




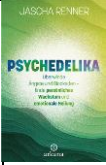









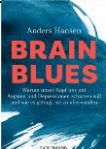



























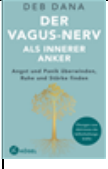



OKTOBER 2024 | Mentale Gesundheit









Rund um den 10. Oktober, dem Welttag für psychische Gesundheit, steht das Thema mentale Gesundheit medial und gesellschaftlich im Fokus und wir haben alles Wissenswerte rund um seelische Erkrankungen, Traumata, Depression und Burnout zusammengestellt

Bestellmenge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
		<b>Dr. med. Ulrich Strunz</b> <u>77 Tipps gegen Depressionen und Burnout</u> Heyne Taschenbuch ET: 14. August 2024 ISBN: 978-3-453-60687-6 € 13,00 [D] / € 13,40 [A] / CHF 18,50(UVP) ca. 224 Seiten	9783453606876		Über 180.000 verkaufte Exemplare der 77-Tipps-Reihe Der erste Strunz für die Seele: Mit wirkungsvollen Strategien, vielen Praxistipps und Selbstchecks Allein in Deutschland leiden über 6 Millionen Menschen an Depressionen und mehr als 3 Millionen an Burnout
		<b>Karolien Notebaert</b> <u>Vom Glück der richtigen Gedanken</u> Ariston ET: 30. Mai 2024 ISBN: 978-3-424-20293-9 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 272 Seiten	9783424202939		Happy mit Hirn: mit diesen neurowissenschaftlich bestätigten Methoden fühlst du dich nie wieder gestresst! Das Praxisbuch der sympathischen Bestsellerautorin von <i>Drei Tage, zwei Frauen, ein Affe und der Sinn des Lebens</i> mit über 50.000 verkauften Exemplaren Mit Augenzwinkern gegenüber menschlichen Schwächen und erheiternden Geschichten aus dem echten Leben Liebevoll illustriert von der Autorin selbst
		<b>Peter Beer</b> <u>Meditation</u> Goldmann Taschenbuch ET: 17. Juli 2024 ISBN: 978-3-442-22389-3 ca. € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90(UVP) ca. 336 Seiten	9783442223893		Das ultimative Tool bei Stress, unruhigem Schlaf und Selbstzweifeln. Der <i>Spiegel</i> -Bestseller jetzt im Taschenbuch! Einer der erfolgreichsten Meditations- und Achtsamkeitslehrer mit 230.000 Abonnenten auf YouTube und eigenem Podcast. Mehr Gelassenheit im Alltag und im Job. »Für alle Einsteiger und Skeptiker – wie Meditation wirklich jedem gelingt.« <i>Peter Beer</i> Mit exklusiven Audiomeditationen zum Download.
		<b>Dr. Meg Arroll</b> <u>Wenn sich nichts richtig anfühlt</u> Goldmann Taschenbuch ET: 19. Juni 2024 ISBN: 978-3-442-17998-5 ca. € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 384 Seiten	9783442179985		»Wenn sich kleine Traumata häufen und ignoriert werden, können sie zu einer Vielzahl von psychischen und gesundheitlichen Problemen führen.« <i>Dr. Meg Arroll</i> Das erste Buch zu Mini-Traumata – der Missing Link in der Traumaforschung. Mit vielen praktischen Tipps und Strategien für ein erfülltes, glückliches Leben. Die enorme Wirkung winziger Verletzungen erkennen, annehmen und daran wachsen. Das große Buch zur mentalen Gesundheit von der renommierten Psychologin Dr. Meg Arroll.
		<b>Jens Corssen, Stephanie Ehrenscheidner</b> <u>Lebensfreude</u> Kailash ET: 27. März 2024 ISBN: 978-3-424-63249-1 ca. € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,50(UVP) ca. 200 Seiten	9783424632491		»Grundlos glücklich sein und pure Seinsfreude erleben.« Jens Corssen und Stephanie Ehrenscheidner Ein innovatives Entwicklungskonzept für intensive Seins-Erlebnisse und eine lebensbejahende, zuversichtliche Grundhaltung. »Ich liebe Corssens genialen Humor, seine anregenden psychologisch-philosophischen Überlegungen und die einzigartige Art und Weise, wie er sie lebensnah und praktikabel vermittelt.« <i>Stefanie Stahl</i> »Die lebenskluge Gedankenwelt des Grandseigners der Selbstentwicklung begeistert mich immer wieder aufs Neue.« <i>Christian Bischoff</i>
		<b>Dr. Camilla Nord</b> <u>Das ausgeglichene Gehirn – Was uns die Neurowissenschaft über mentale Gesundheit verrät</u> Kösel Sach-/Fachbuch ET: 24. April 2024 ISBN: 978-3-466-37321-5 ca. € 24,00 [D] / € 24,70 [A] / CHF 32,90(UVP) ca. 352 Seiten	9783466373215		Erfrischende und unerwartete neue Erkenntnisse der Hirnforschung zum Thema Mental Health Einmaliger positiv-individualistischer und selbstwirksamer Ansatz Das Buch für alle, die verstehen wollen, was ihr (individuelles) psychisches Wohlergehen wirklich verbessert Titel basiert auf neuester Grundlagenforschung aus Cambridge Pop-Science at its best – für Fans von Mai Thi Nguyen-Kim, James Nestor oder Julie Smith

Bestellmenge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
		<b>Jascha Renner</b> <u>Psychedelika</u> Arkana HC ET: 24. April 2024 ISBN: 978-3-442-34318-8 ca. € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 256 Seiten	9783442343188		Wie Psychedelika zu persönlichem Wachstum, emotionaler Heilung und Spiritualität führen. Eine faszinierende Transformationsbiografie, gepaart mit smarter Wissensvermittlung. Trendthema psychedelische Renaissance: Bas Kast, Sting und zahlreiche Netflix-Dokus zeugen von der steigenden Popularität. Vom charismatischen Vorreiter der deutschen Psychedelika-Bewegung mit populärem YouTube-Kanal und Podcast. Für Leser*innen von Michael Pollan, Verändere dein Bewusstsein.
		<b>Dr. Isa Grüber</b> <u>Resilienz</u> Irisiana ET: 11. April 2024 € 23,00 [D] / € 23,00 [A] / CHF 33,50(UVP)	4250939900131		Das Kartenset zum erfolgreichen Buch "Resilienz - dein Körper zeigt dir den Weg" Einzigartig auf dem Buchmarkt: Übungen aus dem Somatic Experiencing® leicht anwendbar für jeden Tag Mit neuen Illustrationen und Übungen als wertvolle Ergänzung zum Buch
		<b>Bas Kast</b> <u>Kompass für die Seele</u> C.Bertelsmann ET: 01. März 2023 ISBN: 978-3-570-10461-3 € 24,00 [D] / € 24,70 [A] / CHF 32,90(UVP) ca. 256 Seiten	9783570104613		Das neue Buch von Bestsellerautor Bas Kast: Was die Seele stark macht - das Beste aus Wissenschaft und Praxis Bas Kasts »Ernährungskompass«: seit Erscheinen 2018 ununterbrochen auf der Bestsellerliste – über 1 Million verkaufte Exemplare Von Ernährung über Naturerfahrung bis zu Psychedelika: 10 empirisch fundierte Strategien, mit denen jede*r sein seelisches Wohlbefinden steigern kann Der Autor hat neueste wissenschaftliche Studien ausgewertet und alle Methoden selbst erprobt
		<b>Randolph M. Nesse</b> <u>Gute Gründe für schlechte Gefühle</u> Kösel Sach-/Fachbuch ET: 28. Februar 2024 ISBN: 978-3-466-34814-5 ca. 34,00 [D] / € 35,00 [A] / CHF 45,50(UVP) ca. 464 Seiten	9783466348145		Grundlegender Beitrag zum großen Trendthema #Mental Health Experte mit hoher Absenderkompetenz und internationalem Renommé Anschaulich, informativ und unterhaltsam Essentiell für alle, die mentale Probleme besser verstehen wollen International großes Presseecho, in 17 Ländern erschienen Interviews und Vorträge auf YouTube mit über 100.000 Aufrufen
		<b>Daniel Howell</b> <u>Du wirst diesen Tag überleben. Und morgen auch.</u> Goldmann Taschenbuch ET: 19. Oktober 2022 ISBN: 978-3-442-17961-9 € 14,00 [D] / € 14,40 [A] / CHF 19,90(UVP) ca. 416 Seiten	9783442179619		Depression und Angststörungen sind vor allem bei jungen Erwachsenen durch die Coronakrise aktueller denn je. Ein leicht zugängliches Handbuch mit zahlreichen Übungen und Anleitungen für strukturierte Tagesabläufe. Der Nr.-1-Sunday-Times-Bestseller von YouTube-Star und Bestsellerautor Daniel Howell. Ein ernstes Thema nahbar und mit Tiefgang aufbereitet für Teenies und Millennials. Geschrieben in Zusammenarbeit mit der erfahrenen klinischen Psychologin Dr. Heather Bolton.
		<b>Anders Hansen</b> <u>Brain Blues</u> Goldmann Taschenbuch ET: 20. September 2023 ISBN: 978-3-442-17979-4 € 13,00 [D] / € 13,40 [A] / CHF 18,50(UVP) ca. 288 Seiten	9783442179794		Der schwedische Bestseller zum Thema psychische Gesundheit. Warum unser Gehirn auf Sorgen und Ängste gepolt ist – und wie wir lernen, damit umzugehen. Negative Gefühle sind ein Zeichen für psychische Gesundheit, denn sie sichern unsere Überlebensfähigkeit. Panikattacken und Depressionen verstehen und kontrollieren lernen. Vom praktizierenden Psychologen und Hirnforscher.
		<b>Peter Beer</b> <u>Achtsamkeit statt Angst und Panik</u> Arkana HC ET: 14. September 2022 ISBN: 978-3-442-34282-2 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 288 Seiten	9783442342822		»Peter Beer ist ein neuer Fixstern am deutschen Trainerhimmel.« Christian Bischoff, Bestsellerautor und Mentaltrainer Wie wir mit Ängsten und Panikattacken umgehen und Wachstum und Heilung ermöglichen. Spiegel-Bestsellerautor mit knapp 35.000 verkauften Exemplaren seines Debüts [Stand: April 2022]. Mit praxistauglichen, direkt in den Alltag integrierbaren Achtsamkeits-Tools und exklusiven Audiomeditationen zum Download. Einer der erfolgreichsten Achtsamkeitslehrer mit 172.000 Abonnenten auf YouTube, 66.000 Followern auf Instagram und eigenem Podcast.

Bestellmenge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
		<b>Klaus Bernhardt</b> <u>Zwänge und Zwangsgedanken loswerden</u> Ariston ET: 31. August 2022 ISBN: 978-3-424-20232-8 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 304 Seiten	9783424202328		Über 12 Millionen Betroffene — Zwänge endlich verstehen und auflösen Über 12 Millionen Betroffene allein im deutschsprachigen Raum — Seit Beginn der Pandemie hat sich die Zahl der Zwangsstörungen vervielfacht. Das neue Buch des Spiegel-Bestseller-Autors: neueste Erkenntnisse aus der Hirnforschung, in der Praxis geprüft und mit praktischen Übungen leicht umsetzbar Die Bernhardt-Methode hat eine hohe Erfolgsquote und wird inzwischen von vielen Ärzten, Therapeuten und Kliniken genutzt – Gesamtverkaufszahl seiner Bücher über 400.000 Exemplare
		<b>Dr. med. Claudia Croos-Müller</b> <u>Halt! Das kleine Überlebensbuch</u> Kösel Sach-/Fachbuch ET: 30. August 2023 ISBN: 978-3-466-34818-3 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90(UVP) ca. 72 Seiten	9783466348183		Neuer Titel in der erfolgreichen Überlebensbüchlein-Reihe Erfolgsautorin mit einer Gesamtauflage von über 1 Mio. Exemplaren Praktische und wirksame Soforthilfe mit den Gute-Laune-Schafen Erscheinen zum Suizid-Präventionstag im September
		<b>Klaus Bernhardt</b> <u>Panikattacken und andere Angststörungen loswerden</u> Ariston ET: 11. September 2017 ISBN: 978-3-424-20177-2 € 19,00 [D] / € 19,60 [A] / CHF 26,50(UVP) ca. 208 Seiten	9783424201772		Angst und Panik: endlich Hilfe für über 15 Millionen Betroffene im deutschsprachigen Raum SPITZENTITEL »Ein Großteil aller Traumata, Neurosen, Phobien und Angststörungen kann in weniger als 10 Sitzungen vollständig aufgelöst werden.« <i>Klaus Bernhardt</i> Neueste Ergebnisse der Hirnforschung in die Praxis umgesetzt Klaus Bernhardt hat eine einzigartige Angsttherapie mit immenser Erfolgsquote entwickelt - auch Kliniken arbeiten bereits nach seinem Ansatz Leicht verständliche Methode, eingängige Beispiele, praktische Übungen
		<b>Klaus Bernhardt</b> <u>Depression und Burnout loswerden</u> Ariston ET: 20. Mai 2019 ISBN: 978-3-424-20205-2 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 256 Seiten	9783424202052		Klaus Bernhardt ist Bestsellerautor und erfolgreicher Therapeut mit einem innovativen Ansatz bei seelischen Erkrankungen Endlich raus aus dem Dunkel der Depression Volkskrankheit Depression: Über 40 Millionen Europäer nehmen Antidepressiva – obwohl ein Großteil der Betroffenen darauf nicht anspricht Klaus Bernhardt entschlüsselt die häufig unerkannten Ursachen von Depression und Burnout und gibt wirksame Hilfe an die Hand Mit vielen Tipps und hilfreichen Tools, die in wenigen <b>Wochen große Erfolge erzielen</b>
		<b>Nicole LePera</b> <u>Heile. Dich. Selbst.</u> Arkana HC ET: 24. Mai 2021 ISBN: 978-3-442-34276-1 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 432 Seiten	9783442342761		»Verletzungen heilen – ein neues starkes Selbst kreieren.« Nicole LePera Jede auch noch so kleine seelische Verletzung kann massive Folgen haben und zu einem Trauma werden. »Nicole LePera ruft zu einem lebensverändernden Perspektivwechsel auf: Sie ermächtigt uns dazu, uns nicht auf andere zu verlassen, sondern unsere Heilung selbst zu steuern.« Mit ihrem Buch bekommen wir das Werkzeug dafür in die Hand. Dr. Sheila de Liz, Ärztin und Bestseller-Autorin Future Self Journaling, Meditationen, Reparenting, Übungen für den Vagusnerv u.v.m. Weltweites, stark wachsendes Instagram-Movement mit
		<b>Marianne Wellershoff (Hrsg.)</b> <u>Ich überwinde meine Angst</u> Penguin Verlag ET: 13. Dezember 2023 ISBN: 978-3-328-10997-6 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90(UVP) ca. 224 Seiten	9783328109976		Band 7 der erfolgreichen SPIEGEL-Coaching-Buchreihe Tipps und Tricks für mehr Resilienz im Alltag, Mut zum Handeln und einen besseren Umgang mit den eigenen Ängsten Das beliebte SPIEGEL-Coaching im Taschenbuch Wunderschön ausgestattet und zum Ausfüllen Mit SPIEGEL-Marketing

Bestellmenge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
		<b>Anthony William</b> <u>Heile dein Gehirn – Das Basisbuch</u> Arkana HC ET: 05. April 2023 ISBN: 978-3-442-34283-9 € 30,00 [D] / € 30,90 [A] / CHF 40,90(UVP) ca. 704 Seiten	9783442342839		Das neue Meisterwerk von Anthony William zu unserem wichtigsten Organ – in zwei Bänden. Die wahren Ursachen von neurologischen und psychischen Erkrankungen und chronischen Leiden – und wie wir uns wirkungsvoll schützen können. Wertvolle Heilungs-Essentials und über 40 Rezepte für emotionale Stresssituationen und zur Soforthilfe bei erhöhter Last von Viren, Schwermetallen und Co. Bestsellerautor mit über 900.000 verkauften Exemplaren
		<b>Anthony William</b> <u>Heile dein Gehirn – Das Praxisprogramm</u> Arkana HC ET: 05. April 2023 ISBN: 978-3-442-34304-1 € 30,00 [D] / € 30,90 [A] / CHF 40,90(UVP) ca. 592 Seiten	9783442343041		Das neue Meisterwerk von Anthony William zu unserem wichtigsten Organ – in zwei Bänden. Das Praxisprogramm zum Basisbuch: individueller, maßgeschneiderter, hochwirksamer Schutz und effektive Therapien für das Gehirn auf Basis von Supplementen und Medical-Medium-Wirkstoffkombinationen. Mit hochwirksamen Strategien für über 300 Symptome und Krankheiten von A wie Alzheimer bis Z wie Zwangsstörungen. Großer Rezeptteil mit 128 köstlichen Brainfit-Gerichten einschließlich raffinierter pflanzlicher Alternativen für Joghurt, Käse und Fleisch.
		<b>Dr. Isa Grüber</b> <u>Resilienz - dein Körper zeigt dir den Weg</u> Irisiana ET: 18. Oktober 2021 ISBN: 978-3-424-15409-2 € 15,00 [D] / € 15,50 [A] / CHF 21,50(UVP) ca. 144 Seiten	9783424154092		Soforthilfe bei Stress, Anspannung sowie kleinen und größeren emotionalen Krisen Anschaulich abgebildete Übungen unterstützen die psychische Selbstregulation Die Techniken des Somatic Experiencing® nach Peter Levine werden alltagstauglich und verständlich in die Praxis umgesetzt
		<b>Eveline Helmink</b> <u>Handbuch für miese Tage</u> Irisiana ET: 14. September 2020 ISBN: 978-3-424-15383-5 € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,50(UVP) ca. 256 Seiten	9783424153835		Resilienz entwickeln und im Kaschmirpulli durch die Untiefen des Lebens surfen Lieber authentisch als selbstoptimiert: Die Anleitung zu einem unbeschwerteren Leben mit praktischen Tipps, Checklisten und vielem mehr Wunderschöner, geschenkiger Ratgeber von der niederländischen Hapinez-Chefredakteurin
		<b>Prof. Dr. med. Andreas Ströhle, Dr. Jens Plag</b> <u>Keine Panik vor der Angst!</u> Kailash ET: 09. November 2020 ISBN: 978-3-424-63198-2 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 320 Seiten	9783424631982		»Angsterkrankungen sind heilbar.« Andreas Ströhle, Jens Plag Das neue Standardwerk von den Leitern der Charité-Angstambulanz. Die wissenschaftlich fundierte Antwort auf den Bestseller »Panikattacken und andere Angststörungen loswerden« von Klaus Bernhardt. Bezieht erstmals die Angehörigen als zentral für den Heilungsprozess mit ein. Große Zielgruppe: 12 Millionen Betroffene im deutschsprachigen Raum. Mit authentischen Fallgeschichten und großem Praxisteil.
		<b>Deb Dana</b> <u>Der Vagus-Nerv als innerer Anker</u> Kösel Sach-/Fachbuch ET: 26. April 2022 ISBN: 978-3-466-34786-5 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 272 Seiten	9783466347865		Trendthema Vagus-Nerv Populärer Selbsthilfe-Ansatz Praxisbuch mit zahlreichen Übungen Internationale Expertin und erfolgreiche Autorin
		<b>Tanja Salkowski</b> <u>Mit der richtigen Ernährung gegen den Seelenblues</u> Kösel Sach-/Fachbuch ET: 26. April 2021 ISBN: 978-3-466-34766-7 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 176 Seiten	9783466347667		Eine Betroffene gibt bewährte Tipps aus eigener Erfahrung Mit vielen Übungen zur Selbsterforschung der eigenen Ernährungsgewohnheiten Einfache und pragmatische Hilfe bei Depression, Burn-out und Stimmungstiefs durch richtige Ernährung Inspirierende Ruck-Zuck-Rezepte von einfachen Ein-Topf-Rezepten über Wachmacher-Rezepte bis zu gesunden Snacks für träge Tage auf der Couch Mit Experteninterviews zu Themen wie »Gehirn und Stress«, »Emotionales Essen« und »Kräuter in der Küche« Vorwort von Klaus Bernhardt, Autor des Spiegelbestsellers »Panikattacken und andere Angststörungen loswerden«

Bestellmenge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
		<p><b>Dr. med. Harald Krauß</b>  <u>Willkommen in der Welt für seelische Gesundheit</u>  Ariston  ET: 09. August 2021  ISBN: 978-3-424-20249-6  € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP)  ca. 208 Seiten</p>	9783424202496		<p>Eigenverantwortung und eine ganzheitliche Betrachtung sind der Schlüssel zu einem gelingenden Leben  Ein Buch für alle, die ihre Zuversicht verloren haben — jeder vierte Mensch in Deutschland erfüllt die Kriterien einer psychischen Erkrankung  Dr. med. Harald Krauß ist Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie und arbeitet seit über 20 Jahren mit seelisch erkrankten Menschen</p>
		<p><b>Sandra Hintringer</b>  <u>Der Vagusnerv - unser innerer Therapeut</u>  Irisiana  ET: 10. November 2021  ISBN: 978-3-424-15416-0  € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP)  ca. 176 Seiten</p>	9783424154160		<p>Das erste Buch, das sich gezielt der Bedeutung des Vagus-Nervs für das psychische Wohlbefinden widmet  Origineller, körperorientierter Ansatz zur Selbsthilfe bei emotionalen und psychischen Problemen  Hohe Praxistauglichkeit durch einfache Übungen</p>
		<p><b>Isabell Horn, Lisa Bitzer</b>  <u>Bleibt das jetzt so?</u>  Heyne Taschenbuch  ET: 21. September 2022  ISBN: 978-3-453-60625-8  € 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,50(UVP)  ca. 224 Seiten</p>	9783453606258		<p>Offen, ehrlich, mutig  Offen, ehrlich, mutig: Isabell Horn erzählt von ihrem Leben mit der Depression und, wie sie ihre Krisen überwunden hat  Mit lebensnahen und leicht umsetzbaren Tipps und Ratschlägen  Die bekannte und beliebte Schauspielerin aus »GZSZ« und »Bettys Diagnose« erreicht über Instagram knapp 300.000 Follower*innen</p>
		<p><b>Oprah Winfrey, Bruce D. Perry</b>  <u>Was ist dein Schmerz?</u>  Arkana HC  ET: 05. Oktober 2022  ISBN: 978-3-442-34298-3  € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,50(UVP)  ca. 368 Seiten</p>	9783442342983		<p>»Verständnis für unser Trauma zu entwickeln, ist der Schlüssel zur Neugestaltung unseres Lebens.« Oprah Winfrey  Wie die Seele wieder gesund wird: berührende Gespräche über Trauma und Transformation.  Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Traumaforschung und Entwicklungspsychologie.  Der Nr. 1 New-York-Times-Bestseller.</p>