten werden.

Das vom Arzt Steven R. Gundry entwickelte und wissenschaftlich belegte lektinfreie Ernährungsprogramm benennt die Lebensmittel, die das eigene Leben verlängern. Mit ihnen können wir Krankheiten vorbeugen und typische Alterungserscheinungen wie Müdigkeit, Muskelabbau und schlaffe Haut verhindern oder sogar umkehren. Ein saisonal angepasster Biorhythmus, Stressabbau und Berührung helfen dabei ebenso wie leckere Rezepte, die das Mikrobiom stärken.

Dr. med. Steven R. Gundry zählt zu den gefragtesten Kardiologen der USA. Er ist Direktor des Internationalen Instituts für Herz- und Lungen-erkrankungen und Mitbegründer der Internationalen Gesellschaft für minimale operative Herzeingriffe. Seit über 15 Jahren setzt er lektinfreie Ernährung in seinen Behandlungen ein. Sein Buch *The Plant Paradox* (Böses Gemüse) über Lektine war in den USA und Kanada ein riesiger Bestseller und wurde in über 25 Sprachen übersetzt. Er lebt mit seiner Frau in Palm Springs.



© GundryMD

**Langlebigkeits-
Buchpaket**
5 Expl.
GTIN: 4019172800604
EK: € 54,- | ET 18.09.2019



New York
Times
Bestseller

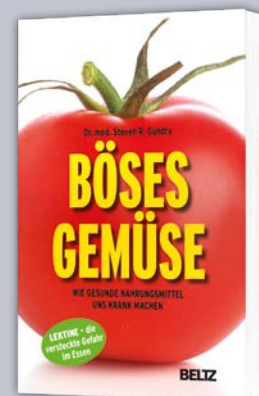
Wir werben in:

buchjournal
DIAMIT LEBEN SPASS MACHT

**DIE ZEIT
DOCTOR**
Alles, was der Gesundheit hilft

**PSYCHOLOGIE
HEUTE**

**20.000
verkaufte Exemplare**



ISBN 978-3-407-86561-8



- **Lektinfreies Essen als Basis für ein langes Leben**
- **Mit umfassendem Ernährungs- und Lifestyleprogramm**
- **Alterskrankheiten in den Griff bekommen**
- **Der Bestsellerautor vereint Trendthemen Alter und gesunde Ernährung**
- **Mit vielen Rezepten**

Dr. med. Steven R. Gundry
Das Paradox des langen Lebens
Mit der richtigen Ernährung bis ins hohe Alter jung und gesund bleiben

Aus dem Amerikanischen von Wolfgang Seidel
Gebunden im Schutzumschlag
ca. 384 Seiten
Format: 13,8 x 22 cm
ca. € 21,95 D/sFr 30,70

ISBN 978-3-407-86603-5
Warengruppe: 1.982
erscheint: 18.09.2019

Auch als E-Book erhältlich

Neurowissenschaftler entschlüsselt die bizarre Welt des Schlafs

Für die Patienten von Dr. Guy Leschnizer gibt es nachts keine Erholung für Körper und Seele. Der Neurologe erforscht im Schlaflabor seit vielen Jahren Schlafstörungen und entschlüsselt, welche Pannen im Gehirn diese verursachen. Er erzählt von Menschen, die keine Nacht mehr durchschlafen, die im Schlaf exzessiv essen, ihren Partner mit unkontrollierbaren Fußritten terrorisieren oder sogar ermorden. Die in extremen Fällen jede Nacht unter furchteinflößenden Halluzinationen, Atemstillständen oder bewusst erlebter Schlafähmung leiden.

Die Fallgeschichten zeigen aber nicht nur die Abgründe von Schlaf, sondern auch, was die Neurowissenschaften herausgefunden haben über die zentrale nachtaktive Rolle des Gehirns. Leschziner schildert seine Schlüsselfunktion beim Lernen, Vergessen, Verarbeiten oder Erholen und welche biologischen, neurologischen und psychologischen Bedingungen gegeben sein müssen, damit wir ruhig und erholsam schlafen können.



Dr. Guy Leschnizer ist Neurologe und leitet eines der größten Schlaflabore Europas am Londoner Guy's Hospital. Als Arzt hat er sich auf ungewöhnliche Schlafstörungen spezialisiert. Er praktiziert am London Bridge Hospital und Cromwell Hospital und unterrichtet am Institute of Psychiatry, Psychology and Neuroscience des King's College. Mit seiner Familie lebt er in London.

»Nachtaktiv vereint bizarre wahre Geschichten mit den neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen in bester Tradition von Oliver Sacks. Eine faszinierende Lektüre.«

*Martha Kearney,
BBC Radio 4*



- 12 verblüffende, wahre Geschichten über ungewöhnliche Schlafstörungen
- Lebendig und spannend erzählt
- Unterhaltsam aufgearbeitet im Stil von Oliver Sacks
- Neurowissenschaftliche Entschlüsselung der Funktion von Schlaf

Digitales
Lese-
exemplar

Wir werben in:

buchjournal
DAMIT LEBEN BRASS MACHT

Managementbuch.de
**PSYCHOLOGIE
HEUTE**

Guy Leschnizer
Nachtaktiv

Albträume, das Gehirn und die verborgene Welt des Schlafs

Aus dem Englischen
von Wolfgang Seidel
Gebunden im Schutzumschlag,
ca. 336 Seiten
Format: 13,8 x 22 cm
ca. € 22,95 D/sFr 31,80

ISBN 978-3-407-86556-4
Warengruppe: 1.982
erscheint: 21.08.2019

Auch als E-Book erhältlich

Herzlichen Dank für Ihren Einsatz:
über 300.000 verkaufte Exemplare!

LITERATUR
SPIEGEL
Bestseller

Die Wunschkind-Autorinnen



Die Bestsellerautorinnen **Danielle Graf** und **Katja Seide** schreiben zusammen den Blog *Das gewünschte Wunschkind aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn*, der über 28 Millionen Zugriffe verzeichnet.

Sie sind »so erfolgreich, dass sie schon als deutsche »Jesper Juulinnen« gefeiert werden.«

Brigitte Mom, 1/2018

Die Autorinnen stehen für Veranstaltungen zur Verfügung.



€ 14,95 D/sFr 21,30 | GTIN 4019172500009 | Erscheint am 19.06.2019

Jetzt neu:
*Der gewünschte
Wochenplaner
aller Zeiten*



€ 14,95 D/sFr 21,30 | ISBN 978-3-407-86422-2

116 Wochen auf der
Spiegel-Bestseller-Liste



€ 16,95 D/sFr 23,90 | ISBN 978-3-407-86504-5

33 Wochen auf der
Spiegel-Bestseller-Liste

Das Geschenk der ungeteilten Aufmerksamkeit

Der Alltag ist hektisch, gemeinsame Zeit wird immer seltener – es ist schwer für Eltern zu erfahren, was ihr Kind im Inneren beschäftigt, welche Ängste es hat und was es glücklich macht. Dieses Buch bietet 100 originelle, überraschende Fragen, um eine echte Kommunikation jenseits von »Wie war's in der Schule?« zu eröffnen. So vermitteln Eltern Werte, bauen Bindung und Nähe auf – und sorgen nicht zuletzt für Spaß in der Familie. Zu jeder Frage gibt es Platz zum Reinschreiben: Ideen für weiterführende Fragen, die Antwort des Kindes, originelle Kindersprüche, eigene Reflexionen. Den Fragen vorangestellt ist ein Überblick über Aktives Zuhören und andere Gesprächstechniken. Geeignet für Eltern mit Kindern zwischen 4 und 12 Jahren.



Ulrike Döpfner studierte Psychologie und arbeitet als Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin mit Schwerpunkt Verhaltenstherapie in eigener Praxis in Potsdam. Sie ist Mutter dreier Söhne. Ihr erstes Buch *Was für ein Kind waren Sie?* erschien bei der Collection Rolf Heyne. Die Autorin steht für Veranstaltungen zur Verfügung.

100 Fragen, die gute Eltern-Kind-Gespräche eröffnen:

»Wenn du ein Zauberer wärst, was würdest du zaubern?«

»Was würdest du gern erfinden?«



»Wenn du fliegen könntest, wohin würdest du fliegen?«

»Was magst du an deinem Freund?«

- Gesprächshilfe für Familien
- Themenideen auch für Großeltern und getrennt lebende Elternteile
- Mit vielen Beispielfragen für bedürfnisorientiertes Zuhören und Reden

Wir werben in:



Ulrike Döpfner
Der Zauber guter Gespräche
Kommunikation mit Kindern, die Nähe schafft

Zweifarbige, gebundene, ca. 160 Seiten
Format: 13,8 x 22 cm
ca. € 15,95 D/sFr 22,50

ISBN: 978-3-407-86610-3
Warengruppe: 1.484
erscheint: 09.10.2019

Familienleben ohne Motzen und Schreien

Keiner will's, jeder macht's: schimpfen. Das schadet der Beziehung zwischen Eltern und Kind und ist darüberhinaus echte Energieverschwendung. Dass es auch anders geht, zeigt dieses Buch: In 7 Schritten bietet es einen nachhaltigen Weg für Familien, um wertschätzend und auf Augenhöhe miteinander umzugehen. Woche für Woche wird es besser gelingen, alte Verhaltensmuster abzulegen und zu einem beziehungsorientierten, liebevolleren Zusammenleben zu finden, in dem Eltern wie Kinder zu ihrem Recht kommen. Mit Hintergrundwissen und Expertenstimmen aus Psychologie und Familienforschung, persönlichen Berichten aus dem Alltag der Autorinnen und anderer Familien sowie viel Platz zum Notieren eigener Erkenntnisse und Gedanken.



Linda Syllaba ist Dipl. systemischer Coach, Dipl. psychologische Beraterin und wurde durch ihre Familiencoachings nach Jesper Juul bekannt.

Beide sind zweifache Mütter, haben sich auf beziehungsorientierte Elternschaft und ganzheitliches Leben spezialisiert und leben mit ihren Familien in der Nähe von Wien.

Daniela Gaigg schreibt einen der bekanntesten Elternblogs: diekleinebotin.at

Die Autorinnen stehen für Veranstaltungen zur Verfügung.

»Jesper Juul macht uns Mut, unseren Kindern Klarheit und Halt zu geben. Das gelingt am besten, wenn wir im Reinen mit uns selbst sind.«

*Daniela Gaigg und
Linda Syllaba*



- Anleitung zum Nicht-mehr-Schimpfen
- Für Leser_innen von Juul und Saalfrank
- Perfektionismus überwinden
- Mit Platz zum Reinschreiben eigener Gedanken und Ideen

Wir werben in:



FALTER
Bücher-Herbst



Daniela Gaigg/Linda Syllaba
Die Schimpf-Diät
In 7 Schritten zu einer gelassenen Eltern-Kind-Beziehung

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

ISBN 978-3-407-86589-2
Warengruppe: 1.484
erscheint: 18.09.2019

Die Beziehungsfähigkeit stärken

Beziehungskatastrophen ade: Wer weiß, wie er selbst und andere ticken, hat größere Chancen auf eine gelingende Beziehung. Immer wieder verfallen wir in die gleichen destruktiven Muster, die zu Horror-Dates oder Enttäuschungen nach den ersten rosaroten Wochen führen. Gitta Jacob und Alexandra Widmer erklären die drei grundlegenden Beziehungstypen und sensibilisieren anhand dreier Protagonistinnen für schwierige Paarkonstellationen und fatale Beuteraster. Sie helfen dabei, eigene Stärken zu entdecken und erläutern, welcher Beziehungstyp am besten zu uns passt.

Zahlreiche Übungen lassen uns unsere eigene Prägung verstehen, deren Wurzeln oft schon in der frühen Kindheit liegen. Denn wer sein eigenes Verhalten und das seines Gegenübers einordnen kann, hat größere Chancen auf eine stabile und glückliche Partnerschaft.



Gitta Jacob ist Psychologische Psychotherapeutin und Supervisorin für Verhaltens- und Schematherapie. Ihre Bücher, die in viele Sprachen übersetzt wurden, haben dazu beigetragen, die Schematherapie weltweit zu etablieren. Gitta Jacob lebt in Hamburg und entwickelt bei GAIA innovative und digitale Therapieansätze.



Alexandra Widmer ist Fachärztin für Neurologie und ärztliche Psychotherapie. Die Buchautorin erhielt 2017 den Emotion Award als »Frau des Jahres« für soziale Werte. Sie verantwortet bei GAIA innovative Versorgungskonzepte wie das Projekt Veovita. Alexandra Widmer lebt in Hamburg. **Die Autorinnen stehen für Veranstaltungen zur Verfügung.**



Bestellen Sie
ihr persönliches
Lese-
exemplar

Wir werben in:

buchjournal
DAMIT LESEN SPASS MACHT

**PSYCHOLOGIE
HEUTE**

Bereits erschienen



ISBN 978-3-407-86579-3



- **Erstes Beziehungsbuch, das die drei grundlegenden Beziehungsfallen entschlüsselt**
- **Lockerer Ton, populärer Zugang zum schematherapeutischen Ansatz**
- **Mit Tests zur eigenen Typbestimmung**

Gitta Jacob/Alexandra Widmer
Anleitung zum glücklichen Lieben
Raus aus falschen Beziehungsmustern und endlich den Richtigen finden

Klappenbroschur, ca. 240 Seiten
Format: 13,7 x 21,5 cm
€ 16,95 D/sFr 23,90

ISBN 978-3-407-86583-0
Warengruppe: 1.481
erscheint: 18.09.2019

Auch als E-Book erhältlich

Wir perfektionieren uns in die Depression

Über vier Millionen Menschen leiden in Deutschland an einer Depression. Wer die Logik hinter der Erkrankung verstehen will, muss sie von innen betrachten und gleichzeitig unsere Gesellschaft kritisch hinterfragen, in der sie ihren Nährboden findet. Die Psychologin Birgit Langebartels vollzieht anhand zahlreicher Tiefeninterviews nach, wie Betroffene ihre Depression erleben und macht die sechs Schritte transparent, die zum psychischen Leiden führen. Die Krankheit ist der verzweifelte Versuch, trotz Überforderung am Machbarkeits-Wahn, an der Optimierung und Schnelligkeit unserer Gesellschaft festzuhalten. Sie führt zu einem Leben im Leerlauf.

Neben den differenzierten Ursachen und dem Verlauf der Krankheit zeigt die Psychologin sechs Wege auf, um die Psycho-Logik der Depression zu durchbrechen – für Betroffene, aber auch für die Gesellschaft, die dringend etwas ändern muss.



Birgit Langebartels ist Diplom-Psychologin und Leiterin Kids & Family Research beim Kölner Marktforschungsinstitut rheingold. Neben den Bereichen Kinder und Jugend forscht sie in den Gebieten Frauen, Familie, Gesellschaft/Kultur/Trends und Gesundheit. Sie ist zudem Gründerin der medizinisch-psychologischen Beratungsfirma Mediccoach. Birgit Langebartels lebt mit ihrer Familie in Köln.
Die Autorin steht für Veranstaltungen zur Verfügung.

»Birgit Langebartels zeigt Depression als ein typisches Phänomen unserer übersteigerten Zeit. Das Buch öffnet dem Leser den Blick für die gesellschaftlichen Hintergründe der Depression und unterstützt ihn dabei, sich kollektiven Zwängen und Perfektionsansprüchen zu widersetzen.«
Stephan Grünewald



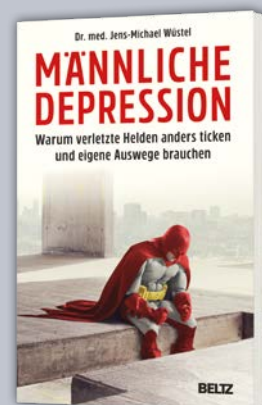
Wir werben in:

buchjournal
DAMIT LESEN SPASS MACHT

**PSYCHOLOGIE
HEUTE**

Managementbuch.de

Bereits erschienen



ISBN 978-3-407-86510-6

- Die Krankheit und ihre gesellschaftlichen Aspekte verstehen
- Sechs Wege aus der Depression
- Entlastung für überforderte und depressive Menschen
- Aus Sicht von Betroffenen

Birgit Langebartels
Leben im Leerlauf
Die verborgene Logik der Depression verstehen.
Wege aus der Ohnmacht

Klappenbroschur, ca. 224 Seiten
Format: 13,7 x 21,5 cm
ca. € 18,95 D/sFr 26,80

ISBN 978-3-407-86571-7
Warengruppe: 1.933
erscheint: 09.10.2019

Einfühlsames Geschenkbuch für werdende Mütter

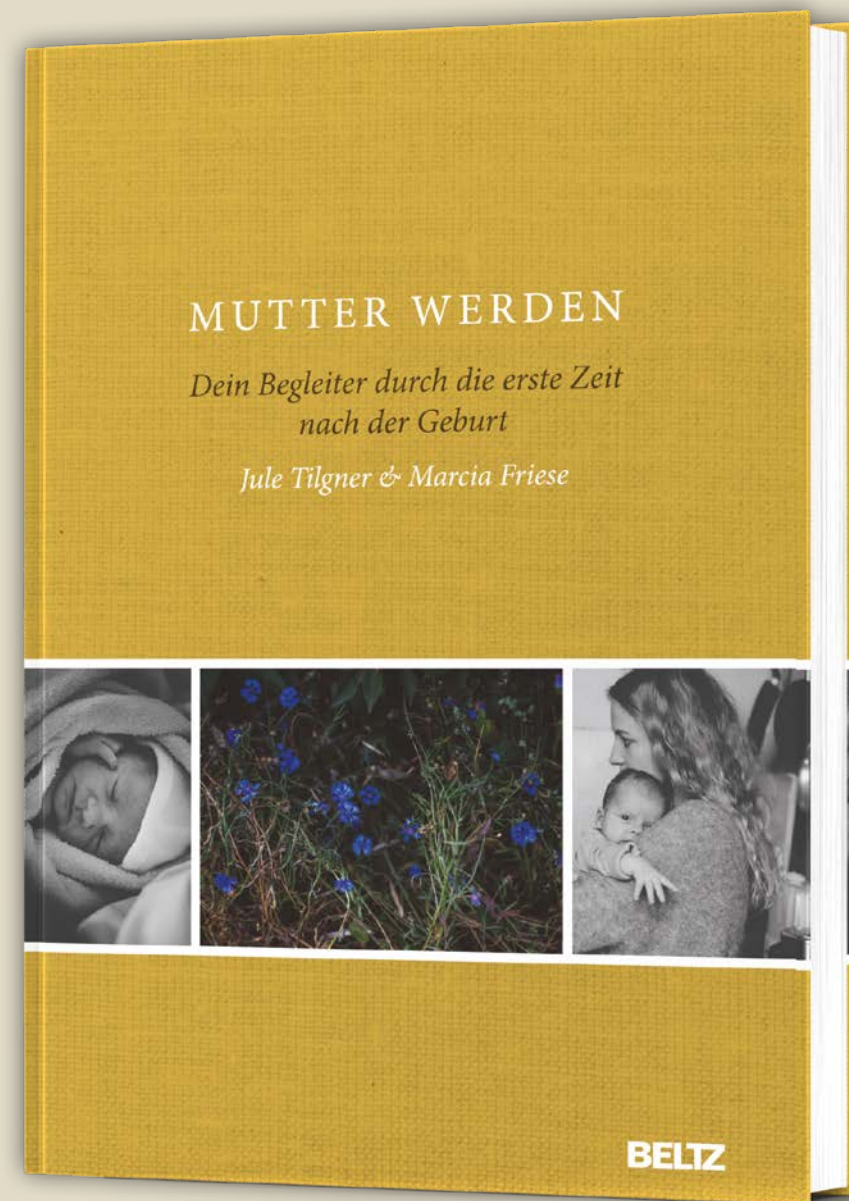
Ankommen im neuen Leben: Das gilt nicht nur für das Baby, sondern auch für die frischgebackene Mutter. Sie muss ihre Rolle erst finden, sie ist emotional und körperlich gefordert wie selten sonst in ihrem Leben. In diesem Buch steht SIE im Fokus: Ein wertschätzender Appell, sich auch um das eigene Wohl zu kümmern, nicht nur um das Kind. Geschrieben von einer erfahrenen Hebamme und mit künstlerisch hochwertigen Fotografien von einer der führenden Geburtsfotografinnen ausgestattet, unterstützt das Buch junge Mütter, ihren eigenen Weg zu finden. Sich gut auf das Wochenbett vorzubereiten hilft, die magische, spannende erste Zeit in der neuen Mutterrolle wirklich zu genießen und eine enge Bindung zum Baby aufzubauen.



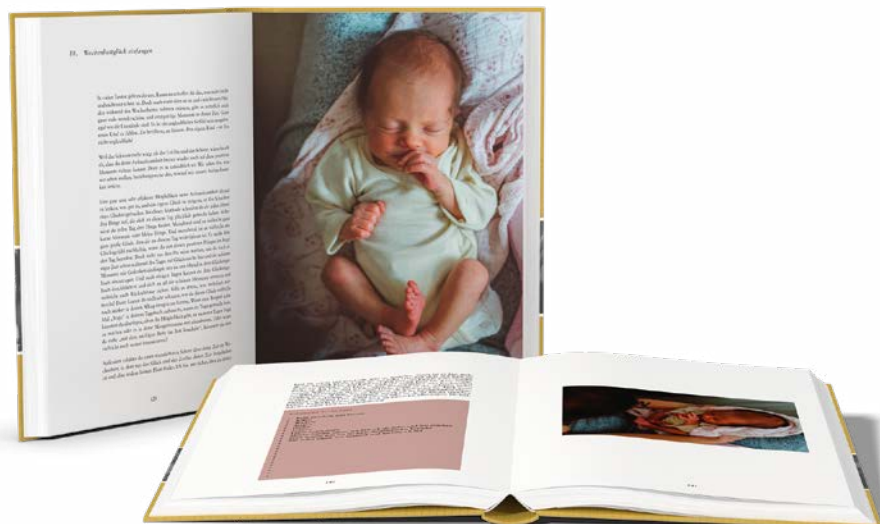
Jule Tilgner ist Hebamme und gefragte Referentin zu Frauen- und Familienthemen. Seit 2015 schreibt sie auf ihrem Blog hebammezauberschoen.de, der bis zu 3.000 Aufrufe täglich hat. Sie ist Mutter von zwei Kindern und lebt in Hamburg.

Marcia Frieze ist Fotografin und dokumentiert Geburten, Wochenbetten und Familienalltag. Sie ist bekannt für ihre einfühlsamen Fotos und bloggt auf marciafrieze.de. Die Mutter von zwei Kindern lebt in der Nähe von Freiburg. Die Autorinnen stehen für Veranstaltungen zur Verfügung.

»Ein Start ins Leben, der von Ruhe, Geborgenheit und Liebe geprägt ist, ist ein wahres Geschenk. Er legt den Grundstein für euren gemeinsamen Weg, auf dem noch so viele laute, wilde und wunderbare Abenteuer auf euch warten.«
Jule Tilgner, Marcia Frieze



Wir werben in:



- **Liebevolle Bestärkung und Wertschätzung der Mutter**
- **Geschenk zur Babyshower und Geburt**
- **Fachkundige Begleitung, die hilft, den eigenen Weg zu finden**
- **Von Hebammen empfohlen**

Jule Tilgner/Marcia Frieze

Mutter werden

Dein Begleiter durch die erste Zeit nach der Geburt

Vierfarbig mit zahlreichen Fotos und Illustrationen
Gebunden, ca. 304 Seiten
Format: 16,8 x 24,5 cm
ca. € 24,95 D/SFr 34,60

ISBN 978-3-407-86591-5
Warengruppe: 1.467
erscheint: 18.09.2019

Neuer Lebensmut nach traumatischen Erfahrungen

Elf Monate nach seiner Befreiung aus dem Konzentrationslager hielt Viktor E. Frankl im März 1946 eine Reihe von Vorträgen an der Volkshochschule des Wiener Arbeiterbezirks Ottakring. Der Psychologe, der später weltberühmt werden sollte, erklärte seine zentralen Gedanken zu Lebenssinn und Resilienz. Ausgehend von seiner eigenen Maxime »Lebe so, als ob du zum zweiten Male lebst«, entfaltet Frankl seine Grundüberzeugung, dass Menschsein in jeder Lebenslage Auch-anders-Können bedeutet.

Eindringliche Belege dafür sind seine eigenen schmerzhaften Erfahrungen von Verlust, Hunger und Todesangst, die dennoch Hoffnung, Freundschaft und Sinnerfahrung in der Lagerhaft zuließen. Frankls Lebensthema ist von ungebrochener Aktualität: Jede Krise beinhaltet auch eine Chance – nämlich die eigene Menschlichkeit unter Beweis zu stellen.

Viktor E. Frankl

[1905-1997] wurde in Wien geboren. Seine Eltern, sein Bruder und seine erste Frau starben in Konzentrationslagern, er selbst entging dem Tod nach der Odyssee durch vier Konzentrationslager nur knapp. Nach seiner Rückkehr wurde er Professor für Neurologie und Psychiatrie an der Universität Wien und hatte Professuren in den USA inne. Die Bücher des Begründers der Logotherapie erschienen in 24 Sprachen.

Bereits erschienen



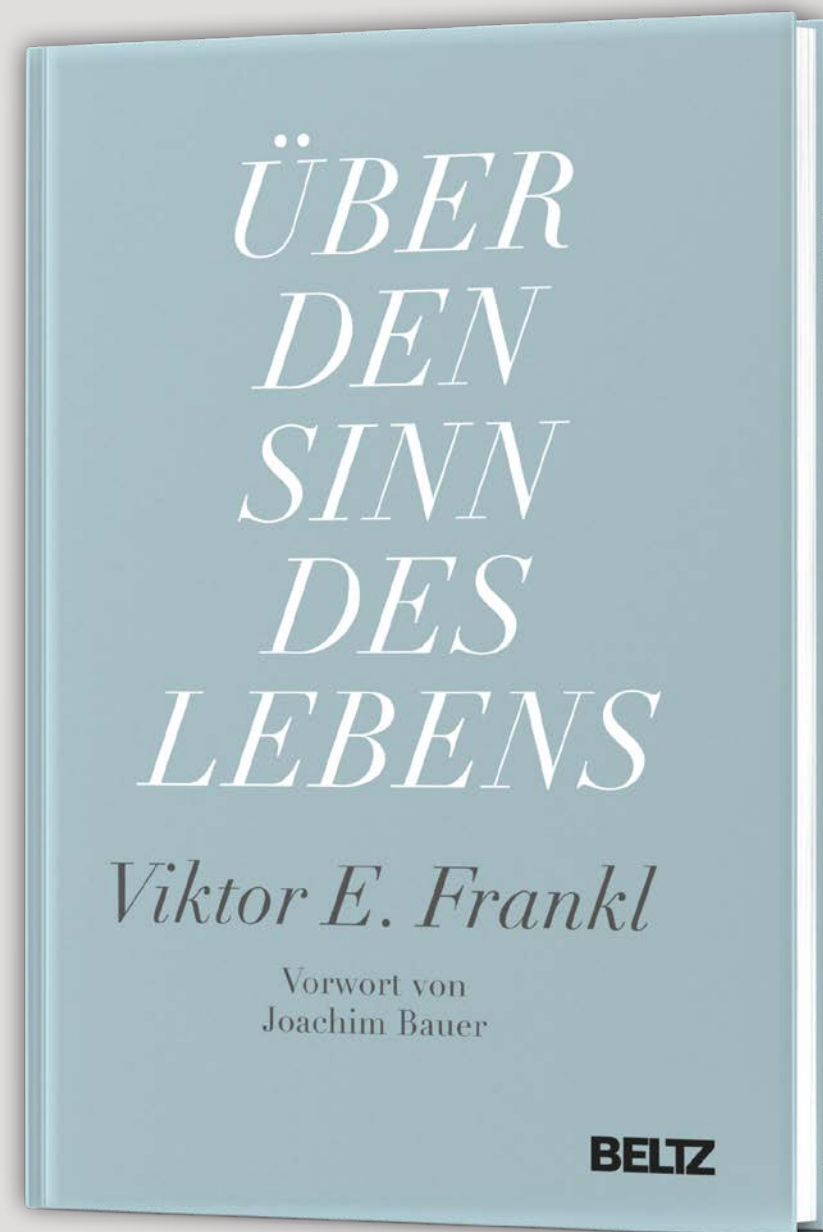
ISBN 978-3-407-86460-4



Bereits erschienen



ISBN 978-3-407-86492-5



- Vorwort von Joachim Bauer
- Für Leser_innen von »... trotzdem Ja zum Leben sagen«
- Große Fangemeinde von Frankl, dem »Papst der Resilienz«
- Spannendes Zeitdokument

Wir werben in:

PSYCHOLOGIE
HEUTE

philosophie
MAGAZIN

Viktor E. Frankl
Über den Sinn des Lebens
Mit einem Vorwort von Joachim Bauer

Gebunden, ca. 128 Seiten
Format: 12,8 x 19,2 cm
ca. € 12,95 D/sFr 18,60

ISBN 978-3-407-86588-5
Warengruppe: 1.481
erscheint: 18.09.2019

Das Standardwerk der Jugendforschung in Deutschland

Im Oktober 2019 erscheint – erstmals in der Verlagsgruppe Beltz – die nächste Shell Jugendstudie. Unter dem Titel »Jugend 2019 – 18. Shell Jugendstudie« zeichnet sie ein aktuelles Porträt der jungen Generation in Deutschland. Das Standardwerk wird vom Autorenteam Prof. Dr. Mathias Albert, Prof. Dr. Klaus Hurrelmann, Prof. Dr. Gudrun Quenzel und Kantar Public, München, betreut. Seit 1953 zeichnet die Shell Jugendstudie nach, wie junge Menschen in Deutschland ihr Leben und seine Herausforderungen meistern und welche Einstellungen sie dabei bilden. Die neue Studie reiht sich in diese Tradition ein und untersucht Bedingungen, unter denen Jugendliche aufwachsen, wie sie damit umgehen, sich eine Persönlichkeit erarbeiten, sich auf die Berufswelt vorbereiten und sich auf die Gesellschaft beziehen und diese gestalten.

Prof. Dr. Mathias Albert ist seit 2001 Professor für Politikwissenschaft an der Fakultät für Soziologie der Universität Bielefeld. Er ist dort einer der Vorstände des Instituts für Weltgesellschaft.

Prof. Dr. Gudrun Quenzel ist seit April 2016 Professorin für Bildung und Gesellschaft an der PH Vorarlberg und leitet dort das Institut für Bildungssoziologie. Ihre Forschungsschwerpunkte sind Jugend- und Sozialisationsforschung, Bildungsarmut, Gesundheit und Bildungsgleichheit.

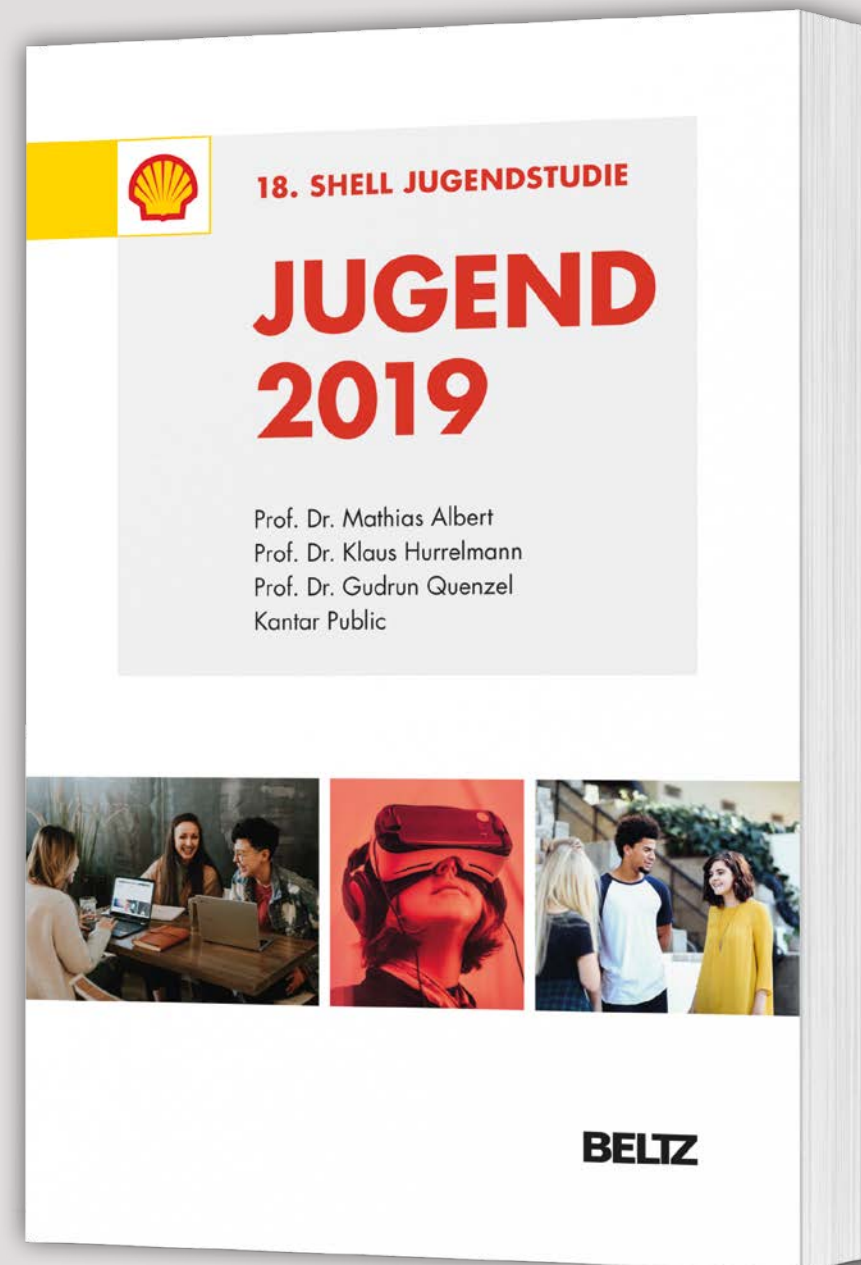
Prof. Dr. Klaus Hurrelmann ist seit 2009 Senior Professor an der Hertie School of Governance, Berlin. Zuvor war er Professor an der Fakultät für Pädagogik, Uni Bielefeld.

Ulrich Schneekloth ist Sozialwissenschaftler und ist bei Kantar Public Senior Direktor und Leiter des Forschungsbereichs »Familie, Bildung, Bürgergesellschaft«.

Ingo Leven ist seit 2001 Studienleiter bei Kantar Public im Bereich »Familie, Bildung, Bürgergesellschaft« mit den Schwerpunkten Aufwachsen in Deutschland, Sozialisation und Generationenverhältnis.

Hilde Utzmann ist seit 2005 selbstständige Sozialforscherin.

Sabine Wolfert ist seit 2011 Studienleiterin bei Kantar Public im Bereich »Familie, Bildung, Bürgergesellschaft«.



Große
Medien-
Präsenz

Bereits erschienen



ISBN 978-3-407-85976-1



- Größte empirische Jugendstudie
- Pressekonferenz in Berlin am 15.10.2019
- Shell-Studie erscheint erstmals bei Beltz

Mathias Albert/Klaus Hurrelmann/
Gudrun Quenzel/Kantar Public
Jugend 2019 – 18. Shell Jugendstudie

Broschiert, ca. 400 Seiten
Format: 14 x 21,5 cm
ca. € 24,95 D/sFr 34,60

ISBN 978-3-407-83195-8
Warengruppe: 1.571
erscheint: 15.10.2019

Auch als E-Book erhältlich

Wie Demenzkranke ihre Welt erleben

Das Standardwerk erklärt, was Demenz ist, beschreibt den Verlauf der Krankheit und gibt Rat für den Alltag. Wie findet man Zugang zu Dementen, reagiert auf ihre Stimmungs- und Verhaltensprobleme? Wie achtet man als Pfleger auf sich selbst? Zahlreiche Tipps helfen, den Umgang würdevoll und liebevoll für alle zu gestalten. Dieses Wissen nimmt die Unsicherheit im Pflegealltag und bietet praktische Hilfen. Literarische Beschreibungen und Selbstzeugnisse von Demenzkranken geben seltene Einblicke in die Gefühlswelt der Betroffenen.



Huub Buijssen dessen Eltern selbst unter Demenz litten, ist Psychogerontologe und klinischer Psychologe und auf die Behandlung von Beschwerden nach traumatischen Erfahrungen in der Pflege spezialisiert. Als Autor zahlreicher erfolgreicher Bücher zu Demenz und Alzheimer weist er innovative Wege zu einer zugewandten, menschlichen und kreativen Pflege.



ISBN 978-3-407-86442-0



Huub Buijssen
Demenz und Alzheimer verstehen
Erleben, Hilfe, Pflege: Ein praktischer Ratgeber
Aus dem Niederländischen von Eva Grambow

Broschiert, ca. 336 Seiten
Format: 13,4 x 20,7 cm | ca. € 17,95 D/sFr 25,40

ISBN 978-3-407-86534-2
Warengruppe: 1.481 | erscheint: 18.09.2019

Aktualisierte und erweiterte Ausgabe

Rücksichtsvoll, warmherzig und verständlich beschreiben Udo Baer und Gabi Schotte-Lange die Innenwelten von Demenzkranken. Obwohl sie uns zu entgleiten scheinen, gibt es Wege, mit ihnen in Kontakt zu treten. Wege auch, die es den Erkrankten möglich machen, ihre Würde zu behalten und weiterhin schöne Momente zu erleben. Ein Abschlusskapitel lenkt den Blick auf die Pflegenden und das, was sie zu ihrer eigenen Unterstützung brauchen.



Dr. Udo Baer Kreativer Leibtherapeut, Mitbegründer und Geschäftsführer der Zukunftswerkstatt therapie kreativ, wissenschaftlicher Leiter des Instituts für Gerontopsychiatrie (IGP), Vorsitzender der Stiftung Würde und Mitbegründer des Pädagogischen Instituts Berlin (PIB). Im Beltz Verlag erscheint von Udo Baer und seiner Frau Gabriele Frick-Baer die renommierte Reihe *Bibliothek der Gefühle*.

Gabi Schotte-Lange Kunsttherapeutin, Kreative Leibtherapeutin, Dozentin für kreativ-therapeutische und gerontopsychiatrische Aus- und Fortbildungen bei der Zukunftswerkstatt therapie kreativ. Gemeinsam mit Udo Baer Leiterin des Instituts für Gerontopsychiatrie.

Udo Baer/Gabi Schotte-Lange
Das Herz wird nicht dement
Rat für Pflegenden und Angehörige

Broschiert, ca. 176 Seiten
Format: 13,4 x 20,7 cm | ca. € 14,95 D/sFr 21,30

ISBN 978-3-407-86584-7
Warengruppe: 1.481 | erscheint: 20.11.2019



- Über 35.000 verkaufte Exemplare
- Der Bestseller in überarbeiteter Ausgabe
- Mit Hilfen zur Selbstfürsorge für Pflegenden
- Literarischer Zugang zum Thema
- Über 50.000 verkaufte Exemplare
- Anderes Verständnis der Krankheit
- Zahlen von Demenzerkrankungen steigen um ca. 40.000 pro Jahr
- Mit zwei neuen Kapiteln und zahlreichen neuen Tipps

Essstörungen können überwunden werden

Klare Eltern – entspannte Jungen

Junge Frauen, die meisten zwischen 25 und 40 Jahre alt, erzählen in diesem Buch die Geschichte ihrer Essstörung und ihrer Heilung. Sie alle haben nach einer abgeschlossenen Therapie und in der Nachsorgephase am TCEforum gelernt, ihre Magersucht, Bulimie oder Esssucht endgültig in den Griff zu bekommen. Jede Frau beschreibt, wie sie es geschafft hat, die Essstörung zu überwinden und welche Bedeutung für ihr Leben sie im Nachhinein der Krankheit beimisst.



Die Fachärzte **Dr. med. Monika Gerlinghoff** und **Dr. med. Herbert Backmund** haben das Therapie-Centrum für Essstörungen (TCE) am Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München gegründet und das innovative tagklinische Verhaltenstherapie-Programm inklusive Essprogramm entwickelt. Von 2008 bis 2018 betrieben sie das TCEforum zusammen mit ehemaligen Patientinnen mit den Schwerpunkten Öffentlichkeitsarbeit, Früherkennung sowie Nachsorge und Rückfallprophylaxe.

Monika Gerlinghoff/Herbert Backmund
Wir waren essgestört, traurig, einsam und leer. Heute leben wir, wie es uns gefällt
Junge Frauen erzählen ihre Geschichte
Klappenbroschur, ca. 224 Seiten
Format: 13,7 x 21,5 cm | ca. € 17,95 D/sFr 25,40
ISBN 978-3-407-86586-1
Warengruppe: 1.481 | erscheint: 21.08.2019



Klare Ansagen helfen Jungen, einen guten Start ins Leben zu finden. Viele ihrer vermeintlichen Schwächen wie Aggressivität oder »Null-Bock-Haltung« verwandeln sich in Stärken, wenn Eltern ihnen klar und auf Augenhöhe begegnen. Der bekannte Jungenexperte bietet Lösungen und jede Menge Tipps für Familienleben, Schule, Sport und Freizeit. Seine Hinweise hat er für die 5. Auflage aktualisiert und erweitert, u.a. zu den Themen psychische Entwicklung, Rollenkonflikte, Sexualität, Körperkult, Umgang mit Smartphone & Co.



Dr. Reinhard Winter
ist der profilierteste Jungenexperte im deutschsprachigen Raum. Er ist Diplompädagoge und in der Leitung des Sozialwissenschaftlichen Instituts Tübingen (SOWIT). Reinhard Winter ist verheiratet, Vater zweier erwachsener Kinder und lebt in Tübingen. Der Autor steht für Veranstaltungen zur Verfügung.

Bereits erschienen:



ISBN 978-3-407-85931-0



ISBN 978-3-407-86514-4

Reinhard Winter
Jungen brauchen klare Ansagen
Ein Ratgeber für Kindheit, Schule und die wilden Jahre
Broschiert, ca. 288 Seiten
Format: 13,4 x 20,7 cm | ca. € 17,95 D/sFr 25,40
ISBN 978-3-407-86600-4
Warengruppe: 1.484 | erscheint: 18.09.2019

- Krankheit und Heilung aus der Sicht von Betroffenen
- Kommentiert von den Ärzten Gerlinghoff/Backmund
- Mutmachbuch für Betroffene und deren Angehörige

- Der Longseller überarbeitet, erweitert und in neuer Gestaltung
- Autor ist Experte für Jungenfragen
- Praxiserprobte Lösungen für Themen, die Jungeneltern herausfordern

Alle Titel von Jesper Juul bei Beltz



BELTZ
Bestseller

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



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



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



€ 9,95 D
ISBN 978-3-407-22937-3



Unsere Besten (Autoren A-Z)



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



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



€ 16,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86508-3



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



SPIEGEL
Bestseller



€ 9,95 D
ISBN 978-3-407-22941-0



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



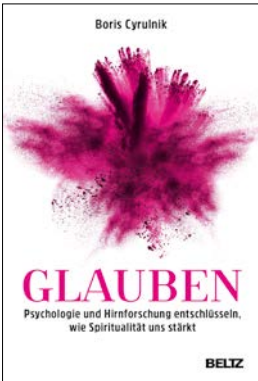
€ 11,95 D
ISBN 978-3-407-22942-7



€ 12,95 D
ISBN 978-3-407-22950-2



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



€ 22,95 D | Auch als **E-Book**
ISBN 978-3-407-86537-3



€ 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



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



LITERATUR
SPIEGEL
Bestseller



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



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



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



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



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



€ 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



€ 14,95 D | Auch als **E-Book**
GTIN 4019172500016



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



LITERATUR
SPIEGEL
Bestseller

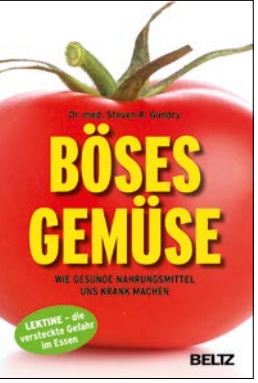
Unsere Besten (Autoren A-Z)



€ 14,95 D | Auch als [E-Book](#)
GTIN 4019172500023



€ 19,95 D | Auch als [E-Book](#)
ISBN 978-3-407-86443-7



€ 19,95 D | Auch als [E-Book](#)
ISBN 978-3-407-86561-8



€ 17,95 D | Auch als [E-Book](#)
ISBN 978-3-407-86448-2



€ 17,95 D | Auch als [E-Book](#)
ISBN 978-3-407-86505-2



€ 17,95 D | Auch als [E-Book](#)
ISBN 978-3-407-86555-7



€ 14,95 D | Auch als [E-Book](#)
ISBN 978-3-407-86469-7



€ 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



€ 16,95 D | Auch als [E-Book](#)
ISBN 978-3-407-86485-7



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



€ 16,95 D | Auch als [E-Book](#)
ISBN 978-3-407-86538-0



€ 26,95 D | Auch als [E-Book](#)
ISBN 978-3-407-86529-8



€ 16,95 D | Auch als [E-Book](#)
ISBN 978-3-407-85840-5



€ 17,95 D | Auch als [E-Book](#)
ISBN 978-3-407-86500-7



€ 18,95 D | Auch als [E-Book](#)
ISBN 978-3-407-85953-2



€ 19,95 D | Auch als [E-Book](#)
ISBN 978-3-407-86530-4



€ 14,95 D | Auch als [E-Book](#)
ISBN 978-3-407-86507-6



€ 17,95 D | Auch als [E-Book](#)
ISBN 978-3-407-86488-8



€ 19,95 D | Auch als [E-Book](#)
ISBN 978-3-407-86513-7



€ 19,95 D | Auch als [E-Book](#)
ISBN 978-3-407-86444-4



€ 14,95 D | Auch als [E-Book](#)
ISBN 978-3-407-86506-9



€ 18,95 D | Auch als [E-Book](#)
ISBN 978-3-407-86557-1



€ 14,95 D | Auch als [E-Book](#)
ISBN 978-3-407-22925-0



€ 18,95 D | Auch als [E-Book](#)
ISBN 978-3-407-86544-1



€ 18,95 D | Auch als [E-Book](#)
ISBN 978-3-407-86532-8



€ 22,95 D | Auch als [E-Book](#)
ISBN 978-3-407-86558-8



€ 18,95 D
ISBN 978-3-407-86560-1



€ 19,95 D | Auch als [E-Book](#)
ISBN 978-3-407-86509-0



€ 18,95 D | Auch als [E-Book](#)
ISBN 978-3-407-86510-6

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 07 310
info@beltz.de

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

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

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

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

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
Anja Lösch [Leitung]
a.loesch@beltz.de

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

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

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

Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland, Luxemburg
Peter Wiebel
Gartenstraße 29e
63512 Hainburg
Telefon 0 61 82/82 79 966
Telefax 0 61 09/82 79 967
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: 06 64/20 39 071
Telefax: 06 64/20 75 258
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
r.amrhein@scheidegger-buecher.ch

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: anagrimm.gestaltung/
Daniela Gaigg

Gestaltung:
Dagmar Fornoff

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

Redaktionsschluss:
April 2019

Gedruckt auf:



Bestellnummer:
590131/04.2019/9.000