



arkana

Herbst 2024





© privat

## Verena König Trauma und Beziehungen

Wie wir die immergleichen Bindungsmuster hinter uns lassen  
Erscheint am **25.09.2024**

Lebenshilfe  
Lesung

[www.verenakoenig.de](http://www.verenakoenig.de)



Frühe Bindungserfahrungen und emotionale Verletzungen aus der Kindheit hinterlassen Spuren in unserem Nervensystem, die sich ein Leben lang auswirken können: wiederkehrende Konflikte, Gefühle tiefer Einsamkeit und Selbstentfremdung. Was vielen nicht bewusst ist: Gerade Beziehungsprobleme wie Bindungsängste oder der Hang zu toxischen Partnerschaften sind häufig Folgen dieser Traumata. Die renommierte Traumatherapeutin Verena König erklärt anhand der Erkenntnisse der Epigenetik und der Polyvagaltheorie, wie Traumata entstehen und wie wir sie erkennen können. Viele Übungen zur Selbstregulation helfen dabei, ihren Folgen heilsam zu begegnen. Mit diesen Werkzeugen können wir endlich ein Leben frei von den Schatten der Vergangenheit führen und erfüllende Beziehungen gestalten – sei es die Verbundenheit zu unserem Körper, unseren Mitmenschen, dem Planeten Erde oder auch zu unseren Symptomen und unserer Vergangenheit.

Verena König ist Traumatherapeutin, Seminarleiterin und Autorin des Bestsellers »Bin ich traumatisiert?«. In ihrem erfolgreichen Podcast »Kreative Transformation« spricht sie wöchentlich wissenschaftlich fundiert und nahbar über Trauma und seine Folgen, das Nervensystem und Heilung. Sie bildet in ihrer selbstentwickelten Methode Neurosystemische Integration® für traumasensibles Coaching aus und bietet fundierte Online-Kurse zur Selbstentwicklung an. Die Autorin lebt und arbeitet im Odenwald.

### **Ihre Ansprechpartnerin für Veranstaltungen:**

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



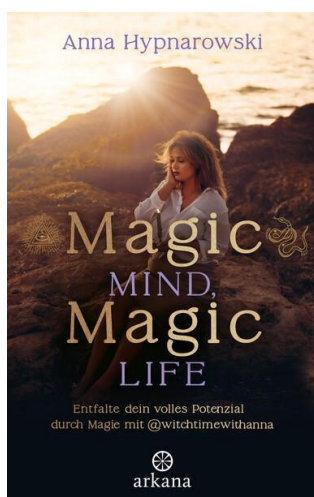
© Anna Hypnarowski

## **Anna Hypnarowski** **Magic Mind, Magic Life**

Entfalte dein volles Potenzial durch Magie mit @witchtimewithanna  
**Erscheint am 11.09.2024**

Esoterik  
Interaktive Lesung

[www.thatspiritualshop](http://www.thatspiritualshop)



Wo stehe ich in meinem Leben? Was stärkt meine Energie? Wie wecke ich meine innere Magie? Anna Hypnarowski ist die wohl bekannteste deutsche Hexe in den sozialen Medien. Mit diesem Buch bietet Anna eine einzigartige Perspektive auf die Magie als Werkzeug zur Selbsttransformation und zur Gestaltung eines erfüllten Lebens.

Schrittweise führt Anna in die Welt der magischen Praktiken ein, beginnend mit der Selbstreflexion und dem Abbau negativer Glaubenssätze. Im Anschluss eröffnet Anna all ihr Wissen sowie vielfältige Tricks und Anleitungen, die es für eine magische Praxis braucht: von Alltagsritualen, Schutz vor negativen Energien, Mondphasen, über energetische Reinigung bis hin zu Geldzaubern und dem Kontakt mit der Ahnenreihe.

Dieses Buch ist eine einzigartige Kombination aus Anleitungen, Orientierung und innerer Transformation – für ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben.

**Anna Hypnarowski** ist die wohl bekannteste moderne Hexe in den sozialen Medien im deutschsprachigen Raum. Auf ihrem Tiktok und Instagram-Kanal @witchtimewithanna versorgt Anna ihre Follower:innen mit täglichen Witch-Tipps und Ritualen. Ihre positive Ausstrahlung und die Gabe, Magie zugänglich zu erklären, zieht immer mehr Menschen an. Sie erhält täglich positives Feedback von ihren Follower:innen, die durch Anna zu mehr Positivität und Kraft in ihrem Leben kommen.

### **Ihre Ansprechpartnerin für Veranstaltungen:**

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



© Gregor Hasler

## Prof. Dr. med. Gregor Hasler

### Was uns wirklich nährt

Durch achtsames Essen Gesundheit, Wohlbefinden und innere Verbundenheit erlangen - Neueste Einblicke in die Ganzheitsmedizin der Ernährung

Erscheint am **23.10.2024**

Gesundheit  
Vortrag

[www.gregorhasler.ch](http://www.gregorhasler.ch)



Nahrung ist weit mehr als nur die Zufuhr von Kalorien: Sie versorgt den Körper mit Energie, bringt Geschmack und Genuss, kann Krankheiten vorbeugen und heilen, ist Gemeinschaftserlebnis und Ritual. Doch seit dem Siegeszug von Fast Food und Convenience-Produkten wird unser Essen immer vitalstoffärmer und eindimensionaler, und leistet ernährungsbedingten Erkrankungen wie Arthritis, Adipositas oder Allergien Vorschub. Wie wir unser Essen ganz praktisch wieder beseelen und seine Heilwirkung zurückerobern können, erklärt der Psychiater und Ernährungsexperte Gregor Hasler anhand von aktuellen Forschungsergebnissen und Erkenntnissen aus spirituellen Traditionen. Die gute Nachricht: Mit nur wenigen Maßnahmen lässt sich der Körper wieder ins Lot bringen.

Prof. Dr. Gregor Hasler ist Professor für Psychiatrie und Psychotherapie an der Universität Freiburg/Schweiz, Chefarzt und Leiter der psychiatrischen Forschungsabteilung des Freiburger Netzwerks für Psychische Gesundheit. Seit vielen Jahren beschäftigt er sich als Wissenschaftler und Kliniker mit Gewichtsproblemen und Essstörungen, Stress und Depression. Er ist ein gefragter Vortragsredner und Medienexperte. Zu Gregor Haslers zahlreichen Publikationen zählen »Resilienz – der Wir-Faktor« und der Bestseller »Die Darm-Hirn-Connection«. Der Autor lebt in Bern.

### Ihre Ansprechpartnerin für Veranstaltungen:

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



kailash

Herbst 2024





© Turid Müller, Fotograf: Torge Niemann

**Turid Müller**

## **Verdeckter Narzissmus in Beziehungen - Das Arbeitsbuch**

In 10 Schritten raus aus der toxischen Partnerschaft

**Erscheint am 30.10.2024**

Psychologie

Interaktive Lesung

[www.turid-mueller.de](http://www.turid-mueller.de)



Die Diplom-Psychologin Turid Müller hat in ihrem Buch »Verdeckter Narzissmus in Beziehungen« die Verhaltensmuster toxischer Partnerschaften aufgedeckt und den Weg zur Heilung von emotionalem Missbrauch skizziert. Doch theoretisches Wissen allein reicht nicht, um Einstellungen und Verhalten zu verändern. Dieses Praxisbuch mit konkreten Lösungsansätzen möchte allen Betroffenen helfen, sich aus krankmachenden Beziehungen zu befreien: 10 typische Argumente zum Bleiben werden untersucht und in Argumente zum Gehen verwandelt. Schritt für Schritt können wir diese auf unsere eigene Beziehung übertragen, Klarheit gewinnen und handeln – durch einfühlsame Denkanstöße, Anleitungen zur Selbstbeobachtung, Papier-und-Stift-Übungen, ermutigende Impulse, Körperreisen und Kreativitätstechniken.

1. ... und wenn es doch nur Paar-Probleme sind? Muster erkennen und brechen.
2. ... und wenn ich doch übertreibe? Das Bauchgefühl wieder zum Kompass machen.
3. ... und wenn die anderen doch recht haben? Gaslighting, Enabler und Flying Monkeys ausbremsen.
4. ... und wenn es doch die große Liebe ist? Von der kognitiven Dissonanz zur Klarheit.
5. ... und wenn es doch falsch wäre zu gehen? Denkfehler Hoffnung. Klebstoffe zu Lösungsmitteln machen.
6. ... und wenn es doch an MIR liegt? Raus aus der Schuld Falle!
7. ... und wenn ich nie wieder so jemanden finde?  
Rechtschreibkorrektur für Glaubenssätze.
8. ... und wenn die Umstände mich zwingen zu bleiben? Kinder, Geld und Co. – Organisation ist alles!
9. ... und wenn es doch kein Narzissmus ist? Lieber ein Ende mit Schrecken als ein Schrecken ohne Ende.
10. ... und wenn es der falsche Zeitpunkt ist? Den richtigen Moment finden. Die Trennung gestalten.

Turid Müller ist Diplom-Psychologin und ausgebildete Schauspielerin. An der Schnittstelle von Kommunikation und Kreativität gestaltet sie Coachings, Trainings und Vorträge. Parallel dazu tritt sie mit eigenen Kabarettprogrammen auf und schreibt Songtexte, Blogs und Musicals. Ihr besonderes Engagement gilt der Sensibilisierung der Gesellschaft für unbequeme Themen – zum Beispiel für den Umgang mit Demenz. Weil sie selbst die verstörenden Folgen einer toxischen Beziehung erlebt hat, beschäftigt sie sich auch beruflich mit dieser bisher eher unbekanntem Form des Narzissmus. Die Autorin lebt in Hamburg.

**Ihre Ansprechpartnerin für Veranstaltungen:**

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



© Puria Ravahi und Luca Köhler, Beech Studios, Rosenheim

## **Nathalie Stüben, Professor Dr. Falk Kiefer Frauen und Alkohol**

Wie sie trinken, warum sie trinken und weshalb sie unbedingt damit aufhören sollten

**Erscheint am 25.12.2024**

Gesellschaft  
Impulsvortrag

[www.oamn.jetzt](http://www.oamn.jetzt)

Viel und zum Teil harten Alkohol zu konsumieren, ist für Frauen heute selbstverständlich. Sie trinken, um zu feiern, dazuzugehören und cool zu sein. Aber auch funktional, um Sorgen, Überforderung und Ängste zu bewältigen. Dieses Trinkverhalten von Frauen, das in der Nachkriegsgeneration noch undenkbar war, ist weit verbreitet und gesellschaftlich akzeptiert. Doch es hat fatale Folgen.

Der renommierte Suchtexperte Prof. Dr. Falk Kiefer und die ehemals selbst betroffene Journalistin Nathalie Stüben erklären, warum Frauen Alkohol trinken, wie sie ihn trinken und wie sich das auf ihren Alltag, ihre Gesundheit, ihre Beziehungen und Ambitionen auswirken kann. Sie zeigen Möglichkeiten auf, damit aufzuhören. Und verdeutlichen, welche immense Freiheit es bedeutet, wieder selbst Regie im eigenen Leben zu führen.

**Prof. Dr. Falk Kiefer** ist Ärztlicher Direktor der Klinik für Abhängiges Verhalten und Suchtmedizin am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim und Inhaber des Lehrstuhls für Suchtforschung der Universität Heidelberg. Er gilt als einer der renommiertesten Suchtforscher Deutschlands. Als einer von wenigen beschäftigt er sich mit dem Genderaspekt von Sucht.

**Nathalie Stüben**, geboren 1985, besuchte die Deutsche Journalistenschule in München. Sie arbeitete u. a. für die Süddeutsche Zeitung, die dpa und den Bayerischen Rundfunk. Im Jahr 2019 startete sie ihren Podcast »Ohne Alkohol mit Nathalie«, 2021 ihren eigenen YouTube-Kanal. Ihr Buch »Ohne Alkohol: die beste Entscheidung meines Lebens« war ein Spiegel-Bestseller.





© privat

## **Anna Suchaneck** **Du bist okay, auch wenn du eine Angststörung oder Depression hast**

50 Hilfestellungen, wenn es dir psychisch nicht gut geht  
**Erscheint am 13.11.2024**

Coaching  
Impulsvortrag



Anna Suchaneck ist seit ihrer Jugend selbst betroffen von Angststörungen und Panikattacken und hat lange gebraucht, bis sie damit offen umgehen konnte. Heute bekennt sie sich dazu und öffnet sich lebensfroh und einfühlsam auf ihrem Instagram-Kanal. Anna sieht sie sich als Mental Health Aktivistin und bietet vielen Betroffenen damit ein wertvolles Forum. Leicht zugänglich räumt sie mit sämtlichen Vorurteilen auf, teilt ermutigende Erfahrungen, bereitet weniger bekannte Fakten in einfachen Schritten auf und schafft Bewusstsein. Ein erfrischendes Aufklärungsbuch mit Soforthilfe rund um das Thema psychische Erkrankungen.

Anna Suchnaeck, geboren 1988, verheiratet und Mutter von drei Kindern, studiert aktuell Psychologie. Anna ist seit vielen Jahren selbst Betroffene einer Angst- und Zwangsstörung. Aufklärung und Entstigmatisierung rund um das Thema mentale Gesundheit sind Annas Herzensangelegenheiten. Anna betreibt seit erfolgreich den Instagram- Account annas\_fast\_perfektes\_leben. Hier teilt sie mit ihrer großen Community ihren Alltag als psychisch Erkrankte, gibt Tipps, macht Mut und klärt über Vorurteile auf.

### **Ihre Ansprechpartnerin für Veranstaltungen:**

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

## Katharina von der Leyen

### Weiter!

Wie Bette Davis mir das Leben rettete

Erscheint am 06.11.2024

Lebenshilfe

Impulsvortrag



Als Katharina von der Leyen an einem seltenen Hirntumor erkrankt, beschließt sie, nicht dem Tode ins Auge zu blicken, sondern dem Leben. Ihrem Leben. Dies hatte bislang so gar nichts mit der Situation gemeinsam, in der sie sich plötzlich wiederfindet: triste Krankenhauszimmer, niederschmetternde Tumorkonferenzen und kräftezehrende Monate mit Chemotherapien. Vor allem aber einer Lage, die ihr unbekannt ist: Hilflosigkeit und Abhängigkeiten von anderen.

Im Gegenteil: die Journalistin hatte früh einen selbstbewussten und oft eigensinnigen Weg beschritten. Als junge Frau nutzte sie jede Gelegenheit, die Welt zu erobern – ob als Redakteurin der australischen Vogue in Sydney oder als Assistentin von Lauren Hutton, die sie in einem Münchner Biergarten angesprochen hatte. Anstatt sich in den Glitzerwelten der Modebranche oder Hollywood niederzulassen, nahm sie immer ungewöhnliche Ausfahrten und fand sich an überraschenden Orten und in erstaunlichen Gesellschaften wieder, ob als Seehund-Pflegerin im Zoo von Sydney oder als Cowgirl auf einer Ranch in New Mexiko.

Was all das mit ihrer Erkrankung zu tun haben könnte, wird ihr erst beim Schreiben dieses Buchs bewusst: Sie begreift die ungewöhnlichen Stationen und Momente ihres Lebens, zu denen plötzlich auch der Aufenthalt auf einer Intensivstation gehört, als logische Gesamtheit eines, ja, ihres Schicksals. Ihre charakteristische Art, die Welt zu erleben, erweist sich als maßgeblich für ihr Überleben. So wie die Verbundenheit zu Freunden und Weggefährten, zu denen nicht nur besondere Menschen, sondern auch besondere Hunde, Ziegen, Schafe und Hühner zählen – allesamt sehr spezielle Charaktere.

Ihrer Lebensbetrachtung stellt sie das Zitat der großen Diva Bette Davis voran, »The key to life is accepting challenges«:

Herausforderungen zu meistern, bedeutet, diese auch anzunehmen.

Was diese Lebenserzählung so außergewöhnlich macht, ist, dass sie den Tiefpunkten und schmerzlichen Erfahrungen während der Krebserkrankung mit der gleichen kraftvollen Neugier begegnet, wie den schillernden Augenblicken und Momenten des Hochgefühls. An jedem Punkt, so verrät bereits der Titel, erkennt sie die Richtung: Weiter.

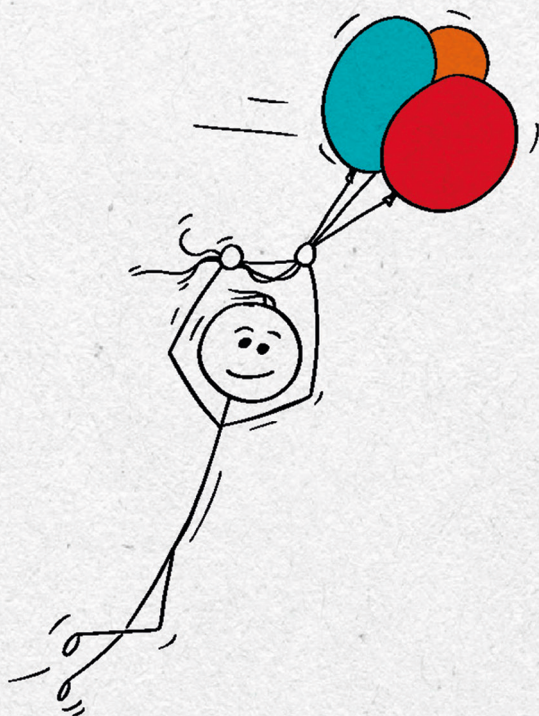
Katharina von der Leyen, 1964 in München geboren, ist freie Journalistin und Autorin. Schon vor dem Abitur begann sie für namhafte Zeitschriften zu schreiben. Während längerer Auslandsaufenthalte in Europa, Australien und den USA war sie u. a. für die VOGUE, das ZEIT Magazin, die FAZ oder Architectural Digest tätig. Neben erzählenden Sachbüchern und beliebten Ratgebern zu Hunden und Hühnern hat Katharina von der Leyen mehrere Bestseller geschrieben, darunter CHARAKTERHUNDE (2001), LEINEN LOS (2015), ANGELEINT! (2018) und DIE ZWEITE CHANCE (2020). Sie lebt auf einem Hof zwischen München und Salzburg mit vielen Tieren.

**Ihre Ansprechpartnerin für Veranstaltungen:**

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

# MOSAİK

Herbst 2024





© Benji Friant

## Bob Blume

### Warum noch lernen?

Wie Schule in Zeiten von KI, Krisen und sozialer Ungerechtigkeit aussehen muss - Vom Podcaster und Bildungsinfluencer @netzlehrer

**Erscheint am 11.09.2024**

Gesellschaft  
Vortrag

[www.bobblume.de](http://www.bobblume.de)



Warum finden die meisten Schülerinnen und Schüler, dass sie in der Schule nichts Relevantes gelernt haben? Wie kann es sein, dass der Großteil der Lerninhalte wieder vergessen wird? Und wie lässt sich die Frage nach Chancengleichheit in einem System beantworten, das schon in jungen Jahren nach Schularten aussortiert? Lehrer und Bildungsinfluencer Bob Blume sagt: Wir müssen uns darüber klarwerden, *warum* wir im 21. Jahrhundert lernen. Dieses Warum muss im Zentrum der Bildung stehen. Denn nur dann kann Lernen erfüllend und sinnstiftend sein. Er formuliert eine klare Vision für die Schule der Zukunft und zeigt, dass ein gemeinsames Verständnis von Bildung und Lernen der einzige Weg aus der Bildungsmisere ist.

Bob Blume ist Lehrer, Blogger, Podcaster und Bildungsinfluencer. Er studierte Germanistik, Anglistik sowie Geschichte und arbeitet nun als Oberstudienrat an einem Gymnasium in der Nähe von Baden-Baden. Daneben schreibt er Fachbücher zum Lernen im digitalen Wandel und macht in den sozialen Medien auf Bildungsthemen aufmerksam. Zudem ist Bob Blume ein gefragter Experte zum Thema Schule in der deutschen Medienlandschaft.

### **Ihre Ansprechpartnerin für Veranstaltungen:**

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



© André Heeger

## Martin Wehrle

### Dieses Buch verändert dein Leben für immer

Wie du deine Lebensfreude verdoppelst und deine Probleme halbiert - In 52 kleinen Schritten zu großen Zielen

Erscheint am **18.09.2024**

Ratgeber

Lesung/Vortrag

[www.martinwehrle.de](http://www.martinwehrle.de)

[www.karriereberater-akademie.de](http://www.karriereberater-akademie.de)



Woran scheitern Veränderungen? Daran, dass Menschen sich überfordern. Wer sofort den Traumjob an Land ziehen, den Marathon laufen, den Seelenpartner erobern und sein Leben zur problemfreien Zone erklären will, erstickt an seinen Ansprüchen. Darum setzt Bestsellerautor Martin Wehrle auf **kleine, effektive Schritte**, die **Lust auf Veränderungen** machen und sich zu **nachhaltigen Erfolgen** summieren. Sein neues Buch schafft es, dein Leben mit **52 winzigen Impulsen** auf spielerische Weise zu verändern. Damit erzielst du schon nach kurzer Zeit verblüffende Ergebnisse:

- statt aufzuschieben wirst du anpacken,
- statt Probleme zu wälzen wirst du Lösungen finden,
- statt dein Leben zu verwalten wirst du es nach deinen Wünschen gestalten.

Die Schlüssel zu deinem Erfolg: Gewohnheiten, an denen du jeden Tag wächst, inspirierende Menschen, die dir guttun, und Tätigkeiten, die dich erfüllen. Also los: Halbiere deine Probleme und verdopple deine Lebensfreude!

Martin Wehrle ist Deutschlands bekanntester Karriere- und Lebenscoach. Seine Bücher sind in zwölf Sprachen erschienen und haben rund um den Globus begeisterte Leserinnen und Leser gefunden. Zuletzt erschienen die Spiegel-Bestseller »Den Netten beißen die Hunde« und »Wenn jeder dich mag, nimmt keiner dich ernst«. An seiner Hamburger Karriereberater-Akademie bildet er Karrierecoaches aus.

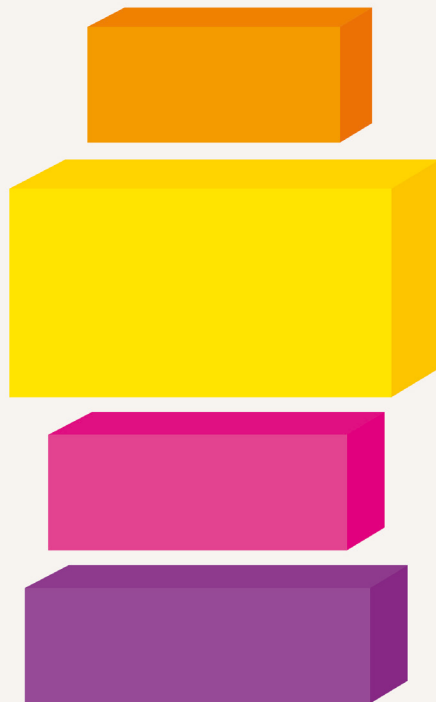
### Ihre Ansprechpartnerin für Veranstaltungen:

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



GOLDMANN

Taschenbuch  
Sachbuch · Herbst 2024



**Senna Gammour**  
**Liebeskummer Vol.2**  
**Erscheint am 13.11.2024**

Lebenshilfe  
Talk/Autogrammstunde



Es gibt viele Wege, Senna Gammour zu beschreiben: Sie ist die geborene Entertainerin, vor mehr als 15 Jahren bekannt geworden als Sängerin einer der erfolgreichsten Girlgroups der deutschen Musikgeschichte. Sie ist temperamentvoll, macht den Mund auf und setzt sich ein für Dinge, die ihr am Herzen liegen. Für ihre millionenstarke Community ist Senna vor allem die „Abla“, eine große Schwester und echtes Vorbild für Frauen und Männer. Als Single aus dem Großstadt-Dschungel teilt sie ihre persönlichen Erfahrungen rund um Dating, Partnerschaft sowie den eigenen Selbstwert und schreckt dabei auch vor schwierigen Themen wie Verlassenwerden oder toxischen Beziehungen nicht zurück. Nach dem Erfolg ihrer Mega-Bestseller, die sich mehr als 180.000 Mal verkauft haben, widmet sich Senna erneut ihren Herzenthematen: Die Autorin hat neue Erfahrungen gesammelt, und die Fragen aus ihrer Community werden nicht weniger.

Senna Gammours Erfolgsgeschichte begann vor über 15 Jahren als Sängerin bei Monrose. Stimmgewaltig und mit einer Power-Ausstrahlung macht die gebürtige Frankfurterin, die seit zwölf Jahren in der Hauptstadt lebt, mittlerweile als Solo-Künstlerin Karriere. Senna ist ein Star in den sozialen Medien und begeistert in TV-Auftritten. Zudem bereist sie Deutschland, Österreich und die Schweiz mit eigenen Comedy-Liveshows, etwa anlässlich ihres Podcasts »Frag die Abla«.

**Ihre Ansprechpartnerin für Veranstaltungen:**

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





© privat

## **Felix Hutt**

### **Prost, du Sack!**

Ein Mann, ein Jahr, kein Alkohol

**Erscheint am 18.12.2024**

Gesellschaft

Vortrag



Deutschland ist das Land der Trinker: Ein Bierchen in Ehren, kann keiner verwehren. Investigativ-Reporter Felix Hutt hat sich 2023 entschlossen, den eigenen Alkoholkonsum zu überdenken. Er will ein Jahr lang keinen Alkohol trinken. Nicht beim Fußballschauen, auf keiner Hochzeit und auch nicht auf dem Oktoberfest. Er isoliert sich aber nicht für seinen Selbstversuch, sondern besucht nüchtern die Orte, an denen er zuvor getrunken hat. Hutt berichtet aus der Perspektive der bürgerlichen Mittelschicht, die den Alltagsalkoholismus lebt, ihn aber nicht als ihr Problem anerkennen will. Alkis sind immer die anderen, nämlich die mit dem Rotwein aus dem Tetrapak auf der Parkbank. Er stellt vor allem das männliche Trinkverhalten in Frage, die von den Vätern vererbten Verhaltensmustern und den archaisch anmutenden Gruppenzwang. In diesem Jahr wiederfahren ihm traurige, mutmachende und erschütternde Erlebnisse. Er lernt seine Freunde und besonders sich selbst neu kennen. Entdeckt neue Formen des Rausches, die Vorteile der Abstinenz. Seine Hochs und Tiefs, die körperlichen, psychischen und sozialen Auswirkungen hat er in »Prost, du Sack!« festgehalten.

Felix Hutt, geboren 1979, studierte Journalismus in den USA und ist seit 2009 Redakteur beim Stern. Er wurde bereits mehrfach für den »Deutschen Reporterpreis« nominiert und hat den »European Press Prize« gewonnen. Einer seiner Arbeitsschwerpunkte ist das Thema Kriminalität. Felix Hutt lebt und arbeitet in München.

#### **Ihre Ansprechpartnerin für Veranstaltungen:**

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



© Marco Justus Schöler

## Christiane Stenger, Stephan Phin Spielhoff

### Nichts wird von alleine gut

Warum wir eine neue Definition von Hoffnung brauchen, um die Krisen der Zukunft zu meistern

**Erscheint am 18.12.2024**

Lebenshilfe

Lesung

[www.christianestenger.de](http://www.christianestenger.de)



© Studio Paprika



Die Hoffnung hat ein Problem. Gerade jetzt, wo wir sie am meisten brauchen, versagt sie. Immer mehr Menschen haben das Gefühl, dass die Zukunft nicht besser werden wird als die Gegenwart. Das beweisen neuste Umfragen ganz klar: Über die Hälfte aller Jugendlichen weltweit ist inzwischen davon überzeugt, dass die Menschheit dem Untergang geweiht ist. Die Gegenwart scheint ausweglos. Inklusiver Klimawandel, sozialer Ungerechtigkeit, Faschismus und Krieg. Diese Entwicklung ist unerträglich, denn für ein selbstbestimmtes und gelungenes Leben, ist Hoffnung eine unabdingbare Notwendigkeit. Aber damit wir wieder Hoffnung haben können, müssen wir zuerst verstehen, was Hoffnung überhaupt bedeutet und warum es so einfach ist, absolut falsch zu hoffen. Christiane Stenger und Stephan Phin Spielhoff machen sich deshalb auf die Suche nach der Hoffnung, nach ihrem Ursprung, ihrem Werdegang und wollen wissen, wie konnten wir darauf hoffen, dass alles gut wird, und dann wurde nichts gut?! Die Hoffnung braucht ein Revival, denn sie ist viel mehr als reines Wunschdenken - sie ist unser einziges Werkzeug, mit dem wir schon jetzt für eine bessere Zukunft sorgen können und zwar für uns alle.

**Stephan Phin Spielhoff** ist Autor, Podcaster und Texter und lebt in Berlin. Er hat einen Master in Philosophie von der Freien Universität Berlin. Sein Debütroman *Der Himmel ist für Verräter* erschien 2019.

**Christiane Stenger** ist Politikwissenschaftlerin, Speakerin, Moderatorin. Als mehrfache Junioren-Gedächtnisweltmeisterin weiß sie nicht nur, wie man Wissen sammelt, sondern auch, wie man es im Kopf behält und kreativ damit umgeht. Sie hat mehrere Bücher veröffentlicht, darunter den Bestseller *Lassen Sie Ihr Hirn nicht unbeaufsichtigt!* Zusammen mit Samira El Ouassil sprach sie im Podcast ›Sag niemals Nietzsche‹ über Philosophie.

**Ihre Ansprechpartnerin für Veranstaltungen:**

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

© Dominik Ent



## Sabrina Wolf

### Unwetter im Kopf – Mein Leben mit Migräne

Was mir wirklich geholfen hat, sie zu verstehen, anzunehmen und mit ihr zu leben - Das Buch zum erfolgreichen Migräne-Podcast

Erscheint am **19.02.2025**

Gesundheit  
Interaktive Lesung

[www.sabrinawolf.de](http://www.sabrinawolf.de)



Migräne ist laut WHO eine der am stärksten einschränkenden Erkrankungen des Menschen und wird gleichzeitig in vielen Teilen der Gesellschaft nicht ernst genommen. »Kopfschmerzen? Die hat doch schließlich jeder mal!«

Sabrina Wolf lebt seit über 10 Jahren mit den chronischen Schmerzattacken und hat ihren eigenen Weg gefunden, damit umzugehen und Symptome zu lindern. In ihrem Buch teilt die Mentaltrainerin ihre Geschichte sowie Strategien für den Akutfall und die Vorbeugung von Migräneschüben. Ihr ganzheitlicher Ansatz bietet Hilfestellung und macht Betroffenen Mut.

Sabrina Wolf, Jahrgang 1994, hat Migräne seit ihrer Pubertät. Die Krankheit begleitet sie durch ihr Leben, mit 26 Jahren wurde sie chronisch. 2018 hat Sabrina Wolf den ersten deutschen Migräne Podcast »Unwetter im Kopf« gegründet und 2019 den dazugehörigen Instagram-Account @unwetterimkopf, der inzwischen einer der größten Migräne-Accounts in der DACH-Region ist. Sie arbeitet als Personalreferentin und gibt nebenberuflich Kurse als Entspannungstrainerin und Yoga-Lehrerin. Seit 2022 ist sie Vizepräsidentin der MigräneLiga e.V. Deutschland.

#### **Ihre Ansprechpartnerin für Veranstaltungen:**

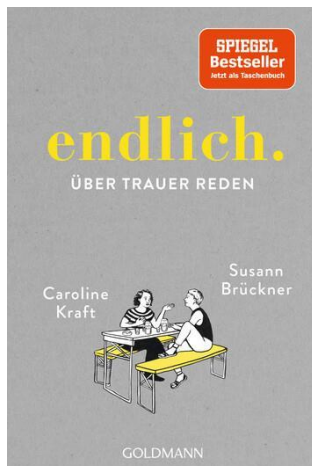
Carin Sackermann, +49(89)4136-3067, [carin.sackermann@penguinrandomhouse.de](mailto:carin.sackermann@penguinrandomhouse.de)



© Christian Werner



© Christian Werner



## Susann Brückner, Caroline Kraft endlich.

über trauer reden  
Erscheint am 20.11.2024

Lebenshilfe  
Lesung

Trauer hat ein schlechtes Image. Zu Unrecht! Trauer ist ein Prozess, durch den wir lernen, mit unseren Verlusten zu leben. Susann Brückner und Caroline Kraft zeigen, wie unterschiedlich wir trauern, und entlarven weitverbreitete Irrtümer darüber, was passiert, wenn ein geliebter Mensch stirbt. Denn Trauer ist nicht das, wofür sie gehalten wird. Sie kennt keine Regeln, aber sie ist gestaltbar. Sie tut weh, aber sie ist wertvoll. Höchste Zeit, dass wir anfangen, Geschichten über das Trauern zu erzählen: krasse und zärtliche, schöne und wütende, fiese, berührende und überraschende. Wir können den gesellschaftlichen Umgang mit Trauer nur verändern, indem wir darüber reden: endlich.

**Der SPIEGEL-Bestseller jetzt im Taschenbuch.**

»Dieses Buch ist (lebens-)wichtig für alle Menschen, die irgendwann mal trauern. Also für uns alle.« Mareice Kaiser

**Caroline Kraft** schreibt als freie Autorin u.a. für *Zeit Online*. Ihre Kolumne »Schluss jetzt« erschien in der *taz*. Sie ist ausgebildete Sterbebegleiterin und chronische Bestatterpraktikantin und lebt in Berlin.

**Susann Brückner** arbeitet und lebt im Literaturbetrieb in Berlin und Wien. Gelegentlich schreibt sie, meistens über Tod und Trauer, u.a. für das *Almost Magazine* oder die *Berliner Zeitung*.

**Ihre Ansprechpartnerin für Veranstaltungen:**

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



© Julia Müller



© Julia Müller



## Anna Bühler, Christian Alt

### Darwin gefällt das

Wie Einsteins Gehirn in einer Lunchbox landete und andere abstruse Einfälle der Menschheit - Das Buch zum beliebtesten Podcast

**Erscheint am 22.01.2025**

Gesellschaft

Interaktive Lesung

Die Menschheit – was für eine Erfolgsstory. Wir wären nicht da, wo wir sind, wenn nicht über die Jahrtausende hinweg viele kluge Köpfe viele geniale Ideen gehabt hätten. Charles Darwin, Vater der Evolutionstheorie, wäre stolz auf den Status quo: **Survival of the Fittest – der Stärkste setzt sich durch**. So ist es. **Aber was ist eigentlich mit dem oder der Zweitstärksten?**

Anna Bühler und Christian Alt sind es leid, dass in der Geschichtswissenschaft immer nur über die Gewinner und Gewinnerinnen gesprochen wird. Denn wir können von den Verlierern deutlich mehr lernen. Irgendjemand muss ja mal herausgefunden haben, welche Beeren giftig sind, ob Herdplatten nach drei Minuten immer noch heiß sind und ob Sicherheitsglas wirklich so sicher ist. Im Buch zu ihrem **Erfolgspodcast *Darwin gefällt das*** erfahren all diese vermeintlich genialen Ideen, die es nie in die Geschichtsbücher geschafft haben, die Würdigung, die sie verdienen und werden in Wort und Schrift festgehalten.

Anna Bühler wurde 1988 in Düsseldorf geboren, hat in Wien Publizistik studiert und lebt in der Nähe von München. Sie hat viele Jahre als Reporterin, Feature-Autorin und Radiomoderatorin beim öffentlich-rechtlichen Rundfunk gearbeitet und 2018 gemeinsam mit Christian Alt die Podcast-Produktionsfirma Kugel und Niere gegründet.

### Ihre Ansprechpartnerin für Veranstaltungen:

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



© Dieter Mayr

## Margarete Prijak

### O'zapft is!

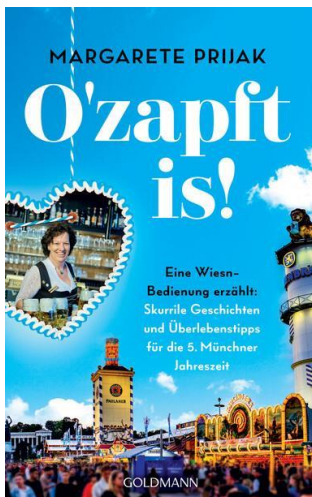
Eine Wiesn-Bedienung erzählt: Skurrile Geschichten und

Überlebensstipps für die 5. Münchner Jahreszeit

**Erscheint am 28.08.2024**

All Age

Inszenierte Lesung



Margarete Prijak ist eine Institution der Augustiner Festhalle und kennt das Oktoberfest wie ihre Dirndeltasche: Seit 1987 konnten sie bisher nur ein Kniebruch, die Geburt ihres Sohnes und zwei Jahre Pandemie von ihrer Arbeit als Wiesnbedienung abhalten. Ihre Erlebnisse auf der Theresienwiese passen kaum in einen Abend und auch nur gerade so zwischen zwei Buchdeckel.

„O'zapft is!“ ist ein erzählerisches Panorama des größten Volksfests der Welt, es versammelt lustige Anekdoten, skurrile Fakten, unverzichtbare Insider-Tipps, Trachtenkunde, Bayrisch-Lektionen für Preißn, Wiesnhitlisten, Selbsttests und vieles mehr.

Da ist der Geschäftsmann, der Maggie jedes Jahr bereits vor dem Anstich 2000 Euro auf ihr Privatkonto überweist, damit er im Rausch der Sinne nicht seine Existenz verliert. Da ist die Fundgrube, die empirisch auswertet, was alles verloren wurde und Statistiken über verlorene Toupets oder Gebisse führt. Da sind die Promis mit teilweise fragwürdigen Outfits, da sind die personalisierten Holzglubberl mit den kultigen Aufschriften, die Tobogan-Umkipper und Teufelsrad-Fans, die Wildbisler und der Kotzhügel, die Noargerl-Maß-Zamschütter, und da ist das Drama des Wiesn-Attentats 1980, das dem Feiern die Unschuld nahm.

Margarete »Maggy« Prijak arbeitet seit 1987 jedes Jahr auf dem Münchner Oktoberfest. Sie trat damit in die Fußstapfen ihrer Tante und Mutter, heute sind viele weitere Frauen und auch Männer ihrer Familie feste Größen in der Augustiner Festhalle.

#### **Ihre Ansprechpartnerin für Veranstaltungen:**

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





© Sebastian Fuchs

## Christine Dohler

### Das Paradies in mir

Eine magische Lebensreise

Erscheint am 18.09.2024

Lebenshilfe

Lesung

[www.christinedohler.de](http://www.christinedohler.de)



Sophie funktioniert im Trott des Lebens und weiß nicht, wie sie der Spirale von zu viel Stress und zu wenig Freude entkommen soll. Sie arbeitet in einem Job, der sie nicht erfüllt und muss noch verdauen, vom Partner verlassen worden zu sein. Ihr Impuls ist, einfach abzuhauen und irgendwohin zu reisen, an einen Traumort. Da flattert eine Mail in ihr Postfach, die sie auf eine magische Reise einlädt. Ihr Verstand fürchtet sich, aber ihr Herz ruft laut: Machen! Und so beginnt für Sophie eine abenteuerliche Reise in zwölf Tagen und Nächten durch ihre innere Welt mit vielen bizarren Begegnungen und tiefen Erkenntnissen und aufregenden Höhen und Tiefen.

Christine Dohler hat Journalistik und Kommunikationswissenschaft an der Universität Hamburg studiert und wurde an der Henri-Nannen-Journalistenschule ausgebildet. Sie ist Redaktionsleiterin der Emotion Slow und schreibt u.a. für die FAS, Die Zeit, Stern, Brigitte und Flow. Außerdem ist sie systemischer Coach und Meditationslehrerin für Erwachsene und Kinder.

#### **Ihre Ansprechpartnerin für Veranstaltungen:**

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