



Junfermann



NEUERSCHEINUNGEN

Herbst 2023

VERÄNDERUNG IST MÖGLICH

Wie es ist, muss es nicht bleiben

Wirksame Psychotherapie-Tools zur Persönlichkeitsveränderung



Michaela Huber stellt Arbeitstechniken vor, die sich in der Psychotherapie mit schwer traumatisierten Menschen bewährt haben – in der Arbeit mit Menschen, die schon fast den Glauben an tragfähige Veränderungen aufgegeben hatten. Neben der Bearbeitung von Traumata sind diese Methoden auch für weitere Themenfelder in der Psychotherapie, im Coaching, in der Supervision oder in der Beratung geeignet.

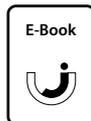
Viele der vorgestellten Arbeitstechniken, z. B. die Kaskadentechnik oder »Hand aufs Herz«, sind nicht ganz neu, sondern von bereits existierenden Therapietechniken abgeleitet. Teils sind es auch neue Kombinationen bekannter Techniken, wie z. B. Timeline-, Screen- und Containment-Technik, Affektbrücke, Legetechniken etc. Zu allen Tools wird beschrieben, wie sie sich einsetzen lassen, worauf besonders zu achten ist, welche Voraussetzungen und Vorarbeiten nötig sind und was sie bewirken können.

Ca. 120 Seiten, kart. + E-Book inside
Format: 17 x 24 • WG 1534
Ca. € [D] 22,00 • € [A] 22,70
ISBN 978-3-7495-0471-8



Als E-Book:

Ca. € [D] 19,99
EPUB: ISBN 978-3-7495-0486-2
PDF: ISBN 978-3-7495-0487-9



Erscheint: September 2023

Michaela Huber

ist psychologische Psychotherapeutin, Supervisorin und Ausbilderin in Traumabehandlung. Past President der Deutschen Gesellschaft für Trauma und Dissoziation (DGTd), 1. Vorsitzende der Bundesarbeitsgemeinschaft für bedarfsgerechte Nothilfe (BAGbN).



ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

Psychotherapeut:innen, Berater:innen, Coachs, aber auch Betroffene.

Traumatherapie, psychotherapeutische Arbeitstechniken, Veränderung

WEITERE TITEL



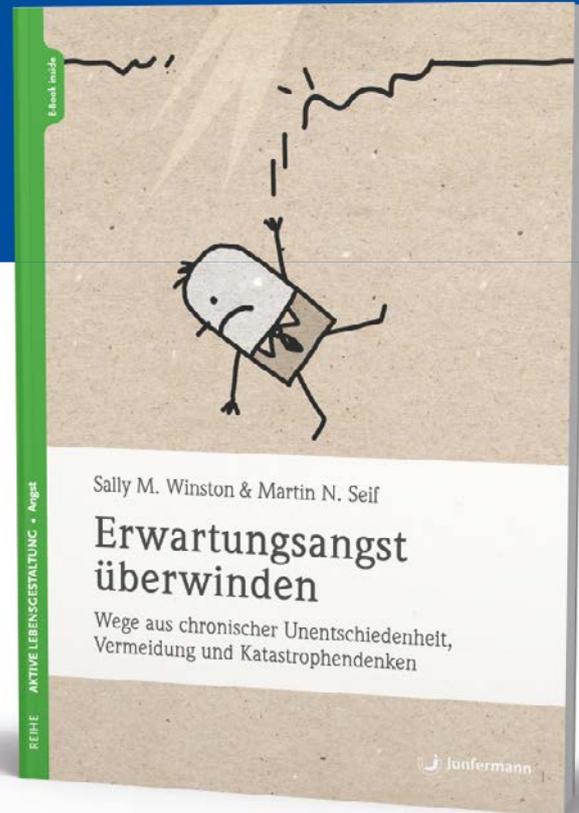
Erwartungsangst überwinden

Wege aus chronischer Unentschiedenheit, Vermeidung und Katastrophendenken

Aus dem Englischen von Claudia Campisi

Gehen Sie automatisch immer vom Schlimmsten aus? Stressen Sie Situationen, die noch nicht eingetreten sind, oder lauert für Sie hinter jeder Ecke eine Katastrophe? Fühlen Sie sich bei Entscheidungen überfordert und wie gelähmt? Von subtilem Vermeidungsverhalten bis hin zu alptraumhaften Ängsten: Immer ist Erwartungsangst der Motor, der all das antreibt.

Erwartungsangst ist laut Sally Winston und Martin Seif die dritte Schicht der Angst bzw. die Angst vor der Angst vor der Angst: Man fürchtet, dass einen etwas, vor dem man Angst hat, tatsächlich ängstigen könnte. Das Ergebnis: Man tut überhaupt nichts mehr. Betroffene lernen in diesem Buch, wie und warum sie derart ausgebremst werden und wie sie den Weg in ein flexibleres und glücklicheres Leben finden.



Ca. 160 Seiten, kart. + E-Book inside
 Format: 17 x 24 • WG 1481
 Ca. € [D] 22,00 • € [A] 22,70
 ISBN 978-3-7495-0495-4



Sally M. Winston

ist Gründerin des *Anxiety and Stress Disorders Institute of Maryland*. Sie war Vorsitzende des *Clinical Advisory Board of the Anxiety and Depression Association of America (ADAA)* und hat langjährige Erfahrung als Klinikerin und in der



Weiterbildung von Therapeut:innen.

Martin N. Seif, PhD,

ist Mitbegründer der *Anxiety and Depression Association of America* und langjähriges Vorstandsmitglied. Er ist stellvertretender Direktor des *Anxiety and Phobia Treatment Center* in New York und arbeitet in eigener Praxis.



Als E-Book:

Ca. € [D] 19,99
 EPUB: ISBN 978-3-7495-0496-1
 PDF: ISBN 978-3-7495-0497-8



Erscheint: Oktober 2023

WEITERE TITEL

Winston / Seif
 »Tyrannen in meinem Kopf«



Seif / Winston
 »Ist das Bügeleisen wirklich aus?«



ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

Menschen, die unter chronischer Unentschiedenheit leiden und viele Situationen meiden, weil sie fürchten, es könnte ganz schlimm werden.

Unentschlossenheit, nicht entscheiden können, Vermeidung, Katastrophendenken

SCHAM UND SELBSTZWEIFEL ERGRÜNDEN UND ÜBERWINDEN

Im Erdboden versinken?

Den Teufelskreis aus Scham und Angst durchbrechen

Aus dem Dänischen von Maike Barth



Scham ist eine Reaktion auf die eigene Unsicherheit und eine verzerrte Selbstwahrnehmung. Sie wird oft mit Schuldgefühlen verwechselt. Wer sich schuldig fühlt, fühlt sich *für etwas*, was er oder sie *getan* hat, schuldig; wer sich schämt, empfindet *sich selbst* als falsch und nicht liebenswert. So wird schnell deutlich, wie zerstörerisch Scham sich auswirken kann. Während manche Menschen scheinbar »schamlos« sind, fühlen sich andere durch Schamgefühle massiv in ihrer Lebensqualität eingeschränkt.

Ilse Sand beschreibt in einer klaren und empathischen Art

- wie Scham entsteht,
- warum manche Menschen ein der Situation nicht angemessenes intensives Schamerleben entwickeln,
- welche Anzeichen darauf hindeuten, dass Scham hinter dem eigenen Leiden steckt,
- wie übertriebene Scham reduziert und mehr innere Freiheit erlangt werden kann.

Ca. 160 Seiten, kart. + E-Book inside
Format: 17 x 24 • WG 1481
Ca. € [D] 25,00 • € [A] 25,70
ISBN 978-3-7495-0424-4



Als E-Book:

Ca. € [D] 22,99
EPUB: ISBN 978-3-7495-0491-6
PDF: ISBN 978-3-7495-0492-3



Erscheint: Oktober 2023

Ilse Sand ist als Psychotherapeutin, Supervisorin und Coach tätig. Nach ihrem Theologiestudium an der Universität Aarhus in Dänemark und ihrer Abschlussarbeit über Søren Kierkegaard und C. G. Jung absolvierte sie eine Ausbildung zur Psychotherapeutin. Mehrere Jahre arbeitete sie als Gemeindepastorin, später als privat praktizierende Psychotherapeutin. <https://ilsesand.com>



© Anne Kring

ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

Dieses Buch ist für all diejenigen geeignet, die sich für Persönlichkeitsentwicklung interessieren, insbesondere jene, die unter Scham- und Minderwertigkeitsgefühlen leiden.

Selbstwert, Selbstvertrauen, Scham, Achtsamkeit, Angst, soziale Unsicherheit, Missbrauch, Wut

WEITERE TITEL

Clark
»Negative Gedanken bewältigen«



Larsson
»Wut, Schuld & Scham«



GELIEBT INS LEBEN: DIE NÄCHSTE GFK-GENERATION

Auf(ge)wachsen mit Gewaltfreier Kommunikation

Ein Mutmachbuch für Eltern

Gewaltfreie Kommunikation in der Erziehung, einfühlsam mit Kindern kommunizieren: Etliche Bücher behandeln diese Themen – zunächst einmal in der Theorie. Wie aber ist es, mit Eltern aufzuwachsen, die GFK-Trainer:innen sind?

Lea Sikor berichtet darüber, wie es war, etwas anders aufzuwachsen als die meisten ihrer Altersgenoss:innen. Was an der GFK-Erziehung ihrer Eltern war hilfreich für ihr späteres Leben? Und was war es eher nicht?
»Ich habe Wertschätzung und Anerkennung für das, was meine Eltern damit geleistet haben. Für das, was sie mir ermöglicht und mitgegeben haben. Und so oft bedaure ich, wie wenig andere Kinder auf dieser Welt diese Möglichkeit hatten und haben.« (Lea Sikor)

Aus der Perspektive einer GFK-Trainerin reflektiert Bärbel Klein Lea Sikors Geschichten und unterfüttert sie mit GFK-Hintergrundwissen. Das Anliegen beider Autorinnen: Aufzeigen, wofür es sich lohnt, die Gewaltfreie Kommunikation zu lernen und den Grundstein zu legen, unsere Welt und die Welt unserer Kinder noch ein wenig schöner zu machen.



Ca. 160 Seiten, kart. + E-Book inside
Format: 14 x 21,5 • WG 1484
Ca. € [D] 18,00 + € [A] 18,50
ISBN 978-3-7495-0411-4



Als E-Book:

Ca. € [D] 15,99
EPUB: ISBN 978-3-7495-0508-1
PDF: ISBN 978-3-7495-0509-8



Erscheint: Oktober 2023

Lea Sikor, geb. 1998, ist mit Gewaltfreier Kommunikation aufgewachsen. Heute lebt sie mit ihrem Mann in der Nähe von Göttingen und studiert Kommunikationspsychologie. Sie möchte zukünftig GFK auch beruflich weiterverfolgen.

Bärbel Klein, geb. 1960, ist Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC-zert.) und Coach für Stressbewältigung (ROMPC®). Als Fortbildnerin in Kitas und Teamerin auf GFK-Familienfreizeiten engagiert sie sich für Gewaltfreiheit im Miteinander von Kindern und Erwachsenen.



WEITERE TITEL

D'Ansembourg
»Wie können wir
leben ...?«



Rosenberg
»Voneinander
lernen«



ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

Eltern, die Gewaltfreie Kommunikation in den Alltag mit ihren Kindern integrieren möchten sowie alle an GFK interessierten Menschen.

Gewaltfreie Kommunikation, Erziehung,
Erfahrungsbericht

TOXISCHE FAMILIEN UND IHRE VERHALTENSWEISEN

Wenn die Familie nicht guttut

Toxische Beziehungen erkennen und lösen



Ca. 192 Seiten, kart. + E-Book inside
Format: 17 x 24 • WG 1484
Ca. € [D] 26,00 • € [A] 26,80
ISBN 978-3-7495-0473-2



Als E-Book:

Ca. € [D] 23,99
EPUB: ISBN 978-3-7495-0493-0
PDF: ISBN 978-3-7495-0494-7



Erscheint: November 2023

Missbräuchliche Beziehungen bedeuten Dauerstress für Körper und Seele. Handelt es sich um Paar-, Freundschafts- oder Arbeitsbeziehungen oder beinhalten die toxischen Dynamiken gar Gewalt, wird zu einer möglichst schnellen Trennung geraten. Doch wie lautet der Rat, wenn die Beziehung zu Eltern oder Geschwistern toxisch ist? Wie sollen Menschen damit umgehen, wenn sie feststellen, dass sie in einer Familie groß wurden, in der körperlicher, psychischer und / oder narzisstischer Missbrauch an der Tagesordnung war? Sollen sie ihrer Familie den Rücken kehren oder ihr besser vergeben? Wie könnte in solchen Fällen Vergebung gelingen?

In diesem Buch geht es darum,

- wie Sie erkennen, ob Sie in einer toxischen Familie aufgewachsen sind,
- was Sie tun können, um Ihre toxischen Familienbeziehungen zu entgiften oder zu beenden, und
- wie Sie mit der Vergangenheit abschließen und Ihr heutiges Leben frei von schädlichem familiärem Einfluss gestalten können.

Lösungsorientiert leitet Annika Felber dazu an, den Blick auf die eigenen Wurzeln zu wagen. Dabei geht es nicht darum, Familien im Allgemeinen und Eltern im Speziellen als Schuldige zu stigmatisieren. Schuldzuweisungen sind nicht der Schlüssel für ein autonomes und glückliches Leben. Eigenverantwortung schon.

Annika Felber

ist Pädagogin (M. A.), systemische Beraterin (DGsP – Deutsche Gesellschaft für systemische Pädagogik) und Coach in eigener Praxis in Koblenz. Sie ist Mitglied in der Deutschen Gesellschaft für systemische Therapie, Beratung und Familientherapie e.V. (DGSTF).



© Joanna Sionkowski

ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

Menschen mit gespanntem Verhältnis zu Eltern, Geschwistern und / oder Großeltern.

Narzissmus, psychischer / emotionaler / narzisstischer Missbrauch, Familie, Co-Abhängigkeit

WEITERE TITEL

Felber
»Du tust mir nicht gut!«



Brown
»Kinder egozentrischer Eltern«



DAS EMOTIONALE BAND ZWISCHEN PARTNER:INNEN STÄRKEN

Halt mich fest – das Arbeitsbuch für lebenslange Liebe

Aus dem Englischen von Elisabeth Vorspohl

Dieses Arbeitsbuch greift die Aspekte aus dem Grundlagenwerk »Halt mich fest: Sieben Gespräche über lebenslange Liebe« auf und zeigt, wie die Leser:innen sie auf ihre individuellen Beziehungen anwenden können.

In einer Beziehung geht es darum, eigene Verletzlichkeiten ebenso anzuerkennen wie die des Partners / der Partnerin, sie miteinander zu teilen und auf diese Weise Vertrauen zu schaffen. Der Ansatz der Emotionsfokussierten Therapie (EFT) und die Übungen in diesem Arbeitsbuch unterstützen Paare dabei, ihre emotionale Bindung zu stärken. Die Partner:innen werden offener, eingestimmter und empfänglicher füreinander. Mithilfe des Buches

- verstehen sie die emotionalen Reaktionen und Bedürfnisse ihrer Partner:innen besser und können auch die eigenen adäquater einschätzen,
- durchschauen sie negative Interaktionen und Abwärtsspiralen innerhalb der Beziehung,
- gestalten sie aktiv positive Momente, die eine sichere Bindung schaffen.

Arbeitsblätter, Reflexionsübungen, Checklisten und Beispieldialoge helfen dabei, den gemeinsamen Heilungsprozess lebendig zu halten. Und auch der Spaß kommt dabei nicht zu kurz!



Ca. 224 Seiten, kart. + E-Book inside
 Format: 17 x 24 • WG 1483
 Ca. € [D] 30,00 • € [A] 30,90
 ISBN 978-3-7495-0498-5



Als E-Book:

Ca. € [D] 26,99
 EPUB: ISBN 978-3-7495-0499-2
 PDF: ISBN 978-3-7495-0500-5



Erscheint: Oktober 2023

Auch als Bundle zusammen mit dem Grundlagenwerk »Halt mich fest: Sieben Gespräche über lebenslange Liebe« erhältlich (siehe letzte Seite).

Susan M. Johnson

ist Begründerin der Emotionsfokussierten Therapie (EFT). Sie ist emeritierte Professorin für Psychologie an der *Ottawa University* und Leiterin des *Ottawa Couple and Family Institute*. Sue Johnson ist international anerkannte Expertin für Paartherapie sowie für Bindung bei Erwachsenen.



WEITERE TITEL

Johnson
 »Halt mich fest«



Kallos-Lilly /
 Fitzgerald
 »Wir beide«



ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

Alle, die eine harmonische Beziehung anstreben oder diese erhalten wollen und zudem eigene Verletzungen aufarbeiten und bindungsfähig(er) werden möchten.

Paarbeziehung, Emotionsfokussierte Paartherapie, Bindung, Verletzlichkeit, Vermeidungsverhalten, Verbundenheit, emotionale Abhängigkeit

DAS EFT-ARBEITSBUCH – ÜBERARBEITETE NEUAUFLAGE

Wir beide

Das Arbeitsbuch zur Emotionsfokussierten Paartherapie

2., überarbeitete und aktualisierte Auflage
Übersetzt von Ursula Becker und Nicole Klingenberg



Männer und Frauen missverstehen sich manchmal so gewaltig, als kämen sie von verschiedenen Planeten. Doch bei allen Unstimmigkeiten bleibt ein gemeinsamer Nenner: das grundlegende Bedürfnis nach Liebe und Akzeptanz. Und hier setzt die Emotionsfokussierte Therapie (EFT) an. In der EFT geht es darum, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen und der Partnerin / dem Partner angemessen zu vermitteln. So können Paare ihre Beziehung auf einer tiefen emotionalen Ebene festigen.

Veronica Kallos-Lilly und Jennifer Fitzgerald stellen in dieser zweiten, überarbeiteten und erweiterten Auflage des Arbeitsbuches das Prinzip der EFT vor und zeigen Möglichkeiten auf, wie Paare mit ihr arbeiten können.

Im Vergleich zur ersten Auflage

- erleichtern zusätzliche Fallbeispiele und Reflexionen das Verständnis,
- werden Menschen aus dem LGBTQIA+-Spektrum stärker mit einbezogen,
- runden ein neues Kapitel über das Annehmen eigener Bindungsbedürfnisse und der der Partner:innen sowie ein Kapitel über die Zusammenarbeit mit einem Psychotherapeuten/einer Psychotherapeutin die Ausführungen ab.

Ca. 304 Seiten, kart. + E-Book inside
Format: 17 x 24 • WG 1483
Ca. € [D] 34,00 • € [A] 35,00
ISBN 978-3-7495-0501-2



Als E-Book:

Ca. € [D] 30,99
EPUB: 978-3-7495-0502-9
PDF: 978-3-7495-0503-6

E-Book



Erscheint: September 2023

Veronica Kallos-Lilly, PhD,

ist Leiterin des *Vancouver Couple & Family Institute* und des *Vancouver Centre* für EFT-Ausbildung in British Columbia, Kanada.

Zudem arbeitet sie als EFT-Supervisorin und -Trainerin.



Jennifer Fitzgerald, PhD,

ist klinische Psychologin in eigener Praxis und Dozentin an der Universität von Queensland in Brisbane, Australien. Sie arbeitet als

EFT-Supervisorin und -Trainerin.



ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

Paare, die mithilfe der EFT an ihrer Beziehung arbeiten wollen; Paartherapeut:innen

Paarbeziehung, Emotionsfokussierte Paartherapie, Bindung, Verletzungen, Bedürfnisse

WEITERE TITEL

Prünze

»Du bist mein Heimathafen«



Johnson

»Halt mich fest«



DAS GANZE POTENZIAL NUTZEN, DAS IN UNS STECKT

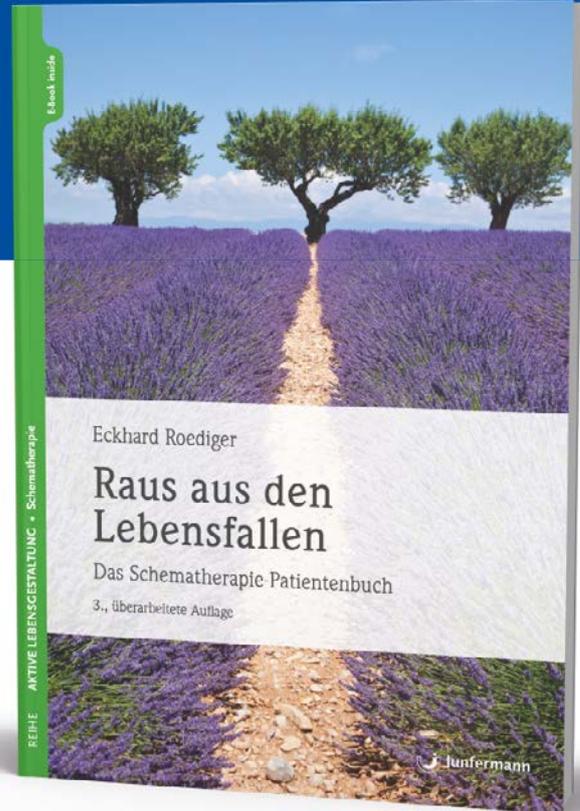
Raus aus den Lebensfallen

Das Schematherapie-Patientenbuch

3., überarbeitete Auflage

»Warum passiert mir das immer wieder?!« Wenn Sie sich das fragen, dann sitzen Sie vermutlich in einer Lebensfalle. Lebensfallen sind Erlebens- und Verhaltensmuster, die sich seit der Kindheit und Jugend in uns einprägen, unser Bild der Welt verzerren und uns unbewusst nach den alten Regeln handeln lassen. Manche machen so lange »mehr desselben«, bis sie Krankheitssymptome entwickeln. Eine Schematherapie macht diese Muster bewusst und löst »alte Knoten« auf, sodass wir eine neue Sicht auf die Dinge bekommen und uns freier verhalten können. Erst dann können wir die Wunden heilen, die Krankheitssymptome loslassen und das ganze Potenzial nutzen, das in uns steckt.

Auf leicht verständliche Weise stellt die überarbeitete Neuauflage dieses Klassikers (mehr als 35.000 verkaufte Exemplare) das aktuelle Modell und den Ablauf der Schematherapie dar. Sowohl die Schemata als auch das Modusmodell werden ausführlich beschrieben, ebenso die besondere Art der therapeutischen Beziehung und der Ablauf der speziellen erlebnisaktivierenden Techniken.



Ca. 150 Seiten, kart. + E-Book inside
Format: 17 x 24 • WG 1481
Ca. € [D] 20,00 • € [A] 20,60
ISBN 978-3-7495-0480-0



Als E-Book:

Ca. € [D] 17,99
EPUB: ISBN 978-3-7495-0481-7
PDF: ISBN 978-3-7495-0482-4



Erscheint: September 2023

Dr. med. Eckhard Roediger

ist Neurologe, Psychiater und Arzt für psychotherapeutische Medizin mit Ausbildungen in tiefenpsychologischer und Verhaltenstherapie. Er ist als Dozent und Supervisor für Verhaltenstherapie und Schematherapie tätig, ist Leiter des Instituts für Schematherapie Frankfurt und Sekretär der Internationalen Gesellschaft für Schematherapie (ISST).



WEITERE TITEL

Roediger
»Was ist Schematherapie?«



Young
»Sein Leben neu erfinden«



ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

Menschen, die in einer Schematherapie sind oder sich überlegen, eine zu machen.

Schematherapie, Lebensfallen, Verhaltensmuster, Modusmodell

EMOTIONALE ZUSTÄNDE ÜBER DEN KÖRPER AKTIV REGULIEREN LERNEN

Körperorientierte Emotionsregulation



Kartenset mit ca. 100 Karten und Booklet.
Mit Online-Material + E-Book inside
Format: 22,0 x 15,5 • WG 1534
Ca. € [D] 50,00 • € [A] 51,40
ISBN 978-3-7495-0472-5



Als E-Book:

Ca. € 46,99
PDF: ISBN 978-3-7495-0490-9

E-Book



Erscheint: Januar 2024

In der Therapiesitzung erzählt die Klientin von einer belastenden Situation. Bald stockt der Erzählfluss, es fällt ihr schwer, Worte zu finden, sie wirkt erstarrt. – In solchen und ähnlichen Momenten gelingt der Zugang zu wichtigen Kognitionen und Emotionen am besten über Körperarbeit.

Ziel dieses Kartensets für Psychotherapeut:innen ist, eine selbstwirksame Emotionsregulation ihrer Klient:innen zu fördern. Dafür werden unterschiedlichste körperorientierte Übungen vorgestellt, Verständnis für die psychoneurosomatischen Zusammenhänge erarbeitet und selbstregulatorische Strategien für ein flexibles, resilientes Nervensystem vorgestellt. Um die Verbindung zum Körpergefühl zu stärken, werden

- Erkenntnisse u. a. aus den Arbeiten von Eugene T. Gendlin, Bessel van der Kolk und Peter Levine sowie anderen körperorientierten Verfahren genutzt,
- Körperachtsamkeit und hypnotherapeutische Suggestionen und Bilder eingesetzt und
- psychoedukative Beschreibungen der einzelnen vegetativen Zustände vermittelt.

Inklusive Audio- und Video-Materialien sowie Handouts für die Klient:innen.

Aus der Kartenset-Reihe *Kompetenz!Box Therapie und Beratung*, herausgegeben von Frauke Niehues und Ghita Benaguid.

Karolina Friese ist Psychologische Psychotherapeutin (KVT, Klinische Hypnose und Hypnotherapie M.E.G.) in eigener Praxis in Ratingen. Ihre Schwerpunkte sind Schmerz, Psychosomatik, Angst und Trauma.
➔ www.psychotherapie-ratingen.de



Daniela Botz ist Psychologische Psychotherapeutin (KVT) in eigener Praxis in Hilden. Zu ihren Schwerpunkten gehören die körperorientierte Psychotherapie sowie Paartherapie. ➔ www.psychotherapie-botz.de



ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

Alle, die körperorientierte Ansätze in Therapie, Coaching und Beratung einsetzen.

Polyvalgaltheorie, Somatic Experiencing, Hypnotherapie, Achtsamkeit, Körperarbeit, Emotionsregulation, Regulation des Nervensystems, Selbstwirksamkeit

WEITERE TITEL

Niehues
»Impacttechniken«



Pigorsch
»Freundschaft mit dem inneren Kritiker schließen«



TRAINING FÜR DEN MUTMUSKEL

MUTmuskeltraining

Jeden Tag ein bisschen mutiger!

Das Arbeitsbuch

2., überarbeitete Auflage

Nach dem Ratgeber zum Mutmuskeltraining legt Tanja Peters jetzt das Arbeitsbuch vor: das umfassende Programm für ein mutigeres Ich. Mut ist ein Muskel, der sich trainieren lässt!

Dass wir uns oft fremdbestimmt fühlen und nur noch die Wünsche unserer Mitmenschen erfüllen, liegt meist daran, dass es uns an Mut mangelt, andere in die Schranken zu weisen oder Nein zu sagen. Wir haben Angst, anzuecken und wagen es nicht, für unsere Bedürfnisse einzustehen.

Das Buch lädt dazu ein, von Übung zu Übung unseren Mutmuskel zu stärken. Dabei hilft das Arbeitsbuch, in allen Lebensbereichen zu wachsen: von einer Standortbestimmung als Startpunkt über die Entwicklung einer Vision und das Erkennen der eigenen Werte und Wünsche bis hin zur Stärkung des Selbstwerts und der Selbstliebe – für alle Bereiche gibt es Übungen zur Reflexion und tolle Methoden, mit denen das Mutmuskeltraining leichter gelingt.

Die Belohnung? Mehr Freiheit und Selbstbestimmung im Leben. Das Buch ist locker geschrieben, wunderbar illustriert und »Fräulein Mut« begleitet uns humorvoll beim Training.



128 Seiten, 2-farbig, kart. + E-Book inside

Format: 21 x 29,7 • WG 1480

Ca. € [D] 22,00 • € [A] 22,70

ISBN 978-3-7495-0475-6



9 783749 504756

Als E-Book:

Ca. € [D] 19,99

EPUB: ISBN 978-3-7495-0488-6

PDF: ISBN 978-3-7495-0489-3

E-Book



Erscheint: Oktober 2023

Tanja Peters

spricht, schreibt, berät, trainiert und hat dabei nur eines im Sinn: Menschen zu stärken und zu mehr Selbstbestimmung und Freiheit zu ermutigen. Dafür hat sie das MUTmuskeltraining® entwickelt.
 ↗ <https://tanjapeters.koeln>



WEITERE TITEL

Peters
»MUTmuskel-
training«



9 783749 504572

Peters
»Schließ Frieden
mit deinem
Körper«



9 783749 503087

ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

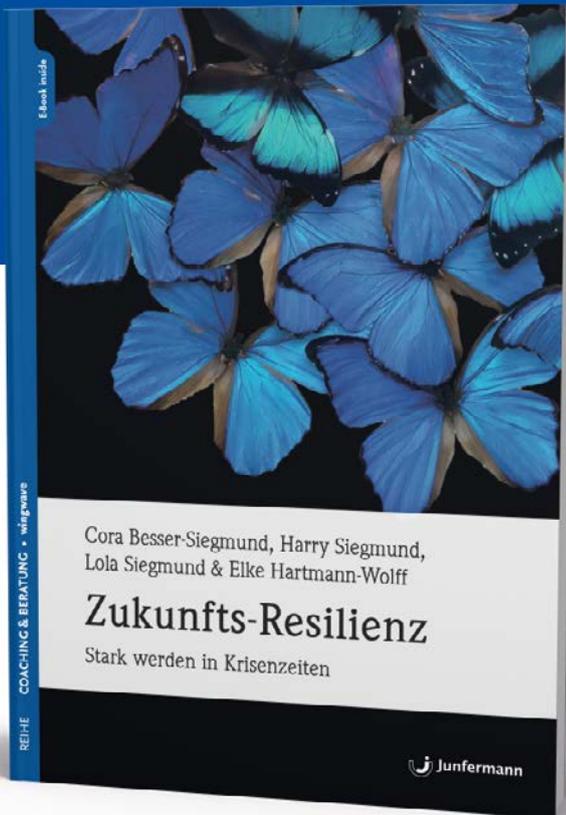
Alle, die sich weniger zögerlich als bisher durchs Leben bewegen und lernen wollen, Wagnisse einzugehen.

Mut, Training, Ängste, Selbstliebe, Selbstcoaching, Selbstwert, Selbstbestimmung, Wagnis

GESTÄRKT IN DIE ZUKUNFT BLICKEN

Zukunfts-Resilienz

Stark werden in Krisenzeiten



Zukunftsängste und das Berührtsein von Negativschlagzeilen belasten immer mehr Menschen. Bei vielen wird eine subjektive Untergangsstimmung nicht allein durch objektive Fakten über globale Krisen, sondern auch durch professionell gesteuerte Medienkampagnen erzeugt und aufrechterhalten. Hier benötigen wir als Gegenmittel das Konzept der Zukunfts-Resilienz für eine selbstwirksame Inszenierung unserer »Welt im Kopf«, um unsere Zukunft kreativ und aktiv gestalten zu können.

Das Buch stellt Coaching- und Selbstcoachingmöglichkeiten mit der wingwave-Methode für ein effektives Emotionsmanagement vor, wobei neben den neurobiologischen Grundlagen auch die gezielte Nutzung von ressourcenvollen Gehirnaktivitäten eine Rolle spielen. Die Wissenschaftsjournalistin Elke Hartmann-Wolff berichtet über »Doomscrolling« und über Möglichkeiten, durch bewusstes Medienverhalten für unsere mentale Gesundheit zu sorgen.

Ca. 160 Seiten, kart. + E-Book inside
Format: 17 x 24 • WG 1481
Ca. € [D] 25,00 • € [A] 25,70
ISBN 978-3-7495-0505-0



Als E-Book:

Ca. € [D] 21,99
EPUB: ISBN 978-3-7495-0506-7
PDF: ISBN 978-3-7495-0507-4



Erscheint: Oktober 2023

Cora Besser-Siegmund, Harry Siegmund & Lola Siegmund

haben eine Vielzahl von Coaching-Standardwerken geschrieben und leiten gemeinsam das Besser-Siegmund-Institut in Hamburg, wo sie maßgeschneiderte Interventionen für ihre Klient:innen und Kund:innen entwickeln.
➔ www.besser-siegmund.de



Elke Hartmann-Wolff

ist Redakteurin beim Magazin »Psychologie Heute« und wingwave-Coach. Sie blickt auf eine langjährige Erfahrung im Nachrichtenjournalismus zurück.



ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

Coachs und Berufstätige in der Weiterbildung sowie Menschen, die Zukunftsängste haben und nach Selbstcoaching-Methoden suchen.

Resilienz, Krise, Zukunftsängste, Selbstcoaching, mentale Gesundheit, Emotionscoaching, wingwave, Neurowissenschaften

WEITERE TITEL

Besser-Siegmund et al.
»Online-Coaching«



Sejkora / Schulze
»Das Ich in der Krise«



KONFLIKT- UND HANDLUNGSFÄHIGKEITEN IN BERUF UND PRIVATLEBEN ERWEITERN

Mediative Kommunikation

Mit Rogers, Rosenberg & Co.
konfliktfähig für den Alltag werden

2., überarbeitete Auflage

Allen, die sich in einer Haltung wertschätzender Kommunikation in Beruf und Alltag weiterentwickeln wollen, bietet dieses Buch eine Fülle an Informationen und Anregungen. Die Autorin stellt ein theoretisch fundiertes und alltäglich anwendbares Konzept vor, mit dessen Hilfe sich aus der Mediation stammende Methoden – unabhängig von einem bestimmten Setting – verwenden lassen.

Nach einem Einblick in das Konzept und seine Wurzeln erhalten die Lesenden Möglichkeiten, sich mithilfe praktischer Beispiele und Übungen das wesentliche Handwerkszeug der Mediativen Kommunikation zu erschließen. Hierzu werden Ansätze und Erkenntnisse aus Psychologie, Soziologie, Supervision, Beratung und Gesprächstherapie gezielt für die alltägliche berufliche und private Anwendung aufbereitet, u. a. Elemente aus GFK, Personenzentrierter Gesprächsführung, TA, TZI, NLP und aus dem prinzipiengeleiteten Verhandeln nach dem Harvard-Konzept.

Für die Neuauflage wurden die Inhalte dieses bewährten Grundlagenbuches überarbeitet und ergänzt.



Ca. 260 Seiten, kart. + E-Book inside
Format: 17 x 24 • WG 1481
Ca. € [D] 34,00 • € [A] 35,00
ISBN 978-3-7495-0483-1



Als E-Book:

Ca. € [D] 30,99
EPUB: ISBN 978-3-7495-0484-8
PDF: ISBN 978-3-7495-0485-5



Erscheint: November 2023

Dr. Doris Klappenbach-Lentz

ist Ausbilderin/Mediatorin BM®/SDM-FSM und Coach / Trainerin / Gutachterin dvct, initiierte 2005 an der Freien Universität Berlin die erste integrative Mediationsausbildung Deutschlands. Sie ist Direktorin des *Instituts für Mediative Kommunikation und Diversity-Kompetenz der Internationalen Akademie Berlin gGmbH*.



WEITERE TITEL

Rosenberg
»Gewaltfreie
Kommunikation«



Böhmer
»Mit Humor &
Eleganz«



ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

Alle, die sich in einer Haltung wertschätzender Kommunikation in Beruf und Alltag weiterentwickeln wollen.

Mediative Kommunikation, GFK, Personenzentrierte Gesprächsführung, TA, TZI, NLP, Harvard-Konzept, Wertschätzende Kommunikation

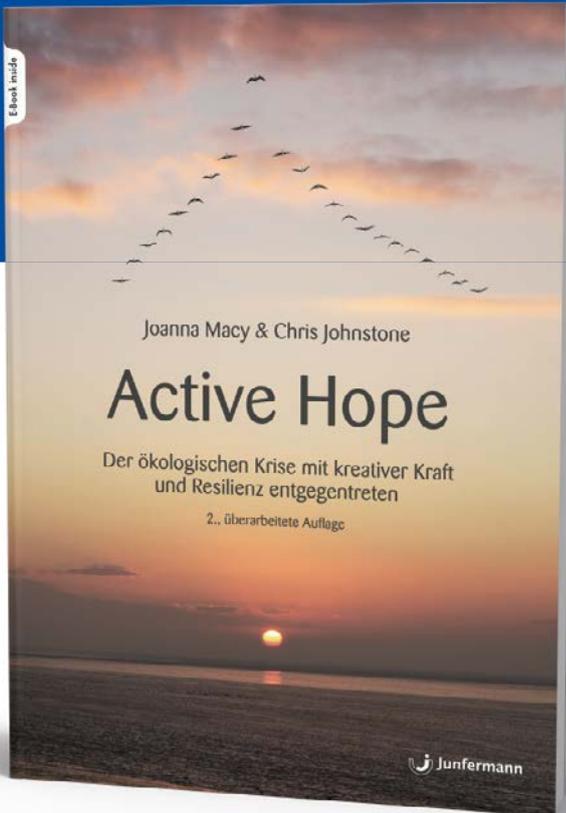
EMPOWERMENT FÜR DIE BEWAHRUNG DES LEBENS

Active Hope

Der ökologischen Krise mit kreativer Kraft
und Resilienz entgegentreten

2., überarbeitete Auflage

Aus dem Englischen von
Barbara und Gunter Hamburger



Auf unserer Erde befinden wir uns in einem Ausnahmezustand: Klimakrise, politische Polarisierung, wirtschaftliche Umwälzungen, Artensterben und die Zerstörung der Natur. *Active Hope* zeigt uns, wie wir unsere Fähigkeit stärken können, diesen Krisen zu begegnen, indem wir eine unerwartete Resilienz entwickeln und kreative Kräfte freisetzen.

Joanna Macy und Chris Johnstone vermitteln seit Jahrzehnten ein Empowerment-Konzept, das als »Work that Reconnects« bekannt wurde. Sie führen uns durch einen Transformationsprozess, der von mythischen Reisen, moderner Psychologie, Spiritualität und ganzheitlicher Wissenschaft geprägt ist. Dieser Prozess stärkt uns, um dem Chaos entgegentreten, in dem wir stecken, und er befähigt uns, aktiv zu werden im kollektiven Übergang des Großen Wandels, hin zu einer lebensförderlichen Gesellschaft.

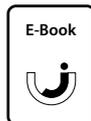
Die deutsche Erstauflage dieses Buches kam 2014 unter dem Titel *Hoffnung durch Handeln* heraus. Heute, fast zehn Jahre später, ist es aktueller denn je und erscheint deshalb in überarbeiteter Neuauflage.

Ca. 260 Seiten, kart. + E-Book inside
Format: 17 x 24 • WG 1481
Ca. € [D] 34,00 • € [A] 35,00
ISBN 978-3-7495-0510-4



Als E-Book:

Ca. € [D] 30,99
EPUB: ISBN 978-3-7495-0511-1
PDF: ISBN 978-3-7495-0512-8



Erscheint: November 2023

Die Ökophilosophin **Joanna Macy** ist Expertin für Buddhismus, Allgemeine Systemtheorie und Tiefenökologie. Sie ist eine geachtete Stimme in den Bewegungen für Frieden, Gerechtigkeit und Ökologie weltweit.



Chris Johnstone, Arzt und Coach, leitet u. a. Kurse, die die psychologischen Dimensionen der Krise des Planeten erforschen.



ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

Alle, die angesichts der aktuellen Krisen nicht verzweifeln, sondern handlungsfähig sein möchten.

Tiefe Ökologie, Großer Wandel, Empowerment, Klimakrise, Erderwärmung, Artensterben, Naturzerstörung

WEITERE TITEL

Macy
»Für das Leben!
Ohne Warum«



Rosenberg
»GFK und
Macht«



Susan M. Johnson: Halt mich fest!

Grundlagen- und Arbeitsbuch als Paket

ISBN 978-3-7495-0513-5
 € [D] 65,00 • € [A] 66,50
 Erscheint Oktober 2023



»Dieses fabelhafte Buch wird allen Paaren von großem Nutzen sein, denen an einer besseren Kommunikation und an einem tieferen, erfüllenderen Miteinander gelegen ist.« – Daniel J. Siegel zum Grundlagenbuch



Ihre Ansprechpartner im Verlag



Dr. Stephan Dietrich
Verlagsleitung



Simone Scheinert
Marketing
Redaktion Praxis Kommunikation



Saskia Thiele
Digitale Produkte



Carolin Stephan
Marketing, Lektorat



Stefanie Linden
Vertrieb, Kongresse



Heike Carstensen
Lektorat, Presse



Monika Köster
Marketing,
Kundenbetreuung,
Buchhaltung



Katharina Arnold
Lektorat, Presse

Buchhandelsbetreuung:
Stefanie Linden
Tel.: +49 (0)5251 1344 16

Auslieferungen:
Deutschland / Österreich
 Zeitfracht GmbH
 junfermann@zeitfracht.gmbh
Schweiz Buchzentrum AG
 kundendienst@buchzentrum.ch

Driburger Straße 24d
33100 Paderborn
www.junfermann.de

Tel.: +49 (0)5251 1344 0
Fax: +49 (0)5251 1344 44
E-Mail: ju@junfermann.de

