

BELTZ

HERBST 2025

Sachbücher und Ratgeber



www.beltz.de



**Bestsellerautorin Nora Imlau
hilft Eltern, Alltags-
entscheidungen pragmatisch
und bindungsstark zu lösen**

»Ich finde es sehr wichtig,
dass wir uns ein für alle Mal
von der Idee lösen, auch unsere
Kraftquellen noch moralisch
bewerten zu wollen.«

Nora Imlau



**Wir erreichen
ca. 1,5 Mio.
Kontakte in der
Elternzielgruppe**

**Unsere
Leser:innen-
Kampagne**
Naturkind



Beltz Elternnews

**Social-Media-
Präsenz**



beltz_familie
(14.000 Follower)



**Autorin:
noraimlau**
(155.000 Follower)



**»Aller Anfang«
Podcast**

Kekse zum Abendbrot

Nora Imlau

gilt als eine der wichtigsten Stimmen für Eltern. Sie ist Autorin mehrerer Spiegel-Bestseller, gefragte Speakerin und Journalistin für Familienthemen in Print- und Online-Medien, u.a. in der *Süddeutschen Zeitung*, im *ARD-Mittagsmagazin* sowie in der MDR-Sendung »Hier um 4«.
nora-implau.de

Die Autorin steht für
Veranstaltungen zur Verfügung.

Viele Eltern haben starre Vorstellungen von Erziehung verinnerlicht – eine »Moral«: Medienzeit ist schlecht fürs Kind. Fünfmal die Woche Spaghetti auch. Die eigenen hohen Ideale verunsichern und machen Stress. Anhand konkreter Situationen zeigt Bestsellerautorin Nora Imlau Wege, Kinder im Alltag bindungsstark, aber ohne Dogmatismus und ohne den Druck, der Familien unendlich belastet, zu begleiten. Für Imlau sind viele Alltagsentscheidungen »moralisch neutral« – ein Konzept, das Eltern wie Kindern Entlastung und neue Freiräume schafft und in kurzer Zeit zu einem ihrer Markenzeichen wurde.

- Pragmatische Impulse zu Ernährung, Schlafen, Medienerziehung, Paarbeziehung, Kindergarten, Schule u.v.m.
- Moralisch neutral: Eine bindungssichere Kindheit und Kekse zum Abendbrot sind kein Widerspruch
- Für Eltern von Kindern im Babyalter bis ca. zwölf Jahre



ISBN 978-3-407-86811-4



ISBN 978-3-407-86742-1



»Was an Nora Imlaus Arbeit besonders wohltuend ist, ist ihr realistischer Blick auf die Ressourcen und den Alltag von Eltern.«

Barbara Vorsamer, Süddeutsche Zeitung

SPITZENTITEL



Für eine pragmatische, bedürfnisorientierte Erziehung

Mit zahlreichen Lifehacks, die das Familienleben erleichtern

Hervorragend vernetzte Bestsellerautorin und gefragte Interviewpartnerin

Aktionspaket
5 Expl., GTIN 4019172806248
ET 16.10.2025



Nora Imlau
Was Familie leichter macht
Entlastende Impulse für einen bindungsstarken Alltag

Inhalt 2-farbig
Klappenbroschur, ca. 208 Seiten
Format: 13,7 × 21,5 cm | ca. € 20,- D

ISBN 978-3-407-86917-3
Warengruppe: 1.484 | Erscheint am: 16.10.2025



Auch als E-Book erhältlich



Die erfolgreichste Mama-Influencerin der GenZ entlastet junge Familien

»Elternschaft ist super herausfordernd und ich komme immer wieder an meine Grenzen. Meine Erfahrungen und mein Wissen möchte ich teilen und insbesondere junge Mütter bestärken und begleiten.«

Marlies Johanna Heckner



Wir erreichen
ca. 2,5 Mio.
Kontakte in der
Elternzielgruppe

Unsere
Leser:innen-
Kampagne

Naturkind



Social-Media-
Präsenz



Ein Role Model darf fehlbar sein

Marlies Johanna Heckner

geboren 1996, wurde bekannt für ihre Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Themen, die sie aus der Perspektive einer neuen Elterngeneration beleuchtet. In den sozialen Medien hat sie insgesamt über 1,6 Millionen Follower. Mit ihrem Mann Martin betreibt sie den erfolgreichen Podcast »Mutti ist die Beste«. Sie ist Mutter zweier Kinder und lebt mit ihrer Familie in Berlin.

Die Autorin steht für Veranstaltungen zur Verfügung.

Marlies Johanna Heckner, unter @marliesjohanna einem Millionenpublikum bekannt, schreibt das erste Buch zu einer der zentralen Herausforderungen junger Eltern: den eigenen Weg finden, ein Vorbild für die Kinder zu sein, ohne den Perfektionismus, der so viele Millennial-Eltern umtreibt. Anhand konkreter Situationen im Familienalltag unterstützt sie Eltern dabei, den eigenen Familienweg zu reflektieren und ihre Rolle selbstbewusster, authentischer und entspannter zu leben. Druck raus, Fehler machen erlaubt – dieses Denken entlastet auch die Kinder.

- Eltern sein neu gedacht
- Sich der eigenen Werte bewusst werden und sie mit mehr Selbstvertrauen und Zuversicht leben
- Mit aktuellen Erkenntnissen und Tipps von weiteren Erziehungs-expert:innen

»Marlies Johanna erreicht auf TikTok etwa eine Million Follower. Damit ist sie derzeit die wahrscheinlich erfolgreichste Erziehungsratgeberin Deutschlands. Obwohl sie erst 27 Jahre alt ist.«

Tillmann Prüfer, ZEIT Magazin



Das erste Buch der bekanntesten Mama-Influencerin der GenZ

Marlies Johanna trifft den Ton der neuen Eltern-generation

Holt junge Eltern bei dem Wunsch ab, bedürfnisorientiert und stressfrei zu erziehen

Aktionspaket
5 Expl., GTIN 4019172806255
ET 18.09.2025

Marlies Johanna Heckner
Vorbildlich unperfekt
Eltern sein mit mehr Selbstvertrauen und Zuversicht

Inhalt 2-farbig
Klappenbroschur, ca. 224 Seiten
Format: 13,7 × 21,5 cm | ca. € 20,- D

ISBN 978-3-407-86915-9
Warengruppe: 1.484 | Erscheint am: 18.09.2025



Auch als E-Book erhältlich

Es gibt so viele Wege zu stillen, wie es Brüste gibt



© Angelina Mathae

Ramona Noll

hat als Stillberaterin und systemische Familientherapeutin bereits über 1.000 Familien dabei begleitet, ihren eigenen, selbstbestimmten Weg durch die Stillzeit zu finden. Sie ist Mutter von vier Kindern und hat selbst insgesamt 85 Monate gestillt. Sie wohnt mit ihrer Familie in Lahnstein. ramonanoll.de

Die Autorin steht für Veranstaltungen zur Verfügung.



ramona.noll.
familienbegleitung
(3.300 Follower)

Stillen ist etwas Wunderbares – und doch nicht nur heile Welt. Die schönen, kuscheligen Momente geben uns viel, gleichzeitig können uns Milchpumpen, wundte Brustwarzen oder nächtliches Cluster-Feeding einiges abverlangen. Dieses Buch ist ein Reality-Check, der Stillende aufklärt und empowert, ihre Stillzeit selbstbestimmt zu gestalten. Stillexpertin Ramona Noll vermittelt fundiertes Wissen zum Stillstart, hilft bei klassischen Stillproblemen, aber auch bei besonderen Fragen, z.B.: Wie stillen neurodivergente Personen? Wie stillen queere Familien? Und wie geht Tandemstillen? Mit echten Stillgeschichten und ungestellten Fotos nimmt sie Unsicherheiten und macht Mut.

- Der zeitgemäße Stillratgeber mit divers gestalteten Illustrationen und authentischen Fotos
- Mit echten Stillgeschichten aus verschiedenen Familienkonstellationen
- Nimmt Unsicherheiten und lässt keine Fragen offen

»Ich möchte, dass alle Menschen, die stillen wollen, aufgeklärt in das Abenteuer Stillen starten können. Sie sollen ein klares und realistisches Bild davon haben, was auf sie zukommt.«
Ramona Noll



Bricht mit veralteten Normen, klärt auf und macht Mut

Mit realistischen Fotos und echten Stillgeschichten

Wissenschaftlich fundierte Antworten auf alle Fragen zum Thema

Ramona Noll

Obenrum frei

Stillen, wie es zu dir und deinem Baby passt

Mit vierfarbigen Illustrationen von Daniela Becker und Fotografien von Angelina Mathae
Gebunden, ca. 304 Seiten
Format: 16,8 × 24,5 cm | ca. € 26,- D

ISBN 978-3-407-86911-1
Warengruppe: 1.484 | Erscheint am: 18.09.2025



Auch als E-Book erhältlich



© privat

Lou Elvarsdóttir

ist Diplom-Psychologin mit Studium bei Friedemann Schulz von Thun und Ausbildung bei Jesper Juul. Aus der jahrelangen Arbeit mit Eltern und der Begeisterung der dreifachen Mutter für das Konzept der Familienkonferenz entstand dieses Buch.



© Janus Dibbern

Julia Dibbern

ist Autorin von Elternratgebern, ausgebildete Fachjournalistin mit Schwerpunkt Familie und Nachhaltigkeit sowie Mutter eines Sohnes. Bei Beltz erschien von ihr u.a. »Slow Family« mit Nicola Schmidt. Julia Dibbern lebt vor den Toren Hamburgs. juliadibbern.de

Die Autorinnenn stehen für Veranstaltungen zur Verfügung.

Für eine neue Kommunikation und mehr Nähe in der Familie

Viele Familien wünschen sich eine respektvolle, gelingende Kommunikation, scheitern aber jeden Tag aufs Neue. In diesem Buch zeigen die beiden Expertinnen Elvarsdóttir und Dibbern, wie es mit der Familienkonferenz gelingt, Gleichwürdigkeit und Gespräche auf Augenhöhe innerhalb der Familie zu etablieren. Sie machen Lust auf Veränderung: Die Kinder lernen, selbstbewusst ihre eigene Meinung zu vertreten, ohne trotzig zu reagieren oder gar zu schweigen. Die Eltern bringen ihre Vorstellungen ein, ohne autoritär oder bevormundend zu sein. Ein Gewinn für die ganze Familie!

- Das Tool für wertschätzende Kommunikation und ein besseres Miteinander
- Praktische Impulse zu Vorbereitung, Ort und Ablauf der Familienkonferenz
- Schön und übersichtlich gestaltete Materialien



»Die Familienkonferenz ist ein grandios einfaches, klares Werkzeug, um eine funktionierende Gemeinschaft zu erzeugen, aber auch, um sich in Krisen wieder näherzukommen.«
Lou Elvarsdóttir, Julia Dibbern



Das erfolgreiche und erprobte Konzept aktualisiert für die junge Elterngeneration

Ein Tool für gelingende Kommunikation auf Augenhöhe

Für bedürfnisorientierte Eltern, die die Kommunikationskultur in der Familie stärken wollen

Lou Elvarsdóttir/Julia Dibbern

Lasst uns reden

Die Familienkonferenz – Wo Klein und Groß zusammen wachsen

Inhalt 2-farbig mit Illustrationen von Julia Dibbern

Broschiert, ca. 176 Seiten

Format: 13,4 × 20,7 cm | ca. € 18,- D

ISBN 978-3-407-86914-2

Warengruppe: 1.484 | Erscheint am: 21.08.2025



Auch als E-Book erhältlich



Eva Strnad – Familienrichterin und Betroffene – klärt umfassend über sexuellen Kindesmissbrauch auf

»Sexueller Kindesmissbrauch ist ein gesellschaftliches Massenphänomen – ein bis zwei Kinder pro Schulklasse erleben sexuelle Gewalt. Trotzdem will sich keiner damit befassen. Die Täter bauen darauf, dass wir wegsehen. Es geht uns alle an, das Thema zu versachlichen, Prävention zu verbessern und Änderungen in der Gesellschaft zu bewirken. Sexueller Kindesmissbrauch ist keine Privatsache.«

Dr. Eva Strnad



**Wir erreichen
ca. 500.000
Kontakte in den
Zielgruppen**

**Unsere
Leser:innen-
Kampagne**

**PÄDAGOGIK
sozialmagazin**
Die Zeitschrift für Soziale Arbeit

-  **Beltz Elternnews**
-  **Beltz Kitanews**
-  **Beltz Lehrernews**
-  **Beltz Sozialarbeitnews**

**Social-Media-
Präsenz**

 **beltz_familie**
(14.000 Follower)

Es passiert überall, unerwartet und leise

Dr. iur. Eva Strnad

ist Richterin am Familiengericht Köln, Expertin für Kinderschutz und wirkte u.a. beim Forschungsprojekt *Elternschaft nach sexueller Gewalt in Kindheit und Jugend* der Unabhängigen Kommission zur Aufarbeitung sexuellen Kindesmissbrauchs mit. In ihrer Kindheit und Jugend hat sie selbst sexualisierte Gewalt im familiären Kontext erfahren.

Die Autorin steht für
Veranstaltungen zur Verfügung.

Ein bis zwei Kinder pro Schulklasse sind von sexuellem Missbrauch betroffen. Eltern, Erziehende und Vertrauenspersonen müssen wachsam bleiben, denn Kindesmissbrauch findet ständig und überall statt. Im Verein, über das Internet und – am häufigsten – in der Familie. Die Täter: Betreuer, Verwandte, Väter. Dieses Buch legt dar, wie sich Erziehung, Bildung und unsere Haltung ändern müssen, damit Kinder sicher sind. Es sensibilisiert für Warnsignale und Vorurteile und zeigt konkret, was wir alle tun können, um unsere Kinder vor Übergriffen zu schützen.

- Doppelperspektive einer Familienrichterin und Betroffenen
- Hinweise zur Prävention und rechtlichen Situation im Verdachtsfall
- Einblicke in die manipulativen Strategien der Täter

»Sexualisierte Gewalt gegen Kinder geht alle an. Aufklärung und fundierte Kenntnisse der Fakten und Hintergründe sind eine wichtige Voraussetzung für effektiven Kinderschutz. Das Buch von Eva Strnad bietet hier eine sehr gute Grundlage.«

Prof. Dr. Jörg Maywald, Experte für Kinderrechte und Kinderschutz

SCHWERPUNKTTITEL



Ein aufrüttelndes und wichtiges Buch, das zum Hinschauen und Handeln aufruft

Mit hilfreichen Tipps zur Prävention für Eltern und Fachkräfte

Beleuchtet gesellschaftliche Missstände und befähigt, sprachfähig und ansprechbar zu werden

Dr. Eva Strnad Kein Kind ist sicher

Wie wir wachsam bleiben und unsere Kinder vor sexuellem Missbrauch schützen

Gebunden, 256 Seiten

Format: 13,8 × 22 cm | ca. € 22,- D

ISBN 978-3-407-86831-2

Warengruppe: 1.973 Erscheint am: 18.09.2025



Auch als E-Book erhältlich

Optimistisches Handeln statt lähmender Ohnmacht



©Lichtbox Passau

Dr. Martin Bartenberger

studierte politische Philosophie und Krisenmanagement in Wien, den Niederlanden und den USA. Nach Lehre und Forschung an den Universitäten Wien und Berkeley arbeitete er mehrere Jahre in der Kommunikations- und IT-Branche. Er lebt als Autor und Berater mit seiner Familie bei Passau.

**Der Autor steht für
Veranstaltungen zur Verfügung.**

Die großen Krisen der Gegenwart verunsichern viele Menschen fundamental. Was tun, wenn man gefühlt nichts mehr tun kann? Klug und unterhaltsam beschreibt der Philosoph Martin Bartenberger, wie der Philosophische Pragmatismus hilft, gut durch schwere Zeiten zu kommen. An Fragen wie Klimakrise und trotzdem fliegen, Fleisch essen ja oder nein, die Ukraine gegen Russland unterstützen oder nicht zeigt er, was die Pragmatische Methode auszeichnet: ein Denken in vier Schritten, das offen ist für Kurskorrekturen, und uns darin unterstützt, mit Sinn und Optimismus handlungsfähig zu bleiben. Nicht nur zur Verbesserung des eigenen Lebens, sondern auch der Welt.

- Beschreibt anschaulich die vier Schritte der Pragmatischen Methode:
1. Überzeugungen entwickeln, Entscheidungen treffen. 2. Ausprobieren.
3. Anhand Konsequenzen ggf. Irrtum feststellen. 4. Überzeugungen/
Entscheidungen verbessern.
- Ein lebensphilosophischer Ansatz für mehr Optimismus und Zuversicht
- Philosophische Aha-Momente, die unterhaltsam das Denken schärfen

»Die philosophisch-pragmatische Mentalität lässt uns bescheiden und mutig zugleich sein, verspricht uns keine perfekte Welt oder sorgenfreies Leben, sondern Wirkmächtigkeit und Sinnhaftigkeit. Denn das ist der ehrlichere und erfolgversprechendere Umgang mit dem derzeitigen Weltschleudergang.«
Martin Bartenberger



**Philosophischer
Pragmatismus als
echte Lebenshilfe**

**Für jeden verantwor-
tungsbewussten Bürger
in Zeiten kollektiver
Hilflosigkeit**

**Für Leser:innen von
Dobelli und Kahneman**

Dr. Martin Bartenberger
Was tun, wenn man nichts tun kann?
Pragmatische Philosophie für
herausfordernde Zeiten

Klappenbroschur, ca. 240 Seiten
Format: 13,7 × 21,5 cm | ca. € 20,- D

ISBN 978-3-407-86895-4
Warengruppe: 1.973 | Erscheint am: 18.09.2025



Auch als E-Book erhältlich

Wir werben in:

**PSYCHOLOGIE
HEUTE**

Spektrum.de

So ticken Populist:innen



© Bente Hilken

Huub Buijssen

ist Psychogerontologe sowie Psychologe und studierte Politikwissenschaften. Der Niederländer hat über vierzig Bücher geschrieben, die in viele Sprachen übersetzt wurden. »Die Psychologie des Populismus« wurde in den Niederlanden zum Bestseller.

Der Autor steht für Veranstaltungen zur Verfügung.

Warum sind Populist:innen so erfolgreich? Wie entsteht ihre Anziehungskraft? Huub Buijssen erklärt die psychologischen Mechanismen, warum und wann Menschen anfällig für Populismus werden. Er zeigt, wie Menschen auf verführerische Propaganda reagieren, wenn bestimmte Grundbedürfnisse und Moralvorstellungen angesprochen werden. Sein Buch ist ein unverzichtbares Werkzeug, um die jüngsten politischen Entwicklungen besser zu verstehen und die Gefahren zu erkennen. Mit wirkungsvollen Ideen, wie wir Populismus auch in unserer Mitte aktiv bekämpfen können.

- Erkenntnisse u. a. aus Neuropsychologie, Moral- und Sozialphilosophie
- Mit Beispielen aus Europa und den USA
- Spannende Analysen politischer Reden und Reaktionen

»Wer dem Rechtspopulismus wirksam entgegen-treten will, sollte dieses gut geschriebene und schlüssig argumentierende Buch unbedingt lesen.«

**Ruprecht Polenz, MdBaD
und Autor des Titels »Tu Was!«**



Das erste psychologische Buch, das Populismus erklärt

Deutsche Ausgabe mit erweiterten Analysen zu Deutschland

Mit vielen Ideen, wie man Populismus bekämpfen kann

Leser:innen-Kampagne

PSYCHOLOGIE
HEUTE

Spektrum.de

der Freitag
Das Meinungsmedium

Social-Media-Präsenz



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

Huub Buijssen

Die Psychologie des Populismus

Warum er Menschen anzieht – und wie wir seinen Einfluss stoppen

Aus dem Niederländischen von Verena Kiefer
Klappenbroschur, 256 Seiten

Format: 13,7 × 21,5 cm | € 20,- D

ISBN 978-3-407-86903-6

Warengruppe: 1.933 | Bereits erschienen



Auch als E-Book erhältlich



PD Dr. Gitta Jacob

ist Psych. Psychotherapeutin und Supervisorin für Verhaltenstherapie und Schematherapie und arbeitet als leitende Psychotherapeutin bei GAIA in Hamburg. Die Bücher der Spiegel-Bestsellerautorin wurden in Dutzende Sprachen übersetzt. gitta-jacob.de

Die Autorin steht für
Veranstaltungen zur Verfügung.

Für einen gelassenen Umgang mit Gefühlen

Ein kleiner Ärger ruiniert den Tag, Selbstzweifel führen zu endlosem Grübeln. Statt diese Gefühle ziehen zu lassen, analysieren und bearbeiten wir sie, in der Hoffnung, dass es uns besser geht. Psychotherapeutin Gitta Jacob warnt jedoch: Damit erreichen wir oft das Gegenteil. Zu viel Nachdenken über Gefühle wie Wut, Angst oder Zweifel kann sie verstärken oder sogar erst erzeugen. Dieses Buch zeigt Wege aus der Überemotionalisierung: Wer versteht, wie Gefühle funktionieren, kann gelassener mit ihnen umgehen.

- Strategien für eine bessere Emotionsregulation z.B. bei Wut, Stress und Ängsten
- Hilfe in emotional schwierigen Situationen wie Beziehungskonflikten und Alltagsbegegnungen
- Mit alltagstauglichen Übungen



ISBN 978-3-407-86614-1



ISBN 978-3-407-86795-7



Dr. Gitta Jacob
Zu viel Gefühl

Wie wir unsere Emotionen lenken und nicht sie uns

Klappenbroschur, 240 Seiten
Format: 13,7 × 21,5 cm | ca. € 20,- D

ISBN 978-3-407-86912-8
Warengruppe: 1.481 | Erscheint am: 21.08.2025



Auch als E-Book erhältlich

Gefühle nutzen, statt sich
in ihnen zu verlieren

Die renommierte Psycho-
therapeutin ordnet
unseren Umgang mit
Gefühlen neu

Hilfreiche Mischung
aus Erkenntnissen,
Reflexionen und
Übungen

Wir werben in:

**PSYCHOLOGIE
HEUTE**

Spektrum.de

How to ADHS



© privat

Jesse J. Anderson

ist Autor, Speaker für ADHS und Content Creator. Er bekam die Diagnose ADHS mit 36 Jahren und schreibt seither über seine Erfahrungen und Einsichten zum Leben mit ADHS. Sein Instagram-Kanal @adhdjesse ist bekannt für seine humorvollen und realistischen Posts zum Thema ADHS.



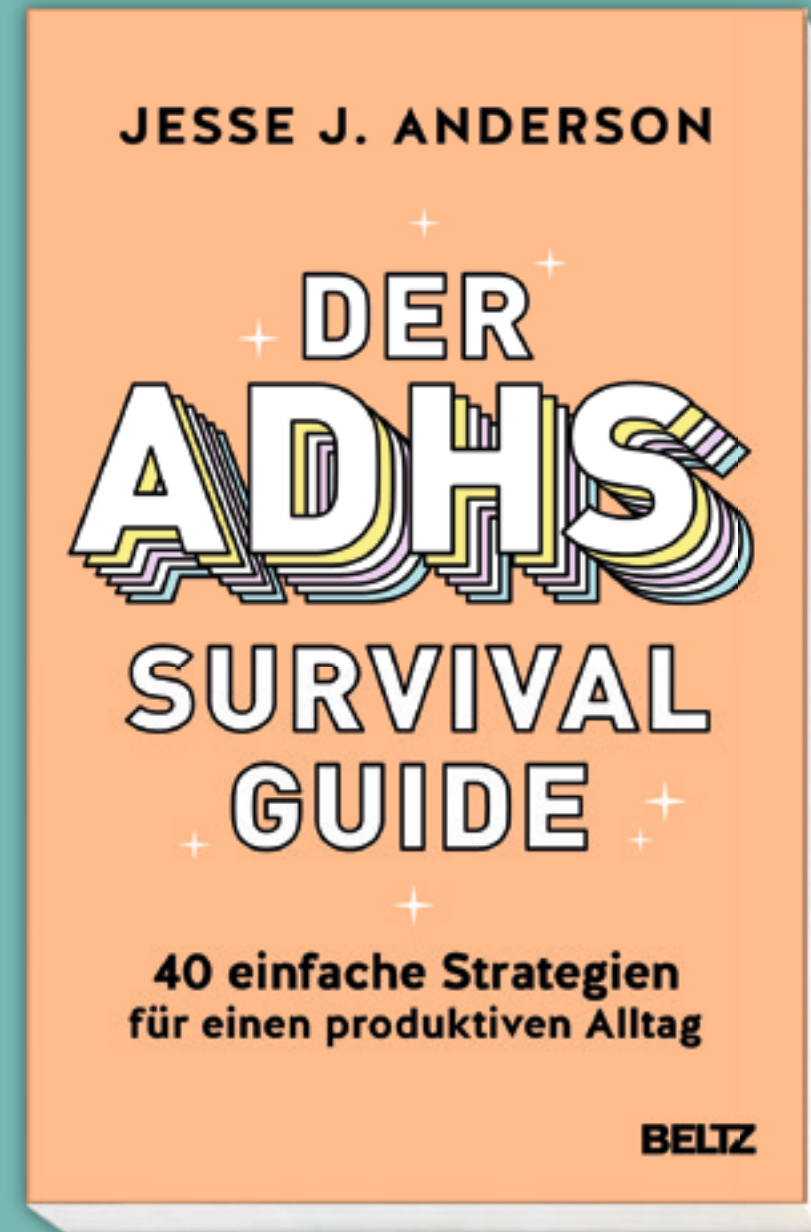
adhdjesse
(130.000 Follower)

»Wie kann ich mit ADHS im Alltag produktiv, verlässlich und zielorientiert handeln?« Das ADHS-Gehirn braucht besondere Anreize, um alltäglich anfallende Aufgaben und besondere Schwierigkeiten wie Zeitblindheit, Gefangensein im Hyperfokus oder starke Angst vor Zurückweisung zu bewältigen. Die 40 einfachen Strategien in diesem Buch wirken schnell und entlasten akut: z.B. Drop-Off-Zonen einrichten, um weniger zu verlegen, Objekte als Aktions-Anker platzieren, um an wichtige Dinge zu erinnern, eine Smile-File anlegen, um Selbstzweifeln entgegenzuwirken. Ein Ratgeber voller kleiner Hilfestellungen mit großer Wirkung.

- Einfühlsamer und praxiserprobter Rat von einem Betroffenen für Betroffene
- Mit einem Vorwort von Dr. med. Ismene Ditrach, Fachärztin und Autorin von »Die Welt der Frauen und Mädchen mit AD(H)S«
- Für einen besseren Umgang mit Zeit, Gedächtnisproblemen und schwierigen Emotionen

»Die Strategien können direkt in den Alltag integriert werden: von Tipps zur besseren Organisation und Zeitplanung über Techniken zur Stressbewältigung bis hin zu einfachen Übungen, die dabei helfen, Impulse zu kontrollieren und sich selbst besser zu verstehen.«

Dr. med. Ismene Ditrach,
Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie



Von einem Betroffenen für betroffene Erwachsene mit ADHS-Diagnose

Nutzenorientierte, konkrete Handlungsideen, um alltägliche Aufgaben zu bewältigen und Ziele zu erreichen

ADHS-freundliche Ausstattung, zugeschnitten auf die Bedürfnisse Betroffener



Jesse J. Anderson

Der ADHS-Survival Guide

40 einfache Strategien für einen produktiven Alltag

Aus dem Englischen von Stefanie Schäfer

Klappenbroschur, 176 Seiten

Format: 13,7 × 21,5 cm | ca. € 18,- D

ISBN 978-3-407-86909-8

Warengruppe: 1.481 | Erscheint am: 21.08.2025

Wir werben in:

**PSYCHOLOGIE
HEUTE**

Spektrum.de



Auch als E-Book erhältlich

Warum Umarmungen Schmerzen lindern



Dr. rer. medic. Anne Juliane Körner

ist Psychologin, psychologische Psychotherapeutin und Schmerztherapeutin. Ihr Schwerpunkt liegt auf dem kompetenten Umgang mit Gefühlen zur Linderung von Schmerzen. Sie arbeitet in einer Tagesklinik für Menschen mit chronischen Schmerzen und lebt in Dresden.

Die Autorin steht für Veranstaltungen zur Verfügung.

Es ist unglaublich, was Gefühle im Körper auslösen. Angst, Trauer oder Freude beeinflussen erheblich, wie wir Schmerzen erleben. Studien zeigen, auf welch faszinierende Weise unsere Gefühle chronische Schmerzen lindern können. Die Psychologin und Schmerztherapeutin Dr. Anne Juliane Körner erklärt erstmals, wie wir unseren Umgang mit Gefühlen aktiv und gezielt zur Schmerztherapie einsetzen. Zahlreiche Übungen und Tipps zur Selbsthilfe stärken Selbstvertrauen und emotionale Kompetenz, um ständige Schmerzen wirksam zu lindern.

- Vereint Erfahrungswissen aus der psychologischen Schmerztherapie mit neuesten Erkenntnissen aus der Schmerzforschung
- Neuer und ganzheitlicher Ansatz, mit vielen Übungen und Tools für Zuhause plus zehn Audio-Übungen zum Streamen
- Bei Rücken-, Gelenk- und Muskelschmerzen, Migräne, Reizdarmsyndrom, Fibromyalgie

»Endlich ein Buch, das Schmerzen von verschiedenen Seiten beleuchtet und die Gefühle würdigt. Viele hilfreiche Hinweise, absolut lesenswert!«
Dr. Udo Baer, Therapeut und Autor u.a. von »Das Abc der Gefühle«



Das einzige emotionsfokussierte psychologische Buch zum Umgang mit Schmerzen

In Deutschland leiden ca. zehn Millionen Menschen unter chronischen Schmerzen

Neuer Ansatz zur Schmerzbewältigung, verständlich und sofort anwendbar

Dr. Anne Juliane Körner
Schmerzen lindern mit der Kraft der Gefühle
Strategien zur Selbsthilfe bei chronischen Beschwerden

Inhalt 2-farbig und mit Illustrationen von Marie Wirbals
Klappenbroschur, 208 Seiten
Format: 13,7 × 21,5 cm | ca. € 20,- D

ISBN 978-3-407-86901-2
Warengruppe: 1.481 | Erscheint am: 21.08.2025



Auch als E-Book erhältlich

Wir werben in:

**PSYCHOLOGIE
HEUTE**

Spektrum.de

Selbsta Ausdruck statt Selfsilencing



© Bert Strebe

Tabea Farnbacher

geboren 1996, ist Psychologin und Schriftstellerin. Für ihre Texte wurde sie mehrfach ausgezeichnet. Seit 2023 schreibt sie die Online-Kolumne »Psychotherapeutin in Ausbildung« für die *Psychologie Heute*. 2024 erschien ihr erster Gedichtband »überwintern« im Wehrhahn-Verlag.

Die Autorin steht für
Veranstaltungen zur Verfügung.

Wer Bedürfnisse und Gefühle unterdrückt und leise bleibt, verliert den Kontakt zu sich selbst und wird einsam. Denn wer sich nicht zeigt, kann auch nicht gehört werden. Es ist daher höchste Zeit, Meinungen und Wünsche wiederzuentdecken – und die eigene Stimme kraftvoll zu erheben! Und wie ginge das besser als mit Kreativität? Psychologin Tabea Farnbacher ermutigt mit inspirierenden Impulsen zu einem lautstarken Selbstausdruck. Der stärkt nicht nur das eigene Wohlbefinden, sondern auch Beziehungen und unsere Präsenz in der Welt.

- Mit 36 Ideen und Übungen für mehr kreativen Selbstausdruck
- Von Malen und Journaling über Rituale und Mode bis zu politischem Aktivismus
- Inspirierende persönliche Geschichten und neueste Forschung

**»Tabea Farnbacher hat die besten Werkzeuge
für den eigenen Selbstausdruck, ohne Druck,
dafür sehr klug und unterhaltsam.«
Ninia LaGrande, Autorin und Moderatorin**



**Kreativer Selbstausdruck
ist essenziell für die
psychische Gesundheit**

**Ein inspirierendes
und fundiertes
Lesevergnügen**

**Viele konkrete Ideen für
mehr Selbstausdruck und
Empowerment**



Tabea Farnbacher Lautstark sein

Die eigene Stimme finden durch
kreativen Selbstausdruck

Klappenbroschur, 232 Seiten
Format: 13,7 × 21,5 cm | ca. € 20,- D

ISBN 978-3-407-86913-5
Warengruppe: 1.481 | Erscheint am: 18.09.2025



Auch als E-Book erhältlich

Wir werben in:

**PSYCHOLOGIE
HEUTE**

Spektrum.de

Auslieferung Deutschland
Verlegerdienst München GmbH
Gutenbergstr. 1
D-82205 Gilching
Tel. 0 81 05/38 81 05
Fax 0 81 05/38 83 33
beltz@vva-arvato.de

Genehmigte Remissionen und Umtausch bitte an:
Verlegerdienst München GmbH
Remittendenabteilung
Gutenbergstr. 1
82205 Gilching

Auslieferung Schweiz
AVA Verlagsauslieferung AG
Industrie Nord 9
CH - 5634 Merenschwand
Telefon 0 44/76 24 200
Telefax 0 44/76 24 210
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

BACKLISTBÜNDELUNG
Innerhalb Deutschlands bündelt der VM die Backlistbestellungen der Auslieferungsverlage. Dies sind u.a. Beltz, Callwey, Campus, Dorling Kindersley, Hanser, Hueber, Junfermann, Kampa/Liberty, Kein & Aber, Klett-Cotta, LV.Buch, Mare oder Oekom. Nutzen Sie die ökonomischen und nachhaltigen Vorteile der Backlistbündelung beim VM und optimieren Sie Ihre Bestellplanung!

Unsere Vertreterinnen/Vertreter

Bremen, Niedersachsen, Schleswig-Holstein
Torsten Hornbostel/
Michaela Wagner
Winsener Str. 34a • 29614 Soltau
Telefon 0 51 91/60 66 65
Telefax 0 51 91/60 66 69
hornbostel-verlagsvertretungen@t-online.de

Hamburg, Hessen, 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
David Leifels
Oberer Grenzweg 13
58454 Witten
Telefon 0 23 02/ 94 73 574
buch-leifels@t-online.de

Guido Marquard
Meersburger Straße 26
50935 Köln
Telefon 02 21/42 48 220
Telefax 02 21/42 06 388
guido-marquard@t-online.de

Baden-Württemberg
Schintu Verlagsvertretung
Postfach 1169
68520 Ladenburg
Fax: 0 62 03/93 19 902

Gabrijela Schintu
Telefon: 0 62 03/93 19 901
gabrijela.schintu@web.de

Markus Köchner
Telefon: 0 62 01/93 19 900
m.koechner
@schintu-verlagsvertretung.de

Bayern
Matthias Böhme/Jürgen Bogner
c/o Vertreterbüro Würzburg
Mariannhillstraße 19
97074 Würzburg
Telefon 09 31/17 405
Telefax 09 31/17 410
boehme@vertreterbuero-wuerzburg.de

Berlin, Sachsen
Thomas Kilian
Vertreterbüro SaSaThü
Vor dem Riedtor 11
99310 Arnstadt
Tel/Fax: 0 36 28 - 54 93 310
thomas.c.kilian@web.de

Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen-Anhalt, Thüringen
Jochen Thiele
Warschauer Str. 58a/59a
10243 Berlin
Telefon/Telefax 0 32 12/12 19 091
jochen.thiele@gmx.de

Österreich
Alexander Lippmann
Fröbelgasse 6/11
1160 Wien
Telefon 0664/88 70 63 95
alexander.lippmann@mohrmorawa.at

Kent William
Linke Brückenstraße 57/1/4
A-4040 Linz
Telefon 0664/88 70 63 39
kent.william@mohrmorawa.at

Key-Account Fachmarkt
fachmarkt@mohrmorawa.at

Schweiz
Rosie Krebs | Laura Frei
Scheidegger & Co. AG
Verlagsvertretungen
Obere Bahnhofstraße 10A
CH-8910 Affoltern am Albis
Tel. 044/762 42 48
Mobil 076/380 47 02
r.krebs@scheidegger-buecher.ch
l.frei@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
c.koelz@beltz.de

Vertrieb
Anfragen Vertrieb
Telefon 0 62 01/60 07 450
vertrieb@beltz.de

Vertriebsleitung
Birthe Döring
Telefon 0 62 01/60 07 420
b.doering@beltz.de

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

Ayşe Patzelt
Telefon 0 62 01/60 07 38
a.patzelt@beltz.de

Kundenmanagement
Stephanie Treitz
Telefon 0 62 01/60 07 438
s.treitz@beltz.de

Claudia Philipps
Telefon 0 62 01/60 07 343
c.philipps@beltz.de

Key-Account-Management
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
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
Fatima Möhr
Telefon 0 62 01/60 07 337
f.moehr@beltz.de

Bildnachweis:
U1: ©Shuttertock
Gestaltung: Dagmar Fornoff,
Beltz Verlag

Preisänderung und Irrtum
vorbehalten.
Redaktionsschluss:
April 2025
GTIN 4019172910358/04.2025

 /beltz_familie/

Gedruckt auf:



www.beltz.de