

# DEUTSCHLANDS BEKANNTETER MENTALIST ZUM THEMA DER STUNDE: MANIPULATION



HAVENER, THORSTEN

**Mach doch, was ich will**

Die Kunst der Manipulation

19,99 € (D), 20,60 € (A)

**ET: 12.10.2021**

- Bestsellerautor mit einer Gesamtauflage von über einer Million Büchern
- Sein letztes Buch *Ich sehe das, was du nicht sagst* ist ein Spiegel-Bestseller mit 20.000 verkauften Exemplaren in sechs Monaten
- Wie Manipulation und Suggestion funktionieren: die verborgenen Strategien, mit denen andere uns dazu bringen, zu denken und zu tun, was sie uns einflüstern

**Manipulation ist eine dunkle Kunst. Gegen uns gerichtet, sorgt sie dafür, dass unsere Gedanken und Handlungen nicht frei sind.** Oft bemerken wir nicht einmal, dass wir zu Marionetten anderer werden, die ihre eigenen Interessen gnadenlos durchsetzen. Denn manipuliert wird überall: im Berufsalltag, unter Freunden, in der Beziehung und der TV-Werbepause. Höchste Zeit, die Kontrolle und Selbstbestimmung über unser Leben zurückzugewinnen, indem wir die häufigsten und wirksamsten Manipulationsmethoden durchschauen und unsere Mitmenschen und ihre verborgenen Interessen lesen lernen. Thorsten Havener enthüllt die Geheimnisse der Manipulation aus der Sicht des Mentalisten und beschreibt die psychologischen Strategien, mit denen unsere...

© Katharina Schwarz



**THORSTEN HAVENER** absolvierte sein Studium zum Diplom-Übersetzer für Englisch und Französisch in Saarbrücken und Monterey. Er vermittelt seit über 30 Jahren sein Wissen als führender Experte für Körpersprache, Wahrnehmung, Verhaltenspsychologie, Illusion und Gedächtniskunst. Seine Bestseller erreichten ein Millionenpublikum und wurden in 16 Sprachen übersetzt. Die SZ bezeichnete ihn als »angehendes Weltwunder«.



# DIGITAL UND LEBENSUNFÄHIG – DIE NEUE GENERATION GIBT ANLASS ZUR SORGE!



MAAS, RÜDIGER

## Generation lebensunfähig

Wie unsere Kinder um ihre  
Zukunft gebracht werden

19,99 € (D), 20,60 € (A)

**ET: 14.09.2021**

- Ein aufrüttelndes und hellsichtiges Buch für Eltern, Lehrer, Erzieher, Ausbilder und alle anderen, die mit Kindern und Jugendlichen zu tun haben
- Breite wissenschaftliche Datenbasis: aktuelle Generationenforschung, eigene bundesweite Erhebungen sowie Interviews in Kindergärten und Grundschulen
- Der Autor ist Deutschlands bekanntester Generationenforscher

Emma ist erst vier Jahre alt, aber ihre Datenspur im Internet reicht schon viel weiter zurück. Bereits das erste Ultraschallbild haben ihre Eltern bei Instagram gepostet. Der Kinderwagen hat 2000 Euro gekostet. Museum, Zoo, Kindertheater, Frühenglisch und Karatekurs – all das muss Emma mit vier schon erlebt haben. Statt ihr Kind zu erziehen, überschütten die Eltern es mit Liebe, Geschenken und Optimierungen. Erzieher berichten, dass viele Kinder heute später trocken werden, nur in 2-Wort-Sätzen sprechen oder sich nicht selbst anziehen können. Jugendliche verbringen längst vier bis sechs Stunden täglich am Handy und entgleiten so in die Parallelwelt des Internets. In der realen Welt hingegen tun sie sich schwer, die Ablösung von den Eltern will nicht gelingen...

© Adrian Beck



**RÜDIGER MAAS** hat Psychologie und Philosophie in Deutschland und Japan studiert. Er forschte und arbeitete ein Drittel seines Lebens im Ausland. Seit 2012 erforscht er mit seinem Team Kohorten- und Gruppenverhalten sowie generationenbedingtes Verhalten und gründete hierzu das Institut für Generationenforschung. Schwerpunkte der Forschung liegen auf der gegenseitigen Beeinflussung der Generationen, etwa in der Erziehung, aber auch beim Umgang miteinander in Unternehmen oder in der Gesellschaft. Mit seinen zahlreichen Fachbüchern und Vorträgen ist Maas inzwischen der bekannteste Generationenforscher Deutschlands.



# EINER DER BEKANNTESTEN DEUTSCHEN KABARETTISTEN MIT ÜBER 120 AUFTRITTEN JÄHRLICH UND RIESIGER FANGEMEINDE



MILLER, ROLF

## Gesicherte Ahnungen

14,99 € (D), 15,50 € (A)

**ET: 14.09.2021**

- Miller hat 30 Jahre Bühnenerfahrung, ist oft im öffentlich-rechtlichen TV zu Gast (u. a. Neues aus der Anstalt) und wurde mit dem Deutschen Kabarettpreis, dem Deutschen Kleinkunstpreis und dem Passauer Scharfrichterbeil ausgezeichnet
- 100 Zitate berühmter und weniger berühmter Personen kongenial kommentiert – auf Stammtischniveau und in bräsigem odenwäldischem Dialekt

Wenn Rolf Miller gesicherten Ahnungen mit seinen abgrundtiefen blassen Schimmern begegnet, entsteht ein explosives Gemisch, das den Leser kopfschüttelnd, aber lachend zurücklässt. Man könnte sagen: »Kant meets Proll«, aber das wäre zu kurz gegriffen. Lange Jahre sammelte der Autor für dieses Buch bekannte und unbekannt Zitate, die von seiner fiktiven Bühnenfigur derart hanebüchen kommentiert werden, dass man Miller besser kennenlernen kann. Denn wer verbindet schon Sloterdijk, Churchill, Beuys, Hendrix, Ali, Lagerfeld, Zlatan Ibrahimovic u. v. a. mit diesem bisher nur derb auftretenden Miller? »Es genügt nicht, sich keine Gedanken zu machen, man muss auch unfähig sein, sie auszudrücken« – so gab Karl Kraus die Anleitung zu Millers Bühnenschaffen. ...

© Sandra Schuck



**ROLF MILLER** kam 1967 als Kind in Walldürn/Odenwald zur Welt und blieb es weitgehend auch. Dennoch durchlief er mehrere Schulen und einen Studiengang. Sein Aufenthalt an der philosophischen Fakultät hielt nur kurz, weil er 1991 seine eigene erfand. Dass er für diese Kunsttherapie, volkstümlich Satire genannt, fortan sogar Kost und Logis erhalten sollte, verärgerte ihn anfangs sehr, da er nie in den Verdacht geraten wollte, den Schädigungen seines Wirtschaftsabiturs erlegen zu sein, wo man lernt, wie man per Abschreibung Bilanzen fälscht.



# DER WELTBESTSELLER AUS FRANKREICH: ALLEIN 285.000 VERKAUFTE EXEMPLARE DER ORIGINALAUSGABE



BOUCHER, FRANÇOISE

## Die ganze Wahrheit über deine Eltern

Warum sie wollen, dass du Gemüse isst, und der ganze Rest  
9,99 € (D), 10,30 € (A)

**ET: 14.09.2021**

- Ehrlich und witzig, versöhnlich und lehrreich, ohne zu belehren
- Komplett illustriert mit lustigen und schrägen Zeichnungen
- Das Buch, das Kindern hilft, ihre Eltern endlich zu verstehen
- Internationaler Megabestseller: in 24 Sprachen übersetzt, darunter Englisch, Spanisch, Italienisch, Chinesisch, Koreanisch, Russisch u. v. m.

**Die ungeschminkte Wahrheit über Eltern.** Auch wenn von ihrem Aussehen her nichts darauf hindeutet, sind Eltern doch ganz außergewöhnliche Wesen. So sind sie etwa zu Übermenschlichem fähig, um ihren Nachwuchs zu verteidigen. Klar, sie verlangen, dass sich ihre Kinder verhalten wie Erwachsene, während sie selbst sich benehmen wie Zwölfjährige und ohne Grund ausrasten ... Sie wollen komische Dinge, wie zum Beispiel, dass man Gemüse isst oder – schon wieder! – ein Bad nimmt. Sie sind anhänglich und manchmal einfach nur peinlich ... Aber es gibt tatsächlich auch einige Gründe, warum sie dennoch ganz cool sind! Dieses liebevoll illustrierte Buch, das in 25 Ländern der Welt erscheint, erklärt Kids auf humorvolle Weise, warum Eltern nur das Beste...

© Lynn Sk



**FRANÇOISE BOUCHER** ist eine der erfolgreichsten französischen Kinderbuchautorinnen. Ihre lustigen und verspielten Bücher, die sie selbst illustriert, haben sich allein in Frankreich 600.000 Mal verkauft und sind auf der ganzen Welt in Übersetzungen erschienen. Sie hat vier Kinder und lebt in Paris.



# DER ERSTE BEZIEHUNGSRATGEBER, DEN MÄNNER WIRKLICH VERSTEHEN. SOGAR INFORMATIKER UND INGENIEURE!



DEINE FRAU, WOMANSPLAINER

## Deine Frau – Bedienungsanleitung

Das Ausfüll-Handbuch für  
Betrieb, Wartung und Reparatur

12,00 € (D), 12,40 € (A)

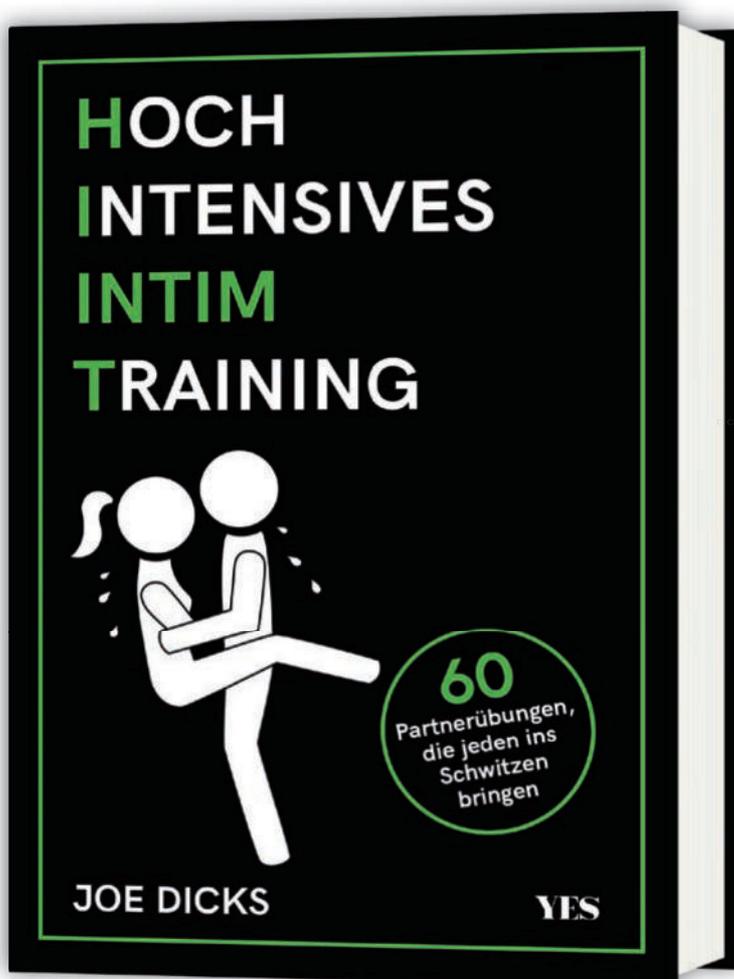
ET: 16.11.2021

- Humorvolles Ausfüllbuch, in dem Frauen ihre Stärken und Schwächen erklären können – für einen konfliktfreien Alltag
- Eine neue Generation des witzigen und außergewöhnlichen Ausfüllbuchs
- Das perfekte Geschenk zu Weihnachten, zum Geburtstag oder zum Jahrestag

Ein iPhone kann man auch ohne Anleitung bedienen. Eine Frau jedoch besitzt eine sehr viel kompliziertere Benutzeroberfläche. Die Bedienung ist deutlich weniger intuitiv. Das kann zu Frustration und Beziehungskrisen führen. Deshalb bietet diese Bedienungsanleitung, die Frauen freundlicherweise für ihre Partner ausfüllen und personalisieren können, wertvolle Hinweise für Betrieb, Wartung und Reparatur des jeweiligen Modells. In simpler technischer Sprache formuliert, können auch Männer sie entschlüsseln und verstehen. Das ausgefüllte Handbuch gibt wertvolle Hinweise über die richtige Kraftstoffversorgung, Instandhaltung und bestehende Defekte. Wie kann die Frau effizient über den „Geschenke“-Modus upgedatet werden? Welche Romantik-Einstellungen führen zur bestmöglichen Performance in den für Männer so wichtigen Bereichen? Wie kann der Mann frustrierenden Verschleiß und Garantiefälle bis hin zu Rückgabe und Umtausch vermeiden?



# HUMORBESTSELLER AUS ENGLAND: ÜBER 40.000 VERKAUFTE EXEMPLARE



DICKS, JOE

## Hoch Intensives Intim Training

60 Partnerübungen, die jeden ins Schwitzen bringen

9,99 € (D), 10,30 € (A)

**ET: 14.09.2021**

- Das erste schweißtreibende Fitnesstraining, das wirklich Spaß macht
- 60 Sexübungen für Paare mit leicht verständlichen Anleitungen und Tipps, damit das Fitwerden richtig Spaß macht

**Kostenlos fit werden, ohne das Haus zu verlassen, und dabei jede Menge Spaß haben – ja, das geht!** Mit dem vielseitigen HIIT-Training in diesem Buch bekommt jeder den Traumkörper, nach dem er sich sehnt. Dazu benötigt man keinen Personal Trainer, kein Fitnessstudio oder Bootcamp. Erforderlich sind nur ein williges Paar und ein Berg von Verhütungsmitteln. Statt Gymnastikball und Reckstange setzen Mann und Frau einfach ihre eigenen Gerätschaften ein und legen los. Dann heißt es nur noch: Lieblingsstellungen auswählen und die Übungen wiederholen, bis man das Brennen spürt.

**JOE DICKS** ist ein englischer Personal Trainer, dem es mit seinem ersten Buch zum neuen Fitnesstrend HIIT endlich gelungen ist, seine beiden größten Leidenschaften zu verbinden.



# FITNESSIKONE BARBARA BECKER BEGEISTERT EIN MILLIONENPUBLIKUM: JETZT ZEIGT SIE, WIE MAN RESULTATE WIE BEIM STRENGEN FASTEN ERHÄLT, ABER OHNE ZU HUNGERN!



BECKER, BARBARA; MANGIAMELI, FRANCA

## Five days only. Die Revolution des Fastens

Reduziere Bauchfett, aktiviere die Zellerneuerung und fühl dich jünger durch 5 Tage Scheinfasten. Mit 35 leckeren Rezepten

19,99 € (D), 20,60 € (A)

**ET: 14.12.2021**

- Wissenschaftliche Erkenntnisse deuten darauf hin, dass Scheinfasten Körperfett abbaut
- Optimal für alle, die klassisches Saftfasten oder Nullfasten nicht durchhalten
- Barbara Becker ist eine Fitnessikone. Ihre DVDs haben sich hunderttausendfach verkauft

**Fasten ist eine uralte Kulturtechnik, deren positive Wirkung auf unsere Gesundheit unbestritten ist.** Klassisches Flüssigfasten ist im Alltag aber schwer durchzuhalten. Gemäß neuesten Forschungen des Altersforschers Prof. Dr. Valter Longo ist es gar nicht nötig, tagelang auf feste Nahrung zu verzichten, um in den Genuss der vielen Vorteile des Fastens zu kommen. Seine wissenschaftlichen Erkenntnisse lassen vermuten, dass sogenanntes Scheinfasten (Fasting Mimicking Diet), das dem Organismus strenges Fasten nur vortäuscht, genauso effektiv, aber einfacher durchzuhalten ist. Im Unterschied zum strengen Fasten versorgt es den Körper in Form täglicher kleiner Mahlzeiten mit essenziellen Nährstoffen. Mit Scheinfasten lässt sich effizient Körperfett abbauen.

© privat



**BARBARA BECKER** Jahrgang 1966, ist Schauspielerin, Designerin, Unternehmerin und Fitnessikone. Ihre Bücher und DVDs zu Fitness- und Gesundheitsthemen wie Pilates, Yoga, Qigong, Faszientraining oder Better Aging sind extrem erfolgreich.

© Stefan Steinbach



**FRANCA MANGIAMELI** ist Diplom-Ökotrophologin und hat in Gießen Ernährungswissenschaften studiert. 2001 wurde sie für ihre Examensarbeit mit dem Oecotrophicapreis ausgezeichnet. Seit 1999 ist sie Netzwerkleiterin und Foodcoach bei DR. AMBROSIUS Ernährungsberatung und seit 2010 Geschäftsführerin...



# DAS OFFIZIELLE BUCH ZUR ERFOLGREICHEN THERMOMIX- ALTERNATIVE VON LIDL



CASTELLO, LELIA

## Monsieur Cuisine – das offizielle Kochbuch

100 leckere Rezepte für jeden  
Tag

19,99 € (D), 20,60 € (A)

**ET: 13.07.2021**

- 30.000 verkaufte Exemplare in Frankreich in nur einem Jahr
- Großes Format, hochwertige Foodfotografie, komplett bebilderte Zutatenlisten
- 100 leckere Rezepte: Frühstücke, Hauptgerichte, Desserts, Blitzrezepte, Vegetarisches, Gesundes, Zero Waste, Saucen u. v.m.

Der Lidl-Kochroboter Monsieur Cuisine Connect ist ein wahres Multitalent: Er kann kochen, braten, dampfgaren, rühren, emulgieren, kneten, wiegen, zerkleinern und pürieren, ist effizient und sehr einfach zu bedienen. Ein Kuchen zum Nachmittagskaffee? Eine Suppe für einen Winterabend? Eine köstliche Sauce oder ein Dip zum Fleisch vom Grill? In diesem offiziellen Kochbuch für den Monsieur Cuisine finden sich die besten Rezepte für jede Gelegenheit. Hochwertige Rezeptfotos machen Lust aufs Kochen und Ausprobieren neuer Gerichte. Einfache Schritt-für-Schritt-Anleitungen mit aufwendig bebilderten Zutatenlisten gestalten die Zubereitung so einfach wie nie zuvor. Ob Pizza oder One-Pot-Bolognese, wenn's mal schnell gehen muss, Erbsenfalafel mit Kräutermayonnaise, ...

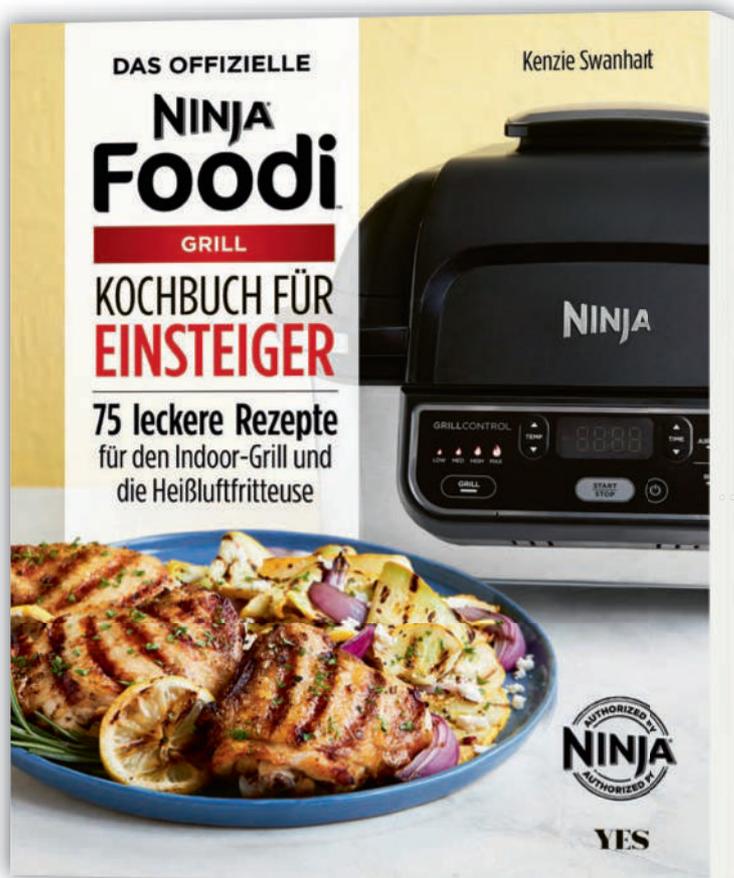
© privat



**LELIA CASTELLO** ist Autorin und Foodstylistin, sie lebt mit ihrer Familie in Paris. Nach einem Studium des Modedesigns und zehn Jahren in der Modebranche entschied sie sich, ihre Fähigkeiten zu erweitern und ihre Kreativität fortan in das Foodstyling einzubringen, ein Gebiet, das sie schon immer interessiert hat. Seit 2015 arbeitet sie hauptberuflich als Autorin, Stylistin und Foodfotografin. Ihre Leidenschaft sind einfache, alltägliche Gerichte, die schön präsentiert sind.



# KENZIE SWANHART IST BESTSELLERAUTORIN MIT ÜBER 250.000 VERKAUFTEN KOCHBÜCHERN



SWANHART, KENZIE

## Das offizielle Ninja Foodi Grill-Kochbuch für Einsteiger

75 leckere Rezepte für den Indoor-Grill und die Heißluftfritteuse

19,99 € (D), 20,60 € (A)

**ET: 14.09.2021**

- Das Begleitbuch zum Trendgerät Ninja Foodi Grill mit Heißluftfritteuse
- 75 alltagstaugliche Rezepte zum Grillen und fettfreien Frittieren
- Die trendigen Multifunktions-Küchengeräte von Ninja sind jetzt auch in Deutschland erhältlich und extrem gefragt

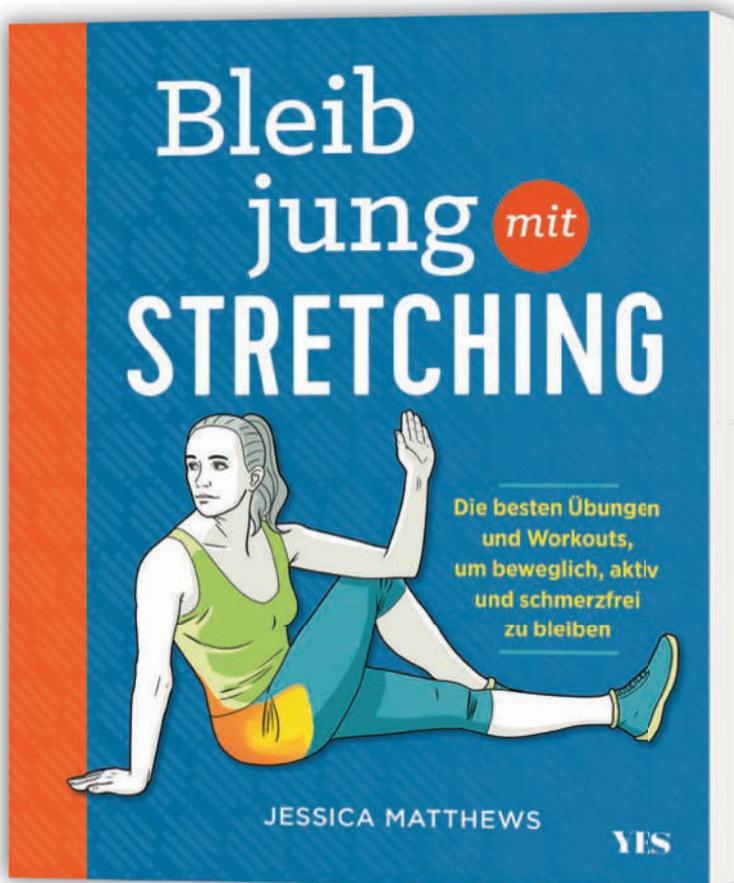
**Das offizielle Begleitkochbuch für den Ninja® Foodi™ Grill und Heißluftfritteuse.** Der »Ninja Foodi Grill und Heißluftfritteuse« ist ein leistungsfähiges und vielseitiges Küchengerät, mit dem sich schnell und einfach jede Menge Lieblingsgerichte zubereiten lassen. Er kombiniert Indoorgrill und Luftfritteuse, lässt sich mit frischen oder tiefgekühlten Zutaten und mit wenig oder sogar ohne Öl nutzen. Dieses offizielle Kochbuch zum Ninja Foodi Grill enthält Anleitungen zur Inbetriebnahme, Verwendung und Pflege des Geräts sowie 75 köstliche Grillrezepte von saftigen Brownies über gefüllte Paprikaschoten bis hin zu knusprigen glasierten Hähnchenflügeln. Das Buch enthält alles, was man braucht, um loszulegen.

**KENZIE SWANHART** ist eine begeisterte Hobbyköchin, die zur Foodbloggerin und Kochbuchautorin geworden ist und deren Bücher mehr als 250.000 Mal verkauft wurden. Sie ist die Leiterin der Abteilung für kulinarisches Marketing und Innovation bei Ninja und das Gesicht von Ninja im führenden Fernseh-Homeshopping-Netzwerk. Sie lebt mit ihrem Mann und ihrem Hund in Boston.



# DAUERBRENNERTHEMA

## STRETCHING



MATTHEWS, JESSICA

### **Bleib jung mit Stretching**

Die besten Übungen und Workouts, um beweglich, aktiv und schmerzfrei zu bleiben

16,99 € (D), 17,50 € (A)

**ET: 28.12.2021**

- Superseller aus den USA: 60.000 verkaufte Exemplare
- Kein anderes Fitnesskonzept bietet bessere Anti-Aging-Effekte als Stretching
- Rund 40 illustrierte Übungen für alle Körperbereiche und über 30 Workouts

**Die Beweglichkeit erhöhen, den Körper stärken, die Jugend verlängern.** Unser Körper wurde für Bewegung geschaffen, aber mit zunehmendem Alter werden unsere Gelenke und Muskeln immer schwächer. Regelmäßiges Dehnen hilft, Schmerzen und Beschwerden zu lindern, den Bewegungsumfang und die Flexibilität zu verbessern und stets fit und unverletzt zu bleiben. Dieses Buch führt Schritt für Schritt durch rund 40 Dehnübungen für alle Körperbereiche und leitet dazu an, sich auch in tiefere Dehnungen vorzuarbeiten – für mehr Beweglichkeit, weniger Schmerzen, weniger Steifheit und eine bessere Lebensqualität, heute und in den kommenden Jahren. Unabhängig von Alter oder Aktivitätsniveau hilft dieser Leitfaden, Stretching in den Alltag zu integrieren, Schmerzen und ...

© Emile Waugh  
Photography



**JESSICA MATTHEWS** ist zertifizierte Yogalehrerin, Professorin für Kinesiologie an der Point Loma Nazarene University sowie Professorin für Yogastudien am MiraCosta College in San Diego, Kalifornien. Sie ist außerdem Senior Advisor für Gesundheits- und Fitnesserziehung für das American Council on Exercise (ACE) sowie Redakteurin für das Magazin SHAPE und schreibt regelmäßig für große Medien wie CNN, Yoga Journal, The Wall Street Journal und The Washington Post.



# ÜBER 30.000 VERKAUFTE EXEMPLARE DES SELFPUBLISHER-BESTSELLERS ZURÜCK AUF WOLKE SIEBEN



ALBERT, EMANUEL

## Jeden Tag neu verliebt

Mit den richtigen Fragen die Beziehung vertiefen und glücklich werden wie am ersten Tag. Das Ausfüllbuch mit wertvollen Tipps vom Beziehungscoach

14,99 € (D), 15,50 € (A)

**ET: 14.09.2021**

- Paarthherapie für zu Hause: das interaktive Ausfüllbuch
- Geführtes Tagebuch mit Anleitungen, Aufgaben und Übungen vom Beziehungscoach
- Emanuel Albert ist regelmäßig in TV, Radio und Social Media zu sehen. Auf YouTube hat er rund 20.000 Follower

**Müssen Beziehungen sich mit der Zeit verschlechtern? Halten sie heute einfach nicht mehr so lang wie früher? Nein, sagt der bekannte Beziehungscoach Emanuel Albert.** Beziehungen sind wie Pflanzen. Wer sie richtig pflegt, sorgt dafür, dass sie mit der Zeit immer stärker und schöner werden. Seit Jahren hilft Emanuel Albert Singles und Paaren, Beziehungsprobleme zu lösen und sich neu zu verlieben. In diesem geführten Tagebuch gibt er wertvolles Know-how und Übungen an die Hand, um die tiefe Verliebtheit und Faszination für den Partner wieder neu zu erleben, wiederkehrende Konflikte zu vermeiden und eine gemeinsame Perspektive zu entwickeln. So können sich Paare selbst dabei helfen, ihre Beziehung zu stärken und wieder Schmetterlinge im Bauch zu bekommen.

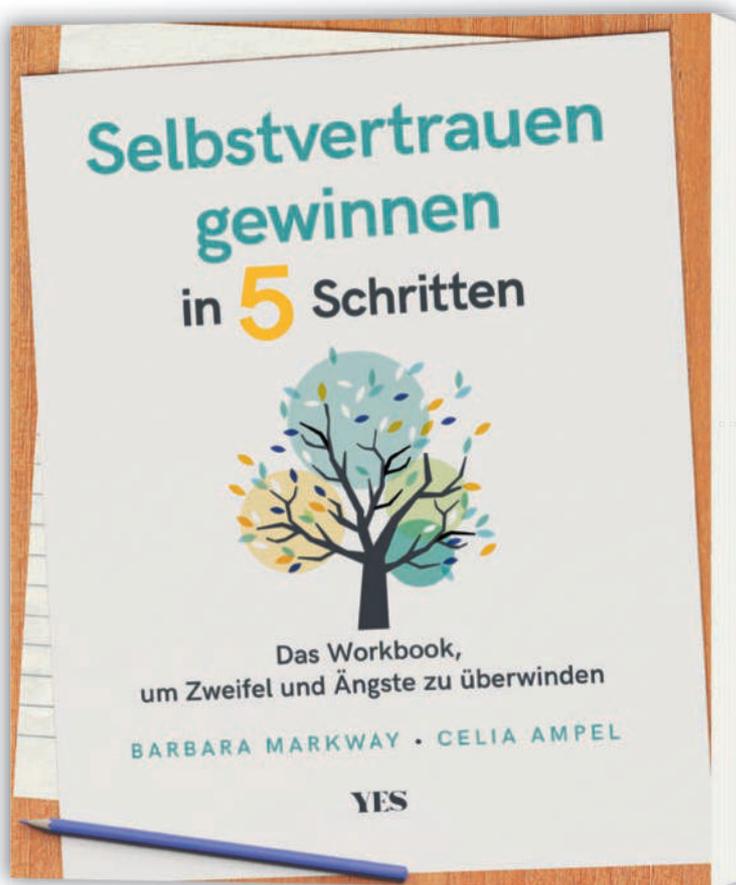
© privat



**EMANUEL ALBERT** studierte Informatik und Psychologie in München, bevor er diverse Coaching-Ausbildungen durchlief. Er vermittelt seit über 20 Jahren sein Wissen als führender Experte für Beziehung und Dating. Mit seinen Auftritten in TV, Radio, auf YouTube, Instagram und TikTok sowie mit seinem Podcast erreicht er ein Millionenpublikum. Sat.1 sagt über ihn: »Emanuel Albert ist DER Date-Doktor Nummer 1 weltweit!«



# BESTSELLER AUS DEN USA: ÜBER 50.000 VERKAUFTE EXEMPLARE



MARKWAY, BARBARA; AMPEL, CELIA

## Selbstvertrauen gewinnen in 5 Schritten

Das Workbook, um Zweifel und Ängste zu überwinden

16,99 € (D), 17,50 € (A)

**ET: 16.11.2021**

- Bestsellerthema  
Selbstvertrauen: wenig Konkurrenz, hohe Auflagen
- Das erste Workbook zum Thema Selbstvertrauen
- Anhaltender Trend zum Ausfüllbuch

**Übungen, die helfen, Selbstvertrauen für ein besseres Leben aufzubauen.** Von der Konfrontation mit den eigenen Ängsten bis zum Üben von Akzeptanz und Selbstmitgefühl bietet dieses Arbeitsbuch praktische, leicht umsetzbare Strategien, die helfen, sich selbst anzunehmen und den inneren Kritiker zum Schweigen zu bringen. Schritt für Schritt leitet das Buch dazu an, Selbstzweifel und Minderwertigkeitsgefühle zu überwinden und in Beziehungen, bei der Arbeit und im Alltag selbstbewusster aufzutreten. Wenn die negativen Gedanken verstummt sind, wird der innere Kritiker zu einer kraftvollen, motivierenden Stimme, die Mut macht, mit Selbstvertrauen sein bestes Selbst zu leben...

© privat



**BARBARA MARKWAY** ist eine lizenzierte Psychologin mit rund 30 Jahren Berufserfahrung und Autorin von vier weiteren Büchern. Sie ist bei Good Morning America und der Today Show aufgetreten, ihre Arbeit wurde in der *New York Times*, der *Washington Post*, *Business Insider* und anderen großen Medien vorgestellt. Sie lebt mit ihrem Mann Greg in St. Louis, Missouri.



# DEN SCHMERZ AUS DER VERGANGENHEIT ENDLICH LOSLASSEN: SCHWERE KINDHEITSTRAUMATA HEILEN



SCHWARTZ, ARIELLE

## Schließe Frieden mit deiner Kindheit

Komplexe posttraumatische Belastungsstörung (KPTBS) heilen und Kindheitstraumata überwinden

14,99 € (D), 15,50 € (A)

**ET: 12.10.2021**

- Die komplexe PTBS wird erst seit Kurzem als eigenständiges Krankheitsbild erforscht, diagnostiziert und behandelt
- 2–7 Prozent aller Menschen erleiden im Laufe ihres Lebens eine PTBS, US-Studien kommen sogar auf 5–10 Prozent
- Effektive Selbsthilfe mit den besten evidenzbasierten Methoden aus der Psychotherapie

**Frei vom Kindheitstrauma – evidenzbasierte Strategien zur Heilung komplexer PTBS. Wiederholte Traumatisierungen in der Kindheit können die emotionale Entwicklung beeinträchtigen und schwere seelische Verletzungen verursachen, die auch im Erwachsenenalter fortbestehen.** Die komplexe posttraumatische Belastungsstörung (KPTBS) ist eine körperliche und psychische Reaktion auf diese wiederholten traumatischen Ereignisse. Schließe Frieden mit deiner Kindheit enthält forschungsbasierte Strategien, Methoden und Hilfestellung, um Kindheitstraumata selbst zu heilen. Denn niemand muss Gefangener seiner Vergangenheit sein. Mit praktischen Strategien aus den effektivsten Therapieansätzen – darunter kognitive Verhaltenstherapie, Dialektisch-Behaviorale ...



**ARIELLE SCHWARTZ** ist lizenzierte klinische Psychologin, EMDR-Therapie-Beraterin, zertifizierte Expertin für Traumatherapie und Autorin. Sie promovierte in Klinischer Psychologie an der Fielding Graduate University und erwarb ihren Master in Somatischer Psychologie an der Naropa University. Sie lebt in Boulder, Colorado, wo sie eine Privatpraxis betreibt.

