

SACHBÜCHER
UND RATGEBER
FRÜHJAHR 2023

BELTZ



www.beltz.de

Notarzt, Kinderärztin oder Selbsthilfe? Ein Buch, das Sicherheit gibt.

»In Deutschland müssen jährlich ca. 1,9 Millionen Kinder unter 15 Jahren nach Unfällen ärztlich versorgt werden. Sehr viele Unfälle wären vermeidbar, sodass der Unfallprävention in meinem Buch ein besonderer Schwerpunkt zukommt.«

Larissa Meier



Social-Media-Präsenz



BELTZ | Elternnews
[instagram.com/ersthilfekind](https://www.instagram.com/ersthilfekind)
[facebook.com/ersthilfekind](https://www.facebook.com/ersthilfekind)
[instagram.com/beltz_familie](https://www.instagram.com/beltz_familie)

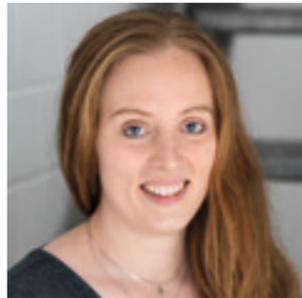
Unsere Leser:innen- Kampagne

Naturkind

Süddeutsche Zeitung
 SZ Familiennewsletter

BELTZ | Elternnews

Erste Hilfe bindungsorientiert anwenden



Larissa Meier

arbeitet seit 2010 im Rettungsdienst. Ihr Wissen als Notfallsanitäterin und Erste-Hilfe-Ausbilderin vermittelt sie auf Instagram: @erstehilfekind (über 150.000 Follower), in Erste-Hilfe-Kursen und in Online-Magazinen. Larissa Meier hat einen 3-jährigen Sohn und lebt mit ihrer Familie bei Braunschweig.

Die Autorin steht für Veranstaltungen zur Verfügung.

Viele Eltern haben Sorge, dass sie etwas falsch machen könnten, wenn ihr Kind krank ist. Die Notfallsanitäterin Larissa Meier zeigt, worauf es bei der Ersten Hilfe an Baby und Kind wirklich ankommt, so dass schnell und kompetent, aber auch bedürfnisorientiert und zugewandt gehandelt werden kann.

Larissa Meier bietet eine kompakte Gesamtübersicht, die Eltern rasch umsetzbare Kenntnisse für Paniksituationen an die Hand gibt. Ob Vergiftungen, Fieberkrämpfe, Verbrennungen oder Verletzungen – die Autorin vermittelt übersichtlich und verständlich alles, was Eltern zu Notfällen und Krankheiten von Babys und Kindern wissen müssen. Neben der richtigen Reaktion in Notfällen geht es ihr vor allem um die Unfallprävention: Wo lauern Gefahren im Zuhause und wie können Eltern vorbeugen? Ergänzt werden ihre Informationen durch aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse, Studien und Statistiken, die sie knapp und verständlich erklärt.

Mit farbigen Illustrationen von Marén Gröschel.

Erste Hilfe Paket

5 Expl.,
GTIN: 4019172803896
EK: € 66,- | ET 08.03.2023



Bindungsorientierte
Unfallprävention und
Erste Hilfe

Anleitung zu ruhigem
und besonnenem
Handeln

Autorin ist auf
Instagram bekannte
Notfallsanitäterin
(@erstehilfekind)

Larissa Meier

Erste Hilfe für dein Kind

Verletzungen, Unfälle, akute Krankheiten:
Vorbeugen und richtig handeln. Das Familienbuch
von der erfahrenen Notfallsanitäterin

Mit 4-farbigen Illustrationen von Marén Gröschel
und Fotos. Gebunden, ca. 272 Seiten
Format: 13,8 × 22 cm | ca. € 25,- D

ISBN 978-3-407-86753-7

Warengruppe: 1.484 | Erscheint am: 12.04.2023



Auch als E-Book erhältlich

Die neue Mierau: Auf Augenhöhe durch die Kleinkindzeit

Die beliebte Bestsellerautorin zeigt
im leicht konsumierbaren Format,
wie Eltern und Kinder entspannt durch
herausfordernde Zeiten kommen.

© Dorothea Vespel



ISBN 978-3-407-86563-2



ISBN 978-3-407-86656-1



ISBN 978-3-407-86712-4



Social-Media-Präsenz



BELTZ | Elternnews
[instagram.com/geborgen_wachsen](https://www.instagram.com/geborgen_wachsen)
[facebook.com/GeborgenWachsen](https://www.facebook.com/GeborgenWachsen)
[twitter.com/raumierau](https://www.twitter.com/raumierau)
[pinterest.de/raumierau](https://www.pinterest.de/raumierau)
[instagram.com/beltz_familie](https://www.instagram.com/beltz_familie)

Bedürfnisorientierte Elternschaft konkret und praktisch

Mit einem Nein beim Essen umgehen, Abschied von der Windel nehmen, Umgang mit Schimpfwörtern, liebevolle Eingewöhnung in die Kita, Übergang zum Alleinschlafen, mit den Großeltern an einem Strang ziehen: In diesem Kartenset wendet die erfahrene Kleinkindpädagogin und Familienbegleiterin Susanne Mierau ihr Wissen prägnant auf den Alltag an. Mit den 60 Karten des Sets gewinnen Eltern von Kindern zwischen 1 und 5 Jahren Sicherheit und viele Anregungen, um in konkreten alltäglichen Situationen bedürfnisorientiert und auf Augenhöhe mit dem Kind zu interagieren.

»Die Ratgeberkönigin«
Eva Corino, berliner-zeitung.de

SPIEGEL Bestseller-Autorin



© Dorothea Vesper

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 2011 selbstständig machte im Bereich der bedürfnisorientierten Elternberatung. Susanne Mierau bloggt auf geborgen-wachsen.de, gibt Workshops für Eltern und Fachpersonal und spricht auf Konferenzen über Elternberatung und kindliche Entwicklung. Sie ist Mutter von 3 Kindern und lebt mit ihrer Familie in Brandenburg.

Die Autorin steht für Veranstaltungen zur Verfügung.

Das Kartenset enthält:

- 36 Situationskarten zu Schlafen, Essen, Pflege, Sprache, Familienleben, Eingewöhnung in Kita
- 6 thematische Anker-Karten mit ausgewählten Mierau-Mantras
- 10 Reflexionskarten geben Impulse, die eigene Erziehung zu reflektieren
- 8 Entlastungskarten nehmen Eltern den Druck und ermutigen zu mehr Selbstfürsorge
- 12-seitiges Booklet mit weiteren Informationen zu bedürfnisorientierter Elternschaft



Sofort einsetzbares Expertinnenwissen

Kartenset für konkrete Situationen der Kleinkindzeit 1-5 Jahre

Leicht und überall konsumierbar

Bestsellerautorin mit hoher Reichweite: geborgen-wachsen.de

Susanne Mierau
Auf Augenhöhe durch die Kleinkindzeit
60 Praxiskarten für den Elternalltag

Mit Illustrationen von Nadine Roßa
60 Karten und 12-seitiges Booklet
Format 13,2 x 17,2 cm | ca. € 22,- D (UVP)

GTIN 4019172500054
Warengruppe: 1.484 | Erscheint am: 08.02.2023



Kartensets – das Ratgeber format der Zukunft



Über 10.000 Expl. verkauft



Kartenset Danielle Graf/Katja Seide
Das gewünschtete Wunschkind aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn
 Trotzsituationen entspannt begegnen.
 60 Praxiskarten für Eltern

60 Karten und 12-seitiges Booklet
 Format 13,2 x 17,2 cm
 € 19,- D (UVP)

GTIN 4019172500047
 Warengruppe: 1.484



Kartenset Nicola Schmidt
»Euer Alltag ist ihre Kindheit«
 60 kraftspendende Karten für eine artgerechte Erziehung

60 Karten und 12-seitiges Booklet.
 Format 10,7 x 15,2 cm
 € 21,- D (UVP)

GTIN 4019172500061
 Warengruppe: 1.484



Kartenset Susanne Mierau
Auf Augenhöhe durch die Kleinkindzeit
 60 Praxiskarten für den Elternalltag

Mit Illustrationen von Nadine Roßa
 60 Karten und 12-seitiges Booklet
 Format 13,2 x 17,2 cm
 ca. € 22,- D (UVP)

GTIN 4019172500054
 Warengruppe: 1.484
 Erscheint am: 08.02.2023



Paket Elternratgeber Kartensets

Paketinhalt:
 3 x Kartenset Mierau
 2 x Kartenset Schmidt
 2 x Kartenset Graf/Seide
 GTIN: 4019172803834
 EK: € 80,- | ET 08.02.2023



WAS KRIBBELT DA SO SCHÖN?

»In unserem Körper können wir viele unterschiedliche Gefühle spüren. Einige davon fühlen sich ganz angenehm, aufregend und kribbelig an. Andere sind unangenehm oder fühlen sich vielleicht sogar peinlich an. Und dann gibt es noch Gefühle, die nicht so ganz eindeutig sind für uns. Das kannst du dir wie eine Ampel vorstellen: Bei Grün passt alles, bei Rot zeigt dir dein Körper ganz klar an, dass du das nicht magst. Außerdem gibt es Situationen, in denen unsere Gefühle auf Gelb sind. Dann wissen wir nicht so recht, ob das gerade noch für uns passt oder schon zu viel ist.«



Unsere Leser:innen-Kampagne

Naturkind

Süddeutsche Zeitung
SZ Familiennewsletter

BELTZ | Elternnews

BELTZ | Kitanews

Wir erreichen
ca. 150.000
Kontakte in der
Elternzielgruppe

Social-Media-Präsenz



[instagram.com/sexologisch](https://www.instagram.com/sexologisch)
Podcast sexOlogisch
[instagram.com/beltz_familie](https://www.instagram.com/beltz_familie)

Aufgeklärte Kinder sind selbstbewusste Kinder

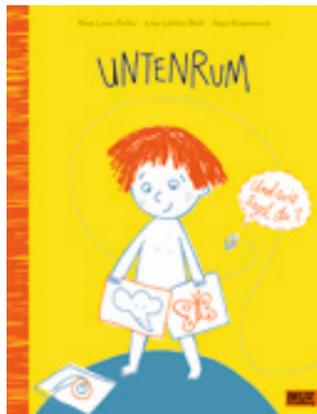


Magdalena Heinzl

ist Klinische Sexologin, Sozialarbeiterin, Sexual-, Trauma- und Theaterpädagogin und als Sexualtherapeutin in ihrem Zentrum für Sexuelle Bildung in Puchenau bei Linz tätig. Seit ihrer Arbeit in einem Kinderschutzzentrum unterstützt sie Pädagog:innen an Schulen und Kindergärten durch Weiterbildungen und Workshops, bildet Sexualpädagog:innen aus und gibt Kurse für Eltern. Auf Instagram und in ihrem Podcast nimmt sie als @sexologisch humorvoll die Scham und setzt sich für Equality, Empowerment und Selbstliebe ein. **Die Autorin steht für Veranstaltungen zur Verfügung.**

Wieso bluten Frauen aus der Vagina? Wie kommt das Baby in den Bauch? Was kribbelt da unten so schön? Körperwissen und sexuelle Aufklärung sind von Beginn an wichtig, um Kinder zu stärken. So bekommen schon kleinste Kinder ein gutes Selbstwert- und Körpergefühl und können ihre Grenzen benennen. Doch wie begleitet man Kinder altersgerecht in der sexuellen Entwicklung, ohne sie zu überfordern? Wie reagiert man bei Doktorspielen, kindlichen Übergriffen und Selbstbefriedigung? Wie schützt man sein Kind vor sexualisierter Gewalt? Wichtig ist, Kinder zu informieren und ihnen vertrauensvolle:r Ansprechpartner:in zu bleiben, auch wenn es peinlich wird.

Die Sexualpädagogin und -therapeutin Magdalena Heinzl hilft Eltern, eigene Tabus zu reflektieren und gibt Tipps für eine zeitgemäße Sexualerziehung, in der auch Consent, Identität und eine gesunde Körperwahrnehmung nicht zu kurz kommen. 80 ehrliche Antworten auf neugierige Kinderfragen geben Rat, wenn man selbst um eine Antwort verlegen ist.



Zeitgleich erscheint bei Beltz & Gelberg:

Noa Lovis Peifer/Linu Lätitia Blatt Untenum

Und wie sagst du?
Gebunden, ca. 38 Seiten
Format: 21,3 x 28 cm | ca. € 16,- D
ISBN 978-3-407-75711-1
Warengruppe: 1.280
Erscheint am: 08.02.2023



Magdalena Heinzl Was kribbelt da so schön?

Von Beginn an aufklären für einen selbstbewussten Zugang zu Sexualität, Körper und Gefühlen. Mit 80 Antworten auf unverblümete Kinderfragen

Klappenbroschur, ca. 272 Seiten
Format: 13,7 x 21,5 cm | ca. € 20,- D

ISBN 978-3-407-86758-2
Warengruppe: 1.484 | Erscheint am: 08.02.2023

SCHWERPUNKTTITEL

Zeitgemäße Sexualerziehung, voller Humor und Expertise

80 Kinderfragen und völlig unverkrampfte Antworten für Eltern

Stärkt Body Positivity und Selbstbewusstsein von Kindern

Autorin ist reichweitenstarke Sexualpädagogin und -therapeutin



Auch als E-Book erhältlich



Damit Schule Spaß macht – entspannt in die 1. Klasse



Saskia Niechzial

ist seit 10 Jahren Grundschullehrerin und außerdem dreifache Mutter. Aus ihren Erfahrungen als Pädagogin und Mutter hat sie sich das Ziel gesetzt, den Clash zwischen einer Schule, die traditionalistisch aufgestellt ist, und der neuen Familienwelt zu überwinden. Sie wurde bekannt durch ihren Blog www.liniert-kariert.de, ihren gleichnamigen Instagram-Account, dem über 100.000 Leser:innen folgen, und als Bildungsexpertin für die Online-Zeitschrift *OhhhMhhh*. Mit ihrer Familie lebt Saskia Niechzial in Hannover.

Die Autorin steht für Veranstaltungen zur Verfügung.

Angstfrei in der Schulzeit anzukommen, ist eine Erfahrung, die den weiteren Schulweg eines Kindes nachhaltig prägt und immens erleichtern kann. Es ist ein Prozess, auf den die Eltern viel mehr Einfluss haben, als sie glauben. Die bekannte Grundschulpädagogin und Mutter Saskia Niechzial unterstützt Eltern, ihre Kinder aktiv und beziehungsorientiert in der Grundschulzeit zu begleiten, sie loszulassen und dabei sicherer Hafen zu bleiben – auch bei Gegenwind und eigenen Ängsten.

Möglichkeiten der Schulwahl, den Lernplatz einrichten, sich von ersten Niederlagen nicht abschrecken lassen – dieses Buch zeigt, welche Vorbereitungen wirklich hilfreich sind und worauf es in Vorschule und im ersten Schuljahr ankommt.

»Ich bin Lehrerin. Meine Aufgabe ist es, Kinder in ihren Lernprozessen zu begleiten, sie zu befähigen, mit den Herausforderungen des weiteren Lebens zurecht zu kommen. Mein Zusage ist dabei wichtig, aber noch viel wichtiger ist der eigene Zusage. Das Wissen um die eigenen Stärken.«
Saskia Niechzial



Hilft Eltern, die Nerven zu behalten

Den Übergang in die Grundschule beziehungsorientiert und aktiv begleiten

Autorin hat über 100.000 Follower:innen auf Instagram

Mit hilfreichen Vorbereitungen und Lerntipps der Grundschullehrerin und Mutter

Saskia Niechzial Hallo Schulanfang!

Den Übergang vom Kindergarten in die Schule beziehungsorientiert begleiten

Klappenbroschur, ca. 256 Seiten
Format: 13,7 × 21,5 cm | ca. € 18,- D

ISBN 978-3-407-86773-5
Warengruppe: 1.484 | Erscheint am: 08.03.2023

Social-Media-Präsenz:

[instagram.com/liniert.kariert](https://www.instagram.com/liniert.kariert)
twitter.com/liniertkariert
[instagram.com/beltz_familie](https://www.instagram.com/beltz_familie)



Auch als E-Book erhältlich

Das große Geburtsbuch der Bestsellerautorin und Familienexpertin



© Christoph Luttenberger

Nora Imlau

ist Autorin mehrerer Spiegel-Bestseller, gefragte Speakerin und Journalistin für Familienthemen in Print- und Online-Medien, u.a. Ressortleiterin und Kolumnistin bei der Zeitschrift *Eltern*. Sie gilt als eine der wichtigsten Stimmen einer neuen Elterngeneration und engagiert sich seit vielen Jahren an der Seite von Gynäkolog:innen und Hebammen für selbstbestimmte Geburten. Mit ihrem Mann und ihren vier Kindern lebt sie in Süddeutschland.
www.nora-implau.de

Die Autorin steht für Veranstaltungen zur Verfügung.

Vom Kaiserschnitt bis zur Hausgeburt zeigt Nora Imlau das gesamte Spektrum des Gebärens. Einfühlsam geht sie dabei auf die Emotionen der Mutter ein und hilft mit großer Fachkenntnis, das einzigartige Erlebnis vorzubereiten, zu verstehen und auch schwierige Geburtserlebnisse zu verarbeiten. Wertfrei und achtsam zeigt sie, wie der Balanceakt gelingen kann, sich gut auf die Geburt vorzubereiten und gleichzeitig innerlich offen dafür zu bleiben, dass auch alles ganz anders kommen kann als geplant.

Ehrlich und sensibel geschrieben, eignet sich das Buch für Schwangere ebenso wie für frischgebackene Mamas, die sich noch einmal mit dem Erlebten auseinandersetzen möchten.



»Die Geburt sollte unser wichtigstes Weltkulturerbe sein. Seine Pflege ist ein Weg aus vielen Schritten – auch den persönlichen, die jede Familie rund um die Geburt ihres Kindes macht. Mit diesem Buch liegt ein Kompass dafür bereit.«

Dr. Herbert Renz-Polster

ISBN 978-3-407-86750-6



Vollständig überarbeitete, illustrierte Neuauflage

Aktuelle Themen: selbstbestimmte Geburt und Achtsamkeit

Reichweitenstarke Autorin und Bloggerin

Vorwort von Herbert Renz-Polster



Nora Imlau
Das Geburtsbuch

Gut vorbereitet dein Baby zur Welt bringen

Vollständig überarbeitete Neuauflage
Mit zweifarbigen Illustrationen
Gebunden, ca. 288 Seiten
Format: 15,7 x 23 cm | ca. € 24,- D

ISBN 978-3-407-86717-9

Warengruppe: 1.467 | Erscheint am: 08.03.2023

Social-Media-Präsenz:

[instagram.com/noraimlau](https://www.instagram.com/noraimlau)

[facebook.com/Imlau.Nora](https://www.facebook.com/Imlau.Nora)

[instagram.com/beltz_familie](https://www.instagram.com/beltz_familie)



Auch als E-Book erhältlich

Sei du selbst, alle anderen

gibt es schon

»Es verwundert und berührt mich immer wieder sehr, wie schwer es den meisten Frauen fällt, die eigenen **Stärken** und **Kompetenzen** zu fühlen und **nach außen** dann auch **zu zeigen**. **Selbstzweifel** sind an der Tagesordnung. Mir macht es unglaubliche Freude, Frauen zu unterstützen. Sie haben so **viele Ressourcen!**«

»Viele Frauen kommen so **überlastet** und **erschöpft** zu mir, dass sie erst wieder lernen müssen, sich **Zeit für sich** zu nehmen.«

»Ein wichtiger Schlüssel ist die **Selbstannahme** und **Freundlichkeit** mit sich selbst.«



Social-Media-
Präsenz:



Unsere Leser:innen-
Kampagne

PSYCHOLOGIE
HEUTE

Managementbuch.de

buchjournal

Spektrum.de

Wir erreichen
ca. 500.000
Kontakte in der
Zielgruppe

Entdecke, wer du sein kannst



© Max Schroeder

Ulrike Juchmann

ist als Diplom-Psychologin, systemische Therapeutin, Verhaltenstherapeutin und MBSR-Trainerin in eigener Praxis in Berlin und an Ausbildungsinstituten tätig. Sie coacht Frauen mit ihrem kreativen, ganzheitlichen Methodenansatz. Ihre Arbeitsschwerpunkte sind: Achtsamkeit, Körperzufriedenheit, Selbstfürsorge und Lebensübergänge. Sie ist Autorin mehrerer Fach- und Sachbücher. www.achtsamkeit-juchmann.de
Die Autorin steht für Veranstaltungen zur Verfügung.

Fast alle Frauen haben Denk- und Verhaltensmuster verinnerlicht, die ihnen schaden. Bedingt durch Erziehung und gesellschaftliche Normen meinen sie oft, die Erwartungen anderer erfüllen zu müssen: Besonders höflich sein. Sich kümmern. Schön sein. Selbst erfolgreiche Frauen knabbern an ihrem Selbstwert und betrachten ihr Können und ihren Körper durch die Defizitbrille.

Doch wie können Frauen den Blick auf ihre Kompetenzen, ihre Fähigkeiten und ihr Potenzial richten – auf das, was sie wollen? Die Psychologin und Psychotherapeutin Ulrike Juchmann zeigt in ihrem Buch die besten Tools aus 25 Jahren Arbeit mit Frauen. Ihre besondere Methodenkombination aus Achtsamkeit, Arbeit an Glaubenssätzen und Körperübungen hilft dabei, hinderliche Erwartungen abzustreifen. Dieser Ratgeber ist eine unverzichtbare Lektüre für alle Frauen, die selbstbewusst mit sich und ihrem Können verbunden sein wollen.

Mit 2-farbigen Illustrationen von Constanze Guhr.



SCHWERPUNKTTITEL



Best-Of-Tools aus 25 Jahren Frauen-Coaching

Abwechslungsreiche Methodenkombination

Zeigt vorhandene Kompetenzen und verhilft zur nötigen Power

Ulrike Juchmann
Sei du selbst, alle anderen gibt es schon
Wie Frauen Erwartungen abstreifen und befreiter leben

Mit 2-farbigen Illustrationen von Constanze Guhr
Klappenbroschur, ca. 288 Seiten
Format: 13,7 × 21,5 cm | ca. € 20,- D

ISBN 978-3-407-86680-6
Warengruppe: 1.481 | Erscheint am: 08.03.2023



Auch als E-Book erhältlich



Nur noch 132 Jahre* bis zur Gleichberechtigung...

Das **Feminist Lab** besteht aus 3 Frauen und 4 Männern aus 4 Ländern (Deutschland, Großbritannien, Finnland, USA). Alle sind um die 30 Jahre alt und als Aktivist:innen für Geschlechtergerechtigkeit in Wissenschaft und Politik tätig, schreiben Bücher, halten Vorträge und Workshops zum Thema und sind gut vernetzt mit TV, Printmedien und in den sozialen Netzwerken incl. Podcasts (100 Frauen* mit Miriam Steckl). Initiiert wurde das Feminist Lab von Vincent Herr & Martin Speer, Autoren zweier Bücher, *Europe for Future* und *Tun wir was*, sowie *HeForShe* Botschafter von UN WOMEN Deutschland. www.herrandspeer.com
Die Autor:innen stehen für Veranstaltungen zur Verfügung.

denn wenn wir so weitermachen wie bisher, wird es noch Ewigkeiten dauern, bis Frauen und Männer über dieselben Rechte und Möglichkeiten verfügen. So lange können wir nicht warten! Dieses Buch ist eine engagierte Einladung an Männer, sich gemeinsam mit Frauen für eine gleichberechtigte Welt einzusetzen.

Kurz und bündig arbeitet das Autor:innenteam heraus, wie Männer in vier einfachen Schritten zu Feministen werden können. Ihr radikal ehrlicher, persönlich-politischer Ansatz zeigt: Wo Männer den Einsatz für Gleichberechtigung auch zu ihrer Sache machen, indem sie eigene Privilegien und Rollenbilder reflektieren, profitieren alle Geschlechter von einer offeneren, friedlicheren und gerechteren Welt. In der es auch den Männern besser geht!

* weforum.org/reports/global-gender-gap-report-2022/

»Kann man als Mann per Definition überhaupt Feminist sein? Nein, habe ich vor der Lektüre dieses Buches immer gedacht. Nachdem ich es aber gelesen habe, lautet meine Antwort auf diese Frage: unbedingt!«
*Marco Krahl, Redaktion Men's Health/Men's Health Dad/
Echte-Papas-Podcast*

(v.l.n.r.) William McInerney, Aileen McKay, Robert Peter, Amy Herr, Martin Speer, Miriam Steckl, Vincent-Immanuel Herr



© privat



PRESESCHWERPUNKT

**Eigentlich ganz einfach:
zuhören, lernen,
reflektieren und handeln**

**Erstes feministisches
Praxisbuch für Männer
und Frauen, die sie
begleiten**

**Autor:innen mit großer
Reichweite in TV, Presse,
Politik, Social-Media,
ZEIT-Akademie**

**HeForShe Botschafter
von UN WOMEN
Deutschland**

Bereits angeboten

Leser:innen- Kampagne

PSYCHOLOGIE
HEUTE

der Freitag
Das Meinungsmedium

M I S S Y
MAGAZINE

Spektrum.de

Social-Media-Präsenz



BELTZ | Psychologienews

100 Frauen* – der Podcast über modernen Feminismus

[instagram.com/herrandspeer](https://www.instagram.com/herrandspeer)

[facebook.com/herrandspeer](https://www.facebook.com/herrandspeer)

twitter.com/HerrUndSpeer twitter.com/HeForShe



Feminist Lab
Das Buch, das jeder Mann lesen sollte
In 4 Schritten zum Feministen

Klappenbroschur, ca. 208 Seiten
Format: 13,7 × 21,5 cm | ca. € 16,- D

ISBN 978-3-407-86729-2

Warengruppe: 1.481 | Erscheint am: 08.02.2023



Auch als E-Book erhältlich



DIGI-LEX

**Wir erreichen
ca. 500.000
Kontakte in der
Zielgruppe**

Durch Geschichten lernen wir am liebsten



Julia Samuel

ist Psychotherapeutin, *Sunday Times*-Bestsellerautorin und Member of the Order of the British Empire für ihren Einsatz für trauernde Eltern. In Großbritannien wurde sie bekannt durch ihre öffentliche psychologische Auseinandersetzung mit dem Tod ihrer Freundin Prinzessin Diana.

Jede Familie ist ein hochkomplexes Gefüge mit einer einzigartigen Geschichte. Die uns viel tiefer prägt, als wir wissen – und uns vor allem nie loslässt. Um uns selbst und mögliche Belastungen besser zu verstehen, müssen wir uns daher die besondere Dynamik unserer Familie ansehen: Welche Beziehungen innerhalb der Familie sind schwierig oder gar nicht vorhanden? Gibt es bestimmte Themen, seelische Verletzungen oder Traumata, die sich durch mehrere Generationen ziehen? Welche störenden Beziehungs- und Verhaltensmuster werden unbewusst weitergegeben, aber auch welche liebevollen Gefühle und Stärken sind vorhanden?

In 8 spannenden und berührenden Familiengeschichten aus ihrer Praxis, verbunden mit neuesten psychologischen Erkenntnissen, gelingt es der Psychotherapeutin Julia Samuel eindrucksvoll, die Leser:innen aus der Beobachterposition zu entlassen und sie mitzunehmen auf einer Reise zur Akzeptanz, aber auch zur Veränderung der eigenen Familiendynamik.

Mit einem Vorwort von Gitta Jacob.

»Ein hochaktuelles Buch über unser Miteinander in Familien und kindliche Prägungen. Einfühlsam, aufschlussreich und sehr hilfreich, um die eigene Familiendynamik und sich selbst besser zu verstehen.«

*Stefanie Stahl, Psychologin
und Bestsellerautorin*



8 warmherzige und spannende Geschichten

Inspiration, die eigene Familiengeschichte und sich selbst zu erkennen

Sunday Times Bestseller

Quotes von Stefanie Stahl und Philippa Perry

Julia Samuel

Jede Familie hat eine Geschichte

Wie Liebe und Schmerz uns prägen und was wir daraus machen

Aus dem Englischen von Stefanie Schäfer

Gebunden, ca. 392 Seiten

Format: 13,8 × 22 cm | ca. € 24,- D

ISBN 978-3-407-86760-5

Warengruppe: 1.481 | Erscheint am: 08.02.2023

Wir werben in:

PSYCHOLOGIE
HEUTE

Social-Media-
Präsenz:



Auch als E-Book erhältlich

Denk die Angst klein



Ein Leben mit weniger Angst und Sorgen, dafür mehr Freude – das verspricht die Psychotherapeutin Sisse Find in ihrem fundierten Ratgeber. Denn jeder Mensch besitzt die Fähigkeit, Angst und Sorgen zu minimieren. Angst hat nichts mit der eigenen Persönlichkeit, den Genen oder traumatischen Erlebnissen zu tun. Vielmehr lässt sie sich durch das Training mit der metakognitiven Methode aus dem Leben wegdenken.

In ihrem Sechs-Wochen-Programm zeigt die Dänin, wie man Schritt für Schritt Ängste und Stress abbaut. Dabei helfen gut in den Alltag integrierbare Übungen, um Grübelzeiten einzudämmen, und Meditationen, um zermarternde Gedankenkarusselle anzuhalten. Ein Buch für alle, die sich nach mehr Lebensfreude sehnen und selbst etwas gegen Angst- und Unwohlgefühle in ihrem Leben tun möchten.

Sisse Find

ist Psychologin. Ihre Ausbildung zur metakognitiven Psychotherapeutin absolvierte sie in Manchester und Oxford, u.a. beim MCT-Begründer Adrian Wells. Die Dänin ist auf die Behandlung von Stress und Angst durch Meditation spezialisiert und gibt Coachings sowie mentales Training. Sie lebt mit ihren vier Kindern in Kopenhagen.
www.sissefindnielsen.dk

»Die Methoden in diesem Buch befähigen uns dazu, bewusst zu wählen, welchen Gedanken und Gefühlen wir unsere Aufmerksamkeit geben wollen.«

Sisse Find



Sisse Find

Wähle die Freude

Das Sechs-Wochen-Programm gegen Grübeln, Angst und Stress. Mit Audioübungen

Aus dem Dänischen von Kerstin Schöps
Gebunden, ca. 272 Seiten
Format: 13,8 × 22 cm | € 21,- D

ISBN 978-3-407-86748-3

Warengruppe: 1.481 | Erscheint am: 08.03.2023

Mit Sechs-Wochen-Programm, das Angst und Grübeln reduziert

Mit Online-Audio-übungen

Alltagsnah aus der Perspektive der Betroffenen

Wir werben in:

PSYCHOLOGIE
HEUTE

Social-Media-
Präsenz:



Auch als E-Book erhältlich

Selbstverwirklichung als Schlüssel für eine glückliche Beziehung



Aus Angst vor Veränderung bremsen sich Partner:innen oft gegenseitig in ihrer persönlichen Entwicklung aus – das führt zu schwelenden Konflikten und Frustration. Die Paar- und Persönlichkeitsforscherin Dr. Janina Larissa Bühler weiß: Die persönliche Weiterentwicklung ist keine Gefahr, sondern die Voraussetzung für eine langfristig glückliche Beziehung. Gegenseitige Unterstützung ist dabei essenziell: Nur wenn Partner:innen sich den Raum geben und den Mut zusprechen, sich als Individuen weiterzuentwickeln, kann auch die partnerschaftliche Bindung wachsen.

Janina Larissa Bühler

studierte Psychologie u. a. an der Universität Bern und ist Juniorprofessorin für Persönlichkeitspsychologie und psychologische Diagnostik an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz. Sie erforscht die Entwicklung von Persönlichkeit und Partnerschaft, ist Autorin zahlreicher internationaler Fachpublikationen, schreibt einen Blog für *Psychology Today* und wird regelmäßig als Expertin von Medien wie *Spiegel Online* und *Psychologie Heute* befragt. Sie ist ausgebildete Paartherapeutin. **Die Autorin steht für Veranstaltungen zur Verfügung.**

Mit Übungen für mehr Wertschätzung und Empathie in der Beziehung, bewährten Reflexionsfragen und den neuesten Erkenntnissen aus der Persönlichkeits- und Paarforschung nimmt dieser Ratgeber Paaren die Angst vor Veränderung und hilft ihnen, sich wieder enger verbunden zu fühlen.

Mit 2-farbigen Abbildungen von Joana Kelén.



»Carl Rogers sagte einmal sinngemäß, der Mensch sei wie eine Pflanze. Es bedürfe der richtigen Umgebung, dann könne die Pflanze gedeihen und wachsen. Partner:innen können diese fruchtbare Umgebung füreinander und miteinander schaffen.«

Janina Larissa Bühler



Selbstentfaltung als Voraussetzung für Beziehungsglück

Sich gemeinsam gegenseitig stärken

Zentrale Erkenntnisse aus der Persönlichkeitsforschung für die Beziehung nutzen

Janina Larissa Bühler Mehr Ich. Mehr Du. Mehr Wir.

Warum wir als Paar intensiver lieben, wenn wir uns selbst verwirklichen

Mit 2-farbigen Abbildungen von Joana Kelén
Klappenbroschur, ca. 256 Seiten
Format: 13,7 × 21,5 cm | ca. € 20,- D

ISBN 978-3-407-86720-9
Warengruppe: 1.481 | Erscheint am: 08.02.2023

Wir werben in:

PSYCHOLOGIE
HEUTE

Social-Media-
Präsenz:



Auch als E-Book erhältlich

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: Leitmedium

Gestaltung:
Dagmar Fornoff

Preisänderung und Irrtum
vorbehalten.
Redaktionsschluss:
November 2022

4019172906924/11.2022



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
Schintu Verlagsvertretung
Postfach 1169
68520 Ladenburg
Fax: 06203/931 99 02

Gabrijela Schintu
Tel.: 06203/931 99 01
gabrijela.schintu@web.de

Markus Köchner
Tel.: 06201/931 99 00
m.koechner
@schintu-verlagsvertretung.de

Bayern
Matthias Böhme / Jürgen Bogner
c/o Vertreterbüro Würzburg
Mariannahillstraße 19
97074 Würzburg
Telefon 09 31/1 74 05
Telefax 09 31/1 74 10
boehme@vertreterbuero-
wuerzburg.de

Berlin, Sachsen
Thomas Kilian
Vertreterbüro SaSaThü
Liselotte-Herrmann-Str. 2
10407 Berlin
Tel.: 030 - 421 22 45
Fax.: 030 - 421 22 46
berliner-verlagsvertretungen
@t-online.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

Edwin Mayr
Kreuzweg 24
A-4600 Wels
Telefon + 43 664 391 28 33
Mobil +43 7242 91 04 08
edwin.mayr@mohrmorawa.at

Key-Account Fachmarkt
fachmarkt@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
info@beltz.de

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

Vertrieb
Anfragen Vertrieb
Telefon 0 62 01/60 07 450

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

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

Stephanie Treitz
Telefon 0 62 01/60 07 438
s.treitz@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
Moritz Reissing (Leitung)
m.reissing@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

www.beltz.de