

Veranstaltungsangebote Frühjahr 2025

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



© Ole Witt



© Birte Filmer



© Masa Yuasa



© Quinn Steiner



© Alexander Urban



© Saida Schratzmann, selda photography



© Jannik Brügge, privat



© privat



© privat



© privat



© Anja Zeitner



© Martin Friedrich



© privat



© Hanna Witte



© Tanja Hammel



© privat Nathalie Klöver



© Andreas Große



© Feyzan-Gazell Güner



© Christian Fischer

## PSYCHOLOGIE & LEBENSHILFE

<b>Matthias Kreienbrink: Scham</b> Wie ein machtvolles Gefühl unser Leben neu prägt	26.02.2025
<b>Nike Hilber: Psychotherapie ohne Fachgedöns*</b> Therapiemomente miterleben und für die eigene Entwicklung nutzen	02.04.2025
<b>Christiane Yavuz: Tochter sein auf Augenhöhe</b> Wie eine erwachsene Beziehung zur Mutter dein Leben stärkt	14.05.2025

## RELIGION & SPIRITUALITÄT

<b>Michelle Engel &amp; David Grüntjens: Dio mio!</b> Wenn Kirche Spaß macht, entsteht ein Ort der Begeisterung	16.04.2025
<b>Hannah Bethke: Vom Glauben abgefallen</b> Mut zur Christlichkeit statt Angst vor dem Zeitgeist Eine Antwort auf die Krise der evangelischen Kirche	26.02.2025
<b>Andrea Franken: Vanilleeis zum letzten Gruß</b> Inspirierende Geschichten von Leben, Tod und Abschied - Bestattung neu denken	26.02.2025
<b>Jan Janssen: Eine Handvoll Augenblicke</b> Biblische Miniaturen für den Sommer an der See	26.03.2025
<b>Dr. Horst Gorski: Selbst glauben!</b> Anstiftung zu einer Lebenskunst für herausfordernde Zeiten	01.05.2025
<b>Georg Schwikart: Das Leben stellt dir Fragen</b> Antworten aus den Religionen und Kulturen der Welt	26.03.2025

## LEBEN MIT KINDERN

<b>Anne Dittmann: Jungs von heute, Männer von morgen</b> Was unsere Söhne für eine gleichberechtigte Zukunft von uns brauchen	01.05.2025
<b>Carina Thiemann: Kindheit ohne Gepäck</b> Wie du alte Muster durchbrichst und mit deinem Kind neue Wege gehst - Anleitung für Cyclebreaker	26.03.2025
<b>Leonie Lutz, Mareike Brede: Verstehen statt verzweifeln</b> Erste Hilfe für die Smartphone-Pubertät	26.03.2025
<b>Nathalie Klüver: Sag zum Abschied leise ... yippie!</b> Was wir feiern können, wenn unsere Kinder langsam groß werden	25.06.2025
<b>Anjana Gill: Der Vogel, der seinen Flügeln vertraute</b> 25 Geschichten, mit denen wir Kinder ein Leben lang stark und glücklich machen	26.03.2025

## GESELLSCHAFT & MODERNES LEBEN

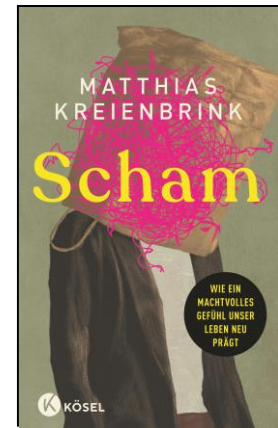
<b>Monika Dittombée: Schattenschicksale</b> Das Erbe der Kinder aus verbotenen Beziehungen	01.05.2025
<b>Dr. Franz Himpsl, Dirk von Gehlen: Wie KI dein Leben besser macht</b> 50 Denkanstöße für einen entspannteren Alltag	28.05.2025
<b>Dr. Judith Werner: Besser grübeln</b> Philosophische Hilfe bei Gedankenschleifen und Overthinking	25.06.2025

## Matthias Kreienbrink

### Scham

#### Wie ein machtvolles Gefühl unser Leben neu prägt

- ❖ Dieses Buch bietet einen völlig neuen Blick auf die Scham: informativ, feuilletonistisch, hochaktuell
- ❖ Von Schamerfahrung in der Kindheit bis zum Shitstorm auf Social Media: Kaum ein Gefühl ist so mächtig – und hochpolitisch!



**Erscheinungstermin: 26. Februar 2025**

**Wohnort: Berlin**

Jeder kennt das Gefühl der Scham – und keiner mag es. Scham ist kaum kontrollierbar und kann deshalb leicht missbraucht und instrumentalisiert werden. Das gilt heute mehr denn je: Durch die sozialen Medien hat die Scham ein großes Comeback erlebt. Scham ist wieder zur Waffe geworden.

Matthias Kreienbrink zeigt, wie Scham entsteht und in welchen Bereichen sie besonders häufig auftritt. Und er lässt Menschen zu Wort kommen, die in ihrem Leben von Scham geprägt wurden und zum Teil massive Beschämungen erlitten haben. Dadurch wird deutlich, wie wir dieses menschliche Urgefühl einordnen und besser mit ihm umgehen können.

»Jeder schämt sich, aber keiner spricht darüber – aus Scham. Matthias Kreienbrink durchdringt dieses unbehagliche, heftige Gefühl so einfühlsam wie analytisch und enthüllt dabei die politischen, wirtschaftlichen, psychologischen sowie soziologischen Dimensionen unserer Verlegenheit. Nach der bewegenden Lektüre schämt man sich selbstbewusster.«  
*Samira El Ouassil, Autorin, Schauspielerin und Podcasterin*



© Ole Witt

**Matthias Kreienbrink** ist als Gesellschafts- und Digitaljournalist tätig und studierte Literatur- und Geschichtswissenschaft an der Freien Universität Berlin. Er lebt in Berlin, schreibt als freier Journalist für DIE ZEIT, Der Spiegel, die Süddeutsche Zeitung und die Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung und arbeitet als CvD bei t3n.

## Anne Dittmann

### Jungs von heute, Männer von morgen

#### Was unsere Söhne für eine gleichberechtigte Zukunft von uns brauchen

- ❖ Protect your daughter? Educate your son! Erziehung angesichts der anhaltenden Debatte um Sexismus, #MeToo und toxische Männlichkeit
- ❖ Spiegel-Bestsellerautorin Anne Dittmann zeigt, wie Eltern ihre Söhne feministisch großziehen können und welche gesellschaftlichen Veränderungen wir für eine gleichberechtigte Zukunft anstoßen müssen.



**Erscheinungstermin: 01. Mai 2025**  
**Wohnort: Berlin**

---

Wer heute Söhne hat, steht vor besonderen Herausforderungen: Wir wollen glückliche Jungs, die frei von toxischen Männlichkeitskonzepten heranwachsen. Aber für ihre Erziehung fehlen uns nach wie vor scheinbar Vorbilder und Strukturen. Spiegel-Bestseller-Autorin Anne Dittmann, selbst Mutter eines Sohnes, bricht in ihrem neuen Buch die großen Fragen unserer Gegenwart auf das konkrete Familienleben herunter: Was bringen Jungs von Natur aus mit und was leben wir ihnen vor? Welche Rollenbilder prägen sie und welche können wir ihnen zeigen? Wie erziehen wir zu Empathie, Respekt und Fürsorge? Und wo verheddern wir uns manchmal in unseren eigenen Stereotypen? Dieses Buch sortiert nicht nur die Fakten, sondern gibt uns viele lebensnahe Anleitungen für den Alltag an die Hand. Ein Muss für alle, die Männer von morgen mutig begleiten wollen.

Mit Interviews u.a. mit Susanne Mierau, Vitor Gatinho und Patricia Cammarata zu Themen wie: Freundschaft & Gefühle, Gewalt & Aggressionen, Gesundheit & Krisen, Computerspiele & Medien, Rollenmuster & Vorbilder, Pornos & Sexualität, Freizeit & Engagement.



© Birte Filmer

**Anne Dittmann** ist Autorin, Podcasterin und schreibt als Journalistin über familienpolitische Themen, u.a. für ZEIT Online, die Süddeutsche Zeitung und die Brigitte. Mit ihrem Spiegel-Bestseller »solo, selbst & ständig« und als Host des Podcasts »Solo Moms« wurde sie zur prominenten Stimme für Alleinerziehende. Sie ist Mutter eines Sohnes und lebt in Berlin.

## Hannah Bethke

### Vom Glauben abgefallen

**Mut zur Christlichkeit statt Angst vor dem Zeitgeist:  
Eine Antwort auf die Krise der evangelischen Kirche**

- ❖ Belanglos evangelisch? Statt Politisierung und bemühter Alltagsnähe plädiert Bethke für einen neuen Mut zur Christlichkeit.
- ❖ Theologisierung statt Banalisierung: So kann die Kirche ihre Zukunft als relevante Institution retten.



**Erscheinungstermin: 26. Februar 2025**  
**Wohnort: Berlin**

---

**„Predigten, die mit Jesus am Frühstückstisch enden oder beginnen, weil man sich bürger- und lebensnah geben will, haben mit ernsthafter Religiosität nichts zu tun. Sie sind eine Verballhornung jener so notwendigen Transzendenz, an der es der entkirchlichten Gesellschaft mangelt.“**

Die evangelische Kirche in Deutschland befindet sich in einer tiefen Krise – und kaum jemanden scheint es zu kümmern. Dabei ist der Zustand der Kirche ein Spiegel der Gesellschaft. Anstatt zu zeigen, was der christliche Glaube in einer stark säkularisierten Gesellschaft heute noch bedeuten kann, politisiert die Kirche sich und läuft einem Zeitgeist hinterher, der Andersdenkende ausschließt. Gleichzeitig trägt sie durch eine Banalisierung ihrer Theologie selbst dazu bei, als Institution nicht mehr ernst genommen zu werden. Das ist umso dramatischer, als der eklatante Bedeutungsverlust der Kirche in eine Zeit tiefer Umbrüche fällt. **Gerade jetzt müsste die Kirche beweisen, wie sie den Menschen Halt und Orientierung geben kann und wo sie als ethisches Korrektiv der Gesellschaft unentbehrlich ist.** Dieses Buch ist ein Plädoyer für eine mutige evangelische Kirche, die ihren Glauben lebt – und für modernen Konservatismus in einer offenen Gesellschaft.



© Masa Yuasa

**Dr. Hannah Bethke**, 1980 in Hamburg geboren, ist Journalistin und Politikwissenschaftlerin. Sie hat für zahlreiche überregionale Zeitungen gearbeitet, darunter für die *FAZ*, die *NZZ* und *Zeit Online*. Derzeit ist sie Politik-Redakteurin in der *Welt* und *Welt am Sonntag*. Sie hat über „Das politische Denken Arnold Brechts“ promoviert und war in Leipzig und Greifswald als Dozentin für Politische Theorie tätig. Hannah Bethke ist gefragter Gesprächsgast im Fernsehen und Hörfunk. Sie ist gläubige Protestantin.

## Monika Dittombée

### Schattenschicksale

#### Das Erbe der Kinder aus verbotenen Beziehungen in Kriegs- und Nachkriegsdeutschland

- ❖ 80 Jahre nach Kriegsende endlich im Fokus: Das Schicksal der Kinder aus verbotenen Beziehungen zwischen Deutschen und Kriegsgefangenen sowie Zwangsarbeitern
- ❖ Monika Dittombée beleuchtet die deutsche Verdrängungskultur und zeigt, wie stark Kriegstraumata noch heute nachwirken

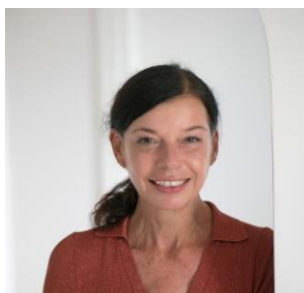


**Erscheinungstermin: 01. Mai 2025**

**Wohnort: Schleswig-Holstein**

---

»Hurenkind«, »Russensau«, »Bastard«: Mit diesen Schimpfworten wuchsen sie auf, die unerwünschten Kinder des Zweiten Weltkriegs und der Besatzungsjahre. Kinder aus Beziehungen zwischen deutschen Frauen und Zwangsarbeitern oder Soldaten der Alliierten. Obwohl offiziell verboten, entstanden diese Kontakte dennoch, ob aus Verzweiflung, Liebe oder Gewalt. Die daraus gezeugten Kinder wurden oft versteckt, verprügelt und beschimpft. Geboren mit einem Stigma: Was richtet das mit einer Kinderseele und dem späteren Erwachsenen-Ich an? Noch Jahrzehnte später suchen viele von ihnen nach der Lücke in ihrem Leben. Manchmal schaffen Zufälle eine neue Realität: ein zerknicktes Foto, ein belauschtes Gespräch oder eine wiederentdeckte Geburtsurkunde. Monika Dittombée erzählt die Lebensgeschichten dieser Kinder und fragt, wie Traumata geheilt werden können, die selbst Nachfolgegenerationen spüren. Ihr Buch beleuchtet die deutsche Verdrängungskultur und verbindet persönliche Schicksale mit Fragen zu Identität, Scham und Resilienz – und zeigt Wege zur Heilung und Versöhnung.



© Andreas Große

**Monika Dittombée**, geb. 1976, hat als Redakteurin für verschiedene Zeitschriften gearbeitet, bevor sie sich als freie Journalistin selbstständig gemacht hat. Heute schreibt sie für Brigitte, Spiegel, Barbara, P.M. History und viele mehr. Sie lebt mit ihrer Familie in Schleswig-Holstein.

## Michelle Engel & David Grüntjens

### Dio mio!

Wenn Kirche Spaß macht, entsteht ein Ort der Begeisterung - Best Practice aus der @diokirche\_krefeld

- ❖ Mit Humor, Herz und Haltung sorgen die Gemeindefereferentin Michelle Engel und der Pfarrer David Grüntjens für frische Ideen im verstaubten Kirchenladen
- ❖ Als „Fregels&Chef“ zeigen sie auf ihrem beliebten Instagram-Kanal live und hautnah, wie Kirche Spaß macht.



**Erscheinungstermin: 16. April 2025**

**Wohnort: Krefeld**

Als sich Pfarrer David Grüntjens und Gemeindefereferentin Michelle Engel 2019 kennenlernen und gemeinsam ihren Dienst in der Citykirche St. Dionysius in Krefeld antreten, sind sie sich schnell einig: „Wir machen das anders.“ Und zwar so, dass Kirche wieder Spaß macht! Menschen sollen das Gefühl haben, dass sie hier willkommen sind, dass hier gemeinsam gelacht, gefeiert, geliebt, geweint, gelebt wird; das Gefühl, dass Kirche ganz direkt mit ihnen und ihrem Leben zu tun hat. Dann kam erst mal Corona in die Quere, aber dennoch: „Frau Engels“ – wie David Grüntjens sie spaßeshalber immer verkehrt anredet – und der „Chef“ – wie Michelle Engel den Pfarrer liebevoll ironisch nennt – haben viele Ideen und setzen sie um: eine gemeinsame Vision fürs Team, Öffnung des Pfarreirats, neue Gottesdienstzeiten, Konzentration aufs Wesentliche, einen Willkommensdienst an der Kirchentür, der ausnahmslos jeden persönlich begrüßt und allem voran: der Instagramkanal, auf dem „Fregels&Chef“ live und hautnah davon berichten, wie echt Kirche ist. Willkommen in der @diokirche\_krefeld! Nachahmungen ausdrücklich erwünscht!



**David Grüntjens** hatte nie einen anderen Berufswunsch als den des Pfarrers. Gesegnet mit Leidenschaft, rhetorischer Begabung und einem Lachen, das ansteckt, hat er den Wunsch in die Tat umgesetzt und wurde nach dem Studium 2014 in Aachen zum Priester geweiht. Seit 2019 ist er Pfarrer in der Gemeinde Papst Johannes XXIII. in Krefeld. Gemeinsam mit Gemeindefereferentin Michelle Engel probiert er viel Neues aus, um Kirche glaubhaft ins Heute zu bringen. Seine Geheimrezepte: Mitreißende Predigten, Mut zur Veränderung und ein starkes Team.



**Michelle Engel** ist Gemeindefereferentin mit Leib und Seele und hat ein Händchen für kreative Kommunikation. Als sie spontan ein Video mit Pfarrer David Grüntjens beim Staubsaugen im Büro aufnahm, war der Instagram-Kanal der Stadtpfarrkirche St. Dionysius geboren. Mit Erfolg: Es entstand eine engagierte Online-Community, die das Gemeindeleben über die sozialen Medien auf neue Weise erlebt. Michelle Engels moderne, lebensnahe Gemeindefereferententätigkeit erreicht und bereichert viele Menschen, die sich dadurch ermutigt und gestärkt fühlen. Nach dem Studium in Paderborn arbeitet sie seit Dezember 2018 in der Pfarrei Papst Johannes XXIII.

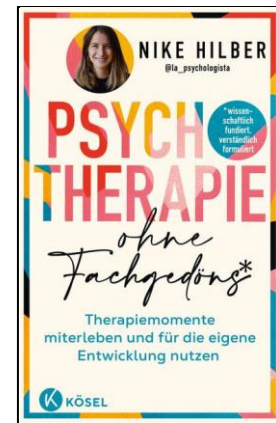
© privat

## Nike Hilber

### Psychotherapie ohne Fachgedöns\*

**\*wissenschaftlich fundiert, verständlich formuliert -  
Therapiemomente miterleben und für die  
eigene Entwicklung nutzen**

- ❖ Was passiert eigentlich in der Therapie? @la\_psychologista Nike Hilber gibt realistisch und erzählerisch Einblick in die Welt der Psychotherapie
- ❖ Inspiration für Kopf und Herz: Fachwissen zugänglich erklärt und mit Reflexionsimpulsen unterfüttert



**Erscheinungstermin: 02. April 2025**

**Wohnort: bei München**

Die Psychologin und approbierte Psychotherapeutin Nike Hilber, bekannt durch ihren Instagram-Account @la\_psychologista, gibt Einblick hinter die sonst verschlossenen Türen einer Therapie. Durch fiktive, aber alltagsnahe therapeutische Szenen, ermöglicht sie einen authentischen Einblick in die Welt der psychodynamischen Psychotherapie. Der realistische und erzählerische Blick auf universelle Themen wie Angst, Scham, Einsamkeit oder Wut schafft Verständnis für den intimen und emotionalen Prozess, den eine Psychotherapie mit sich bringt und erweitert das Wissen über mentale Gesundheit und die Möglichkeiten zur persönlichen Entwicklung. Neben individuellen Perspektiven werden auch gesellschaftliche Aspekte nicht außer Acht gelassen.

Die Geschichten über therapeutische Schlüsselmomente werden durch Erklärungen zu psychologischen Konzepten und Methoden sowie Anregungen zum Nachdenken erweitert. Natürlich alles #ohnefachgedöns.

*Psychotherapie ohne Fachgedöns* dient als Inspiration für Kopf und Herz sowie für ein tiefes Verständnis der Beziehung zu sich selbst und den Mitmenschen.

»Dieses Buch ist was für die Seele. Im wahrsten Sinne.«

*Christina Berndt, Spiegel-Bestsellerautorin*

»Ein Buch ohne Fachgedöns – aber mit psychologischer Tiefe.«

*Cécile Loetz & Jakob Müller, Rätsel des Unbewussten*



© Quirin Steiner

**Nike Hilber**, Jahrgang 1991, ist Psychologin und tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapeutin. Sie brennt für die psychodynamische Psychotherapie, denn diese hat das Potenzial, sowohl psychische Erkrankungen erfolgreich zu behandeln als auch – dank ihrer Nähe zur Psychoanalyse – gesellschaftspolitische Prozesse unter die Lupe zu nehmen. Außerdem ist Nike Hilber seit 2018 wissenschafts-journalistisch auf Instagram unter @la\_psychologista aktiv. Dort macht sie ihre spannenden Inhalte unter dem Hashtag #ohnefachgedöns einem breiten Publikum zugänglich.



## Dr. Franz Himpsl, Dirk von Gehlen

### Wie KI dein Leben besser macht - 50 Denkanstöße für einen entspannteren Alltag

- ❖ Utopien für KI-Realisten: Inspirationen zum Verstehen, Ausprobieren und Weiterdenken
- ❖ Optimistisch und sachlich liefern die beiden Experten ein umfassendes Grundlagenverständnis für die positiven Potenziale aktueller KIs für ein entspannteres Leben.



**Erscheinungstermin: 28. Mai 2025**  
**Wohnorte: Berlin/München**

Die Diskussion um die rasante Entwicklung der künstlichen Intelligenz geht am Alltag der meisten Menschen vorbei. Viel ist von technischen Details die Rede, von utopischen Potenzialen und gesellschaftlichen Gefahren. Aber selten gibt es Antworten auf die Frage: Wie kann ich all das, was gerade erst möglich geworden ist, ganz einfach und konkret für mich und mein Leben nutzen?

In 50 Denkanstößen gehen die Autoren mit den Potenzialen von KI auf Tuchfühlung. Sie zeigen, wie wir KI schon heute dafür nutzen können, uns bei der Gestaltung eines gesünderen Lebensstils zu helfen oder uns zu unterstützen, bessere Beziehungen zu führen. Fernab der gängigen Dystopien helfen uns Franz Himpsl und Dirk von Gehlen, KI als eine Reihe von Werkzeugen zum kreativen Problemlösen zu begreifen. Die Experten bieten Inspirationen zum Verstehen, Ausprobieren und Weiterdenken und schaffen so ein umfassendes Grundlagenverständnis, wie wir mit KI schon jetzt ein entspannteres Leben führen können: verständlich, fundiert und zugleich optimistisch, ohne naiv zu sein.



© Anja Zeltner

**Franz Himpsl** ist promovierter Philosoph und Journalist. Der Autor, Produzent und Podcaster arbeitet in der digitalen Entwicklung bei Blinkist sowie beim Fortbildungsanbieter Go1 als leitender Entwicklungsredakteur, wo er für die KI-unterstützte Erstellung von Texten verantwortlich ist. Er ist zudem der stimmliche Vater von ›Franz-Bot‹, seinem KI-Stimmklon bei Blinkist, der bereits heute automatisiert ganze Blinks mit seiner Stimme einspricht.



© Martin Friedrich

**Dirk von Gehlen** ist Leiter des Think Tanks SZ-Institut der Süddeutschen Zeitung und geistiger Vater der SZ-Langstrecke. Der Journalist, Vortragsredner und Autor, ist für seine vielfältigen Beiträge zur digitalen Kultur bekannt.

**Dr. Judith Werner**

## **Besser grübeln**

**Philosophische Hilfe bei Gedankenschleifen und Overthinking**

- ❖ Wenn die Gedanken kreisen, ist weniger denken nicht die Lösung! Judith Werner zeigt, was wirklich gegen Overthinking und Gedankenkarusselle hilft.
- ❖ Philosophische Lebenshilfe: Mit stoischer Gelassenheit gegen Grübelattacken und philosophischen Tricks für besseres Denken



**Erscheinungstermin: 25. Juni 2025**

**Wohnort: Bonn**

---

Grübeln rauben Kraft und sind ungesund. »Gedankenstopp« heißt da das Wundermittel, das uns Coaches und der Self-Help-Markt verordnen wollen. Doch wenn wir einfach auf Knopfdruck aufhören könnten im Kreis zu denken, würden wir das nicht tun? Und viel mehr noch: sollten wir das überhaupt?

Philosophin Judith Werner sagt nein. Denn die Themen, die unsere Gedanken kreisen lassen stummzuschalten, hält uns nur vom Lösen unserer Probleme ab. **Wir sollten lieber lernen besser, statt weniger zu denken – und genau damit das Overthinking in Schach halten.** Ein erhellender Streifzug durch die geballten Denk-Hacks der Philosophiegeschichte, der zeigt, wie wir von Overthinkern zu Deepthinkern werden. Denn wer besser denkt, kann sich unnötige Runden auf dem Gedankenkarussell ersparen.



© Alexander Urban

**Dr. Judith Werner** ist Publizistin, Podcasterin und Philosophin: Und als solche kennt sie sich aus mit Denken, Überdenken, Gedankenschleifen und allem, was dazugehört. Sie beschäftigte sich als freie Journalistin, Content Creator und nicht zuletzt auch ganz privat mit dem Thema Overthinking. Ihre Texte erscheinen u. a. in der *Süddeutschen Zeitung*, der *Jüdischen Allgemeinen* und dem *Missy Magazine*. Die Autorin lebt mit ihren Gedanken, ihrem Partner sowie einem charmanten Dackel und einem lautstarken Kater in Bonn.

**Anjana Gill**

**Der Vogel, der seinen Flügeln vertraute**

**25 Geschichten, mit denen wir Kinder ein Leben**

**lang stark und glücklich machen**

**- Für Kinder im Alter von 5 bis 10**

- ❖ Der erste Elternratgeber der Bestseller-Autorin und Glücksexpertin: Anjana Gill zeigt, wie Eltern für ihre Kinder zu Glücksbotschaftern werden.
- ❖ Alte Weisheiten und Erzählungen, um Kindern Mut und Glück zu schenken – mit Anleitung und Hintergrundwissen für Eltern.



**Erscheinungstermin: 26. März 2025**

**Wohnort: Bonn**

---

Wir alle wünschen unseren Kindern Glück und Selbstvertrauen. Doch was brauchen sie dafür? Die inspirierende Glücksexpertin und Bestseller-Autorin Anjana Gill ist überzeugt: Glückseligkeit lässt sich ganz einfach lernen wie eine Sprache oder eine Fertigkeit – man muss nur wissen, wie! Und je früher ein Kind diesem »Glückswissen« begegnet, desto stärker und tiefer schlägt es Wurzeln in ihm. Es bleibt ihm als innerer Schatz ein Leben lang erhalten. In ihrem Buch für Eltern und Kinder nimmt Gill uns mit auf eine Reise zu den Quellen der Zuversicht. In 25 zauberhaften und anschaulichen Geschichten, die jeweils einen Vorlese-Part enthalten, zeigt uns dieses Buch, wie wir Glücksbotschafter für unsere Kinder werden.



© Selda Schretzmann, selda photography

**Anjana Gill** ist Deutschlands bekannteste Glücksexpertin und Bestseller-Autorin mit deutsch-indischen Wurzeln. Glückswissen für Kinder liegt ihr besonders am Herzen, daher lenkt sie mit ihrem ersten Elternratgeber unseren Blick auf eine wunderbare Tradition: von Generation zu Generation weiterzugeben, wie wir den Sinn des Lebens in den kleinen Dingen entdecken und offen bleiben für das, was zwischen Himmel und Erde möglich ist.

## Carina Thiemann

### Kindheit ohne Gepäck

**Wie du alte Muster durchbrichst und mit deinem Kind neue Wege gehst - Anleitung für Cyclebreaker**

- ❖ Für mehr Harmonie in der Familie: transgenerationale Zusammenhänge verstehen und Familienkonflikte auflösen
- ❖ Authentische und persönliche Erfahrungen der reichweitenstarken Autorin als Paradebeispiel einer Cyclebreakerin



**Erscheinungstermin: 26. März 2025**

**Wohnort: bei München**

---

Nichts konfrontiert uns schneller und stärker mit den Konflikten der Herkunftsfamilie als die Begleitung der eigenen Kinder, insbesondere in stressigen Situationen. Carina Thiemann, systemische Familientherapeutin und Gründerin des erfolgreichen Instagramkanals und Unternehmens »Weltvonunten«, hilft Eltern diesen Kreislauf zu durchbrechen und für den eigenen Nachwuchs eine unbeschwerte und liebevolle Kindheit zu gestalten.

Drohen, schimpfen, strafen, beschämen, ignorieren: Diese Anleitung für Cyclebreaker ermöglicht es Familien, Schritt für Schritt hinderliche und häufig unbewusste Verhaltensmuster und Prägungen wahrzunehmen und aufzulösen. Das Buch ermutigt Eltern mit vielen Fallbeispielen, Impulsen, Übungen und Geschichten dazu, die Gründe für ihr eigenes und das Verhalten ihrer Kinder zu verstehen und mit ganz viel Empathie für alle Familienmitglieder neue Wege im Zusammenleben zu gehen.



© Feyzan-Gazel Güner

**Carina Thiemann** ist systemische Kinder-, Jugend- und Familientherapeutin, Ausbilderin sowie Supervisorin i.A. Sie arbeitete als Erzieherin, Sozial- und Traumapädagogin und Einrichtungsleitung, u.a. in Krippe und Kindergarten, Hort, Kinder- und Jugendpsychiatrie und Jugendamt. 2021 gründete sie Weltvonunten und hat mittlerweile rund 100.000 Follower. Als Beraterin, Therapeutin und Referentin unterstützt sie Familien und Fachkräfte mit verschiedenen Angeboten. Sie lebt mit ihrer Familie bei München. Ihr erstes Buch »Ich fühle was, was du nicht siehst« ist bei Kösel erschienen.

## Leonie Lutz, Mareike Brede

### Verstehen statt verzweifeln

#### Erste Hilfe für die Smartphone-Pubertät

- Mit einem Vorwort von Nicola Schmidt

- ❖ Digitalexpertin und Spiegel-Bestseller-Autorin Lutz und Sexualpädagogin Brede bieten geballtes Expertinnenwissen
- ❖ Neuer Ansatz für DAS Reizthema in Teenagerfamilien: Pubertät und digitale Medien zusammengedacht



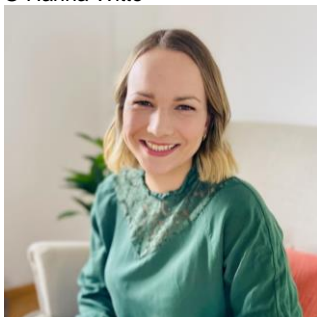
**Erscheinungstermin: 26. März 2025**  
**Wohnort: NRW / digitale Veranstaltungsformate**

Heutige Jugendliche und ihre Eltern erleben eine vollkommen andere Pubertät als noch die Generation vor ihnen. Während das Gehirn in dieser wichtigen Entwicklungsphase eine große Baustelle ist, zieht heute gleichzeitig das Smartphone mit all seinen Herausforderungen für die Eltern-Kind-Beziehung ins Familienleben ein. Aus Frust zerstörte Konsolen? Pornos im Klassenchat? Dauerstreit um Medienzeiten? Die erfahrene Digitalexpertin und Spiegel-Bestseller-Autorin Leonie Lutz denkt gemeinsam mit der gefragten Sexualpädagogin Mareike Brede Pubertät und Mediennutzung explizit zusammen. Sie schaffen Verständnis für Eltern und Jugendliche und bieten konstruktive Lösungen an, diese herausfordernde Zeit gemeinsam sicher zu meistern. Mit zahlreichen Erste-Hilfe-Maßnahmen und Anleitungen, die es Eltern Schritt für Schritt ermöglichen, ihre Teenager in allen Lebenslagen – analog wie digital – aufzuklären und zu schützen. Mit hilfreichen Interviews und Beiträgen von Expert\*innen zu den Themen Gaming, Sucht, Angst und Sexualität und einem Vorwort von Nicola Schmidt.



© Hanna Witte

**Leonie Lutz** ist Redakteurin und Social Media-Expertin. 2022 erschien ihr Spiegel-Bestseller „Begleiten statt verbieten“. Außerdem macht sie Eltern in Online-Vorträgen fit für die digitale Lebenswelt ihrer Kinder. Ihr Instagram-Kanal @kinderdigitalbegleiten hat über 33.000 Follower.



© privat

**Mareike Brede** studierte an der Uni Kiel Pädagogik und Soziologie mit dem Schwerpunkt Sexualpädagogik. Nach ihrem Studium arbeitete sie für eine Beratungsstelle und hielt Veranstaltungen in Schulklassen und Kitas. Heute klärt sie Eltern über kindliche Sexualität und die Pubertät auf. Ihr Instagram-Kanal (@die.mamareike) hat über 96.000 Follower.

## Nathalie Klüver

### **Sag zum Abschied leise ... yippie!**

**Was wir feiern können, wenn unsere Kinder langsam groß werden - Für Eltern von Kindern ab 9 Jahren**

- ❖ Was brauchen Eltern, wenn sie nicht mehr gebraucht werden? Klüver gibt Eltern einen liebevollen Schubs, sich zu lösen und die kleinen Abschiede zu feiern.
- ❖ Enthält Stimmen bekannter »Betroffener«, z.B. Marlene Hellene, Nicola Schmidt, Matthias Jung, und inspirierendes Fachwissen aus den unterschiedlichsten Disziplinen (Psychologie, Medizin, Coaching)



**Erscheinungstermin: 25. Juni 2025**  
**Wohnort: Lübeck**

---

Wie absurd: Jahrelang tun wir alles dafür, dass unsere Kinder irgendwann allein klarkommen. Doch wenn es so weit ist, wird uns bang ums Herz. Während wir alle ersten Male ausgiebig feiern, erwischen uns die letzten Male oft kalt. Kindergeburtstag, Einschlafbegleitung, gemeinsame Spiele, das große Kuscheln – was lange so wichtig war, wird jetzt lässig abgewunken. Schon mit 9 Jahren geht es los – von nun an werden wir Schritt für Schritt einfach weniger gebraucht. Doch was fangen wir mit dieser Erkenntnis an? Get your own life, ruft uns Journalistin, Elternbloggerin und Dreifachmutter Nathalie Klüver aufmunternd zu. Mut statt Wehmut, Chance statt Krise – mit ihrem amüsanten, warmherzigen und mit klugen Ideen gespickten Ratgeber zieht sie uns weg vom Kinderzimmer und zeigt uns die Räume, die von nun an wieder uns gehören. Wir müssen die Kids ja nicht gleich ganz loslassen, aber ihr Großwerden genießen, das kriegen wir hin!



© privat Nathalie Klüver

**Nathalie Klüver** kennt die Veränderungen, die das Großwerden mit sich bringt, von ihren eigenen drei Kindern. Als freiberufliche Journalistin schreibt sie u. a. für Spiegel, Brigitte und die Süddeutsche Zeitung über Vereinbarkeit und Familie. Klüver ist Autorin mehrerer erfolgreicher Bücher zu Familienthemen, darunter »Die Kunst, keine perfekte Mutter zu sein«.

## Christiane Yavuz

### Tochter sein auf Augenhöhe

#### Wie eine erwachsene Beziehung zur Mutter dein Leben stärkt

- ❖ **Reflexion, Empowerment und Klarheit:** So können Frauen zu einer Balance aus Abgrenzung und Verbundenheit mit ihren Müttern finden.
- ❖ Yavuz zeigt, wie das Tochter-sein die eigene Lebensgestaltung beeinflusst und warum die Mutter-Beziehung belastend sein kann.



**Erscheinungstermin: 14. Mai 2025**  
**Wohnort: Mannheim**

Gerade nach einer Konfliktsituation mit der Mutter oder anderen emotional belastenden Auslösern werden sich erwachsene Töchter oft klar – so kann es nicht weitergehen. Und dennoch spüren sie immer wieder Schwierigkeiten in ihrer aktuellen Lebensgestaltung, die mit ihrer Tochter-Identität zusammenhängen: Bei der Gestaltung von Partnerschaft, bei der Kindererziehung, im Berufsleben.

Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Tochter-Sein kann der Schlüssel zu einer selbstbestimmten Lebensgestaltung sein. Dies anzuerkennen ist der erste Schritt einer Selbstentdeckungs- und Entwicklungsreise, bei der das Buch die Leserin Schritt für Schritt begleitet.

Das Buch hilft

- zu verstehen, warum die Mutter-Beziehung immer wieder belastend ist,
- zu erkunden, welchen Einfluss die Rolle als Tochter auf eigene Entscheidungen hat,
- zu erkennen, wo Mutter und Tochter in verletzenden Dynamiken feststecken,
- zu reflektieren, wo persönliche Wirkungsspielräume liegen (und wo nicht),
- zu erproben, wo die eigenen Grenzen liegen und wie man sie kommunizieren kann.

So kann jede Frau zu einer Balance aus Abgrenzung und Verbundenheit finden und innere Stärke entwickeln, aus der heraus sie als Tochter auf Augenhöhe mit der Mutter leben kann.



© Tanja Hammel

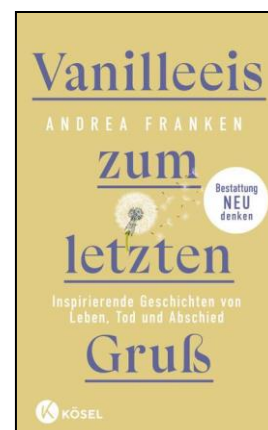
**Christiane Yavuz** wechselte nach 10 Jahren Berufserfahrung als Diplom-Sozialpädagogin im Jugendschutz in die Beratung. Sie ist freie Autorin, Coachin, Zertifizierte Mediatorin und Familienberaterin (Familylab). Die Dynamik zwischen erwachsenen Töchtern und ihren Müttern begleitet sie in ihren Mediationen, Familien- und Konfliktberatungen. Daraus entwickelte sich ihr Onlinekurs zur eigenmächtigen, friedvollen und klaren Gestaltung von Tochter-Mutter-Beziehungen.

**Andrea Franken**

## **Vanilleeis zum letzten Gruß**

**Inspirierende Geschichten von Leben, Tod und Abschied  
- Bestattung neu denken**

- ❖ Ein Mutmachbuch, Bestattungen und Abschiedsfeiern individuell und jenseits von „Das gehört sich so“ zu gestalten und eine unverkrampfte Einladung, über den eigenen Abschied nachzudenken.
- ❖ Trauerrednerin Andrea Franken erzählt von echten Menschen und Gefühlen in den schwersten Zeiten des Lebens



**Erscheinungstermin: 26. Februar 2025**

**Wohnort: Niederrhein**

---

Menschen sterben. Das gehört zum Leben. Genauso wie das Abschiednehmen. Und das Erinnern. Trauerrednerin Andrea Franken berichtet davon und ihre Geschichten machen Mut, unverkrampft mit dem Thema Bestattung umzugehen und die Abschiedszeremonie so zu gestalten, wie es zu der oder dem Gestorbenen passt: Wieso nicht die Lieblingsmusik zum letzten Geleit, auch wenn es nun mal „Heidewitzka, Herr Kapitän“ war? Wieso nicht der Oma dicke Socken anziehen, wo sie doch im Leben immer gefroren hat? Wieso nicht gemeinsam Vanilleeis zum letzten Gruß essen – Manfreds Liebessorte – und dabei nochmal an alle schönen Erlebnisse mit ihm denken? **Eine gelungene Trauerfeier macht das Leben der Verstorbenen sicht- und spürbar und bringt tröstende Erinnerungen auf den Punkt. Wie das gelingt, abseits von strengen Regeln und quälender Unpersönlichkeit, zeigt dieses Buch.**

Damit ist es vor allem eine Einladung für die Leserinnen und Leser, sich Gedanken zu machen – nicht nur über den Tod, sondern vor allem über das eigene Leben: Ist es in sich stimmig? Ist es von beglückenden Beziehungen geprägt? Wie würde die eigene Trauerfeier aussehen? Kann und möchte man diese Entscheidung den nächsten Angehörigen überlassen oder sollte man die Sache doch lieber selbst in die Hand nehmen?



© PictureLui - <https://picture-lui.com/>

**Andrea Franken** ist Ergotherapeutin und Trauerrednerin, außerdem IHK-zertifizierte Freie Rednerin. Es macht sie glücklich, als Trauerrednerin Menschen einen würdevollen Abschied zu ermöglichen. Ihre langjährige Erfahrung macht sie zur Spezialistin für besondere Fälle. Gerade dann, wenn Kinder sterben mussten oder Menschen auf eigenen Willen aus dem Leben schieden, wenn Angehörige körperlich oder psychisch eingeschränkt oder dement sind, ist eine individuell gestaltete Trauerfeier von größter Bedeutung. Am Niederrhein ist sie als Moderatorin für vielseitige Themen – von Pferdesport bis Inklusion – eine feste Größe. 2023 moderierte sie bei den Special Olympics World Games in Berlin. Andrea Franken ist verheiratet und hat zwei Kinder.



## Jan Janssen

### Eine Handvoll Augenblicke

#### Biblische Miniaturen für den Sommer an der See

- ❖ Spirituelle Impulse für jeden (Urlaubs-)Tag
- ❖ Wie ein Strandspaziergang für die Seele: kurze Impulse zu biblischen Texten, die zum Weiterträumen anregen, die nachdenklich machen und gut tun.

**Erscheinungstermin: 26. März 2025**

**Wohnort: Wangerooze**



Jan Janssen ist nahe der See aufgewachsen, war Seemannspastor und ist jetzt Inselepastor auf Wangerooze. Er kennt den Klang von Wellen und Wind und weiß: Die Weite des Horizonts öffnet auch den Blick nach innen. Hier bietet er für sieben Urlaubswochen Denkanstöße, die diesen Blick vertiefen. Kurze Meditationen über Sehnsucht und Hafen, Entdeckungen am Strand und über das, was das Meer an Mehr für Menschen bereithält. Erlebnismomente und biblische Impulse werden ergänzt durch eigene Zeichnungen des Autors zur Wegbegleitung für erholsame Tage unter einem weiten Himmel an der See und anderswo.



© Jannik Brügge, © privat

**Jan Janssen** ist evangelischer Theologe. Berufsstationen hatte er als Pastor in Wiefelstede, beim Kirchentag in Leipzig und an der Christuskirche in Wilhelmshaven, verantwortlich auch für die Kirche am Meer zu Expo 2000. Als Kirchentagspastor gehörte er zur Leitung der Kirchentage in Berlin 2003, Hannover 2005 und Köln 2007. Von 2008 bis Ende 2017 war er Bischof der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Oldenburg, ab 2018 Seemannspastor der Deutschen Seemannsmission in Rotterdam. Seit September 2021 ist er Inselepastor der Kirchengemeinde Wangerooze und Beauftragter für Kirche und Tourismus an der Küste.

## Dr. Horst Gorski

### Selbst glauben!

#### Anstiftung zu einer Lebenskunst für herausfordernde Zeiten

- ❖ Ein evangelischer Grundkurs des Glaubens: Gorski zeigt, wie der Glaube in den Herausforderungen der Gegenwart Orientierung gibt
- ❖ Glaube als Lebenskunst: Glaube bietet die Prinzipien, mit denen sich klug, menschenfreundlich und hoffnungsvoll urteilen und handeln lässt.



**Erscheinungstermin: 01. Mai 2025**  
**Wohnort: Hamburg**

---

Dieses Buch zeigt: Der Glaube hat etwas zu bieten, wenn es darum geht, sein Leben gut zu bestehen. Er ist das Fundament und der Resonanzraum einer Lebensform der Freiheit des Denkens, des Urteilens und des Handelns.

„Mein Himmel ist nicht leer.“ – Dieses Bekenntnis ist für Horst Gorski die Triebfeder seines Lebens und Arbeitens als Pfarrer und Theologe. Sein Ziel ist es, zu vermitteln: zwischen einer Erfahrung, die alles Verstehen übersteigt, einerseits und dem vernünftigen Begreifen menschlicher Existenz andererseits. In diesem Spannungsfeld entwickelt er eine liberale Theologie, die die Fühlungnahme mit dem Urgrund des Lebens mit den Fragen der Gegenwart ins Gespräch bringt.



© privat

**Dr. Horst Gorski**, geb. 1957 in Hamburg, studierte evangelische Theologie in Hamburg und Wien. Nach dem Vikariat, einer Zeit als Assistenzreferent im Kirchenamt der EKD und Promotion bei Otto Hermann Pesch wurde er 1985 Pastor einer Kirchengemeinde in Hamburg-Wilhelmsburg, von 1988-1998 in Hamburg-Iserbrock. Von 1999-2015 war Horst Gorski Propst, zunächst im Kirchenkreis Altona, dann im durch Fusion neu entstandenen Kirchenkreis Hamburg West/Südholstein. 2015 wurde er zum Vizepräsidenten im Kirchenamt der EKD berufen, wo er bis 2023 die Abteilung „Öffentliche Verantwortung“ der EKD und den Amtsbereich der VELKD leitete. Heute ist Horst Gorski korrespondierendes Mitglied der Forschungsstätte der evangelischen Studiengemeinschaft „FEST e.V.“ in Heidelberg und publizistisch tätig.

## Georg Schwikart

### Das Leben stellt dir Fragen

Antworten aus den Religionen und Kulturen der Welt

- ❖ Das Orientierungsbuch für Sinnsucher\*innen: Schwikart findet Antworten auf die großen Fragen in den Religionen und Weisheitslehren der Welt
- ❖ Eine Zusammenstellung der schönsten und bedeutendsten Texte der Menschheit, die jeden Menschen auf der Suche nach Orientierung, Glück und Zufriedenheit inspirieren.



**Erscheinungstermin: 26. März 2025**

**Wohnort: bei Bonn**

---

*Woher kommen wir? Wer sind wir? Was ist unsere größte Sehnsucht? Was gibt unserem Leben Kraft? Was erwartet uns nach dem Tod?*

Georg Schwikart findet Antworten auf die großen Menschheitsfragen nach Ursprung und Ausrichtung, den Zielen und dem Sinn des Lebens in den Religionen der Welt und den Weisheitslehren der Kulturen. Ob im Alten Ägypten oder bei den indigenen Völkern der Gegenwart, ob in den Weltreligionen oder den großen Traditionen der Philosophie: Überall haben Menschen ihre Erfahrung und ihr Wissen in Worten bewahrt, die zeitlos sind und jeden Menschen auf der Suche nach Orientierung, Glück und Zufriedenheit inspirieren können.

Die Fragen und Themen stammen direkt aus dem Lebensalltag der Menschen – die Antworten aus der ganzen Welt.



© Christian Fischer

**Dr. Georg Schwikart**, geb. 1964, Studium der vergleichenden Religionswissenschaft, Theologie und Volkskunde in Neuburg/Donau, Bonn und Tübingen. Er ist Pfarrer und Schriftsteller, ist verheiratet, hat zwei Kinder und lebt in Sankt Augustin.