



arkana



© privat

Marie Ehlers Radikale Akzeptanz

Der Schlüssel zu innerer Stärke und Selbstheilung

Erscheint am **23.04.2025**

Lebenshilfe
Impulsvortrag



In einer Welt voller Herausforderungen bietet dieses Buch einen Raum für innere Stärke und Heilung. Die Psychologin Marie Ehlers teilt wertvolle Erfahrungen und Werkzeuge, um die eigene Kraft zu entdecken. Durch radikale Akzeptanz – die bewusste Annahme der Realität – können wir Ohnmacht hinter uns lassen und Handlungsfähigkeit zurückgewinnen.

Das Buch ermutigt, das Leben aktiv zu gestalten und bietet Einsichten, um Gedanken zu hinterfragen und Glaubenssätze zu transformieren. Inmitten von Herausforderungen eröffnet sich die Möglichkeit, Hoffnung zu schöpfen und die eigene Kraft zu entfalten.

Marie Ehlers Reise nach ihrer Brustkrebsdiagnose und ihr Mantra, »Vergleiche deine eigene Heilung nicht mit der anderer«, verdeutlichen, dass jede Person im Angesicht von Herausforderungen – sei es durch Krankheit oder Verlust – ihren individuellen Weg geht. Radikale Akzeptanz ist der Schlüssel, um Krisen nicht nur zu überwinden, sondern gestärkt und in Frieden daraus hervorzugehen.

Marie Ehlers hat einen Master of Science in Psychologie, ist Autorin und EFT-Practitioner. Sie betreibt den beliebten Instagram-Account @mind.corner seit 2020, hier dreht sich alles um Selbstwert und Mindset. In Hamburg-Altona hat sie einen eigenen Selbstliebe-Laden.

Ihre Ansprechpartnerin für Veranstaltungen:

Carin Sackermann, +49(89)4136-3067, carin.sackermann@penguinrandomhouse.de



kailash

Nora Blum

Radikale Freundlichkeit

Wie sie unser Leben revolutioniert

Erscheint am 12.03.2025

Gesellschaft

Impulsvortrag



Wir leben in einer Zeit, die von gesellschaftlichen Krisen, der Entfremdung durch Digitalisierung und einem starken Fokus auf Effizienz und Profit geprägt ist. Die allgemeine Stimmung ist aggressiver und emotional kälter – Einsamkeit, Depressionen und Stress sind die Folge.

Die Psychologin und Unternehmerin Nora Blum zeigt, wie wir uns echte Nähe und mehr Miteinander mit Hilfe von Freundlichkeit zurückerobern können. Wir erkennen, wie wichtig Freundlichkeit für unsere eigene Lebenszufriedenheit, unsere körperliche Gesundheit und unseren wirtschaftlichen Erfolg ist. Wir lernen, wie es uns selbst in schwierigen Situationen gelingt, liebevoller miteinander umzugehen, sei es unter akutem Stress, im politischen Diskurs oder im Job. Durch die Entscheidung für ein freundliches Leben erlangen wir Selbstwirksamkeit und schaffen es, selbst in schwierigen Zeiten zufriedener, gelassener und hoffnungsvoller zu sein.

Nora Blum studierte Psychologie in York und Cambridge. Als junge Gründerin der erfolgreichen Online-Therapieplattform Selfapy wurde sie mehrfach ausgezeichnet. Sie forscht zum Thema Freundlichkeit und Stressbewältigung und ist eine gefragte Expertin und Speakerin. Nora Blum lebt in Berlin.

Ihre Ansprechpartnerin für Veranstaltungen:

Carin Sackermann, +49(89)4136-3067, carin.sackermann@penguinrandomhouse.de



© Raffaela Fehrekampf

Jasmin Böhm

Hallo Angst, ich mach's jetzt doch!

Wie ich auf einer Abenteuerreise ans Nordkap den Mut zum Leben fand

Erscheint am 01.05.2025

Lebenshilfe

Impulsvortrag



Spiegel-Bestseller-Autorin Jasmin Böhm begibt sich auf eine abenteuerliche Fahrradreise mit ihrem sechsjährigen Sohn: dieses Mal hoch in den Norden, ans Nordkap. Hier, in der rauen Einsamkeit der wilden Natur, stellt sie sich jeden Tag aufs Neue ihren Ängsten und entfaltet dabei eine ungemeine Stärke und Entschlossenheit. Mit dem beflügelnden Gefühl, dass sie nichts mehr aufhalten kann, trifft sie schließlich Entscheidungen, die ihr Leben vollkommen verändern. Ob beim Wildcampen, Wal-Geburtstag, bei Extremerfahrungen auf den Lofoten oder magischen Polarlichtern – wir erleben hautnah mit, wie Jasmin im Einklang mit der Natur ihre Ängste überwindet und bei sich selbst ankommt.

Mit ihrer persönlichen Geschichte möchte sie allen Mut machen, das Leben als Abenteuer zu betrachten und jede Herausforderung als Chance für persönliches Wachstum und ein erfülltes Leben zu nutzen. Getreu dem Motto: Das Leben ist ein Abenteuer, das nur darauf wartet, gelebt zu werden.

Jasmin Böhm, geboren 1990, ist Doktorandin der Kunstgeschichte, Soziologie-Dozentin und alleinerziehende Abenteuer mama. In den vergangenen Jahren ist sie zur Vorreiterin für Fahrradreisen mit Kind geworden, als sie 12.000 km mit dem Fahrrad und ihrem kleinen Sohn quer durch Europa zurückgelegt hat. Aktuell befinden sich die beiden auf einer Reise ohne Flugzeug nach Australien, wo eine weitere Fahrradtour folgt.

Ihre Ansprechpartnerin für Veranstaltungen:

Carin Sackermann, +49(89)4136-3067, carin.sackermann@penguinrandomhouse.de



© Julien Bataillet

Sabine Lück

Vererbtes Glück

Wie Eltern und Kinder gemeinsam Familientraumata heilen können -

Die Generation-Code-Methode

Erscheint am 01.05.2025

Lebenshilfe

Workshop



Die Schicksalsschläge und Überlebensprogramme unserer Ahnen beeinflussen uns bis heute und bestimmen auch den Umgang mit unseren Kindern. In ihrem zweiten Buch zeigt die renommierte Psychotherapeutin Sabine Lück auf, wie sich Eltern dysfunktionale alte Familienmuster bewusst machen und sie gemeinsam mit ihren Kindern auflösen können, um diese von der tiefen Loyalität gegenüber dem Leid ihrer Vorfahren zu entbinden.

Die von der Autorin entwickelte Generation-Code®-Methode gibt Familien einfache und effiziente Werkzeuge - geeignet ab 2 Jahren - an die Hand, um die seit Generationen fehlende Bindungs- und Beziehungsfähigkeit zu stärken und einen gesunden Umgang mit Emotionen und Bedürfnissen zu erlernen. So gelingt es, die Weitergabe von transgenerationalen Trauma endgültig zu stoppen und Kindern eine unbelastete - glückliche - Zukunft zu eröffnen.

Sabine Lück ist psychologische Psychotherapeutin, Kinder- und Jugendpsychotherapeutin und Systemische Familientherapeutin in eigener Praxis. Zusammen mit ihrer Kollegin Ingrid Alexander entwickelte sie 1994 den »Generation Code®«, ein innovatives Therapiekonzept zur Behandlung transgenerativer Traumata. Im Jahr 2010 gründeten die beiden Therapeutinnen das Institut für Transgenerative Prozesse (ITP) in Wendeburg. Sabine Lück ist Coautorin von »Ahnen auf die Couch« und Autorin von »Vererbtes Schicksal« und gibt ihr umfangreiches Wissen in Vorträgen, Seminaren und Ausbildungen weiter.

Ihre Ansprechpartnerin für Veranstaltungen:

Carin Sackermann, +49(89)4136-3067, carin.sackermann@penguinrandomhouse.de

mosaik



© Heike Bogenberger

Stefan Maiwald

Mein Leben am Strand

Warum zwischen Sonne und Meer die Leichtigkeit liegt

Erscheint am 02.04.2025

Belletristik

Lesung



Sonnenschirme, Wassereis und gute Laune: Stefan Maiwald erzählt humorvoll und unterhaltsam vom Leben, das sich im adriatischen Feinsand abspielt. Er nimmt uns mit an die italienische Küste und lässt uns eintauchen in eine Welt, nach der wir uns regelmäßig sehnen. Denn der Strand ist immer der Ort, an dem wir gerade lieber wären. Dieses Lebensgefühl kann man sich nun nach Hause holen durch die Geschichten und die Lebensphilosophie der Menschen, die den Strand bevölkern. In diesem ganz eigenen Mikrokosmos lernen wir die besonderen Rituale und Regeln kennen, die kleinen Strandgeheimnisse und das Treiben am Meeresufer auch jenseits der Hauptsaison. Und wir erfahren fast nebenbei, wie man die Leichtigkeit des Südens in den eigenen Alltag bringt. Leicht, beschwingt und inspirierend – das perfekte Buch für den Sommerurlaub. Oder um die Zeit bis dahin mit viel Vorfreude zu überbrücken.

Stefan Maiwald, geboren 1971, ist deutscher Autor und Journalist. Seine Bücher »Laura, Leo, Luca und ich« und »Wir sind Papa« waren Bestseller mit je 50.000 verkauften Exemplaren und gingen bis in die neunte bzw. zehnte Auflage. »Das Italien Prinzip: So geht Glück!« war im Mai 2021 Bild-Bestseller Nummer 1, »Meine Bar in Italien« und »Die Spaghetti-vongole-Tagebücher« schafften es 2023 und 2024 bis auf Platz 2 der österreichischen Sachbuch-Bestsellerliste. Er schreibt regelmäßig u. a. für den Feinschmecker, Merian, Robb Report, das Alpe Adria Magazin und Madame. Seine Kolumnen erscheinen in der Kleinen Zeitung und im Golf Magazin. Seit mehr als zwanzig Jahren lebt Stefan Maiwald mit seiner Familie am Strand; auf Grado gibt es davon sieben feinsandige Kilometer.



GOLDMANN

Hava Misimi

Better safe than sorry

Clevere Versicherungsentscheidungen für jeden Lebensabschnitt -
Absicherung, Finanzplanung, Altersvorsorge

Erscheint am 23.04.2025

Ratgeber

Impulsvortrag



Brauche ich eine Berufsunfähigkeitsversicherung trotz Bürojob? Wo melde ich meinen Wasserschaden und was, wenn die Versicherung nicht zahlen will? Wie erkenne ich unseriöse Beratung? Und welche Rolle spielen Versicherungen in meiner Finanzplanung, wie kann ich damit für die Zukunft vorsorgen?

Versicherungen sind für die meisten Menschen ein leidiges Thema – hat man sich einmal zu einem Abschluss durchgerungen, zahlt man oft jahrelang, ohne sich jemals wieder zu fragen, ob die Wahl überhaupt sinnvoll war. Oder man erlebt einen Schadensfall und ärgert sich, sich für den falschen oder für gar keinen Tarif entschieden zu haben. Die unübersichtliche deutsche Versicherungslandschaft, fehlendes Wissen, Angst vor Abzocke und die Gratwanderung zwischen Überversicherung auf der einen und mangelnder Absicherung auf der anderen Seite machen es uns nicht leicht. Doch damit ist nun Schluss! Hava Misimi vereint als unabhängige Versicherungsmaklerin und Finanzberaterin gleich zwei Expertisen und bringt Licht ins Versicherungs-Dickicht. Sie erklärt das Thema von Grund auf und zeigt dir, worauf es für dich persönlich ankommt: Ob in Ausbildung, angestellt oder selbstständig, alleinstehend, alleinerziehend oder in einer Großfamilie mit Kindern, Kegel und Hund – dank Havas Schutzschild-Strategien kannst du entspannt in die Zukunft blicken!

Hava Misimi, geboren 1994, ist eine deutsche Bloggerin sowie unabhängige Finanzberaterin und Versicherungsmaklerin mit kosovarischen Wurzeln. Nach einem Wirtschaftsstudium an der Universität Hohenheim und Berufseinstieg bei der Wirtschaftsprüfungsgesellschaft KPMG, begann Hava 2018 mit dem Schreiben des Blogs Femance, der 2019 den comdirect Finanzblog-Award gewann. Mittlerweile berät sie mit ihrem eigenen Unternehmen Femance Finanzen digital, kompetent und unabhängig rund um die Themen Finanzen und Versicherungen. Dafür wurde sie 2021 mit dem Jungmakler-Award ausgezeichnet. Hava Misimi lebt in München.

Plötzlich hochbegabt

Erst spät erkannte Hochbegabte erzählen ihre Geschichte -
Unterstützt von Mensa in Deutschland e.V., dem Netzwerk für
Menschen mit Hochbegabung

Erscheint am 02.04.2025



Rund um das Thema Hochbegabung existieren viele Klischees, nicht zuletzt befeuert durch die mediale Berichterstattung: Betroffene wären übermenschliche Superhirne, ausgestattet mit einer Vielzahl an verrückten Talenten, beruflich wie privat auf der Überholspur. Oder aber verschrobene, ewig missverstandene Eigenbrötler. »Plötzlich hochbegabt« vereint die Geschichten von Betroffenen, die erst im Erwachsenenalter von ihrer Hochbegabung erfuhren. Eine Erkenntnis, die viele Aspekte ihres bisherigen Lebens erklärte, aber nicht so, wie man denken möchte: Manche von ihnen treiben voller Tatendrang ein Projekt nach dem anderen voran, andere bringen selten eins zu Ende. Einige der Hochbegabten sind sehr starke Charaktere, andere wiederum sehr unsicher, die einen sozial engagiert, die anderen überaus freiheitsliebend, es sind Künstler dabei sowie Bodenständige. Sie alle eint die Erfahrung, dass eine Hochbegabung nicht nur das Denken eines Menschen formt, sondern seine ganze Persönlichkeit. Und während sonst meist Psychologen zu Wort kommen, Lehrkräfte und Eltern, zeichnen die Protagonisten in »Plötzlich hochbegabt« ein bunteres Bild. Sie erzählen vom Wendepunkt ihres Lebens und liefern Antworten auf die nach einem positiven Mensa-Test aufkommenden Fragen. Aber vor allem wollen sie diejenigen, die einen solchen Test noch nicht in Erwägung gezogen haben, dazu ermutigen, genauer hinzuschauen: Denn du musst kein Genie sein, um hochbegabt zu sein.

Ihre Ansprechpartnerin für Veranstaltungen:

Carin Sackermann, +49(89)4136-3067, carin.sackermann@penguinrandomhouse.de



© privat

Dr. med. Reinhard Friedl

Ein Arzt für jede Welle

Kreuzfahrt zwischen Lebensgefahr und Liebeskummer, vom Nordkap bis New York - Ein Schiffsarzt erzählt

Erscheint am 23.07.2025

Belletristik

Lesung



Ein Kreuzfahrtschiff gleicht bekanntermaßen einer Stadt auf dem Wasser, entsprechend darf das Krankenhaus an Bord natürlich nicht fehlen. Schiffsarzt Dr. Reinhard Friedl liebt seinen Beruf, der so einige Dramatik bereithält: Da gibt es die Philippinin, die vor Heimweh nicht mehr essen kann, den Saarländer, den kaum etwas aus der Fassung bringt, bis er am Schwimmbecken ausrutscht und sich ausgerechnet das Becken bricht; Lungenembolien behandelt Friedl genauso wie hartnäckigen Schnupfen und Küchenverletzungen. Ja, ein Schiffsarzt ist viele Fachärzte zugleich: Orthopäde, Zahnarzt, Augenarzt, Internist, Chirurg, Gynäkologe, Hautarzt und ja: Seelsorger. Das bedeutet natürlich eine enorme Verantwortung, ein fundiertes und breites medizinisches Wissen und stetes Weiterlernen, denn es gibt immer wieder Fälle, die detektivischen Spürsinn erfordern. Und so lernen die geneigten Leser*innen und Kreuzfahrer*innen gleich mit: Was sollte in der Reiseapotheke nicht fehlen, was ist beachtenswert, wenn man mit Handicap reist, welche physikalischen Gesetze wirken an Bord anders als an Land?

Eine Philosophie des Lebens, eine Reise um die Welt, alle großen Lebensthemen zwischen Liebe und Tod – da sitzen wir alle in einem Boot.

Unser Herzschlag ist sein Beruf: Priv. Doz. Dr. med. Reinhard Friedl ist eine Koryphäe auf seinem Gebiet. Er hielt schon viele tausend Herzen in den Händen. Er hat frühgeborene Babys operiert und bei hochbetagten Patienten Herzklappen repariert, er hat Kunstherz-Turbinen implantiert und Messerstichverletzungen am Herzen genäht. Blut war der tägliche Begleiter des Herzchirurgen, Intensivmediziners und Notarztes. Seit 2017 ist er als Senior Doctor auf der Mein Schiff tätig und leitender Arzt und Ansprechpartner für Tui Cruises in allen Fragen, die die medizinische Versorgung an Bord betreffen. In seinem Bordhospital mit angegliederter Intensivstation, Apotheke und OP ist Reinhard Friedl für mindestens 2000 Passagiere und 1200 Personen der Crew zuständig, die sich aus 42 Nationen zusammensetzt.



© Julian Hartmuth/Penguin Random House GmbH

Maximilian Pollux

Gefährliches Ego – 12 wahre Verbrechen

Wenn Narzissmus tödlich endet - 12 True Crime-Fälle vom Insider

Erscheint am 23.07.2025

True Crime

Inszenierte Lesung



Narzisst*innen sind sich selbst am nächsten, sie manipulieren und werten andere Menschen ab, um das eigene Ego zu stärken, und kommen so immer an ihr Ziel. Narzissmus im Kontext zwischenmenschlicher Beziehungen ist das Thema der Stunde, aber darüber hinaus entfaltet er oft auch ein kriminelles Potenzial. Maximilian Pollux, selbst Ex-Häftling und True-Crime-Experte, widmet sich in seinem ersten populären Sachbuch narzisstischen Verbrechen und ihren Geschichten. Als ehemaliger Intensivtäter, der insgesamt knapp zehn Jahre in Haft verbrachte, und heutiger Anti-Gewalt-Trainer hat Pollux eine einzigartige Perspektive auf die Fallgeschichten: Wie äußert sich der sogenannte bössartige Narzissmus und warum steht er in Zusammenhang mit dem Begehen von Straftaten? Wie denkt ein kriminelles Hirn? Was macht narzisstische Täter so gefährlich? Und lassen sich ihre Taten verhindern? Das Buch zum erfolgreichen Podcast »Pollux«: mit exklusiven, bisher unerzählten Fällen.

Maximilian Pollux saß u.a. wegen Raubüberfällen und Drogenhandels zehn Jahre in Haft. Statt diese Zeit ein ewiges Stigma sein zu lassen, hilft er heute Jugendlichen, nicht dieselbe Laufbahn einzuschlagen: Nach seiner Freilassung absolvierte er eine Ausbildung zum systemischen Anti-Gewalt-Trainer. Er gründete den Verein SichtWaisen e.V. und gibt in diesem Rahmen Workshops an Schulen, in Jugendeinrichtungen und Gefängnissen. In Podcasts und auf seinem YouTube-Kanal reflektiert er seine Vergangenheit als ehemaliger Intensivtäter und teilt Inhalte zum Thema True Crime – seine große Leidenschaft. Maximilian wohnt in Mainz.

Ihre Ansprechpartnerin für Veranstaltungen:

Carin Sackermann, +49(89)4136-3067, carin.sackermann@penguinrandomhouse.de