



Junfermann
Coaching fürs Leben

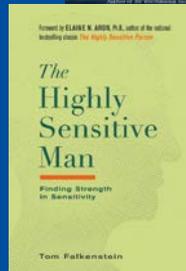
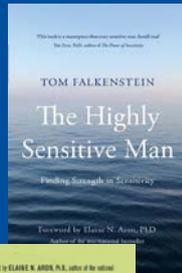
NEUERSCHEINUNGEN

Frühjahr 2020

JUNFERMANN VERLAGSNACHRICHTEN

The Highly Sensitive Man: Tom Falkensteins Buch in englischer Übersetzung

Nach Schweden und den Niederlanden hat es Tom Falkensteins Buch »Hochsensible Männer« nun auch auf den anglo-amerikanischen Buchmarkt geschafft. Im September 2019 erschien die englische Übersetzung bei Citadel Books (USA) und bei HarperCollins (Großbritannien). Wir fragen uns, wie sich das noch steigern lässt. Vielleicht mit einer chinesischen Ausgabe?



Frankfurter Buchmesse 2019: mit grüner Schleife

Wer im Oktober 2019 auf der Frankfurter Buchmesse war und den Junfermann-Stand besucht hat, wird vielleicht die eine oder andere grüne Schleife an der Kleidung der Mitarbeiter*innen entdeckt haben. Warum eine grüne Schleife? Sie ist das Symbol des Welttags der psychischen Gesundheit und soll auf die Problematik psychischer Erkrankungen aufmerksam machen



und gleichzeitig zu deren Destigmatisierung beitragen. Unser Fazit: Eine gute Aktion, denn wir wurden häufig auf die Schleife angesprochen und konnten so – zumindest etwas – zum Bekanntheitsgrad dieses »Welttags der psychischen Gesundheit« beitragen.

Neben vielen Menschen, die unsere Bücher sehen wollten, kamen auch Autorinnen, die Bücher geschrieben haben, z. B. Fabienne Berg und Annette Bauer (auf dem Foto zu sehen mit Tanja Peters).



Doch auch eine künftige Autorin hat uns besucht, nämlich Nicole Grün (auf dem Foto links, neben Dr. Stephan Dietrich und Heike Carstensen). Informationen zu ihrem demnächst erscheinenden Buch »Mimikresonanz im Coaching« finden Sie auf Seite 12.

Erfreulich viele Menschen besuchten uns am Messe-Samstag, um Bücher zu kaufen. Diese Neuerung wirkte anscheinend sehr motivierend, denn es war voll wie selten zuvor.



moodify: das Grüne trifft ins Schwarze

Es war erst wenige Wochen auf dem Markt, da hatte unser Therapie- und Selbstfürsorgetagebuch »moodify« bereits die 1000-verkaufte-Exemplare-Grenze deutlich überschritten. Die Autorin Janine Selle und wir als Verlag haben demnach alles richtig gemacht. Und Sie demnächst auch?



www.junfermann.de



blogweise.junfermann.de



www.facebook.com/junfermann



twitter.com/junfermann



www.youtube.com/user/Junfermann



www.instagram.com/junfermannverlag



Schauen Sie einfach mal rein ...

... in unser neues Kundenmagazin »Junfermann inside 2019«. Zu entdecken gibt es dort viele Geschichten aus dem Verlagsleben und rund um unser Programm. Einige der Themen: Wie verläuft der Weg von der Idee zum fertigen Buch? Auf welchen Veranstaltungen sind wir mit einem Stand präsent? Welche Sprecher*innen lesen unsere Audiobooks ein? Wie entsteht unsere Zeitschrift »Praxis Kommunikation«? Und last, but not least: Das Kundenmagazin enthält alle lieferbaren Titel in einer Übersicht – samt Coverabbildungen!



Jakob Derbolowsky (1947–2019)

Im Oktober 2019 erhielten wir die traurige Nachricht, dass unser Autor Dr. Jakob Derbolowsky im Alter von 72 Jahren verstorben ist. Mit ihm verband uns eine langjährige Zusammenarbeit. Insgesamt erschienen bei Junfermann fünf Titel von ihm, zuletzt »Stärken Sie Ihre seelische Gesundheit« (2018).



April / Mai 2020: Sarah Peyton kommt an den Bodensee

»Selbstresonanz. Im Einklang mit sich und seinem Leben« – so lautet der Titel von Sarah Peytons Buch, das im Dezember 2019 erschienen ist. Im Frühjahr 2020 kommt sie nach Deutschland und hält in Friedrichshafen am Bodensee zunächst einen Vortrag zum Thema »Resonante Kommunikation – eine Sprache des Herzens«. Daran schließt sich ein dreitägiger Workshop zum gleichen Thema an.

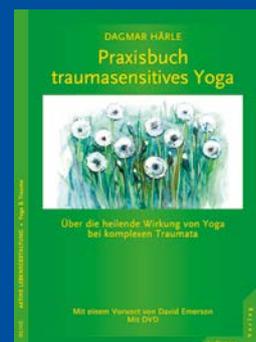
Weitere Informationen unter
↗ <http://www.resonanz.me>



Engagement für geflüchtete Menschen

Unsere Autorin Dagmar Härle steht für traumasensitives Yoga. Sie hat jedoch nicht nur Bücher zu dieser Form der Körperarbeit verfasst. Seit einigen Jahren schon erstellt sie – in Kooperation mit dem Traumahilfzentrum Nürnberg – Videos in verschiedenen Sprachen, sodass die Möglichkeiten des traumasensitiven Yogas auch in der Arbeit mit traumatisierten Geflüchteten genutzt werden können. Verfügbar sind derzeit folgende Sprachversionen: Deutsch, Arabisch, Dari, Farsi, Tigrinya, Englisch und Französisch, Pashto ist in Planung. Sie finden die Videos unter dem Link
↗ <http://bit.ly/tsy-videos>.

Unter ↗ <https://www.traumainstitut.eu/tsy-projekte-fluchtlinge> können kleine Handzettel in den genannten Sprachen heruntergeladen werden.



BINDUNG UND EMOTIONSFOKUSSIERTE THERAPIE

Bindungstheorie in der Praxis

Emotionsfokussierte Therapie mit Einzelnen, Paaren und Familien

Aus dem Englischen von Elisabeth Vorspohl



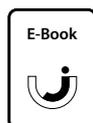
Das grundlegende Bedürfnis in zwischenmenschlichen Beziehungen ist die sichere emotionale Verbindung. Es verwundert daher nicht, dass Bowlbys Bindungstheorie und die Emotionsfokussierte Therapie (EFT) sich schon lange gegenseitig befruchten, um das soziale Gefüge von Klienten zu fördern. In diesem Buch stellt Sue Johnson, die Begründerin der Emotionsfokussierten Therapie, beide Konzepte erstmals explizit als sich ergänzende Ansätze vor. Die integrierte Umsetzung in verschiedenen Settings wird zudem anhand von Beispielen anschaulich erläutert. Indem Sue Johnson die Resultate der Bindungsforschung in die EFT einbezieht, können Praktizierende besser verstehen, was in Menschen und ihren Beziehungen tatsächlich geschieht – und somit ihren Klienten zielgenauer helfen.

Ca. 320 Seiten, kart. + E-Book inside
Format: 17 x 24 • WG 1534
Ca. € [D] 39,00 • € [A] 40,10
ISBN 978-3-95571-899-2



Als E-Book:

Ca. € [D] 34,99
EPUB: ISBN 978-3-7495-0087-1
MOBI: ISBN 978-3-7495-0088-8
PDF: ISBN 978-3-7495-0089-5



Erscheint Mai 2020

Susan M. Johnson hat die Emotionsfokussierte Paartherapie zusammen mit Leslie Greenberg begründet und um wichtige systemtheoretische Aspekte weiterentwickelt. Sie ist 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.



ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

Ärztliche und Psychologische Psychotherapeut*innen, die EFT anbieten und diese noch fundierter und erfolgreicher anwenden möchten.

Emotionen, Bindung, Empathie, Paartherapie, Familientherapie, therapeutische Allianz, Muster, Kommunikation

WEITERE TITEL

Johnson
»Praxis der EFT«



Johnson
»Halt mich fest«



EINE WIRKUNGSVOLLE FORM DER VERÄNDERUNGSRARBEIT

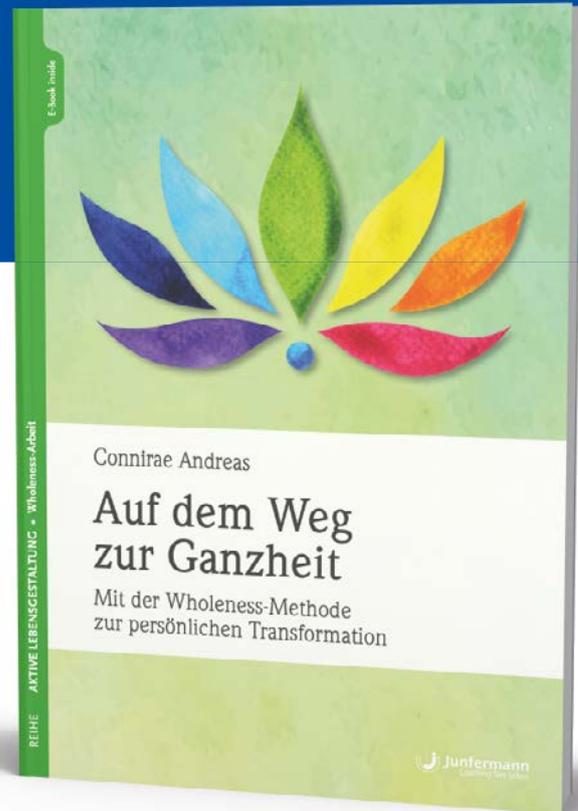
Auf dem Weg zur Ganzheit

Mit der Wholeness-Methode zur persönlichen Transformation

Aus dem Englischen von Christine Sadler

Bei der von Connirae Andreas entwickelten Wholeness-Work handelt es sich um eine neue Methode der persönlichen Transformation, die einfacher, sanfter und wirkungsvoller ist als frühere Ansätze. Sie baut auf einer spirituellen Lehre über das Erwachen auf und besteht aus einer präzisen und leicht zugänglichen Praxis, die uns hilft, zwischenmenschliche Probleme, herausfordernde Emotionen, physische Schwierigkeiten und vieles mehr zu transformieren. Das Buch führt in verständlicher Weise in die Methode ein, gibt Anregungen zum täglichen Üben und Vertiefen der Methode und stellt verschiedene Anwendungsfelder dar. Themen sind u. a.:

- Was ist Ganzheitsarbeit?
- Der Basisprozess der Ganzheitsarbeit
- Neun Schlüssel zur Ganzheitsarbeit: die Magie verstehen
- Das Meditationsformat – Veränderungen unmittelbar herbeiführen
- Ganzheitsarbeit bestmöglich einsetzen



Ca. 280 Seiten, kart. + E-Book inside
 Format: 17 x 24 • WG 1481
 Ca. € [D] 30,00 • € [A] 30,90
 ISBN 978-3-95571-900-5



Als E-Book:

Ca. € [D] 25,99
 EPUB: ISBN 978-3-7495-0072-7
 MOBI: ISBN 978-3-7495-0073-4
 PDF: ISBN 978-3-7495-0074-1



Erscheint: Juni 2020

Dr. Connirae Andreas

ist klinische Psychologin, Psychotherapeutin und seit Ende der 1970er-Jahre Trainerin, Entwicklerin und Autorin im Bereich des persönlichen Wachstums. Gemeinsam mit ihrem Mann Steve Andreas leistete sie einen wichtigen Beitrag zur Weiterentwicklung des NLP. <https://thewholeness.work>



WEITERE TITEL

Dilts
 »Die Magie der Sprache«



Dannemeyer / Dannemeyer
 »NLP-Practitioner-Lehrbuch«



ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

Menschen, die einen ganzheitlichen Weg zur Lösung von Blockaden und zur Veränderung in ihrem Leben suchen.

Ganzheit, Spiritualität, Transformation, Veränderung, NLP, Blockaden, Meditation

EMOTIONALE SENSIBILITÄT ALS STÄRKE NUTZEN

Sensibilität und emotionale Intensität

Wie man als hochsensibler Mensch mit intensiven Gefühlen umgeht

Aus dem Englischen von Renate Weitbrecht



Wenn Sie das Gefühl haben, das Leben intensiver zu erfahren als andere, wenn Sie manchmal als emotional intensiv oder übersensibel bezeichnet werden, wenn Sie den Eindruck haben, dass Sie mit der Intensität Ihrer Emotionen schwer umgehen können – dann ist dies das richtige Buch für Sie. Es zeigt Ihnen, wie Sie mit intensiven Gefühlen leben und Ihre Sensibilität für ein erfüllendes Leben nutzen können. Imi Lo erläutert die psychologischen Hintergründe und bietet Übungen und praktische Strategien an, die den täglichen Kampf mit der eigenen Gefühlswelt erleichtern. Sie lernen in diesem Buch u. a.:

- Was es bedeutet, mit emotionaler Sensibilität und intensiven Gefühlen zu leben.
- Wie Sie emotionalen Ballast und einschränkende Glaubenssätze loswerden.
- Wie Sie Ihre Resilienz stärken und im Auf und Ab des Lebens bestehen können.
- Welche Wege es gibt, emotionale Intensität in Familie und Partnerschaft zum Aufbau gesunder und dauerhafter Beziehungen zu nutzen.

Ca. 240 Seiten, kart. + E-Book inside
Format: 17 x 24 • WG 1481
Ca. € [D] 26,00 • € [A] 26,80
ISBN 978-3-95571-835-0



Als E-Book:

Ca. € [D] 22,99
EPUB: ISBN 978-3-7495-0093-2
MOBI: ISBN 978-3-7495-0094-9
PDF: ISBN 978-3-7495-0095-6



Erscheint: März 2020

Imi Lo

ist Psychotherapeutin mit den Schwerpunkten Persönlichkeitsstörungen, Kunst- und Schematherapie sowie MBSR. Sie leitet in Großbritannien ihr eigenes Institut unter dem Namen Eggshell Therapy and Coaching. www.eggshelltherapy.com



ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

Hochsensible und emotional intensive Menschen.

Emotion, Gefühle, Sensibilität, Intensität, Resilienz

WEITERE TITEL

Hensel
»Hochsensible Mitmenschen besser verstehen«



Falkenstein
»Hochsensible Männer«



Das Potenzial des Inneren Kindes nutzen

Dein Weg zu emotionaler Freiheit

Viele Menschen haben das Gefühl, nicht das Leben zu leben, das sie sich wünschen. Die Unzufriedenheit kommt diffus daher – schwer erklärbar und damit scheinbar unveränderlich. In der Literatur wird oftmals das verletzte innere Kind als Ursache dieser Probleme ausgemacht. Gewiss spielt es eine Rolle – doch, so die Botschaft dieses Buches: Du bist zu alt, um deine Eltern verantwortlich zu machen! Petra und Ralf Dannemeyer verfolgen einen anderen Ansatz: Die Entdeckung des Wesenskerns, des »Wer-ich-wirklich-bin«. Sie identifizieren sieben emotionale Gifte, die sich wie ein grauer Schleier um den Wesenskern legen, bis der Mensch »vergessen« hat, wer er wirklich ist. Die Autoren zeigen Wege auf, den Wesenskern wieder erstrahlen zu lassen und sich damit von Einschränkungen und Konditionierungen emotional zu befreien. Zahlreiche Selbstcoaching-Übungen dienen der sofortigen Umsetzung im Alltag.

Ein psychologischer Mutmacher, eine Gebrauchsanleitung fürs Glück!



Ca. 240 Seiten, kart. + E-Book inside
 Format: 17 x 24 • WG 1481
 Ca. € [D] 26,00 • € [A] 26,80
 ISBN 978-3-7495-0070-3



Als E-Book:

Ca. € [D] 22,99
 EPUB: ISBN 978-3-7495-0084-0
 MOBI: ISBN 978-3-7495-0085-7
 PDF: ISBN 978-3-7495-0086-4



Erscheint: April 2020

Dr. phil. Petra Dannemeyer und Ralf Dannemeyer (lic. rer. publ.)

beschreiben sich selbst als »Architekten der Veränderung«. Seit mehr als 20 Jahren begleiten sie Einzelpersonen und Organisationen durch Veränderungsprozesse. Er studierte Journalistik und arbeitete 16 Jahre lang als Wissenschaftsjournalist. Sie studierte Philosophie, Psychologie und Pädagogik und leitete elf Jahre lang eine psychologische Familienberatungsstelle. Das Ehepaar lebt und arbeitet in Weimar und Ammoudia (Griechenland).



WEITERE TITEL

Roediger
 »Raus aus den Lebensfallen!«



Fritsch
 »Der Gefühls- und Bedürfnisnavigator«



ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

Alle Menschen, die nach mehr Authentizität und Erfüllung streben und innere Blockaden lösen möchten.

inneres Kind, Wachstum, Persönlichkeit, Prägung, Wesenskern, Selbstreflexion, Selbstcoaching, Ego, Masken, Ängste

GLÜCK FLIEGT EINEM NICHT ZU

Warum Glück keine Glückssache ist

Aus dem Englischen von Claudia Campisi



Glücklichsein ist nicht nur ein emotionaler Zustand, sondern auch eine Haltung, die man sich zu eigen machen kann. Einfache Übungen helfen, das Glücksruder selbst in die Hand zu nehmen und sich auf die Reise zu einem glücklicheren Leben zu begeben. Das Glück fliegt einem nämlich nicht einfach zu. Es ist vielmehr eine aktive Entscheidung, die man jeden Tag trifft. In diesem Buch finden Sie die notwendigen Fertigkeiten, Kenntnisse und Sichtweisen, um glücklich zu werden und es auch zu bleiben – egal was passiert.

- Gehen Sie auf Schatzsuche, graben Sie nach Ihrer persönlichen Version eines glücklichen Lebens.
- Erweitern Sie Ihren Erfahrungshorizont und Ihre Möglichkeiten.
- Achten Sie auf die vielen kleinen Freuden im Alltag und nehmen Sie sie ganz bewusst wahr.
- Suchen Sie auch in schwierigen Zeiten nach Glücksmomenten und helfen Sie anderen, dasselbe zu tun.

Ca. 100 Seiten, kart. + E-Book inside
Format: 13,5 x 21 • WG 1481
Ca. € [D] 16,00 • € [A] 16,50
ISBN 978-3-95571-901-2



Als E-Book:

Ca. € [D] 13,99
EPUB: ISBN 978-3-7495-0075-8
MOBI: ISBN 978-3-7495-0076-5
PDF: ISBN 978-3-7495-0077-2



Erscheint: April 2020

Gill Hasson

ist Dozentin, Trainerin und Autorin zahlreicher Bücher, hauptsächlich zum Thema persönliche Weiterentwicklung mit den Schwerpunkten Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl, kommunikative Kompetenz, Durchsetzungsvermögen und Resilienz.



ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

Alle, die aktiv etwas für ein glücklicheres Leben tun wollen.

Glück, Werte, Ziele, persönliches Glück

WEITERE TITEL

Winch
»Emotionale Erste Hilfe«



Hausler
»Glückliche Kängurus springen höher«



BLOCKADEN ENTSTEHEN IM KOPF

Meine Grenzen erweitern

155 Techniken zur Selbstbehauptung und zum Abbau innerer Blockaden

Grenzen beginnen nicht erst dort, wo wir anderen begegnen, sie beginnen schon viel früher – nämlich in unserem Kopf: in der Art, wie wir denken und die Welt betrachten. Dieses Buch fokussiert die innere Dynamik eines Menschen und schaut dahin, wo unsere Grenzen oder Nicht-Grenzen entstehen. Der Leser erfährt, wie diese im individuellen Kontext verändert werden können, und 155 (mentale) Techniken helfen zusätzlich dabei, Grenzen zu setzen, wo sie angebracht sind, und sie zu weiten, wo sie einschränkend sind.

Die »Grenzen in mir« sind ebenso Gegenstand dieses Buches wie die »Grenzen zum anderen«. Beide werden genauer unter die Lupe genommen, um die Frage zu beantworten, wie uns der Spagat zwischen gesunder Selbstbehauptung einerseits und dem Pflegen guter Beziehungen andererseits gelingen kann.



Ca. 200 Seiten, kart. + E-Book inside
 Format: 17 x 24 • WG 1481
 Ca. € [D] 24,00 • € [A] 24,70
 ISBN 978-3-7495-0071-0



Als E-Book:

Ca. € [D] 21,99
 EPUB: ISBN 978-3-7495-0099-4
 MOBI: ISBN 978-3-7495-0100-7
 PDF: ISBN 978-3-7495-0101-4



Erscheint: Mai 2020

Petra von Minden

ist seit über 25 Jahren selbstständig als Psychologische Beraterin, Coach und Supervisorin sowie als Dozentin in der Erwachsenenbildung tätig. Zu ihren Schwerpunkten gehören Kommunikation und Gesprächsführung, Konfliktbewältigung und Selbstbehauptung.

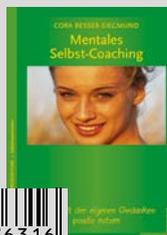


WEITERE TITEL

Ruffer
 »Selbstbewusst
 Nein sagen«



Besser-Siegmund
 »Mentales
 Selbst-
 Coaching«



ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

Menschen, die sich mit den eigenen Grenzen und inneren Blockaden sowie der Notwendigkeit der Grenzziehung gegenüber anderen auseinandersetzen möchten.
 Abgrenzung, innere Blockaden, Veränderung, Selbstbehauptung, Beziehung, Konflikte, Imagination, Kommunikation, Neinsagen

WERTE SIND LEUCHTTÜRME IM STRUDEL DER ZEIT

Was für mich zählt

Lebensorientierung durch Werte



Das Bewusstsein für die eigenen Werte ist eine nicht zu unterschätzende Hilfe, um authentisch zu leben und Entscheidungen selbstbewusst zu treffen. Der Begriff »Werte« wird in der Gesellschaft jedoch immer häufiger bemüht, obwohl die wenigsten Menschen diesen Begriff weder definieren noch spontan ihre fünf wichtigsten Werte nennen können.

In diesem Selbstcoachingbuch begeben sich die Leser*innen auf die Suche nach diesen Wegmarken, die ihnen die Richtung zu einem erfüllten und sinnhaften Leben weisen. Impulse und Anleitungen zur Reflexion helfen dabei, konkret zu bestimmen, was wirklich zählt, und zugleich Wege für die Umsetzung der eigenen Werte zu finden. Das Buch eignet sich als Orientierungs- und Umsetzungshilfe für die persönlichen Werte in verschiedenen Lebensphasen – seien dies Umbruch- oder Krisenzeiten oder die kleinen Momente im Alltag, in denen man sich fragt: »Ist es mir das (noch) wert?«

Ca. 176 Seiten, kart. + E-Book inside
Format: 17 x 24 • WG 1481
Ca. € [D] 22,00 • € [A] 22,70
ISBN 978-3-95571-952-4



Als E-Book:

Ca. € [D] 19,99
EPUB: ISBN 978-3-7495-0078-9
MOBI: ISBN 978-3-7495-0079-6
PDF: ISBN 978-3-7495-0080-2



Erscheint: Februar 2020

Erica Binder

studierte als Primarlehrerin auf dem zweiten Bildungsweg Pädagogik und Psychologie. Sie war zehn Jahre lang als Dozentin in der Ausbildung von Lehrer*innen und Sozialpädagog*innen tätig sowie als Supervisorin. Seit 2005 arbeitet sie in eigener Coaching-Praxis für das Berufs- und Privatleben in Bern.



ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

Alle Menschen, die ihrem Leben mehr Tiefe verleihen wollen und sich eine bewusste(re) Ausrichtung wünschen.

Werte, Sinn, Lebensgestaltung, Veränderung, Beziehung, Glaubenssätze, Entscheidungen, innere Blockaden, Biografie

WEITERE TITEL

Landschof
»Das bin ich!?!«



Lempart
»Das hab' ich alles schon probiert«



SCHREIBEN IST EIN TRAININGSGELÄNDE FÜR DIE SEELE

Die Leichtigkeit des Schreibens

Anregungen und Methoden für Tagebuch und freies Schreiben

Aufschreiben, was im Leben passiert, Erlebtes festhalten, Tagebuch schreiben: Es geht nicht so sehr darum, täglich zu schreiben, sagt Rosemarie Meier-Dell'Olivo, sondern über einen längeren Zeitraum hinweg – und das durchaus regelmäßig. Die meisten Menschen schreiben in emotional turbulenten Lebensphasen und hören auf, sobald sich alles beruhigt. Später haben sie kaum Lust, das Geschriebene erneut zu lesen. Was aber passiert, wenn man im ruhigen Zustand schreibt? Dann kommt vielleicht die Lust auf, mit der Sprache zu spielen, neue Formen auszuprobieren, neue Worte zu erfinden.

Diese Freude und Lust gilt es zu wecken. Das Buch begleitet Sie, wenn Sie ...

- schon lange Tagebuch schreiben und neugierig sind auf neue Schreibideen und -methoden.
- schreiben möchten, aber nicht wissen, wie und worüber.
- sich gedanklich immer wieder im Kreis drehen und nicht wissen, wie Sie diesem Strudel entkommen können.
- das eigene Bewusstsein weiter entwickeln möchten.
- festhalten möchten, was Sie denken und fühlen, wie Sie handeln und was Ihnen im Leben wichtig ist.



Ca. 100 Seiten, kart. + E-Book inside
 Format: 17 x 24 • WG 1481
 Ca. € [D] 18,00 • € [A] 18,50
 ISBN 978-3-95571-950-0



Als E-Book:

Ca. € [D] 15,99
 EPUB: ISBN 978-3-7495-0096-3
 MOBI: ISBN 978-3-7495-0097-0
 PDF: ISBN 978-3-7495-0098-7



Erscheint: April 2020

Rosemarie Meier-Dell'Olivo

hat viele Jahre Kurse im kreativen und freien Schreiben gegeben. Die diplomierte Erwachsenenbildnerin und Buchautorin lebt in der Schweiz.



WEITERE TITEL

Claus
 »Auf dem Weg«



Bartlakowski
 »in.sight«



ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

Menschen, die gerne schreiben möchten und nicht wissen, wie sie anfangen sollen; Schreibübte, die neue Anregungen suchen.

Schreiben, Tagebuch, Schreibtechniken, Schreiben zur Problembewältigung

HEILENDE HERZENSENERGIE FÜR DEN ALLTAG

Herzenslichter

20 heilsame Schreibenlässe
für die Seele – ein Journal



Durch einen kurzen Text und einige gezielte Fragen werden 20 positive und unterstützende Themen eingeführt. Anschließend gibt es genügend Freiraum, selbst etwas zu schreiben, zu malen oder auch einzukleben. Durch eine bewusste Beschäftigung mit einem Thema kommt es häufig zu Wechselwirkungen: Das Herzenslicht wirkt in den Alltag hinein, lädt mit positiver Energie auf und sorgt für Verhaltensänderungen.

Die Themen: Dankbarkeit, Humor und Lachen, Geborgenheit, Mitgefühl, Freude, Verzeihen und Vergeben, Offenheit und Toleranz, Lebenszeit, Vereinfachung, Fürsorge, Prozessorientierung, Begegnungen, Grenzen, Gelassenheit, Loslassen, Vertrauen, Selbstwirksamkeit, Liebe, Sicherheit, Zuversicht

»Keine Kraft ist so stark wie die Kraft unseres Herzens. Seine Energie ist dafür geschaffen, dem Leben zu dienen. Sowohl auf körperlicher Ebene als auch im Bereich unserer Seele. Stärken wir unser physisches Herz, so kräftigen wir neben unserem Herz-Kreislauf-System auch unsere Durchblutung, unser Immunsystem, die Zellregeneration und damit ganz allgemein unsere Heilungsfähigkeit.« – *Fabienne Berg*

Ca. 200 Seiten, geb.
Format: 14,5 x 21 • WG 1481
Ca. € [D] 19,00 • € [A] 19,60
ISBN 978-3-7495-0069-7



Erscheint: März 2020

Fabienne Berg

hat Sprach- und Sozialwissenschaften mit dem Schwerpunkt außeruniversitäre Erwachsenenbildung studiert. Vor dem Hintergrund ihrer eigenen Traumabewältigung befasst sie sich vor allem mit den Auswirkungen seelischer Verletzungen sowie mit den Zusammenhängen von Heilung und Selbstfindung.

ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

Menschen, die daran interessiert sind, sich auf konstruktive Weise weiterzuentwickeln; auch begleitend zu einer Therapie oder Beratung möglich.

Herzenslichter, Heilung, positive Energie für den Alltag, Journal

WEITERE TITEL

Berg
»Übungsbuch
Resilienz«



Iding
»Ganz bei mir«



Textprobe:

Dankbarkeit

Fast jeden Tag benutzen wir mehr oder minder bewusst Worte des Danks. Bei der Arbeit, im Supermarkt, in der Familie, im Freundeskreis, im Internet. Doch was bedeutet es wirklich, dankbar zu leben, und inwiefern kann der bewusste Umgang mit Dankbarkeit unser Leben bereichern, ja vielleicht sogar von Grund auf verändern?

In der schönen Literatur wird oft der gesamte Mensch mit Leib und Seele als von tiefer Dankbarkeit erfüllt, ergriffen oder berührt dargestellt. Ist Dankbarkeit also ein Gefühl wie Freude oder Angst? Nicht wirklich. Vom Wort her hat der Dank nichts mit unseren Gefühlen zu tun. »Dank« kommt von »denken«. Ich halte jemanden irgendwie in meinen Gedanken. Den Kollegen, der für mich die Vertretung übernimmt, die Kassiererin im Supermarkt, die Lebensgefährtin, den besten Freund, vielleicht sogar den lieben Gott. Wenn ich ihnen danke – warum auch immer – haben sie in diesem Moment einen Platz in meinen Gedanken. Anders als Gefühle, die uns leicht mal »überkommen«, ist Dankbarkeit eine bewusste und damit steuerbare Entscheidung. Ich kann es auch lassen. Ich gehe aus dem Supermarkt, ohne danke zu sagen. Ich nehme die Vertretung durch den Kollegen und die gemeinsamen Jahre mit der Partnerin als selbstverständlich hin. Ich bin gesund geworden, auch ohne den Ärzten, dem Leben oder meinem Gott dafür zu danken. Ich sage Tschüss und lege den Hörer einfach auf, nachdem sich mein bester Freund zwei Stunden lang meine Sorgen angehört hat. Es geht auch ohne Dank. – Wirklich?

Bereits in ganz alten Schriften ist vom Danken die Rede. Gratias agere. Das ist lateinisch und heißt so viel wie »Dank tun«. Wahrhaftig zu danken bedeutet mehr, als nur formelhafte Worte aufzusagen. Wirklich zu danken bedeutet, zu *handeln*. Dankbarkeit ist die ganz bewusste Entscheidung, sich selbst, einem anderen Menschen, einem anderen Lebewesen, dem Leben in seiner Gesamtheit oder einer höheren Macht anerkennend und wertschätzend einen Platz in den eigenen Gedanken zu schenken und diese Zuwendung und Wertschätzung in angemessener Weise nach außen zu tragen. Und genau aus diesem bewussten Tun heraus erwächst in uns ein wärmendes, freudvolles und glückseliges Gefühl. Durch den ehrlichen Ausdruck unserer Wertschätzung verändert sich etwas in uns. Oder, in Rilkes Worten: »Alle Kraft, die wir fortgeben, kommt erfahren und verwandelt wieder über uns.«

Die eigenen Herzenslichter der Dankbarkeit zum Leuchten bringen

Dankbar leben, das beinhaltet eine tiefe transformierende Kraft. Oder anders gesagt: Zu danken kann unser Leben verändern. Wenn wir Dankbarkeit empfinden und zum Ausdruck bringen, richtet, schult und verfeinert dies unsere Wahrnehmung in ganz positiver Weise. Wir richten nämlich gezielt den Blick auf die wertzuschätzende und freudvolle Seite des Lebens, und sei der Anlass zu danken noch so klein.

Ehrlich empfundene Dankbarkeit kann uns ein Licht in unserem Herzen sein.

MIMIKRESONANZ: NAVIGATOR DURCH EINE GELINGENDE COACHINGSITZUNG

Mimikresonanz für Coaches



Der Erfolg eines Coachings hängt maßgeblich von der Beziehung zwischen Coach und Coachee ab. Wie gelingt es aber, eine angemessene Beziehung zum Coachee aufzubauen? Sowohl Selbst-Empathie als auch Empathie sind hierbei ausschlaggebende Faktoren. Dafür bietet Mimikresonanz – also die Emotionserkennung über die Mimik – alltagstaugliche Werkzeuge und sorgt dafür, dass das Coaching effektiver wird und auch das eigene Emotionsmanagement des Coaches dabei nicht zu kurz kommt.

Mimikresonanz fungiert als Navigator durch eine gelingende Coachingsitzung und befähigt Coaches nicht nur dazu, ihre Klienten noch besser zu begleiten, sondern auch selbst leistungsfähig zu bleiben. Nicole Grün erläutert in ihrem Buch, wie Mimikresonanz die alltägliche Praxis des Coachings verbessern kann. Das Buch antwortet u. a. auf diese Fragen:

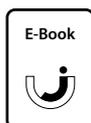
- Was ist eigentlich Coaching?
- Was verbirgt sich hinter der therapeutischen Allianz?
- Wie erkenne ich als Coach die 12 Primäremotionen?
- Empathie: Wie wirkt sich das auf den Coachee aus?
- Impathie: Was macht das mit mir als Coach?
- Wie gelingt Emotionsmanagement im Coaching?

Ca. 200 Seiten, kart. + E-Book inside
Format: 17 x 24 • WG 1534
Ca. € [D] 27,00 • € [A] 27,80
ISBN 978-3-95571-947-0



Als E-Book:

Ca. € [D] 23,99
EPUB: ISBN 978-3-7495-0081-9
MOBI: ISBN 978-3-7495-0082-6
PDF: ISBN 978-3-7495-0083-3



Erscheint: April 2020

Nicole Grün

arbeitet als Coach mit Praxis in Reutlingen und ist spezialisiert auf die Weiterbildung von Coaches in den Bereichen Emotionserkennung und Emotionscoaching. Als Mimikresonanz-Trainerin navigiert sie sicher durch die Welt der Emotionen und weiß, dass Coaching wirkt. www.nicolegrun.de



ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

Coaches und Trainer*innen aller Fachrichtungen.

Coaching, Mimikererkennung, Empathie, therapeutische Allianz, Emotionen

WEITERE TITEL

Eilert
»Mimik-
resonanz«



Eilert /
Besser-Siegmund
»wingwave-
Coaching:
die Profi-Box«



NICHT JEDE COACHINGSITZUNG VERLÄUFT NACH PLAN

Herausfordernde Situationen im Coaching

Toolbox Best Practice

Ob Profi oder Anfänger – fast jeder Coach stößt beizeiten in seiner Arbeit an Grenzen, ist mitunter verunsichert, überfordert oder gar ratlos. In vielen Coaching-Büchern geht es jedoch hauptsächlich darum, wie ein Coach idealtypisch vorgehen sollte, und nicht so sehr um die Fallstricke, die in der Praxis lauern. Es gilt also, die Kluft zwischen Theorie und Herausforderungen im Alltag, zwischen Wunsch und Wirklichkeit zu überbrücken. Hierfür geben die Autorinnen eine leicht verständliche und strukturierte Hilfe für die tägliche Arbeit mit Klient*innen an die Hand. Sie beschreiben, welche herausfordernden Situationen im Coaching entstehen können und bieten im Arbeitsalltag erprobte Hilfestellungen und Interventionen an.

Coaches erhalten hier konkrete Tipps und Schritt-für-Schritt-Anleitungen u. a. zu folgenden Themen:

- Ansätze und Methoden für die Bearbeitung von Hemmnissen, Widerständen und Blockaden
- Wirkungsvolle Unterstützung bei herausfordernden Problemen und Krisen der Klient*innen
- Interventionen im Umgang mit Emotionen
- Selbstfürsorge durch Abgrenzung, Achtsamkeit und Resilienz
- Umgang mit Absagen, Zahlungsausfall und geänderten Rahmenbedingungen

Karin Kiesele

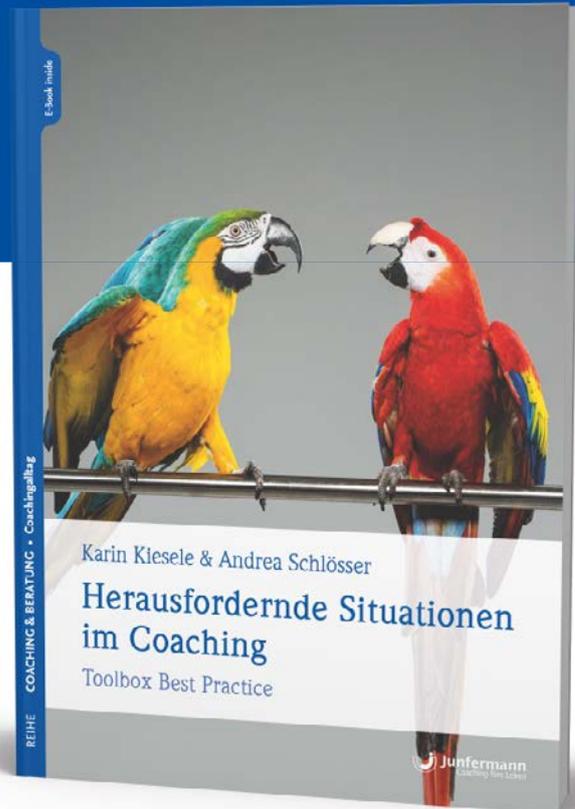
ist Kommunikationswissenschaftlerin (B.A.), zertifizierter Personal & Business Coach, zertifizierte Trainerin und

Mitglied im Deutschsprachiger Dachverband für Positive Psychologie e.V.



Andrea Schlösser

ist Coach und Supervisorin DGSv, zertifizierte Trainerin und Mediatorin BM®.



Ca. 200 Seiten, kart. + E-Book inside
Format: 17 x 24 • WG 1784
Ca. € [D] 28,00 • € [A] 28,80
ISBN 978-3-95571-953-1



Als E-Book:

Ca. € [D] 24,99
EPUB: ISBN 978-3-7495-0090-1
MOBI: ISBN 978-3-7495-0091-8
PDF: ISBN 978-3-7495-0092-5



Erscheint: Juni 2020

WEITERE TITEL

Schlösser / Kiesele
»Job-Coaching«



Urban
»Bestens gerüstet als Coach und Trainer«



ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

Coaches, die praktische Unterstützung für herausfordernde Situationen suchen.

Coaching, Herausforderungen, Selbstreflexion, Toolbox

WAHRNEHMEN, WAS NICHT GESAGT WIRD

Körpersprache entschlüsseln & verstehen

Die Mimikresonanz-Profibox



Studien haben gezeigt: Je aufmerksamer wir für nonverbale Signale sind, desto leichter erreichen wir unsere Gesprächspartner, führen glücklichere Beziehungen und sind erfolgreicher, privat und beruflich – ob als Coach, Psychotherapeut, als Verkäufer, Führungskraft oder Arzt. Das präzise Entschlüsseln der Körpersprache hilft uns, andere Menschen wirklich zu sehen und in ihrer Ganzheit als menschliches Wesen zu verstehen. Was verraten nonverbale Signale über die Gefühls- und Gedankenwelt eines Menschen und über seine Persönlichkeit? Sagt mein Gegenüber die Wahrheit oder falle ich gerade auf eine Lüge herein?

Die Mimikresonanz-Profibox beschreibt und analysiert mehr als 130 nonverbale Signale der Mimik, Gestik, Körperhaltung, Stimme und des Sprechstils – all dies auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Studien. Da es gerade im Bereich der Körpersprache ein weitverbreitetes Halbwissen gibt, werden die zehn größten Mythen aufgedeckt. Untersucht werden auch das zwischenmenschliche Bewegungsverhalten und der nonverbale Ausdruck in der digitalen Welt (z. B. Profilfotos). All das wird illustriert durch Farbfotos und im Internet abrufbare Videos.

220 Karten in stabiler Papp-Box
zahlr. Farbfotos
sowie Zugang zu Videos
Format: 22 x 15,5 • WG 1534
Ca. € [D] 68,00 • € [A] 69,60
ISBN 978-3-95571-767-4



Erscheint im April 2020

Dirk W. Eilert

bekannt als »der Gesichterleser«, ist Experte für nonverbale Kommunikation. Seine Expertise ist in den Medien gefragt, egal ob in Funk, Fernsehen oder Print.



ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

Coaches, Berater, Therapeuten, Führungskräfte, Mitarbeiter im Gesundheitswesen ... und alle, die ihre zwischenmenschlichen Beziehungen verbessern wollen.

nonverbale Kommunikation, Körpersprache, Mimik, Gestik, Stimme, stille Sprache

WEITERE TITEL

Eilert
»Mimik-
resonanz«



Eilert /
Besser-Siegmund
»wingwave-
Coaching:
die Profi-Box«



0.2.a Das Mimikresonanz®-Kompetenzmodell: Körpersprache entschlüsseln & verstehen

Hat er mich angelogen? Ob sie mich anruft? Was denken wohl die Kollegen über mich? Hat der Verkäufer wirklich keinen Spielraum mehr beim Preis? Wie hat meine Mitarbeiterin das Feedback aufgenommen? Ist sie noch motiviert oder hat sie innerlich schon gekündigt? Solche oder ähnliche Fragen hat sich wahrscheinlich jeder schon einmal gestellt. Wer möchte nicht mal hinter die Fassade schauen und wissen, was in den Köpfen anderer Menschen vorgeht, was sie denken und wie sie wirklich fühlen. Diese Kartenbox gibt Ihnen praktische Werkzeuge und absolutes Profiwissen aus der Mimikresonanz®-Methode an die Hand, um genau dieses Ziel zu erreichen: nonverbale Signale präzise zu entschlüsseln und deren Bedeutung wirklich tiefgreifend zu verstehen. Stets im Dienste einer empathischen und wertschätzenden Kommunikation.

Das Mimikresonanz®-Konzept habe ich im Jahr 2011 aufbauend auf den neuesten Forschungsergebnissen aus Psychologie und Verhaltensforschung entwickelt und passe es ständig an den aktuellen Stand der Wissenschaft an. Im Kern beschreibt Mimikresonanz® die Fähigkeit, die Emotionen anderer Menschen treffsicher zu erkennen. Die dahinterstehende Kernkompetenz, nonverbale Signale präzise zu entschlüsseln, steigert nicht nur die Empathie, sondern zusätzlich auch die Menschenkenntnis und die eigene Wirkungskompetenz. Diese drei Schlüsselkompetenzen, die sich überlappen (siehe Abbildung), sind Teilbereiche der emotionalen Intelligenz und essenziell für eine gelingende zwischenmenschliche Kommunikation sowie erfüllende Beziehungen. Menschen, die sich durch diese Schlüsselkompetenzen auszeichnen, sind im Beruf erfolgreicher als andere, die ihnen in diesen Feldern unterlegen sind. D gilt speziell für Führungskräfte (O'Boyle, Humphrey, Pollack, Hawver, & Story, 2011; Riggio & Reichard, 2008).



1.2.11.a Körpersprache wahrnehmen

12-Wochen-Wahrnehmungs-Challenge: Woche 11 – Körpersprache-Mythen entzaubern



Wer sich an die Nase fasst, lügt! Die Arme zu verschränken bedeutet Ablehnung! Wenn jemand beim Zuhören nickt, bedeutet das Zustimmung! Wenn sich in den Augenwinkeln Fältchen bilden, ist das Lachen echt! Sieht uns jemand mit großen Pupillen an, findet die Person uns attraktiv!

Bei wie vielen dieser Sätze haben Sie spontan genickt? Manchen Aussagen widersprechen Sie vielleicht, wenn Sie bewusst darüber nachdenken. Aber wie interpretieren Sie das

Signal intuitiv, wenn es Ihnen im Leben begegnet? Und wie, wenn vielleicht sogar Sie selbst betroffen sind, weil Ihr Gesprächspartner es zeigt? Nehmen wir an, Sie sind in einem Restaurant und beobachten am Nebentisch zwei Männer, die miteinander sprechen. Der gerade Zuhörende sitzt zurückgelehnt und verschränkt die Arme. Als unabhängiger Beobachter denken Sie vielleicht: „Das muss kein Zeichen für Ablehnung sein, das ist wahrscheinlich einfach nur bequem.“ Sind Sie aber selbst im Gespräch mit der Person und damit emotional beteiligt, ändert sich das Gefühl meist schlagartig. Ihr entspannter Gedanke („Das ist einfach nur bequem“) kann sich dann ganz schnell in Verunsicherung oder Irritation verwandeln: „Warum geht mein Gegenüber denn jetzt auf Distanz?“



In der elften Übung der 12-Wochen-Wahrnehmungs-Challenge beschäftigen wir uns mit Körpersprache-Mythen und der Frage, wie wir sie entzaubern. Unter Körpersprache-Mythen verstehe ich Glaubenssätze über die konkrete Bedeutung bestimmter nonverbaler Signale – z. B., dass ein Verschränken der Arme immer Ablehnung bedeutet. Das sind Glaubenssätze, die zwar weit verbreitet, aber dennoch falsch sind. Falsch in dem Sinne, dass wissenschaftliche Studien sie bisher nicht bestätigt oder sogar widerlegt haben. Die o.g. Sätze stehen allemal für Körpersprache-Mythen. Sich dieser Glaubenssätze bewusst zu werden und sie zu entzaubern, ist wichtig, denn wir neigen dazu, dann, wenn wir Erfahrungen machen, die diesen Annahmen widersprechen, Informationen Ausschau zu halten, die unsere Annahmen bestätigen statt Sätze mit der Zeit immer stärker (Darley & Gross, 1983). Diese Art der bereits kennengelernt (1.2.10).



11.3.4.4.b Körpersprache entschlüsseln: Mimik

Signale von Mund und Kinn – Mundwinkel herunterziehen [F3.4]

Wie das Signal auf andere wirkt: Heruntergezogene Mundwinkel vermitteln Traurigkeit – eine Emotion, die uns einerseits durchsetzungsschwächer wirken lässt, die andererseits aber auch zwischenmenschliche Wärme transportiert (Tiedens, 2001).

Profiwissen: Vom Mundwinkel ausgehend verläuft eine Falte zum unteren Rand des Kiefers. Man nennt sie auch Marionetten-Falte (Lemperle, 2015), denn wie bei einer Marionette wirkt das Kinn abgegrenzt. Bei einer stark ausgeprägten Marionetten-Falte, wie beispielsweise bei Angela Merkel, wirken die Mundwinkel heruntergezogen und es wird ein Ausdruck von Traurigkeit transportiert. Das Fatale: Menschen mit einer ausgeprägten Marionetten-Falte werden oft als melancholisch eingeschätzt, obwohl diese Falte nicht mit der Emotion Trauer zusammenhängt. Hier ist es sehr wichtig, zwischen Wirkung eines Gesichtsausdrucks und dem emotionalen Zustand einer Person zu unterscheiden. Ein im neutralen Zustand (Baseline) traurig wirkendes Gesicht heißt noch lange nicht, dass derjenige wirklich traurig ist oder im bisherigen Leben viel Trauer gespürt hat. Auch Menschen mit einer „Zornesfalte“ (senkrechte Falte auf der Glabella) wird gerne Jähzorn unterstellt. Dies entbehrt jeder wissenschaftlichen Grundlage. Zwar



hält sich hartnäckig der aus dem 19. Jahrhundert stammende Mythos, Falten oder gar die Schädelform verrieten etwas über den Charakter einer Person, doch wissenschaftlich konnte bisher kein signifikanter Zusammenhang nachgewiesen werden. Im Gegenteil: Diese Idee wurde sogar klar widerlegt (Alley, 1988; Berggren, Stenvall, Englund, Olofsson, & Gustafson, 2016; Parker Jones, Alfaro-Almagro, & Jbabdi, 2018).

Wussten Sie schon? Eine Forschergruppe untersuchte, welche mimischen gefährlichen Sekundenschlaf vorhersagen. 60 Sekunden vor dem vermehrten Blinzeln, das Hochziehen der Augenbrauen und das Heruntermöhen weniger. Ein Beachten allein dieser vier Signale ermöglichte es (Vural et al., 2007).



11.3.3.1.a Körpersprache entschlüsseln: Mimik

Signale von Augen und Nase – Augenbewegungen [F2.1]

Bewegung: Die Augen bewegen sich beim Nachdenken.

So erkennen Sie diese Bewegung:

- Die Augen bewegen sich, weil innerlich Informationen abgerufen oder verarbeitet werden;
- die Augen bewegen sich also *nicht* aufgrund visueller Verarbeitung, folglich *nicht*, um etwas im Außen anzuschauen, beispielsweise eine Person oder einen Gegenstand, sondern der Blick geht ins „Leere“.

Beteiligte Muskeln: Äußere Augenmuskulatur

Worauf Augenbewegungen hinweisen:

Verraten Augenbewegungen etwas darüber, welches Wahrnehmungssystem bei einer Person innerlich gerade aktiviert ist, ob sie also gerade in Bildern, Tönen oder Gefühlen denkt? Zumindest ist das ist eine weitverbreitete These der Neurolinguistischen Programmierung (Dilts, Grinder, Bandler, Bandler, & DeLozier, 1994). Doch wie wahr ist diese Annahme? Trotz intensiver wissenschaftlicher Recherche konnten wir nur drei Studien finden, welche die Theorie der Augenzeugen hinweise lediglich in Teilen bestätigen (Buckner, Meara, Reese, & Reese, 1987; Neumaier & Hilgedieck, 2015; Wertheim, Habib, & Cumming, 1986). Das Ergebnis:

- Wenn ein Mensch seine Augen **nach oben links oder rechts** bewegt, oder seinen Blick **defokussiert geradeaus** richtet, dann weist dies mit hoher Wahrscheinlichkeit daraufhin, dass die Person innerlich gerade Bilder wahrnimmt.



Eine Augenbewegung auf horizontaler Ebene **nach links oder rechts** oder **nach unten links** war hingegen nur selten damit verbunden, dass die Person innerlich auditiv (z. B. Töne oder Stimmen) wahrnimmt.



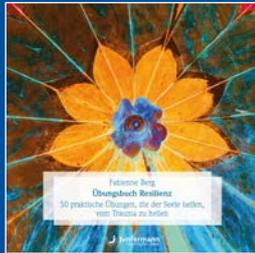
Die Bewegung der Augen **nach unten rechts** stand in keiner der bisher veröffentlichten Studien in einem signifikanten Zusammenhang mit dem inneren Erleben von Gefühlen oder Tastempfindungen (Witkowski, 2010).



Unser Audiobook-Programm



ISBN 978-3-95571-945-6



ISBN 978-3-95571-717-9



ISBN 978-3-95571-898-5



ISBN 978-3-95571-895-4



ISBN 978-3-95571-894-7



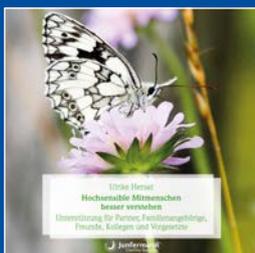
ISBN 978-3-95571-841-1



ISBN 978-3-95571-837-4



ISBN 978-3-95571-833-6



ISBN 978-3-95571-777-3



ISBN 978-3-95571-776-6



ISBN 978-3-95571-775-9



ISBN 978-3-95571-774-2



ISBN 978-3-95571-773-5



ISBN 978-3-95571-772-8



ISBN 978-3-95571-721-6



ISBN 978-3-95571-718-6



Andrea Schwiebert
Kluge Köpfe, krumme Wege?
Wie Hochbegabte den passenden Berufsweg finden

Junfermann
Coaching fürs Leben

ISBN 978-3-95571-946-3

NEU!

UNSER BESONDERER TIPP:



Melanie Hausler Glückliche Kängurus springen höher



als E-Book:

978-3-95571-875-6 (EPUB)
978-3-95571-876-3 (MOBI)
978-3-95571-877-0 (PDF)

als Audiobook:

978-3-95571-945-6

als gedrucktes Buch:

978-3-95571-874-9

Ihre Ansprechpartner im Verlag



Dr. Stephan Dietrich
Verlagsleitung



Simone Scheinert
Marketing



Saskia Thiele
Marketing



Carolin Stephan
Marketing, Lektorat



Stefanie Linden
Vertrieb, Kongresse



Heike Carstensen
Lektorat, Presse



Monika Köster
Aboservice,
Kundenbetreuung



Katharina Arnold
Lektorat, Presse

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

Auslieferungen:
Deutschland / Österreich
KNV Zeitfracht GmbH,
junfermann@knv-zeitfracht.de;
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

