

Veranstaltungsangebote Herbst 2024

Unsere Sachbuch- und Ratgeber-Autor*innen für Ihre Veranstaltungen



© Niklas von Wurmb-Sabel



© Sivan Özmen



© Seema Kola



© privat



© privat



© Stefanie Auer



© Charma König



© privat



© VIVAL Software AG



© privat



© Mathias Bleier-Fox



© Mathias Bleier-Fox



© privat



© Mats Schroeter



© Moritz Lebert



© eyetill.com



© privat

GESELLSCHAFT & MODERNES LEBEN

Ronja von Wurmb-Seibel: Zusammen Warum wir für ein gutes Leben Verbündete brauchen – und wie wir sie finden	11.09.2024
Burak Caniperk: Auf Augenhöhe Wie wir unsere Jugendlichen nicht verlieren	16.10.2024
Gabriela Beck: Wie wir wohnen wollen Was unsere Städte brauchen, um wieder lebenswert zu werden	23.10.2024
Dr. Jacob Schmidt: Viel Lärm um Achtsamkeit Oder warum es so schwer ist, in unserer Gesellschaft ein gutes Leben zu führen	26.06.2024
Nady Mirian: Leid – Die emotionalen Wellen des Lebens Warum schwere Lebensphasen dazugehören und uns sogar wachsen lassen	28.08.2024

PSYCHOLOGIE & LEBENSHILFE

Kneginja Richter & Sina Horsthemke: Ausgeschlafen und mental stark! Wie Psyche und eine gute Nachtruhe zusammenhängen	28.08.2024
Katharina Schön: Dein Workbook gegen Kopfchaos Strategien und Methoden für neurodivergente Menschen	21.08.2024
Johanna Lemke & Sabrina Rox: Socken unterm Sofa Der Aufräumguide für eine entspannte Partnerschaft	13.11.2024
B. Horster, G. A. Linnemann, L. Reimann: Das Altersheim kann warten Neue digitale Wege für ein selbstbestimmtes und sicheres Leben im Alter	02.10.2024
Udo Schroeter: Bin bei mir Eine Erzählung über ein Leben im Hier und Jetzt	28.08.2024

LEBEN MIT KINDERN

Carolin Habekost: Die Kopf-frei-Methode. Mehr schaffen, weniger tun Den Familienalltag und alle To-Dos im Griff	28.08.2024
Romy Winter: Wurzeln, Flügel, WLAN Was Teenager wirklich brauchen – bedürfnisorientiert durch die Pubertät	25.09.2024

RELIGION & SPIRITUALITÄT

Prof. Dr. Simone & Dr. Claudia Paganini: Der unbekannte Messias Die Ecken und Kanten des Jesus von Nazareth	02.10.2024
Prof. Dr. Wolf-Andreas Liebert: Graswurzelglaube Über neue Formen des Religiösen	11.09.2024
Till Eitel: Abschied Ein lyrisches Trauertagebuch	28.08.2024
Alfred Josef Opiolka: Der Tod ist grün Erlebnisse und Erfahrungen des Sargmalers vom Bodensee	25.09.2024
Thomas Lardon: Zwölf starke Frauen der Bibel Mit weisen Begleiterinnen zu mehr Klarheit und Inspiration	28.08.2024

Ronja von Wurmb-Seibel

Zusammen

Warum wir für ein gutes Leben Verbündete brauchen – und wie wir sie finden

- ❖ Bestseller-Autorin Ronja von Wurmb-Seibel zu einem der drängendsten Probleme unserer Zeit: der gesellschaftlichen Spaltung und ihren Folgen
- ❖ Seit es Menschen gibt, sichert uns das Prinzip von Gemeinschaft und Zusammenhalt wortwörtlich das Überleben. Entdecken wir es neu!



Erscheinungstermin: 11. September 2024

Wohnort: im Landkreis Fürstentfeldbruck (Oberbayern)

Was fällt dir ein, wenn du das Wort Netzwerk hörst? Insta, TikTok und Co.? Es ist das Paradox unserer Zeit: Wir fühlen uns so vernetzt wie nie, aber gleichzeitig steigt, vor allem bei den Gen Y- und Gen Z-lern, die Sehnsucht nach echter Verbundenheit. Kein Wunder, denn das ist evolutionär in uns angelegt: Menschen brauchen Menschen. In ihrem neuen Buch beschreibt Bestsellerautorin Ronja von Wurmb-Seibel, was mit uns passiert – körperlich, mental und sozial – wenn wir diesen Zusammenhalt nicht finden. Sie fragt, warum es uns manchmal so schwerfällt, neue Menschen in unser Leben zu lassen, welche psychologischen Faktoren hinter diesem Phänomen stehen und wie wir unser Gehirn in Zukunft austricksen können.

Und sie zeigt uns, warum echte Verbundenheit nicht nur auf individueller (gute soziale Beziehungen sind ein maßgeblicher Faktor für unsere Gesundheits- und Altersvorsorge), sondern auch auf gesellschaftlicher Ebene wichtiger ist denn je. Viele der Herausforderungen, mit denen wir heutzutage konfrontiert sind, werden sich schwer lösen lassen, wenn wir uns nicht darum bemühen, entlang der Risse in unserer Gesellschaft zusammenzuwachsen. Wenn wir nicht versuchen, Gemeinschaft und Zusammenhalt zu fördern, wo immer wir es können.

Es gibt eine Menge Orte, an denen wir loslegen können – und zwar: gemeinsam! Denn wenn wir uns zusammentun, verändern wir mehr als unser eigenes Leben.



© Niklas von Wurmb-Seibel

Ronja von Wurmb-Seibel, geboren 1986, hat knapp zwei Jahre als Reporterin in Kabul gelebt. Dort hat sie – umgeben von schlechten Nachrichten – gelernt, Geschichten so zu erzählen, dass sie Mut machen. Inzwischen lebt die mehrfach ausgezeichnete Journalistin, Autorin und Filmemacherin im bayerischen Dünzelsbach. Vor ihrer Zeit in Kabul war sie Politik-Redakteurin bei der ZEITUNG.

Zuletzt erschienen:



Burak Caniperk Auf Augenhöhe

Wie wir unsere Jugendlichen nicht verlieren.

- ❖ Erziehungstipps von der Straße: Ein Sozialarbeiter über die Jugend von heute, der weiß, wie man Teenager wirklich erreicht
- ❖ Mit Herz und Hip-Hop – Absolut authentischer und sympathischer Autor



Erscheinungstermin: 16. Oktober 2024

Wohnort: Berlin

Der Sozialarbeiter Burak Caniperk nimmt uns mit auf die Straßen Berlins und zeigt die Lebensrealität vieler Jugendlichen, die in der Öffentlichkeit meist keine Rolle spielen – es sei denn, sie benehmen sich daneben (wie in der Berliner Silvesternacht).

Burak Caniperk ist Sozialarbeiter aus Leidenschaft. Und das, obwohl er schlecht bezahlt wird und für seine Arbeit oft wenig Wertschätzung erfährt. In seinem Buch nimmt er uns mit auf die Straßen Berlins, wo er jeden Tag Jugendlichen mit vielfältigen Problemen begegnet, nicht nur in den »Problembezirken«, sondern auch den vermeintlich besseren Ecken der Stadt: Sie nehmen Drogen, haben psychische Probleme, kommen in ihren Familien nicht zurecht oder bekommen keinerlei Unterstützung. Manche fallen ganz aus dem System, sind mit allem überfordert.

Gerade diese Jugendlichen brauchen Erwachsene, die nicht nur ihre Schwierigkeiten sehen, sondern ihnen auf Augenhöhe begegnen, weiß Burak. Natürlich gibt es hoffnungslose Fälle, aber das sind Ausnahmen. Was die meisten hingegen brauchen, sind Perspektiven und die richtige Ansprache.

Dass Burak Caniperk seine Jugendlichen nie aufgibt, auch wenn er manchmal kurz davor ist, liegt daran, dass er nur zu gut weiß, wie sie sich fühlen: Früher war er selbst ein antriebsloser Kiffer, der sich mit seinen Freunden in Hanauer Wohnblöcken rumtrieb. Abitur, Studium und Erfolg wurden ihm nicht in die Wiege gelegt, und trotzdem ist er seinen Weg gegangen – auch, weil jemand an ihn geglaubt hat. **Deshalb weiß er besser als viele andere, wie wichtig es ist, nicht wegzuschauen, sondern dranzubleiben.**



© Sinan Özmen

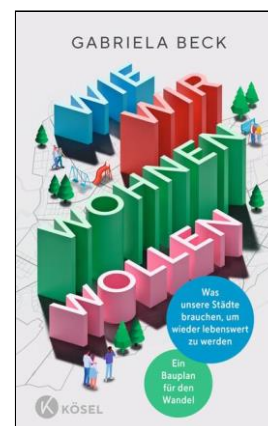
Burak Caniperk arbeitet seit 2017 für die Outreach GmbH, einen großen Träger für mobile Jugendsozialarbeit in Berlin. Außerdem moderiert er Sendungen im HipHop-Sender TV Straßensound und berichtet auf seinem Instagram-Account und seinem Youtube-Kanal über seine Arbeit als Sozialarbeiter. Er wird häufig für Interviews zu sozialen Themen angefragt und trat unter anderem in der Tagesschau auf, im Mittagmagazin der ARD und im ZDF-Format heute live, hatte ein großes Interview in der SZ und im Berliner Tagesspiegel. Es geht ihm bei seinen Auftritten auch darum, das Augenmerk darauf zu lenken, wie wichtig soziale Arbeit für diese Gesellschaft ist.

Gabriela Beck

Wie wir wohnen wollen

Was unsere Städte brauchen, um wieder lebenswert zu werden Ein Bauplan für den Wandel

- ❖ »Wie wollen wir wohnen?« ist eine der größten Perspektivfragen unserer Gesellschaft
- ❖ Beck verknüpft wichtige Debatten: Von Wohnen/Stadt allgemein über Digitalisierung, Mobilität, Alternde Gesellschaft bis Klimawandel/Hitzewellen



Erscheinungstermin: 23. Oktober 2024

Wohnort: München

Wie wir wohnen, wirkt sich unmittelbar auf unser gesundheitliches soziales Wohlergehen aus. Doch während sich Wohlhabende luxussanierte Altbauwohnungen in zentraler Lage sichern, werden inzwischen sogar Normalverdienende zunehmend in schlecht angebundene Schlafsiedlungen am Stadtrand gedrängt. Gebaut wird, was Rendite verspricht, seltener, was wirklich gebraucht wird: Betongold und veraltete Stadtkonzepte statt modernem Lebensraum. Die Wohnungsgleichheit und damit auch die Frustration wachsen mittlerweile schneller als die städtischen Speckgürtel.

Gleichzeitig kommen wir nicht umhin, unsere Städte radikal anzupassen. An den Klimawandel mit Starkregen und langanhaltenden Hitzeperioden. Ebenso an den demografischen Wandel, an Digitalisierung, neue Verkehrs- und Energieerfordernisse. Ein »Weiter so« funktioniert nicht mehr. Und darin liegt eine Chance, unser zukünftiges Miteinander endlich sozialverträglich, gesund und lebenswert zu gestalten.

Mit konkreten, niedrigschwelligen Positivbeispielen aus Quartiers- und Stadtplanung inspiriert Fachjournalistin und Architektin Gabriela Beck zur Beschäftigung mit der Frage »Wie wollen wir in Zukunft wohnen?«. Sie zeigt die Herausforderungen und Lösungsansätze nachhaltiger Stadtplanung auf, erklärt, warum wir alle für den Fortschritt mit anpacken müssen, und macht Mut, das persönliche Wohnumfeld zu verbessern. Ein starkes Plädoyer, uns unsere Städte zurückzuerobern.



© privat

Gabriela Beck ist Dipl.-Ing. für Architektur mit Schwerpunkt Städtebau. Seit ihrem Studium an der ETH Zürich und der TU München beschäftigt sie sich als Fachjournalistin mit nachhaltigem Städtebau und Zukunftstrends im Wohnwesen. Sie schreibt u. a. für die Süddeutsche Zeitung, Fachmagazine und Online-Fachportale wie competitionline oder Stylepark. Als Münchnerin erlebt sie selbst die negativen Auswirkungen steigender Mieten und sich verstärkender Wohnungsgleichheit auf das Stadtgefüge. Langweilige Bauträgerarchitektur ist ihr darüber hinaus ein Dorn im Auge.

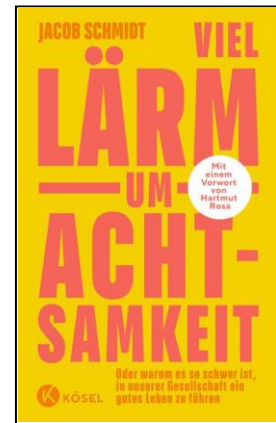
Dr. Jacob Schmidt

Viel Lärm um Achtsamkeit

Oder warum es so schwer ist, in unserer Gesellschaft ein gutes Leben zu führen.

Mit einem Vorwort von Hartmut Rosa

- ❖ Eine augenöffnende und scharfsinnige Auseinandersetzung mit dem anhaltenden Achtsamkeits- und Wellnesstrend
- ❖ Achtsamkeit ist politisch! Wir müssen die gesellschaftliche Sehnsucht nach Achtsamkeit in unserer Gesellschaft ernstnehmen.



Erscheinungstermin: 26. Juni 2024

Wohnort: Würzburg

Egal, welches Problem man hat, die Antwort darauf scheint ziemlich oft dieselbe zu sein: Achtsamkeit. Ob bei Depressionen, Stress, in der Kindererziehung oder Partnerschaft, bei Gewichtsproblemen, der Kommunikation im Büro und überhaupt: Immerzu sollen wir achtsam sein. Das Versprechen der Achtsamkeit ist verlockend: Stille und Frieden finden in unserer hektischen, schnelllebigen Zeit, in der man immerzu droht, sich selbst oder zumindest den eigenen Fokus zu verlieren. Ein In-sich-Ruhen, das neue Kraft schenkt und nebenbei mitfühlender macht, konzentrierter, belastbarer. Laut einer repräsentativen Umfrage von 2019 meditieren knapp 5,5 Millionen Deutsche. Die meisten von ihnen lassen sich dabei von fernöstlichen Praktiken inspirieren. Warum eigentlich? Was sagt dieser Trend über unsere Gesellschaft aus? Und ist er tatsächlich ganz ungefährlich, oder verführt er zu mehr Egoismus, Individualismus und politischer Apathie?

Genau diesen Fragen geht der Soziologe Jacob Schmidt nach. Selbst von den Versprechen der Achtsamkeitspraxis angezogen, begann er, den Trend und seine Verflechtungen mit der modernen Gesellschaft/unserer Gegenwartsgesellschaft zu erforschen und kritisch zu hinterfragen. Achtsamkeit verspricht viel mehr, so Schmidt, als sie eigentlich zu bieten hat.

Eine wichtige Auseinandersetzung mit dem anhaltenden Achtsamkeits- und Wellnesstrend, hinter dem sich häufig wenig mehr verbirgt als kapitalismusfreundliche Selbstoptimierung, und zugleich ein Plädoyer dafür, die gesellschaftlichen Gründe für die große Sehnsucht nach einer besseren Welt ernst zu nehmen – und etwas dagegen zu unternehmen, statt sich aufs Kissen zu setzen.



© Peter-Paul Weiler

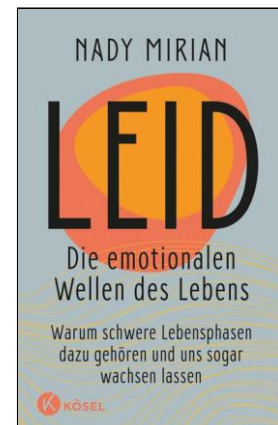
Jacob Schmidt, geb. 1988, studierte Psychologie und Gesellschaftstheorie in Jena und schrieb seine Doktorarbeit zum Thema »Achtsamkeit als kulturelle Praxis«. Seitdem pendelt er zwischen der Faszination für diese besondere Welthaltung und der Überzeugung, dass es ihr, wie unserer Zeit, an einer politischen Haltung mangelt. Jacob Schmidt arbeitet als Referent für strategische Kommunikation in der Fraktion BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN im Brandenburger Landtag. Er lebt seit kurzem in Würzburg.

Nady Mirian

Leid – Die emotionalen Wellen des Lebens

Warum schwere Lebensphasen dazugehören und uns sogar wachsen lassen

- ❖ Leid gehört zum Leben: Ein mutmachender und wohlüberlegter Aufruf, unser Recht auf Leiden fernab von Effizienzdenken und Selbstoptimierung zurückzuerobern.
- ❖ Mit Interviewbeiträgen von unter anderem Teresa Enke, Dr. Christian P. Dogs, Parastou Forouhar, Cara Yar Khan



Erscheinungstermin: 28. August 2024
Wohnort: Köln

»Wir müssen beginnen, individuelles Leiden zu enttabuisieren, wenn wir wirklich wachsen möchten: Ohne Leid kann es keine Resilienz geben.«

Unsere Haltung zum Leid ist bestenfalls ausbaufähig. Einerseits tabuisiert die Leistungsgesellschaft persönliches Leiden – wir haben an Krisen zu wachsen und möglichst resilient zu sein, damit wir allen Leistungsansprüchen gerecht werden. Andererseits erleben wir in den Medien und sozialen Netzwerken eine Zunahme von leichtverdaulichem, »wegswipebaren Leid«, das tiefgreifende Erlebnisse und die Emotionen dahinter bagatellisiert und viele Leidende weiter ins Abseits drängt: Wer zu lange leidet, verliert – wir assoziieren es mit Scheitern.

Dabei gehört Leiden zum Leben dazu. *Pathei mathos* hieß es schon im antiken Griechenland: durch Leiden lernen. Die Psychotherapeutin und Dozentin Nady Mirian knüpft an diesen Gedanken an und hat mit Menschen gesprochen, die großes Leid zu verarbeiten hatten, unter anderen Theresa Enke, Parastou Forouhar und Dr. Christian Peter Dogs. Jeder Mensch fühlt Schmerz und Trauer auf seine ganz eigene Weise, deshalb ist es so wichtig, dass wir unseren eigenen Weg zu einer gesunden Integration unseres Kammers finden – ohne Tabuisierung und Scham, sondern reflektiert und offen.

Ein mutmachender und wohlüberlegter Aufruf, unser Recht auf Leiden fernab von Effizienzdenken und Selbstoptimierung zurückzuerobern.



© Serena Mola

Dr. Nady Mirian hat die Frage nach einem besseren Umgang mit Leid zum Kern ihrer Arbeit gemacht. Neben ihrer Tätigkeit als approbierte Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, ist sie auch Dozentin an der Universität zu Köln für Historische Bildungsforschung und Bildungswissenschaften. Sie hat zudem an der Universität Paris Nanterre gelehrt und intensiv zur Geschichte der Psychiatrie, Resilienz und Cybermobbing geforscht.

Kneginja Richter & Sina Horsthemke **Ausgeschlafen und mental stark!**

Wie Psyche und eine gute Nachtruhe zusammenhängen
- 99 Fragen beantwortet von einer führenden
Schlafexpertin

- ❖ 1/3 der Deutschen schläft schlecht! Schon vor der Pandemie litten 80% der deutschen Arbeitnehmer unter schlechtem Schlaf. Nach einer neuen Studie nehmen Schlafstörungen nach Covid um 41% zu.
- ❖ Schlafexpertin gibt erstmalig Einblick in das Zusammenspiel von Körper, Seele und erholsamem Schlaf



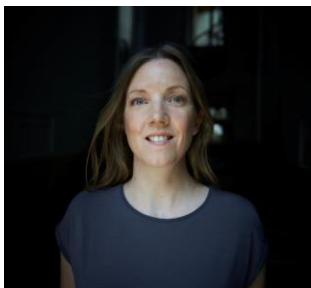
Erscheinungstermin: 28. August 2024
Wohnort: Nürnberg

Um unsere Nachtruhe ist es schlecht bestellt. Doch die Schlafexpertin Prof. Dr. Kneginja Richter verspricht: gegen Schlafstörungen können wir etwas tun, wenn wir sie ganzheitlich angehen. Sie entlockt dem Schlaf in 99 unterhaltsamen Kapiteln seine Geheimnisse und gibt profunden Einblick in das Wechselspiel von Schlaf, Psyche und Körper. Dabei zeigt sie nicht nur, wie man dem schlechten Schlaf auf die Schliche kommt und wie man auch in stressigen Zeiten optimale Voraussetzungen für guten Schlaf schafft. Basierend auf den neuesten Erkenntnissen der Schlafforschung erklärt sie auch, warum Schlaf grundsätzlich so wichtig ist für unser seelisches Gleichgewicht und umgekehrt. Dabei beleuchtet sie Aspekte wie die Abklärung der psychosomatischen Ursachen, die Nützlichkeit von Schlaftherapie und Schlafhilfern u.v.m. Die Leser*innen können sich dabei umfassend informieren und individuell auf sie zugeschnitten zu einem gesunden Schlaf und einer ausgeglichenen Psyche zurückzufinden.



© privat

Prof. Dr. med. Kneginja Richter ist eine der führenden Schlafexpertinnen in Deutschland: Sie leitet das wissenschaftliche Komitee der Deutschen Gesellschaft für Schlafmedizin und behandelt als Chefärztin in der auf Psychosomatik und Schlafstörungen spezialisierten CuraMed Tagesklinik Nürnberg. Sie hat die psychiatrische Schlafambulanz der Uniklinik für Psychiatrie an der Paracelsus Medizinischer Privatuniversität aufgebaut und geleitet, ist dort als Gastwissenschaftlerin tätig und leitet die Kompetenzgruppe Schlafberatung Online der TU Nürnberg. Frau Prof. Richter ist Autorin von über 200 Veröffentlichungen und beliebte Rednerin bei Veranstaltungen zum Thema Schlaf und psychische Gesundheit. Seit 2019 steht sie jedes Jahr als Topmedizinerin auf der Focus-Topmediziner-Liste.



© Tanja Kernweiss

Die studierte Biologin **Sina Horsthemke** absolvierte an der Universität Erlangen-Nürnberg ein Masterstudium in Gesundheitsmanagement, parallel arbeitete sie als Medizinredakteurin in der Redaktion von „FOCUS Gesundheit“. Im Sommer 2018 machte sie sich als freie Journalistin selbständig.

Katharina Schön

Dein Workbook gegen Kopfchaos

Strategien und Methoden für neurodivergente Menschen – Bei AD(H)S und Hochsensibilität

- ❖ Konkrete, alltagstaugliche und »neurodivergent-gehirngerechte« Strategien zum Umgang mit Emotionen und Stress sowie dem Erkennen von eigenen Bedürfnissen
- ❖ Als @guardianofmind (157.000 Follower) klärt Schön auf Social Media über AD(H)S, HSP und Autismus auf



Erscheinungstermin: 21. August 2024

Wohnort: Potsdam

Dieses Arbeitsbuch ist ein praktischer Alltagshelfer und eine Informationsquelle für neurodivergente Menschen mit AD(H)S, Hochsensibilität oder Autismus. Um mit ihrem speziellen neurodivergenten Nervensystem den Alltag gut zu meistern, brauchen Betroffene andere Wege und Möglichkeiten, um mit Reizen, Stress oder Arbeitsanforderungen umzugehen. Diese liefert Coachin Katharina Schön in ihrem Workbook mit konkreten und »neurodivergent-gehirngerechten« Strategien, Methoden und Reflexionsaufgaben zu den größten Problemfeldern wie Aufschieberitis, Umgang mit Emotionen und Stress sowie das Erkennen von eigenen Bedürfnissen. So werden Selbsterkenntnis, Mut und Selbstbewusstsein gefördert.

Katharina Schön ist selbst mit ADHS und Autismus spät diagnostiziert und hat sich in ihrer Arbeit als Coachin und systemische Beraterin auf Neurodiversität spezialisiert. Sie hat als @guardianofmind in den Sozialen Medien über 157.000 Follower.



© privat

Katharina Schön, Jahrgang 1988, ist Trainerin und Systemische Coachin und selbst spät diagnostiziert mit AD(H)S und Autismus. Sie hat BWL und Wirtschaftspsychologie studiert. Ziel ihrer Arbeit ist es, Psychoedukation für jeden zugänglich zu machen sowie zur Entstigmatisierung der Neurodivergenzen AD(H)S, Autismus und Hochsensibilität beizutragen. Dafür nutzt sie auch ihre erfolgreichen Social-Media-Kanäle. Unter @guardianofmind hat sie auf TikTok und Instagram insgesamt über 157.000 Follower.

Ihr erstes Buch »AD(H)S: Die versteckte Kraft in uns« ist ein Amazon-Bestseller.

Johanna Lemke & Sabrina Rox

Socken unterm Sofa

Der Aufräumguide für eine entspannte Partnerschaft
– Wohnung entrümpeln – Beziehung stärken –

- ❖ Das erste Buch zum Thema Aufräumen in der Wohnung und in der Partnerschaft von den Aufräum-Coaches „Hempels Schwestern“
- ❖ Richtiges Aufräumen sorgt nicht nur für Ordnung in der Wohnung, sondern auch in der Beziehung



Erscheinungstermin: 13. November 2024
Wohnort: Dresden

In vielen Partnerschaften ist Unordnung ein großes Streitthema. Wenn Paare sich dem stellen und den dahinterliegenden Konflikten nachgehen, räumen sie nicht nur ihre Wohnung oder ihr Haus auf, sondern gehen auch möglichen Problemen in der Beziehung auf den Grund. Anhand von konkreten Fallbeispielen aus ihrer gemeinsamen Praxis analysieren die erfahrenen Aufräumcoaches Johanna Lemke und Sabrina Rox – bekannt als »Hempels Schwestern« – typische Problemfelder und geben praktische Lösungen: Wie können wir als Paar Ordnung schaffen und damit gleichzeitig etwas für unsere Beziehung tun? So vermitteln die Autorinnen mehr als nur praktische Ordnungstipps: Sie beleuchten immer auch die emotionale Ebene und laden Paare ein, sich mit der eigenen Beziehung auseinanderzusetzen und konkrete Weiterentwicklung zu ermöglichen.

»Ordnung schaffen ist immer ein äußerlicher und zugleich innerer Prozess. Wir ordnen zwar die Wohnung, aber eben auch die Seele neu. Durchs Aufräumen kommt man mit Themen in Berührung, die man eigentlich wortwörtlich abgeheftet hatte.«

»Aufräumen verschiebt im wahrsten Sinne des Wortes die Perspektive: auf die Wohnung, auf sich selbst, auf das Leben. Und so räumen unsere Paare am Ende zwar auf – aber eben nicht nur in der Wohnung, sondern auch in der Beziehung.«



Johanna Lemke, geboren 1981, arbeitet als leitende Redakteurin im Ressort Kultur/Gesellschaft der Sächsischen Zeitung sowie als Autorin u.a. für Brigitte und Barbara. Zusammen mit Sabrina Rox berät sie seit 2020 mit dem Aufräumcoaching »Hempels Schwestern« Kund*innen in Sachsen und virtuell in ganz Deutschland. Beide Autorinnen entwickeln dabei maßgeschneiderte Pläne für eine langfristige Ordnung. Gemeinsam mit ihren Klient*innen entrümpeln und räumen sie Zimmer, Wohnungen und Häuser auf und ermutigen ihre Kund*innen, nicht nur am Ordnungsverhalten, sondern auch an ihrer Beziehung zu arbeiten.



Sabrina Rox, geboren 1980, ist Diplom-Designerin und arbeitet als Bühnenbildnerin an großen deutschen Theatern. Die Uraufführung von Wolfgang Herrndorfs Tschick, für die sie die Bühne erarbeitete, wurde für den Theaterpreis »Faust« nominiert. 2021 erhielt sie für ihre Arbeit den Hein-Heckroth-Förderpreis.

© Mathias Bleier-Rox

**Dr. Bettina Horster,
Prof. Dr. Gesa A. Linnemann,
Linda-Elisabeth Reimann**
Das Altersheim kann warten

Neue digitale Wege für ein selbstbestimmtes
und sicheres Leben im Alter

❖ Alltagstaugliche und realistische Lösungen für die Pflege

Erscheinungstermin: 02. Oktober 2024

Wohnort: Dortmund / Münster



Die meisten Menschen möchten auch den letzten Lebensabschnitt so lange wie möglich selbstbestimmt, am besten zuhause in den eigenen vier Wänden verbringen. Doch mit zunehmendem Alter benötigen viele Pflege und ein Maß an Unterstützung, das oft aus diversen Gründen vom Umfeld nicht geleistet werden kann. Ergänzende Angebote durch technische Hilfsmittel können eine bedarfsgerechte Lösung ermöglichen, die die individuellen Bedürfnisse ebenso berücksichtigt wie für Komfort, Sicherheit und Teilhabe sorgt.

Welche Technologien es heute schon gibt, was sie bereits können und was in Zukunft möglich sein wird, darüber berichtet dieses Buch kurzweilig und gut verständlich. Es zeigt die Chancen und Grenzen der Technik auf und verrät, wie der Alltag mit digitalen Assistenten, e-Health und Robotik aussehen kann. Dabei informiert es auch umfassend darüber, was man selbst tun kann bzw. wie man sich auf eventuelle Herausforderungen digital und technisch vorbereitet, um auch im hohen Alter autonom und zufrieden leben zu können.



© VIVAI Software AG

Die Unternehmerin **Dr. Bettina Horster** hat in Deutschland und den USA Informatik studiert. Sie gründete 1996 ihr eigenes Unternehmen, die VIVAI AG. Als Pionierin für Digitale Assistenzsysteme für Menschen mit Einschränkungen arbeitet sie seit 2016 daran, die Lebensqualität von Seniorinnen und Senioren zu verbessern. Mit ihrem Produkt VIVAIcare hat Dr. Horster bereits viele Preise und Auszeichnungen gewonnen, u.a. durch die EU-Kommission. Für den Preis der Vereinten Nationen war sie in der Endrunde. Die Hongkonger Sozialbehörde hat VIVAIcare mehrfach als eines der weltbesten Assistenzsysteme für Seniorinnen und Senioren benannt.



© Anne Holtkötter

Prof. Dr. Gesa Linnemann ist Professorin für Sozialpsychologie am Fachbereich Gesundheitswesen der Katholischen Hochschule NRW in Köln. Als Mitarbeiterin beim Diözesancaritasverband Münster war sie im Referat Altenhilfe und Sozialstationen mit dem Bereich der Digitalisierung in der Altenhilfe betraut. Die diplomierte Psychologin begeistert sich für alle Fragen der Digitalisierung und der Mensch-Technik-Interaktion im Bereich Alter, mit einem Fokus auf den sozialpsychologischen Effekten.

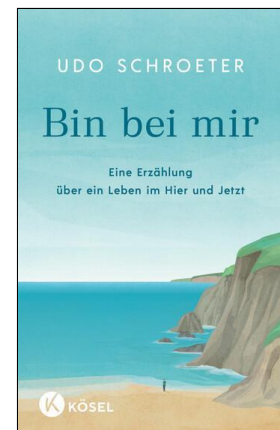
M.Sc. Linda-Elisabeth Reimann, wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Arbeitseinheit Arbeitspsychologie an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster, ist Arbeits- und Medienpsychologin sowie Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Psychologie (DGPs).

Udo Schroeter

Bin bei mir

Eine Erzählung über ein Leben im Hier und Jetzt

- ❖ »Wo bin ich nur mit meinen Gedanken? Und findet dort gerade mein Leben statt?«
- ❖ Eine inspirierende Erzählung von Naturcoach Udo Schroeter, Autor des Bestsellers „Bin am Meer“



Erscheinungstermin: 28. August 2024

Wohnort: Bornholm (Dänemark), Lesereisen in Deutschland in Planung, mit musikalischer Begleitung

Tom und sein alter Freund Paul verbringen einige Tage am Meer. Schnell merkt Paul, dass Tom mit seinen Gedanken ganz woanders ist. Mal ist Tom bei der Arbeit, mal bei seiner nicht ganz einfachen Beziehung. Und ständig ist er abgelenkt von Belanglosigkeiten. Er ist weit davon entfernt, den Moment zu genießen. Getrieben von innerer Unruhe hat er das Gefühl, niemals im eigentlichen Leben zu sein. Etwas läuft falsch.

Doch dann erzählt ihm Paul die Geschichte von zwei Fischern auf der Suche nach dem idealen Fang. Und langsam beginnt Tom zu verstehen, wie sehr die fortwährende Überforderung im Alltag ihn daran hindert, im Hier und Jetzt anzukommen. Wie allerdings lässt sich das Gedankenkarussell aus alten Verletzungen, der Sorge und Angst vor dem, was kommen mag, bloß stoppen? Mitfühlend und anschaulich zeigt ihm Paul anhand eines Modells, wie er wieder zur eigenen Mitte finden kann. Dabei kommen ein Kreis, zwei Flaschen und drei Steine zum Einsatz, die sinnbildlich zeigen, was nötig ist, damit ein erfülltes Leben gelingt. Vor allem aber, wie Tom es auch dann führen kann, wenn die Auszeit am Meer vorbei ist.



© Mats Schroeter

Udo Schroeter ist Naturcoach, Autor, Veranstalter von Outdoor-Seminaren, Workshop-Leiter und Fotograf. 2006 ist er mit seiner Familie nach Bornholm ausgewandert. Seitdem ist er unzähligen Menschen zum Wegbegleiter geworden. Er ist gefragter Referent und Speaker. Seine tiefe Verbundenheit zur Natur spiegelt sich in seinen Büchern, Seminaren und Coachings wider. Neben seinem Bestseller *Bin am Meer* hat er zahlreiche Bücher veröffentlicht.

Carolin Habekost

Die Kopf-frei-Methode

Mehr schaffen, weniger tun

Den Familienalltag und alle To-Dos im Griff -
Erfolgreiche Vereinbarkeit durch agiles
Selbstmanagement

- ❖ Loslegen, aufatmen, glücklich werden! Die erfahrene Vereinbarkeitsmentorin zeigt wie einfache agile Arbeitsweisen auch den Familienalltag erleichtern können.
- ❖ **Format:** interaktiver Vortrag mit einem Mini-Training der Methode (online oder in Präsenz)

Erscheinungstermin: 28. August 2024
Wohnort: bei Bremen



Du managst Job und Familie, führst endlose To-do Listen und performst nonstop, um alles zu schaffen? Dein Alltag klappt gerade so, doch er fühlt sich mühsam und frustrierend an? Dir fehlen Kraft und Lebensfreude – und das gute Gefühl, endlich mal alles erledigt zu haben?

Damit ist jetzt Schluss! Mit der einmaligen Kopf-frei-Methode der erfahrenen Vereinbarkeitscoachin Carolin Habekost organisierst du dich völlig neu. Dank einem agilen System gewinnst du mehr Zeit für dich, behältst den Überblick über all deine Aufgaben, kennst deine Prioritäten und schaffst es auch, umfangreiche Projekte oder Lebensträume endlich anzugehen. Und zwar mit Leichtigkeit!
Loslegen, aufatmen, glücklich werden! Das Buch für alle, die mehr schaffen *und* mehr Zeit für ihre Familie haben wollen!



© Gianna König

Carolin Habekost ist systemischer Coach und Vereinbarkeitsmentorin mit Schwerpunkt Agiles Selbstmanagement und Mindset für berufstätige Mütter. Sie hat einen Master in Speech Communication and Rhetoric und stieg als Scrum Masterin in die Agile Beratung ein. Dort half sie Kunden bei der Einführung von agilen Arbeitsweisen – und stellte fest, dass sich damit auch der komplexe Familienalltag viel besser regeln und bewältigen lässt. Mit ihrem erfolgreichen Unternehmen *Finde dein Mama-Konzept* bietet sie neben regelmäßigen Podcasts spezifische Onlinekurse und Coachings zum Thema an. Ihr Ziel ist, Frauen zu einem freien Kopf, gelingender Vereinbarkeit und einem Alltag mit mehr Lebensfreude zu verhelfen. Carolin Habekost lebt bei Bremen und hat selbst drei Kinder.

Romy Winter

Wurzeln, Flügel, WLAN

Was Teenager wirklich brauchen –
bedürfnisorientiert durch die Pubertät

- ❖ Ein Wegweiser für das bedürfnisorientierte Erziehen in der Teenagerzeit: Von Autonomie und Selbstwertgefühl zu Medienkonsum und Werten
- ❖ Romy Winter liefert einen frischen, ermutigenden Ansatz mit vielen Impulsen für den Familienalltag, um in Verbindung zu bleiben



Erscheinungstermin: 25. September 2024

Wohnort: bei Rostock

Bedürfnisorientierte Erziehung und Attachment Parenting ist im Mainstream angekommen, zahlreiche Babys und Kleinkinder werden getragen, nach Bedarf gefüttert und behutsam in den Schlaf begleitet. Doch was passiert, wenn die Kinder größer werden? Welche veränderten Bedürfnisse haben Teenager, und wie können Eltern diesen gerecht werden?

Die engagierte Familientherapeutin und Resilienztrainerin Romy Winter hat bereits mehreren tausend Familien zu einem Familienleben voller Stärke und Verbundenheit verholfen und begleitet in ihrem neuen Buch Eltern in der aufregenden Phase zwischen Kindheit und Adoleszenz. Dabei denkt sie Bedürfnisorientierung über das Baby- und Kleinkindalter hinaus. Auf Basis neuester entwicklungspsychologischer Erkenntnisse erklärt sie, welche Bedürfnisse die Jugendlichen haben und was sich an der Elternrolle während der Pubertät verändert. Erstmals kommen hier auch Teenager selbst zu Wort und geben spannende Einblicke in ihre Perspektive zu Themen wie Autonomie, Selbstwertgefühl, körperliche Veränderungen, Freundschaften oder Medien- und Drogenkonsum. Ein einzigartiger und einfühlsamer Wegweiser, um gut durch die von Turbulenzen und Gefühlsstürmen geprägte Zeit zu kommen.



© Stefanie Auer

Romy Winter ist psychologische Beraterin, systemische Paar- und Familientherapeutin sowie Gründerin des Familienz[®] Konzeptes, Doula und Autorin. Sie ist auf Themen rund um Elternschaft, Persönlichkeitsentwicklung und Resilienz spezialisiert und arbeitet seit vielen Jahren erfolgreich mit Einzelpersonen, Kindern, Paaren, Familien und Teams. Auf ihrem Instagram-Account @slowmothering mit über 35.000 Followern teilt sie Wissenswertes rund um ihre Kernthemen. Romy Winter lebt mit ihrem Mann und den drei gemeinsamen Kindern in Norddeutschland.

Prof. Dr. Simone & Dr. Claudia Paganini

Der unbekannte Messias

Die Ecken und Kanten des Jesus von Nazareth

- ❖ Den historischen Jesus stellen wir uns heutzutage gerne als freundlichen Heiland vor – aber wie war er wirklich? Gerade in der Frühzeit des Christentums gab es ganz andere Jesusbilder!
- ❖ Zwischen Ego und Erlösung: Unterhaltsam und faktenbasiert zeigen Simone & Claudia Paganini den Messias als Mensch voller Ecken und Kanten



Erscheinungstermin: 02. Oktober 2024

Wohnort: Aachen / Innsbruck

Frech und unterhaltsam legen Claudia und Simone Paganini hier wenig bekannte Stellen aus den kanonischen und apokryphen Evangelien aus und offenbaren so die ebenso unbekanntes wie unliebsamen Seiten des Jesus von Nazareth.

Seine Lehren haben unzählige Menschen inspiriert, seine Botschaft zeigt, wie Zusammenleben vielleicht gelingen kann. Wenn wir uns den historischen Jesus – zum Beispiel im Film – vorstellen, dann gerne als milden Heiland.

Doch war er das wirklich? Gerade die, die ihm nahe waren und seine Botschaft weitergeben wollten, haben das Kantige seiner Persönlichkeit nicht ausblenden können. Was sie erzählen, zeigt: Nicht in einem sanften Helden nach den Kategorien Hollywoods, sondern in einem Menschen mit einer ganzen Reihe von Schwächen kam die Botschaft vom Reich Gottes in die Welt. Das lässt doch hoffen!



Prof. Dr. Simone Paganini, geb. 1972, studierte katholische Theologie in Florenz, Rom und Innsbruck. Nach Stationen in Wien und München, ist er seit 2013 Professor für Biblische Theologie an der RWTH Aachen.



Dr. Claudia Paganini, geb. 1978, wurde nach einem Studium der Theologie und Philosophie 2005 mit einer kulturphilosophischen Arbeit promoviert. Derzeit ist Claudia Paganini an der Hochschule für Philosophie in München als Professorin für Medienethik tätig.

Beide haben auf Science Slams schon ein großes Publikum begeistert und gemeinsam erfolgreiche Sachbücher veröffentlicht.

Weitere Bücher der Autor*innen:



© privat

Prof. Dr. Wolf-Andreas Liebert **Graswurzelglaube**

Über neue Formen des Religiösen
und ihre Bedeutung für die Gesellschaft

- ❖ Ein renommierter Kulturwissenschaftler auf der Spur der Zukunft des Religiösen außerhalb der kirchlichen Institutionen
- ❖ Von Massenevents mit „Spiritual Coaches“, pseudo-religiösen Sprechweisen in der Politik, Erweckungserlebnissen und Religion aus Instagram: Gefahr und Chancen der modernen Sinnsuche



Erscheinungstermin: 11. September 2024
Wohnort: Koblenz

Kirchenaustritte, enttäuschte Gläubige, kaum noch religiöse Sozialisation: Es scheint, als sei das große Zeitalter der Religion vorbei, vor allem in Mitteleuropa, wo der Einfluss des Christentums im Sinkflug ist. Wer noch religiös ist, steht fast per se unter dem Verdacht, rückwärtsgewandt und unmodern zu sein. Gleichzeitig zeigt sich, dass Religiöses in den unterschiedlichsten Bereichen unserer vermeintlich durchsäkularisierten Gesellschaft wieder auftaucht, sich Bahn bricht, gar wuchert und eine faszinierende Attraktion entfaltet und zwar völlig unabhängig von den kirchlichen Institutionen.

Genau damit begibt sich Kulturwissenschaftler Wolf-Andreas Liebert auf Tuchfühlung: Er beobachtet Massenveranstaltungen von Eckart Tolle, analysiert quasi-religiöse Sprechweisen in der Politik und untersucht moderne Coachingevents auf ihren religiösen Gehalt. Am Ende steht eine differenzierte Schlussfolgerung: Das Zeitalter der Religion ist keineswegs vorbei, unsere entzauberte Moderne hat vielmehr den Boden dafür bereitet, dass das Religiöse neu und anders sprießen kann. Das ist Gefahr und Chance zugleich. Ein Buch, das einerseits ein Plädoyer fürs Religiöse hält, das uns hilft, als Gesellschaft zusammenzuhalten, andererseits eine Warnung formuliert vor fatalistischen, extremistischen Sprechweisen und spirituellem Zerfall.



© Moritz Liebert

Prof. Dr. Wolf-Andreas Liebert, geb. 1959, ist Sprach- und Kulturwissenschaftler an der Universität Koblenz. Er ist Co-Leiter der Domäne Religion im „Netzwerk Sprache und Wissen“ der Universität Heidelberg veröffentlichte zahlreiche Artikel zur Sprache neuer spiritueller Bewegungen und zur Sprache des religiösen und politischen Extremismus (u.a. erschienen im Handbuch Prävention des Bundeskriminalamts).

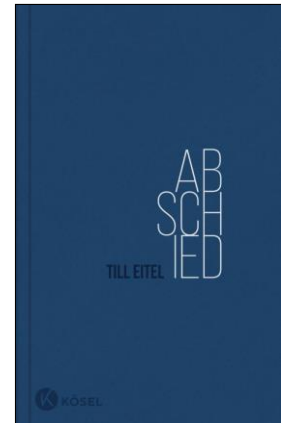
Till Eitel **Abschied**

Ein lyrisches Trauertagebuch

- ❖ Zeitlose Trauerlyrik als Akuthilfe, aber auch als Trost nach Jahren des Verlusts eines Lebensbegleiters
- ❖ Sensible und alltagsnahe Momentaufnahmen – berührend, poetisch und künstlerisch

Erscheinungstermin: 28. August 2024

Wohnort: Köln



Dieses Buch ist kein Ratgeber – dennoch hilft es Trauernden, spendet Trost.

Till Eitels feinsinnige Texte spiegeln seinen Trauerprozess, legen seine Gedanken und Gefühle nach dem Tod seiner Frau offen und zeigen so anderen, die einen Verlust erlitten haben, dass sie mit ihren Empfindungen nicht allein sind. Ein sehr persönliches Buch, dessen Allgemeingültigkeit beeindruckt.



© eyetill.com

Till Eitel, Jahrgang 1960, ist bildender Künstler und Autor. Seine Geschichten und Gedichte erschaffen Bildwelten, seine Bilder erzählen über den Augenblick hinaus – beides geprägt von einer nuancierten Wahrnehmung und einfühlsamen Sprache. Neben eigenen Veröffentlichungen schreibt er unter anderem für den Deutschen Hochschulverband und war langjähriger Autor von Harald Schmidt.

Alfred Josef Opiolka Der Tod ist grün

Erlebnisse und Erfahrungen des
Sargmalers vom Bodensee

- ❖ Ein außergewöhnlicher Blick auf das Sterben(müssen), unseren Umgang mit dem Tod und den Toten, Bestattungskultur und Trauerarbeit
- ❖ Als Sargmaler zeigt Opiolka deutlich: Das Leben sollte sich vom Tod nicht einschüchtern lassen!



Erscheinungstermin: 25. September 2024
Wohnort: Lindau (Bodensee)

„Wie kommt man denn auf diese Idee?“ – „Darf man das überhaupt?“ – „Was sagt der Pfarrer dazu?“

Als Alfred Opiolka beschließt, Särge zu bemalen, ist der Zweifel in seiner Umgebung groß. Zu ungewöhnlich scheint es, einen toten Menschen in einen – wie er es nennt – Schrein zu bergen, auf dem Blumen, Schmetterlinge und prall blühende Wiesen vom Leben erzählen. Doch Opiolka sollte Recht behalten: Seine lebensfrohen Schreine und Schmuckurnen geben Menschen im Augenblick des Abschieds Trost, Halt und Zuversicht. In diesem Buch erzählt er von seiner Arbeit, seinen Begegnungen und Erlebnissen als Sargmaler. Geschichten voller Wissen um das Leben und das Sterben, um das Beschließen und das Neu-Beginnen. Ein ungemein optimistisches Buch über das Ende, das allen Menschen sicher ist.



© privat

Alfred Josef Opiolka, geb. 1960 in Zabrze, Polen, kam mit 9 Jahren nach Deutschland. Er wuchs im Allgäu auf und machte eine Ausbildung zum Fassaden- und Dekorationsmaler. Seit 1982 ist er als freischaffender Künstler tätig. Durch die Wandmalerei mit dem Thema Tod konfrontiert, ist er seit mehr als 18 Jahren auch als Sargmaler tätig. Seine Arbeit ist beeinflusst von seiner Liebe zur Natur und den Erfahrungen, die er auf unterschiedlichen spirituellen Wegen machen durfte. "Ein Weg entsteht, wenn man ihn geht" ist sein Lebensmotto und "Dennoch" sein Lieblingswort. Heute lebt und arbeitet der Künstler auf Lindau im Bodensee.

Thomas Lardon **Zwölf starke Frauen der Bibel**

Mit weisen Begleiterinnen zu mehr Klarheit
und Inspiration



Erscheinungstermin: 28. August 2024

Thomas Lardon lädt dazu ein, zwölf bedeutende Frauen der Bibel als Gesprächspartnerinnen und Begleiterinnen kennenzulernen. Ihr Leben war nicht anders als das von Frauen heute: Bedrängt von den Anforderungen als Ehefrau, Mutter, Schwester und Freundin versuchten sie, einen eigenen Weg zu finden. Was ihnen gelang und woran sie scheiterten, kann heute noch Inspiration, Kraft und Orientierung geben. Ob Sara, die sich auf Gottes Versprechen verließ und damit die Freiheit wählte, Rebekka, die sich der Manipulation verschrieb und dadurch alles verlor, oder Lydia, die nie bereute, einem Fremden vertraut zu haben –, sie und neun andere biblische Frauengestalten sind Wege gegangen, von denen man lernen, sich stärken und trösten lassen kann.

Himmlische Mächte begleiten deinen Weg. Mit den Erzengeln zu innerer Kraft und Lebensfreude.



Erscheinungstermin: 30. Mai 2024

Über die Erzengel wird in der Gesellschaft, in Kirchen und Gemeinden heute viel zu wenig gesprochen. In diesem Programm versuchen wir, die Nähe der vier biblischen Erzengel in eine spirituelle Alltagspraxis aufzunehmen. Das Begleitbuch erschließt dazu die biblischen Grundlagen. Ein „himmlischer“ Vortrag mit neuen Erkenntnissen!



© privat

Thomas Lardon ist seit vierzig Jahren als Autor, Herausgeber und Unternehmer im Verlags- und Kunstbereich tätig, besonders in den Bereichen Biografie und Spiritualität. Die von ihm verfassten oder herausgegebenen Bücher wurden weit über zwei Millionen Mal verkauft.