

# Einkaufsunterlage Herbst 2024

## Goldmann Sachbuch Taschenbuch

Ihre Verlagsvertretungen im Außen-  
und Innendienst beraten Sie gerne.

Ausführliche und tagesaktuelle Informationen  
sowie Zusatzmaterial finden Sie in

**VLB-TIX** ↗

Stand: 16. April 2024



# GOLDMANN

Taschenbuch  
Sachbuch · Herbst 2024



Wir sagen  
**DANKE**  
für eine Million  
verkaufte Exemplare!



Jahres-  
bestseller  
2020 – 2023 &  
TikTok  
Bestseller



Für Bestellungen oder bei Fragen wenden Sie sich  
bitte an unsere Kundenbetreuung Innendienst:  
Tel. 0800 / 500 33 22 • Fax 089 / 41 36-33 33  
info@service.penguinrandomhouse.de

 **GOLDMANN**

## Referenztitel



Shane Parrish  
**Wer klar denkt, entscheidet besser**  
Paperback 18,00 € [D]  
ET: 20.03.24



9 783442 180073



Scott Allan Bowes  
**Do The Hard Things First**  
Paperback 16,00 € [D]  
ET: 21.06.23



9 783442 179756

## Urheber\*in



© Nick Fancher

**James Clear** ist als Autor und Speaker auf die Themen Gewohnheitsbildung, Entscheidungsfindung und Optimierung spezialisiert. Seine erfolgreiche Methode wird von Teams in der NBA, NFL und MLB sowie in zahlreichen Fortune-500-Unternehmen angewendet.



**TikTok**

- **Der Welterfolg zum Trendthema »Micro Habits«!**
- **Der New-York-Times-Bestseller wurde in 37 Länder verkauft!**
- **Kleine Routinen ändern oder neu einführen und damit große Ziele erreichen.**

WERBESCHWERPUNKT

Das Geheimnis des Erfolgs: »Die 1%-Methode«. Sie liefert das nötige Handwerkszeug, mit dem Sie jedes Ziel erreichen. James Clear, erfolgreicher Coach und einer der führenden Experten für Gewohnheitsbildung, zeigt praktische Strategien, mit denen Sie jeden Tag etwas besser werden bei dem, was Sie sich vornehmen. Seine Methode greift auf Erkenntnisse aus Biologie, Psychologie und Neurowissenschaften zurück und funktioniert in allen Lebensbereichen. Ganz egal, was Sie erreichen möchten – ob sportliche Höchstleistungen, berufliche Meilensteine oder persönliche Ziele wie mit dem Rauchen aufzuhören –, mit diesem Buch schaffen Sie es ganz sicher.

**Die 1%-Methode – Minimale Veränderung, maximale Wirkung**

von James Clear  
Übersetzer: Annika Tschöpe

**Deutsche Erstausgabe**

Erscheinungstermin: 27.04.2020

**€ (D) 13,00 / € (A) 13,40 / CHF 18,50**

368 Seiten, Format 13,5 x 20,6 cm

Paperback, Klappenbrosch.,

s/w 28

WG: 2933 Sachbücher/Angewandte Psychologie

ISBN/GTIN: 978-3-442-17858-2



9 783442 178582

ÜBER 1,2 MIO. VERK. EXPL.



Taschenbuch  
978-3-442-17823-0  
€ 12,00 [D] | € 12,40 [A] CHF 17,50\*



ÜBER 375.000 VERK. EXPL.



Hardcover  
978-3-442-39333-6  
€ 24,00 [D] | € 24,70 [A] CHF 33,50\*



Paperback  
978-3-442-17687-8  
€ 12,00 [D] | € 12,40 [A] CHF 17,50\*



Hardcover  
978-3-442-39382-4  
€ 15,00 [D] | € 15,00 [A] CHF 21,50\*



Hardcover  
978-3-442-39372-5  
€ 15,00 [D] | € 15,00 [A] CHF 21,50\*



Hardcover  
978-3-442-39340-4  
€ 28,00 [D] | € 28,80 [A] CHF 37,90\*



Taschenbuch  
978-3-442-14294-1  
€ 16,00 [D] | € 16,50 [A] CHF 22,50\*



Taschenbuch  
978-3-442-17613-7  
€ 12,00 [D] | € 12,40 [A] CHF 17,50\*



Paperback  
978-3-442-17970-1  
€ 16,00 [D] | € 16,50 [A] CHF 22,50\*



Taschenbuch  
978-3-442-17785-1  
€ 10,00 [D] | € 10,30 [A] CHF 14,50\*



ÜBER 33.000 VERK. EXPL.



Taschenbuch  
978-3-442-22028-1  
€ 15,00 [D] | € 15,50 [A] CHF 21,50\*



Taschenbuch  
978-3-442-17113-2  
€ 11,00 [D] | € 11,40 [A] CHF 15,90\*



ÜBER 300.000 VERK. EXPL.



Paperback  
978-3-442-39207-0  
€ 12,99 [D] | € 13,40 [A] CHF 18,50\*



Paperback  
978-3-442-39250-6  
€ 15,00 [D] | € 15,50 [A] CHF 21,50\*



Hardcover  
978-3-442-39417-3  
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50\*



Taschenbuch  
978-3-442-14064-0  
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50\*



Taschenbuch  
978-3-442-14065-7  
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50\*



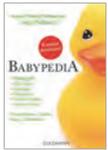
ÜBER 24.000 VERK. EXPL.



Hardcover  
978-3-442-39308-4  
€ 12,99 [D] | € 13,40 [A] CHF 18,50\*



## Referenztitel



Anne Nina Simoens; Anja Pallasch  
**Babypedia**  
Taschenbuch 12,00 € [D]  
ET: 16.11.15



9 783442 175642

## Urheber\*in



© Bernd Fischer

**Anja Pallasch** studierte in Canterbury und Boston Filmwissenschaften, Politologie und TV-Management. Heute arbeitet sie als Filmeinkäuferin und sorgt unter anderem für Nachschub an Familien- und Kinder-DVDs. Sie lebt mit ihrem Mann in München und bewahrt auch dann noch stoische Ruhe, wenn ihre Zwillingsmädchen Jagd auf Mops Otto machen oder dessen Trockenfutter testen wollen.

**Anne Nina Simoens** ist Juristin und lebt mit ihrem Mann und ihren beiden Söhnen in München. Nach der Geburt ihres ersten Sohnes schaffte sie es noch, ihn wie von der Krankenkasse verlangt seine Versichertenkarte selbst unterschreiben zu lassen, wurde dann aber fast von Behördenschungel und biometrischen Baby-Passfotos zur Verzweiflung getrieben.



Juli 2024

- **Der unentbehrliche Bestseller für alle werdenden Eltern – ab jetzt alle zwei Jahre als komplett aktualisierte Neuauflage.**
- **Über 140.000 verkaufte Exemplare von »Babypedia«! [Stand: Februar 2024]**
- **»Mit dem Nachschlagewerk ist Mann/Frau auf alles vorbereitet!« *Babywelt***

Das unentbehrliche Service-Buch mit den wichtigsten Informationen rund um Schwangerschaft und das erste Jahr mit dem Baby. Hier finden werdende und frischgebackene Eltern alles, was sie wissen müssen:

- Checklisten für die To-dos vor und nach der Geburt,
- Infos zum passenden Kinderwagen,
- Behördengänge aller Art: von Mu. erschutz über Elternzeit bis Kindergeld,
- die nützlichsten Apps, Websites und Bücher

**Jetzt komplett aktualisiert – mit allen Infos zur Elterngeldreform und zu gesetzlichen Neuregelungen.**

### Babypedia

von Anne Nina Simoens; Anja Pallasch

### Neuauflage

Erscheinungstermin: 17.07.2024

ca. € (D) 13,00 / ca. € (A) 13,40 / ca. CHF 18,50

ca. 400 Seiten, Format 12,5 x 18,7 cm

Taschenbuch, Broschur,

WG: 2467 Ratgeber/Gesundheit/Schwangerschaft, Geburt, Säuglinge

ISBN/GTIN: 978-3-442-18034-9



9 783442 180349



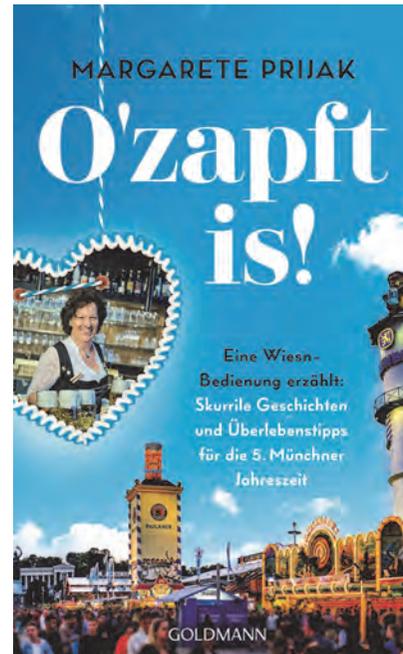
©Dieter Mayr

## Urheber\*in



© Dieter Mayr

**Margarete »Maggy« Prijak** arbeitet seit 1987 jedes Jahr auf dem Münchner Oktoberfest. Seit ihrem 16. Lebensjahr konnten sie bisher nur ein Kniebruch und die Geburt ihres Sohnes sowie zwei Jahre Pandemie von der Theresienwiese fernhalten. Maggy 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. Die Wiesn ist Maggys Wohnzimmer, zwischen den Bierbänken hat sie gelacht, geweint und unzählige verrückte, lustige und berührende Geschichten erlebt.



August 2024

**Paperback**

- **Brezn, Bier und Blasmusik: Die kuriosesten Geschichten vom Oktoberfest.**
- **Einmalig: Das erste Buch einer waschechten Wiesn-Bedienung.**
- **Erscheinungstermin pünktlich zum Anstich des Münchner Oktoberfests mit über 6 Millionen deutschsprachigen Besucher\*innen pro Jahr.**

Margarete Prijak ist eine Institution der Augustiner Festhalle und kennt das Oktoberfest wie ihre Dirndltasche: 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 ...

**O'zapft is!**  
von Margarete Prijak

**Originalausgabe**

Erscheinungstermin: 28.08.2024

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50

ca. 256 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm

Paperback, Klappenbrosch.,

WG: 2931 Sachbücher/Psychologie, Esoterik, Spiritualität, Anthroposophie/Biographien, Autobiographien

ISBN/GTIN: 978-3-442-14311-5



9 783442 143115

# Reichweitenstarke Kampagne für Deutschlands bekanntesten Rettungssanitäter Luis Teichmann



Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter



**Online-Werbung**

- Online-Kampagne auf Instagram und TikTok
- Programmatic Ads

Große Online- und Social-Media-Kampagne mit **Millionenreichweite**



**Print-Werbung**

im *STERN* und Berufsmagazinen wie *Rettungs-Magazin*

Das neue Buch von **Deutschlands  
bekanntestem Rettungssanitäter**  
mit **1,9 Mio. Followern.**

Allein 1,1 Mio.  
Follower auf  
TikTok

### Urheber\*in



© privat

**Luis Teichmann**, geboren 1996, absolvierte nach seinem Abitur ein freiwilliges soziales Jahr im Rettungsdienst und erlangte in diesem Zuge die Qualifikation zum Rettungssanitäter. Im Jahr 2016 begann er das Studium Rettungsingenieurwesen an der Technischen Hochschule Köln und schloss dieses als M.Sc. im Jahr 2022 ab. Seit 2023 wird er an der RWTH Aachen zum Dr. rer. medic. promoviert. Auch während des Studiums war er im Rettungsdienst beschäftigt und verfügt somit als Rettungssanitäter und Rettungsingenieur über praktische als auch theoretische Kompetenzen. Auf Instagram und TikTok berichtet er als @5\_sprechwunsch von seinen Erlebnissen und Eindrücken. Sein erstes Buch „Einsatz am Limit“ stand zwölf Wochen auf der SPIEGEL-Bestsellerliste.



**Paperback**  
**TikTok**

**September 2024**

- Das neue Buch von Deutschlands bekanntestem Rettungssanitäter mit 1,9 Mio. Followern.
- Lang erwartet: Der Nachfolger des SPIEGEL-Bestsellers »Einsatz am Limit« mit über 30.000 verkauften Exemplaren. [Stand: Februar 2024]
- Berührende Einzelschicksale als Spiegel für den Zustand unserer Gesellschaft.

**SCHWERPUNKTTITEL**

Im Rettungsdienst trifft man nicht nur tagtäglich auf Menschen im Ausnahmezustand, man trifft sie auch da, wo sonst niemand Einblicke hat: in ihren eigenen vier Wänden. Luis Teichmann, Deutschlands bekanntester Rettungssanitäter, erzählt in seinem zweiten Buch von den emotionalen Schicksalen hinter den Notrufen.

Luis lädt seine Leser\*innen dazu ein, mit ihm in den Rettungswagen zu steigen und einige Schichten im fiktiven Stadtviertel Harlem mitzerleben, angelehnt an ein Brennpunktviertel und jahrelanges Einsatzgebiet des Autors. Die Abgründe, die sich dort offenbaren, sind nicht nur medizinischer, sondern vor allem auch sozialer Art und zeigen, woran unser Land wirklich krankt: Wohnungslose unter Drogeneinfluss, die man zum Ausnüchtern ins Krankenhaus fährt, Jugendliche in akuten psychischen Krisen.

#### Sind wir noch zu retten?

von Luis Teichmann; Saskia Hirschberg

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50

ca. 220 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm

Paperback, Klappenbrosch.,

WG: 2973 Sachbücher/Politik, Gesellschaft, Wirtschaft/Gesellschaft

#### Originalausgabe

Erscheinungstermin: 18.09.2024

ISBN/GTIN: 978-3-442-14314-6



9 783442 143146

## Referenztitel



Richard David Precht  
**Wer bin ich – und wenn ja, wie viele?**  
Taschenbuch 13,00 € [D]  
ET: 17.09.12



9 783442 155286

## Urheber\*in



© Christian O.Bruch

**Richard David Precht**, geboren 1964, ist Philosoph, Publizist und Autor und einer der profiliertesten Intellektuellen im deutschsprachigen Raum. Er ist Honorarprofessor für Philosophie und Ästhetik an der Hochschule für Musik Hanns Eisler in Berlin. Seit seinem sensationellen Erfolg mit »Wer bin ich – und wenn ja, wie viele?« waren alle seine Bücher zu philosophischen oder gesellschaftspolitischen Themen große Bestseller und wurden in mehr als 40 Sprachen übersetzt. Seit 2012 moderiert er die Philosophiesendung »Precht« im ZDF und diskutiert zusammen mit Markus Lanz im Nr.1-Podcast »LANZ & PRECHT«.



September 2024

- Der große SPIEGEL-Bestseller in aktualisierter Neuauflage: 1,8 Mio. verkaufte Exemplare über alle Ausgaben! [Stand: Februar 2024]
- Perfekt für die Doppelplatzierung im Verkauf: Parallel erscheint der Klassiker auch als Graphic Novel.
- DIE populäre Einführung in die Philosophie von Platon bis Habermas.

BESTSELLER

Bücher über Philosophie gibt es viele. Aber Richard David Prechts Buch ist anders als alle anderen. Denn es gibt bisher keines, das den Leser so umfassend und kompetent – und unter Berücksichtigung naturwissenschaftlicher Erkenntnisse – an die großen philosophischen Fragen des Lebens herangeführt hätte: Was ist Wahrheit? Woher weiß ich, wer ich bin? Was darf die Hirnforschung? Prechts Buch schlägt einen weiten Bogen über die verschiedenen Disziplinen und ist eine beispiellose Orientierungshilfe in der schier unüberschaubaren Fülle unseres Wissens vom Menschen: Eine Einladung, lustvoll und spielerisch nachzudenken – über das Abenteuer Leben und seine Möglichkeiten! \*\*\* Die aktualisierte Neuauflage des großen Bestsellers von Philosophie-Star Richard David Precht \*\*\*

**Wer bin ich - und wenn ja wie viele?**  
von Richard David Precht

**Originalverlag: Goldmann**

Erscheinungstermin: 18.09.2024

ca. € (D) 14,00 / ca. € (A) 14,40 / ca. CHF 19,90  
400 Seiten, Format 12,5 x 18,7 cm  
Taschenbuch, Klappenbrosch.,  
WG: 2920 Sachbücher/Philosophie, Religion

ISBN/GTIN: 978-3-442-14313-9



9 783442 143139

## Referenztitel



Frans X. Plooi; Xaviera Plooi  
**Oje, ich wachse!  
Schwangerschaft**  
Paperback 12,99 € [D]  
ET: 27.02.17



## Urheber\*in



© privat

**Marie F. Mongan** entwickelte, nach zwei Entbindungen, die sie als fremdbestimmt und traumatisch erlebt hat, die Übungen und Selbsthypnose-Techniken, auf denen HypnoBirthing basiert, und brachte in natürlichen und erfüllenden Geburten zwei weitere Kinder zur Welt. Für ihre Verdienste in der Hypnotherapie erhielt sie unter anderem den National Guild of Hypnotists President's Award und den begehrten Charles-Tebbetts-Preis.



Oktober 2024

- **Der Geburtshilfe-Bestseller mit über 90.000 verkauften Exemplaren jetzt im Taschenbuch! [Stand: Februar 2024]**
- **Das Standardwerk für eine natürliche Geburt.**
- **Keine Angst mehr vor einer schmerzvollen Geburt.**

Was kommt auf mich zu? Werde ich große Schmerzen haben? Wird alles gutgehen? Stimmen eigentlich die vielen Schauer-Geschichten, die man mir erzählt hat? Viele werdende Mütter haben ein mulmiges Gefühl, wenn es langsam aber sicher in Richtung Geburt geht. Doch warum ist die Geburt für viele Frauen ein so traumatisches und schmerzhaftes Erlebnis? Und warum enden heute mehr als ein Viertel aller Geburten mit einem Kaiserschnitt? Die Antwort von HypnoBirthing ist einfach: Die tief in unserer Kultur verankerte Angst der Frauen vor der Geburt bewirkt im Körper drei entscheidende Reaktionen – die Muskeln verkrampfen sich, die Durchblutung wird reduziert und bestimmte Stress-Hormone werden ausgeschüttet. Alle diese Reaktionen bedingen und verschlimmern die Geburtsschmerzen.

**HypnoBirthing**  
von Marie F. Mongan

**Originalverlag: Mankau Verlag GmbH**

Erscheinungstermin: 23.10.2024

ca. € (D) 13,00 / ca. € (A) 13,40 / ca. CHF 18,50

ca. 320 Seiten, Format 12,5 x 18,7 cm

Taschenbuch, Broschur,

s/w 10

WG: 2467 Ratgeber/Gesundheit/Schwangerschaft, Geburt, Säuglinge

ISBN/GTIN: 978-3-442-22402-9





Oktober 2024

- Florian Aigner liefert das Rüstzeug im Kampf gegen Pseudolehren, Esoterik und Fake News!
- Ein passionierter Wissenschaftler zeigt anschaulich, was die Menschheit vor schleichender Verdummung schützt.
- »Florian Aigner bietet in bewundernswert einfacher Sprache ein ganzes Arsenal an Argumenten gegen Wissenschafts-verdrossenheit.« *RBB radio eins*

Was die Wissenschaft sagt, das stimmt - und unser Bauchgefühl liegt oft daneben. Zumindest sagt uns das unser Bauchgefühl, wenn wir uns ein bisschen mit Wissenschaft beschäftigt haben. Aber können wir unserem Bauchgefühl vertrauen, wenn es uns sagt, dass ihm ja gar nicht zu trauen ist? Und was sagt die Wissenschaft dazu? Beim Erklären wissenschaftlicher Fakten stößt man ganz zwangsläufig auch auf philosophische Fragen: Was ist Wissenschaft überhaupt? Warum ...

**Urheber\*in**

Florian Aigner ist Physiker und Wissenschaftspublizist. Er promovierte über theoretische Quantenphysik und schreibt heute über Wissenschaft und Technik, unter anderem in seiner Kolumne »Wissenschaft und Blödsinn« in der Tageszeitung Kurier. Mit aktuellen Forschungsfragen setzt er sich ebenso auseinander wie mit esoterischen Behauptungen.

Die Schwerkraft ist kein Bauchgefühl von Florian Aigner

Originalverlag: Brandstaetter Verlag, 2020

Erscheinungstermin: 23.10.2024

ca. € (D) 14,00 / ca. € (A) 14,40 / ca. CHF 19,90  
 ca. 256 Seiten, Format 12,5 x 18,7 cm  
 Taschenbuch, Broschur  
 WG: 2982  
 s/w mit Schmuckfarbe

ISBN/GTIN: 978-3-442-18021-9



Oktober 2024



- Jetzt im Taschenbuch: ein faszinierender Streifzug durch die Geschichte weiblicher Wanderlust – von Virginia Woolf bis Cheryl Strayed.
- »Ein mitreißendes Porträt der Leidenschaft und Tatkraft wandernder Autorinnen – und der Weisheit, zu der sie auf ihren Wegen durch die Welt fanden.« *Raynor Winn, Bestsellerautorin von "Der Salzpfad"*

In einer Welt, die von Männern entworfen und selbstbewusst in Besitz genommen wurde, wurden Frauen traditionell andere Rollen als die der Denkerin zugebilligt. Doch auch sie haben sich schon immer in dieser Welt bewegt. Sie haben Landschaften erkundet, Berge erklommen oder ließen sich durch belebte Städte treiben. Sie waren in Begleitung oder allein, oft ihren Lebensumständen trotzend und sich in der Bewegung ihrer selbst als Frauen und Autorinnen ...

**Urheber\*in**

Kerri Andrews ist Dozentin für Englische Literatur an der Edge Hill University in Ormskirk, Lancashire, Großbritannien. Sie hat zahlreiche Artikel über schreibende Frauen und Dichterinnen veröffentlicht und ist selbst eine begeisterte Wanderin.

Frauen, die wandern, sind nie allein von Kerri Andrews  
 Übersetzer: Anne Emmert; Katrin Harlaß

Originalverlag: Reaktion Books

Erscheinungstermin: 23.10.2024

ca. € (D) 14,00 / ca. € (A) 14,40 / ca. CHF 19,90  
 352 Seiten, Format 12,5 x 18,7 cm  
 Taschenbuch, Broschur  
 WG: 2973

ISBN/GTIN: 978-3-442-18028-8



## Referenztitel



Dr. Jeffrey Long; Paul Perry  
**Neue Beweise für ein Leben nach dem Tod**  
Taschenbuch 12,00 € [D]  
ET: 18.12.17

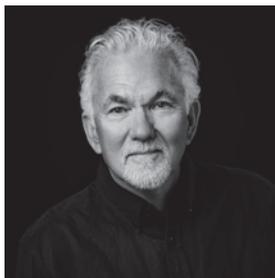


9 783442 222148

## Urheber\*in



© Marlin Darrah



© Sydney Sherman

**Paul Perry** ist als Autor und Dokumentarfilmer tätig. Er ist der Co-Autor mehrerer *New York Times*-Bestseller, darunter »The Light Beyond« und »Evidence of the Afterlife«. Perry ist außerdem Absolvent der Arizona State University und der Antioch University.

**Raymond A. Moody** ist der führende Experte auf dem Gebiet der Nahtoderfahrungen und Autor mehrerer Bücher, darunter des bahnbrechenden Titels *Life After Life*. Er erwarb seinen Abschluss in Medizin am College of Georgia und promovierte an der University of Virginia. Moody ist Gründer des Life After Life Institute und hält weltweit Vorträge zu diesem Thema. Mehr zu seiner Forschung gibt es auf [LifeAfterLife.com](http://LifeAfterLife.com) zu lesen.



Paperback

Oktober 2024

- Antworten auf eine der häufigsten Fragen der Menschheit: Was geschieht nach dem Tod?
- Das Überblickswerk: Raymond Moody ist *der* Experte auf dem Gebiet der Nahtod-Erfahrungen.
- Moodys Klassiker »Leben nach dem Tod« hat sich in Deutschland knapp 40.000 Mal verkauft. [Stand: Februar 2024]

SPITZENTITEL

Nach fast fünf Jahrzehnten der Nahtod-Forschung, hat Dr. Raymond Moody endlich die Antwort auf die drängendste Frage der Menschheit: Was passiert, wenn wir sterben? In »Proof of Life After Life« zeigen Moody und Co-Autor Paul Perry, dass das Bewusstsein nach dem Tod des Körpers überlebt. Mit ausführlichen Fallstudien, den neuesten Forschungsergebnissen und aufschlussreichen Interviews mit Experten erkunden sie alles, von gewöhnlichen paranormalen Zeichen bis hin zu gemeinsamen Todeserfahrungen und vielem mehr.

**7 Gründe, warum wir an ein Leben nach dem Tod glauben dürfen**

von Raymond Moody; Paul Perry

**Deutsche Erstausgabe**

Erscheinungstermin: 23.10.2024

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50

ca. 240 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm

Paperback, Klappenbrosch.,

WG: 2938 Sachbücher/Parapsychologie,

Grenzwissenschaften

ISBN/GTIN: 978-3-442-22403-6



9 783442 224036

# Aufmerksamkeitsstarke Marketingkampagne für Podcasterin und Spiegel-Bestsellerautorin Senna Gammour

**Keine schreibt so unterhaltsam und authentisch über Liebeskummer und Beziehungen**



Foto: © Dhana Sabira Photography

**Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:**



Social Media



Website/Newsletter



**Online-Kampagne**  
u.a. Instagram und TikTok



**Print-Werbung**  
unter anderem  
in *jolie*



Mit Print- und Online-Aktivitäten erreichen wir über  
**6 Mio. Kontakte**



**Radio/Podcast**  
Podcast Ads über Autorin



**Blickfang für Ihren Verkaufsraum**  
• DIN-A2-Plakat



GOLDMANN Werbeschwerpunkt



Das langersehnte **neue Buch**  
**von Bestseller-Autorin**  
 Senna Gammour mit über  
**180.000 verkauften**  
**Exemplaren!**

2 Mio.  
 Follower auf  
 Instagram,  
 TikTok und  
 YouTube

Foto © Dhana Sabira Photography



Paperback

November 2024

- **Endlich das langersehnte neue Buch von Bestseller-Autorin Senna Gammour mit über 180.000 verkauften Exemplaren! (Stand Februar 2024)**
- **Über Love Bombing, People Pleasing und Narzissmus – niemand schreibt so unterhaltsam und authentisch über Liebeskummer.**
- **Mega-Reichweiten: 1,1 Mio. Follower auf Instagram, 550.000 auf TikTok und 200.000 auf YouTube sowie über 3 Mio.**

WERBESCHWERPUNKT

### Urheber\*in

**Senna Gammours** Erfolgsgeschichte begann vor über 15 Jahren als Sängerin bei Monrose, bis heute eine der erfolgreichsten Girlgroups der deutschen Musikgeschichte. 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, mit enormer Reichweite, und begeistert in zahlreichen TV-Auftritten. Zudem bereist sie Deutschland, Österreich und die Schweiz mit eigenen Comedy-Liveshows, etwa anlässlich ihres Erfolgs-Podcasts „Frag die Ablä“.

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 „Ablä“, 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, widmet sich Senna erneut ihren Herzensthemen.

**Liebeskummer Vol.2**  
 von Senna Gammour

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50  
 ca. 208 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm  
 Paperback, Klappenbrosch.,  
 WG: 2483

**Originalausgabe**

Erscheinungstermin: 13.11.2024

ISBN/GTIN: 978-3-442-18023-3



November 2024

BESTSELLER



- Der SPIEGEL-Bestseller jetzt im Taschenbuch.
- Direkt, offen und voller Wärme: über das große gesellschaftliche Tabu von Tod und Trauer.
- In ihrem erfolgreichen Podcast *endlich.* (20.000 Downloads pro Folge) sprechen die Autorinnen mit Musiker\*innen, Autor\*innen, Journalist\*innen und Menschen, die mit dem Tod arbeiten.

#### Urheber\*in



© Christian Werner



© Christian Werner

**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*.

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.**

**endlich.**  
von Susann Brückner; Caroline Kraft

**Originalverlag: Goldmann**

Erscheinungstermin: 20.11.2024

ca. € (D) 12,00 / ca. € (A) 12,40 / ca. CHF 17,50  
ca. 240 Seiten, Format 12,5 x 18,7 cm  
Taschenbuch, Broschur,  
s/w 14, durchgehend s/w-Illustrationen  
WG: 2973 Sachbücher/Politik, Gesellschaft,  
Wirtschaft/Gesellschaft

ISBN/GTIN: 978-3-442-14315-3



9 783442 143153



## Urheber\*in



© John Winters Photography

**Dr. Alok Kanojia** ist Dozent für Psychiatrie an der Harvard Medical School und gilt als der führende Experte im Bereich Computerspielpsychologie. Er hat es sich zur Aufgabe gemacht, Gamern und ihren Eltern zu helfen, indem er ihnen wissenschaftlich fundierte und im Familienalltag umsetzbare Lösungen bietet. Er ist Mitbegründer des Coaching-Unternehmens "Healthy Gamer". Mit großer Reichweite streamt er auf Twitch Interviews zu psychischer Gesundheit, Schwerpunkt Spielsucht. Bei den Streamer Awards 2022 war er als "Bester philanthropischer Streamer" nominiert.



**Paperback**

**November 2024**

- **Bildschirmzeit und Gaming-Sucht – das ständige Streit- und Angstthema in vielen Familien.**
- **Das 8-Wochen-Programm für einen gesunden Umgang mit digitalen Medien.**
- **Echte Hilfe für Eltern vom weltweit bekannten Fachmann für Videospieldpsychologie mit 2,6 Millionen Followern auf YouTube und Twitch.**

Computerspiele und Bildschirmzeit sind ein ständiges Streitthema in vielen Familien.

**Wie lange sollen Kinder zocken dürfen?**

**Wie kann man sie für anderes interessieren?**

**Und warum ist Gaming für Kinder und Jugendliche überhaupt so verlockend?**

Dr. Kanojia, Psychiater und ehemals selber süchtig nach Computerspielen, seinen Millionen Followern bekannt als "Dr. K", ist der führende Experte für Videospieldpsychologie. Er vermittelt Eltern wichtige Einsichten und praktische Ratschläge, gibt Hoffnung und **liefert einen klaren Fahrplan zum Aufbau gesunder Spielgewohnheiten**, die Ihr Kind für die Zukunft rüsten und die Beziehung zwischen Kind und Eltern stärken.

**Zocken, aber gesund!**

von Dr. Alok Kanojia

Übersetzer: Imke Brodersen

**Deutsche Erstausgabe**

Erscheinungstermin: 20.11.2024

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50

ca. 320 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm

Paperback, Klappenbrosch.,

WG: 2484 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Familie

ISBN/GTIN: 978-3-442-18013-4





**Paperback**

**November 2024**

- **Der spirituelle Leitfaden für jeden Mann.**
- **Deidas Klassiker hat sich über alle Ausgabearten mehr als 85.000 Mal verkauft [Stand: Februar 2024]**
- **Mit klaren Hinweisen, stärkenden Erkenntnissen und Körperübungen.**



**Paperback**

**November 2024**

- **Der Longseller: Deidas spiritueller Wegweiser für Frauen.**
- **Vom Experten für Spiritualität und Sexualität, mit über 21.000 Exemplaren (Stand Februar 2024)**
- **Mit Weiblichkeit und Hingabe zu einem erfüllten Liebesleben.**

Was ist meine wahre Bestimmung im Leben? Was wollen die Frauen wirklich? Was macht einen guten Liebhaber aus? David Deida untersucht die wichtigsten Themen im Leben eines Mannes von Karriere und Familie über Frauen und Intimität zu Liebe und Spiritualität um Männern einen praktischen Wegweiser für ein Leben in Integrität, Echtheit und Freiheit zu geben.

Sind Sie bereit, sich für tiefstes Liebesglück zu öffnen? Jede Frau kennt das Märchen: Sie braucht nur den richtigen Mann zu finden, der ihr gibt, was sie wünscht und braucht, und er wird sie ewig lieben. Aber wenn das Märchen, an das Frauen glauben sollten, sich nicht erfüllt - wenn sie das Gefühl haben, dass sie sich mit viel weniger zufriedengegeben haben, als - möglich ist...

**Der Weg des wahren Mannes**  
von David Deida

**ca. € (D) 20,00 / ca. € (A) 20,60 / ca. CHF 27,90**  
ca. 224 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm  
Paperback, Klappenbrosch.  
WG: 2481

**Du bist Liebe**  
von David Deida

**ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50**  
ca. 192 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm  
Paperback, Klappenbrosch.  
WG: 2483

**Originalverlag: Kamphausen**

**Originalverlag: Kamphausen**

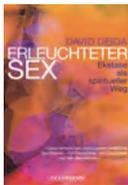
Erscheinungstermin: 20.11.2024

Erscheinungstermin: 20.11.2024

ISBN/GTIN: 978-3-442-22404-3



ISBN/GTIN: 978-3-442-22405-0



David Deida  
**Erleuchteter Sex**  
Taschenbuch 12,00 € [D] ET: 20.02.12



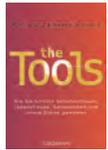
David Deida  
**Der Weg des wahren Mannes**  
Taschenbuch 20,00 € [D] ET: 12.01.24



David Deida  
**Du bist Liebe**  
Taschenbuch 18,00 € [D] ET: 07.02.24



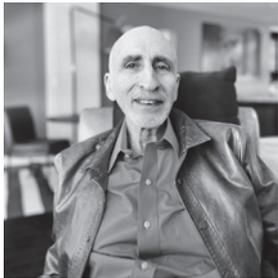
## Referenztitel



Phil Stutz; Barry Michels  
**The Tools**  
Taschenbuch 11,00 € [D]  
ET: 19.01.15

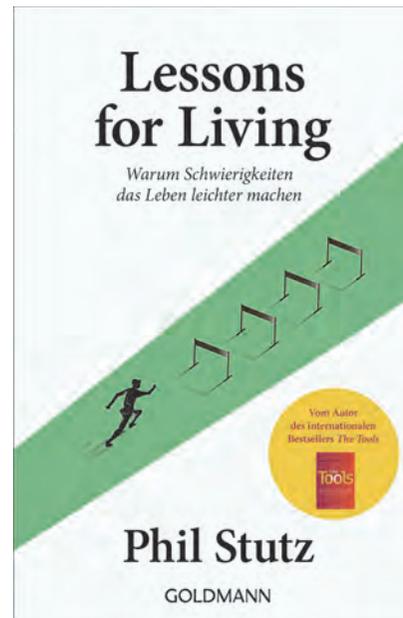


## Urheber\*in



© Ashley Abubakar

**Phil Stutz** studierte am City College in New York Medizin und promovierte an der New York University. Er arbeitete als Gefängnispsychiater auf Rikers Island, bevor er seine eigene psychotherapeutische Praxis eröffnete. 2022 erschien die Doku-Serie *Stutz* bei Netflix, die seine Therapie von Hollywood-Star Jonah Hill begleitet. Er lebt und arbeitet in Los Angeles.



November 2024

- Krisen werfen uns aus der Bahn – Phil Stutz zeigt, weshalb wir sie brauchen, um wieder auf den richtigen Weg zu kommen.
- Phil Stutz ist der Therapeut Hollywoods und bekannt aus der Netflix-Doku *Stutz* von Jonah Hill.
- Über 100 000 verkaufte Exemplare von Phil Stutz bei Goldmann! [Stand: Februar 2024]

In heutigen Zeiten mehr denn je werden wir mit Leid, Katastrophen und Krisen konfrontiert – auf globaler Ebene ebenso wie ganz persönlich und privat. Wie können wir, trotz dieser Schwierigkeiten, ein gutes, zufriedenes Leben leben?

Phil Stutz hat mit dem internationalen Bestseller *The Tools* fünf Praktiken vorgestellt, die er als Therapeut anwendet. Nun hat er in dreißig Essays, die er seit den 1990ern als Kolumnen sammelt, die großen Probleme des Lebens zusammengestellt und zeigt konkret, wie wir uns ihnen stellen können. Denn es gibt Probleme, und es gibt *Probleme* – Liebe, Verlust, Erfolg, Versagen, Hoffnung, Reue, Leben, Tod. Nur wenn wir anerkennen, dass das Leben voller Schmerz ist und kein Mensch dem von Natur aus gewachsen ist, können wir verstehen und versuchen unser volles Potenzial zu entfalten.

### Lessons for living

von Phil Stutz  
Übersetzer: Jörn Pinnow

### Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 20.11.2024

ca. € (D) 13,00 / ca. € (A) 13,40 / ca. CHF 18,50

ca. 208 Seiten, Format 12,5 x 18,7 cm

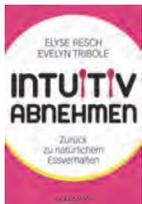
Taschenbuch, Broschur,

WG: 2933 Sachbücher/Angewandte Psychologie

ISBN/GTIN: 978-3-442-18024-0



## Referenztitel



Elyse Resch; Evelyn Tribole  
**Intuitiv abnehmen**  
Taschenbuch 9,99 € [D]  
ET: 19.08.13



## Urheber\*in



© Photo by Mikel Healey



© Photo by Mikel Healey

**Evelyn Tribole** ist Ernährungswissenschaftlerin mit eigener Praxis. Sie war Ernährungsexpertin bei "Good Morning America" sowie nationale Sprecherin der American Dietetic Association. Sie lebt in Newport Beach, Kalifornien.

**Elyse Resch** ist seit 30 Jahren als Ernährungstherapeutin mit eigener Praxis tätig. Ihr Spezialgebiet sind Essstörungen, intuitives Essen und präventive Ernährung. Sie lebt in Beverly Hills, Kalifornien.



Dezember 2024

- **Der Longseller »Intuitiv abnehmen« mit über 65.000 verkauften Exemplaren jetzt vollständig überarbeitet. [Stand: Februar 2024]**
- **Mit dem Anti-Diät-Buch der Ernährungsexpertinnen zurück zu einem natürlichen Körpergefühl und Essgenuss ohne Reue.**
- **Auf den eigenen Körper hören und ohne Abnehmstress zu einem positiven Körperbild finden.**

Schluss mit dem Diätwahn und zurück zu einem natürlichen Körpergefühl und Essgenuss ohne schlechtes Gewissen – diese Botschaft vermitteln die beiden Autorinnen in ihrem Buch »Intuitiv essen«. Denn wer bewusst und ohne Schuldgefühle isst und auf seinen Körper hört, der wird lernen seinen Körper zu akzeptieren. So fällt es ganz leicht, stressfrei und auf natürliche Weise abzunehmen und, was am wichtigsten ist, sich beim Essen endlich wohlfühlen!

Die Autorinnen haben Ihren Bestseller für diese Ausgabe aktualisiert und ergänzt. Das Buch erschien ursprünglich unter dem Titel »Intuitiv abnehmen« im Goldmann Verlag.

### Intuitiv essen

von Elyse Resch; Evelyn Tribole  
Übersetzer: Gabriele Lichtner auch für  
Abgleich der Neuausgabe

### Neuausgabe

Erscheinungstermin: 18.12.2024

ca. € (D) 14,00 / ca. € (A) 14,40 / ca. CHF 19,90  
480 Seiten, Format 12,5 x 18,7 cm  
Taschenbuch, Broschur,  
WG: 2461 Ratgeber/Gesundheit/Ernährung

ISBN/GTIN: 978-3-442-18020-2



## Referenztitel



Dr. med. Anne Fleck  
**Die 70 einfachsten Gesund-  
Rezepte**  
Paperback 15,00 € [D]  
ET: 18.04.22



## Urheber\*in



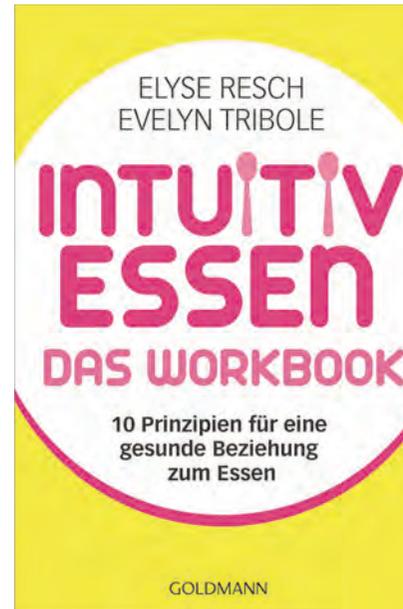
© Photo by Mikel Healey



© Photo by Mikel Healey

**Elyse Resch** ist seit 30 Jahren als Ernährungstherapeutin mit eigener Praxis tätig. Ihr Spezialgebiet sind Essstörungen, intuitives Essen und präventive Ernährung. Sie lebt in Beverly Hills, Kalifornien.

**Evelyn Tribole** ist Ernährungswissenschaftlerin mit eigener Praxis. Sie war Ernährungsexpertin bei "Good Morning America" sowie nationale Sprecherin der American Dietetic Association. Sie lebt in Newport Beach, Kalifornien.



Dezember 2024

- Das Arbeitsbuch zum Erfolgstitel »Intuitiv essen«.
- Essgenuss statt Diätstress.
- Die 10 Prinzipien für eine natürliche und gesunde Beziehung zum Essen.

Essen Sie in stressigen Zeiten zu viel?  
Essen Sie oft, ohne dass Sie Hunger haben?  
Haben Sie schon viele Diäten ausprobiert?  
Dieses umfassende Arbeitsbuch bietet eine neue Sichtweise auf Nahrungsmittel und Mahlzeiten. Basierend auf dem Bestseller *Intuitiv essen* vermittelt es **die zehn Prinzipien des intuitiven Essens**. Sie helfen dabei, eine gesunde Beziehung zum Essen aufzubauen, die natürlichen Hunger- und Sättigungssignale des Körpers wahrzunehmen und ein positives Körperbild zu entwickeln. Und – was am wichtigsten ist – aufzuhören, sich beim Essen unwohl zu fühlen!

**Endlich Essgenuss statt Diätstress!**

**Intuitiv essen – das Workbook**  
von Elyse Resch, Evelyn Tribole  
Übersetzer: Gabriele Lichtner

**Deutsche Erstausgabe**

Erscheinungstermin: 18.12.2024

ca. € (D) 16,00 / ca. € (A) 16,50 / ca. CHF 22,50  
ca. 272 Seiten, Format 13,5 x 20,0 cm  
Taschenbuch, Broschur,  
WG: 2461 Ratgeber/Gesundheit/Ernährung

ISBN/GTIN: 978-3-442-18029-5



# Spitzentitel-Marketing

## für die effektivste Zeitmanagement-Methode



Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter



### Online-Werbung

- Online-Kampagne, u.a. auf
- META
  - TikTok
  - LinkedIn
  - Native Ads
  - Amazon Kampagne



**Millionenreichweite**  
mit Print- und Onlineaktivitäten



### Printwerbung

- Printanzeigen im Wirtschaftsumfeld wie
- Capital
  - Business Punk
  - Online-Verlängerungen



## Referenztitel



James Clear  
**Die 1%-Methode – Minimale  
Veränderung, maximale Wirkung**  
Paperback 13,00 € [D]  
ET: 27.04.20



## Urheber\*in



© Edis Potori/Valtech

**Marc Zao-Sanders** ist Mitbegründer und CEO von filtered.com, einem Unternehmen für Lerntechnologie, das sich auf die Entwicklung von beruflichen Kompetenzen und datenbasierten Fähigkeiten konzentriert. Marc Zao-Sanders begann seine Karriere in der Strategiebranche und schreibt heute regelmäßig über Themen wie Algorithmen, Lernen und Produktivität unter anderem in *Harvard Business Review*, *Scientific American* und *MIT Sloan Management Review*. Sein viraler Beitrag zum Thema Timeboxing wurde in der *Harvard Business Review*-Reihe »Developing Good Habits« zusammen mit James Clear und anderen führenden Experten für die Entwicklung dauerhafter Gewohnheiten und die Steigerung der Produktivität veröffentlicht.



Haben Sie das Gefühl, immer beschäftigt, aber nicht wirklich produktiv zu sein? Sehnen Sie sich nach einem einfacheren, wirkungsvolleren Leben? Dann ist Timeboxing genau das Richtige für Sie: die herrlich einfache Methode, sich für eine bestimmte Sache zu entscheiden sowie für den Zeitpunkt, wann sie erledigt werden soll, und sie dann auch zu erledigen. In prägnanten, leicht verständlichen Kapiteln taucht Marc Zao-Sanders tief in die Methode des Timeboxing ein, erkundet die Vorteile dieser Zeitmanagement-Praxis für Ihren Alltag und zeigt Ihnen – was am wichtigsten ist –, wie man sie zu einer bleibenden Gewohnheit macht. Verabschieden Sie sich vom Gefühl der Überforderung und begrüßen Sie ein bewussteres, erfüllteres Leben mit Timeboxing!

**Die Timeboxing-Methode**  
von Marc Zao-Sanders  
Übersetzer: Stefanie Hutter

### Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 18.12.2024

### TikTok

- Timeboxing – das erste Buch zu einer der effektivsten Zeitmanagement-Methoden.
- Raus aus dem Hamsterrad der Überforderung: So gewinnt man die Kontrolle über die eigene Zeit zurück!
- Für alle Fans von »Die 1%-Methode« von James Clear.

Dezember 2024

SPITZENTITEL

ca. € (D) 14,00 / ca. € (A) 14,40 / ca. CHF 19,90  
ca. 240 Seiten, Format 12,5 x 18,7 cm  
Taschenbuch, Klappenbrosch.,  
WG: 2933 Sachbücher/Angewandte Psychologie

ISBN/GTIN: 978-3-442-18025-7



## Urheber\*in



© privat

**Felix Hutt**, geboren 1979, ist Autor und Investigativ-Reporter. Er nutzt das Stilmittel des Selbstversuchs seit Jahren für seine Reportagen, Bücher und Filme, um seine Recherchen erfahrbar zu machen. In seinem neuen Buch *Prost, du Sack!* widmet er sich dem Thema Alkohol und Abstinenz. Er hat dafür unter anderem ein Jahr lang versucht, am sozialen Leben teilzunehmen ohne Alkohol zu trinken.



Paperback

Dezember 2024

- Warum ist Alkoholkonsum, gerade unter Männern, so normal?
- Am eigenen Leib erfährt Felix Hutt, wie positiv sich Alkoholabstinenz auf den Körper auswirkt, und negativ aufs Sozialleben.
- Für Leser\*innen von Nathalie Stüben, Mimi Fiedler und Daniel Schreiber.

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 Gruppennormen.

**Prost, du Sack!**  
von Felix Hutt

**Originalausgabe**

Erscheinungstermin: 18.12.2024

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50  
ca. 256 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm  
Paperback, Klappenbrosch.,  
WG: 2973 Sachbücher/Politik, Gesellschaft,  
Wirtschaft/Gesellschaft

ISBN/GTIN: 978-3-442-18014-1



9 783442 180141



## Urheber\*in



© Marco Justus Schöler



© Studio Paprika

**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.



Paperback

Dezember 2024

- Krisen, Kriege, Katastrophen – warum hoffen wir nur, statt aktiv etwas zu ändern?
- SPIEGEL-Bestsellerautorin Christiane Stenger und Philosoph Stephan Phin Spielhoff liefern eine Anleitung zum Weltretten im Kleinen.
- Ein seltsamer Dualismus: Die Welt geht unter und gleichzeitig wollen wir an unserem bequemen Lifestyle nichts ändern.

PRESSESCHWERPUNKT

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.

**Nichts wird von alleine gut**  
von Christiane Stenger; Stephan Phin Spielhoff

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50  
ca. 256 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm  
Paperback, Klappenbrosch.,  
WG: 2973 Sachbücher/Politik, Gesellschaft,  
Wirtschaft/Gesellschaft

### Originalausgabe

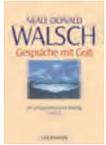
Erscheinungstermin: 18.12.2024

ISBN/GTIN: 978-3-442-18030-1



9 783442 180301

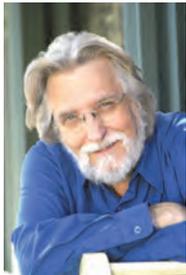
## Referenztitel



Neale Donald Walsch  
**Gespräche mit Gott Band 1**  
Taschenbuch 12,00 € [D]  
ET: 09.10.06



## Urheber\*in



© Christopher Briscoe

Neale Donald Walsch arbeitete als Journalist und Verleger, war Programmdirektor eines Rundfunksenders sowie Pressesprecher und gründete eine erfolgreiche Werbe- und Marketingfirma. In einer schweren Krise richtete er seine Stimme an Gott. Dadurch erfuhr sein Leben eine entscheidende Wendung. Was er als Ende seines Lebens empfunden hatte, erwies sich als spiritueller Neuanfang. Anschauliches Zeugnis dieser geistigen Öffnung sind die »Gespräche mit Gott«. Heute widmet sich Walsch ganz der Aufgabe, die Botschaften seiner Bücher durch Publikationen, Vorträge und Retreats für spirituelle Erneuerung zu verbreiten. Er gründete die »School of the New Spirituality« und rief die »Group of 1000« ins Leben, eine Non-Profit-Organisation, die weltweit spirituelles Erwachen vorantreibt.



**Paperback**

**Dezember 2024**

- Das neue Buch von **Bestsellerautor Neale Donald Walsch** mit über 1 Mio. verkauften Exemplaren bei **Goldmann [Stand: Februar 2024]**
- **Gott spricht immer mit uns – und wir können lernen ihm zuzuhören.**
- **Der 6-Schritte-Plan, um selbst mit Gott ins Gespräch zu kommen.**

Gott spricht immer mit uns! Neale Donald Walsch, Bestsellerautor von »Gespräche mit Gott«, lädt uns in seinem neuen Buch dazu ein, der Stimme Gottes in unserem Alltag zu lauschen. Denn Gott nimmt durch Gefühle, Worte, Bilder, Ideen, Metaphern und Ereignisse, die unser Leben verändern können, Kontakt zu uns auf. Walsch und andere Erzähler\*innen berichten von unerwarteten und unvergessenen Dialogen mit Gott und lassen uns an ihren Geschichten teilhaben.

**Gott spricht zu dir**  
von Neale Donald Walsch

**Deutsche Erstausgabe**

Erscheinungstermin: 18.12.2024

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50  
ca. 240 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm  
Paperback, Klappenbrosch.,  
WG: 2470 Ratgeber/Spiritualität

ISBN/GTIN: 978-3-442-22397-8





Januar 2024



Paperback

Dezember 2024

Die Opferrolle überwinden und Herausforderungen als Chance für inneres Wachstum nutzen. Wie kann es sein, dass diejenigen, die uns am meisten verletzen, auf einer höheren Ebene unsere innigsten Freunde sind? Wie können wir also unsere Beziehungsprobleme, unseren Ärger und unsere Verletztheit in Liebe und Mitgefühl umwandeln?

Es steht in unserer Macht, unsere Geschichte neu zu schreiben: Colin Tipping enthüllt, wie wir mithilfe der Methode der Radikalen Vergebung unsere Gesundheit verbessern, innere Konflikte lösen und unsere Beziehungen ins Gleichgewicht bringen können. Von der persönlichen Suche nach dem Glück, über das Leben in der Familie, Erfolg im Beruf, den Umgang mit dem Tod oder dem Funktionieren als ...

**Ich vergebe**  
von Colin C. Tipping

€ (D) 22,00 / € (A) 22,70 / CHF 30,50  
280 Seiten, Format 13,5 x 21,0 cm  
Taschenbuch, Broschur  
WG: 2481

**Ich vergebe - Das Praxisbuch**  
von Colin C. Tipping

ca. € (D) 20,00 / ca. € (A) 20,60 / ca. CHF 27,90  
ca. 256 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm  
Paperback, Klappenbrosch.  
WG: 2481

Originalverlag: Kamphausen Media GmbH

Erscheinungstermin: 12.01.2024

ISBN/GTIN: 978-3-442-14070-1

Erscheinungstermin: 18.12.2024

ISBN/GTIN: 978-3-442-22406-7



9 783442 140701



9 783442 224067



Colin C. Tipping  
**Ich vergebe**  
Taschenbuch 20,00 € [D] ET: 28.02.24



Colin C. Tipping  
**Ich vergebe - Das Praxisbuch**  
Taschenbuch 20,00 € [D] ET: 07.02.24



Colin C. Tipping  
**Ich vergebe**  
Taschenbuch 22,00 € [D] ET: 12.01.24



9 783442 140626



9 783442 140619



9 783442 140701

# Reichweitenstarkes Marketing für die Macher des Erfolgspodcasts »Darwin gefällt das«



Fotos: © Julia Müller

## Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter



## Online-Werbung

- Social Medi (Instagram, Tik Tok)
- Programmatic Ads
- Native Ads



Große Online-Kampagne:  
**2,5 Mio.**  
Kontakte



## Radio/Podcast

Podcast Ads über Autor\*innen



Unglaubliches aus der Weltgeschichte:  
**Das Buch zum beliebten Podcast**

300.000 Hörer\*innen pro Monat

**Urheber\*in**



© Julia Müller



© Julia Müller

**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.

**Christian Alt**, Jahrgang 1988, ist Journalist, Autor und einer der Gründer der Podcast-Produktionsfirma *Kugel und Niere*. Seit 2014 arbeitet er in erster Linie als Hörfunk- und Podcast-Autor. 2018 erschien sein erstes Buch »Angela Merkel ist Hitlers Tochter. Im Land der Verschwörungstheorien«.



Januar 2025

**Paperback**

- **Unglaubliches aus der Weltgeschichte: Das Buch zum beliebten Podcast mit 300.000 Hörer\*innen pro Monat.**
- **Über Einsteins Gehirn in einer Lunchbox, eine Affenhoden-Verjüngungskur und den DIY-Atomreaktor.**
- **Wissenschaft, Geschichte und Unterhaltung vereint: Die größten Misserfolgsstorys aller Zeiten.**

SPITZENTITEL

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.

**Darwin gefällt das**  
 von Anna Bühler; Christian Alt

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50  
 ca. 208 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm  
 Paperback, Klappenbrosch.,  
 WG: 2982 Sachbücher/Natur, Technik/Naturwissenschaft

**Originalausgabe**

Erscheinungstermin: 22.01.2025

ISBN/GTIN: 978-3-442-14310-8



# Zielgruppengenaue Marketingkampagne zum hochaktuellen Thema ADHS im Erwachsenenalter



Foto: © privat

Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter



## Online-Werbung

- u.a. auf
- Instagram
  - Tik Tok-Kampagne
  - Google Search
  - Amazon Marketing

Reich-  
weitenstarke  
Online-Kampagne

**6,5 Mio.**  
Kontakte



GOLDMANN TikTok



Vom bekannten Instagram- und TikTok-Kanal @adhd\_love zum Thema ADHS mit über 1,6 Mio. Followern.

Der Sunday-Times Bestseller mit über 65.000 verkauften Exemplaren.




Paperback  
TikTok

Januar 2025

- Vom bekannten Instagram- und TikTok-Kanal zum Thema ADHS mit über 1,4 Mio. Followern.
- Wenn Alltagsaufgaben zu unüberwindbaren Hindernissen werden – das Buch zum hochaktuellen Thema ADHS im Erwachsenenalter.
- Der Sunday-Times Bestseller mit über 65.000 verkauften Exemplaren in den ersten 6 Monaten.

TIKTOK

#### Urheber\*in



© privat



© privat

**Roxanne Emery** ist eine mit Platin ausgezeichnete Songwriterin, die in den vergangenen Jahren drei britische Top-10-Hits geschrieben hat. Sie ist auch als Künstlerin tätig, veröffentlicht ihre eigene Musik und tourt unter dem Namen RØRY. Im Jahr 2021 wurde bei „Rox“ ADHS diagnostiziert – für sie eine lebensverändernde Diagnose, die sie gemeinsam mit ihrem Mann auf ihrem Social-Media-Kanal @ADHD\_Love verarbeitet.

**Richard Pink** ist Gründer des Social-Media-Phänomens @ADHD\_Love, wo er mit über 200 Millionen Aufrufen weltweit das Bewusstsein für ADHS im Erwachsenenalter schärft. Über seine Plattformen @1\_in\_six macht er auch auf die Opfer von sexuellem Missbrauch in der Kindheit aufmerksam.

Alle Betroffenen kennen sie nur zu gut, die wenig ruhmreichen Anekdoten aus einem Erwachsenenleben mit ADHS:

- 4 Geldbörsen innerhalb eines Jahres verlieren? Super schmerzhaft!
  - Ungeduscht und mit schmutzigen Klamotten in die Arbeit? Unangenehm!
  - Der Besuch des Gerichtsvollziehers und die Sperrung der SIM-Karte, weil man wieder und wieder vergisst, die Rechnungen zu zahlen? Unverzeihlich und teuer!
- Doch mit dem Chaos und den Selbstvorwürfen ist jetzt Schluss. Richard Pink und Roxanne Emery zeigen, wie man trotz ADHS ein großartiges Leben führen und die Stärken und Schwächen dieser besonderen Veranlagung richtig nutzen kann. Egal ob allein, als Paar, in der Familie oder im Freundeskreis.

**Die Spitze des Wäschebergs**  
von Richard Pink; Roxanne Emery

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50

ca. 208 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm

Paperback, Klappenbrosch.,

WG: 2970 Sachbücher/Politik, Gesellschaft, Wirtschaft

**Deutsche Erstausgabe**

Erscheinungstermin: 22.01.2025

ISBN/GTIN: 978-3-442-18026-4



9 783442 180264



Januar 2025

- Der Weltbestseller und internationale Klassiker im Bereich Mentaltraining jetzt in Neuausstattung.
- Erstmals mit einem Vorwort von Bill Gates.
- Anschaulich und unterhaltsam durch zahlreiche Fallbeispiele und praktische Übungen.

Jedes Spiel besteht aus zwei Teilen: einem äußeren und einem inneren. Beim äußeren Spiel geht es um technische Vervollkommnung, bei Slice, Topspin, Aufschlag und dem Stellungsspiel. Beim inneren Spiel setzen wir uns auseinander mit Konzentrationsschwäche, Nervosität, Selbstzweifeln und Selbstkritik. Die Siege im inneren Spiel bringen wertvollen Gewinn in puncto Spielfreude, der wesentlich zu ...

**Tennis - Das innere Spiel**  
von W. Timothy Gallwey  
Übersetzer: Werner Roller

ca. € (D) 13,00 / ca. € (A) 13,40 / ca. CHF 18,50  
ca. 272 Seiten, Format 12,5 x 18,7 cm  
Taschenbuch, Broschur  
WG: 2481

**Neuausgabe**

Erscheinungstermin: 22.01.2025

ISBN/GTIN: 978-3-442-18032-5



Januar 2025

- Über 100.000 verkaufte Exemplare – die Taschenbuchausgabe zum 10-jährigen Jubiläum.
- Eine berührende Heilungsgeschichte von der Schwelle zwischen Leben und Tod, die uns den tieferen Sinn des Lebens vor Augen führt.
- Für Leser\*innen von Eckhart Tolle, Wayne Dyer und Paul Perry.

Anita Moorjani war an Krebs erkrankt und lag im Sterben. Doch als sie das Bewusstsein verlor, fand sie sich plötzlich in einem von Licht und Ekstase erfüllten Raum wieder. Tiefgreifende Erkenntnisse über unsere göttliche Natur, unsere Aufgabe auf der Erde und den Sinn ihrer Krankheit strömten auf sie ein. Obwohl sie gerne in diesem jenseitigen Raum geblieben wäre, entschloss sie sich, ...

**Heilung im Licht**  
von Anita Moorjani  
Übersetzer: Susanne Kahn-Ackermann

ca. € (D) 13,00 / ca. € (A) 13,40 / ca. CHF 18,50  
272 Seiten, Format 12,5 x 18,7 cm  
Taschenbuch, Broschur  
WG: 2466

**Originalverlag: Arkana/Goldmann**

Erscheinungstermin: 22.01.2025

ISBN/GTIN: 978-3-442-22400-5



Anita Moorjani  
**Heilung im Licht**  
Taschenbuch 12,00 € [D] ET: 20.07.15



Januar 2025

GESCHENKBUCH

### Urheber\*in



© Ken Loh

**Yen Ooi** ist Autorin und Forscherin, deren Werke sich mit kulturellem Geschichtenerzählen und seinen Auswirkungen auf die Identität befassen. Derzeit arbeitet sie an ihrer Doktorarbeit an der Royal Holloway University of London und ist auf die Entwicklung chinesischer Science-Fiction spezialisiert.

### Innenabbildungen



- Die große philosophische Lehre der Freundlichkeit und des Mitgefühls.
- Mit Konfuzius Lehre des Ren zu mehr Einklang und innerem Frieden.
- Für Leser\*innen von Ikigai, Kintsugi und Wabi Sabi.

In den Lehren des Konfuzius ist REN die Lehre von der Beziehung zu den Menschen um uns herum. Dieses Buch zeigt die verschiedenen Facetten des REN auf, welche allumfassend sind. Es geht um die Beziehung zu uns selbst, die Beziehung zu anderen Menschen, zur Gesellschaft und in der Welt allgemein. Das Buch zeigt, wie wir mit den Grundprinzipien des REN einfache Veränderungen in unserem Leben implementieren, um bessere Beziehungen zu FreundInnen, Familie, KollegInnen zu führen und Ideen für Gemeinschaft und Gerechtigkeit unter den Menschen leben.

**Rén**  
von Yen Ooi  
Übersetzer: Marion Zerbst

**Deutsche Erstausgabe**  
Erscheinungstermin: 22.01.2025

ca. € (D) 14,00 / ca. € (A) 14,40 / ca. CHF 19,90  
ca. 256 Seiten, Format 12,5 x 18,7 cm  
Taschenbuch, Klappenbrosch.,  
2-farbig  
WG: 2481 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Lebensführung,  
Persönliche Entwicklung

ISBN/GTIN: 978-3-442-22398-5



# Innenabbildungen aus der englischsprachigen Originalausgabe

## WHAT IS ATTACHMENT THEORY?

No other species on Earth is born as completely helpless and dependent as the human infant. Elephants walk seconds after they break through their gigantic amniotic sac, a newborn baboon can cling to its mother's hair while she swings wildly through the trees. And there is a lizard called the Labeon's chameleon that NEVER EVEN MEETS ITS PARENTS!

Then there is the human newborn over here, like, "Oh yeah, well I can almost see eight inches in front of my face and grab ahold of someone's pinky finger!"

While the dependency that might seem like a liability to our kind, it is actually the very thing that allows our brains to develop such complex gray matter in our prefrontal cortex. Our attachment drive is the advantage that sets human beings apart as the only (currently discovered) species with verbal capacity and the ability to mentalize and meta-process, which means that we can make meaning out of our experiences and learn from the experiences of others.

But of course, that doesn't mean that all parents are equally properly equipped to care for their children. The specifics of how our individual caregivers respond, especially in early childhood, become a thematic template for the way we relate to others, the way we feel about our feelings, and whether we can effectively utilize our social relationships to thrive.

If a human being is a computer, then the attachment instinct is the built-in hard drive, everyone has one. The way your caregivers handle your attachment needs is the software that gets installed on your hard drive. Not all software programs function the same way. Some software programs install secure-losing connections, some install disconnected-avoidance, some install intrusive or unpredictable ambivalence, and some have viruses and a mix of erratic disorganized responses.

In later research, through longitudinal studies on the Strange Situation, and through the Adult Attachment Interview research of Mary Main and Eric Hesse at the University of California, Berkeley, attachment scientists were able to prove the link between early childhood attachment patterns, as well as adulthood patterns. They were also able to categorize children who had been abused or severely neglected and how that shaped their adult minds.

CHILDHOOD	ADULTHOOD
Insecure-Avoidant Ambivalent*	Preoccupied
Insecure-Ambivalent Avoidant	Dismissive
Disorganized	Unresolved Disorganized
Secure	Secure Autonomy

\*Often incorrectly labeled only as "anxious"

SECURELY ATTACHED

There is a consensus in the research that people fall into one of four categories of attachment patterns. These four strategies are distinct coping responses based on the level of availability, consistency, safety, and effectiveness of caregiver responses.

Around half of people fall into the only category considered to be a "secure" attachment, cleverly titled "secure attachment style."

Everyone else falls into one of the three insecure categories (which unfortunately have different names in childhood than they do in adulthood. I have grouped them together throughout this book to avoid as much confusion as possible and help you connect them together as one style with two titles).

Though an insecure attachment experience does mean a harder path to finding secure love, it is not a lifelong suffering sentence. In fact, there is another category in the research termed an "earned secure attachment," for those of us who have had to put in our own work to learn secure relating skills.

Remember our computer analogy? Earning a secure attachment strategy is about rewriting the code in our software program. You can't simply delete the software, but you can eliminate any viruses and you can change the way it works and add new code to adjust its function.

So, let's workbook out whatever insecurity lies in your attachment strategy and rewrite the necessary skills into your code so you can join me over here in the land of earned security!

### ATTACHMENT NERD ALERT

Starting with the PDSIC researcher, John Bowlby, Mary Ainsworth, and Mary Hetherington, they theorized that what happens in infancy (between caregivers and babies) has an impact on the mental and social development of children that affects a person's whole life trajectory.

Through Harlow's Monkey Love experiments and Ainsworth's Strange Situation experiment, it became clear that parents and human babies are significantly affected by the level of nurture they are given by their attachment figures (usually mothers).

Further research from Elizabeth Carlson and Alan Sroufe at the University of Minnesota (where I was trained to score the Strange Situation research tool), has continued this rich legacy of attachment study, looking at the impact attachment has on cortisol levels, attachment to objects, the impact of lower IQs and poverty, and lifelong relationship resilience.

## What attachment category best describes your partner?

Select the answer below each question that best describes your experience and instincts.

1. When you were upset or scared as a child, what do you remember doing to cope?

- Playing with my toys or distracting myself
- Running to a caregiver but feeling mad and upset for a long time
- Running to a caregiver and feeling soothed quickly
- Feeling lost, stuck, scared, and sometimes full of rage

2. What were the messages in your childhood home(s) about feelings?

- That feelings matter and you can always get support when you need it.
- Mixed messages—sometimes it was OK to feel, (some times it wasn't)
- Your feelings are selfish or mean or shameful
- Don't focus on what you feel, try to be logical

3. When you are upset or scared as a grownup, what is your go-to response?

- Call my people furiously and freak out until I crash
- Try not to think about it and mope
- Go into a distant mode or completely shut down
- Reach out to my people, share my feelings, and receive their care

4. What is something that friends or romantic partners have said about how you respond to their pain?

- I can never tell what you are feeling.
- You always make it about you when it isn't.
- You always know how to make me feel better
- There is not one in the world who responds to me faster than you do.

5. When someone offers you empathy when you are emotional, what happens in your body?

- I get uncomfortable and want to change the subject
- I start overthinking with all the pain from all the things
- I feel soothed and calmed
- I question the person's motives and start feeling agitated or shut down

6. When someone you care about is crying, what is closest to your response?

- I do whatever I can to rescue them, their pain is my pain
- I offer kindness and empathy
- I tell them to suck it up, they don't know what real pain is
- I give an awkward hug, or word of kindness and then make a quick exit

7. When something disappointing happens in a relationship of yours, what does your inner voice sound like?

- "Get over it, it's not a big deal, you'll be fine"
- "Why are they doing this to me? Do I not matter to them?"
- "I am sad and that is valid, but I will be okay"
- "You deserve this, you dumb dumb!"

8. When you imagine getting emotionally close to someone, what is your response?

- Hyper-arousal
- Discomfort
- Oscillating between fear and despair
- Groundedness

SECURELY ATTACHED

WHERE YOUR STORY BEGAN

## ATTACHMENT CATEGORIES

SECURE ATTACHMENT	INSECURE PREOCCUPIED ATTACHMENT	INSECURE DISMISSIVE ATTACHMENT	INSECURE DISORGANIZED ATTACHMENT
Secure	Anxious-Ambivalent	Anxious-Avoidant	Insecure Disorganized Attachment
Secure or Autonomous	Preoccupied	Dismissive-Avoidant	Fearful Attachment
<b>INFANT ATTACHMENT CHARACTERISTICS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Clings when in distress</li> <li>Seeks proximity to caregivers when distressed</li> <li>Maintains proximity to caregivers</li> <li>Is easily reassured and soothed</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Clings when in distress</li> <li>Actively seeks proximity to caregivers</li> <li>Protects upon reunion/Does not maintain contact</li> <li>Does not soothe easily</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Does not outwardly express distress</li> <li>Does not seek caregiver proximity to caregivers</li> <li>Protects upon reunion/Does not maintain contact</li> <li>Seeks calm not words, but has high cortisol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erratic behavior when distressed</li> <li>Qualifies between fight, flight, and freeze</li> <li>Appears afraid of caregiver</li> <li>Is not calm in proximity of caregiver</li> </ul>
<b>ADULT RELATIONSHIP TENDENCIES</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Looking and supporting when others are in trouble</li> <li>Seeks support when upset</li> <li>Communicates needs verbally and directly</li> <li>Easily soothed through empathy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hypervigilant about other's feelings</li> <li>Needs frequent reassurance</li> <li>Communicates needs directly</li> <li>Does not feel easily reassured or soothed</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Uncomfortable in the presence of emotions</li> <li>Seeks distraction when upset</li> <li>Does not communicate emotional needs to others</li> <li>Finds empathy and nurture uncomfortable</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Qualifies between clinging and pushing</li> <li>Freaks out and dissociates when emotional</li> <li>Struggles to trust the intentions of anyone</li> <li>Does not feel safe in an attachment relationship</li> </ul>
<b>PRIMARY COPING</b>			
Connection	Hypervigilance	Distraction	Defensiveness and Misfit
<b>NERVOUS SYSTEM INCLINATIONS</b>			
Regulated Pattern (Reach and Breathe)	Hypersensitized (Reach and Repeat) and Repeat	Hypersensitized (Avoid and Retreat)	Fight/Flight/Freeze (Breathe, Run, or Dissociate)

SECURELY ATTACHED

## Earned Secure Attachment

WAIT! There's one more category... And it's the entire reason I wrote this book (and likely one of the reasons you bought it).

It's called EARNED Secure Attachment.

Which means this: A person grows up in a home that is insecure, and they inherit that pattern of attachment as a result. But then (drum roll please), they grow up and realize it's not working to get them the secure love that they want.

SO, THEY(YOU!!!) WORK THEIR TUCHES OFF AND HEAL AND GROW.

How cool is that?

The answer is very, very cool.

## PEOPLE DO NOT BELONG IN BOXES

The goal in this process is not to give yourself a strict label or start to see all people as limited to one color/strategy of attachment. No one IS an attachment pattern. Instead, see these categories as illuminating what you went through in the past and the coping strategies you used as a result.

It is not uncommon, in fact, to find yourself relating to more than one category. That is because these strategies develop in relationships. For example, if you had more than one caregiver, and each one had a unique pattern with you, then you would have to adapt accordingly.

I had a different attachment strategy to my mom than to my dad. Then add in all the other people I developed close relationships with as I grew. Lots of different experiences there, so lots of variance in my strategies in relationships. Plus, there can be attachment figures for us.

AND, when you date people, the intensity of their strategy might evoke a different expression of your strategy. My primary strategy was ambivalent/preoccupied, but I once dated someone more intense in that same category and it activated a more avoidant/dismissive response from me.

As you work through this journey, the goal is to learn to recognize and acknowledge any pieces of **red** (disorganized), **yellow** (preoccupied), and **blue** (dismissive) strategies that you have acquired either in childhood or through traumatic adult relationships, and work to transform those strategies to **greener** (secure) patterns!

## Forbidden feelings

In most families, there is a scale of what emotions are more and less acceptable to caregivers. In families with insecure patterns, there is usually a pronounced emotion or two that are simply not allowed. All people feel sad, scared, angry, jealous, and embarrassed, but, unfortunately, not all caregivers make space for that.

In your childhood, what emotions were considered problematic and "not allowed" in your home?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

How did your caregivers respond when you had those feelings? What did they say or do?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Why do you think your caregivers related to your specific feelings the way they did?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Imagine that you had been allowed to feel those feelings freely as a child. How do you think that would have impacted you? What events in your childhood triggered those "forbidden feelings"? What did you need your caregivers to understand about what you were going through?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### SECURE TIP

In our close relationships, our partners and friends need us to offer acceptance of what they feel, even if those feelings make us nervous or uncomfortable. When we are receptive to what our partners and friends feel, then they no longer feel alone in their emotions. This is soothing and helps both people regulate.

## Urheber\*in



© John S. Miller

**Eli Harwood** ist eine US-amerikanische Therapeutin, die sich seit über 15 Jahren mit Bindungstheorie auseinandersetzt. Auf Social Media teilt sie als @attachmentnerd sowohl Fakten aus der Wissenschaft als auch Praxistipps für den Alltag.



Paperback

TikTok

Februar 2025

- Ein therapeutisches Ausfüllbuch für die Generation TikTok.
- Bindungstypen verstehen und die eigene Beziehung reflektieren.
- Große Online-Reichweite: 550.000 Follower\*innen auf Instagram, 166.000 auf TikTok.

TIKTOK

Hüpfst du von einer kurzfristigen Romanze zur nächsten? Hast du das Gefühl, dein Date hält dich immer ein wenig auf Abstand? Streitest du in deiner Beziehung über die immerselben Dinge? Die Bindungstheorie-Expertin und gefeierte TikTok-Therapeutin Eli Harwood zeigt dir, wie du dich von alten Mustern befreist, beziehungsweise deine\*n Partner\*in besser verstehst.

Finde heraus, welcher Bindungstyp du bist, was das mit deiner Vergangenheit zu tun hat, und wie du mithilfe von Selbstreflektion und Beziehungsarbeit endlich Erfüllung findest und deine Verbindungen stärkst.

„Voll verbunden“ ist fundierter Ratgeber und Arbeitsbuch zugleich: Dein therapeutisches Journal mit psychologischen Hintergründen, farblichen Codes, Selbsttests u.v.m.

### Voll verbunden

von Eli Harwood  
Übersetzer: Elisabeth Liebl

### Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 19.02.2025

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50

ca. 176 Seiten, Format 17,0 x 24,0 cm

Paperback, Broschur,

4-farbig

WG: 2483 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Partnerschaft, Sexualität

ISBN/GTIN: 978-3-442-18033-2



9 783442 180332



- Das große populäre Sachbuch zu einem Tabu in der Eltern-Kind-Beziehung vom renommierten Kinder- und Jugendpsychiater.
- »Dr. Oliver Dierssens Buch ist nicht nur der perfekte Begleiter für frischgebackene Eltern. Es erklärt fundiert, wie sich unser eigenes Verhalten auf das der Kinder auswirkt – und umgekehrt.« *Frankfurter Rundschau*
- Beleuchtet Hintergründe und zeigt Lösungswege.

Kommt ein Kind auf die Welt, haben Eltern die großartige Chance, eine völlig neue Beziehung zu beginnen. Viele wünschen sich das glücklichste Kind der Welt. Sie sind auch bereit, alles dafür zu tun, dass die Kindheit zur schönsten Zeit in seinem Leben wird. Dieser Anspruch begründet zugleich außerordentliche Erwartungen der Eltern an sich selbst. Wenn sich dann Gefühle von Unverstandensein, Zurückweisung oder Enttäuschung einstellen, kann es zu erheblichen Konflikten in der Eltern-Kind-Beziehung kommen. Für manche Eltern ist es die schwerste emotionale Verletzung, wenn ihre Kinder sie nicht so lieben, wie sie es sich ersehnt hatten. Und wenn sie dann ihre eigene Liebe nicht mehr spüren können. Nicht wenige werden darüber krank, körperlich und seelisch. Eltern – und Kinder.

**Kinder lieben, auch wenn's schwierig wird**

von Dr. Oliver Dierssen

ca. € (D) 13,00 / ca. € (A) 13,40 / ca. CHF 18,50  
352 Seiten, Format 12,5 x 18,7 cm  
Taschenbuch, Broschur,  
WG: 2484 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Familie

**Originalverlag: Mosaik**

Erscheinungstermin: 19.02.2025

ISBN/GTIN: 978-3-442-18031-8



**Urheber\*in**



© Agnieska Dörrie

Dr. med. Oliver Dierssen, 1980 in Hannover geboren, ist als niedergelassener Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie in der Region Hannover tätig. Er engagiert sich in der Patientenarbeit und in sozialen Medien für den Kinderschutz und gewaltfreie, bindungsorientierte Erziehung, ist regelmäßig zu Gast in profilierten Podcasts (»Das gewünschtete Wunschkind«, »Kakadu-Podcast« (Deutschlandfunk Kultur)), meldet sich in seiner ZEIT Leo-Kolumne zu Wort und informiert auf seinem viel gelesenen Twitter-Account zu aktuellen Themen. Für seinen ersten Roman Fledermausland erhielt er 2010 den Deutschen Phantastik Preis. Der vielseitig interessierte Autor von Fachliteratur und Romanen lebt mit seiner Frau und zwei Töchtern in der Nähe von Hannover.



## Urheber\*in



© Dominik Ent

**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.



Paperback

Februar 2025

- Das Buch zum erfolgreichen Migräne-Podcast (über 400.000 Aufrufe) von Mentaltrainerin Sabrina Wolf.
- Dauerhaft hilfreich: mit Resilienz und Schmerzmanagement gegen chronischen Kopfschmerz.
- Hoher Leidensdruck bei großer Zielgruppe: Migräne ist laut WHO eine der am stärksten einschränkenden Erkrankungen.

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.

**Unwetter im Kopf – Mein Leben mit Migräne**  
von Sabrina Wolf

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50  
ca. 208 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm  
Paperback, Klappenbrosch.,  
WG: 2460 Ratgeber/Gesundheit

**Originalausgabe**

Erscheinungstermin: 19.02.2025

ISBN/GTIN: 978-3-442-18019-6



9 783442 180196





**Paperback**

- Ein buntes Wissensbuch für alle, die sich Offenheit statt Tabus wünschen.
- Von Sex bis Selbstverteidigung, von Stress bis Selbstfürsorge – ein Wegweiser für junge Menschen auf der Suche nach Antworten und sich selbst.
- Gesellschaftliche Tabuthemen schamfrei erklärt und modern illustriert.



**Urheber\*in**



© Vickie Licková

**Hazel Mead** ist Illustratorin. Sie stammt aus einer Künstlerfamilie und ist bekannt für ihre viralen Illustrationen, die den weiblichen Zyklus entmystifizieren, Sexismus aufzeigen und dazu einladen, einander mit Empathie zu betrachten. Hazel Meads Arbeiten zeigen Vielfalt und laden dazu ein, kritisch über Stereotypen nachzudenken. Sie möchte mit ihrer Kunst Gespräche anstoßen und Tabus und gesellschaftliche Normen in Frage stellen.

Was wir unbedingt wissen wollen, aber nicht in der Schule lernen. Von Sex bis Selbstverteidigung, von Selbstbewusstsein bis Internetsicherheit, von Liebeskummer bis Verhütung, von Stress bis Selbstfürsorge – ein Wegweiser für junge Menschen auf der Suche nach Antworten und sich selbst. Was war die persönlichste Frage, die du je im Internet gestellt hast? Die Illustratorin Hazel Mead hat zusammengestellt, was wir in den Suchleisten heimlich über unsere Beziehungen, Körper, Ängste und Fantasien abfragen und beleuchtet mithilfe von Experten die typischen Tabuthemen und vermeintlich peinlichen Fragen. Mit Hunderten von entmystifizierenden und stärkenden Illustrationen bietet sie einen unterhaltsamen, schamfreien und umfassenden Leitfaden zu den großen Fragen des Lebens.

**Warum reden wir nicht darüber?!**

von Hazel Mead  
Übersetzer: Bettina Spangler

**Deutsche Erstausgabe**

Erscheinungstermin: 19.02.2025

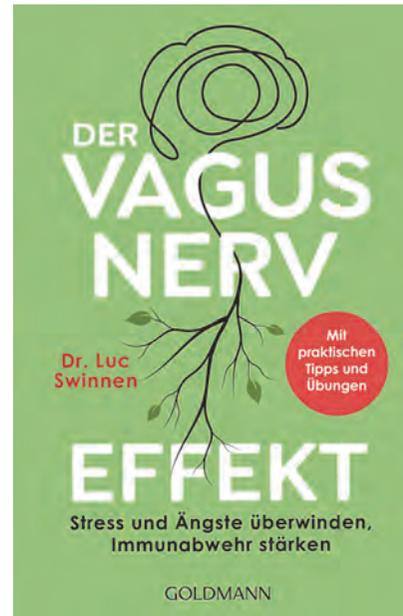
ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50

ca. 224 Seiten, Format 17,2 x 20,2 cm  
Paperback, Broschur,  
durchgehend 4-farbig  
WG: 2483 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Partnerschaft,  
Sexualität

ISBN/GTIN: 978-3-442-18015-8



9 783442 180158



- **Das große Trendthema – ganzheitliche Heilung mit dem Vagusnerv.**
- **Resilienz stärken, Ängste abbauen und stressbedingten Beschwerden ein Ende machen.**
- **Alleinstellungsmerkmal: Mithilfe sozialer Kontakte den Vagusnerv aktivieren und gezielt Stress entgegenwirken.**

**Urheber\*in**



© Dieter Telemans

**Dr. Luc Swinnen** ist ein international anerkannter Experte auf dem Gebiet von Stress und Burnout. Er versteht es hervorragend, wissenschaftliche Erkenntnisse einem breiten Publikum zu vermitteln. Von seinen Büchern wurden bereits zehntausende Exemplare verkauft.

Lange Zeit haben wir die Ursachen für Stress und Angsterkrankungen im Gehirn gesucht. Neuere Studien haben jedoch gezeigt, dass wir darüber hinaus blicken müssen. Entscheidend ist dabei der Vagusnerv, der sich durch den gesamten Körper zieht und mit allen Organen verbunden ist. Kein Wunder also, dass wir Stress und Angst im ganzen Körper spüren. Doch über den Vagusnerv können wir unserem Körper auch positive Botschaften übermitteln. Dafür ist es entscheidend, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten, denn die positiven Emotionen, die das soziale Miteinander auslöst, wirken aktivierend auf den Vagusnerv. Diese Erkenntnis steht im Mittelpunkt der bahnbrechenden Polyvagaltheorie des amerikanischen Neuropsychiaters Stephen W. Porges. Stressexperte Luc Swinnen übersetzt diese Erkenntnisse in ganz konkrete Werkzeuge, die den Vagusnerv aktivieren.

**Der Vagusnerv-Effekt**

von Luc Swinnen  
Übersetzer: Isabelle Brandstetter

**Deutsche Erstausgabe**

Erscheinungstermin: 19.02.2025

ca. € (D) 12,00 / ca. € (A) 12,40 / ca. CHF 17,50

ca. 256 Seiten, Format 12,5 x 18,7 cm  
Taschenbuch, Broschur,  
ca. 10 s/w-Abbildungen  
WG: 2460 Ratgeber/Gesundheit

ISBN/GTIN: 978-3-442-22396-1



9 783442 223961

## Urheber\*in



© Axios



© Axios

**Mike Allen** ist Mitbegründer von Axios, einer Nachrichten- und Informationsplattform mit Schwerpunkt auf Wirtschaft, Technologie, Politik und anderen Zukunftsthemen. Er ist dort für die redaktionelle Berichterstattung verantwortlich und schreibt die wichtigsten täglichen Newsletter. Zudem war er Mitbegründer von Politico. Daneben hat er unter anderem bei *TIME*, der *New York Times* und der *Washington Post* gearbeitet.

**Jim VandeHei** ist Mitbegründer, CEO und Vorsitzender von Axios, einem Medienunternehmen, das sich auf aktuelle Nachrichten und wichtige Einblicke in Wirtschaft, Politik, Technologie und die Welt konzentriert. Axios hilft Leser:innen und Zuschauer:innen, sich intelligenter und schneller mit den wichtigen Themen auseinanderzusetzen, die unser Leben verändern.



Paperback

Februar 2025

- **Kurz und gut – mit klarer Sprache schneller ans Ziel!**
- **Weniger ist mehr: Der kompakte Leitfaden für effektive und effiziente Kommunikation.**
- **Angesichts von Informationsflut und kurzer Aufmerksamkeitspanne ist die richtige Kommunikation wichtiger denn je!**

**Kürze ist Selbstvertrauen, Länge ist Angst.** Nach diesem Prinzip arbeiten die Gründer der Nachrichtenplattform Axios, um den Fokus auf wichtige Nachrichten und Informationen zu lenken sowie sie auf prägnante Weise zu vermitteln. Mit *Auf den Punkt* geben Jim VandeHei, Mike Allen und Roy Schwartz ihr Wissen nun in einem kompakten Leitfaden für die effektive und effiziente Kommunikation im digitalen Zeitalter weiter. Sie erklären,

- wie man **mit weniger mehr sagt**,
- in praktisch **jedem Kontext** und
- in **jedem Medium**.

Denn angesichts von Informationsflut und kurzer Aufmerksamkeitspanne ist die richtige Kommunikation wichtiger denn je. Mit *Auf den Punkt* kein Problem!

**Auf den Punkt – Mit wenigen Worten alles sagen**

von Jim VandeHei; Mike Allen; Roy Schwartz

Übersetzer: Annika Tschöpe

**Deutsche Erstausgabe**

Erscheinungstermin: 19.02.2025

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50

ca. 256 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm

Paperback, Klappenbrosch.,

4-farbig, mit ca. 60 Abbildungen

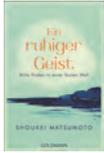
WG: 2498 Ratgeber/Recht, Beruf, Finanzen/Briefe, Rhetorik

ISBN/GTIN: 978-3-442-18011-0



9 783442 180110

## Referenztitel



Shoukei Matsumoto  
**Ein ruhiger Geist**  
Taschenbuch 13,00 € [D]  
ET: 07.09.22



## Urheber\*in



© privat

**Shoukei Matsumoto** ist Mönch im buddhistischen Komyoji-Tempel in Kyoto. Er studierte Philosophie und Wirtschaftswissenschaften und ist Mitglied des Renge-Ji Institute for Buddhist Research. Früher bekannt unter dem Namen Keisuke Matsumoto, hat er sich in Shoukei Matsumoto umbenannt.



März 2025

- **Weniger kommerzieller Lifestyle, mehr wirkliche buddhistische Weisheit im hektischen Alltag.**
- **Vom buddhistischen Mönch und Gründer des virtuellen Tempels »Higanji«, einer der beliebtesten Websites für Buddhisten.**
- **Mehr als 25.000 verkaufte Exemplare von Shoukei Matsumoto bei Goldmann! [Stand Februar 2024]**

EMPFEHLUNGSTITEL

Der studierte Wirtschaftswissenschaftler Shoukei Matsumoto kehrt in diesem Buch zurück zu seinen Wurzeln und zeigt, wie sich buddhistische Philosophie und moderne Arbeitswelt verbinden lassen. Er spricht sich gegen den gegenwärtigen Ellenbogen-Kapitalismus aus und entwickelt Strategien, wie gemeinschaftliches, bewusstes Arbeiten und wirtschaftlicher Erfolg Hand in Hand gehen können. Als vielleicht einziger Mönch, der auch im Forbes Business Magazine zitiert wird, liegt ihm daran, die Menschlichkeit in der Unternehmenswelt nicht abhandeln kommen zu lassen und so ein friedvolles Miteinander zu schaffen.

**Die Kunst des achtsamen Miteinanders**  
von Shoukei Matsumoto

ca. € (D) 14,00 / ca. € (A) 14,40 / ca. CHF 19,90  
ca. 208 Seiten, Format 12,5 x 18,7 cm  
Taschenbuch, Klappenbrosch.,  
WG: 2933 Sachbücher/Angewandte Psychologie

**Deutsche Erstausgabe**

Erscheinungstermin: 19.03.2025

ISBN/GTIN: 978-3-442-22399-2



## Referenztitel



Nicole LePera  
**Heile. Dich. Selbst.**  
Hardcover 20,00 € [D]  
ET: 24.05.21



9 783442 342761



Paperback

März 2025

- Geschrieben von der renommierten Trauma-Expertin mit über 500.000 Followern auf TikTok und Instagram.
- Das Selbsthilfebuch zu Somatic Experiencing – der moderne Ansatz zur körperbasierten Traumabewältigung.
- Für Leser\*innen von Bessel Van Der Kolks »Das Trauma in dir« und Nicole LePeras »Heile. Dich. Selbst.«.

SCHWERPUNKTTITEL

## Urheber\*in

**Brittany Piper** ist Trauma- und Psychosomatik-Trainerin – spezialisiert auf Somatic Experiencing, komplexe posttraumatische Belastungsstörungen, Regulation des Nervensystems, Bindungen und interne Familiensysteme. Sie verfügt über mehr als 20 Jahre Erfahrung in der praktischen Arbeit mit traumabetroffenen Menschen und ist selbst Überlebende einer Vergewaltigung. Piper ist eine führende nationale Expertin und Verfechterin der Prävention sexueller Gewalt in Amerika. Außerdem ist sie Expertin für forensische Neurobiologie und leitet zahlreiche Trauma-Schulungen und Programme mit der US-Armee und mit Sexualverbrechern.

Nach einer Vergewaltigung in ihrer Jugend, dem Tod ihres Bruders und einer Reihe von frustrierenden und erfolglosen Therapien ist Brittany Piper kurz davor, mit ihrem Leben abzuschließen. Den Weg zurück findet sie durch eine einfache Erkenntnis, die ihr gesamten Leben verändern soll: Die meisten traumatischen Ereignisse werden im Körper erlebt und gespeichert – sie sollten also auch hier wieder geheilt werden. So verschreibt sie sich dem Somatic Experiencing, einer besonderen Therapieform der nonverbalen Kommunikation mit dem Körpergedächtnis. Das Nervensystem wird sanft angeleitet, die während eines Traumas entstandenen und blockierten Energien zu entladen. So kehren Befreiung und Lebendigkeit zurück ins Leben und der Körper verspürt wieder ein Gefühl von Sicherheit.

### Körperorientierte Traumaheilung

von Brittany Piper  
Übersetzer: Jochen Lehner

### Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 19.03.2025

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50

ca. 272 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm

Paperback, Klappenbrosch.,

WG: 2481 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Lebensführung,  
Persönliche Entwicklung

ISBN/GTIN: 978-3-442-22401-2



9 783442 224012

ÜBER 620.000 VERK. EXPL.



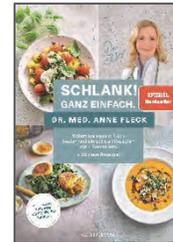
Paperback  
978-3-442-17858-2  
€ 13,00 [D] | € 13,40 [A] CHF 18,50\*



Taschenbuch  
978-3-442-17402-7  
€ 12,00 [D] | € 12,40 [A] CHF 17,50\*



Paperback  
978-3-442-17992-3  
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50\*



Paperback  
978-3-442-17990-9  
€ 17,00 [D] | € 17,50 [A] CHF 23,90\*



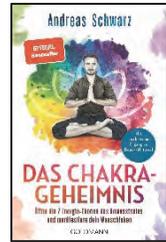
Taschenbuch  
978-3-442-18016-5  
€ 13,00 [D] | € 13,40 [A] CHF 18,50\*



Taschenbuch  
978-3-442-17982-4  
€ 13,00 [D] | € 13,40 [A] CHF 18,50\*



Paperback  
978-3-442-22373-2  
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50\*



Paperback  
978-3-442-22352-7  
€ 16,00 [D] | € 16,50 [A] CHF 22,50\*



Taschenbuch  
978-3-442-22070-0  
€ 12,00 [D] | € 12,40 [A] CHF 17,50\*



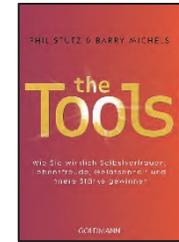
Taschenbuch  
978-3-442-22310-7  
€ 14,00 [D] | € 14,40 [A] CHF 19,90\*



ÜBER 175.000 VERK. EXPL.



Taschenbuch  
978-3-442-22083-0  
€ 12,00 [D] | € 12,40 [A] CHF 17,50\*



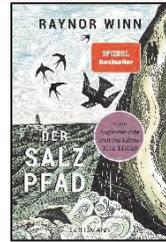
Taschenbuch  
978-3-442-22089-2  
€ 11,00 [D] | € 11,40 [A] CHF 15,90\*



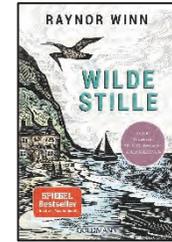
ÜBER 275.000 VERK. EXPL.



Taschenbuch  
978-3-442-14288-0  
€ 13,00 [D] | € 13,40 [A] CHF 18,50\*



Taschenbuch  
978-3-442-14268-2  
€ 12,00 [D] | € 12,40 [A] CHF 17,50\*



Taschenbuch  
978-3-442-14282-8  
€ 11,00 [D] | € 11,40 [A] CHF 15,90\*



Taschenbuch  
978-3-442-15752-5  
€ 12,00 [D] | € 12,40 [A] CHF 17,50\*



Taschenbuch  
978-3-442-14273-6  
€ 16,00 [D] | € 16,50 [A] CHF 22,50\*



Paperback  
978-3-442-15991-8  
€ 15,00 [D] | € 15,50 [A] CHF 21,50\*





### Urheber\*in

**Nils Petersen**, geboren 1988 in Wernigerode, deutscher Fußballprofi, aktiv 2007–2023 beim FC Carl Zeiss Jena, Energie Cottbus, Bayern München, Werder Bremen und seit 2015 beim SC Freiburg, wo er als »Fußballgott« Kultstatus erreichte. Erfolgreichster Torschütze nach Einwechselungen (Joker) der Bundesligageschichte. Einsätze darüber hinaus bei Olympia (2016) und in der Nationalmannschaft (2018).



Juni 2024

- Der SPIEGEL-Bestseller des ehemaligen Fußballprofis jetzt im Taschenbuch.
- Das Porträt eines außergewöhnlichen Fußballers: ehrlich, emotional, persönlich.
- Erscheint im deutschen Fußballsommer 2024 pünktlich zur Fußball-EM (14.6.-14.7.2024).

Nach Beendigung seiner aktiven Laufbahn legt der Profifußballer Nils Petersen seine faszinierende Lebensgeschichte vor. Wir erfahren, wie dieser talentierte Stürmer aus dem beschaulichen Wernigerode den steinigen Weg in den Profifußball gemeistert hat und als bester Joker der Bundesliga-Geschichte die Schuhe schließlich an den berühmten Nagel hängte. Das Buch beschreibt auf beeindruckende Weise Nils Petersens Laufbahn von seinen Anfängen über die Stationen FC Carl Zeiss Jena, FC Energie Cottbus, FC Bayern München, SV Werder Bremen bis hin zu seinen Jahren beim SC Freiburg, wo er als »Fußballgott« Kultstatus erlangte. Seine Karriere ist ein inspirierendes Beispiel für Leidenschaft, harte Arbeit, Geduld und Durchhaltevermögen. In »Bank-Geheimnis« gewährt Petersen uns einen spannenden Einblick in die nicht immer glamouröse Welt eines Profifußballers.

**Bank-Geheimnis**  
von Nils Petersen

**Originalverlag: Herder**

Erscheinungstermin: 19.06.2024

ca. € (D) 11,00 / ca. € (A) 11,40 / ca. CHF 15,90  
192 Seiten, Format 12,5 x 18,7 cm  
Taschenbuch, Broschur,  
s/w 2, farb. 40  
WG: 2971 Sachbücher/Politik, Gesellschaft,  
Wirtschaft/Biographien, Autobiographien

ISBN/GTIN: 978-3-442-14312-2



9 783442 143122



# Unser Service für **Ihren Erfolg**



## Backlist

Telefonischer Abruf  
und Backlist-Bestellung\*



## Vorschauen

Einkaufsunterlagen  
VLB-TIX

THEMENWELTEN  
Inspiration zu Warengruppen

### Materialien und Inspiration

Bilder und Banner



## eTicket LEX

[Anmeldung zu digitalen]  
LESEEXEMPLAREN

### Vorab lesen, was Sie morgen verkaufen

Mail an  
haendlerservice@penguinrandomhouse.de

## Logo Download



Penguin  
Random House  
Verlagsgruppe



#VERANSTALTUNGEN  
DIGITAL

### Veranstaltungsangebote für Ihre Onlinekanäle

Von Auszubildenden für  
Auszubildende

### Unser Programm für Buchhandelsauszubildende



## News letter

ANMELDEFORMULAR

### Wir halten Sie auf dem Laufenden

Infos, Ideen und Trends  
für Ihre Verkaufskanäle

Kontaktieren Sie unseren Kundenservice in Deutschland: Tel. +49(0)800 500 33 22,  
per Mail an: [info@service.penguinrandomhouse.de](mailto:info@service.penguinrandomhouse.de) oder Ihre Ansprechpartner\*innen im Innen- und Außendienst.  
Wir richten unseren Service nach Ihren Wünschen ein!  
Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website: <https://service.penguinrandomhouse.de/handel>

\*Angebot nur gültig für Deutschland

Für Bestellungen, Titelinformationen und Reklamationen wenden Sie sich bitte an unsere Kundenbetreuung Innendienst unter der kostenlosen Rufnummer:

**0800 500 33 22**

Sie erreichen uns Montag bis Freitag von 9.00 bis 15.00 Uhr

Fax (0 89) 41 36-33 33

info@service.penguinrandomhouse.de

# Penguin Random House Verlagsgruppe

Ihre persönlichen Ansprechpartner\*innen im Verkauf (Innen- und Außendienst) sowie für den Presse- und Veranstaltungsbereich finden Sie unter [www.vlbtix.de](http://www.vlbtix.de).

Tagesaktuelle Informationen und  
Ansprechpartner\*innen finden Sie unter  
[www.vlbtix.de](http://www.vlbtix.de)

## Weil Bücher eine Bühne brauchen

<https://service.penguinrandomhouse.de/handel> – Material für Ihre Buchhandlung – online und vor Ort. Grafiken für Ihren Webshop und Social Media, aktuelle Themen und Trends mit Titellisten und Ideen zur Gestaltung in Ihrer Buchhandlung.

[www.vlbtix.de](http://www.vlbtix.de) – Im Reiter Download können Sie zu unseren Titeln Cover, Fotos, Leseproben und Digitale Werbepakete herunterladen.

### Auslieferung Deutschland

#### Vereinigte Verlagsauslieferung

Reinhard-Mohn-Straße 100  
33333 Gütersloh

Bestellungen und transportbedingte  
Reklamationen bitte direkt an die VVA

#### Kundenbetreuung

Fax (0 52 41) 5 27 33 04

#### Orte A–E

Tel. (0 52 41) 80-7 96 38  
Diana Bauer

#### Orte F–N

Tel. (0 52 41) 80-8 84 28  
Paula Nolte

#### Orte O–R

Tel. (0 52 41) 80-7 30 34  
Simone Pfeiffer

#### Orte S–Z

Tel. (0 52 41) 80-4 21 07  
Anja Brunnert

### Auslieferungen Österreich

#### Mohr Morawa Buchvertrieb GmbH

Sulzengasse 2  
A-1230 Wien  
Tel. (01) 680-14-0

Fax (01) 688-71-30 oder 689-68-00  
bestellung@mohrmorawa.at

### Auslieferung Schweiz

#### Buchzentrum AG

Industriestraße Ost 10  
CH-4614 Hägendorf  
Tel. (0 62) 2 09 26 26  
Fax (0 62) 2 09 26 27  
kundendienst@buchzentrum.ch

\* empfohlener Verkaufspreis