



Junfermann

*inside*

2021/2022

# Liebe Leserin, lieber Leser,



nur zwei Jahre ist es her, seit wir zum ersten Mal *Junfermann inside* produziert haben – es fühlt sich an wie eine Ewigkeit. Unser aller Leben hat sich seither dramatisch gewandelt. Niemand hätte im Herbst 2019 geahnt, dass wir unser Handeln ab März 2020 über weit mehr als ein ganzes Jahr hinweg in erster Linie an der Vermeidung von Infektionen orientieren müssten. Zuallererst bedeutet die Corona-Pandemie nach wie vor eine wesentliche Bedrohung der Gesundheit und wir sind dankbar, dass wir bei Junfermann bisher keine Corona-Erkrankung hatten. Wir hoffen sehr, dass das bei Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, und in Ihrem Umfeld ebenso ist.

Warum wir unter den gegenwärtigen Voraussetzungen nicht auf eine neue Ausgabe von *Junfermann inside* verzichtet haben, bedarf der Erklärung. Das erste Heft unseres Kundenmagazins hat uns paradoxerweise gleichzeitig bestätigt und widerlegt: Bestätigt fühlen wir uns durch die vielen netten und positiven Rückmeldungen in unserer Überzeugung, dass es sinnvoll ist, Sie mit diesem Magazin regelmäßig über den Verlag zu informieren. Widerlegt hat uns die Pandemie (zumindest vorläufig) in unserem Glauben an das bedruckte Papier als den richtigen Weg, dies zu tun. Der Digitalisierungsschub, den Corona für weite Teile der Gesellschaft bedeutet hat, ist auch an uns nicht spurlos vorbeigegangen. Also haben wir uns entschieden, Ihnen diesen zweiten Jahrgang von *Junfermann inside* digital vorzulegen – denn leider werden uns auf absehbare Zeit noch die Gelegenheiten fehlen, bei denen wir Sie, unsere Leserinnen und Leser, persönlich treffen und Ihnen ein Exemplar übergeben können.

Vielen Sorgen und Widerständen zum Trotz sind wir, alles in allem, gut durch die Corona-geprägten Monate gekommen. Weder die plötzliche Notwendigkeit, Home-Offices einzurichten, noch die erschwerten Bedingungen der Zusammenarbeit mit Partner-Unternehmen und Autor\*innen oder die zeitweise blockierten Lieferwege in unserer Branche haben uns nachhaltig aus der Bahn werfen können. Im Gegenteil: Wir sehen, dass die Themen, für die Junfermann steht, seit Ausbruch der Pandemie womöglich noch ein wenig intensiver nachgefragt werden als zuvor. Und dort, wo uns die Infektionslage an Aktivitäten gehindert hat (z. B. bei den vielen ausgefallenen Messen und Kongressen), haben wir uns erfolgreich neue, meist digitale Betätigungsfelder geschaffen. Und so bildet diese zweite Ausgabe von *Junfermann inside* nicht nur das reichhaltige Spektrum der Verlagsinhalte ab, sondern sie ist auch ein Spiegel von Konstanz und Veränderung unserer Arbeit im Zeichen der Pandemie.

Auch wenn Sie dieses Mal nur virtuell blättern können, hoffen wir, dass dieses Heft Ihnen abermals eine anregende Lektüre bietet und dass der Blick hinter die Kulissen des Verlags, die Einblicke in die Entstehung unserer Bücher und die Interviews mit Autorinnen und Autoren Sie gut unterhalten werden. Bleiben Sie uns gewogen und geben Sie gut auf sich acht.

Herzlich Ihr

# Das Junfermann-Team empfiehlt ...



© Julia Sang Nguyen

**Dr. Andreas Falkinger**  
Kaufmännischer Geschäftsführer

## **Sherlock Holmes** (TV-Serie, ITV, auf DVD erhältlich)

Vor einigen Jahren sorgte die BBC-Serie *Sherlock* für Aufsehen. Holmes und Watson hatten damit den Schritt ins 21. Jahrhundert geschafft, wobei die Serie reich an sichtbaren und versteckten Verweisen auf die Bücher

Arthur Conan Doyles ist. An dieser Stelle zielt meine Empfehlung aber weder auf die Bücher noch auf diese Serie. Vielmehr empfehle ich die in den 1980er Jahren produzierte Granada / ITV-Fernsehserie *Sherlock Holmes*.

Abgesehen davon, dass die viktorianische Zeit atmosphärisch sehr dicht und stimmig eingefangen wurde und dass es sich um eine (zumindest für mich) wohltuende Reise in die Fernsehzeiten ohne hektische Schnitte und rasendes Erzähltempo handelt, gibt es dafür einen einzigen, alles überstrahlenden Grund: Jeremy Brett als Sherlock Holmes.

Wir erleben nicht nur den selbstsicheren, genialen

und leicht arroganten Detektiv, der rational-deduktiv seine Fälle löst und ein Virtuose auf der Violine ist. Wir erleben auch den depressiven, in Zeiten des Leerlaufs dem Kokain verfallenen Menschen, der ohne Watson (und Mrs. Hudson, ihre gemeinsame Haushälterin!) wohl nicht lebensfähig wäre. Wie Brett diese Figur nicht nur spielt, sondern verkörpert, bleibt einfach im Gedächtnis.

Dass dieser Holmes sich ästhetisch und optisch durchaus von den in den Büchern vorzufindenden Beschreibungen abhebt, ist kein Nachteil, sondern glaubwürdig und passend. Man mag sich Holmes danach gar nicht mehr ohne diese Eleganz und Gewandtheit vorstellen. Das begegnet uns auch in der aktuellen Serie wieder: Holmes bewege sich so schnell, wie er denke, sagte Brett einmal.

Wer also bereit ist, sich auf eine Fernsehserie einzulassen, die nicht mit Tempo, Ausstattungsgorgien und einem Cliffhanger von Folge zu Folge arbeitet, sondern aus einer Zeit stammt, in der vieles im Fernsehen noch handgemacht war, wird reich belohnt werden. ■

## **Succession**

(TV-Serie, HBO, 2 Staffeln, in Deutschland bei Sky oder Amazon Video)

Schon Jahrzehnte, bevor uns der explosionsartige Boom der TV-Serien ereilte, war es Teil des seriellen Unterhaltungsmusters, dass wir den Familien reicher Unternehmer dabei zusahen, wie deren Leben noch schlimmer war als unsere eigenen. Erinnert sich noch jemand an Dallas? Genau. Diesem Muster sind nicht wenige neuere Produktionen der letzten Jahre gefolgt. Die jüngste von ihnen, die 2018 gestartete und von dem britischen Autor Jesse Adams geschriebene Serie *Succession*, hat mich trotz ihrer zutiefst zynischen Welthaltung begeistert.

*Succession* (dt. „Nachfolge“) verfolgt den Kampf des nach Rupert Murdoch modellierten Medienmoguls Logan Roy gegen den Niedergang an vielen Fronten: den Niedergang seines Medienimperiums, das immer heftiger von Übernahmegefechten bedrängt

wird, den Niedergang seiner eigenen Gesundheit und den seiner Familie. Die titelgebende Nachfolgeregelung ist für den 80-jährigen Patriarchen mehr als überfällig, doch Roy denkt gar nicht daran, zu verkaufen oder eines seiner vier Kinder ans Ruder zu lassen. Stattdessen spielt er alle handelnden Figuren wie Steine auf einem Brettspiel skrupellos gegeneinander aus und versteht es durch scheinbar willkürlich wechselnde Bevorzugen, die Zwietracht in seiner Familie immer wieder anzufachen. Besonders das double bind-Verhältnis zwischen Logan und seinem Sohn Kendall, dem designierten Nachfolger, wird dabei zum Motor der Serie – die beiden brauchen einander und fallen sich doch immer wieder mit gezückten Messern brutal in den Rücken.

*Succession*, so viel sei warnend gesagt, ist ein Drama ohne Trost oder befreiendes Lachen. Die Mit-

**Dr. Stephan Dietrich**  
Geschäftsführer



glieder der in durchaus glaubwürdiger Weise völlig verkorksten Roy-Familie sind zwar so skurril, dass man ihren Irrwegen gern folgt, doch versöhnliche Momente oder solche echter menschlicher Anteilnahme verweigert die Serie. Sie gewinnt ihren Unterhaltungswert vor allem aus ihrer satirischen Schärfe, ihrem Gespür für dramatische Höhepunkte und ihrer Form – die Musik, die Locations, die wiederholte Hommage der Kamera an das zerfurchte Gesicht des

Schotten Brian Cox, der den Logan Roy hinreißend als Mischung aus King Lear und Donald Trump spielt, sind schlechterdings fesselnd. Vor allem aber widersteht *Succession* erfolgreich der Versuchung, alles, was zwischen den Figuren geschieht, ausbuchstabieren zu wollen. Und so offenbart sich oft in einem flüchtigen Blick oder in einer Einstellung, die einen Tick länger gehalten wird, als es nötig wäre, viel mehr, als ein langer Dialog vermitteln könnte. ■



**Katharina Arnold**  
Lektorat & Presse

Merethe Lindstrøm:  
**Tag in der Geschichte der Stille**  
Matthes & Seitz, Berlin, 2019

Wegen eigener Termine auf der Frankfurter Buchmesse ist es für Verlagsmitarbeiter\*innen oftmals nicht möglich, die Ausstellung des jeweiligen Gastlandes in Ruhe auf

sich wirken zu lassen. Umso wichtiger ist es mir, wenigstens kurz einmal vorbeizuschauen und ein Buch – einfach aus dem Bauch heraus – zu kaufen, um auf diese Weise ein wenig vom ausländischen Buchmarkt (im wahrsten Wortsinne) *aufgreifen* zu können.

2019 war Norwegen Gastland und ich fand sehr schnell, was ich mit nach Hause nehmen wollte: *Tag in der Geschichte der Stille* von Merethe Lindstrøm.

Das Erste, was bei dieser Geschichte auffällt, ist, dass sie wie ein Thriller beginnt, um dann in eine ganz andere, jedoch nicht weniger spannende Richtung umzuschwenken. Auf den ersten Seiten werden die Leser Zeugen eines Familientraumas: Ein Fremder verschafft sich Zugang zum Haus von Eva und Simon und entführt eines der Kinder. Die Sache geht – so viel sei hier schon verraten – gut aus. Niemand kommt zu Schaden. Doch wie sich später herausstellt, ist dieses Vorkommnis einer von mehreren Schicksalsschlägen im Leben der Protagonisten, über die es so wichtig wäre zu reden, um nicht überwältigt zu werden. Allein, die Worte fehlen. Und der Mut, sich diesen Dingen zu stellen.

Die eigentliche Handlung spielt viele Jahre später. Die Kinder sind längst aus dem Haus und Simon hat sich – ob wegen Depression und beginnender Demenz kann man nicht genau sagen – komplett in sich zurückgezogen. Er spricht kaum noch und nimmt

keinen Anteil mehr an seiner Umwelt. Eva, aus deren Perspektive der Roman erzählt ist, stellt fest: „Ich muss jemandem erzählen, wie sich das anfühlt, warum es so schwer ist, mit jemandem zu leben, der plötzlich stumm geworden ist. Es fühlt sich nicht nur an, als wäre er nicht mehr da. Es fühlt sich an, als wäre man selbst weg“ (S. 18). Und sie begibt sich zusammen mit dem Leser auf eine Zeitreise in die Vergangenheit um aufzuschlüsseln, wie die Sprachlosigkeit Einzug halten konnte in ihrer beider Leben.

*Tag in der Geschichte der Stille* geht definitiv unter die Haut. Das Buch beleuchtet die unterschiedlichen Facetten einer Stille, die sich zwischen zwei Menschen einschleicht und deren Liebe langsam absorbiert; einer Stille, die zugleich den Einzelnen mit sich selbst konfrontiert und zu schonungsloser Ehrlichkeit zwingt. Die Geschichte, die von Elke Ranzinger aus dem Norwegischen in ein wundervoll klares und schnörkelloses Deutsch übersetzt wurde, ist sicherlich keine „leichte Kost“, aber allemal eine Empfehlung wert, weil sie die Tiefe und das Potenzial von *Stille* eindrucksvoll vermittelt. Die Autorin findet die richtigen Worte, um eine Genese der Sprachlosigkeit aufzuzeigen. Berührend, poetisch und manchmal nur schwer erträglich.

**Übrigens:** Wer einmal *Stille* – weniger bedrohlich, sondern als Inspiration – erleben möchte, der kann sich das Impuls-Video „Kraft der Stille“ anschauen: <https://www.youtube.com/watch?v=Kcks6N5GWYY> ■





**Monika Köster**  
Marketing & Kundenservice

Fredrik Backman:  
**Ein Mann namens Ove**  
Fischer, Frankfurt a. M., 2015.

Ich bin keine Leseratte. Ich suche mir ein Buch sehr gezielt aus und möchte mich darauf freuen. Wenn ich angefangen habe, möchte ich wissen, wie die Geschichte weitergeht. Unbedingt!

Das ist für mich Lesevergnügen pur. Mich interessieren spannende Psychothriller, aber irgendwann braucht ein „Thriller-Fan“ auch mal eine Pause.

„Ein Mann namens Ove“ war eine Empfehlung. Schon nach ein paar Seiten packte mich die Geschichte. Ein „Nörgelkopp“, Rentner, um die sechzig Jahre alt. Er kontrolliert in seiner Nachbarschaft, dass alles mit rechten Dingen zugeht, mischt sich ein und weiß alles besser – was für ein Klischee! Doch wenn er einen Menschen ins Herz geschlossen hat, ist er ein Freund und Helfer, auch wenn er es eigentlich gar nicht sein möchte. Denn Ove mag Menschen

nicht, er will einfach nur seine Ruhe haben. Nachdem Ove seine Frau Sonja verloren hat, und er in der Firma nicht mehr gebraucht wird, möchte er sein einsames Leben beenden. Er versucht es ein paar Mal ... zu Hause, in der Garage ... doch es klappt nicht, immer wieder kommt irgendwas bzw. irgendjemand dazwischen. Ob es die junge, schwangere Nachbarin Parvaneh ist, sein dementer Freund Rune oder die zugelaufene Katze.

In kurzen Episoden taucht man in Oves Leben ein. Wie er aufgewachsen ist, wie er seine große Liebe kennengelernt hat, wie Rune und er im jungen Alter Nachbarn und beste Freunde wurden. Wie eine Lappalie diese Freundschaft „auf Eis gelegt“ hat. Und wie sich die quirlige Parvaneh mit ihrem trottelligen Ehemann Patrick und den Töchtern in Oves Leben gedrängt hat.

Ein Roman, der Leser\*innen zum Lachen und Weinen bringt. Eine Geschichte aus dem Leben – über Liebe, Trauer und Glückseligkeit. Wer schrägen Humor mag, wird dieses Buch lieben. Ich kann es nur wärmstens empfehlen!

**Stefanie Linden**  
Vertrieb Junfermann, Fachbuch Klett-Cotta und Schattauer

Lin Rina:  
**Animant Crumbs Staubchronik**  
Drachenmond Verlag, Köln, 2017.

Ich bin Vielleserin! Was das heißt? Ich lasse jeden Film, jede Serie oder Radiosendung für ein gutes Buch links liegen. Wenn ich vertrieblig im Buchhandel unterwegs bin, verbringe ich meine Mittagspause gerne lesend. Natürlich kommen von jeder Reise mehr Bücher mit nach Hause, als ich mitgenommen hatte.

Warum ich das hier erst erkläre? Weil es mir sehr, sehr schwerfiel, einen Buchtipps abzugeben. Es gibt so viele wunderbare Bücher und wer wie ich manchmal drei Titel pro Woche liest, der hat so einige Lieblingslinge.

Ein Buch, das mir besonders am Herzen liegt, auch wenn es in die Rubrik „Jugendbuch“ fällt, ist „Animant Crumbs Staubchroniken“ von Lin Rina. Wir befinden uns im England des achtzehnten

Jahrhunderts, und was Mütter der gehobenen Klasse für ihre Töchter auserkoren haben, muss noch lange nicht den Wünschen der Töchter gleichkommen. Animant ist so eine progressive, willensstarke und auch halsstarrige Tochter, die ihr Glück in Büchern und der Wissenschaft sucht und deshalb lieber einen Job in einer Bibliothek annimmt, als sich auf Bällen in wunderschönen Kleidern den potenziellen Heiratskandidaten vorzustellen. Die Sprache, Charaktere, Handlungen und Begebenheiten der damaligen Zeit werden so wunderbar wiedergegeben, dass man wenig Phantasie benötigt, um in die Geschichte einzutauchen. Schon nach dem ersten Kapitel fiebert man mit Animant mit.

Ob sie mit der Wissenschaft, den Büchern und ... glücklich wird, das sollten Sie selber herausfinden! Viel Freude beim Lesen.







## Simone Scheinert

Marketing & Chefredaktion PRAXIS KOMMUNIKATION

Gail Honeyman:

### **Ich, Eleanor Oliphant**

Bastei Lübbe, Köln, 4. Auflage 2018.

Eleanor Oliphant ist fast 30 und der Inbegriff einer „grauen Maus“. Stets praktisch gekleidet, gewissenhaft in ihrem Job und vollkommen unempfindlich für den Smalltalk ihrer

Kollegen, wirkt sie fast, als habe sie Asperger. Eine klassische Außenseiterin, mit eigenwilligem Humor und so gut wie keinen Sozialkontakten. Für ihre weitere Lebensplanung beschließt sie, eine Partnerschaft einzugehen – da sie sich mit ihren Gefühlen schwertut, und ihr nicht klar ist, wie man sich verliebt, sucht sie sich in ihrer Weltfremdheit den Sänger einer Rockband aus und versucht unbeholfen und natürlich erfolglos, sich ihm zu nähern.

Wenn Menschen sich so wenig gesellschaftskonform verhalten, hat dies eine Geschichte – in diesem Fall eine traumatische. Woher hat Eleanor ihre Brandnarben? Warum lässt sie sich von ihrer Mutter immerzu erniedrigen und bricht dennoch den Kontakt

nicht ab? Diese Hintergrundgeschichte wird im Buch langsam aufgerollt. Die Wendungen, die sich dabei ergeben, sind so geschickt konstruiert, dass sie für die Leser\*innen immer wieder unerwartet ausgehen.

Eleanors Kollege Raymond, etwas dicklich, zerzaust und immer von Zigarettenrauch umweht, fungiert als Bindeglied zwischen ihr und der Welt: Er ist selbst Außenseiter genug, um Eleanor zu sehen und zu verstehen und „normal“ genug, um ihr die Welt zu erklären und zu eröffnen. Er ist mit seinem großen Herzen Eleanors Freund und Entwicklungshelfer, mit dem sie gemeinsam wachsen kann. Wer allerdings eine Liebesgeschichte in Aschenputtel-Manier erwartet, wird – zum Glück – enttäuscht.

Ich konnte nicht anders, als die schräge, liebenswerte Eleanor mit ihrem ganz eigenen Humor ins Herz zu schließen. Gelegentlich dachte ich an eine wesentlich schrulligere Version von „Bridget Jones“. Die Geschichte liest sich leicht, doch ist sie tief berührend, stellenweise urkomisch und dann wieder sehr traurig. Kurz: wenn man bedauert, dass ein Buch zu Ende ist, dann war es eine gute Lektüre, die ich in diesem Fall gern weiterempfehle. ■

## **The Peanut Butter Falcon**

Regie: Tyler Nilson, Michael Schwartz.

Spielfilm 2019.

Auf DVD und im Streaming erhältlich.

Meine Filmentdeckung des Jahres ist *The Peanut Butter Falcon*. Roadmovie mit schrägen Charakteren – das ist für mich eine unwiderstehliche Mischung. Außerdem handelt es sich um den Nachfolger von „Little Miss Sunshine“, auch ein Film, den ich sehr gerne gesehen habe.

Um was geht es in *The Peanut Butter Falcon*? Zack, ein junger Mann mit Downsyndrom, lebt in einem Altersheim. Seine Familie kümmert sich nicht um ihn und es gibt gerade keinen anderen Heimplatz. Sein Traum: Er möchte Wrestler werden und dieses „Handwerk“ in der Schule seines großen Idols lernen. Nach mehreren Anläufen gelingt der Ausbruch

aus dem Heim und auf der Flucht trifft er auf Tyler, ebenfalls auf der Flucht, vor Krabbenfischern, deren Körbe er zerstört hat. Zunächst klappt es gar nicht gut mit diesem ungleichen Paar, aber einige gemeinsam überstandene Gefahren schweißen sie zusammen. Aus der Notgemeinschaft entwickelt sich eine echte Freundschaft, was vor allem deshalb gelingt, weil beide einander ohne falsche Vorsicht und unvoreingenommen begegnen. Irgendwann kommt Zacks Betreuerin den Flüchtigen auf die Spur und aus dem Duo wird ein Trio ... Und wer wissen will, wie es weitergeht, muss den Film halt anschauen. Es lohnt sich. Ich verrate nur so viel: Der Filmtitel ist der Kämpfername, den Zack für sich als Wrestler wählt. ■

## Heike Carstensen

Lektorat & Presse





**Saskia Thiele**  
Projektmanagerin Digitale Produkte

### Reisegefährten

Seit Jahren machen meine Tochter und ich Urlaube in den nur zweit-schönsten Ferienhäusern. Denen ohne Naturholzboden. Ohne Parkett. Kein schickes Design. Unser Reiseradius ist dabei auf maximal 1200 Straßenkilometer ab Pader-

born begrenzt, was bis zur Riviera dei Fiori oder nach Südschweden reicht. Aber wer will auch auf die Malediven ... Bei der Anreise punkten wir in Sachen Umweltschutz: ein vollbesetzter PKW ersetzt die Flugreise, weil 37 kg nicht mehr als Handgepäck durchgehen. Das lagert im Auto stets auf der Rückbank neben Koffer, Schuhtasche, Reiseproviant, Malsachen und der Strand- oder Skiausrüstung und dem, der hinten sitzen muss. Denn der Kofferraum gehört den 37 kg: zu Erin, unserer Hundedame, ohne die ein Urlaub keiner wäre.

Ihretwegen bekommen wir Museen oder Schlösser von innen nur dann zu Gesicht, wenn es draußen kühl und möglichst wolkenverhangen ist, die Dame also eine Weile im Auto warten kann. Rom, London, Prag? Besuchen wir später einmal – das Großstadt-pflaster ist nichts für vier Pfoten. Statt Kultur – wir können ja auch ARTE gucken – also raus ins Grüne, Natur genießen, rauf auf die Nördlinger Hütte und rund um den Großglockner, auch Meraner Waalwege sind schön und vom Mont Ventoux sieht man fast bis ans Meer. Das allerdings kommt kaum in Frage für uns mangels schattenspendender Bäume, weshalb es uns meist gelingt, der Kiesböschung von Flüssen etwas Charmantes abzugewinnen. Falls wir rechtzeitig vor dem Hund einen Platz auf der Liegedecke erhaschen konnten.

Beinahe hätte es in der Ardèche mal geklappt mit etwas Bildung in den Ferien: „Pas de problème, Madame“, strahlte mich die Dame am Eingang zur Grotte mit geschichtsträchtiger Höhlenmalerei an: Ich könnte das Hündchen ganz einfach auf dem Arm durch die Höhle tragen ...

Aus Langeweile, Übermut oder weil sich ein Jota Leckerchen in der Jackentasche verfangen hat, habe ich im Laufe der Jahre zwei Regenparka, zwei Jeansjacken, meine EINZIGE (!) Lederjacke, mehrere Kinderjacken – auch fremder Kinder – (Bonbons in der Tasche vergessen) eingebüßt. Wer mit Schwung die Haustür öffnet und in einem Wirbel von Daun-

federn landet, weiß schlagartig, dass er zu lange weg war. Gekrönt werden kann dieses Willkommen durch eine großzügige Neuverteilung des Gelbe-Sack-Mülls im Wohnzimmer.

Ich habe manch schöne Stück Filet vom Rind in Rotwein eingelegt – und nie gegessen. Der 36 Monate gereifte Comté mag die lange Rückreise aus la France unbeschadet überstehen, kann dem „Ich-helfe-beim-Auspacken-Eifer“ einer ebenso alten Ridgeback-Dame aber nur kurz, sehr kurz standhalten. Dass mein Cousin zum Geburtstag einen mit Liebe und Bio-Aprikosen gebackenen Käse-Schmand-Kuchen hätte bekommen sollen, ließen nach einer Sekunde der Unachtsamkeit nur noch Krümel vermuten.

Dank Erin lernte ich die Notaufnahme des örtlichen Krankenhauses kennen und habe eine gute Vorstellung der tierärztlichen Gebührenordnung – auch an Sonn- und Feiertagen. Die reflektierenden Hundemäntel in XXL übersteigen lässig die Anschaffungskosten einer Mädchen-Winterjacke in Gr. 152. Personen, denen ich, wenn überhaupt, ausschließlich gepflegt und souverän begegnen möchte, treffe ich mit verdreckten Händen in Hundejeans und Fleece, abgekämpft und mit Erdbrocken an den Profilsohlen.

Erin wird bald 13 Jahre alt. Wir sind langsam geworden. Genießen die gemächlichen Spaziergänge wie zwei alte Tanten, die sich zum Enten beobachten auf einer Parkbank treffen. Wenn ein Blatt vom Baum schaukelnd vom Wind auf die Erde getragen wird, schaut sie ihm wie gedankenverloren zu, bis es sanft am Boden liegen bleibt.

Wenn sie demnächst gehen muss, bleiben nicht nur diese Erinnerungen. Sondern Gedanken an viele Menschen, die ich ohne sie nicht wahrgenommen, geschweige denn angesprochen und wohlmöglich kennengelernt hätte. Es bleiben wahre Freunde.

Gerade legt sich graubärtig eine Hundeschnauze auf meinen Oberschenkel und bernsteinbraune Samtaugen schauen zu mir hoch: Ja, genau so ist das!

\*\*\*

Welch großes Geschenk und unfassbare Wohltat ein Hund dem Leben sein kann, beschreibt Elli H. Radinger in *Die Weisheit alter Hunde. Gelassen sein, erkennen, was wirklich zählt – Was wir von grauen Schnauzen über das Leben lernen können*. Heyne 2018. ■

# PRAXIS KOMMUNIKATION jetzt probelesen!

Das Magazin für Profis.  
Und solche, die es werden wollen.



**Carolin Stephan**  
Projektmanagerin Marketing &  
Social Media

## 1917

Regie: Sam Mendes.  
Spielfilm, 2019.  
Auf DVD und im Streaming erhältlich.

1917 spielt im ersten Weltkrieg, im britischen Sektor der Westfront in Frankreich: Die britischen Soldaten

Lance Corporal Schofield und Lance Corporal Blake erhalten gleich zu Anfang den Auftrag, einen dringenden Befehl in die Hauptkampflinie zu bringen. – Und das zu Fuß, da alle Leitungen gekappt wurden. Auf dem Spiel steht das Leben von 1600 Männern, darunter Blakes Bruder.

Trotz (oder gerade wegen) seiner eindringlichen Authentizität ist der Kriegsfilm sehr sehenswert und regt auf vielen Ebenen zum Nachdenken an.

Dies liegt zum einen daran, dass er wie ein One-Shot gedreht und geschnitten wurde. So wirkt die Handlung des Films beinahe so, als würde sie sich in Echtzeit abspielen. Die Kamera ist immer in Bewegung, zeigt aber trotz der aufwendig gestalteten Hintergrundkulissen von Schützengraben über Hausruinen bis hin zur Frontlinie nur die begrenzte Perspektive der beiden Protagonisten: Im Fokus stehen Blake und Schofield, und der Zuschauer hat nicht mal den Hauch einer Chance zu erahnen, was als nächstes passieren wird. – Es ist eine perfekte Inszenierung der für Kriegsszenarien so typischen Unberechenbarkeit.

Ebenfalls hervorzuheben ist die Darstellung, wie Blake und Schofield mit dem umgehen, was ihnen auf ihrem Weg widerfährt. Wortkargheit, Vermeidung und bloßes Funktionieren: Hier zeichnet eher die Mimik ein Bild der jeweiligen Gefühlswelten, welches sich gerade bei Schofield immer mehr zu Teilnahmslosigkeit und blanker Erschöpfung wandelt. Vor allem aus psychologischer Perspektive erscheint mir dies sehr realistisch, wenn man darüber nachdenkt, dass die meisten Kriegsveteranen mit einer posttraumatischen Belastungsstörung nach Hause kamen – wenn sie denn überhaupt zurückkehrten –, mit der Zeit vermutlich immer apathischer wurden und auch niemals wieder über ihre Erlebnisse sprachen.

Ich habe 1917 mittlerweile schon mehrfach gesehen, und immer wieder fallen mir neue Details und Motive auf. Der Film hat mich in seinen Bann gezogen – nicht zuletzt auch durch den atmosphärisch-treibenden Soundtrack von Thomas Newman. ■



PRAXIS KOMMUNIKATION ist das Magazin für angewandte Psychologie in Training, Coaching und Beratung.

Wir berichten aus der Praxis der Veränderungsarbeit. Coaches und Trainer lassen sich bei ihrer Arbeit über die Schulter schauen und schreiben über ihre eigenen Erfahrungen mit Methoden, Tools, Klienten und Beratungssituationen.

Theoretische Ansätze und neue Forschungserkenntnisse kommen bei uns nicht zu kurz – wir bereiten sie verständlich auf und laden zum Weiterdenken ein.

Wir geben Orientierung über Trends, neue Konzepte und Entwicklungen in der Trainings- und Beratungsbranche – das alles geprägt von einem humanistischen Menschenbild.

Das E-Journal bieten wir ab sofort zum dauerhaft vergünstigten Preis von € 48 an!

PRAXIS KOMMUNIKATION gibt es auch im Abo – als Print- und E-Journal.

Testen Sie uns – bestellen Sie unter [www.junfermann.de](http://www.junfermann.de) das günstige Probe-Abo (3 Hefte für € 20,00 inkl. Versandkosten).





Martina Fischer-Klepsch  
**Soziale Phobie – die heimliche Angst**  
*Selbsthilfeprogramm mit Übungen aus der Praxis*

Menschen mit Sozialer Phobie fürchten sich davor, von anderen verurteilt zu werden. Soziale Interaktionen werden für sie zu einem Spießrutenlauf. Je stärker die Angst vor anderen Menschen und ihren Bewertungen, desto mehr leidet die Lebensqualität der Betroffenen. Sozialer Rückzug und Depressionen können die Folge sein. Die individuelle Ursache der Angststörung kann mit diesem Buch aufgespürt werden. Expositions- und Achtsamkeitsübungen helfen dabei, sich der Angst zu stellen und wieder mehr am Leben teilzunehmen.

240 Seiten, kartoniert, E-Book inside • € (D) 26,00 • ISBN 978-3-7495-0193-9 • Auch als E-Book erhältlich

Alicia Eaton  
**Alltagsängste bei Kindern**  
*Wie Eltern ihren Kindern Sicherheit geben können*

Ängste bei Kindern sind vielfältig. Sie können sich auf Situationen, Tiere und Dinge beziehen wie z. B. den Besuch beim Zahnarzt, Spritzen, Hunde oder Spinnen. Dann ist da noch die Prüfungs- oder Schulangst. Und: Wie können Eltern ihrem Kind Nachrichten von Terroranschlägen und Bombenattentaten erklären, ohne es zu ängstigen? In diesem Buch finden Eltern Antworten auf diese Fragen. Techniken aus der Positiven Psychologie, der Kognitiven Verhaltenstherapie, aus Psychosensorischen Therapien, der Hypnotherapie und dem NLP sowie Achtsamkeitsübungen werden verständlich und kindgerecht aufbereitet, damit der Transfer in die Praxis gelingt.

176 Seiten, kartoniert, E-Book inside • € (D) 20,00 • ISBN 978-3-7495-0109-0 • Auch als E-Book erhältlich



Seth J. Gillihan  
**Kognitive Verhaltenstherapie leicht gemacht**  
*Strategien und Übungen zur Bewältigung von Depressionen, Ängsten, Panik und Sorgen*

Ohne unsere Emotionen könnten wir keine Entscheidungen treffen, keine Beziehungen führen, nicht zielgerichtet handeln. Und zugleich sind es unsere Gefühle, die uns manchmal regelrecht aus der Bahn werfen – seien es Ängste, die uns lähmen, Depressionen, die unsere Lebensqualität beeinträchtigen, oder Ärger, der uns körperlich belastet. Mithilfe der Kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) sind wir dem emotionalen Ungleichgewicht nicht länger ausgeliefert. Lernen Sie, negative Denkmuster zu durchbrechen, mehr Achtsamkeit zu kultivieren, Aufschieberitis zu stoppen und Ängste zu kontrollieren.

208 Seiten, kartoniert, E-Book inside • € (D) 24,00 • ISBN 978-3-7495-0105-2 • Auch als E-Book erhältlich



Barbara Leitner  
**Gewaltfreie Kommunikation in der KiTa**  
*Wertschätzende Beziehungen gestalten – zu Eltern, Kindern, im Team und zu sich selbst*

Die Qualität der Beziehungen und Interaktionen bestimmt wesentlich die Arbeit in einer Kindertagesstätte. Es ist deshalb wichtig, eine positive Haltung zu sich selbst und anderen Menschen zu finden. Dafür bietet sich die Gewaltfreie Kommunikation an. Das Buch beleuchtet die Beziehungen im KiTa-Alltag: innerhalb des Teams, zu den Kindern, zu den Eltern und zu sich selbst. Mit zahlreichen Übungen und Fallgeschichten.

200 Seiten, kartoniert, E-Book inside • € (D) 22,00 • ISBN 978-3-7495-0155-7 • Auch als E-Book erhältlich

Marshall B. Rosenberg  
**Voneinander lernen**  
*Erziehung mit der GFK*



Marshall Rosenberg zeigt, wie man die Gewaltfreie Kommunikation in Erziehung und Bildung sowie im menschlichen Miteinander einsetzen kann. Dabei sind die menschlichen Bedürfnisse der Dreh- und Angelpunkt: Wie kann ich im Einklang mit meinen eigenen Bedürfnissen sein und mit den Bedürfnissen anderer? Marshall Rosenberg arbeitet mit Seminarteilnehmer\*innen an persönlichen Erlebnissen und Beispielen zu diesem Themenspektrum.

48 Seiten, kartoniert, E-Book inside • € (D) 12,00 • ISBN 978-3-7495-0103-8 • Auch als E-Book erhältlich



Britta Hahn  
**Mama, beruhige dich!**  
*Wie Eltern ihre Gefühle regulieren und in guter Beziehung zu ihrem Kind bleiben*

Kinder brauchen Eltern, die Gefühle regulieren können. Ohne zu wissen, warum, wirkt das Geschrei oder ein „falscher Blick“ des Kindes wie ein Trigger. Er löst bei den Eltern Gefühle von Aggression oder Trauer aus, schnell eskaliert die Situation. In diesem Buch erläutert Britta Hahn verständlich die neuronalen und sozialen Grundlagen ungünstiger Eltern-Kind-Dynamiken und zeigt Wege auf, um auch in schwierigen Phasen, mit dem Herzen dabei zu bleiben, anstatt irrational oder gar gewalttätig zu reagieren.

208 Seiten, kartoniert, E-Book inside • € (D) 24,00 • ISBN 978-3-7495-0186-1 • Auch als E-Book erhältlich

Gottfried Orth  
**Wertschätzung leben**

*Eine Haltung für gelingende Beziehungen in Familie, Schule und am Arbeitsplatz*

Wertschätzung ist die vielleicht wichtigste Ressource für gelingende Beziehungen in allen persönlichen und gesellschaftlichen Bereichen: Werden Menschen wertgeschätzt, so werden sie als Menschen wahrgenommen und gesehen. Nach einer Einführung in die Methode der GFK erläutert der Autor facettenreich das Konzept „Wertschätzung“ als Haltung. Der zweite Teil des Buches ist Handlungsfeldern und Orten wertschätzender Beziehungen gewidmet: Familie, Partnerschaft, Schule, Arbeitsplatz, bis hin zu Formen wertschätzender Organisationsentwicklung. Mit zahlreichen Übungen.

136 Seiten, kartoniert, E-Book inside • € (D) 20,00 • ISBN 978-3-7495-0190-8 • Auch als E-Book erhältlich





Franz Grieser

### **Gut genug statt perfekt**

*Perfektionismus loslassen – entspannter leben*

In gesundem und verträglichem Ausmaß können Ehrgeiz und Genauigkeit in vielen Lebensbereichen von Vorteil sein, z. B. im Beruf. Nachteilig sind jedoch zu hohe Anforderungen an sich selbst, überkritische Beurteilungen und die Abhängigkeit von der Meinung anderer. Damit wird Perfektionismus schnell zur Blockade, die Erfolg und Wohlergehen behindert. Ziel dieses Selbstcoachings ist sich immer mehr von dem inneren Zwang zu befreien, Perfektes leisten zu müssen, und so seine Handlungsmöglichkeiten zu erweitern. Lernen Sie, sich von den negativen Aspekten des Perfektionismus wie Aufschieben, Blockaden, Stress, Burnout und Ängsten zu befreien.

152 Seiten, kartoniert, E-Book inside • € (D) 18,00 • ISBN 978-3-7495-0135-9 • Auch als E-Book und Audio erhältlich

### Detlef Schönherr **Anleitung zur Atemmeditation**

Dieses Buch leitet zum Lernen und Üben der Atemmeditation an, in der Haltung des stillen, möglichst regungslosen Sitzens. Atemmeditation ist Entspannung durch aufmerksames Ein- und Ausatmen. Gedanken und Gefühle, die dabei aufkommen, lösen sich in der Konzentration auf den Atem auf. Zum einen kehren Stille und innere Ruhe ein, aus denen Sie zum einen neue Kraft schöpfen können, um zu verändern, was verändert werden kann. Zum anderen erwächst aus Stille und Ruhe die Gelassenheit, Unveränderliches anzunehmen und Vergängliches loszulassen. Das Buch bietet eine Vielzahl von Meditationsübungen für Anfänger und Fortgeschrittene, die ohne weitere Anleitung durchgeführt werden können. Der Autor erläutert die Grundlagen der Atemmeditation sowie ihre Wurzeln in der buddhistischen Philosophie.

184 Seiten, kartoniert, E-Book inside • € (D) 26,00 • ISBN 978-3-7495-0163-2 • Auch als E-Book erhältlich



Konstanze Wortmann & Dorothe Schabsky

### **Atmen – bewegen – schlafen**

*Mit dem Sounder Sleep System in genussvollen Schlaf gleiten*

Das *Sounder Sleep System* ist ein System von Übungen, das im Körper genau den physiologischen Zustand erzeugt, der gebraucht wird, um einschlafen zu können. Die Methode beruht auf der Entdeckung, dass sanfte kleine Bewegungen in Verbindung mit dem natürlichen Atemfluss in eine tiefe und genussvolle geistige Ruhe führen. Einmal in diesem Wohlgefühl angelangt, schlafen wir ganz von selbst ein.

*„Wenn du das Sounder Sleep System praktizierst, dann wirst du dich in deine Atmung verlieben. Und wenn du dich in jemanden verliebst, dann willst du möglichst viel Zeit mit ihm verbringen.“* – Michael Krugman, Begründer des Sounder Sleep Systems

112 Seiten, kartoniert, mit CD, E-Book inside • € (D) 20,00 • ISBN 978-3-95571-902-9 • Auch als E-Book erhältlich







Sabine Prohaska

### **Training und Seminare im digitalen Wandel**

*Der E-Learning-Kompass für erfolgreiche Schulungskonzepte*

Digitale Konzepte werden immer wichtiger und Zukunftsforscher prognostizieren, dass kein Stein auf dem anderen bleiben wird. Dies erfordert einen neuen, flexiblen Zugang aller Beteiligten und ein Überdenken der bisher bekannten Prozesse. Es geht um innovative Seminarkonzepte, eine völlige Neuausrichtung der Rolle der Trainer, eine offene Unternehmenskultur und um die erforderlichen technischen Voraussetzungen. Das Buch führt diejenigen, die digitale Lernkonzepte entwickeln und umsetzen, durch die wichtigsten Bereiche und liefert eine verlässliche Schritt-für-Schritt-Anleitung für deren professionelle Umsetzung.

176 Seiten, kartoniert, E-Book inside • € (D) 29,00 • ISBN 978-3-7495-0188-5 • Auch als E-Book erhältlich

Cora Besser-Siegmund, Lola Siegmund, Mario Landgraf & Harry Siegmund  
**Praxisbuch Online-Coaching**  
*Verbindung herstellen mit NeuroRessourcen*

Die Erfolge eines digitalen Coachings lassen sich ins Alltagsleben transferieren, wenn der Mensch im Mittelpunkt steht. Wichtig ist, dass die Beteiligten ihre neurobiologischen und emotionalen Fähigkeiten auch online einsetzen. Die benötigten Ressourcen muss niemand trainieren: Augenbewegungen wecken emotionale Ressourcen und Aufmerksamkeit; Bewegung unterstützt erfolgreiches Denken; die Nutzung des Tastsinns ermöglicht ein ganzheitliches, „Berührt-Sein“. Dieses Know-how kann beim Online-Coaching mit bewährten Methoden wie kognitivem Gedankenmanagement, Achtsamkeitsinterventionen, Klopftechniken, Aufstellungsarbeit, NLP und systemischen Ansätzen verknüpft werden. Mit Tipps für das technische Gelingen.

200 Seiten, kartoniert, E-Book inside • € (D) 28,00 • ISBN 978-3-7495-0185-4 • Auch als E-Book erhältlich



Annette Marquard

### **Starker Auftritt**

*Das Trainingsprogramm für mehr Selbstbewusstsein im Berufsleben*

Unser (beruflicher) Alltag ist eine tägliche „Vorstellung“. Jeden Morgen geht für uns der Vorhang auf und wir präsentieren – uns selbst. Der Schritt auf die „Bühne“ fällt uns aber oft schwer und verursacht Stress. Es kommt unsere ängstliche, bedürftige und selbstkritische Persönlichkeit zum Vorschein. Wie schaffen wir es, glaubwürdig und selbstbewusst aufzutreten? Dieses Buch lenkt unsere Gefühle, unsere Denkweise und unsere Handlungen durch gezielte Übungen in konstruktive Bahnen – es geht um innere Haltung, Körperhaltung, Atmung, Stimme, Lampenfieber ... Der Effekt: Meetings, Präsentationen oder Reden werden selbstbewusst gemeistert und die Teamfähigkeit wird geschult.

128 Seiten, kartoniert, E-Book inside • € (D) 24,00 • ISBN 978-3-7495-0192-2 • Auch als E-Book erhältlich





Robyn L. Gobin  
**Das kleine Buch der Selbstfürsorge**  
*Mit Stress umgehen lernen, Ängste reduzieren und Wohlbefinden fördern*

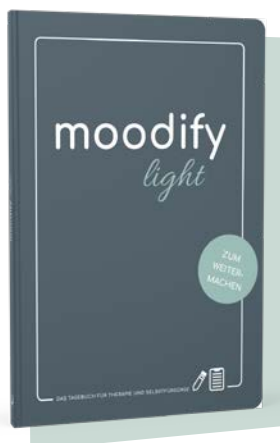
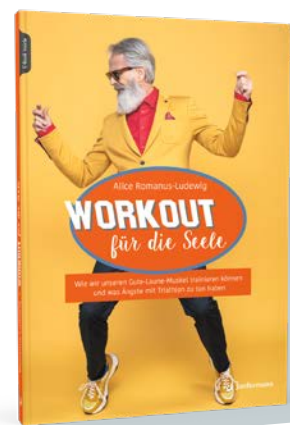
Im Leben das emotionale Gleichgewicht zu halten und seine Bedürfnisse stets im Auge zu haben, ist manchmal gar nicht so leicht. Schritt für Schritt klopfen die Leser ihre Lebensfelder ab und prüfen, ob Änderungsbedarf besteht. Was benötigt der Körper, um bestmöglich zu funktionieren? Wie bauen wir gesunde Beziehungen auf? Wie finden wir Sinn und Bedeutung in unserem Leben? Wie können wir mit schmerzhaften und intensiven Emotionen zurechtzukommen?

144 Seiten, kartoniert, E-Book inside • € (D) 18,00 • ISBN 978-3-7495-0111-3 • Auch als E-Book erhältlich

Alice Romanus-Ludewig  
**Workout für die Seele**  
*Wie wir unseren Guten-Laune-Muskel trainieren können und was Ängste mit Triathlon zu tun haben*

In diesem Buch finden Sie Impulse und praktische Anleitungen, um Warnzeichen für psychische Belastungen frühzeitig zu erkennen. So beugen Sie Erschöpfung, Burn-out oder Depression vor und bekommen übermäßige Ängste in den Griff. Schaffen Sie sich förderliche Gewohnheiten, lernen Sie, die innere Stressskala zu lesen, beachten Sie die zentrale Bedeutung des Selbstwertgefühls und vieles andere mehr.

160 Seiten, kartoniert, E-Book inside • € (D) 20,00 • ISBN 978-3-7495-0159-5 • Auch als E-Book und Audio erhältlich



Janine Selle  
**moodify light**  
*Der Ergänzungsband des Erfolgstagebuchs »moodify«*

Sie haben »moodify – Das Tagebuch für Therapie und Selbstfürsorge« drei Monate lang verwendet und möchten an Ihrer neu erlernten Selbstfürsorge-Routine festhalten? »moodify light« unterstützt Sie dabei. Inspiriert durch effektive Techniken der Verhaltenstherapie enthält der Ergänzungsband die bewährten Möglichkeiten zur Protokollierung von Stimmungslage, Selbstfürsorge und Aktivitäten, die Ihnen aus dem ersten Tagebuch schon vertraut sind, gekürzt um den Einleitungsteil.

112 Seiten, kartoniert • € (D) 10,00 • ISBN 978-3-7495-0170-0

Iris Meier  
**Einfach ICH! Einfach machen! Kalender 2022**

Dieser Kalender ist Jahresplaner und Personal Trainer zugleich. Und: Er hilft dir, nach und nach dein eigener Coach zu werden. Zu verschiedenen Lebensbereichen findest du Impulse und Übungen, die dich darin unterstützen, deine Ziele im Auge zu behalten, Glücksmomente zu sammeln und mit Frustrationen umzugehen. Das Tempo bestimmst du! Der beliebte Einfach ICH-Kalender erscheint erstmals im neuen, cleaneren „Look“: mit mehr Platz für eigene Gedanken, für Ideen und To-Dos – und wie gewohnt voller Impulse und Denkanstöße für ein zufriedenes und erfülltes Jahr.

160 Seiten, gebunden • € (D) 17,00 • ISBN 978-3-7495-0245-5







Christine Kempkes  
**Mit der Trauer leben lernen**  
*Impulse für eine neue innere Balance*

In kurzen, empathischen Abschnitten bietet Christine Kempkes Impulse für den Alltag an, die behutsam dabei helfen, das Leben nach dem Verlust eines geliebten Menschen wieder aktiv zu gestalten und neue Perspektiven zu entwickeln. Das Buch wird ergänzt durch Videos und Podcastepisoden, in denen die Autorin einzelne Aspekte weiter ausführt und die Leser persönlich begleitet.

- Wie kommuniziere ich, was ich jetzt brauche?
- Wie gestalte ich Feiertage wie Weihnachten freudvoll trotz und mit der Trauer?
- Wie verarbeite ich intensive Gefühle von Traurigkeit, Wut, Angst oder Schuld?
- Wie gehe ich mit Einsamkeit um?

208 Seiten, kartoniert, E-Book inside • € (D) 18,00 • ISBN 978-3-7495-0143-4 • Auch als E-Book und Audio erhältlich

Silke Brand  
**Unbeschwert leben**

Ihnen ist in Ihrem Leben Unrecht geschehen? Sie sind verletzt, vielleicht sogar verbittert? Das muss nicht so bleiben. Silke Brand zeigt Ihnen in diesem Buch, wie Sie Schritt für Schritt alte emotionale Wunden heilen lassen können. Die Autorin hat aus neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und bewährten Therapiemethoden ein kompaktes 10-Schritte-Programm zusammengestellt, das Sie einfach und selbstständig anwenden können – mit Übungen auf Basis von Achtsamkeit, Schematherapie, GFK und systemischer Beratung.

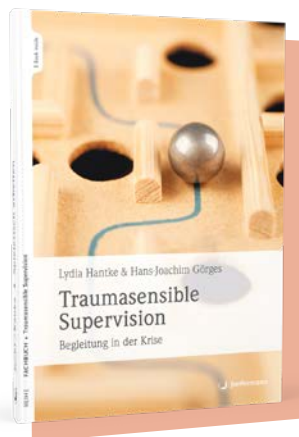
320 Seiten, kartoniert, E-Book inside • € (D) 30,00 • ISBN 978-3-95571-948-7 • Auch als E-Book erhältlich  
 Online-Seminar zum Buch unter [www.junfermann-live.de](http://www.junfermann-live.de)



Katharina Klees  
**Arbeitsbuch für Paare zur traumasensiblen Paartherapie**

Erleben Sie in Ihrer Partnerschaft häufig Konflikte? Kommt es zu Gefühlsausbrüchen oder herrscht zermürbendes Schweigen? Einer der Gründe dafür kann ein Trauma aus der Kindheit sein. Vielleicht haben Ihre Eltern unverarbeitete Belastungen ungewollt an Sie weitergegeben. Das Ergebnis kann eine Beziehungsstörung sein, die sich auf Ihre aktuelle Partnerschaft auswirkt. Hier setzt die traumasensible Paartherapie an, und dieses Arbeitsbuch unterstützt eine solche Therapie. Sie als Paar entwickeln ein Verständnis dafür, was im Gehirn passiert, wenn Sie streiten oder aus Angst vor Streit schweigen. Das Buch hilft Ihnen, Streitigkeiten achtsam zu beenden, und bietet Tools, um die Gefühle in den Griff zu bekommen.

152 Seiten, kartoniert, E-Book inside • € (D) 18,00 • ISBN 978-3-7495-0147-2 • Auch als E-Book erhältlich



Lydia Hantke & Hans-Joachim Görges  
**Traumassensible Supervision**  
*Begleitung in der Krise*

Krisen stellen besondere Anforderungen an die Gestaltung von Beratungsprozessen. Traumassensibles Handeln fängt in der Krise an: Blockaden auflösen, Verarbeitung ermöglichen und (unbekannte) Ressourcen mobilisieren heißt, Traumafolgen zu verhindern. Der Supervision kommt die Rolle zu, eine Draufsicht zu ermöglichen. Die Autoren beschreiben Standards, die in allen Bereichen der traumassensiblen Arbeit Anwendung finden. Mit zahlreichen Beispielen und Übungen.

224 Seiten, kartoniert, E-Book inside • € (D) 28,00 • ISBN 978-3-7495-0194-6 • Auch als E-Book erhältlich

Julia Arnhold & Hannah Hoppe  
**Verhaltenssüchte erfolgreich behandeln**  
*Ein schematherapeutisches Praxisbuch*

Das Fachbuch zum Ratgeber „Ausstieg aus Verhaltenssüchten“. In diesem Buch wird ein neuer schematherapeutischer Behandlungsansatz vorgestellt. Die Behandelnden bekommen Strategien an die Hand, um das Problem mit Betroffenen zusammen konkret zu definieren, die Veränderungsmotivation zu steigern, individuelle Entstehungshintergründe im Sinne kindlicher Bedürfnisfrustration und deren Bewältigung zu ergründen sowie neue hilfreiche Handlungsweisen aufzubauen und zu verfestigen.

288 Seiten, kartoniert, E-Book inside • € (D) 34,00 • ISBN 978-3-7495-0112-0 • Auch als E-Book erhältlich



Michaela Huber  
**Trauma und die Folgen**  
*Trauma und Traumabehandlung, Teil 1*

Forschende gehen davon aus, dass wir so gut wie alle mindestens einmal im Leben einer Situation ausgesetzt sind, die uns innerlich kollabieren lässt. Die meisten Menschen schaffen es, das einigermaßen gut zu verarbeiten. Aber was ist, wenn das Ereignis tiefere Wunden hinterlässt? Wie lange können wir aus- und durchhalten, ohne langfristige schwere Folgen davonzutragen? Dieses Buch beschäftigt sich mit toxischem, traumatischen Stress und seinen Folgen. Überarbeitete und aktualisierte Auflage 2020.

352 Seiten, kartoniert, E-Book inside • € (D) 39,00 • ISBN 978-3-7495-0139-7 • Auch als E-Book erhältlich

Karola Brunner & Matthias Sell (Hrsg.)  
**Transaktionsanalytische Supervision in Theorie und Praxis**

Renommierete (Lehr-)Supervisoren zeigen in ihren Beiträgen die Vielfalt und Praxisnähe transaktionsanalytischer Supervision. TA-Konzepte erweisen sich als effektiv im Supervisionsalltag oder im Ausbildungskontext. Der Band bietet erfahrenen Supervisoren Anregungen und Ideen für den Praxisalltag. Teilnehmende von Supervisionsausbildungen, die ein Bedürfnis nach Struktur und Orientierung haben oder eine Entscheidungshilfe benötigen, profitieren ebenso von dem Buch.

280 Seiten, kartoniert, E-Book inside • € (D) 35,00 • ISBN 978-3-7495-0127-4 • Auch als E-Book erhältlich





Maïke Schwier & Sven Sohr

### Mit einem Lächeln – 100 Übungen zur Positiven Psychologie

Dieses Übungsbuch zur Positiven Psychologie trägt mit attraktiven Übungen zu 100 Schlüsselbegriffen aus der Positiven Psychologie dazu bei, grundlegende Phänomene unserer Existenz zu reflektieren und sie in der Praxis zu leben. Nach einer Einführung in die wissenschaftliche Entwicklung der Positiven Psychologie präsentiert das Autorenteam 30 Übungen zur ganzheitlichen Gesundheit, 20 Übungen zum Blühen von Beziehungen, 20 Übungen zur Persönlichkeitsentwicklung und 30 Übungen zu zentralen Fragen des Lebens. Eine inspirierende Einladung, um das eigene Leben – und das der Mitmenschen – positiv zu verändern.

256 Seiten, kartoniert, E-Book inside • € (D) 28,00 • ISBN 978-3-7495-0189-2 • Auch als E-Book erhältlich

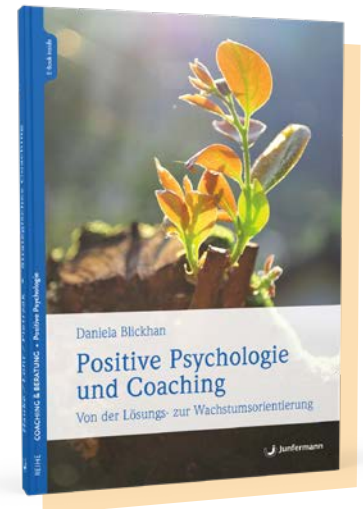
Daniela Blickhan

### Positive Psychologie und Coaching

*Von der Lösungs- zur Wachstumsorientierung*

Was lässt Menschen „aufblühen“? Daniela Blickhan setzt die Positive Psychologie selbst seit mehr als zehn Jahren im Coaching und in der Ausbildung von Coaches ein. Ihr Resümee: Jeder Coach kann Positive Psychologie als Bereicherung in sein Repertoire aufnehmen. Nach einer Zusammenfassung der für das Coaching relevanten Grundlagen der Positiven Psychologie geht es im 1. Teil um Fragen wie: Was bedeutet „Positive Diagnostik“? Was sind „Positive Interventionen“? Was charakterisiert einen „Positiven Coachingprozess“? Im 2. Teil geht es, abgerundet durch Fallbeispiele, darum, wie sich diese Grundlagen in einem Coachingprozess umsetzen lassen.

232 Seiten, kartoniert, E-Book inside • € (D) 29,00 • ISBN 978-3-95571-951-7 • Auch als E-Book erhältlich



Melanie Liese-Evers & Meike Heier

### Tiergestützte Interventionen mit Kindern und Jugendlichen

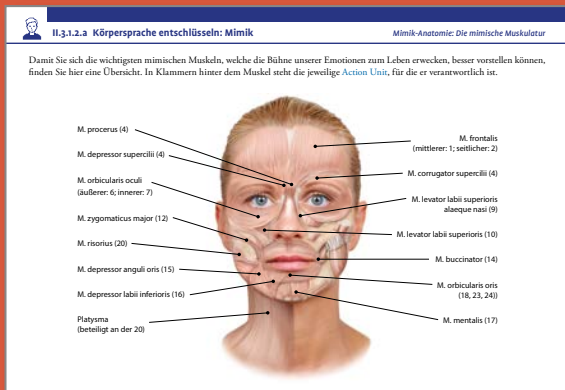
*Ein Praxisbuch*

Im sozialen und pädagogischen Bereich werden zunehmend tiergestützte Interventionen eingesetzt. Waren dabei zunächst Hunde und Pferde beliebt, so sind die als Co-Therapeuten eingesetzten Tierarten inzwischen vielfältiger geworden. Und das hat Auswirkungen auf die Praxis. In diesem Buch werden u. a. Möglichkeiten, aber auch Grenzen in der Begleitung von Kindern und Jugendlichen aufgezeigt, die Fähigkeiten der jeweiligen „tierischen Mitarbeiter“ dargestellt, Konzepte vorgestellt, um qualitativ hochwertige Arbeit bieten zu können, und es wird der respektvolle Umgang mit den Tieren vermittelt. Praktische Ideen und Tipps geben zudem Impulse, um die eigene Arbeit kreativ zu erweitern und zu gestalten.

192 Seiten, kartoniert, E-Book inside • € (D) 28,00 • ISBN 978-3-7495-0187-8 • Auch als E-Book erhältlich







# „Alles außer Essen und Schlafen ist tabu“

Die Entstehungsgeschichte der Mimikresonanz-Profibox.

**E**nde April 2020 ist die Box „Körpersprache entschlüsseln und verstehen“ von Dirk Eilert erschienen. Der Weg dorthin war lang – was als Kartenbox geplant war, erwies sich als Mammutaufgabe und nahm enzyklopädische Ausmaße an. Für uns als Verlag ist ein solch umfangreiches Projekt ebenfalls kein Alltagsgeschäft ... Autor Dirk Eilert und Lektorin Heike Carstensen berichten.



April 2017: Ich bin beim Joggen und atme tief durch. Ungefähr bei Kilometer sieben ploppt eine Idee in mir auf: Wie wäre es, wenn ich eine Kartenbox schreibe, in der alle nonverbalen Signale aufgeführt sind, die ein Mensch zeigen kann? Jeweils mit der wissenschaftlich fundierten Bedeutung. „Jaaaa, das wäre großartig!“, denke ich. „Warum bin ich darauf nicht früher gekommen!“

Die Idee lässt mich mein Tempo beschleunigen. Ich möchte schnell beim Verlag anrufen.

Ich wähle die Nummer meiner Lektorin Heike Carstensen. Tut ... tut ... tut ... tut ... „Mist, sie ist nicht da.“ Also rufe ich den Verlagsleiter Stephan Dietrich an, der zwar da und von der Idee begeistert ist, aber nichts über Heike Carstensen's Kopf hinweg entscheiden will. Ich muss also eine Woche warten – und kann meine kreative Energie kaum bändigen. Ich blocke schon mal Schreibzeit. Für meine letzten Bücher habe ich drei bis vier Wochen gebraucht. Für dieses größere Projekt sollten acht Wochen doch reichen.

Direkt in der nächsten Woche setzte ich eine „Sprintweek“ für meinen Forschungsleiter Ruben Langwara und mich an. Wir schließen uns eine Woche komplett ein und arbeiten von morgens bis nachts. Alles außer Essen

und Schlafen ist tabu – und jeden Tag gibt es eine intensive Sporteinheit, um die Energie oben zu halten. Unser Ziel: Die Struktur für die Körpersprache-Box zu „bauen“. Ich stelle zwei Pinnwände bereit und nach insgesamt 60 Stunden, die gefühlt wie fünf Stunden verfliegen sind, sind beide Pinnwände vorne und hinten gefüllt. Zwecks Übersicht nutzen wir ein Mindmap, auf dem die Körpersprache in neun Kanäle unterteilt ist, und jeder Kanal wiederum in maximal vier Kategorien, die sich weiter in die Einzelsignale aufschlüsseln. Die Struktur steht. Sie umfasst 170 Signale und 66 Zustände (wie Emotionen und Persönlichkeitseigenschaften).



Berlin im Sommer 2017: Ich treffe mich mit Dirk Eilert, um über ein neues Projekt zum Thema Körpersprache zu sprechen. Kein Buch, eine Box. Aus vorhergehenden Telefonaten ist mir klar, dass das wohl etwas Größeres wird. Und als ich schließlich das Konzept in

Form eines Mindmap in Augenschein nehmen kann, wird diese Vermutung vollkommen bestätigt. Wenn das je zustande kommt, wird es gigantisch!

Wie umfangreich soll das Ganze werden? Laut Konzeptskizze um die 200 Karten. Es wird natürlich Fotos zu den körpersprachlichen Signalen geben. Und es wird auch Videos geben, die über QR-Codes zugänglich sein sollen.

Wir brainstormen noch über einen möglichen Titel und kämpfen dabei mit dem Problem: Wenn es doch ein so besonderes Produkt ist, muss dann nicht auch der Titel einzigartig sein? – Muss er das? Vielleicht sollte er nur kurz und knackig bezeichnen, um was es geht.

Zurück im Verlag geht es um ganz konkrete Fragen: Wollen wir das Projekt? – Ja, wir wollen! Und wann könnte es fertig sein, wann kündigen wir es an? Für mich wirkt alles schon so konkret und greifbar, schon sehr „ausgegrenzt“. Es muss doch eigentlich „nur“ noch geschrieben werden ... Andererseits: Es ist verdammt viel Masse zu bewegen ... Wir entschließen uns zu einer Ankündigung im Frühjahr 2018, kalkulieren aber Verzögerungen ein – bis maximal Ende 2018.



Ich habe den ganzen Oktober 2017 zum Schreiben reserviert. Ziel: 50 Prozent der Box, also 100 Karten mit Vorder- und Rückseite. Nach zwei Wochen sind gerade einmal 10 Karten fertig und ich ahne, dass es wohl etwas länger dauern wird. Im Schreibprozess tauchen stän-

dig neue Ideen auf, z. B. ein praktisches Trainingsprogramm zur Steigerung der Wahrnehmungsfähigkeit einzubauen. Und hier passiert genau das, was ich am Schreiben so liebe: Das eigene Wissen vertieft sich, neue Fragen tauchen auf und das Thema beginnt zu leben. Schreiben ist Persönlichkeitsentwicklung, eine emotionale Achterbahnfahrt, die be rauschend und an manchen Tagen auch zerschmetternd ist. Aber es bleibt die Liebe zum Schreiben, die Leidenschaft für das Thema und die Lust an der Weiterentwicklung.

Im April 2018 erscheint unsere Herbstvorschau für das gleiche Jahr. Über den Titel der Box ist nochmal intensiv diskutiert worden, auch über die Covergestaltung. Was für ein Bild wird dem geradezu enzyklopädischen Anspruch der Box gerecht? Ist Seriosität das Wichtigste? Oder brauchen wir nicht doch eher einen Eye-catcher? Kann das zusammen gehen?

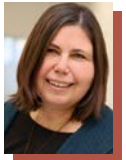


Ebenfalls im April findet der Junfermann-Autorentag statt, und in diesem Rahmen treffe ich Dirk Eilert wieder. Es gibt schon etwas zu sehen. Erste Karten stehen, es kommt langsam „Fleisch an die Strukturknochen“. Doch wie lange mag es dauern, bis das vollständige Manuskript vorliegen wird? Wir diskutieren, ob es nicht sinnvoll sein könnte, einzelne Abschnitte abzugeben und parallel zum Schreiben schon ins Lektorat einzusteigen. Wir verwerfen das wieder. Was ist, wenn sich am Ende zeigt: Am Anfang müsste doch etwas ganz anders sein? Nein, abgegeben wird am Schluss!

Heike hat die ersten Karten gesehen und ist begeistert. Mir fällt ein Stein vom Herzen, weil ich nicht alles umbauen muss, sondern wie geplant weitermachen kann. Das Literaturverwaltungsprogramm füllt sich mit mehr und mehr Studien. Anfangs bin ich von etwa 500 ausgegangen, jetzt halte ich 1.000 Studien für wahrscheinlicher. Am Ende werde ich allein für die Profibox 5.000 Studien gelesen und davon 1.265 zitiert haben.

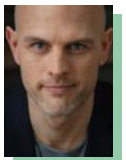


Die Zeit vergeht, wir nähern uns dem Herbst 2018, aber eine Abgabe des Boxmanuskripts ist nicht in Sicht. Ich bekomme regelmäßig Wasserstandsmeldungen und wir passen genauso regelmäßig die Planung an. Immer mal wieder ploppt die Idee auf, doch Teile des Manuskripts abzugeben – und wird gleich wieder verworfen. Es mehren sich Fragen aus dem Vertrieb: Wann kommt die Box denn nun? Ich jongliere damit, dass ich einen wirklich großen Zeitblock für das Lektorat brauche, aber wie plane ich den ein? Auch im Satz brauche ich große Kapazitäten. Wie sichere ich mir diese?



Recht bald ist klar: In diesem Jahr wird das wohl nichts mehr. Also volle Kraft voraus für 2019.

Als sich 2018 dem Ende nähert, denke ich: „Oh Gott, wie konnte ich mich nur so in der Zeit verschätzen?!“ Aber die Profibox wird tiefer und umfassender, als ich es zu Beginn dachte. Meine Forschungsabteilung – phasenweise mit bis zu drei Mitarbeitern – und ich recherchieren 24/7. Zu viert brauchen wir für die Recherchen zu einer einzigen Karte manchmal eine Woche. Wir durchscannen Datenbanken, telefonieren mit den führenden Forschern und verlieren uns manchmal in der Recherche und Begeisterung. Aber wir gewinnen an Fahrt. Nach der





Recherche kommt das Zusammenfügen: Alle gesammelten Fakten und Erkenntnisse müssen so miteinander verknüpft werden, dass jede Karte eine Essenz des jeweiligen Signals abbildet.

Dann kommt der Fototermin. Wieder ist meine Frau das Model. Neben den Fotos machen wir auch Videos. Mir schwirrt der Kopf vor Signalen. Ich habe eine lange Checkliste, damit ich an alles denke. Nach 14 Stunden sind wir immer noch nicht fertig und setzen einen zweiten Tag an. Doch die große Arbeit steht mir noch bevor. In den nächsten Wochen verbringe ich meine Nächte damit, die mehr als 80 Videos zu schneiden. Hier kommt es oft auf sehr kleine nonverbale Signale an und deshalb mache ich es lieber selbst.



2019 kommt und die Arbeit im Manuskript geht gut voran. Das Große und Ganze ist im Wesentlichen getan, aber es müssen noch ... Und bei einem derart großen Werk können halt auch Kleinigkeiten echte Zeitfresser sein. Alle, die selbst mal was geschrieben haben, können vermutlich ein Lied davon singen.

Der Frühling kommt, es wird April. Und am 10.4.2019 ist tatsächlich der Tag gekommen, auf den ich schon gar nicht zu hoffen gewagt hatte. Das Manuskript, flankiert von umfangreichen erklärenden Dokumenten und Übersichten, ist da! Dirk Eilert hat seine Arbeit erstmal getan - und jetzt bin ich dran. Ich habe schon lange aufgehört, mir Zeitpuffer zu organisieren. Nun muss ich sehen, wie ich diese gigantische Box von inzwischen mehr als 250 doppelseitig angelegten Karten lektorieren kann.



Durchatmen. Ich habe das Manuskript abgeschickt. Es ist wirklich fertig. Ich kann es kaum glauben. 1,2 Millionen Zeichen plus Literaturverzeichnis. Es ist doch „etwas“ länger geworden als geplant. Die erste Etappe ist geschafft – nahezu exakt zwei Jahre nach

meiner Idee beim Joggen. Ich bin erfüllt mit Dankbarkeit und Ehrfurcht – über den zurückgelegten Weg und die massive Unterstützung meines Teams, die mir in den vergangenen 24 Monaten den Rücken nicht nur freigehalten, sondern auch gestärkt hatten. Allen voran meine Frau.



Wir arbeiten ab sofort modular: Die Box hat vier Teile. Ich beginne mit dem Lektorat von Teil I – und „es läuft“. Am Text ist wenig zu tun. Aber: Was an Text da ist, muss gut auf eine Karte passen. Es muss genügend Platz für die Bilder sein, die QR-Codes dürfen nicht zu klein werden. Also schaue ich, wo ich straffen kann. Jedes eingesparte Zeichen ist ein gutes Zeichen!

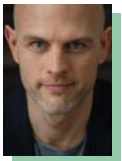
Teil I geht an den Autor, ich beginne mit Teil II, einer Art Nachschlagewerk aller nonverbalen Signale. Ich bin richtig froh, als die Mimiksignale mal durch sind und ich mich anderen Körperregionen zuwenden kann ...

Wir erstellen erste Layoutmuster und meine größte Sorge erweist sich glücklicherweise als unbegründet: Alles findet gut auf den Karten Platz. Wir einigen uns auf ein Layout, und es kommt nun zu einem erweiterten modularen Workflow: ein Teil im Lektorat, ein Teil zur Lektoratsdurchsicht beim Autor, ein Teil im Satz, ein Teil im Korrektorat.

So geht das Jahr dahin. Alle sind gut beschäftigt, aber fertig werden wir wohl erst 2020. Nach dem Jahreswechsel hole ich Angebote von Druckereien ein und recht schnell zeichnet sich ab, dass wir mit Axel Zimmer zusammenkommen, einem Mittelständler, der mit viel Freude, Engagement und der einen oder anderen guten Idee an solche Projekte herangeht. Ende Februar / Anfang März sind wir dann (endlich!) so weit: Die Box geht in Druck. Als Erscheinungsmonat legen wir den Mai fest.

Was im März 2020 passiert ist, darüber muss ich nicht lang und breit schreiben. Alles fährt runter, geht in Kurzarbeit, macht zu. Und wir kommen im April mit einem gigantischen Werk auf einen vorübergehend nicht vorhandenen Markt. Glücklicherweise geht im Mai dann schon wieder was.

Als die Profibox erscheint, beginnt gerade die Corona-Krise. „F...“, da arbeitest du insgesamt drei Jahre an so einem Projekt und dann das!“ Mein vorbereiteter Presseplan ist hinfällig. Aber dann spielt mir die Situation in die Karten. Die Maskenpflicht kommt und davon ist vor allem die Mimik betroffen. Ich nutze die Chance und rufe ein paar Pressekontakte an. Die ersten Interviews laufen – und erzeugen eine Welle. Unser Telefon steht nicht mehr still. Die Presse rennt mir im wahrsten Sinne des Wortes die Tür ein. In den nächsten vier Wochen gebe ich Interviews für Radio, Fernsehen und Printmedien. Und davon profitiert die Profibox. Sie startet durch. Die harte, aber auch inspirierende Arbeit der letzten drei Jahre hat sich gelohnt. Denn das Schönste am Autorenleben bleiben doch die inspirierten Rückmeldungen der Leserinnen und Leser.



Dirk W. Eilert  
**Körpersprache**  
**entschlüsseln & verstehen.**  
Die Mimikresonanz-Profibox.





# Inspiriert und getragen

Wie finde ich meinen Mut? Was kann ich gegen Schlafprobleme tun?  
Wie geht Resilienz? Warum muss ich immer alles 1000-prozentig machen? Wie lerne ich, endlich mal Nein zu sagen?

**S**eit einem Jahr bieten wir unseren Podcast *Apropos Psychologie!* an. Unsere Gastgeberin Marion Heier unterhält sich alle 14 Tage mit einer Expertin / einem Experten über ein psychologisches Fachthema. Wir erfahren aus erster Hand Tricks für ein einfacheres Leben, erhalten überraschende Einblicke in persönliche Erfahrungen und Entwicklungen und lernen eine ganze Menge darüber, wie wir manchmal „ticken“ und warum.

Jetzt wollten wir mal die Fragen stellen – und baten Marion Heier zum Interview.

■ *Marion, du moderierst seit fast einem Jahr den Podcast „Apropos Psychologie!“ Mittlerweile hören dir fast 1000 Menschen regelmäßig zu. Was ist das für ein Gefühl?*

Das ist ein gutes, anerkennendes Gefühl: Schön, dass mir jemand zuhört!

Für mich als Print-Redakteurin war das eher ungewöhnlich. Doch

jetzt als Moderatorin Gespräche führen zu dürfen, die auch für mich persönlich unheimlich bereichernd sind, ist eine erfüllende Aufgabe.

■ *Wie bereitest du dich vor?*

In der Tat habe ich es ganz gerne, wenn ich vorbereitet bin und etwas schwarz auf weiß habe. Was nicht heißt, dass ich mich nicht gerne im Gespräch treiben lasse! Das ist immer ganz wunderbar, weil so die Gespräche nicht so steif sind oder von Sachlichkeit überfrachtet werden. Ein Leitfaden gibt mir Halt, um zum Thema und zu den Botschaften zurückkehren zu können.

■ *Gab es in einem deiner vielen Gespräche Situationen, die dir besonders im Gedächtnis geblieben sind?*

Die waren technischer Natur. Einmal konnten wir das Gespräch nicht so aufzeichnen, wie gedacht. Da musste ich meine Tonspur später neu auf-

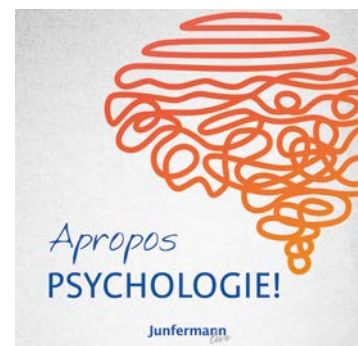
sprechen. Das war hart. Und das andere Mal stoppte die Aufzeichnung nach wenigen Minuten, was wir erst nach gut 40 Minuten bemerkten. Also hieß es: das Gespräch wiederholen. Inhaltlich spricht mich letztendlich jedes Thema an, da bin oft auch überrascht. Ich werde nach jedem Gespräch neu inspiriert und getragen von einem „Du bist nicht allein“-Gefühl.

■ *Welche Themen brennen dir persönlich noch unter den Nägeln für die nächsten Episoden?*

Da gibt es sicher einige, weil das Leben ja eine ständige Herausforderung ist. Die Bindung zwischen Mutter und Kind vielleicht, aber auch das Leben als Single, die wichtige Beziehung zu Freunden sind Themen aus meinem unmittelbaren Lebensumfeld, die mich interessieren. Womit ich nun gerne die Hörer- und Leserschaft aufrufen möchte, sich bei uns mit einem Thema zu melden, das wir bei „Apropos Psychologie“ besprechen können. Dafür haben wir ja ein großes Netzwerk an Expertinnen und Experten, die uns in psychologischen Alltagsfragen unterstützen können.

*Die Fragen stellte Saskia Thiele.*

**Marion Heier** ist selbstständige Dipl.-Journalistin für Printmedien mit dem Fokus auf Kultur und Wirtschaft. Sie ist neugierig auf Veränderung sowie das, was Menschen umtreibt.



**Apropos Psychologie! gibt's alle zwei Wochen mittwochs neu. Überall dort, wo es Podcasts gibt!**



## Zwei Stachelschweine

**D**er Sozialpsychologe Frank Fincham beschreibt zwei Stachelschweine, die sich in einer kalten Nacht mitten in Alaska aneinanderkuscheln wollen, um sich zu wärmen. Verzweifelt versuchen sie, sich aneinanderzuschmiegen, doch je näher sie sich kommen, desto größer ist die Gefahr, dass sie sich mit ihren Stacheln verletzen. Diese zwei Stachelschweine illustrieren auch ein menschliches Dilemma: Unser Grundbedürfnis nach Nähe birgt auch immer das Risiko, verletzt zu werden.

Interessanterweise können uns fremde Menschen oder beiläufige Bekannte nicht so leicht tief verletzen. Es ist auch unwahrscheinlich, dass wir uns tief verletzt fühlen, wenn der Bankangestellte unseren Darlehensantrag ablehnt oder der Gemüsemann seinen Verkaufsstand am Sonntag nicht öffnet. Wir reagieren aber verletzt, wenn unsere Partner oder engen Freunde unser Bedürfnis nach Nähe und Verständnis ignorieren oder wenn sie sich in einer Situation, in der wir sie brauchen, entziehen. Liebes- und Bindungsbeziehungen machen uns verletzlich und haben das Potenzial, uns tiefe Wunden zuzufügen.

### Reflexion: Psychische Verletzung

- Wann fühle ich mich in meiner aktuellen Beziehung durch meinen Partner verletzt? Was passiert? Was empfinde ich? Wie verhalte ich mich dann?

- Wie habe ich die Gefühle meines Partners verletzt / wie verletze ich seine Gefühle? Wie reagiert mein Partner? Welche Folgen hat dies für unsere Beziehung?
- Haben wir versucht, den Schaden wiedergutzumachen? Wenn ja, wie? Wie erfolgreich waren unsere Bemühungen?

Wenn Sie gemeinsam über Ihre Reflexionen sprechen, beachten Sie bitte, dass Sie die jeweiligen verletzenden Erlebnisse wahrscheinlich unterschiedlich sehen. Jeder wird sie aus seiner eigenen Perspektive schildern. Das ist ganz natürlich. Bemühen Sie sich, Ihrem Partner / Ihrer Partnerin zuzuhören, ohne „korrigierend“ einzugreifen, sich zu rechtfertigen und Ihre eigene Version erzählen zu wollen. Versuchen Sie, etwas Neues über Ihren Partner / Ihre Partnerin zu erfahren, indem Sie sich seine/ ihre Gefühle und Erlebensweisen anhören.

Das Ziel dieser Übung besteht nicht darin, dass Sie das, was passiert ist, am Ende mit denselben Augen sehen; vielmehr geht es darum, sich über Ihre unterschiedlichen Erfahrungen auszutauschen und sie zu verstehen.

### Reflexion: Wenn ich meinen Partner verletzt habe

- Was genau hat meinem Partner wehgetan? Welche anderen Emotionen empfindet er/sie (z. B. Wut, Traurigkeit,





Angst). Welche spezifischen Aspekte meines Verhaltens waren so verletzend?

- Was braucht mein Partner in diesem Moment von mir? Was würde ihm/ihr helfen, den Schmerz zu überwinden?
- Gibt es im Zusammenhang mit diesen Ereignissen etwas, das mich daran hindert oder es mir schwer macht, mich aufrichtig zu entschuldigen? Welche Gefühle habe ich bei der Vorstellung, mich zu entschuldigen?
- Gibt es im Zusammenhang mit meinem verletzenden Verhalten etwas, das ihn/sie daran hindern oder es ihm/ihr besonders schwer machen könnte, mir zu verzeihen?
- Was würde ich jetzt gern für ihn/sie tun oder ihm/ihr sagen?

Wenn Sie um Entschuldigung bitten, konzentrieren Sie sich auf das, was Sie bedauern, übernehmen Sie Verantwortung für Ihren Part und erläutern Sie, wie Sie zur Heilung der Verletzung beitragen möchten. Vermeiden Sie es, sich zu verteidigen oder zu rechtfertigen. Es ist hilfreich, wenn Sie vorher aufschreiben, was Sie sagen möchten, und Ihrem Partner den Brief vorlesen oder ihm/ihr den Brief zu lesen geben. So wichtig die Bitte um Entschuldigung ist, dürfen Sie doch nicht vergessen, dass Verzeihen sich nicht erzwingen lässt. Wenn Sie auf Vergebung warten, bemühen Sie sich, negative Verhaltensweisen (ständiges Kritisieren, exzessives Trinken, Glücksspiel oder Flirtverhalten) zu reduzieren. Versuchen Sie, positive

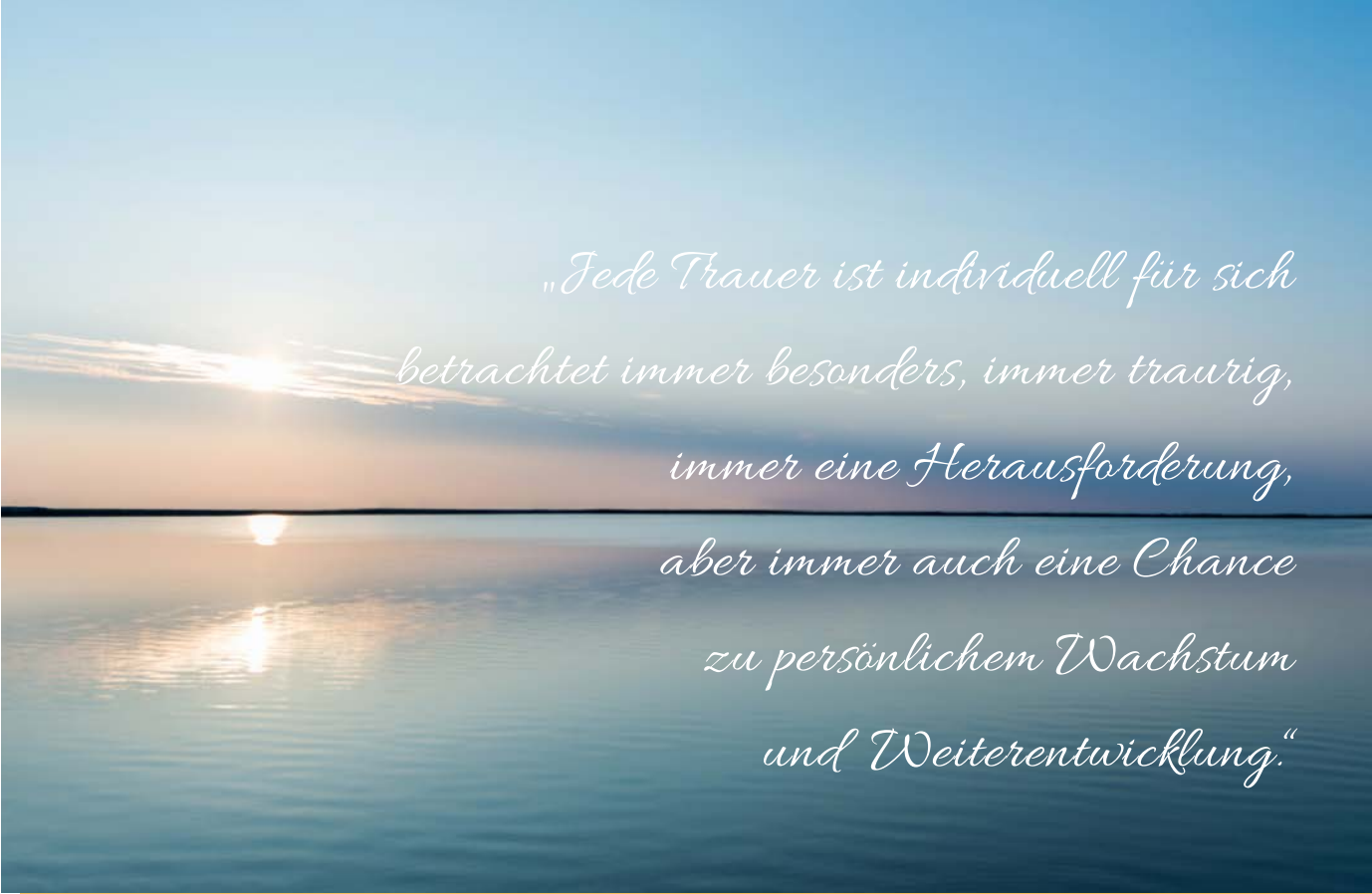
Verhaltensweisen auszubauen, indem Sie sich freundlich verhalten, zuhören, sich an den familiären Pflichten oder der Hausarbeit beteiligen. Vor allem im Anschluss an Affären ist es gewöhnlich sehr hilfreich, offen und ehrlich zu sagen, wohin Sie gehen und was Sie vorhaben, wenn Sie allein unterwegs sind. Dies hilft Ihrem Partner / Ihrer Partnerin, wieder Vertrauen aufzubauen. ■

Aus:  
Veronica Kallos-Lilly &  
Jennifer Fitzgerald  
**Wir beide.**

Das Arbeitsbuch zur Emotions-  
fokussierten Paartherapie.

Übersetzung:  
Elisabeth Vorspohl





*„Jede Trauer ist individuell für sich  
betrachtet immer besonders, immer traurig,  
immer eine Herausforderung,  
aber immer auch eine Chance  
zu persönlichem Wachstum  
und Weiterentwicklung.“*

## Aus tiefer Trauer in ein kraftvolles Leben zurückfinden

Ein Interview mit Trauerbegleiterin und Autorin Christine Kempkes.

### ■ Was kann eine Trauerbegleitung leisten?

Trauerbegleitung ist wie ein Treppengeländer, an dem Menschen Halt finden, die einen Verlust verarbeiten müssen. Wenn nach dem Tod eines geliebten Menschen das Leben auseinandergefallen ist, dann hilft Trauerbegleitung dabei, sich zu sortieren und einen heilsamen Weg zurück ins Leben zu finden. Das gilt übrigens auch für andere Verluste, wie z. B. Trennung/Scheidung oder den Verlust des Arbeitsplatzes.

### ■ Woran merke ich als Trauernder, ob ich Begleitung brauche?

Ganz grundsätzlich tragen wir die Fähigkeit zu trauern in uns. Manchmal ist sie verschüttet, z. B. unter alten Glaubenssätzen, wie „Du musst stark sein“ oder „Indianer kennen keinen Schmerz“. Manchmal fällt zudem ein aktueller Verlust auf alte, nicht verarbeitete Verluste, die nun er-

neut hochkommen. Dann kann sich die Situation mitunter recht komplex anfühlen. Wenn Trauernde spüren, dass sie in ihrem Alltag blockiert sind, dass sie sich schwer tun, den Schmerz anzunehmen oder wenn ihnen ihr Leben dauerhaft leer und sinnlos erscheint, sollten sie sich professionelle Unterstützung holen.

### ■ Wenn ich das Gefühl habe, zu vereinsamen und wenn ohne die verstorbene Person alles sinnlos erscheint: Wie gewinne ich wieder Hoffnung?

Einsamkeit und das Gefühl von Sinnlosigkeit sind zwei sehr präsente Themen in der Verarbeitung eines Verlusts. Entscheidend ist, wie sehr der trauernde Mensch in ein gut funktionierendes soziales Umfeld eingebunden ist. Menschen, deren soziales Umfeld sich zurückzieht (was leider häufig vorkommt), können sich einer Trauergruppe an-



schließen oder ein Trauercafé besuchen. Oft hilft es auch, ein Hobby (neu) zu entdecken und Kurse zu besuchen, bei denen man Gleichgesinnte trifft.

Der Sinn erschließt sich oft erst im Rückblick. In der Rückschau stellen Menschen fest, dass ihr Leben positive Facetten erhalten hat, die es ohne den Verlust nicht gäbe. Bei der aktiven Suche nach dem Sinn hilft die Frage nach der Spur, die wir von unserem geliebten Menschen aufnehmen können. Vielleicht möchten wir ein Projekt zu Ende bringen, das der oder die Verstorbene begonnen hat, vielleicht übernehmen wir Aufgaben und führen sie in seinem bzw. ihrem Sinne fort.

■ *Früher gab es Trauerrituale (z. B. Totenwache, Schwarz tragen). Sind diese hilfreich für die Trauerbewältigung oder sind sie eher eine Frage der Pietät („Weil man das so macht“)?* Ich bin keine Freundin von Ritualen um der Rituale willen. Wir dürfen in Zeiten der Trauer lernen, unserer Intuition zu folgen und genau zu fühlen, was uns gut tut und was nicht. Für den einen ist das schwarze Kleid, mit der sie nach außen das Signal setzen, in Trauer zu sein. Für andere spielt die Farbe ihrer Kleidung in Bezug auf ihre Trauer keine Rolle.

Die Totenwache oder auch Abschiednahme am offenen Sarg halte ich für sehr wichtig, denn sie hilft uns zu realisieren, was passiert ist. Wir können förmlich begreifen, dass der geliebte Mensch tot ist. Früher war das ein ganz natürlicher Vorgang: Mehrere Generationen lebten unter einem Dach, in dem einen Zimmer wurde ein Enkelkind geboren, in dem anderen lag der Opa im Sterben. Diese Natürlichkeit im Umgang mit unseren Toten wünsche ich mir. Da heutzutage ein großer Teil der Menschen nicht zu Hause, sondern im Hospiz, im Krankenhaus oder Pflegeheim stirbt, ermöglicht ein Verweilen am offenen Sarg im Bestattungshaus einen heilsamen Abschied. Dabei können die Angehörigen noch einmal nicht Gesagtes aussprechen, den Toten streicheln, die Hand halten und auch Dinge von Erinnerungswert in den Sarg legen.

Es gibt viele Möglichkeiten, heilsame Rituale in der Trauer zu entwickeln. Dabei geht es immer darum, das Passende für die eigene Situation zu finden.

■ *Wenn ein nahestehender Mensch sich bewusst auf sein bevorstehendes Lebensende vorbereitet (z. B. in einem Hospiz) – darf ich meine Trauer zeigen? Wie können wir zusammen über den Tod sprechen?*

Ich plädiere immer für einen offenen Umgang. Beide Seiten fühlen den Schmerz und haben Angst davor loszulassen. So entsteht oft ein ungesundes „Aneinanderklammern“ in einem Vakuum nicht ausgesprochener Gedanken. Wir möchten den anderen schonen, indem wir die Wahrheit umschiffen. Doch es ist viel hilfreicher, das auszusprechen, was ohnehin im Raum ist: meine Verzweiflung, meine unendliche Traurigkeit, aber eben auch meine ganze Liebe und alles das, was ich jetzt noch sagen und tun kann. Wann, wenn nicht jetzt, ist es Zeit für das Wesentliche? Im Ange-

sicht des Todes geht es nicht mehr um das Wetter oder den ungepflegten Garten des Nachbarn. Es geht darum, die verbleibende kostbare Zeit gemeinsam bestmöglich zu nutzen.

■ *Der Umgang mit Trauernden ist mit vielen Unsicherheiten und Ängsten verbunden. Viele wissen nicht, was sie in eine Kondolenzkarte schreiben oder wie sie der trauernden Person gegenüberzutreten sollen. Haben Sie dazu gute Tipps?*

Auch hier gilt: so offen wie möglich. Ich empfehle, die eigene Unsicherheit zum Thema zu machen. „Ich weiß gerade echt nicht, was ich sagen (schreiben) soll“ hilft alle allemal mehr, als irgendeine leere Floskel. Ich schreibe in Kondolenzkarten gern eine Erinnerung an den Verstorbenen auf, die ich persönlich erlebt habe. Und ich habe mir abgewöhnt, „viel Kraft“ zu wünschen, denn das impliziert, dass der andere schwach ist. Stattdessen wünsche ich „ein Meer an schönen Erinnerungen“, „spürbare Liebe über körperliche Grenzen hinweg“ oder „Menschen an der Seite, die Halt geben“.

■ *Was unterscheidet Ihr Buch von anderer Literatur zum Thema „Trauer“?*

Mein Buch enthält zu jedem Thema Übungen, mit denen sich Trauernde auf ihren persönlichen Weg durch ihre Trauer machen können. Das sind kleine Reflexionsimpulse, Atemübungen oder Ideen, z. B. für die Gestaltung von Ritualen. Es behandelt viele praktische Problemstellungen, denen Trauernde sich ausgesetzt fühlen, wie Einsamkeit, Urlaub oder Ernährung. Ergänzend gibt es Verweise auf passende Episoden aus meinem Podcast „Liebevoll trauern“ sowie Videos, die auf [www.junfermann.de](http://www.junfermann.de) abrufbar sind.

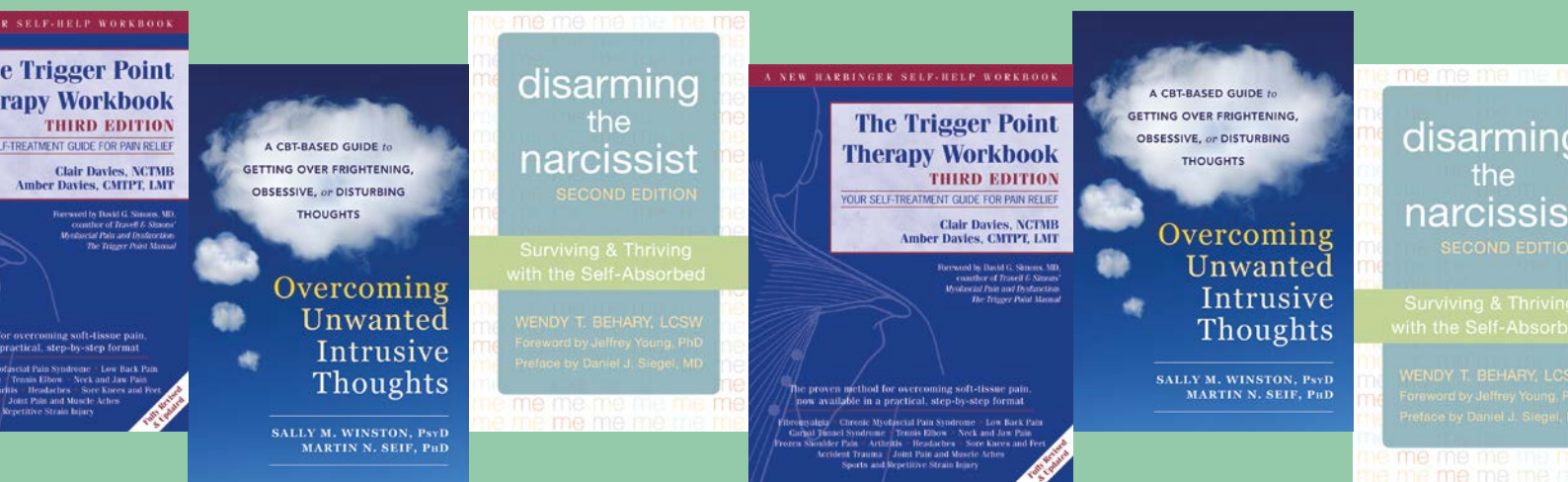
*Die Fragen stellte Simone Scheinert.*



**Christine Kempkes** ist Bestatterin, zertifizierte Coach und Trauerbegleiterin nach den Richtlinien des BVT, des Fachverbands für Trauerbegleitung. Sie engagiert sich als ehrenamtliche Sterbebegleiterin beim ambulanten Hospiz Oberhausen.

Christine Kempkes  
**Mit der Trauer leben lernen.**  
Impulse für eine neue innere Balance.





# Der Weg eines übersetzten Buches

Der Weg eines übersetzten Buches unterscheidet sich gar nicht so sehr von dem eines deutschsprachigen. Es wird lektoriert, gesetzt, gedruckt, beworben und (hoffentlich) verkauft.

Aber der Anfang ist anders und ganz spannend – finde ich.

Fast immer schaut man sich fertige fremdsprachige Bücher an. Der Vorteil: Man sieht genau, was man bekommt und weiß, ein anderer Verlag hat das schon einmal für gut befunden. Der Nachteil: Man kann in der Regel nicht mehr viel am Text ändern und was z. B. in den USA gut funktioniert, hat nicht zwangsläufig auch gute Aussichten auf dem deutschen Buchmarkt.

Hauptsächlich auf der Frankfurter Buchmesse informieren wir uns über die Produktion ausländischer Verlage, meist aus dem englischsprachigen Raum. Wir fordern Prüfexemplare an und lesen. Dann sprechen wir im Lektorat darüber und kommen ab und an zu dem Ergebnis: „Das Buch wollen wir haben.“ Und dann wird es spannend.

Wir treten in Verhandlungen über die deutschen Übersetzungsrechte ein, wollen eine Lizenz erwerben. Meistens läuft das über Agenturen. Im Lizenzgeschäft ist das Thema „Vorschuss“ von zentraler Bedeutung. Manchmal geistern gigantische Summen durch die Presse, die für die Rechte an einem Bestseller gezahlt wurden. In diesen Sphären bewegen wir uns nicht, aber es sind auch immer ein paar Tausend Euro, um die es geht. Und wenn sich mehrere Verlage für ein Buch interessieren, eröffnet die Agentur eine Auktion und einer versucht, den anderen zu überbieten.

Bekommen wir den Zuschlag, schließen wir einen Vertrag, in dem geregelt wird, was wir dürfen und was wir nicht dürfen, z. B. nichts am Text ändern, nichts weg-

lassen und nichts hinzufügen. Außerdem werden wir verpflichtet, eine werkgetreue Übersetzung binnen einer bestimmten Frist auf den Markt zu bringen.

Der nächste Schritt ist, jemanden für die Übersetzung zu finden. Wir arbeiten mit etlichen Übersetzer\*innen schon viele Jahre zusammen. Wir wissen deshalb ziemlich gut, wer sich für welche Art von Text eignet. Und ganz wichtig: Hat meine Wunschübersetzerin überhaupt Zeit? – Wenn alles geklärt ist, kommt es zu einem Vertragsabschluss zwischen Übersetzer\*in und Verlag.

In der Lektoratsphase arbeiten hauptsächlich Lektor\*in und Übersetzer\*in zusammen. Für Rückfragen können auch die Autor\*innen kontaktiert werden. Aber so manche deutschsprachige Ausgabe kommt ganz ohne Autor\*innenbeteiligung zustande.

Zusammengefasst kann man sagen: Ein Buch, das aus einer anderen Sprache übersetzt wird, eine Lizenzausgabe, hat durchaus Vorteile: Man kauft ein fertiges, marktfähiges Produkt ein. Aber es gibt auch Nachteile: Man zahlt einen u. U. ziemlich hohen Vorschuss und es kommt der Kostenfaktor Übersetzung hinzu. Deshalb prüfen wir hier noch eingehender als bei deutschsprachigen Angeboten. Denn stellt sich der erhoffte Erfolg nicht ein, ist der finanzielle Verlust gleich sehr viel größer. ■

Heike Carstensen

# Glaubenssätze entdecken und verändern

Gedanken, die uns in unserer Selbstentfaltung hemmen, werden auch „begrenzende Glaubenssätze“ genannt. Sie beinhalten eine Verneinung und eine (selbstabwertende) Begründung.

„Ich schaffe es nicht, regelmäßig Sport zu machen, weil ich schon immer unsportlich war.“

„Ich werde nie von meinen Schulden runterkommen, weil ich nicht sparen kann.“

„Ich schaffe es nicht, mich zu trennen, weil ich nicht alleine sein kann.“

„Ich werde nie ein Buch schreiben können, weil ich nicht studiert habe.“

„Ich werde keinen Partner finden, weil ich zu schwierig bin.“

Solche begrenzenden Glaubenssätze sind immer mit einem unangenehmen, lähmenden und bedrückenden Gefühl verbunden. Hängen wir diesen Glaubenssätzen häufig nach, kann das unser Mindset in die negative Richtung verschieben.

Die nebenstehende Übung aus dem Buch „Workout für die Seele“ hilft Ihnen, sich mit Ihren Glaubenssätzen auseinanderzusetzen und negative Überzeugungen unschädlich zu machen.

Durch diese Übung wird der Glaubenssatz entkräftet, er verliert seine Wirkung. Allerdings tut er das nur, wenn das „Gegengift“ – oder nennen wir es positiver: die „Impfung“ gegen den alten Glaubenssatz – immer wieder aufgefrischt wird. ■

## Übung

Haben Sie sich bei einem der aufgeführten Glaubenssätze wiedergefunden? Oder sind Ihnen andere Sätze eingefallen, die Sie als Ihre persönlichen begrenzenden Glaubenssätze identifiziert haben? Dann schreiben Sie diese auf, um die wertvolle Erkenntnis festzuhalten. Fangen Sie dann an, diese angeblich „in Stein gemeißelte Wahrheit“ gründlich anzuzweifeln. Mit Fragen wie: Ist das wirklich immer so, oder ist es auch manchmal anders? Besonders wirksam ist die Frage: „Gilt das eigentlich auch für andere Menschen?“ Meistens lautet die Antwort dann nämlich: „Nein, natürlich nicht!“ Nehmen wir zum Beispiel den Satz: „Ich kann mich nicht selbständig machen, weil ich schon über 50 bin.“ Stimmt das immer, ohne Ausnahme, dass man sich mit über 50 nicht mehr selbständig machen kann? Die Antwort wird ganz gewiss Nein sein. Man kann die erleichternde Wirkung noch verstärken, indem man sich konkret fragt, wie viele Menschen in der eigenen Stadt (oder im ganzen Land oder gar weltweit) sich wohl mit über 50 noch selbstständig gemacht und sehr erfolgreiche Unternehmen aufgebaut haben.

Und jetzt brauen Sie das Gegengift – oder besser: den Zaubertrank! – gegen solche begrenzenden Glaubenssätze. Formulieren Sie zu diesem Gedanken einen positiven Satz und **schreiben ihn auf**, zum Beispiel: „Weltweit haben sich Millionen von Menschen mit über 50 erfolgreich selbstständig gemacht. Auch jetzt sind Millionen Menschen jenseits der 50 auf der ganzen Welt damit beschäftigt, sich erfolgreich selbständig zu machen.“



Aus:  
Alice Romanus-Ludewig:  
Workout für die Seele.





## Hex, hex!

Wenn Zaubern nicht hilft: Gewaltfreie Kommunikation für Kinder.

*Die Aufgabe der Umgebung ist nicht das Kind zu formen, sondern ihm zu erlauben, sich zu offenbaren.*

Maria Montessori

**W**ir leben mit drei Generationen unter einem Dach: Großeltern, Eltern und Kinder. Es geht uns gut damit, und das hat auch damit zu tun, dass wir die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg, mit der wir professionell in unserem Trainings- und Beratungsalltag unser Geld verdienen, auch privat leben. Gelegentlich hören wir skeptische Fragen, wie alt Kinder „eigentlich“ sein müssten, damit man mit ihnen gewaltfrei kommunizieren könne. Dazu folgende Episode aus unserem Alltag. Besuch von meiner Schwester mit ihrem Söhnchen. Der just Dreijährige hilft mir gerade, begleitet von Omas Skepsis, dabei, die Spülmaschine einzuräumen. Es landet nicht alles dort, wo ich es hingestellt hätte, doch das kann ich gut akzeptieren. Oma, 77, nicht so sehr.

Vorausschicken möchte ich noch, dass meine Mutter ihren Enkel liebt und der Tonfall sich erst im Verlauf von liebevoll zu aufgeregt und ärgerlich verändert.

Oma: „Das kommt da nicht hin, das muss doch dort hin!“  
Kind: Schweigt.

Oma zu mir: „Das kann er noch nicht, Olaf. Siehst du das denn nicht?“

Ich: „Ja, er macht es noch anders als wir. Ich freu mich darüber, dass er hilft.“

Also machen wir weiter und Oma wendet sich dem Kuchenteller zu, um eine Cellophan-Folie darüberzuziehen. Das Kind wird aufmerksam auf das neue Experimentierfeld.

Kind: „Ich auch.“

Oma: „Nein, das kannst du noch nicht.“

Kind: „Doch, auch das machen.“

Oma: „Nein, das kannst du nicht. Lass das.“

Das Kind senkt das Kinn auf die Brust, schiebt die Unterlippe nach vorn und zieht die Augenbrauen über der Na-

senwurzel zusammen. Wer das vor dem Spiegel einmal nachzumachen versucht, ahnt die Stimmung des Kindes. Kind, lauter: „Doch!“  
 Oma stellt sich so hin, dass das Kind nicht an die Folie kommt. Kind macht eine Art Knurr- und Grummelgeräusch. Oma: „Hör jetzt auf damit, du bist doch noch zu klein dafür.“  
 Kind, noch lauter: „Lass mich, ich will auch.“ Und es greift in die Cellophan-Folie.  
 Oma, jetzt auch laut: „Lass das los, das verklebt doch ganz.“ Sie zieht vorsichtig die Folie weg.  
 Das Kind lässt die Folie los, macht mit den Armen und Händen wilde Fuchtelbewegungen in Richtung Oma und ruft laut: „Hex, hex!“ Das Kind denkt seit ein paar Wochen, völlig unbeirrt vom ausbleibenden Ergebnis, mit diesen Worten und der gleichzeitigen Armbewegung könne es Menschen, die es als schwierig erlebt, augenblicklich verschwinden lassen.  
 Dann greift es wieder energisch zur Folie, krallt sich daran fest und die Oma ergreift ebenso energisch die Hände des Kindes und trennt beides wieder voneinander.  
 Das Kind beginnt zu schreien.  
 Oma: „Nun schrei nicht auch noch. Schau mal, was du gemacht hast. Siehst du das?“  
 Da mir von einem Sehfehler meines Neffen nichts bekannt ist, gehe ich davon aus, dass das Kind das Gleiche sieht wie die Oma.  
 Oma setzt noch mal nach: „Nun guck, was du angerichtet hast! Siehst du das?“  
 Kind schreit weiter.  
 So wie das Kind eine irrige Annahme von der Möglichkeit hat, Menschen verschwinden zu lassen, so hat Oma eine irrige Annahme von den kognitiven Möglichkeiten eines Dreijährigen. Das Kind kann durch einen Blick auf die zerknitterte Folie nicht erkennen, was Oma daran nicht gefällt. Oma zu ihrer Tochter, meiner Schwester und gleichzeitig Mutter des immer noch schreienden Kindes: „Nun sag du doch auch mal was! Das geht doch so nicht.“  
 Das Kind läuft inzwischen weinend zur Mutter und die sagt auch tatsächlich etwas: „Na, du wolltest der Oma gern helfen, oder?“  
 Kind mit tränennassem Gesicht schaut die Mutter einen Moment an und verstummt augenblicklich.  
 Mutter: „Und Oma lässt dich nicht helfen. Das ist grad ganz blöd für dich?“

Das Kind – immer noch still – nickt jetzt bestätigend. Und zur Oma: „Du möchtest gern schnell Ordnung schaffen, damit wir gleich raus an die frische Luft können, oder?“  
 Oma nickt auch.  
 Kind: „Wo ist mein Ball? Ich will jetzt Ball spielen.“  
 Und dann krabbelt es unter dem Küchentisch herum und sucht den Ball.  
 Ich lächle still vor mich hin, innerlich schreie ich Tschakka! und nehme mir vor, diesen Dialog als ein weiteres Beispiel dafür im Hinterkopf zu behalten, dass Gewaltfreie Kommunikation auch im Umgang mit kleinen Menschen immer wieder hilfreich ist. ■



**Olaf Hartke** ist Kommunikationstrainer. Gemeinsam mit seiner Lebensgefährtin Anja Palitza betreibt er den Blog <https://gewaltfrei.blog>.

Zum Weiterlesen:

Anja Palitza & Olaf Hartke  
**Heute gewaltfrei.**  
 366 Denkanstöße für jeden Tag.  
 Gewaltfreie Kommunikation im Alltag.







# Alle Jahre wieder

## Schrottwichteln: Eine agile Seminarmethode im Praxistest

**S**chrottwichteln hat Tradition bei Junfermann und zählt für uns zu den Highlights der Adventszeit. Was eben noch als abscheulicher Staubfänger ein Kellerdasein führte, sorgt jetzt für begeistert-entgeisterte Aufschreie. Und alljährlich gibt es mindestens ein Objekt, um das nach dem Auspacken erbittert gewürfelt wird.

Nicht alle Objekte finden mit dem neuen Besitzer den Weg nach Hause. Das Restaurant, in dem wir uns einige Jahre zum Schrottwichteln trafen, hatte anschließend im-

mer eine ganz neue Deko – und das völlig kostenlos! Auch im Verlag fanden einige Schrottwichtel-Objekte eine neue Heimat. Wir hoffen sehr, dass wir nach der Corona-Pause dieses Jahr wieder wichteln können!

Was für uns regelmäßig ein großer Spaß ist, kann auch helfen, ernsthafte Probleme anzugehen. Und genau das empfiehlt Horst Lempart in seinem Buch „52 agile Seminarmethoden“. Für alle also, die schon immer wissen wollten, was der tiefere Sinn des Schrottwichtelns ist: Hier kommt die Methode.



Einige der „Schätze“, die bei uns verwichtelt wurden.

# Schrottwichteln

Perspektivwechsel: In jedem Problem steckt auch eine Lösung

## Ziel:

Probleme sind Bedeutungszuschreibungen, keine Fakten. Wir erleben etwas als Problem. Dieses „Etwas“ kann alles sein: zu wenig Geld oder zu viel (die Steuer!), zu früh, zu spät, zu alt, zu jung, zu krank, zu gesund (kein Rabatt!). Grundsätzlich kann alles zum Problem werden, wenn wir eine Ist-Soll-Differenz daran festmachen. Das bedeutet im Umkehrschluss aber auch, dass nicht jeder das gleiche Problem hat. Diese Problemkonstruktionen können wir nutzbar machen, indem durch Umdeutungen und neue Kontexte Probleme auch wieder de-konstruiert werden. Die Teilnehmer kommen so aus der Problemfokussierung in die Lösungsorientierung.

## Meine Idee dahinter:

Der Titel verrät schon etwas über den Ursprung dieser Methode. In unserem Freundeskreis ist es inzwischen gute Tradition, Nutz- oder Geschmackloses in der Adventszeit auf bequeme Art zu entsorgen. Und für diejenigen, die den Begriff Schrottwichteln nicht kennen: Zu unserer freundschaftlichen Weihnachtsfeier verabreden wir, dass jeder ein kleines Geschenk im Wert von etwa fünf Euro mitbringt. Das kann ein Gegenstand sein, der extra zur Feier angeschafft wird oder ein Staubfänger aus der Wohnung. Es kommt darauf an, dass dieser möglichst hässlich, nutzlos oder überflüssig ist. Es sollte etwas sein, das wir gerne loswerden wollen. Schön weihnachtlich verpackt kommen die Geschenke auf einen Gabentisch und werden mit durchgehenden Nummern versehen. Aus einer Glücksbox, die Zettel mit den Geschenkenummern enthält, zieht jeder der Anwesenden dann ein Los. Erwischt er zufällig sein eigenes Geschenk, wirft er die Nummer zurück und zieht ein anderes Los. Die Spannung erreicht ihren Höhepunkt, wenn die Geschenke nacheinander geöffnet werden. Es gibt Applaus und Lachtränen – die Begeisterung über so viele Geschmacklosigkeiten kennt kaum Grenzen. Und auch die Beschenkten sind überglücklich über ihre Gaben, die manchmal bereits als Präsente für künftige Schrottwichtelrunden gesetzt sind.

Die Idee des Schrottwichtelns habe ich für meine Seminare angepasst. Was wollen wir gerne loswerden? Womit käme jemand anders möglicherweise besser klar? Probleme, blockierende Glaubenssätze oder hinderliches Verhalten sind gern gewählte Geschenke. Für das, was sie loswerden möchten, sollen alle

Seminarteilnehmer jeweils einen Gegenstand suchen. Für viele beginnt mit dieser Aufgabe schon der Spaß, weil es einfach sehr befreiend sein kann, ein „Problem“ mal in einen Gegenstand zu packen. Um welches Problem es sich handelt, bleibt Geheimnis des Teilnehmers. Der Hässlichkeit sind keine Grenzen gesetzt. Ich lasse die Symbole nicht einpacken, sondern einfach auf einem – vielleicht mit einer weihnachtlichen Tischdecke geschmückten – Gabentisch ablegen. Wie beim klassischen Weihnachtswichteln bekommen alle Gegenstände eine Nummer und die gleiche Nummernreihe kommt als Los in eine rote Weihnachtsmütze.

Dann wird gezogen. Der Beschenkte hat nun die Aufgabe, seiner grenzenlosen Freude über das Geschenk Ausdruck zu verleihen. In einer Gruppe, in der die Teilnehmenden schon ein wenig miteinander vertraut sind, ist das extrem komisch. Von Kniefällen bis hin zu Nervenzusammenbrüchen war da schon alles dabei. Doch dann wird es spannend: Der Überglückliche muss erklären, warum das Geschenk für ihn so schön, bedeutungsvoll, nützlich oder hilfreich ist. Er kann die Verwendung des Geschenks auch in einen völlig neuen Kontext stellen oder die Handhabung der Gruppe präsentieren. Der Improvisationsfähigkeit des Beschenkten sind keine Grenzen gesetzt. Wichtig ist, dass neben dem neuen Bedeutungsrahmen vor allem viel positive emotionale Ladung transportiert wird.

## Spielräume:

Leicht lässt sich das Motto abwandeln, zum Beispiel in „Thanksgiving“ oder „Eier ins Nest legen“. So bringen Sie nicht nur Abwechslung in die Inszenierungen, sondern können auch die jahreszeitliche Atmosphäre nutzen. Der Wirkung ist das absolut zuträglich. Beim Schrottwichteln in unserem Freundeskreis sucht jeder schon vor der Weihnachtsfeier ein Geschenk aus. Das geht selbstverständlich auch im Seminar. Bereits mit der Einladung können Sie die Teilnehmer bitten, für ihr „Problem“, das Thema oder die Sorge einen Gegenstand auszuwählen. Damit beginnt das Seminar schon vor der ersten Begegnung, weshalb ich solche Aufgabenstellungen sehr gerne formuliere: Vor Seminarbeginn startet bereits die inhaltliche Auseinandersetzung. Außerdem ist jeder einzelne Teilnehmer direkt in der inhaltlichen Verantwortung.

Sie können die Art der auszuwählenden Gegenstände auch einschränken. Ganz besonders eignen sich dafür zum Beispiel Bilder. In jedem Bild kann eine Aussage über das „Problem“ und auch zu dessen Lösung stecken. Die Bilder können dafür in eine Art Ausstellung oder Vernissage gebracht werden. Wer seine Nummer gezogen hat, muss den anderen Beteiligten als Kunstexperte die besondere Wertigkeit des Gemäldes erklären. Ganz nach dem Motto: „Ist das Kunst oder kann das weg?“

## Weitere Einsatzmöglichkeiten:

Die Methode ist eine wunderbare Möglichkeit, am Thema Spontaneität und Improvisationsfähigkeit zu arbeiten. So greift sich zum Beispiel ein Teilnehmer einen Gegenstand vom Tisch und erklärt den anderen Anwesenden, wofür man ihn, außer für seinen ursprünglichen Zweck, noch verwenden kann. Auch hier sind den kuriosesten Ideen keine Grenzen gesetzt. Nachdem er seine freie Interpretation vorgestellt hat, legt er den Gegenstand wieder zurück. Dann springt ein anderer Teilnehmer auf und holt sich diesen oder einen ganz anderen Gegenstand vom Tisch. Im Lauf der Zeit kommen so beeindruckend viele Verwendungs- und Bedeutungsformen zusammen. Die Übung kommt immer sehr gut an, und deshalb beende ich sie auch dann, wenn es am schönsten ist. Würde sie zu lange fortgesetzt, ginge irgendwann der Späßeffect verloren.

Eine Variante ist, dass die Schrottwichtelgeschenke im Rahmen einer Werbeverkaufsshow den Gästen lautstark angepriesen werden. Vielleicht machen Sie kurzerhand eine Shopping-Party daraus? Kennen Sie die amerikanischen Verkaufskanäle im Fernsehen, wo Waren extrem theatralisch und mit auffälliger Überbetonung dargeboten werden? In diesem Rahmen können Überzeugungskraft, Körpersprache und der souveräne Umgang mit Einwänden hervorragend trainiert werden.

## Technische Hinweise:

- Gruppengröße:** Acht Teilnehmer und mehr  
**Material:** Gegenstände vor Ort auswählen oder von zuhause mitbringen  
**Dauer:** ca. 15–20 Minuten  
**Vorbereitung:** Gabentisch mit Tischdecke vorbereiten

Aus:  
Horst Lempart  
**52 agile Seminarmethoden.**  
Gruppenprozesse flexibel und transparent gestalten.



## Immer gut informiert bleiben?

Unsere Newsletter halten Sie auf dem Laufenden!

Interessieren Sie sich für **Angewandte Psychologie**? Dann sind Sie bei uns an erster Adresse. Ob **Buchneuerscheinungen, Veranstaltungs- und Kongresstermine, Podcast-Tipps, Sparangebote, exklusive Buchauszüge** oder **themenspezifische Neuigkeiten** – wenn Sie unsere Newsletter abonnieren, verpassen Sie nichts mehr.

Unter <https://www.junfermann.de/newsletter> können Sie sich für einen oder mehrere Newsletter Ihrer Wahl anmelden.





Jennifer Raye  
**Mein Achtsamkeitsjahr**  
*Das 52-Wochen-Journal  
 für mehr inneren Frieden  
 und Präsenz*

## Gedankenimpuls

Wenn Sie das nächste Mal feststellen, dass Sie aufgeregt oder aufgebracht sind, halten Sie inne und erlauben Sie sich, das zu spüren. Bleiben Sie aufmerksam bei dem Gefühl. Sagen Sie sich selbst immer wieder: „Ich nehme das an“, ohne zu versuchen, das Gefühl zu verändern. War es schwer zu akzeptieren, dass Sie aufgeregt oder aufgebracht waren?

## Gedankenimpuls

Festhalten und Anhaften sind häufige Geisteszustände. Wir denken, dass wir wissen, was wir brauchen, um glücklich zu sein, und wir projizieren den jeweiligen Wunsch auf ein bestimmtes Ziel oder eine bestimmte Person. Aber nicht immer liegt unser Kopf richtig. Schildern Sie eine Gelegenheit, bei der Sie etwas wollten und später entdeckt haben, dass es gut war, dass Sie es nicht bekommen haben.

**Zentrieren Sie Ihren Körper**

Die Wahrnehmung des Körpers ist ein zentrales Element bei der Entwicklung von Achtsamkeit. Ob Sie zur Arbeit fahren, Wäsche waschen oder Sitzmeditation machen – der Körper ist immer verfügbar.

Wenn Sie Ihrem Körper Aufmerksamkeit schenken, werden Sie zentrierter und stärker gerichtet. Die achtsame Wahrnehmung des Körpers verringert Ihre Beschäftigung mit dem Denken, zeigt Ihnen, wie tief Ihr Körper, Ihr Geist und Ihr Herz miteinander verbunden sind, und hilft Ihnen, Unbeständigkeit und Veränderung zu verstehen.

Ist Ihnen das Konzept der Achtsamkeit neu, entdecken Sie vielleicht Angenehmes, wenn Sie die Aufmerksamkeit auf den Körper richten, aber es kann auch zu einer Herausforderung werden. Lassen Sie bei der Sitzmeditation die Übung für sich arbeiten. Hören Sie auf Ihren Körper und verändern Sie Ihre Haltung, wenn Sie sich nicht gut anfühlt. Bleiben Sie dabei, und Sie werden eine ganze Welt voller Erkenntnisse, Feinheiten und Weisheit entdecken, die auf Sie wartet.

4 | Mein Achtsamkeitsjahr

*Schätzen und feiern Sie das Leben*

**WOCHE 4** **DATUM** \_\_\_\_\_

- Rufen Sie sich eine Gelegenheit in Erinnerung, bei der Ihnen jemand geholfen hat. Laden Sie ein Gefühl der Dankbarkeit in Ihren Körper, Ihren Geist und Ihr Herz ein. Warum waren Sie dankbar für diese Hilfe? Was hat sie für Sie geändert?
- Suchen Sie sich einen Gegenstand in der Natur. Wählen Sie etwas Kleines, aber Besonderes aus. Nehmen Sie seine schlichte Schönheit wahr und auch seine Form, Oberflächenstruktur und Farbe. Was schätzen Sie an diesem Gegenstand?
- Wenn Sie sich das nächste Mal zu einer Mahlzeit an den Tisch setzen, halten Sie inne und stellen Sie sich all die lebendigen Wesen vor, die daran beteiligt waren, dass das Essen auf Ihrem Teller gelangt ist. Danken Sie für ihre Nahrung. Wem haben Sie gedankt?

14 | Mein Achtsamkeitsjahr

Sich auf eine Empfindung zu konzentrieren, ist ein sehr guter Weg, Ihre Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Augenblick zu holen und Achtsamkeit zu kultivieren. Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, um die Empfindungen in Ihrem Körper wahrzunehmen. Listen Sie im Folgenden auf, wie sich jede einzelne Empfindung gerade jetzt anfühlt.

16 | Mein Achtsamkeitsjahr

Es ist Stress als Ruhe zu wählen, kann zu einer Gewohnheit werden. Negative Geisteszustände sind eine normale Reaktion auf Schwierigkeiten, aber geben Sie diesen negativen Geisteszuständen zu oft Nahrung? Gewinnen Sie einige Erkenntnisse, indem Sie die folgenden Kreise farbig ausmalen.

**ICH FÜHLE MICH REGELMÄSSIG ...**

erschöpft	gereizt	überwältigt	ängstlich
wütend	berührt	entzweielt	beängstigt
ausgeleert	überfordert	hoffnungslos	beängstigt
genervt	frustriert	erschrocken	

Was haben Sie entdeckt? Wenn Sie sehen, dass Sie einige Kreise mit Wörtern, die für Stress sprechen, ausgefüllt haben, wie könnten Sie dann mehr Ruhe in Ihr Leben bringen?

28 | Mein Achtsamkeitsjahr





# Wir sind nicht so wichtig, wie wir meinen!

Schüchtern und unsicher ist jeder von uns mal – wenn daraus ein Leidensdruck resultiert, könnte eine Soziale Phobie vorliegen. Wir fragten Expertin Martina Fischer-Klepsch, wie man diese erkennt und behandelt.

■ **Junfermann:** *Was ist eine Soziale Phobie und wie kann sie sich äußern?*

**Martina Fischer-Klepsch:** Soziale Angst ist die Angst vor anderen Menschen, genauer vor Peinlichkeit, Blamage, Entwertung, Demütigung, Herabsetzung. Menschen mit sozialen Ängsten befürchten, im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stehen und negativ bewertet zu werden. Sie stellen sich lebhaft vor, wie peinlich es wäre, wenn sie erröten würden oder in bestimmten Situationen, beispielsweise beim Trinken oder Essen, zittern würden. Weit verbreitet ist auch die Angst vor dem Sprechen in kleinen oder größeren Gruppen, nicht nur bei Präsentationen, sondern auch im privaten Bereich. Das kann schon in der Schule beginnen. Einige Menschen haben Angst zu telefonieren, was in Zeiten von Textnachrichten gut ver-

mieden werden kann. Einige Betroffene haben Probleme damit, öffentliche Toiletten zu benutzen oder beim Sex zu versagen. Ganz zu schweigen davon, überhaupt ein Date zu haben, sich zu verabreden, Essen zu gehen oder an Parties teilzunehmen. Es gibt eine Vielzahl von Situationen, die sich kaum vermeiden lassen oder die zur sozialen Isolation führen können. Auch viele berufliche Situationen sind eine Herausforderung für Menschen mit sozialen Ängsten. Das Thema ist ungeheuer komplex und wird auch manchmal von Fachleuten nicht richtig erkannt, weil die Betroffenen ein so ausgeprägtes Vermeidungsverhalten an den Tag legen.

■ *Hat dieses Vermeidungsverhalten nicht gravierende Folgen wie z. B. gesundheitliche Einschränkungen, weil man*

sich nicht traut, einen Arzt aufzusuchen oder Probleme, eine Arbeit zu finden, weil man das Vorstellungsgespräch scheut? Ja, das Vermeidungsverhalten bei der sozialen Angststörung führt zu gravierenden Konsequenzen. Studien zeigen, dass diese Menschen im Beruf häufig hinter ihren Möglichkeiten zurückbleiben. Angefangen vom Bewerbungsgespräch über Kontakte mit Kollegen bis hin zur Kundenkontakten und Präsentationen sind viele Situationen eine große Herausforderung und werden dementsprechend gemieden. Erschwert wird natürlich auch die Partnersuche, weswegen Menschen mit Sozialen Phobien überdurchschnittlich häufig alleine leben und ohne feste Partnerschaft bleiben. Arztbesuche werden übrigens auch von Menschen gemieden, die Angst vor der Untersuchung wie Spritzen, Blutentnahmen, Zahnarztbehandlungen haben. Interessanterweise fallen mir gerade keine Patienten ein, die Probleme mit dem Arztbesuch haben, vielleicht, weil sie dort nicht „performen“ müssen, es wird ja nichts von ihnen erwartet! Aber das Telefonieren, ein Anliegen vorbringen fällt vielen sehr schwer. Deshalb schicken mir viele Betroffene auch lieber eine E-Mail, als dass sie anrufen. All das meint eben diejenigen Betroffenen, bei denen die sozialen Ängste sehr ausgeprägt sind und die psychotherapeutischen Behandlungsbedarf haben. Vielen Menschen mit sozialen Ängsten merkt man die Schwierigkeiten gar nicht an und Sie wären überrascht, wie viele Soziophobiker sich wahrscheinlich in Ihrem Bekanntenkreis finden!

■ *Der Titel Ihres Buches lautet: „Soziale Phobie – die heimliche Angst“. Warum „heimliche“ Angst?*

Das liegt an der Scham! Die Betroffenen verheimlichen deswegen ihre Ängste und gestehen sie häufig nicht einmal der engsten Bezugsperson. Niemand soll merken, dass sie das Gefühl haben, nicht ok zu sein, sondern makelbehaftet, inkompetent, unattraktiv, uninteressant oder dumm. Das Problem dabei ist, dass diese (falsche!) Selbsteinschätzung so nicht korrigiert werden kann. Das Verheimlichen ist dann auch wieder eine Vermeidung oder ein „Sicherheitsverhalten“, wodurch das „Schlimmste“, nämlich die Demütigung oder Abwertung, sozusagen kaschiert werden soll. Es wird als Schwäche wahrgenommen, sozial unsicher zu sein. Gesunde Menschen akzeptieren ihre Schwächen und Fehler und sind trotzdem der Meinung „im Großen und Ganzen“ in Ordnung zu sein. Soziophobiker generalisieren ihre Schwäche und betrachten sich global und als ganzen Menschen als „Versager“.

■ *Welche Strategien empfehlen Sie – neben einer Therapie oder einem Coaching – um sich einer Sozialen Phobie zu stellen und wieder mehr Lebensqualität zu erlangen?*

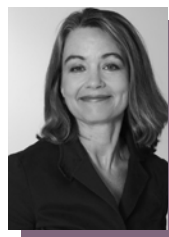
Sie haben es in Ihrer Frage schon angedeutet: sich der Angst stellen! Das Geheimnis lüften und sich vertrauten Menschen öffnen. Mutig sein, Risiken eingehen. Das Vermeidungs- und Sicherheitsverhalten wahrnehmen und versuchen, es abzubauen. Und sich immer wieder in ängs-

tigende Situationen, am besten gestuft, reinbegeben. Dabei aber wichtig: versuchen, sich nicht zu be- oder verurteilen! Vielmehr sich liebevoll und gütig selbst zureden; auch das ist schwer, aber wichtig, im Hinterkopf zu behalten.

■ *Was ist Ihr „Erste-Hilfe-Satz“, den Betroffene sich sagen können, wenn sich die Phobie wieder meldet?*

Dass die Angst sich wieder meldet, heißt ja erst mal nichts weiter, als das sich der Betroffene vielleicht in einer Stresssituation befindet und sich zu viel zugemutet hat. Da ist es sicher gut, erst einmal zu analysieren, was eigentlich los ist, um dann zu schauen, wie man gegensteuern kann. Ich erkläre Angst erst einmal als ein Signal des Organismus. Für Menschen, die schon einmal eine Angststörung hatten, kann sie wie ein Signalfähnchen (grün, gelb, rot) darauf hinweisen, dass etwas aus dem Lot gerät und dann kann immer noch nachjustiert werden. Das heißt ja nicht, dass man einen „Rückfall“ hat. Ich unterscheide da zwischen „Vorfall“ und „Rückfall“. Das heißt also: die Angst gar nicht so ernst nehmen! Sie ist ein körperliches Signal und geht auch wieder vorbei. Jeder Mensch hat einmal Angst oder ist unsicher, das ist ganz normal. Also: Don't panic, es ist vielleicht gar nichts los. Wir sind nicht so wichtig (und auffällig!) wie wir meinen. Wahrscheinlich ist es niemandem aufgefallen, weswegen Sie sich jetzt in der einen oder anderen Situation schämen oder ängstigen. Ich mag den Satz von Arno Schmidt: „Schwamm drüber, wir sind doch alle nur Heinis.“

*Das Interview führte Simone Scheinert.*



**Dr. Martina Fischer-Klepsch** ist Psychologische Psychotherapeutin mit Schwerpunkt Schematherapie und Verhaltenstherapie in eigener Praxis in Hamburg.

Martina Fischer-Klepsch  
**Soziale Phobie –  
Die heimliche Angst.**  
Selbsthilfeprogramm mit  
Übungen aus der Praxis.





# Herzenslicht: Freude

Eine Übung zum Reflektieren und Schreiben

Es gibt kein Verbot für alte Weiber,  
auf Bäume zu klettern.

(Astrid Lindgren)

In der Lehre des Yoga heißt es, dass Liebe und Freude unserer wahren Natur entsprechen. Liebe und Freude, diese beiden sind die Seele des Menschen. Wo Liebe und Freude in uns aufleuchten, dort leuchtet unsere wahre Natur auf, denn in der Liebe und in der Freude sind wir alle miteinander verbunden. In diesem Gefühl der Verbundenheit folgen wir unserer eigentlichen Bestimmung, und somit leuchtet quasi das Göttliche in uns Menschen auf, wenn wir lieben oder uns freuen. Und tatsächlich trägt wahre Freude ein Licht in sich, das ganz sichtbar ist. Freuen wir uns ganz ehrlich und wahrhaftig, so fangen Gesicht und Augen an zu leuchten, als hätte dort jemand in uns tausend kleine Lichtlein entzündet. Nicht ohne Grund gibt es im Lateinischen verschiedene Wörter für innere und äußere Freude. Für das Gefühl in uns und für das, was die anderen von außen wahrnehmen können. *Laetitia* bedeutet so viel wie sichtbare, laute, lebhaftige Freude. *Gaudium* dagegen beschreibt unser inneres Gefühl von Freude an einer Situation oder Sache. Es gibt unzählige Wortver-

wandte der Freude: Fröhlichkeit, Wonne, Genuss, Jubel, Vergnügen, Spaß, Wohlgefallen, Leidenschaft und Begeisterung – um nur einige zu nennen.

Tatsächlich scheint es Teil unserer Bestimmung zu sein, uns zu freuen. Woran und worüber – dafür gibt es im Grunde keine Grenzen. Jeder freut sich an etwas anderem und auf seine ganz persönliche Art und Weise. Die eine lacht laut los, während der andere still in sich hineinlächelt. Niemand kann uns vorschreiben, wann und wie wir uns zu freuen haben. Das ist ganz unsere Sache. Und niemanden geht es etwas an (solange es keinem schadet), wo wir unsere Freuden suchen. Und wenn es uns, konkret oder sinnbildlich und egal in welchem Alter, Spaß macht, auf Bäume zu klettern. In diesem Sinne wünsche ich uns allen ganz viele schöne Kletterbäume im Leben. In der Freude stecken eine unglaubliche Kraft und auch Heilkraft. Ich glaube fast, Astrid Lindgrens Pippi Langstrumpf ist das stärkste Mädchen der Welt, weil sie schlicht über ungeheure Lebensfreude verfügt. In ihren Kinderbüchern sprühen Lindgrens kleinen Heldinnen und Helden förmlich vor Energie und vor tiefer seelischer Zufriedenheit. Sie zeichnet ein so liebevolles und kraftvolles Weltbild, das auf jeder Seite von ganz tief empfundener Lebensfreude zeugt.

Machen wir es Astrid Lindgren nach und klettern wir auf unsere ganz persönlichen Bäume der Freude! Sie sind da. Überall. Wir müssen uns bloß dafür öffnen und uns



trauen, hinaufzuklettern, ganz gleich, wie albern das scheinen mag und was andere vielleicht darüber denken könnten. Es gibt kein Verbot, sich des Lebens zu freuen, außer dem, das wir uns selbst auferlegen.

### Die eigenen Herzenslichter der Freude zum Leuchten bringen

Ich habe selbst sehr schlimme Erfahrungen machen müssen. Ich kann also nachvollziehen, dass es nicht jedem Menschen gleichermaßen leichtfällt, Freude im Leben zu empfinden. Und trotzdem und genau deswegen möchte ich noch einmal betonen, wie wertvoll und heilsam es sein kann, es zu probieren. Gefühle sind nichts anderes als Informationen mit Energie. So heißt es im Yoga. Wie ein Mensch mit diesen Informationen und mit dieser Energie umgeht, ist letzten Endes seine Entscheidung. Aus diesem Grund kann es hilfreich sein, auch einen bewussteren Umgang mit unseren seelischen Energien zu finden.

Tief empfundene Freude  
kann uns ein Licht  
in unserem Herzen sein.

Folge auch du Astrid Lindgren, wenn du magst, und klettere auf deine ganz persönlichen Bäume der Freude. Freude ist per Definition eine Reaktion auf eine angenehme Situation oder Erinnerung. Versuche, dich zu erinnern:

- 1) Wann hast du dich das letzte Mal so richtig gefreut?
- 2) Was war der Anlass?
- 3) Welche anderen Personen waren vielleicht dabei?

Halte diesen Moment bzw. diese Momente der Freude für dich fest und gib ihnen Raum. Schreib auf, was dir dazu einfällt, und kleb gegebenenfalls Fotos, Eintrittskarten oder Ähnliches dazu. Lade nach Möglichkeit auch in Zukunft die freudvolle und schöne Seite des Lebens bewusst in deinen Alltag ein.

Wenn du also momentan der Ansicht bist, dass es nichts gibt, was du zum Thema Freude notieren kannst oder möchtest, so ist dies völlig in Ordnung. Sei bitte ganz behutsam mit dir selbst und zwing dich zu nichts. Jedes einzelne deiner Herzenslichter hat die Kraft, für dich zu leuchten. Das kann Freude sein; muss es aber nicht. ■

Aus:  
Fabienne Berg  
**Herzenslichter.**  
20 heilsame Schreibansätze  
für die Seele – ein Journal.







## Behind the Scenes

Wenn aus einem Buch ein Online-Seminar wird:  
Ein Blick hinter die Kulissen.

**E**nde Juli, 12 Uhr mittags, 35° Hitze liegen bleischwer über der Stadt. Wer kann, lässt sich an diesem Freitagmittag an einem schattigen Gartenplatz möglichst bewegungsarm ins Wochenende gleiten. Anders der Berliner GFK-Trainer und Kommunikationsprofi Al Weckert. Im klimatisierten ICE fliegt die Landschaft an seinem Fenster vorbei: letzte Änderungen noch am Skript, im Kopf nehmen die Szenen Gestalt an. 600 km südwestlich werden zur gleichen Zeit Kameras und Mikrofone, Kabel, LED-Panels, Stative, Headsets und weiteres Filmequipment verladen. Die dreiköpfige Film-Crew von BIRK PRODUCTIONS macht sich von Ulm aus auf den Weg. Aus Paderborn starte auch ich etwas später für den Junfermann Verlag. Unser gemeinsames Ziel ist die Aka-

demie im Park in Wiesloch bei Heidelberg. Drehort für das Online-Seminar „Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation“.

Zwischen Kabeltrommeln und Stativen lenkt ein quadratmetergroßer Bouncer das schwächer werdende Tageslicht auf Al Weckert. „Kamera läuft“ – „Ton läuft“ – Klappe! Noch einmal die gleiche Einstellung, der erste Satz wird leicht verändert. Wir korrigieren die Position der zweiten Kamera. Kamera ab, Ton ab! Wir drehen weiter. Dann: Stopp! Der Tonmeister winkt ab. Jetzt hören wir sie auch, die Fahrradklingel. Ich laufe über die Wiese zu dem kleinen Mädchen auf dem hellrosa Fahrrad, erkläre. Vater und Tochter gucken neugierig den Hang hinauf zum Set, nicken verständnisvoll und drehen ihre abendliche Runde in einem grö-

ßeren Bogen um uns herum. Die Eröffnungsszene ist im Kasten.

Während der zweite Kameramann und der Ton das Filmequipment zusammenpacken, fliegt mit leisem Surren die Drohne für die Luftaufnahmen über das Gelände. Als wir uns dann endlich mit Falafel in die weißen Plastikstühle eines Imbisses fallen lassen, ist es 22 Uhr.

Samstag, 8:30 Uhr. Aufbau im Seminarraum für das erste Setting, Beleuchtungsprobe, Dreh. Alle arbeiten hochkonzentriert, Clip für Clip, gefühlt wird uns dadurch noch heißer. Nochmal Abpudern – und Klappe: „Take 12, die Erste!“ Eine optionale Szene mit zwei Darstellern hätte weiteres Kameraequipment erfordert, der Blick auf die Dispoliste mahnt zu einer schnellen Entscheidung. Wir improvisieren. Erleichterung macht sich breit, auch der Lieblings-Verhaspler beim Wort „psychophysiologisch“ ist geschafft. Wieder bin ich froh, dass ich nicht selbst vor der Kamera stehe. Abbau, Umbau und neuer Aufbau im großen Seminarraum unterm Dach. Wir stapeln mehrere Dutzend Stühle und verschieben die Tische in U-Form. Gebraucht wird Platz für die GFK®-EASystePS, das gar nicht so kleine GFK-Tanzparkett.

### Was vom Tage übrig blieb

Obwohl wir am Samstag bis kurz vor 21 Uhr gedreht haben, starten wir Tag drei mit Clips vom Vortag. Trotzdem motiviert und zügig – es ist unser letzter Drehtag – filmen wir in der Cafeteria, im Treppenhaus, vor einer Backsteinwand, in den Fluren. Heute kommen drei GFK-Expert\*innen zu Interviews dazu. Al Weckert wechselt mehrfach seine Rollen, schlüpft in Shakespeares Rüschenhemd und Gehrock, und lässt sich unter der karierten Tweedmütze von Sherlock Holmes die immer noch karibische Hitze nicht im mindesten anmerken.

Am Set lerne ich derweil weiter: Statt von Seitenumfang, Abbildungen und Literaturverzeichnis sprechen wir jetzt von Establishing-Shots,

Kamerafahrten und End-Cards. Wo sonst ein neues Kapitel beginnt, ziehen wir um in ein anderes Setting. 30 Minuten Pause, die Akteure und Al Weckert können kurz durchatmen. Wasser trinken. Viel Wasser.

Nach 20 Stunden Netto-Drehzeit zuzüglich der Pausen für Auf-, Um-, und Abbauten haben wir es dann am

Spätnachmittag geschafft: 30 Clips mit fünf Akteuren an sieben verschiedenen Settings. Erschöpft und doch zufrieden läuft jeder von uns nochmal fünf-, sieben- oder neunmal zwischen Gebäude und Auto hin und her. Sonst wird außerhalb des Geländes geparkt; wir durften direkt vor der Akademie stehen. Glück.

Die SD-Karte mit der Sicherungskopie der Rohdaten lege ich mir für die Rückfahrt nach Paderborn auf den Beifahrersitz. Ab und zu werfe ich in den nächsten vier Stunden einen Blick darauf. Vorsichtshalber ...

Saskia Thiele

Unter der Marke „Junfermann live“ fassen wir die digitalen Angebote unseres Programms zusammen: E-Books, Audiobooks, den Podcast „Apropos ... Psychologie!“, Autor\*innen- und Buchvorstellungen als Videocasts – und Onlinekongresse, bei denen im Mai 2021 der GFK-Onlinekongress den Auftakt machte.

**Junfermann**  
Die Online-Seminare. *live*

Teil dieser Programmsparte sind auch Online-Seminare, die auf Inhalten unserer Bücher basieren. Folgende Online-Kurse sind erhältlich:

Petra & Ralf Dannemeyer

### **Abenteuer NLP**

*Potenziale entfalten mit neurolinguistischem Programmieren (NLP Basic)*

- Umfasst den gesamten Stoff einer curricularen NLP-Basic-Ausbildung
- Inkl. Teilnahmezertifikat

**Laufzeit:** über 5 ½ Stunden in 9 Modulen  
EUR 249,00

Dr. Silke Brand

### **Warum ich?**

*Wie Sie sich aus Verbitterung befreien und an erfahrenem Unrecht wachsen*

- Inkl. 14 Audio-Meditationen (über 2,5 Std.) und 22 Arbeitsblättern

**Laufzeit:** ca. 280 Minuten in 6 Modulen  
EUR 99,00

Tanja Klein & Ruth Urban

### **Erfolg durch Positionierung**

*Finden Sie Ihre individuelle Positionierung als Coach oder Trainer\*in und starten Sie in den Erfolg!*

- Direkter Kontakt zu den Kursleiterinnen
- Best Practice von 7 erfolgreichen Coaches und Trainer\*innen

**Laufzeit:** über 42 Minuten Video + 44 Minuten Audio in 31 Lerneinheiten  
EUR 129,00

Gisela Ruffer

### **Nein sagen**

*Wie Du lernst, Deine eigenen Grenzen zu erkennen und sie gegenüber Anderen zu wahren*

- Inkl. Übungsmaterial

**Laufzeit:** ca. 300 Minuten in 6 Modulen  
EUR 89,00

Al Weckert

### **Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation**

*Für Neueinsteiger\*innen, Trainer\*innen und Coaches, direkt einsetzbar im privaten und beruflichen Alltag*

- Inkl. 33-seitigem Begleitheft.

**Laufzeit:** über 132 Minuten in 33 Lerneinheiten  
EUR 159,00

Dr. Pablo Hagemeyer

### **Endlich klarkommen mit Deiner Angst**

*Wie Du lernst, Deine Ängste zu überwinden und mutig durchs Leben zu reisen*

- Inkl. 6 Arbeitsblättern

**Laufzeit:** ca. 200 Minuten in 4 Modulen  
EUR 99,00



# Den eigenen Körper wieder in Besitz nehmen

Engagement für Geflüchtete – unsere Autorin Dagmar Härle hilft mit Traumasensitivem Yoga.

**D**agmar Härle lebt in Basel und arbeitet schon seit vielen Jahren mit traumasensitivem Yoga. Sie hat zwei Bücher dazu geschrieben und eigene Lehrvideos gedreht. Zwei dieser Videos gibt es jetzt in verschiedenen Sprachen: Arabisch, Dari, Farsi, Tigrinya, Pashto, Englisch und Französisch. Bis auf die beiden letzten gehören diese Sprachen nicht unbedingt zum Lehrplan in Schulen in Deutschland, Österreich oder der Schweiz. Es sind aber Sprachen, die viele Menschen sprechen, die aufgrund von Kriegen und Gewalt ihre Heimat verlassen haben. „Die meisten, wenn nicht alle Flüchtlinge leiden unter den Folgen von Flucht, Entwurzelung und mannigfachen Traumata. Diese Menschen brauchen dringend Unterstützung, nicht nur in Form von Deutschkursen, sondern auch dabei, die psychische Stabilität zurückzugewinnen“, weiß

Dagmar Härle, denn sie hat mit geflüchteten Menschen gearbeitet.

Sie erhielt die Möglichkeit, für das Bundesasylzentrum in Basel eine Gruppe eritreischer Frauen über acht Wochen mit traumasensitivem Yoga zu begleiten. Eine Dolmetscherin übersetzte die Anleitungen, und trotzdem erwies sich die Umsetzung anfangs als schwierig. Es sah aus, als hätten die Frauen keinen Zugang mehr zu ihrem Körper. Doch das änderte sich schnell, und Dagmar Härle zieht für sich den Schluss: „Es war eine meiner schönsten Erfahrungen mit TSY.“ Bald, so Dagmar Härle weiter, „konnte man sehen, wie jede der Frauen ihren Körper wieder in Besitz nahm, sich stolz streckte und sich auf die statischen wie dynamischen Übungen einlassen konnte. Die Dolmetscherin sagte mir nach dem zweiten Mal, sie



habe in meinen Stunden die Frauen zum ersten Mal lachen gesehen. Und wir hatten wirklich jede Menge Spaß.“

„Einmal“, so Dagmar Härle, „konnte die Dolmetscherin nicht kommen und dann ging es eben mit Händen und Füßen, mit Mimik und Gestik. Die Botschaften des TSY drehen sich neben dem Sich-wieder-Spüren ja vor allem um Selbstbestimmung. Mit den Fragen ‚Stop?‘ und ‚Go on?‘ konnte ich eine ganze Yogastunde mit den Frauen bestreiten. Jedoch gehen bei diesem minimalistischen Austausch auch wichtige Themen verloren.“

So entstand die Idee, zwei ihrer deutschsprachigen Videos synchronisieren zu lassen. Unterstützung kam vom Traumahilfezentrum in Nürnberg (THZN), für das Dagmar Härle bereits viele Jahre als Dozentin tätig ist, und es wurden weitere Sponsoren gefunden, u.a. das Schweizerische Rote Kreuz und Moving Child.

Die Mitarbeiterinnen des THZN konnten ganz gut einschätzen, für welche Sprachen es den größten Bedarf gab. Doch wer sollte die Anleitungen in die jeweiligen Sprachen übersetzen und für die Videos einsprechen? Dazu Dagmar Härle: „Fast alle Dolmetscherinnen sind Flüchtlingsfrauen oder Migrantinnen, die ihre Landsleute mit diesem Angebot unterstützen wollen. Da sich die Frauen untereinander kennen, konnte ich auf Empfehlungen zurückgreifen und so entstand eine Kette der Unterstützung.“ Für die französische Version fand sich sogar eine Frau, die von dem Projekt so begeistert war, dass sie kein Geld für ihre Arbeit wollte. Allen anderen konnte, dank der Sponsor\*innen, ein bescheidenes Honorar gezahlt werden.

Neben den mehrsprachigen Videos entstand eine begleitende Broschüre, ebenfalls in den genannten Sprachen. Die Übersetzung des deutschen Ausgangstextes bezeichnet Dagmar Härle als „weltweites Projekt“. Für ein relativ bescheidenes Salär fanden sich rund um den Erdball Übersetzer\*innen. „Auch hier gab es ein Netz der Solidarität. Wenn ich jemanden für eine bestimmte Sprache suchte, wurde ich von einem Kontakt zum nächsten weitergereicht.“

Wie ist die Resonanz auf das Angebot? „Immer sehr positiv, und die Menschen sind begeistert von dem solidarisches Engagement“, meint Dagmar Härle. Nicht alle möchten „in Therapie“ und sei auch gar nicht möglich, für alle Einzeltherapie anzubieten. Außerdem gäbe es in anderen Kulturen andere Vorstellungen und Überzeugungen von dem, was hilft. Angebote, die den Körper mit einbeziehen, die Selbstwirksamkeit fördern und dazu noch auf einfache Weise erklären, warum man sich gerade so fühlt, um zu verstehen, dass man nicht verrückt ist oder verrückt wird, seien deshalb günstig.

Was wünscht sich Dagmar Härle für die Zukunft? Noch immer ist es schwierig, Angebote für Geflüchtete gut zu platzieren. Sie nutzt ihren eigenen YouTube-Kanal, und neue Abonnent\*innen und begeisterte Rückmeldungen sind für sie ein Hinweis: Das Angebot kommt an und wird als hilfreich empfunden. Hier könnten sich jedoch große Organisationen mit viel mehr Reichweite stärker einbrin-

gen, indem sie z. B. kostenlose Angebote wie ihres mehr streuen und dafür werben.

Außerdem sind ausreichende Mittel für die Ausbildung von Helfern wie auch für die Begleitung von Betroffenen nötig. Rückt das Thema zu weit aus dem Fokus, wird die Versorgung der Menschen nicht mehr ausreichend gewährleistet sein. Und die Folgen haben dann nicht nur die Betroffenen selbst, sondern die Gesellschaft zu tragen.

Heike Carstensen



Wir vom Traumahilfezentrum Nürnberg (THZN) und vom Institut für Traumatherapie, Basel, stellen auf YouTube jeweils zwei traumasensitiv angeleitete Yoga-Videos und ein unterstützendes Begleitheft in folgenden Sprachen kostenlos zur Verfügung: Deutsch, Arabisch, Dari, Farsi, Tigrinya, Englisch, Französisch, das Pashto-Video

ist in Planung. Traumasensitives Yoga (TSY) ist eine evidenzbasierte, körperorientierte Methode, die bei komplex traumatisierten Menschen eingesetzt werden kann. Sie finden die Videos unter dem Link <http://bit.ly/tsy-videos>. Kleine Handzettel in den genannten Sprachen können Sie unter <https://www.trauma-institut.eu/projekte> herunterladen und betroffenen Personen aushändigen.

Dagmar Härle

Von Dagmar Härle sind bei Junfermann folgende Titel erschienen:

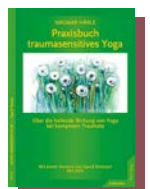
**Körperorientierte Traumatherapie.**  
Sanfte Heilung mit traumasensitivem Yoga.



**Trauma und Coaching.**  
Trauma-Signale erkennen und professionell handeln.



**Praxisbuch traumasensitives Yoga.**  
Über die heilende Wirkung von Yoga bei komplexen Traumata.







## Corona – und kein Ende?

Die Pandemie war anfänglich ein Schreckgespenst. Niemand wusste, was auf uns zukommt und womit wir uns auseinandersetzen müssen. Nun ist Covid-19 Teil unseres Alltags geworden.

Wir fragten Autor\*innen, Kolleg\*innen und Geschäftspartner\*innen, wie sie Corona erlebt haben:

- Was hast Du verloren im Lockdown?
- Was hast Du gewonnen?
- Fazit: Eher positiv für Dich persönlich oder negativ? Oder beides?



**Stefanie Hammer**

Verloren habe ich Spontanität.

Gewonnen habe ich die Erkenntnis das nichts berechenbar, planbar und vorhersehbar ist. Dankbarsein für das, was ist und aus dem Gegebenen das Beste machen.

Das Fazit hängt von der Betrachtungsweise ab, wie ich mich dem Thema nähere. Daher: beides. Gut wie schlecht – wenn ich es bewerten will.

Stefanie Hammer, Herausgeberin der Zeitschrift „moment by moment“

[www.moment-by-moment.de](http://www.moment-by-moment.de)

### Axel Zimmer

Ich habe in den Monaten April und Mai 2020 ca. die Hälfte meines „Grund-Umsatzes“ verloren. Durch mein super Team und innovative Ideen konnten wir in den Monaten Juni und Juli aber deutlich aufholen. Wir in der Druckindustrie sind es ja gewohnt, uns immer wieder schnell verändern, bzw. neu erfinden zu müssen.

Privat habe ich viel gewonnen. So zum Beispiel die Nähe zu meinen Kindern und die Erkenntnis, dass Homeschooling für viele sicher nicht bewältigbar ist und auch in Zukunft eine schlechte Idee ist.

Fazit: Es ist natürlich immer eine Mischung aus beidem. Da ich aber ein positiv programmierter Mensch bin (nicht zuletzt auch durch die Junfermann-Titel) und auch gelernt habe, mit Problemen umzugehen, schaue ich freudig und voller Zuversicht nach vorne. Es ist wie es ist – Attacke!

Axel Zimmer, Inhaber der Druckerei Zimmer in Büren.

[www.druckerei-zimmer.de](http://www.druckerei-zimmer.de)



### Annegret Boll

Durch social distancing haben sich meine sozialen Kontakte eingeschränkt, mir fehlten persönliche Begegnungen – sowohl im privaten, als auch im beruflichen Kontext.

Dafür hatte ich mehr Zeit im Garten und für „kleine“ Dinge wie Radtouren oder Ausflüge in der nahen Umgebung.

Mein Fazit ist definitiv positiv und negativ, wobei ich noch nicht ganz sicher bin, was für mich überwiegt ...

Dr. Annegret Boll, Verlagsleiterin für das Fachbuchprogramm bei Klett-Cotta sowie für das Imprint Schattauer.

[www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)



© Julia Sang Nguyen

### Annette Bauer

Ich kann nicht sagen, dass ich etwas verloren habe. Es gab Veränderungen. Und es gab Einschnitte und damit waren auch emotionale Momente und viel Nachdenken verbunden, aber verloren habe ich nichts.

Gewonnen habe ich neue Intensität in Beziehungen. Beruflich wie privat. Und die Möglichkeit den Fokus nochmal zu schärfen.

Ich möchte gar nicht mit Positiv oder Negativ bewerten. Der Lockdown war eine Ausnahmeerfahrung und auch solche Erfahrungen bringen alles mit.

Annette Bauer, systemischer Coach, Strukturaufstellerin und Autorin in Köln.

[www.annette-bauer.com](http://www.annette-bauer.com) und [www.derseminarbetrieb.de](http://www.derseminarbetrieb.de)



© Marco Rothbrust

„Legt man eine weite Strecke mit dem Flugzeug zurück, dann heißt es ja: Der Körper ist angekommen, die Seele braucht ein paar Tage. Das gilt wohl nicht nur für Reisen. Wenn sich unser Leben binnen kürzester Zeit so grundlegend ändert, dann haben wir die Tatsachen auf der einen Seite. Auf der anderen Seite ist da aber unsere Seele, die die Maßnahmen von vor drei Tagen noch gar nicht verarbeitet hat und jetzt ständig mit neuen Gegebenheiten konfrontiert wird. Sie kommt einfach nicht nach. Wir kommen einfach nicht nach.“ – Heike Carstensen

„Es gibt viele telefonische Kontakte zu meinen Buchhändlern, die in dieser Situation manchmal nur den persönlichen Austausch suchen – ich nenne es inzwischen ‚virtuelles Kuscheln‘. Manchmal müssen auch Probleme besprochen werden, die mir sehr nahe gehen.“

– Stefanie Linden

„Ich lerne etwas, trotz all dem Elend, das die Corona-Krise über die Welt bringt: Wir Menschen sind flexibel. Wir finden Lösungen und verlassen unsere gewohnten Muster, wenn es drauf ankommt. Wir sind, trotz aller Unterschiede, ein Team mit dem gleichen Ziel. Die kleine Perfektionistin in mir lernt gerade übrigens: Manchmal ist ‚gut genug‘ auch wirklich gut, mehr braucht es nicht.“

– Simone Scheinert



# Kennen Sie unsere BACKLIST- PERLEN?



Jeffrey E. Young &  
Janet S. Klosko  
**Sein Leben neu erfinden.**  
*Wie Sie Lebensfallen meistern.*  
Erschienen 2006

Unbefriedigende Beziehungen, ein unbegründeter Mangel an Selbstachtung, das Gefühl, ein unerfülltes Leben zu führen – alle diese Probleme kann man lösen, indem man die Botschaften verändert, die man verinnerlicht hat. Das Buch zeigt Ihnen, wie Sie den Teufelskreis selbstschädigender Verhaltensmuster, sogenannte „Lebensfallen“, durchbrechen können.



Richard Bandler  
**Bitte verändern Sie sich ... jetzt!**  
*Transkripte meisterhafter  
NLP-Sitzungen.*  
Erschienen 1991

Die Transkripte der Kurzzeit-Therapiesitzungen sind repräsentativ für die einzigartige Verbindung von Humor und absolut präzisen Interventionen, wofür die therapeutische Arbeit Richard Bandlers bekannt und anerkannt ist. In dokumentierten Einzelsitzungen verwendet er die Methoden des NLP auf unnachahmliche Weise, um so das volle Potenzial seines Gegenübers freizusetzen.



Gerlinde R. Fritsch  
**Praktische Selbst-Empathie.**  
*Herausfinden, was man fühlt  
und braucht. Gewaltfrei mit  
sich selbst umgehen.*  
Erschienen 2008

Wie können Menschen Beziehungen miteinander aufnehmen, die alle Beteiligten bereichern? Was befähigt sie, vertrauensvoll miteinander umzugehen? Der Schlüssel hierzu ist Selbst-Empathie, um für sich selbst genauso wie für andere Mitgefühl zu entwickeln. Dieses lebendig geschriebene Buch bietet einen roten Faden auf der Suche nach dem ersten Schritt zu einem wertschätzenden Miteinander.



Robert B. Dilts  
**Die Veränderung von  
Glaubenssystemen.**  
*NLP-Glaubensarbeit.*  
Erschienen 1994

Die Arbeit mit Glaubenssystemen gehört zu Robert Dilts' Spezialgebieten, insbesondere in der psychotherapeutischen Behandlung von psychosomatischen Krankheiten. In diesem Buch stellt er die NLP-Glaubensarbeit im Lichte anderer Konzepte (wie z.B. dem der Neurologischen Ebenen) und Überlegungen (Zusammenhang von Glaubenssystemen und sozialen Beziehungen) dar.





Waltraud Trageser & Marco von Münchhausen  
**Die NLP-Kartei. Practitioner-Set.**  
 210 Karten in stabiler Box  
 Erschienen 2000

Ein Karteikartenset für jeden NLP-Anwender! Wer in der NLP-Ausbildung ist, findet kompaktes, verständliches Lernmaterial. Für Practitioner oder Master bietet es sich als Nachschlagewerk an. Wer selbst Trainings leitet, erhält eine hervorragende Möglichkeit, sich seine Trainingsmaterialien individuell zusammenzustellen.



Ernest L. Rossi & David Nimmons  
**20 Minuten Pause.**  
*Seelischen und körperlichen Zusammenbruch verhindern.*  
 Erschienen 2007

Die Autoren zeigen uns, wie wir einen seelischen und körperlichen Zusammenbruch verhindern können, indem wir lernen, die Signale unseres Körpers zu erkennen und uns angewöhnen, zu Hause oder am Arbeitsplatz eine besondere Art von Pause zu machen.



Paul R. Scheele  
**PhotoReading.**  
*Die neue Hochgeschwindigkeits-Lesemethode in der Praxis.*  
 Erschienen 2008

„PhotoReading“ ist eine Technik, durch die Texte mit einer Geschwindigkeit von 25.000 Worten pro Minute „mental fotografiert“ werden können. Sie führt zu einer bemerkenswerten Beschleunigung und Steigerung des Verständnisses von gelesenen Material, zu einer Verbesserung der Behaltensleistung und zu leichterem Zugang auf bereits bestehendes Vorwissen.



Virginia Satir  
**Kommunikation, Selbstwert, Kongruenz.**  
*Konzepte und Perspektiven familientherapeutischer Praxis.*  
 Erschienen 1994

Das Grundlagenwerk zur Familientherapie. Ein Manifest für Familie und Menschlichkeit. Virginia Satirs reiches Wissen und lebenslange Erfahrung mit und in Familien sind in dieses Buch eingeflossen. Mit folgenden Themen: Adoleszenz, Alter, Familien mit einem Elternteil, gesunde Paarbeziehung, Familie der Zukunft u. a. m.



Kelly Bryson  
**Sei nicht nett, sei echt!**  
*Das Gleichgewicht zwischen Liebe für uns selbst und Mitgefühl mit anderen finden.*  
*Handbuch für Gewaltfreie Kommunikation.*  
 Erschienen 2006

In diesem Buch finden Sie wirksame Techniken zur Erhaltung von Liebe und Harmonie in Beziehungen. Der Autor hat mit Hilfe der beschriebenen Methoden sowohl in Krisengebieten zwischen verfeindeten Gruppen vermitteln können als auch Kämpfe zwischen Eltern um das Sorgerecht zu einem friedlichen Abschluss bringen können. Sie lernen die Grundlagen und den Geist der Mitfühlenden Gewaltfreien Kommunikation kennen.



Onno van der Hart, Ellert Nijenhuis & Kathy Steele  
**Das verfolgte Selbst.**  
*Strukturelle Dissoziation und die Behandlung chronischer Traumatisierung.*  
 Erschienen 2008

Ein Klassiker zum Thema Dissoziation und dissoziative Störungen. Das Buch ist sehr klar und gut lesbar geschrieben. Es vereinigt Pierre Janet's Beobachtungen und Ideen mit modernen Theorien des Traumas und der Dissoziation mit den neuesten Erkenntnissen der Neurowissenschaft.

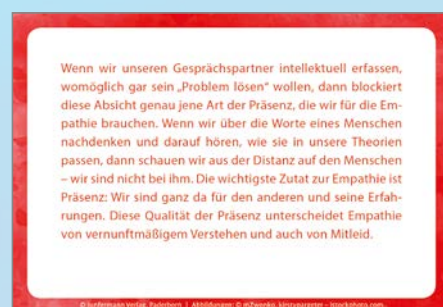


# Marshall B. Rosenberg Kartenset Gewaltfreie Kommunikation *Empathische Impulse für den Alltag*

Die von Marshall Rosenberg entwickelte Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist mehr als eine Kommunikationstechnik, die man in wenigen Schritten lernen kann – sie ist zuallererst eine innere Haltung der Empathie und Wertschätzung sich selbst und anderen gegenüber. Die Ausbildung dieser inneren Haltung braucht Zeit, sie erfordert ein neues Denken und vor allem eines: Übung, Übung, Übung. Hierbei hilft Ihnen dieses Set mit den wichtigsten Inhalten der GFK auf anregenden Lernkarten.

Für dieses Kartenset wurden zentrale Inhalte aus Marshall Rosenbergs Buch „Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens“ entnommen. Sie wurden so aufbereitet, dass sie sich gut in Lerngruppen und Trainings, aber auch für das Selbststudium einsetzen lassen. Die Karten vermitteln die Essenz der GFK in knappen, konzentrierten Sätzen: Impulse, Einsichten und überraschende Gedanken wechseln mit konkreten Übungssätzen und Handlungsempfehlungen ab. Auf der Rückseite jeder Karte wird der jeweilige Satz erläutert und in den Kontext von Rosenbergs Denken gestellt. So üben Sie täglich eine kleine Portion GFK ein und werden auf diese Weise die „Sprache des Lebens“ besser anwenden können.

60 beidseitig bedruckte Karten in Schuber • € (D) 32,00 • ISBN 978-3-95571-766-7



## Die App zum Kartenset:



## Kontakt zum Verlag

Marketing, Aboverwaltung, Buchhaltung	Monika Köster, Tel. 05251-13 44 14
Lektorat, Presse, Rechte	Heike Carstensen, Tel. 05251-13 44 18 Katharina Arnold, Tel. 05251-13 44 21
Vertrieb, Handel, Büchertische	Stefanie Linden, Tel. 05251-13 44 16
Leitung Marketing, Chefredaktion Praxis Kommunikation	Simone Scheinert, Tel. 05251-13 44 23
Projektmanagerin Marketing, Programm, Social Media	Carolin Stephan, Tel. 05251-13 44 11
Projektmanagerin Digitale Produkte	Saskia Thiele, Tel. 05251-13 44 26
Geschäftsführung	Dr. Stephan Dietrich, Dr. Andreas Falkinger
Verlagsadresse	Junfermann Verlag GmbH Driburger Straße 24 d 33100 Paderborn
Telefon	05251-1344 0
E-Mail	infoteam@junfermann.de
Web	 <a href="http://www.junfermann.de">www.junfermann.de</a> <a href="http://www.active-books.de">www.active-books.de</a>
	 <a href="http://blogweise.junfermann.de">blogweise.junfermann.de</a>
	 <a href="http://www.facebook.com/junfermann">www.facebook.com/junfermann</a> <a href="http://www.facebook.com/praxis.kommunikation.magazin">www.facebook.com/praxis.kommunikation.magazin</a>
	 <a href="http://twitter.com/junfermann">twitter.com/junfermann</a> <a href="http://twitter.com/PraxisKomm">twitter.com/PraxisKomm</a>
	 <a href="http://www.instagram.com/junfermannverlag">www.instagram.com/junfermannverlag</a> <a href="http://www.instagram.com/praxis.kommunikation">www.instagram.com/praxis.kommunikation</a>
Impressum	Junfermann inside wird herausgegeben vom Junfermann Verlag, Driburger Str. 24 d, 33102 Paderborn. Das Magazin erscheint einmal jährlich.
Redaktion	Simone Scheinert, Heike Carstensen, Katharina Arnold, Saskia Thiele, Carolin Stephan, Monika Köster, Stefanie Linden, Dr. Stephan Dietrich
Konzeption, Layout	Junfermann Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

#junfermannverlag  
#junfermann  
#psychologie  
#coachingfürsleben  
#junfermannautorentag  
#kommunikation  
#gewaltfreiekommunikation  
#coaching  
#psychotherapie  
#ratgeber  
#fachbuch  
#trauma  
#resilienz  
#nlp  
#paderborn  
#praxiskommunikation  
#junfermanninside  
#activebooks  
#bücherliebe  
#verlagsleben