



**NEUERSCHEINUNGEN**

**Frühjahr 2023**

# FORTSETZUNG DER NEUEN KOMPETENZ!BOX-KARTENSETREIHE

## Freundschaft mit dem inneren Kritiker schließen

### Kompetenz!Box Persönlichkeitsentwicklung

Als »innerer Kritiker« wird der innere Anteil bezeichnet, der uns heftig kritisieren, antreiben, stark anpassen und zur Perfektion bringen will. Auch wenn der innere Kritiker oft eine gute Intention hat, kann er für starke Erschöpfung, ein Gefühl von Getriebensein und manchmal auch Depressionen, Angststörungen oder psychosomatische Beschwerden mitverantwortlich sein. Der richtige Umgang mit dem inneren Kritiker ist daher unerlässlich für die Selbstfürsorge.

In diesem Kartenset werden Übungen und Impulse vorgestellt, um

- den inneren Kritiker und seine Hintergründe besser zu verstehen,
- eine gesunde Distanz zu ihm aufzubauen sowie
- ein hilfreiches Mindset aufzubauen, das vor zu starker Selbstkritik schützt.

Vom Autor gesprochene Trancen helfen, tiefer zu entspannen sowie mehr Leichtigkeit und Wohlwollen mit sich selbst zu entwickeln. So lernen Sie Stück für Stück, fürsorglicher mit sich selbst umzugehen und Ihren (belastenden) Themen mit gesunder Distanz zu begegnen.



Kartenset mit ca. 100 Karten und Booklet.

Mit Online-Material + E-Book inside

Format: 22,0 x 15,5 • WG 1534

Ca. € [D] 37,00 • € [A] 38,10

ISBN 978-3-7495-0372-8



Erscheint: Mai 2023

#### Boris Pigorsch

ist Psychologischer Psychotherapeut (VT), Dozent und Supervisor in eigener Praxis in Duisburg. Von der *Milton Erickson Gesellschaft (M.E.G.)* in klinischer Hypnose zertifiziert. Auf M.E.G.-Tagungen sowie in Seminaren, Vorträgen und Webinaren vermittelt er verhaltens- und hypnotherapeutische Strategien im Umgang mit dem inneren Kritiker. [↗ https://innerer-kritiker.de](https://innerer-kritiker.de)



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

#### WEITERE TITEL

#### ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

Alle Menschen, deren innerer Kritiker Leidensdruck erzeugt; Psychotherapeut:innen, Coaches, Berater:innen, die Übungen für ihre Klient:innen suchen.

Innerer Kritiker, Selbstkritik, Selbstfürsorge, Achtsamkeit, Meditation, Mindset, Denkfehler

# WENN DAS STREBEN NACH PERFEKTION IN DIE DEPRESSION FÜHRT

## Die versteckte Depression

### Wenn Perfektionismus krank macht

*Aus dem Amerikanischen von Lea Cyrus*



In diesem Buch geht es um einen zentralen Auslöser von Depressionen, dem bisher zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt wurde: den Perfektionismus. Ausgeprägter Perfektionismus wirkt toxisch. Betroffene sind getrieben von unrealistischen Ansprüchen an sich selbst, schroffer Selbstkritik und Scham. Nach außen wirkt alles in bester Ordnung, doch Menschen, die unter dieser versteckten Form der Depression leiden, zerbrecen nicht selten daran.

Das Perfide daran ist, dass Perfektionismus nicht nur Depressionen auslösen, sondern diese auch verbergen kann – vor der Umwelt und sich selbst.

Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie

- Depressionen bei sich selbst erkennen,
- durch konkrete Strategien ungesunden Perfektionismus ablegen und
- Ihr unvollkommenes Selbst annehmen können.

Ein Buch für alle, die an Depressionen leiden, sowie Angehörige und Psychotherapeut:innen.

Ca. 250 Seiten, kart. + E-Book inside

Format: 17 x 24 • WG 1481

Ca. € [D] 29,00 • € [A] 29,90

ISBN 978-3-7495-0415-2



9 783749 504152

Erscheint: Juni 2023

#### Margaret Robinson Rutherford

ist Psychotherapeutin in eigener Praxis in Arkansas. Seit mehr als 25 Jahren arbeitet sie mit Einzelpersonen und Paaren. Sie hat sich auf die Behandlung von (versteckten) Depressionen, Angstzuständen und Beziehungsproblemen spezialisiert.  
➤ <https://drmargaretrutherford.com/>



#### ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

Alle, die an Depressionen leiden, sowie Angehörige und Psychotherapeut:innen.

Perfektionismus, Depression, Angst, Selbstmitgefühl, Leistung

#### WEITERE TITEL

# SIE LAUFEN VOR EINEM LÖWEN WEG, DEN SIE NICHT MEHR SEHEN KÖNNEN

## Der unsichtbare Löwe

Wie Menschen psychisch reagieren,  
wenn sie sich bedroht fühlen

Aus dem Englischen von Antoinette Gittinger

Sie sehen einen Menschen, der schreiend und wild mit den Armen fuchtelnd die Straße entlangrennt. »Er ist verrückt«, denken Sie – und wollen nur weg von ihm. Plötzlich sehen Sie einen Löwen um die Ecke preschen, der diesen Menschen verfolgt. Sein Verhalten erscheint Ihnen plötzlich normal und Sie möchten ihm vielleicht helfen. Was ist, wenn Sie dieser Mensch sind? Wenn Sie nicht verrückt, schwierig oder krank sind, sondern nur den Löwen nicht sehen können, der Sie verfolgt?

Ob Sie unter den Folgen eines Unfalls leiden, Missbrauch erfahren haben, mit einer Trennung nicht zurechtkommen oder andere Schicksalsschläge erlitten haben: In diesem Buch wird Ihnen in einfachen Worten erklärt, was wirklich mit Ihnen passiert ist. *Der unsichtbare Löwe* stellt eine Verbindung her zwischen uns nicht verständlichen Verhaltensmustern und den evolutionären und neurobiologischen Prozessen, die sie verursachen.

Ein 28-Tage-Programm wird Ihnen helfen, den Löwen sichtbar zu machen und ihn zu zähmen – und nicht mehr davonzulaufen.



Ca. 260 Seiten, kart. + E-Book inside  
Format: 17 x 24 • WG 1481  
Ca. € [D] 29,00 • € [A] 29,90  
ISBN 978-3-7495-0410-7



### Benjamin Fry

ist Psychotherapeut, Autor und Unternehmer. Seine Erfahrung aus all diesen Bereichen führte er zusammen, um *Khiron House* zu gründen, eine Klinik für psychische Gesundheit. Mit seiner gemeinnützigen Organisation *Get Stable* setzt er sich für eine wirksamere Behandlung im öffentlichen Gesundheitssystem ein. Seine Firma *NeuralSolution* bietet neurologisch fundierte Technologien für eine Vielzahl von Verhaltensproblemen an.



Erscheint: Juni 2023

### WEITERE TITEL

### ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

Menschen, die mehr darüber wissen wollen, welche Prozesse in Gehirn und Nervensystem als problematisch empfundene Verhaltensweisen auslösen.

Trauma, Stress, Neurobiologie,  
belastende Lebensereignisse

# ANSÄTZE FÜR EIN ERFÜLLTES, ACHTSAMES UND POSITIVES LEBEN



## Lebe anders!

### Life Coaching mit Achtsamkeit und Positiver Psychologie

Angesichts größer werdender Belastungen und von immer mehr Stress fragen sich viele Menschen, ob es Alternativen gibt. Wie könnte man anders leben? Wie könnte ein erfülltes, achtsames und positives Leben aussehen?

Faszinierend einfache und reichhaltige Antworten geben die Achtsamkeitslehre und die jungen Disziplinen des Life Coachings und der Positiven Psychologie. Diese Ansätze werden in diesem Buch mit ihren aktuellen Ergebnissen kompakt vorgestellt und miteinander vernetzt. Alina Wilms und Sven Sohr laden mit kritischen Selbstreflexionen, inspirierenden Dialogen und über 60 Fallbeispielen aus der Life-Coaching-Praxis dazu ein, diese wertvollen Erkenntnisse umzusetzen. Denn: Ganz anders könnten wir leben.

Ca. 270 Seiten, kart. + E-Book inside  
Format: 17 x 24 • WG 1481  
Ca. € [D] 32,00 • € [A] 32,90  
ISBN 978-3-7495-0453-4



Erscheint: April 2023

#### Prof. Dr. Sven Sohr

Psychologe, Philosoph und Coach. Er konzipierte, als erster Professor für Life Coaching und Positive Psychologie in Deutschland, federführend den Master-Studiengang für Positive Psychologie an der *Deutschen Hochschule für Gesundheit und Sport*.

➔ <http://www.sensor-zukunftswerkstatt.de>



#### Dr. Indrani Alina Wilms

Psychologin, Psychotherapeutin, Traumatin und international renommierte Achtsamkeitsexpertin. Sie ist die erste an der *University of Oxford* in Achtsamkeitstherapie qualifizierte Deutsche.



#### ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

Alle, die wirksame Strategien im Umgang mit größer werdenden Belastungen im Alltag suchen.

Achtsamkeit, Positive Psychologie, Life Coaching

#### WEITERE TITEL

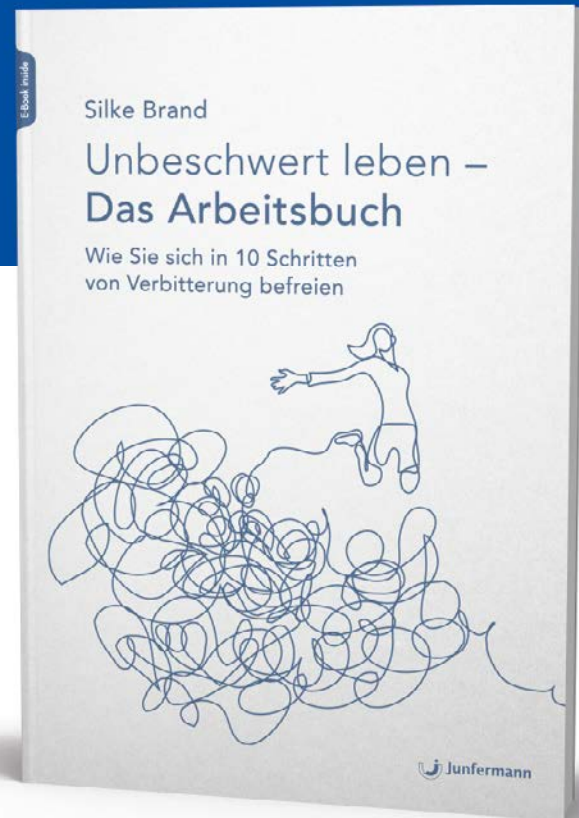
# ÜBUNGEN GEGEN VERBITTERUNG

## Unbeschwert leben – Das Arbeitsbuch

Wie Sie sich in 10 Schritten  
von Verbitterung befreien

Das Arbeitsbuch stellt ein abgestimmtes Übungsprogramm vor, das Menschen effektiv darin unterstützt, sich in Eigenregie vom Schmerz früherer Verletzungen und von Verbitterung zu befreien. Es beinhaltet die Essenz des 10-Schritte-Programms zur Entbitterung, das Silke Brand entwickelt hat. Mithilfe von zwei durchgängigen Fallbeispielen führt die Autorin die Leser:innen konsequent durch ihren persönlichen Entbitterungsprozess, der von zahlreichen Übungen und einem Selbsttest begleitet wird.

Dieses Buch ergänzt das 2020 erschienene Hauptwerk der Autorin zum Thema Verbitterung, »Unbeschwert leben«, und das zugehörige Online-Seminar »Warum ich?«, das 2021 auf der Plattform Sinnsucher.de erschienen ist.



Ca. 160 Seiten, kart. + E-Book inside  
Format: 17 x 24 • WG 1481  
Ca. € [D] 20,00 • € [A] 20,60  
ISBN 978-3-7495-0448-0



### Dr. Silke Brand

Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin, Paarberaterin und Coach in eigener Praxis in Köln. Ihr psychologisches Fachwissen möchte sie einer breiten Öffentlichkeit zugänglich machen: als Expertin in TV und Rundfunk und als Autorin.  
➤ <http://www.praxisdrbrand.de>



Erscheint: Mai 2023

Erscheint auch als Bundle, zusammen  
mit dem Hauptwerk (siehe Seite 16).

### WEITERE TITEL

### ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

Menschen, die emotionale Verletzungen und Verbitterung hinter sich lassen wollen, sowie Therapeut:innen und Coaches, die sie dabei begleiten.

Verletzung, Verbitterung, Entbitterung, Unrecht, Selbstfürsorge, Opferrolle, Mitgefühl

# IM EINKLANG MIT DER EIGENEN HOCHSENSIBILITÄT

## Hochsensibel sein

### 22 Impulse für einen guten Umgang mit der eigenen Hochsensibilität



Als Coach und Moderatorin von Gesprächsgruppen begegnet Ulrike Hensel immer wieder bestimmten Themen und Herausforderungen, die im Leben ihrer hochsensiblen Klient:innen eine zentrale Rolle spielen. Dazu gehören Aspekte des Selbstverständnisses ebenso wie Fragen nach dem adäquaten Umgang mit sich selbst und mit anderen:

- Wie kann ich meine eigene Wesensart annehmen?
- Welche Rolle spielt dabei der Vergleich mit anderen?
- Soll ich über meine Hochsensibilität sprechen – und wenn ja, wie?

Das Buch ist modular aufgebaut, sodass je nach Interesse und Bedarf gestöbert werden kann. Aufgrund dieser umfangreichen Sammlung an Fakten, Zitaten von Hochsensiblen und alltagspraktischen Impulsen können hochsensible Menschen noch besser einschätzen, was ihnen guttut und was nicht, was sie brauchen und was nicht (mehr) sein darf. Für ein zufriedenes, authentisches und an den eigenen Werten ausgerichtetes Leben.

Ca. 176 Seiten, 4-farbig, kart. + E-Book inside

Format: 14 x 21,5 • WG 1481

Ca. € [D] 20,00 • € [A] 20,60

ISBN 978-3-7495-0460-2



9 783749 504602

Erscheint: Mai 2023

#### Ulrike Hensel

ist Autorin und Coach für Hochsensible. Deren Erlebniswelt kennt sie bestens aus zahlreichen Kontakten und aus eigener Anschauung. Sie behandelt das Thema Hochsensibilität kenntnisreich, sachlich und neutral und verknüpft es mit dem der Kommunikation.

➔ <https://coaching-fuer-hochsensible.de>



#### ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

Menschen, die um ihre Hochsensibilität wissen (oder sie vermuten) und Hilfe für ein authentisches Leben suchen.

Hochsensibilität, Highly Sensitive Person, Werte, Reizüberflutung, Selbstbild, Authentizität, Elaine Aron, Introversion, Extraversion

#### WEITERE TITEL

# BEZIEHUNGEN AUFBAUEN, DIE ALLEN BETEILIGTEN GUTTUN

## Bedürfnisse: Der Schlüssel zu einem gesunden Miteinander

Aus dem Englischen von Larissa Jolitz

Wenn Sie an Ihre Schulzeit zurückdenken, was haben Sie da gelernt? Auch Jahre später können sich viele von uns noch an ihre Stundenpläne erinnern; an Algebra, Gedichtanalysen und perspektivisches Zeichnen. Aber wenn es darum geht, uns selbst und andere zu verstehen, sind wir häufig ratlos. Diese Wissenslücke schließt Alice Sheldon mit ihrem Buch, das auf der Kernvorstellung aufbaut: Alles, was wir sagen oder tun, ist ein Versuch, unsere tieferliegenden menschlichen Bedürfnisse zu erfüllen – Bedürfnisse wie Entscheidungsfreiheit oder Authentizität. Sie ist überzeugt: Wenn wir die Welt durch die Linse der Bedürfnisse betrachten, entdecken wir neue Lösungen für unsere Probleme. Zuvor unerklärliches Verhalten ergibt plötzlich Sinn, das Leben erscheint einfacher und die Welt wird zu einem freundlicheren Ort, an dem wir erreichen können, was immer wir möchten.

Lernen Sie ...

- welche Bedürfnisse Ihrem Verhalten zugrunde liegen.
- wie Sie so zuhören können, dass Sie eine Verbindung zu Ihrem Gegenüber schaffen.
- wie Sie sichergehen können, dass Ihre Botschaft zuverlässig bei Ihren Gesprächspartner:innen ankommt.
- wie Sie die Bedürfnisse aller bei Handlungen berücksichtigen und eine gute Lösung für alle finden.

### Alice Sheldon

vom CNVC zertifizierte GFK-Trainerin, studierte Psychologie und Neurophysiologie. Sie war als Lehrerin, Anwältin und Coach für Eltern tätig und leitete in Großbritannien die Wohltätigkeitsorganisation *Advocate* für kostenlose Rechtsvertretung. Ihre Methode *Needs Understanding* ist ein neuer Ansatz für Problemlösungen und funktionierende Beziehungen.  
 ↗ <https://www.needs-understanding.com>



Ca. 230 Seiten, kart. + E-Book inside  
 Format: 17 x 24 • WG 1480  
 Ca. € [D] 29,00 • € [A] 29,90  
 ISBN 978-3-7495-0413-8



Erscheint: Juni 2023

### WEITERE TITEL

### ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

Alle, die mehr über die Beweggründe für Verhalten wissen wollen und denen an mehr Empathie und Wertschätzung in zwischenmenschlichen Beziehungen gelegen ist.

Bedürfnisse, Kommunikation, Beziehungen, Gefühle, GFK, Empathie, Wertschätzung, Needs Understanding



# DIE RICHTIGE BALANCE VON NÄHE UND DISTANZ

## Brücken bauen

### Das Geheimnis von Nähe und Distanz in der Partnerschaft



Ca. 176 Seiten, kart. + E-Book inside  
Format: 17 x 24 • WG 1483  
Ca. € [D] 22,00 • € [A] 22,70  
ISBN 978-3-7495-0431-2



Sehnen Sie sich nach mehr Nähe und Zweisamkeit? Oder ist es Ihnen im Gegenteil zu eng in Ihrer Beziehung und Sie hätten gern mehr Freiraum?

Wie bedeutsam das Bedürfnis nach menschlicher Nähe und Distanz ist, hat der Lockdown während der Corona-Pandemie gezeigt. Einem Menschen nah sein zu wollen und es nicht zu dürfen, ist schmerzhaft. Der Wunsch nach Distanz meldete sich bei all denen, die auf beengtem Raum mehr Zeit miteinander verbringen mussten, als sie es gewohnt waren.

Die richtige Balance von Nähe und Distanz zu finden ist – nicht nur in Krisenzeiten – in jeder Partnerschaft eine Herausforderung.

Dieses Buch ...

- führt die Gründe auf, die die Umsetzung einer guten Balance erschweren,
- gibt Anregungen, um die eigene Beziehung und die Beziehung zu sich selbst zu beleuchten und zu verbessern,
- stellt Beispielpaare vor, deren Geschichten dabei helfen, bewusster mit Problemen von Nähe und Distanz umzugehen.

Reflexionsfragen und Anregungen für einen Austausch mit dem / der Partner:in unterstützen dabei, passende Lösungen zu finden.

Erscheint: April 2023

#### Thomas Prünke

ist Dipl.-Psychologe und seit über 30 Jahren in eigener psychotherapeutischer Praxis in Hamburg tätig. Er arbeitet als Paartherapeut (EFT) sowie als Dozent an diversen Ausbildungsinstituten. Als Autor hat er sich ausführlich mit der Frage befasst, wie Menschen sinnerfüllt leben und lieben können. ↗ <https://www.thomas-pruenke.de>



#### ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

Menschen, die in ihrer Beziehung noch das »stimmige« Maß an Nähe und Distanz suchen.

Beziehungen, Nähe, Distanz, Autonomie, Selbstbestimmung, Verbindung, Sexualität

#### WEITERE TITEL

## Grenzpaare in der traumasensiblen Paartherapie

### Krisen meistern mit dem Integritäts-Kompass

Mit Online-Materialien

Immer mehr Paare gehen grenzverletzend miteinander um, leiden unter Beziehungsstress und suchen deshalb schließlich eine Paartherapie auf. In ihrer Kindheit waren diese Menschen oft aus- oder eingrenzenden Bedrohungen ausgeliefert oder wurden in der Eltern-Kind-Interaktion zerrieben. Sie konnten sich weder schützen noch andernorts Zuwendung suchen. In ihren späteren Beziehungen setzen sie keine Grenzen, akzeptieren oder etablieren nur wenige Rahmenbedingungen, führen hierüber keine Gespräche, treffen erst recht keine verbindlichen Entscheidungen.

Die Grenzpaartherapie ist eine Reise in fünf Etappen und etliche nützliche Instrumente geben Orientierung auf dem Weg:

- Der Integritäts-Kompass sorgt dafür, dass das Paar nicht mehr vom Weg abkommt und das Traum(a)-Schloss erreicht.
- Das Beziehungsmodell der vier Grenzverletzungswunden bietet therapeutischen Begleiter:innen ein diagnostisches Instrument, um Loyalitäts- und Verstrickungsfallen zu erkennen.
- Die vier Integritätsfaktoren bieten eine klare Orientierung für den Erfolg der Beratung.

In Form zahlreicher erklärender Videos stellt die Autorin den Leser:innen eine digitale Reisebegleitung zur Verfügung.

#### Dr. Katharina Klees

Therapie und Weiterbildung für Trauma & Paare seit 1995.  
Zertifizierte Ausbilderin der DeGPT und BAG  
Traumapädagogik für traumaspezifische  
Fachberatung.  
➔ <https://www.aufwindinstitut.com>



Ca. 350 Seiten, kart. + E-Book inside  
Format: 17 x 24 • WG 1534  
Ca. € [D] 43,00 • € [A] 44,20  
ISBN 978-3-7495-0434-3



Erscheint: April 2023

#### WEITERE TITEL

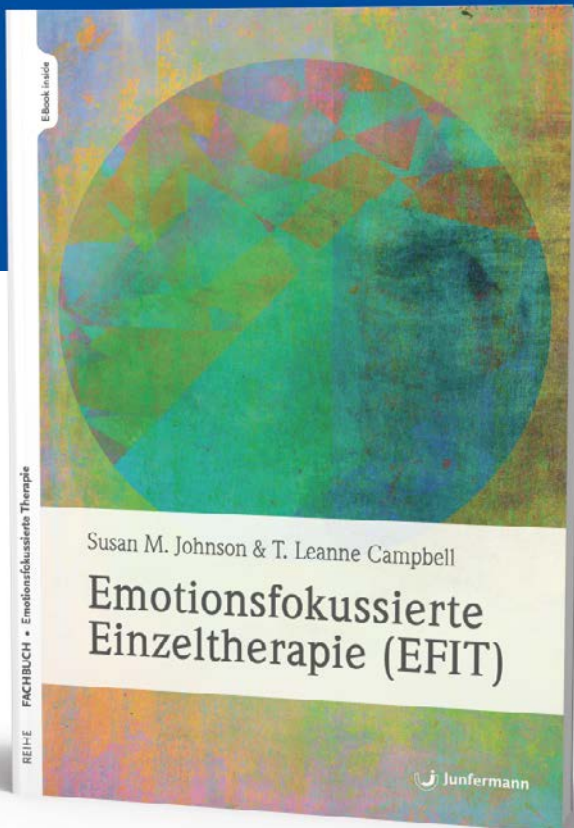
#### ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

Paartherapeut:innen, die mit Paaren arbeiten, die aufgrund von Kindheitserfahrungen Probleme mit Grenzen haben.

Traumasensible Paartherapie, Grenzverletzungen, frühkindliche Belastungen

## Emotionsfokussierte Einzeltherapie (EFIT)

Aus dem Englischen von Claudia Campisi



Ca. 260 Seiten, kart. + E-Book inside  
Format: 17 x 24 • WG 1534  
Ca. € [D] 35,00 • € [A] 36,00  
ISBN 978-3-7495-0439-8



Die Emotionsfokussierte Therapie ist vor allem als richtungsweisende, empirisch validierte Paarintervention bekannt. Doch schon immer wird sie, besonders in der Behandlung von Depressionen, Ängsten oder Traumafolgen, auch im Einzelsetting angewandt. Wie sich im Lauf der Entwicklung herauskristallisiert hat, sind für die positiven und nachhaltigen Ergebnisse dieses Ansatzes vor allem zwei Faktoren relevant:

- Erstens die gestochen scharfe Landkarte in Form der »Bindungstheorie« genannten entwicklungspsychologischen Theorie der Persönlichkeit und
- zweitens der Fokus auf die systematische Rekonstruktion des in der Sitzung auftretenden emotionalen Erlebens.

»Dieses Buch ist voller Geschichten, Bilder und Informationen, mit deren Hilfe Sie in jeder Sitzung transformative Momente schaffen können. [...] Mit der genauen Landkarte in der Hand fühlen wir uns selbstsicher und kompetent und das überträgt sich auf unsere Arbeit, macht unsere Interventionen zielgenauer, führt bei unseren Klient:innen zu besseren Ergebnissen und bei uns viel seltener zu Burnout.«  
– Susan M. Johnson & T. Leanne Campbell

Erscheint: Juni 2023

**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.  
➔ <https://drsuejohnson.com>

**T. Leanne Campbell** ist Co-Direktorin des *Vancouver Island Centre for EFT* und der *Campbell & Fairweather Psychology Group* sowie Honorary Research Associate der *Vancouver Island University*.



### ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

Therapeut:innen, die auch im Einzelsetting mit dem emotionsfokussierten Ansatz arbeiten wollen.

Emotionsfokussierte Therapie, EFIT, Einzelsetting

### WEITERE TITEL

## Traumatherapie mit Kindern und Jugendlichen

### Eine Orientierungshilfe für die Behandlung der (komplexen) PTBS

Haben Kinder oder Jugendliche traumatische Erfahrungen wie einen Unfall, Missbrauch, Misshandlung oder Flucht erlebt, entwickelt ein Teil von ihnen störungswertige Traumafolgesymptome. Neben belastenden Erinnerungen und Alpträumen treten Ängste und Schamgefühle oder auch Selbstverletzungen und Aggressivität auf. Weil die Symptome so unterschiedlich sein können, bietet dieses Praxisbuch den psychotherapeutischen Leitfaden für eine bedarfsgerechte Behandlung.

Dieses Buch beinhaltet:

- Praxisrelevantes Wissen über Trauma und Traumafolgen,
- Strategien für eine an den Bedürfnissen der Betroffenen orientierte Beziehungsgestaltung und Therapieplanung,
- Fallbeispiele zur Umsetzung hochwirksamer, evidenzbasierter Methoden der Traumabewältigung in einem modularen, integrativen Vorgehen,
- sofort einsetzbare Arbeitsmaterialien und Checklisten.

**Dr. Patrick Fornaro**, Psychologischer Psychotherapeut für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in eigener Praxis in München.

**Dr. Nicole Szesny-Mahlau**, Psychologische Psychotherapeutin in eigener Praxis in München. Schwerpunkt: Traumafolgen über die Lebensspanne.

**Dr. Johanna Unterhitzberger**, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, aktuell auf der Station für Kinderpsychosomatik in Altötting tätig.

Zertifizierte Traumatherapeut:innen (DeGPT), Gründungsmitglieder von <https://trauma.help>, Deutsches Traumakompetenznetz e. V.



Ca. 280 Seiten, kart. + E-Book inside

Format: 17 x 24 • WG 1534

Ca. € [D] 38,00 • € [A] 39,10

ISBN 978-3-7495-0442-8



Erscheint: Juni 2023

#### WEITERE TITEL

#### ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

Ärztliche und Psychologische Psychotherapeut:innen, Traumatherapeut:innen

Trauma, Traumatherapie, Missbrauch, Angst, Scham, Ressourcen, Entwicklung, Selbstfürsorge

# METAPHERN WIRKEN WIE KONZENTRIERTES STORYTELLING

## Kopfkino – Coaching mit Metaphern



Ca. 220 Seiten, kart. + E-Book inside  
Format: 17 x 24 • WG 1481  
Ca. € [D] 28,00 • € [A] 28,80  
ISBN 978-3-7495-0445-9



Oft untermalen Klient:innen im Coaching ihre Problemthematik mit aussagestarken Sprachbildern. Wenn man als Coach mit diesen Metaphern arbeitet, kommt meist Bewegung in den Prozess. Die Metapher wirkt hierbei wie konzentriertes Storytelling; sie bildet die Essenz der Wirklichkeitskonstruktion der Erzählenden ab.

Dieses Buch ist ein Plädoyer für den kreativen Umgang mit Sprache in Coaching und Beratung: Es beschreibt Möglichkeiten und Auswirkungen eines metaphernsensiblen Beratungsstils. Das schöpferische Potenzial von Sprache und die Wirkmacht von Metaphern für Veränderungsprozesse nutzbar zu machen, ist das Anliegen der Autorin.

Das Buch ...

- beschreibt die Potenziale von metaphernsensiblen Coaching,
- gleicht diese mit den aktuellen Erkenntnissen der Neurobiologie ab und
- bietet durch Praxisbeispiele Anregungen für eine wirkungsvolle Umsetzung in unterschiedlichen Formaten.

Erscheint: April 2023

### Dr. Birgitta Schuler

ist Mediatorin, Trainerin, Coach und Supervisorin. Studium der Germanistik, Philosophie, kath. Theologie, langjährige ehrenamtliche Mitarbeit bei der Telefonseelsorge.  
➔ <https://birgitta-schuler.de>



© Uta Konopka

### ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

Coaches und Berater:innen, die die Wirkmacht von Metaphern für Veränderungsprozesse nutzbar machen möchten.

Metaphernsensibles Coaching, Sprachbilder, Veränderungsprozesse

### WEITERE TITEL

# JEDEN TAG EIN BISSCHEN MUTIGER

## MUTmuskeltraining

### Jeden Tag ein bisschen mutiger

2., überarbeitete Auflage

Sie wollen besser für Ihre Bedürfnisse eintreten? Sich auch mal abgrenzen und sich trauen, Nein zu sagen? Etwas wagen, was außerhalb der eigenen Komfortzone liegt? Das erfordert eine ordentliche Portion MUT. Die gute Nachricht: MUT ist ein Muskel und lässt sich jederzeit trainieren.

In diesem Buch finden Sie alles, was Sie für Ihr MUTmuskeltraining brauchen: Eine motivierende Wegbegleiterin, viele Übungen und Anregungen, die zum Ausprobieren einladen, jede Menge mutige Geschichten, Meditationen und Übungen, die die Selbstliebe stärken, damit Sie wieder der wichtigste Mensch in Ihrem Leben werden.

Lassen Sie sich von Tanja Peters und dem kleinen Fräulein MUT inspirieren, genau IHR DING in dieser Welt zu machen und jeden Tag ein bisschen mutiger zu werden.



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

Format: 12,2 x 19,1 • WG 1481

Ca. € [D] 16,00 • € [A] 16,50

ISBN 978-3-7495-0457-2



#### 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>



Erscheint: März 2023

#### WEITERE TITEL

#### 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

# STRATEGIEN IM UMGANG MIT NARZISSTEN

## Mit Narzissten leben

### Wie Sie selbstbezogene Menschen entlarven und dabei wachsen können

3., überarb. Auflage

Aus dem Englischen von Karsten Petersen



Ca. 240 Seiten, kart. + E-Book inside  
Format: 17 x 24 • WG 1481  
Ca. € [D] 28,00 • € [A] 28,80  
ISBN 978-3-7495-0463-3



Unsere Gesellschaft scheint ein Quell für Narzissmus zu sein. Sowohl privat als auch beruflich haben wir es immer wieder mit narzisstischen Menschen zu tun, die sich selbst für den Mittelpunkt des Universums halten. Es versteht sich von selbst, dass der Umgang mit ihnen mitunter mühselig und problematisch ist. Welche Möglichkeiten bestehen also, um gut miteinander auszukommen, sinnlose Diskussionen zu vermeiden und die eigenen Nerven zu schonen?

Wendy Behary zeigt in diesem Buch wirksame Strategien auf. Sie lernen, Blockaden von Narzissten durch eine mitfühlende, empathische Kommunikation zu überwinden, Grenzen zu setzen und zu erkennen, wann es an der Zeit ist, sich von nicht akzeptablem Verhalten zu distanzieren.

Als die amerikanische Originalausgabe 2008 erschien, war *Mit Narzissten leben* eines der ersten Bücher zum Thema, das sich an eine breite Öffentlichkeit richtete. Aufgrund seines umfassenden Erklärungsansatzes und weil die Autorin stets neue Erkenntnisse eingearbeitet hat, ist es »frisch« geblieben. In dieser 3. Auflage werden u. a. Themen wie Umgang mit sexsüchtigen Narzissten oder Kindererziehung mit einem narzisstischen Elternteil stärker beleuchtet.

Erscheint: Juni 2023

#### Wendy Behary

ist Begründerin und klinische Leiterin des *Cognitive Therapy Center* (New Jersey). In ihrer Privatpraxis hat sie sich auf die Behandlung des Narzissmus und auf Paartherapie spezialisiert.  
➤ <https://disarmingthenarcissist.com>



#### ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

Menschen, zu deren (ganz) nahem Umfeld Narzissten gehören und die in der Lage sein möchten, gut in diesen Beziehungen zu leben.

Narzissmus, Egozentrismus, Beziehungen mit narzisstischen Mitmenschen

#### WEITERE TITEL

# MUTIGE KÄMPFERIN FÜR DIE INTERESSEN TRAUMATISierter MENSCHEN

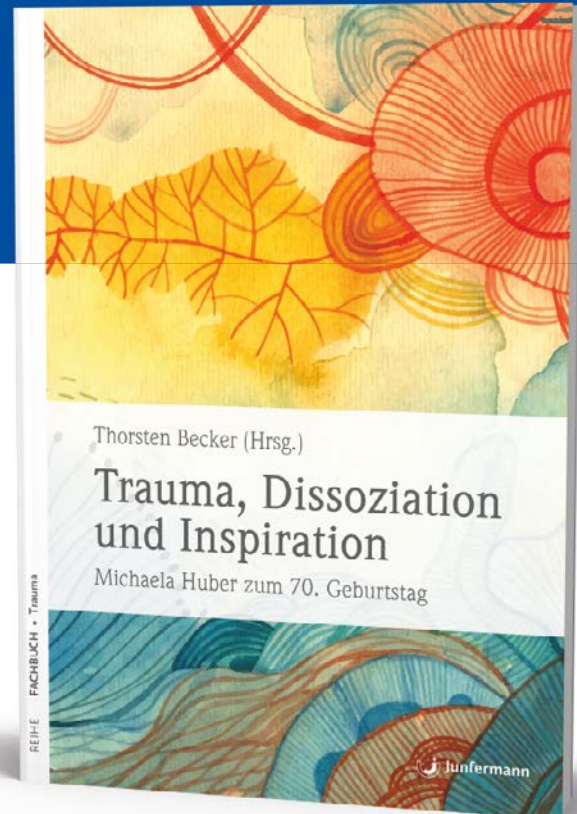
## Trauma, Dissoziation und Inspiration

### Michaela Huber zum 70. Geburtstag

Wie würdigt man eine Frau, die in so vielen Bereichen aktiv war und ist? Die absolut nicht die bequemsten Wege gewählt hat und unterwegs sehr viele Menschen berührt und inspiriert hat? Eine Frau mit Ecken und Kanten, deren Haltung niemals eine Dünnbrettbohrerei war und noch immer nicht ist, sondern die sich in ihrem Einsatz für traumatisierte Menschen seit jeher die dicken Bretter vornimmt?

Anlässlich ihres 70. Geburtstags erinnern sich zahlreiche Weggefähr:innen von Michaela Huber an Begegnungen mit ihr. Wir lernen sie in zahlreichen Rollen kennen, u. a. als Pionierin auf dem Gebiet der Traumatherapie, als Kämpferin, Lobbyistin, Expertin, als engagierte Netzwerkerin und inspirierende Lehrende.

Mit Beiträgen von: Luise Reddemann, Fabienne Berg, Arne Hofmann, Ursula Gast, Karl Heinz Brisch, Bettina Overkamp, Christine Rost, Konstanze Wortmann, Harald Schickedanz, Gabriele Heyers, Gisela Krille, Onno van der Hart, Ellert Nijenhuis.



176 Seiten, kart.  
Format: 17 x 24 • WG 1.534  
€ [D] 30,00 • € [A] 30,90  
ISBN 978-3-7495-0406-0



#### **Thorsten Becker** (Hrsg.)

Diplom-Sozialarbeiter / Diplom-Sozialpädagoge (FH),  
Systemischer Berater und Supervisor (SG).

Von 1997 bis 2021 Vorstandsmitglied der DGTD. Spezialisierung  
auf die Problemfelder Kulte, Rituelle Gewalt, dissoziative  
Störungen und organisierte Gewalt gegen Kinder. Zahlreiche  
Fachpublikationen im In- und Ausland.

#### WEITERE TITEL

#### ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

Psychotherapeut:innen, Traumatherapeut:innen,  
an der Entwicklung der Traumatherapie  
Interessierte

Michaela Huber, Traumatherapie, Dissoziation



Driburger Straße 24d  
33100 Paderborn  
[www.junfermann.de](http://www.junfermann.de)

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

