Junfermann

NEUERSCHEINUNGEN

Herbst 2020

© SubtleCinematics–unsplash.com

JUNFERMANN

Liebe Kolleg*innen in Handel und Presse, liebe Leser*innen,

noch nie hat es sich so seltsam angefühlt, eine Vorschau auf das vorzulegen, was Junfermann im kommenden Herbst vorhat. Ich schreibe diese Zeilen (mein erstes Editorial für eine Vorschau überhaupt) in der fünften Woche geschlossener Schulen, Betriebe, Einzelhandelsgeschäfte, der fünften Woche, die die meisten von uns vorwiegend zu Hause verbringen. Die Reaktion auf die Corona-Pandemie hat uns in den letzten Monaten vieles gelehrt, darunter auch manches Positive über uns selbst und unsere Mitmenschen. Vor allem aber: Es ist leider die Ungewissheit, die uns gegenwärtig eint, die bange Frage, wann das „Leben danach" beginnt, wie es aussehen wird, und die frustrierende Erfahrung, dass die Aussage von heute (wie auch dieser Text) morgen schon Makulatur sein kann. Gerade deshalb sind *heute* Mut, Solidarität, Einfallsreichtum und Vernunft gefragt und es gehört zu den wenigen aufmunternden Effekten der derzeitigen Lage, diese Eigenschaften in unserer Gesellschaft wieder deutlicher erkennen zu können.

„Mut, Solidarität und Einfallsreichtum sind wieder deutlicher zu erkennen."

Wir haben im Verlag intensiv überlegt und diskutiert, wie wir uns zur Frage neu erscheinender und geplanter Titel verhalten. In Zeiten zwangsgeschlossener Buchhandlungen ist diese Frage berechtigt, für manche Verlage gar mit Blick auf die eigene Liquidität überlebenswichtig. Es festigt sich jedoch der Eindruck, dass nach dem initialen Schock in der Woche ab dem 16. März sich die Nachfrage rasch wieder stabilisiert und der Buchhandel mit neu geschaffenen Strukturen und cleveren Lösungen Wege gefunden hat, diese Nachfrage auch befriedigen zu können (ganz im Gegensatz übrigens zu dem nunmehr auf Haushaltswaren fokussierten großen Online-Versender). Am Ende haben wir es daher für richtig befunden, uns in unserem Handeln nicht von Verzweiflung, sondern von Hoffnung leiten zu lassen: Ebenso wie die letzten der neuen Frühjahrstitel in diesen Tagen erscheinen, bieten wir auch für den Herbst ein vollständiges Programm an, dessen Titel wie im Folgenden angekündigt erscheinen werden. Die Krise ist keine Krise des Interesses (im Gegenteil: Bücher, die bei Schlaf- und Partnerschaftsproblemen, bei Trauer oder emotionaler Verletzung helfen, sind vielleicht in diesen Zeiten hilfreicher denn je), sondern eine erzwungene Krise der Beschaffungswege, zu deren Bekämpfung unserer Überzeugung nach auch das Erscheinen neuer Bücher seinen Beitrag leisten kann. Und wir vertrauen zum einen auf die Solidarität und Kreativität unserer Branche, zum anderen darauf, dass wir im Herbst 2020 ein deutlich entspannteres öffentliches Umfeld vorfinden werden.

In diesem Sinne: Bleiben Sie zuversichtlich und geben Sie gut auf sich acht! Wir werden uns wieder treffen.

Herzlich Ihr

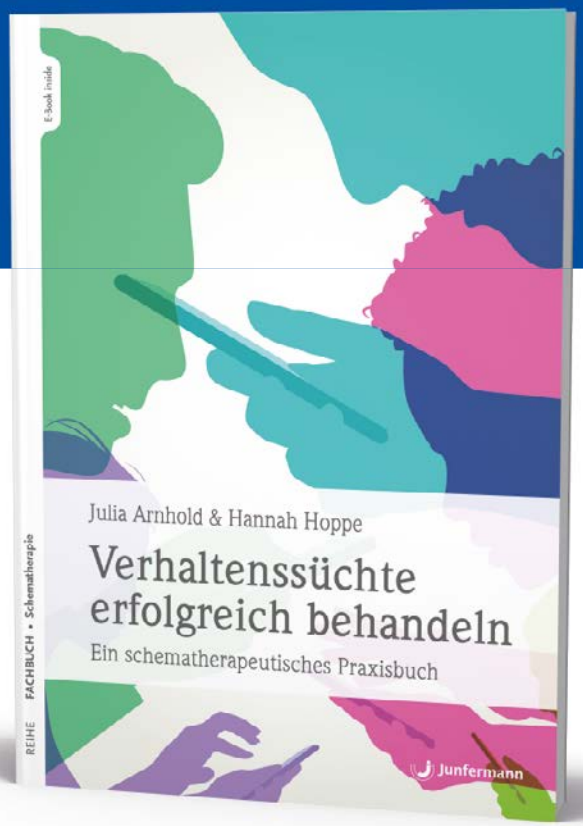
Wir erproben neue Wege der Unternehmenskommunikation

www.junfermann.de
blogweise.junfermann.de
www.facebook.com/junfermann
twitter.com/junfermann
www.youtube.com/user/Junfermann
www.instagram.com/junfermannverlag

WENN ALLTÄGLICHES ZUR SUCHT WIRD

Verhaltenssüchte erfolgreich behandeln

Ein schematherapeutisches Praxisbuch



Die Behandlung von Menschen mit Verhaltenssüchten birgt spezifische Herausforderungen wie ambivalente Veränderungsmotivation, fragliche oder schwankende Kooperation und die Frage danach, wie sich Abstinenz oder kontrollierter Umgang mit einer Aktivität mit dem Alltag vereinbaren lassen. Darüber hinaus scheint es aufgrund der Rückfallneigung und der teils gravierenden Begleiterscheinungen notwendig, nicht nur die Symptome zu behandeln, sondern auch zugrunde liegende Probleme aufzulösen.

In diesem Buch wird ein neuer schematherapeutischer Behandlungsansatz vorgestellt. Die Behandelnden bekommen Strategien an die Hand, um

- das Problem mit Betroffenen zusammen konkret zu definieren,
- die Veränderungsmotivation zu steigern und Ambivalenzen abzubauen,
- individuelle Entstehungshintergründe im Sinne kindlicher Bedürfnisfrustration und deren Bewältigung zu ergründen sowie
- neue hilfreichere Handlungsweisen aufzubauen und zu verfestigen.

Das Fachbuch zum Ratgeber „Ausstieg aus Verhaltenssüchten: Wie Schematherapie helfen kann“ – für eine erfolgreiche Überwindung der Sucht.

Ca. 220 Seiten, kart. + E-Book inside
Format: 17 x 24 • WG 1534
Ca. € [D] 29,00 • € [A] 29,90
ISBN 978-3-7495-0112-0

Als E-Book:
Ca. € 25,99
EPUB: ISBN 978-3-7495-0118-2
MOBI: ISBN 978-3-7495-0119-9
PDF: ISBN 978-3-7495-0120-5

Erscheint: Dezember 2020

Dr. Julia Arnhold
ist Verhaltens- und Schematherapeutin in eigener Praxis und Leiterin einer Lehrpraxis für Verhaltenstherapie in Berlin.

Hannah Hoppe
ist Verhaltens- und Schematherapeutin in eigener Praxis in Köln und Leiterin des Schematherapie-Instituts Rhein-Ruhr sowie einer Lehrpraxis für Verhaltenstherapie in Köln.

WEITERE TITEL

Arnhold / Hoppe
Ausstieg aus Verhaltenssüchten

Reiss / Farrell / Shaw
Schematherapie erfolgreich anwenden

ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

Verhaltenstherapeut*innen, Schematherapeut*innen

Kaufsucht, Sportsucht, Arbeitssucht, Internetsucht, Glücksspielsucht, Sexsucht, Schematherapie, Verhaltenstherapie, Motivation, Ambivalenz, Bedürfnisfrustration

WELCHE AUSWIRKUNGEN HAT TRAUMATISCHER STRESS?

Trauma und die Folgen

Trauma und Traumabehandlung, Teil 1

Überarbeitete Neuauflage

Was ist das eigentlich, ein Trauma? Und wer ist betroffen? Inzwischen gehen Forscher*innen davon aus, dass wir so gut wie alle mindestens einmal im Leben einer Situation ausgesetzt sind, die uns innerlich kollabieren lässt. Die meisten Menschen schaffen es, das Ereignis einigermaßen gut zu verarbeiten, auch wenn manches viele Jahre braucht. Aber was ist, wenn das Ereignis tiefere Wunden hinterlässt, etwa weil es sich (mehrfach) wiederholt? Wie lange können wir aus- und durchhalten, ohne langfristige schwere Folgen davonzutragen?

Dieses Buch beschäftigt sich mit „toxischem", also giftigem, traumatischen Stress und seinen Folgen.

- Wer und was verursacht diesen Stress?
- Welche Konsequenzen hat er?
- Wie wirkt er sich auf eine kindliche Entwicklung aus?
- Inwiefern verhindert er die Herausbildung eines zusammenhängenden Ichs?

In der überarbeiteten und aktualisierten Auflage ihres Klassikers geht Michaela Huber auf die aktuellen Entwicklungen der Psychotraumatologie ein.

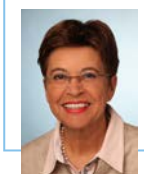
Ca. 300 Seiten, kart. + E-Book inside
Format: 17 x 24 • WG 1534
Ca. € [D] 37,00 • € [A] 38,10
ISBN 978-3-7495-0139-7

Als E-Book:
Ca. € 33,99
EPUB: ISBN 978-3-7495-0140-3
MOBI: ISBN 978-3-7495-0141-0
PDF: ISBN 978-3-7495-0142-7

E-Book

Erscheint: September 2020

Michaela Huber
ist Psychologische Psychotherapeutin, Supervisorin und Ausbilderin in Traumabehandlung. Sie ist seit deren Gründung 1. Vorsitzende der Deutschen Gesellschaft für Trauma und Dissoziation (DGTD).



ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

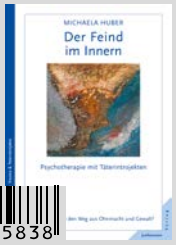
Psychotherapeut*innen, Traumatherapeut*innen, aber auch interessierte Betroffene

Trauma, Dissoziation, Posttraumatische Belastungsstörung, traumatischer Stress

WEITERE TITEL

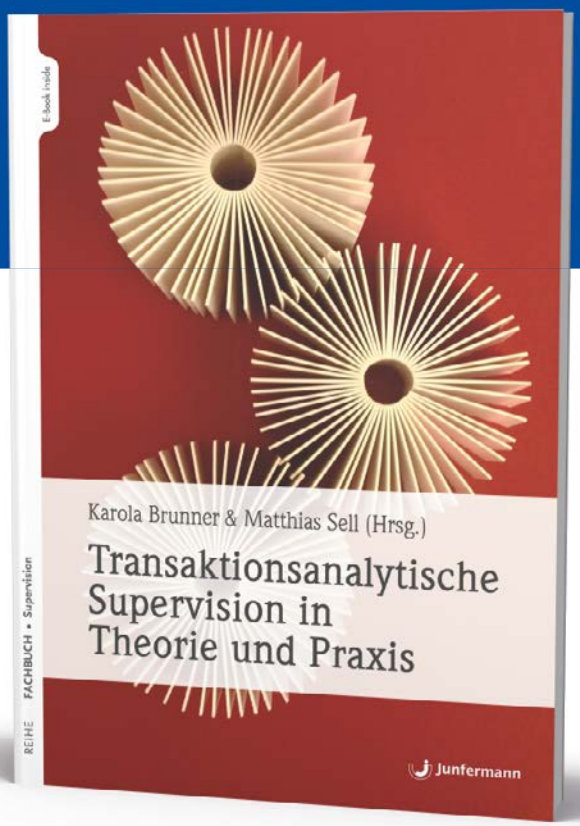
Huber
Aus vielen Ichs ein Selbst?

Huber
Der Feind im Innern



DIE VIELFALT UND PRAXISNÄHE TRANSAKTIONSANALYTISCHER SUPERVISION

Transaktionsanalytische Supervision in Theorie und Praxis



Renommierte (Lehr-)Supervisior*innen, die national und international tätig sind, zeigen in ihren Beiträgen die Vielfalt und Praxisnähe transaktionsanalytischer Supervision. Es wird deutlich: TA-Konzepte lassen sich gut in andere humanistische Methoden integrieren und erweisen sich als effektiv im Supervisionsalltag oder im Ausbildungskontext.

Der Band bietet erfahrenen Supervisor*innen Anregungen und Ideen für den Praxisalltag. Doch auch Teilnehmer*innen von Supervisionsausbildungen, die ein Bedürfnis nach Struktur und Orientierung haben oder eine Entscheidungshilfe benötigen, profitieren ebenso von dem Buch wie Interessierte, die sich über Entlastung, Entwicklungschancen und die Steigerung der beruflichen Professionalität durch supervisorische Begleitung informieren möchten.

Mit Beiträgen von: Sandor Antal, Georg Franzen, Günter Hallstein, Julie Hay, Uta Höhl, Franz Liechti-Genge, Günther Mohr, Rainer Musselmann, Rosemary Napper, Susanne Rieger, Eva Röttgers, Johann Schneider, Keith Tudor

Ca. 280 Seiten, kart. + E-Book inside
Format: 17 x 24 • WG 1534
Ca. € [D] 35,00 • € [A] 36,00
ISBN 978-3-7495-0127-4

Als E-Book:
Ca. € 31,99
EPUB: ISBN 978-3-7495-0128-1
MOBI: ISBN 978-3-7495-0129-8
PDF: ISBN 978-3-7495-0130-4

Erscheint: Oktober 2020

Karola Brunner Diplom-Betriebswirtin (FH), Coach & Lehrsupervisorin (EASC), lehrberechtigte Transaktionsanalytikerin (PTSTA). Seit 2010 selbständig tätig in eigener Praxis, Schwerpunkt: Leitungssupervision, Führungskräftecoaching, Laufbahnberatung, Fort- und Weiterbildung.

Matthias Sell M.A. Psychologischer Psychotherapeut, Psychoanalytiker, lehrender Transaktionsanalytiker, Lehrtherapeut und Lehrsupervisor, Leiter des Instituts Ausbildungsinstituts INITA für Psychotherapie und für tiefenpsychologisch relationaler Supervision und Coaching, Lehrsupervisor und Ausbilder für Supervision.

WEITERE TITEL

Hagehülsmann / Hagehülsmann
Der Mensch im Spannungsfeld

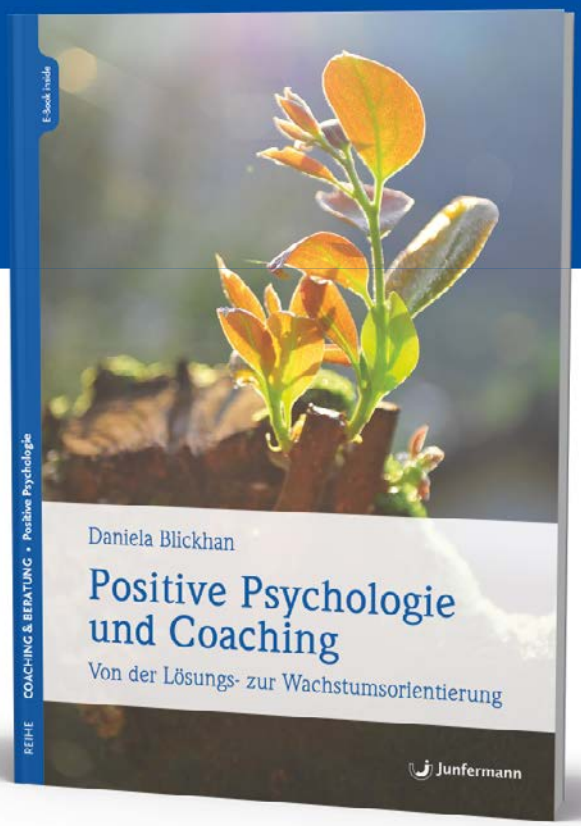
Schmidt
Immer richtig miteinander reden

ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

Supervisor*innen, Menschen in Supervisionsausbildung sowie alle an den Möglichkeiten der Supervision Interessierten

Supervision, Lehrsupervision, Transaktionsanalyse

POSITIVE PSYCHOLOGIE UND COACHING – EINE IDEALE VERBINDUNG



Positive Psychologie und Coaching

Von der Lösungs- zur Wachstumsorientierung

Coaching begleitet Veränderungsprozesse und unterstützt Menschen dabei, ihre Ziele zu erreichen. Positive Psychologie untersucht Faktoren des gelingenden Lebens: Was lässt Menschen „aufblühen"? Daniela Blickhan setzt die Positive Psychologie selbst seit mehr als zehn Jahren im Coaching und in der Ausbildung von Coaches ein. Ihr Resümee: Jeder Coach kann Positive Psychologie als Bereicherung in sein Repertoire aufnehmen.

Nach einer Zusammenfassung der für das Coaching relevanten Grundlagen der Positiven Psychologie geht es im 1. Teil um Fragen wie: Was bedeutet „Positive Diagnostik"? Was sind „Positive Interventionen"? Was charakterisiert einen „Positiven Coachingprozess"? Im 2. Teil geht es, abgerundet durch Fallbeispiele, darum, wie sich diese Grundlagen in einem Coachingprozess umsetzen lassen:

- Emotionen, Aufmerksamkeit und Aufblühen
- Stärken, Charakterstärken und das „gute Leben"
- Psychische Grundbedürfnisse, Motivation, Ziele und Wohlbefinden
- Stress und Bewältigung – und welche Chancen darin liegen
- Selbstregulation und Selbstmitgefühl

Ca. 220 Seiten, kart. + E-Book inside
Format: 17 x 24 • WG 1534
Ca. € [D] 29,00 • € [A] 29,90
ISBN 978-3-95571-951-7

Als E-Book:
Ca. € 25,99
EPUB: ISBN 978-3-7495-0121-2
MOBI: ISBN 978-3-7495-0122-9
PDF: ISBN 978-3-7495-0123-6

E-Book

Erscheint: September 2020

Dr. Daniela Blickhan
Dipl.-Psych., MSc, Lehrcoach DACH-PP, DVNLP, DCV und Lehrtrainerin DACH-PP, DVNLP, leitet seit 1991 das INNTAL INSTITUT und bildet Coaches, Trainer und Führungskräfte in Positiver Psychologie, NLP und Systemischem Coaching aus.

ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

Coaches, die einen umfassenden Überblick über die Möglichkeiten und den Einsatz der Positiven Psychologie suchen.

Coaching, Positive Psychologie

WEITERE TITEL

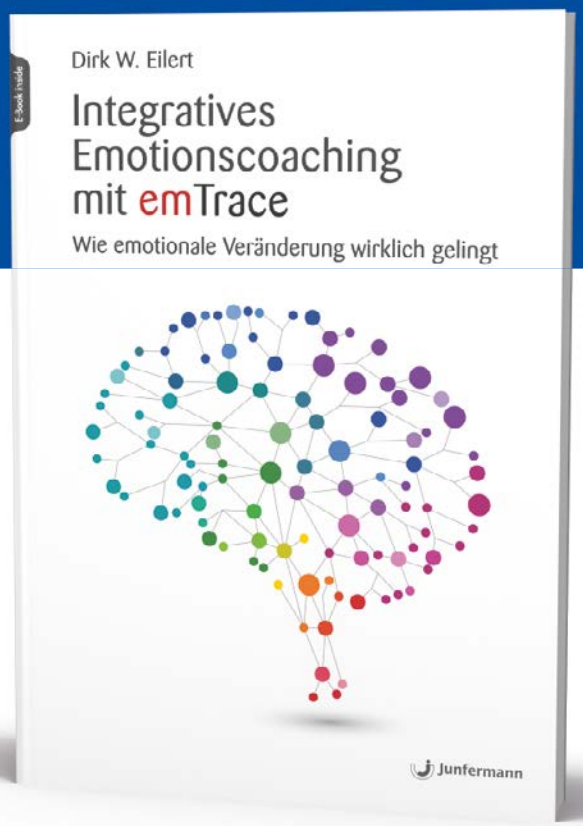
Blickhan
Positive Psychologie

Hausler
Glückliche Kängurus springen höher

DIE EMOTIONSCOACHING-KOMPETENZ AUF DEN NEUESTEN STAND BRINGEN

Integratives Emotionscoaching mit emTrace

Wie emotionale Veränderung wirklich gelingt



Warum versagen Menschen in Prüfungen, obwohl sie gut vorbereitet sind? Wieso der Griff zum Dessert, obwohl man eine Diät machen will? Und warum sind da, trotz bisheriger Erfolge, immer wieder Selbstzweifel? Studien zeigen: Emotionen beeinflussen fundamental das Selbstbild sowie Entscheidungen und Handlungen. Das gilt auch für die Fähigkeit, sein Wissen und Können punktgenau abzurufen. Eine Lösung liegt hier jedoch nicht auf der Ebene des Denkens, sondern auf der Ebene der Emotionen. Genau dies erreicht ein integratives Emotionscoaching mit emTrace.

Neue Erkenntnisse aus Neurowissenschaften, Emotionspsychologie und Wirksamkeitsforschung zeigen immer klarer, warum bestimmte Interventionen (wie z. B. „Klopftechniken“ oder schnelle Augenbewegungen) wirken. Als Coach erfahren Sie in diesem Buch u. a.,

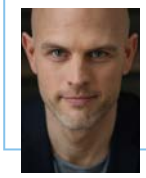
- welche vier Kompetenzrollen es zu meistern gilt,
- um noch effektiver und nachhaltiger zu arbeiten.
- wie Sie mithilfe des Motivkompasses das emotionale Kernthema Ihrer Klient*innen punktgenau erfassen und bearbeiten.
- wie Sie Ihren Coaching-Werkzeugkoffer um effektive, auf wissenschaftlichen Studien basierende Interventionen des Emotionscoachings erweitern können.

Ca. 300 Seiten, farbig, kart. + E-Book inside
Format: 17 x 24 • WG 1534
Ca. € [D] 37,00 • € [A] 38,10
ISBN 978-3-7495-0131-1

Als E-Book:
Ca. € [D] 33,99
EPUB: ISBN 978-3-7495-0132-8
MOBI: ISBN 978-3-7495-0133-5
PDF: ISBN 978-3-7495-0134-2

Erscheint: Oktober 2020

Dirk W. Eilert ist Experte für emotionale Intelligenz sowie Entwickler der Mimikresonanz-Methode und des emTrace-Coachingansatzes. Als einer der führenden Mimik- und Körperspracheexperten im deutschsprachigen Raum ist seine Expertise regelmäßig in Radio, TV und Printmedien gefragt. Mehr Informationen unter ↗ www.eilert-akademie.de und ↗ www.dirkeilert.com.



WEITERE TITEL

Eilert
Körpersprache-Box

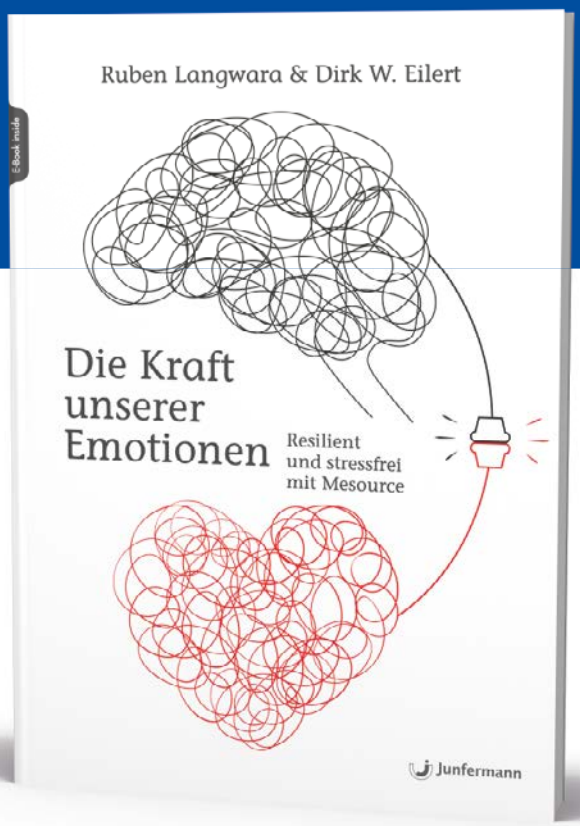
Eilert
Mimikresonanz

ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

Coaches

Emotionscoaching, Emotionspsychologie, emTrace

EMOTIONEN ALS RESSOURCEN NUTZEN



Die Kraft unserer Emotionen

Resilient und stressfrei mit Mesource

Emotionaler Stress ist eines der Kernprobleme des 21. Jahrhunderts. Wie können wir die emotionalen Herausforderungen der modernen Leistungsgesellschaft meistern und zurück in unsere Kraft kommen? Der Schlüssel dazu liegt in unseren eigenen Emotionen!

Mesource ist ein von den Autoren entwickeltes Acht-Wochen-Trainingsprogramm, mit dem Sie lernen können, Ihre eigenen Emotionen so zu nutzen, dass sie zu Ihrer Kraftquelle werden. Ruben Langwara und Dirk Eilert zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Gefühle und Ihr Verhalten effektiv regulieren können, um Ihr Stresslevel zu senken und Ihre Resilienz zu steigern. Jede Woche gibt es dazu einen neuen Impuls und eine Übung für die Praxis. Am Ende des Programms werden Sie spürbar resilienter mit herausfordernden Situationen umgehen können. Das Buch eignet sich auch hervorragend als Begleitung für Coachings.

- Auf Basis von neuesten Erkenntnissen aus Emotionspsychologie und Neurowissenschaften.
- Acht-Wochen-Trainingsprogramm zur emotionalen Stärkung mit praktischen Übungen.
- Hilfreiche Tipps zum Einsatz des Motivkompasses nach Eilert in Coaching und Selbstcoaching.

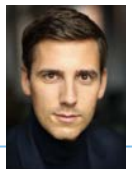
Ca. 200 Seiten, vierfarbig, kart.
+ E-Book inside
Format: 17 x 24 • WG 1534
Ca. € [D] 26,00 • € [A] 26,80
ISBN 978-3-7495-0151-9

Als E-Book:
Ca. € 22,99
EPUB: ISBN 978-3-7495-0152-6
MOBI: ISBN 978-3-7495-0153-3
PDF: ISBN 978-3-7495-0154-0

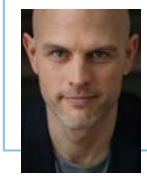
E-Book

Erscheint: Oktober 2020

Ruben Langwara ist Wirtschaftspsychologe und Experte für Emotionen und deren Wirkung auf Gesundheit und Wohlbefinden. Er leitet die Forschungsabteilung der Eilert-Akademie in Berlin. Als integrativer Emotionscoach unterstützt er seine Klient*innen dabei, in ihre emotionale Kraft zu kommen.



Dirk W. Eilert ist Experte für emotionale Intelligenz sowie Entwickler der Mimikresonanz-Methode und des emTrace-Coachingansatzes. Als einer der führenden Mimik- und Körpersprachexperten im deutschsprachigen Raum ist seine Expertise regelmäßig in Radio, TV und Printmedien gefragt.
↗ www.eilert-akademie.de



ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

Betroffene, die unter Stress und emotionaler Beanspruchung leiden.

Coaching, Resilienz, Emotionen, Stressreduzierung, Emotionsregulierung

WEITERE TITEL

Eilert
emTrace

Eilert
Körpersprache-Box

EMANZIPATORISCH UND GESELLSCHAFTSKRITISCH ZUGLEICH

Gewaltfreie Kommunikation in der KiTa

Wertschätzende Beziehungen gestalten – zu Eltern, Kindern, im Team und zu sich selbst

Die Qualität der Arbeit in einem Kindergarten wird vor allem durch die Qualität der Beziehung und die Art und Weise der Interaktionen bestimmt. Deshalb ist es wichtig, eine positive Haltung zu sich und den Menschen zu finden und eine Sprache, die dieser Qualität dient. Dafür bietet sich die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg an.

Die GFK unterstützt pädagogische Fachkräfte, sich ihrer eigenen Kraft und Würde bewusst zu sein, diese zu leben und entsprechend aufzutreten. Dadurch werden sie auch mehr Einfluss und eine Stimme bekommen, die im öffentlichen Raum gehört wird. – Dafür gibt es viele Beispiele in der Praxis.

Marshall Rosenberg sah zwei unmittelbar miteinander verbundene Herausforderungen: „[...] uns selbst und unser persönliches Umfeld von der Gewalt in unserer Sprache und unserem Denken zu befreien. Und andererseits ist es unsere Aufgabe, die Machtstrukturen zu verändern, die uns überhaupt erst so konditioniert haben und die immerfort das Unglück produzieren, das wir bekämpfen“. Auf diesem Weg will das Buch pädagogische Fachkräfte in Kindergärten begleiten.

Ca. 160 Seiten, kart. + E-Book inside
Format: 17 x 24 • WG 1822
Ca. € [D] 20,00 • € [A] 20,60
ISBN 978-3-7495-0155-7

Als E-Book:
Ca. € 17,99
EPUB: ISBN 978-3-7495-0156-4
MOBI: ISBN 978-3-7495-0157-1
PDF: ISBN 978-3-7495-0158-8

Erscheint: Dezember 2020

Barbara Leitner
Prozessbegleiterin, Trainerin und Coach, war mehr als 30 Jahre als Journalistin tätig. Sie beschäftigt sich u. a. mit Themen aus Bildung und Pädagogik. Seit 2008 gibt sie Seminare zur Gewaltfreien Kommunikation.

WEITERE TITEL

Rosenberg
GFK und Macht

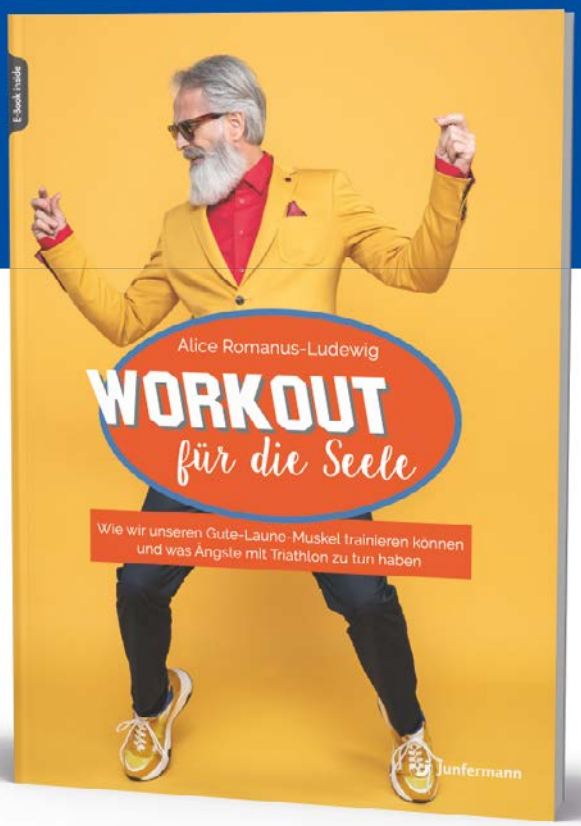
Orth / Fritz
GFK in der Schule

ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

Erzieher*innen, pädagogische Fachkräfte in Kindergärten und KiTas

Gewaltfreie Kommunikation, Kindertagesstätten, Kindergarten, Beziehung

DAS FITNESSPROGRAMM FÜR DIE SEELE



Workout für die Seele

Wie wir unseren Gute-Laune-Muskel trainieren können und was Ängste mit Triathlon zu tun haben

Um unseren Körper gesund zu halten, versuchen wir, uns ausgewogen zu ernähren, regelmäßig Sport zu treiben und Vorsorgeuntersuchungen wahrzunehmen. Doch was tun wir eigentlich für unsere „seelische Fitness“? Wie können wir Erschöpfung, Burn-out oder Depression vorbeugen und erste Warnzeichen erkennen? Wie können wir übermäßige Ängste dauerhaft in den Griff bekommen? Wie gelingt es uns, unsere Batterie wieder aufzuladen und unsere Kraft zurückzuerlangen? Alice Romanus-Ludewig rät zu einem abwechslungsreichen „Trainingsprogramm“:

- Geistiges Aufwärmtraining: Wie funktioniert unser Gehirn und wie lernen wir?
- Wissensvermittlung: Was bedeutet Resilienz und wie stärken wir sie?
- Die innere Stressskala lesen lernen.
- Die zentrale Bedeutung des Selbstwertgefühls beachten.
- Angst als Alarmsystem der Seele kennenlernen.

Wissenschaftliche Hintergründe zu unserem Seelenleben, praktische Übungen und eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für ein individuelles „Seelenworkout“ führen zu einem stabilen Selbstmanagement.

Ca. 160 Seiten, kart. + E-Book inside
Format: 17 x 24 • WG 1481
Ca. € [D] 20,00 • € [A] 20,60
ISBN 978-3-7495-0159-5

Als E-Book:
Ca. € 17,99
EPUB: ISBN 978-3-7495-0160-1
MOBI: ISBN 978-3-7495-0161-8
PDF: ISBN 978-3-7495-0162-5

E-Book

Erscheint: August 2020

Dr. Alice Romanus-Ludewig ist Ärztliche Psychotherapeutin und Coach in eigener Praxis in Hannover. Durch ihre langjährige Tätigkeit als Therapeutin für Psychotraumatologie und traumazentrierte Psychotherapie ist sie besonders geschult in der Förderung von Ressourcen. Zudem begleitet sie belastete Eltern dabei, ihre Wahrnehmung für die Bedürfnisse ihrer Kinder wieder zu schärfen.

ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

Menschen, die sich seelisch erschöpft fühlen und konkrete Tipps suchen, um die Batterie wieder aufzuladen, und jene, die präventiv handeln und ihre Seele stärken möchten.

seelisches Wohlergehen, Ressourcen, Selbstmanagement, Depression, Ängste, Burn-out, Selbstakzeptanz, Selbstfürsorge, Stress, Gehirn

WEITERE TITEL

Iding / Glück
Immer mit der Ruhe!

9 783955 716738

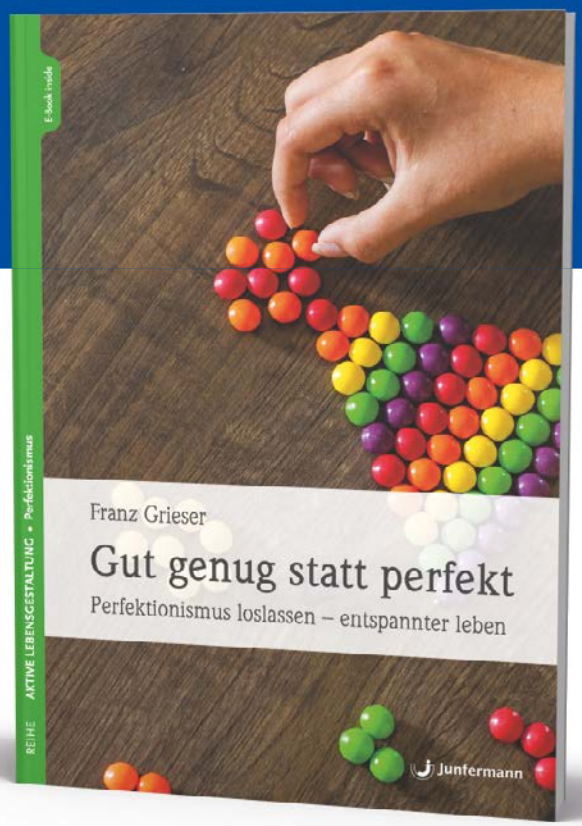
Derbolowsky / Derbolowsky
Stärken Sie Ihre seelische Gesundheit

9 783955 718282

ES IST EIN FEHLER, KEINE FEHLER MACHEN ZU WOLLEN!

Gut genug statt perfekt

Perfektionismus loslassen – entspannter leben



In gesundem und verträglichem Ausmaß können Ehrgeiz und Genauigkeit in vielen Lebensbereichen von Vorteil sein, z. B. im Beruf. Nachteilig sind jedoch zu hohe Anforderungen an sich selbst, überkritische Beurteilungen und die Abhängigkeit von der Meinung anderer. Damit wird Perfektionismus schnell zur Blockade, die Erfolg und Wohlergehen behindert.

Ziel dieses Selbstcoachings ist:

- sich immer mehr von dem inneren Zwang zu befreien, Perfektes leisten zu müssen, und so seine Handlungsmöglichkeiten zu erweitern.
- in jeder Situation frei entscheiden zu können, wie viel Anstrengung für eine Aufgabe angebracht ist.
- sich von den negativen Aspekten des Perfektionismus wie Aufschieben, Blockaden, Stress, Burnout und Ängsten zu befreien.
- die positive Seite des Perfektionismus, also das Streben nach Spitzenleistung, zu behalten.
- zu spüren, dass man nicht perfekt sein muss, um von anderen akzeptiert zu werden.

Ca. 130 Seiten, kart. + E-Book inside
Format: 17 x 24 • WG 1481
Ca. € [D] 17,00 • € [A] 17,50
ISBN 978-3-7495-0135-9

9 783749 501359

Als E-Book:
Ca. € 14,99
EPUB: ISBN 978-3-7495-0136-6
MOBI: ISBN 978-3-7495-0137-3
PDF: ISBN 978-3-7495-0138-0

E-Book

Erscheint: September 2020

Franz Grieser
ist Buchautor, Schreib-Coach und Gestalttherapeut. Er beschreibt sich selbst als „entspannten Perfektionisten“ und weiß aus eigener Erfahrung um die Herausforderungen seiner Leser*innen.

Foto: © Christian Weber, ↗ www.cw69.de

WEITERE TITEL

Sachse
Persönlichkeitsstile

9 783955 719098

Landschof
Das bin ich!?

9 783955 717704

ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

Perfektionisten und Menschen, die hinter ihrem Aufschieben, ihren Selbstzweifeln oder ihrer chronischen Erschöpfung Perfektionismus als Ursache vermuten.

Perfektionismus, hohe Leistungsstandards, Versagensangst, Selbstcoaching, Aufschieberitis, Blockaden, Stress, Burnout

AUS TIEFER TRAUER IN EIN KRAFTVOLLES LEBEN ZURÜCKFINDEN

Mit der Trauer leben lernen

Impulse für eine neue innere Balance

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

In kurzen und empathischen Abschnitten bietet Christine Kempkes Impulse für den Alltag an, die behutsam dabei helfen, das Leben nach dem Verlust eines geliebten Menschen wieder aktiv zu gestalten und neue Perspektiven zu entwickeln. Nicht nur der Trauerprozess an sich wird thematisiert, sondern auch die alltäglichen „Handgriffe", die sich plötzlich so unendlich schwer anfühlen:

- Wie begegne ich Kolleg*innen, Freund*innen etc.? Wie kommuniziere ich, was ich jetzt brauche?
- Wie gestalte ich Feiertage wie Weihnachten freudvoll trotz und mit der Trauer?
- Wie verarbeite ich intensive Gefühle von Traurigkeit, Wut, Scham oder Schuld?
- Wie gehe ich mit Einsamkeit um?
- Wie kann ich gut auf mich und meinen Körper achten, wenn sich alles sinnlos anfühlt?

Zu jedem Abschnitt gibt es ein Video, in dem die Autorin die jeweiligen Aspekte weiter ausführt und die Leser*innen persönlich begleitet.

Ca. 200 Seiten, kart. + E-Book inside
Format: 17 x 24 • WG 1480
Ca. € [D] 18,00 • € [A] 18,50
ISBN 978-3-7495-0143-4

Als E-Book:
Ca. € 15,99
EPUB: ISBN 978-3-7495-0144-1
MOBI: ISBN 978-3-7495-0145-8
PDF: ISBN 978-3-7495-0146-5

Erscheint: Oktober 2020

E-Book

Christine Kempkes ist Bestatterin, zertifizierte Coach und Trauerbegleiterin nach den Richtlinien des BVT, des Fachverbands für Trauerbegleitung. Sie engagiert sich als ehrenamtliche Sterbebegleiterin beim ambulanten Hospiz Oberhausen. Die Themen Sterben, Tod und Trauer dorthin zu holen, wohin sie gehören – in die Mitte des Lebens –, ist ihr ein Herzensanliegen.

Foto: © Eve Sundermann-Biesen

ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

Primär jene Menschen, die nach dem Verlust eines geliebten Menschen (oder Tieres) Begleitung / Unterstützung für den Alltag suchen; Trauerbegleiter*innen, die sich Impulse für ihre Klient*innen wünschen.

Trauer, Einsamkeit, Verlust, Sterben, Tod, Alter, Lebensgestaltung, Ressourcen, Lebenssinn

WEITERE TITEL

Renz
Zeugnisse Sterbender

Winch
Emotionale Erste Hilfe

WARUM STREITEN NICHT VERBINDET

Arbeitsbuch für Paare zur traumasensiblen Paartherapie

Häufige Konflikte und überzogene Gefühlsausbrüche in der Paarbeziehung, aber auch zermürbendes Schweigen zwischen den Partnern können u. U. in einem Trauma aus der Kindheit begründet liegen. Vielleicht haben die Eltern Schlimmes im Krieg erlebt und gaben unverarbeitete Belastungen ungewollt an ihre Kinder weiter. Das Ergebnis kann eine Beziehungsstörung sein, die sich auf die aktuelle Partnerschaft auswirkt.

Hier setzt die traumasensible Paartherapie an, und dieses Arbeitsbuch unterstützt eine solche Therapie. Die Paare entwickeln ein Verständnis dafür, was im Gehirn passiert, wenn sie streiten oder aus Angst vor Streit schweigen. Das Buch hilft, Streitigkeiten achtsam zu beenden, und bietet Tools, um die Gefühle in den Griff zu bekommen. Das Ziel ist, die jeweilige Paardynamik zu durchschauen und sich liebevoller aufeinander einzustimmen.

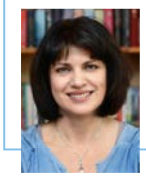
Dieses Arbeitsbuch ...
- begleitet und unterstützt Paare, nicht nur während einer traumasensiblen Paartherapie.
- hilft, Gelerntes zu überprüfen und zu vertiefen.
- stärkt die Beziehung durch gemeinsames Bearbeiten der Aufgaben.

Ca. 120 Seiten, kart. + E-Book inside
Format: 21 x 29,7 • WG 1484
Ca. € [D] 18,00 • € [A] 18,50
ISBN 978-3-7495-0147-2

Als E-Book:
Ca. € 15,99
EPUB: ISBN 978-3-7495-0148-9
MOBI: ISBN 978-3-7495-0149-6
PDF: ISBN 978-3-7495-0150-2

Erscheint: Oktober 2020

Dr. Katharina Klees
Therapie & Weiterbildung für Trauma & Paare seit 1995.
Zertifizierte Ausbilderin der DeGPT und BAG Traumapädagogik für traumaspezifische Fachberatung
↗ www.aufwindinstitut.com



WEITERE TITEL

Klees
Traumasensible Paartherapie

von Tiedemann
Versöhnungsprozesse in der Paartherapie

ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

Paare, die in einer traumasensiblen Paartherapie sind oder für sich an ihren Problemen arbeiten wollen.

Beziehungsstörungen, Streit, Konfliktvermeidung, Trauma, therapiebegleitende Übungen

DAS BESTE SCHLAFMITTEL IST DER KÖRPER

Atmen – bewegen – schlafen

Mit dem Selbsthilfeprogramm Sounder Sleep System in genussvollen Schlaf gleiten

Ein Übungsbuch mit CD

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

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

Ca. 120 Seiten, kart. + E-Book inside
Format: 17 x 24 • WG 1462
Ca. € [D] 20,00 • € [A] 20,60
ISBN 978-3-95571-902-9

Als E-Book:
Ca. € 17,99
EPUB: ISBN 978-3-7495-0167-0
MOBI: ISBN 978-3-7495-0168-7
PDF: ISBN 978-3-7495-0169-4

E-Book

Erscheint: Oktober 2020

Konstanze Wortmann
Sounder Sleep Senior Teacher, Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin, Verhaltenstherapeutin, niedergelassen in eigener Praxis, Seminarleitung in der Betrieblichen Gesundheitsförderung, fachliche Leitung der Schlafschule Unna.

Dorothe Schabsky
Sounder Sleep Senior Teacher, Heilpädagogin, Entspannungspädagogin, Kinesiologin (DGAK), Seminarleitung in der Betrieblichen Gesundheitsförderung, Geschäftsführerin der Schlafschule Unna.

ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

Menschen mit Einschlafproblemen, die nach einer medikamentenfreien Unterstützung suchen.

Sounder Sleep System, Atem, Schlafen, Einschlafen

WEITERE TITEL

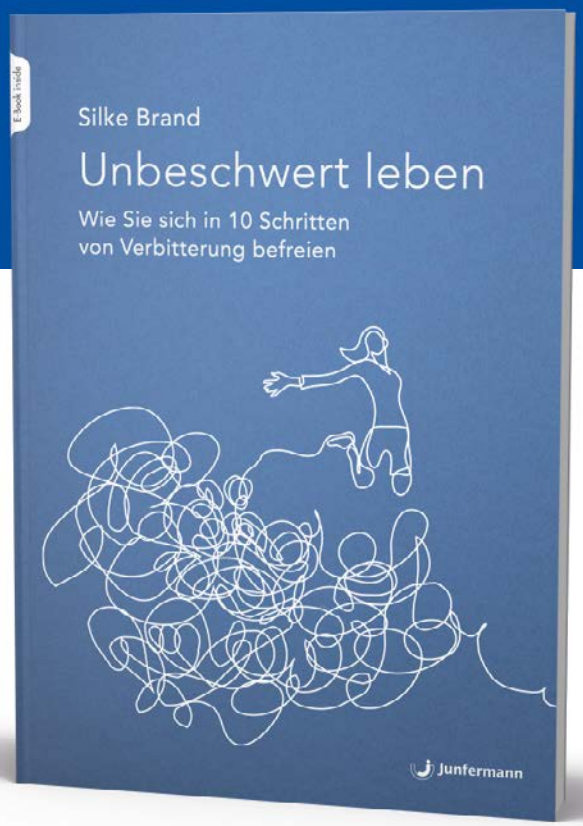
Wortmann
Wege in den erholsamen Schlaf

Wortmann
Letzte Zuflucht Firmenklo?

IN 10 SCHRITTEN FREI VOM SCHMERZ ALTER VERLETZUNGEN

Unbeschwert leben

Wie Sie sich in 10 Schritten von Verbitterung befreien



Ihnen ist in Ihrem Leben Unrecht geschehen? Sie sind verletzt, vielleicht sogar verbittert? Das muss nicht so bleiben. Befreien Sie sich selbst von Ihrem Schmerz durch frühere Verletzungen. Silke Brand zeigt Ihnen in diesem Buch, wie Sie Schritt für Schritt alte emotionale Wunden heilen lassen können. Die Autorin hat aus neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und bewährten Therapiemethoden ein kompaktes 10-Schritte-Programm zusammengestellt, das Sie einfach und selbstständig anwenden können. Zugleich eignet sich das Buch hervorragend als Begleitbuch zu Coaching oder Psychotherapie.

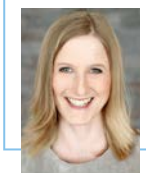
- Einsatz moderner Therapiemethoden zur Befreiung von Verbitterung.
- Kompaktes und praxistaugliches 10-Schritte-Selbsthilfeprogramm.
- Tipps und Übungen auf Basis von Achtsamkeit, Compassion Focused Therapy, Schematherapie, Gewaltfreier Kommunikation und systemischer Beratung.

Ca. 200 Seiten, kart. + E-Book inside
Format: 17 x 24 • WG 1481
Ca. € [D] 26,00 • € [A] 26,80
ISBN 978-3-95571-948-7

Als E-Book:
Ca. € [D] 22,99
EPUB: ISBN 978-3-7495-0124-3
MOBI: ISBN 978-3-7495-0125-0
PDF: ISBN 978-3-7495-0126-7

Erscheint: September 2020

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: im Kompetenznetz Depression, als Expertin in TV und Rundfunk und als Autorin.
↗ www.praxisdrbrand.de



WEITERE TITEL

Rosenberg
Den Schmerz überwinden, der zwischen uns steht

Winch
Emotionale Erste Hilfe

ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

Betroffene, die emotionale Verletzungen und Verbitterung hinter sich lassen wollen. Therapeuten und Coaches, die sie dabei begleiten.

Verletzung, Verbitterung, Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), Acceptance Commitment Therapy (ACT), Mindful Self Compassion (MSC) und Compassion Focused Therapy (CFT).

ENTSPANNUNG UND INNERE RUHE FINDEN

Anleitung zur Atemmeditation

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

- Praxisnah: Übungen der Atemmeditation werden ausführlich beschrieben.
- Unabhängig: Alle Übungen können ohne weitere Anleitung durchgeführt werden.
- Kompetent: Der Autor lehrt Meditation für Entspannung, Selbsterfahrung und Psychotherapie.

Ca. 200 Seiten, kart. + E-Book inside
Format: 17 x 24 • WG 1485
ca. € [D] 26,00 • € [A] 26,80
ISBN 978-3-7495-0163-2

9 783749 501632

Als E-Book:
Ca. € 22,99
EPUB: ISBN 978-3-7495-0164-9
MOBI: ISBN 978-3-7495-0165-6
PDF: ISBN 978-3-7495-0166-3

E-Book

Erscheint: Oktober 2020

Dr. Detlef Schönherr
arbeitet selbstständig als Coach für Führungskräfte und Heilpraktiker für Psychotherapie in eigener Praxis in Sessenbach / Westerwald. Er ist Ausbilder für NLP und Hypnose. Zuvor war er als Redenschreiber in der Politik sowie Journalist und Kriegsberichterstatter tätig.
↗ www.hypnose-schoenherr.de

ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

Menschen, die einen leicht zugänglichen Weg zur Atemmeditation suchen.

Gelassenheit, Entspannung, Ruhe, Meditation, Atem, Buddhismus

WEITERE TITEL

Middendorf
Der erfahrbare Atem

9 783873 872189

Peyton
Selbstresonanz

9 783955 718343

Mein Achtsamkeitsjahr

Das 52-Wochen-Journal für mehr inneren Frieden und Präsenz

Übersetzt aus dem Englischen von Christa Broermann

Mit diesem liebevoll gestalteten 52-Wochen-Journal, mit dem Sie jederzeit starten können, erfahren Sie das Konzept der Achtsamkeit anschaulich in Theorie und Praxis und können zugleich über Ihre Erfahrungen reflektieren. Einfache Fragen und Impulse regen täglich dazu an, in einen Dialog mit Körper und Seele zu treten. So gelingt es immer besser, ...

- eine entspannte Zentrierung von Körper und Geist zu entwickeln.
- Interpretationen und Urteile zu vermeiden und gelassener zu werden.
- Unliebsames Verhalten zu ändern.
- sich tiefer verbunden zu fühlen mit sich selbst und anderen.
- Dankbarkeit zu kultivieren.

Wenige Momente im Alltag reichen schon aus – und eine ganz neue Welt tut sich auf!

Ca. 176 Seiten, kart.
Format: 14,7 x 20,8 • WG 9480
Ca. € [D] 19,00 • € [A] 19,60
ISBN 978-3-7495-0110-6

9 783749 501106

Erscheint: August 2020

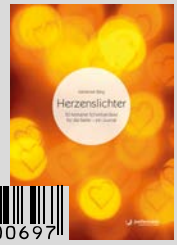
Jennifer Raye
promovierte in Traditioneller Chinesischer Medizin. Sie ist lizensierte Akupunkteurin, Ernährungsberaterin und Lehrerin für Achtsamkeitsmeditation und Yoga. Zusammen mit ihrem Ehemann lebt sie auf Vancouver Island, Canada.
↗ www.jenniferraye.com

WEITERE TITEL

Iding
Ganz bei mir

9 783955 718893

Berg
Herzenslichter



9 783749 500697

ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

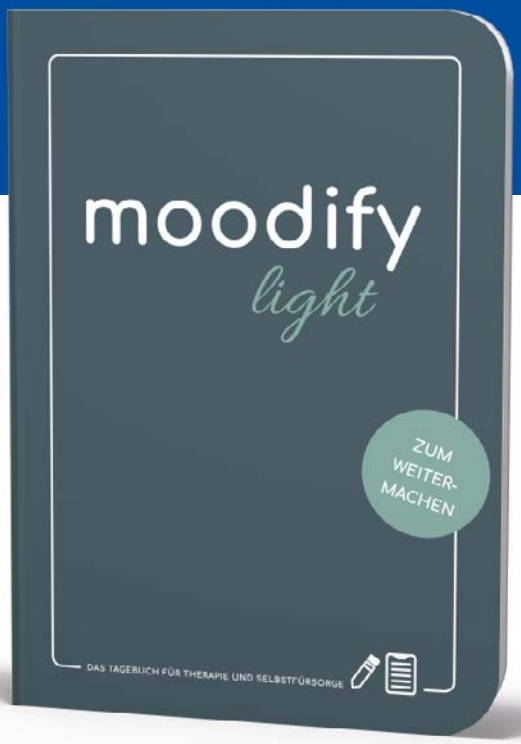
Menschen, die ganz praktisch und ohne Aufwand Achtsamkeit in ihren Alltag integrieren möchten.

Achtsamkeit, Kontemplation, Körper und Geist, Dankbarkeit, Verbundenheit, Körperempfindungen, Gedankenkreisen, Verhaltensänderung, Haltung

DER ERGÄNZUNGSBAND DES ERFOLGSTAGEBUCHS »MOODIFY«

moodify light

Das Tagebuch für Therapie und Selbstfürsorge



Sie haben »moodify – Das Tagebuch für Therapie und Selbstfürsorge« drei Monate lang verwendet und möchten an Ihrer neu erlernten Selbstfürsorge-Routine festhalten? »moodify light« unterstützt Sie dabei. Inspiriert durch effektive Techniken der Verhaltenstherapie enthält der Ergänzungsband die bewährten Möglichkeiten zur Protokollierung von Stimmungslage, Selbstfürsorge und Aktivitäten, die Ihnen aus dem ersten Tagebuch schon vertraut sind. Janine Selle kommt damit dem vielfachen Wunsch nach einer kompakteren Version des Erfolgstagebuchs »moodify« nach. Diese fokussiert auf die Fortführung einer intensiven Selbstbeobachtung und Reflektion und wurde um den bisherigen Einleitungsteil gekürzt.
Er hilft, Ihre moodify-Routine zu festigen.

- Ideal als Begleitheft oder zur Vor- und Nachbereitung einer Psychotherapie
- Tägliche Erfassung von Stimmung, Schlafdauer, Ess- und Trinkverhalten, Bewegung (Stimmungs- und Aktivitätenprotokoll); inkl. Stolz- und Dankbarkeitstagebuch
- Monatliche Erfassung von Zielen und Selbstfürsorgeaufgaben sowie Reflexion über Ziele, Highlights und Stressoren
- Mit individuell ausfüllbarem Medikamenten-, Krisen- und Notfallplan

Ca. 100 Seiten
Format: 14,8 x 21 • WG 1481
Ca. € [D] 10,00
ISBN 978-3-7495-0170-0

9 783749 501700

Erscheint: November 2020

Dr. Janine Selle
ist Psychotherapeutin und als leitende Psychologin im Klinikbereich tätig. Zusätzlich engagiert sie sich in sozialen Medien (Instagram: @dasklemmbrett) für die Aufklärung und Entstigmatisierung von Psychotherapie und psychischen Erkrankungen.

Foto: © Marko Bußmann – beauty-shooter.de

ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

Alle, die sich in einer Psychotherapie befinden und/oder Anregungen zur Selbstfürsorge und mentalen Gesundheit wünschen.

Nachfolgeband, Therapiebegleitheft, Journal, Tagebuch, Selbstfürsorge, mentale Gesundheit, Psychotherapie, Stimmungsprotokoll, Reflexion

WEITERE TITEL

Selle
moodify

9 783955 719104

Bartlakowski
in.sight

9 783955 718909

BESSER PLANEN – MEHR ZEIT FÜR DICH!

Einfach ICH!

Einfach machen!

Kalender 2021

Die Woche lässt nur eine begrenzte Anzahl an Aufgaben zu.

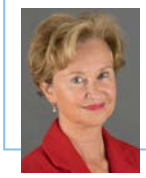
- Fokussiere dich auf die Dinge, die dir wichtig sind.
- Trenne dich von allem, was unwichtig ist.
- Mach daraus eine Gewohnheit.

Dieser Kalender ist Jahresplaner und Personal Trainer zugleich. Er begleitet dich durch das Jahr mit einer festen Ausrichtung auf deine Agenda. Der Planer dient als Gedächtnisstütze für deine wöchentlichen Termine, Ziele und Aufgaben. Die To-do-Liste trägt dazu bei, systematisch Ordnung zu schaffen und unnötigen Ballast abzuwerfen. Rück- und Ausblickseiten helfen dir, zu reflektieren und die Gegenwart (neu) zu ordnen.

Fang gleich mit der Planung an! Es ist nicht wichtig, wo du gerade stehst. Sondern in welche Richtung du gehst.

160 Seiten, geb., vierfarbig
Format: 12,5 x 21,0 • WG 7534
€ [D] 17,00 • € [A] 17,50
ISBN 978-3-7495-0114-4

Iris Meier
ist Dipl.-Graphologin VDG und Dipl.-Coach SCA/CAS. In ihren Coachings hilft sie Klient*innen dabei, ihr Wahrnehmungsfeld zu erweitern, Ressourcen zu nutzen und eigene Kräfte zu aktivieren: Hilfe zur Selbsthilfe für mehr Zufriedenheit im Leben.
↗ http://www.graphologie-swiss.ch



WEITERE TITEL

Iding
Ganz bei mir

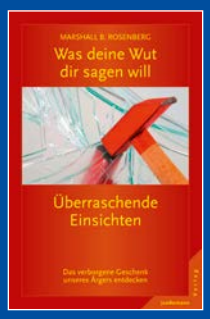
Bartlakowski
in.sight

ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

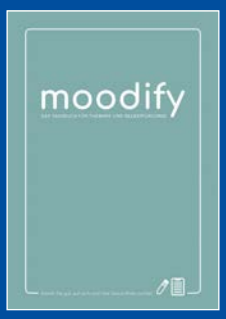
Selbstcoaching, Kalender, Agenda

Unsere Bestseller

ISBN 978-3-95571-572-4



ISBN 978-3-87387-985-0



ISBN 978-3-95571-910-4

ISBN 978-3-95571-404-8

ISBN 978-3-87387-619-4

ISBN 978-3-87387-769-6

ISBN 978-3-87387-582-1

ISBN 978-3-95571-573-1

ISBN 978-3-95571-720-9

ISBN 978-3-95571-823-7

ISBN 978-3-95571-766-7

ISBN 978-3-87387-831-0

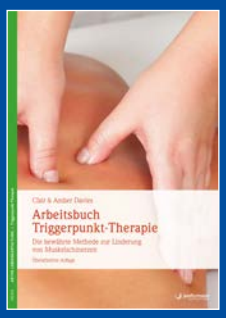
ISBN 978-3-87387-961-4

ISBN 978-3-87387-695-8

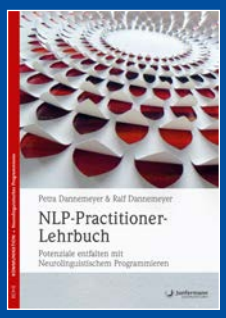
ISBN 978-3-87387-868-6

ISBN 978-3-87387-971-3

ISBN 978-3-95571-005-7



ISBN 978-3-95571-496-3



ISBN 978-3-95571-487-1

ISBN 978-3-95571-569-4

Wie wir im Verlag die Corona-Krise erleben

Mit Beginn des Shutdowns im März 2020 starteten wir unsere Blogserie „Corona-Tagebuch“, in der wir schildern, wie wir Einschränkungen und Veränderungen der Arbeitsumgebung (z.B. Homeoffice) oder des Alltags erleben.

Auch einige Autorinnen und Autoren haben spezielle Beiträge beigesteuert. Alles ist nachzulesen unter:
↗ https://blogweise.junfermann.de/

Hier nun eine kurze Auswahl:

1. Beiträge unserer Autorinnen und Autoren

Stimulation, Anerkennung und Struktur? Corona schränkt die Möglichkeiten unserer Bedürfnisbefriedigung erheblich ein

16. April 2020 / 0 Kommentare / in Rund ums Programm / von Katharina Arnold

Passen Sie auf sich auf!

Von Andrea Landschof

Selbstfürsorge ist in Zeiten des Coronavirus wichtiger denn je. Prinzipiell geht es jetzt darum, sich auf das zu konzentrieren, was man selbst in der Hand hat, statt auf das, was man nicht beeinflussen kann. In diesem Zusammenhang spielen unsere individuellen Bedürfnisse eine große Rolle. Neben den existenziellen Grundbedürfnissen wie zum Beispiel Nahrung und Schlaf benötigen wir Menschen die Befriedigung weitreichenderer Bedürfnisse, um ein gesundes Leben führen zu können. Die Transaktionsanalyse geht von angeborenen psychologischen Grundbedürfnissen aus, die entwicklungsfördernde und sozial regulierende Funktionen erfüllen. Sie werden auch als „Hunger“ des Menschen nach Stimulation, nach Anerkennung und nach Zeitstrukturierung bezeichnet. Wir fühlen uns in der Regel erst dann wohl, wenn dieser Hunger genügend Beachtung findet und gestillt ist.

„Bleiben Sie zu Hause! Gehen Sie spazieren!“

7. April 2020 / 0 Kommentare / in Rund ums Programm / von Katharina Arnold

In der Corona-Zeit erlebt das Spazierengehen einen wahren Boom. Wie heilsam und kreativitätssteigernd das „Frische-Luft-Schnappen“ sein kann, darüber hat die Schweizer Autorin Sabine Claus ein Buch geschrieben.

Ende 2019 erschien bei Junfermann der Titel Auf dem Weg. 20 Spaziergänge für das seelische Wohlbefinden. Das Thema wirkte noch vor wenigen Wochen etwas aus der Zeit gefallen. Doch das hat sich mit Corona schlagartig geändert. Heute zum virusüberschatteten Frühlingsbeginn erlebt Spazierengehen eine ungeahnte Renaissance. Die erblühende Natur weckt die Sehnsucht, draußen zu sein. Neben Joggern sieht man dieser Tage ungewöhnlich viele Menschen, die spazierend dem häuslichen Exil und dem Homeoffice entfliehen. Bewegungsfreiheit ist zum wertvollen Gut geworden. Ein Blick ins Buch von Sabine Claus verrät, warum ein einfacher Spaziergang unmittelbar belebend wirkt.

Spazieren als Notwendigkeit in Zeiten der Krise

Spazieren geht man aus Freude am Gehen ohne räumliches Ziel. Die leichte rhythmische Bewegung unter freiem Himmel wirkt ganzheitlich: Ein

2. Aus dem Junfermann-Corona-Tagebuch

Corona-Tagebuch, Teil 2: Trübe Aussichten?

19. März 2020 / 1 Kommentar / in Aus dem Verlag / von Heike Carstensen

Der Blick aus dem Fenster bietet heute einen bedeckten Himmel, kein Sonnenstrahl weit und breit. Immerhin fällt es uns dann leichter, nicht rauszugehen, höre ich im Radio auf dem Weg zur Arbeit. Noch dürfen wir rausgehen, auch wenn wir es nicht mehr sollen. Und es ist schon so viel gekommen, das vor wenigen Tagen völlig unvorstellbar schien. Deshalb kann man wohl davon ausgehen, dass eine Ausgangssperre nicht mehr lange auf sich warten lässt. Schöne Aussichten, nicht wahr?

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

Corona-Tagebuch, Teil 5: Was macht eigentlich der Vertrieb in Zeiten von Corona?

2. April 2020 / 0 Kommentare / in Aus dem Verlag / von Heike Carstensen

Von Stefanie Linden

Man könnte meinen: Alles hat geschlossen, also kann der Vertrieb die Beine hochlegen. Weit gefehlt, denn als Bindeglied zwischen Verlag und Buchhandel, Zwischenhandel sowie Onlinehandel laufen bei mir die Fäden zusammen und wollen auch so manches Mal entwirrt werden. Es gibt viele telefonische Kontakte zu meinen Buchhändlern, die in dieser Situation manchmal nur den persönlichen Austausch suchen – ich nenne es inzwischen „virtuelles Kuscheln". Manchmal müssen auch Probleme besprochen werden, die mir sehr nahe gehen, und wieder ein anderes Mal werden Bücher bestellt oder es wird eine Online-Aktion geplant, für die diverse Informationen und Coverabbildungen benötigt werden.

Corona-Tagebuch, Teil 6: Was wir gerade aus der Krise lernen

6. April 2020 / 0 Kommentare / in Aus dem Verlag / von Katharina Arnold

Von Simone Scheinert

Es war ein komisches Gefühl, am Abend des 17. März den Verlag zu verlassen. Ich hatte schon einen Home-Office-Arbeitsplatz, da ich jeden Freitag von zuhause aus arbeite. Aber zu wissen, dass man auf unbestimmte Zeit nicht in den Verlag kommt, die Kolleg*innen so schnell nicht persönlich wiedersieht und dass gar nicht klar ist, wie das alles ausgeht – das war unheimlich und hatte nichts von dem erhebenden Gefühl, mit dem man sonst in den Urlaub geht, im Gegenteil. Ganz schnell hab ich als Botschaft, für alle, die weiter in den Verlag kommen, abends noch aufs Whiteboard geschrieben: Bitte gießt gelegentlich meine Blümchen! Und kam mir dabei vor, als ginge ich mindestens in Rente und nicht ins Home-Office.

NEUE AUDIOBOOKS

ISBN 978-3-7495-0117-5

ISBN 978-3-7495-0113-7

ISBN 978-3-7495-0102-1

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 Str. 24d, 33100 Paderborn, Tel.: +49 (0)5251 1344 0, Fax: +49 (0)5251 1344 44, E-Mail: ju@junfermann.de

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

4 260217 640260