



Ratgeber, die helfen

Von Experten geschrieben

Inhaltsverzeichnis

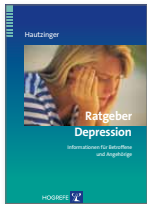
Depression	04
Angststörungen	05
Soziale Ängste / Schüchternheit / Introversion	07
Achtsamkeit / ACT	08
Zwänge / Tics / Trichotillomanie	10
Trauma	11
Trauer	11
Suizidgefahr	12
Störungen der Affektregulation	13
Essstörungen / Ernährung / Körperbild	14
ADHS	16
Sucht / Abhängigkeit	18
Psychische Auffälligkeiten	19
Schlafstörungen	21
Körperliche Erkrankungen / Schmerz / Neuropsychologie	22
Herausforderung im Alter / Demenz	25
Lebenshilfe / Kommunikation	27
Entspannung / Stressmanagement	30
Familie / Entwicklungsaufgaben	31
Partnerschaft / Sexualität	34
Schule / Studium / Lernen	36
Beruf	40

Depression

Hautzinger, M.

Ratgeber Depression

Informationen für Betroffene und Angehörige



Depression ist eine häufige Erkrankung, von der immer mehr Menschen betroffen sind. Der Ratgeber klärt über die Beschwerden und das Krankheitsbild, die Ursachen und die Behandlungsmöglichkeiten auf. Außerdem werden Selbsthilfemöglichkeiten vorgestellt. Er hilft dabei, die eigene Krankheit bzw. die Krankheit eines Angehörigen oder Freundes besser zu verstehen.

2006. 75 Seiten, Kleinformat,
€ 8,95 / CHF 13.50

ISBN 978-3-8017-1879-4

Auch als eBook erhältlich

Wolkenstein, L. / Hautzinger, M.

Ratgeber Chronische Depression

Informationen für Betroffene und Angehörige



Dieser Ratgeber wendet sich an Menschen, die unter einer chronischen Depression leiden. Er enthält Informationen zum besseren Verständnis des Krankheitsbildes, geht auf die Entstehungsbedingungen der chronischen Depression ein und gibt Hin-

weise dazu, was Betroffene selbst tun können, um die chronische Depression zu überwinden. Arbeitsblätter helfen den Betroffenen, erste Schritte zur Bewältigung des Problems zu gehen. Weiterhin werden wirksame psychotherapeutische und medikamentöse Möglichkeiten der Behandlung aufgezeigt.

2015. 95 Seiten, Kleinformat,
€ 9,95 / CHF 14.90

ISBN 978-3-8017-2516-7

Auch als eBook erhältlich

Meyer, T.D. / Hautzinger, M.

Ratgeber Manisch-depressive Erkrankung

Informationen für Menschen mit einer bipolaren Störung und deren Angehörige



Bipolare bzw. manisch-depressive Störungen sind durch wechselnde, depressive und manische Krankheitsphasen gekennzeichnet. Der Ratgeber beschreibt die verschiedenen Erscheinungsformen der Störung, liefert Informationen zum Verlauf, zu den Ursachen und zu den Risikofaktoren der Störung und zeigt wirksame medikamentöse und psychotherapeutische Behandlungsmöglichkeiten auf. Er liefert zudem Anregungen, was Betroffene selbst zur Vorbeugung von Rückfällen beitragen und wie Angehörige sie dabei unterstützen können.

2013. 60 Seiten, Kleinformat,
€ 8,95 / CHF 13.50

ISBN 978-3-8017-2519-8

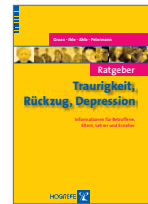
Auch als eBook erhältlich

Groen, G. / Ihle, W. / Ahle, M.E.

Petermann, F.

Ratgeber Traurigkeit, Rückzug, Depression

Informationen für Betroffene, Eltern, Lehrer und Erzieher



Auch bei Kindern und Jugendlichen sind Symptome wie Traurigkeit, Niedergeschlagenheit und sozialer Rückzug weit verbreitet. Der Ratgeber zeigt auf, wie sich Depressionen im Kindes- und Jugendalter äußern und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt. Er gibt konkrete Ratsschläge, was Kinder und Jugendliche selbst gegen ihre depressiven Verstimmungen unternehmen können. Zusätzlich liefert er Anregungen dazu, wie Eltern und Lehrer die Kinder und Jugendlichen bei der Bewältigung ihrer Depressionen unterstützen können.

2012. 61 Seiten, Kleinformat,
€ 8,95 / CHF 13.50

ISBN 978-3-8017-2382-8

Auch als eBook erhältlich

Fuhrmann, P. / Gontard, A.v.

Depression und Angst bei Klein- und Vorschulkindern

Ein Ratgeber für Eltern und Erzieher



Auch Kinder im Kleinkind- und Vorschulalter können unter Depressionen und Angststörungen leiden. Neben der genauen Darstellung der Störungsbilder wird in diesem Ratgeber erläutert, wie sich normale Ausprägungen von Trauer und Ängsten von psychisch auffälligem Verhalten unterscheiden lassen. Es werden therapeutischen Behandlungsmöglichkeiten aufgezeigt und zahlreiche Informationen gegeben, wie betroffene Kinder im Alltag unterstützt werden können.

2015. 174 Seiten, Kleinformat,
€ 19,95 / CHF 26,90
ISBN 978-3-8017-2627-0
Auch als eBook erhältlich

Groen, G. / Petermann F.

Wie wird mein Kind wieder glücklich?

Praktische Hilfe gegen Depressionen



Betroffene finden in diesem Ratgeber hilfreiche und verständliche Antworten auf die zentralen Fragen zu diesem wichtigen Thema:

- Was sind Depressionen und wie äußern sie sich bei Kindern und Jugendlichen?
- Welche Möglichkeiten haben Erwachsene, um betroffene Kinder und Jugendliche zu unterstützen?
- Welche Formen professioneller Hilfe sind sinnvoll?

2011. 160 Seiten, € 19,95 / CHF 28,50
ISBN 978-3-456-85008-5
Auch als eBook erhältlich

Angststörungen

Heinrichs, N.

Ratgeber Panikstörung und Agoraphobie

Informationen für Betroffene und Angehörige



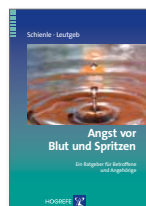
Der Ratgeber liefert verständliche Informationen zur Panikstörung sowie zur Agoraphobie und zeigt Wege auf, wie Betroffene ihre Ängste bewältigen können.

2007. 108 Seiten, Kleinformat,
€ 12,95 / CHF 18,90
ISBN 978-3-8017-1986-9
Auch als eBook erhältlich

Schientle, A. / Leutgeb, V.

Angst vor Blut und Spritzen

Ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige



Der Ratgeber beschreibt die Kennzeichen, Besonderheiten und Entstehungsfaktoren der Blut-Spritzen-Verletzungsphobie. Anschließend werden Möglichkeiten der Selbsthilfe aufgezeigt. Hierzu wird insbesondere auf die beiden sehr hilfreichen Methoden der Angewandten Anspannung und Entspannung eingegangen.

2014. 59 Seiten, Kleinformat,
€ 8,95 / CHF 13,50
ISBN 978-3-8017-2596-9
Auch als eBook erhältlich

Schmidt-Traub, S.

Generalisierte Angststörung

Ein Ratgeber für übermäßig besorgte und ängstliche Menschen



Der Ratgeber bietet verständliche Informationen zur Entstehung einer Generalisierten Angststörung. Er zeigt auf, in welchen Varianten sich diese Angststörung äußert, mit welchen anderen Störungen sie häufig gemeinsam auftritt und vor allem, wie sie in den Griff zu bekommen ist.

2008. 146 Seiten,
€ 15,95 / CHF 22,90
ISBN 978-3-8017-2116-9

Hoyer, J. / Beesdo-Baum, K. / Becker, E.

Ratgeber Generalisierte Angststörung

Informationen für Betroffene und Angehörige



Neu

Dieser Ratgeber richtet sich an Personen, die ihre Sorgen nicht mehr „im Griff haben“. Sie erhalten Informationen dazu, welche Wege es gibt, sich von einem solchen „Stil“ des andauernden „Gedankenmachens“ zu befreien.

2., aktualisierte Auflage 2016.

81 Seiten, Kleinformat,

€ 9,95 / CHF 13.50

ISBN 978-3-8017-2708-6

Auch als eBook erhältlich

Craske, M.G. / Barlow, D.H.

Meistern Sie Angst und Sorgen!

Generalisierte Angststörung bewältigen – ein Patientenmanual



Neu

Wenn es doch nur so einfach wäre, sich seiner Sorgen zu entledigen! Menschen, die an einer generalisierten Angststörung leiden, können ihre Sorgen kaum kontrollieren. Die Betroffenen fühlen sich ihren Befürchtungen ausgeliefert und ihre Gedanken drehen sich wie ein Karussell mehrere Stunden am Tag um mögliche Gefahren und Bedrohungen. Vorliegendes Patientenmanual kann

zur Psychoedukation direkt den Patienten abgegeben werden und so die psychotherapeutische Behandlung wirkungsvoll unterstützen.

2016. 168 Seiten, Kleinformat,

€ 24,95 / CHF 32.50

ISBN 978-3-456-85533-2

McMahon, G.

Endlich keine Angst mehr!

Hilfe durch Selbstcoaching



Gestützt auf die bewährten Techniken der Kognitiven Verhaltenstherapie zeigt die erfahrene Therapeutin und Trainerin Gladys McMahon, wie es gelingen kann, Angst zu überwinden. Sie gibt konkrete und einfach umsetzbare Anleitungen und Übungen, die in jeder Situation weiterhelfen können. Sie zeigt Schritt für Schritt, wie durch Selbstcoaching zu einem angstfreien Leben gefunden werden kann.

2011. 120 Seiten,

€ 14,95 / CHF 21.90

ISBN 978-3-456-84983-0

Rufer, M. / Alsleben, H. / Weiss, A.

Stärker als die Angst



Neu

Ängste und Panik – Wann werden diese zur Erkrankung? Was kann man selbst gegen Ängste und Panikattacken tun? An wen kann man sich wenden? Welche Behandlungsmög-

lichkeiten sind zu empfehlen? Welche Unterstützung können Angehörige geben?

Durch ihre langjährige Erfahrung in der Beratung und Therapie von Menschen mit Angsterkrankungen und ihren Angehörigen sind die Autoren bestens mit deren Problemen vertraut. In diesem Buch haben sie ihr Wissen in allgemeinverständlicher Form zusammengefasst.

2., erg. und korr. Aufl. 2016. Ca. 160

Seiten, ca. € 19,95 / CHF 26.90

ISBN 978-3-456-85610-0

Auch als eBook erhältlich

Smith, D.

Affe im Kopf

Mein Leben mit der Angst



Angststörungen sind die verbreitetsten psychischen Erkrankungen. Daniel Smith, der sich selbst als einen prototypischen Angstgestörten bezeichnet, schildert mit rücksichtsloser Offenheit, unzerstörbarem Humor und hohem literarischem Können, wie sein Leben immer mehr in den Strudel dieser Störung gerät – und sein berufliches und privates Glück bedroht. Dass er am Ende wieder herausfindet, verdankt er auch einem fähigen Therapeuten.

2013. 204 Seiten, geb.,

€ 19,95 / CHF 28.50

ISBN 978-3-456-85300-0

Auch als eBook erhältlich

Schmidt-Traub, S.

Selbsthilfe bei Angst im Kindes- und Jugendalter

Ein Ratgeber für Kinder, Jugendliche,
Eltern und Erzieher



Der erfolgreiche Ratgeber liefert im ersten Teil für Eltern und Erziehern Informationen zur Entstehung und Behandlung von Angststörungen bei Kindern und Jugendlichen und zeigt Möglichkeiten der Selbsthilfe auf. Der zweite Teil des Buches wendet sich direkt an ängstliche Kinder und Jugendliche im Alter von 10 bis 16

Jahren. In verständlicher Sprache wird erläutert, was unter einer Angststörung zu verstehen ist und welche Möglichkeiten es zum Abbau von phobischen und panischen Ängsten gibt. 3., aktual. Auflage 2015. 170 Seiten, Kleinformat, € 17,95 / CHF 25.90 ISBN 978-3-8017-2643-0 Auch als eBook erhältlich

Mühlberger, A. / Herrmann, M.J.

Strategien für entspanntes Fliegen

Ein Selbsthilfeprogramm
zur Bewältigung von Flugangst



Weltweit leiden sehr viele Menschen unter Angst vor Flugreisen und sind dadurch in ihrem privaten oder beruflichen Leben erheblich eingeschränkt. Das Selbsthilfeprogramm ermöglicht es, innerhalb von drei Wochen mit einem Zeitaufwand von ca. 30 Minuten pro Tag Flugangst selbstständig zu bewältigen. Der Ratgeber vermittelt verschiedene leicht zu erlernende Strategien zum Umgang mit der Angst und gibt detaillierte Anweisungen zum Einüben dieser Techniken.

2011. 100 Seiten, Kleinformat,
€ 16,95 / CHF 24.50
ISBN 978-3-8017-2327-9
Auch als eBook erhältlich

Soziale Ängste / Schüchternheit / Introversion

Consbruch, K.v. / Stangier, U.

Ratgeber Soziale Phobie

Informationen für Betroffene
und Angehörige



Der Ratgeber informiert über das Krankheitsbild der sozialen Phobie, die Ursachen sowie die Behandlungsmöglichkeiten. Menschen mit ausgeprägten sozialen Ängsten finden in dem Ratgeber zahlreiche Anregungen zur Selbsthilfe. Eine Vielzahl von Fallbeispielen, Übungen und Arbeitsblättern ermöglichen, das Gelesene

im Alltag selbst anzuwenden und so neues, selbstbewusstes Verhalten in sozialen Situationen zu erlernen.

2010. 83 Seiten, Kleinformat,
€ 9,95 / CHF 14.90
ISBN 978-3-8017-2092-6
Auch als eBook erhältlich

Büch, H. / Döpfner, M. / Petermann, U.

Ratgeber Soziale Ängste und Leistungsängste

Informationen für Betroffene,
Eltern, Lehrer und Erzieher



Der Ratgeber beschreibt, wie sich soziale Ängste und Leistungsängste im Kindes- und Jugendalter äußern, wie sie entstehen und wodurch sie aufrechterhalten werden und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt. Er zeigt auf, wie soziale Ängste und Leistungsängste Schritt für Schritt mit verhaltenstherapeutischen Methoden abgebaut werden können und was Jugendliche selbst tun können, um ihre Ängste anzugehen. Eltern, Lehrer und Erzieher erhalten zahlreiche Hinweise dazu, wie sie betroffene Kinder und Jugendliche bei der Bewältigung ihrer Ängste unterstützen können.

2015. 51 Seiten, Kleinformat,
€ 8,95 / CHF 11.90
ISBN 978-3-8017-2537-2
Auch als eBook erhältlich

Ahrens-Eipper, S. / Nelius, K.

Die Geschichte von Til Tiger

Das Kinderbuch zum
„Trainingsprogramm für sozial
unsichere Kinder“



Die Geschichte von Til Tiger unterstützt sozial unsichere Kinder von 4 bis 10 Jahren dabei, mehr Selbstbewusstsein zu entwickeln, Vermeidungstendenzen ab- und neue Handlungsstrategien aufzubauen sowie vorhandene Kompetenzen in sozialen Situationen einzusetzen. Die liebevollen Illustrationen können von den Kindern auch ausgemalt werden.

2015. 98 Seiten, Kleinformat,
€ 9,95 / CHF 14.90

ISBN 978-3-8017-2696-6

Auch als eBook erhältlich

Ahrens-Eipper, S.

Mutig werden mit Til Tiger

CD mit der Tigergeschichte
und Entspannungsübungen



2004. Audio-CD, € 15,95 / CHF 22.90
ISBN 978-3-8017-1822-0

Fehm, L. / Wittchen, H.-U.

Wenn Schüchternheit krank macht

Ein Selbsthilfeprogramm zur
Bewältigung Sozialer Phobie



Der Ratgeber beschreibt ein Selbsthilfeprogramm zur Bewältigung Sozialer Phobie.

2., korrig. Aufl. 2009. 133 Seiten,
Kleinformat, € 14,95 / CHF 21.90

ISBN 978-3-8017-2237-1

Auch als eBook erhältlich

Olsen Laney, M.

Die Macht der Introvertierten

Der andere Weg zu Glück und Erfolg



Neu

Dieser Ratgeber klärt Sie darüber auf, was es heißt, introvertiert zu sein, und zeigt mit vielen praktischen Tipps für alle Lebenslagen, wie Sie als introvertierter Mensch erfolgreicher und glücklicher leben können.

2., unveränd. Aufl. 2016. 302 Seiten,
geb., € 24,95 / CHF 35.50

ISBN 978-3-456-85602-5

Achtsamkeit / ACT

Forsyth, J.P. / Eifert, G.H.

Mit Ängsten und Sorgen erfolgreich umgehen

Ein Ratgeber für den achtsamen Weg
in ein erfülltes Leben mit Hilfe von ACT



reichen Umgang mit Ängsten und Sorgen.

2010. 245 Seiten, inkl. CD-ROM,

€ 24,95 / CHF 35.50

ISBN 978-3-8017-2249-4

Michalak, J. / Heidenreich, T. /

Williams, J.M.G.

Achtsamkeitsübungen für die klinische Praxis und den Alltag

Audio-CD (MP3-Dateien)



Achtsamkeitsübungen können dabei helfen, den eigenen Körper direkt und lebendig wahrzunehmen; ungünstige und immer wiederkehrende Gedanken und Gefühle können wahrgenommen und allmählich losgelassen werden. Körperlicher und seelischer Stress kann auf diesem Weg besser bewältigt werden. Die Audio-CD (MP3-Dateien) enthält Anleitungen zur Durchführung von drei zentralen Achtsamkeitsübungen: Body-Scan, Sitzmeditation und Atemraum.

2012. MP3-Dateien,

€ 14,95 / CHF 21.90

ISBN 978-3-8017-2444-3

Der Ratgeber liefert mithilfe des ACT-Ansatzes ein wirkungsvolles Selbsthilfeprogramm zum erfolg-

Eifert, G.H. / McKay, M. / Forsyth, J.P.

Mit Ärger und Wut umgehen

Der achtsame Weg in ein friedliches Leben mit der Akzeptanz- und Commitmenttherapie / ACT



ACT zeigt Ihnen, wie Sie sich Wut und Ärger mit Verständnis und akzeptierender Achtsamkeit zuwenden können – ein neuer und wirkungsvoller Ansatz, um besser mit diesen Gefühlen umgehen zu können.
2., überarb. Aufl. 2013. geb., 248 Seiten, € 22,95 / CHF 32.90
ISBN 978-3-456-85231-7

Spek, A.

Achtsamkeit für Menschen mit Autismus

Ein Ratgeber für Erwachsene mit ASS und deren Betreuer



Dieses Achtsamkeitstraining wurde speziell für Erwachsene mit Autismus-Spektrum-Störungen (ASS) entwickelt und auf seine Wirksamkeit hin überprüft. Es kann den Betroffenen helfen, sich weniger überlastet zu fühlen, die Gedanken loszulassen und die eigenen körperlichen Grenzen besser zu spüren.
2012. 200 Seiten,
€ 24,95 / CHF 35.50
ISBN 978-3-456-85091-7
Auch als eBook erhältlich

Wengenroth, M.

Das Leben annehmen

So hilft die Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)



Mit dem Ansatz der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) gelangen Sie zu einem zufriedeneren und besseren Leben: Dieser Ratgeber zeigt Ihnen anschaulich und unterhaltsam, wie ACT wirkt.
2., überarb. Aufl. 2013. 308 Seiten, geb., € 24,95 / CHF 35.50
ISBN 978-3-456-85228-7
Auch als eBook erhältlich

Carlson, L.E. / Speca, M.

Krebs bewältigen mit Achtsamkeit

Wie Ihnen MBSR hilft, das Leben zurückzugewinnen



Mit diesem Programm lernen Sie,

- wie Sie die bewährten MBSR-Techniken während der Krebsbehandlung und danach einsetzen,
- wie Sie Ihr Immunsystem mithilfe von Meditations- und Yogaübungen stärken,
- wie Sie besser mit negativen Gefühlen wie Ängsten, Unsicherheit und Kontrollverlust umgehen,
- wie Sie mit Achtsamkeit belastende Symptome und Nebenwirkungen besser bewältigen und

- wie Sie Ihre Selbstheilungskräfte stärken und so das Leben wieder zurückgewinnen können!
2012. 227 Seiten, geb.,
€ 24,95 / CHF 35.50
ISBN 978-3-456-85158-7

Waadt, M. / Acker, J.

Burnout

Mit Akzeptanz und Achtsamkeit den Teufelskreis durchbrechen



Das Burnout-Syndrom trifft immer mehr Menschen in unserer hektischen und auf Leistung getrimmten Welt. Die Autoren zeigen erstmals, wie Betroffenen mit der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) nachhaltig geholfen werden kann – und wie man gezielt einem drohenden Burnout vorbeugen kann.
2013. 226 Seiten, geb.,
€ 24,95 / CHF 35.50
ISBN 978-3-456-85082-5
Auch als eBook erhältlich

Zwänge / Tics / Trichotillomanie

Döpfner, M. / Roessner, V. /
Woitecki, K. / Rothenberger, A.

Ratgeber Tics

Informationen für Betroffene,
Eltern, Lehrer und Erzieher



Der Ratgeber informiert über die unterschiedlichen Formen von Tic-Störungen und beschreibt verständlich die Behandlungsmöglichkeiten.

2010. 39 Seiten, Kleinformat,

€ 6,95 / CHF 10.50

ISBN 978-3-8017-1729-2

Auch als eBook erhältlich

Schmidt-Traub, S.

Zwänge bei Kindern und Jugendlichen

Ein Ratgeber für Kinder und Jugendliche, Eltern und Therapeuten



Die Neuauflage des Ratgebers informiert über die Entstehung und Behandlung von Zwangsstörungen im Kindes- und Jugendalter und gibt Hinweise zur Selbsthilfe.

2., überarb. Auflage 2013. 177 Seiten, Kleinformat, € 16,95 / CHF 24.50

ISBN 978-3-8017-2522-8

Auch als eBook erhältlich

Wewetzer, G. / Wewetzer, C.

Ratgeber Zwangsstörungen bei Kindern und Jugendlichen

Informationen für Kinder, Jugendliche und Eltern



Der Ratgeber liefert verständliche Informationen zur Entstehung und Behandlung von Zwangsstörungen bei Kindern und Jugendlichen und zeigt Möglichkeiten der Selbsthilfe auf.

2014. 112 Seiten, Kleinformat,

€ 14,95 / CHF 21.90

ISBN 978-3-8017-2547-1

Auch als eBook erhältlich

Reinecker, H.

Ratgeber Zwangsstörungen

Informationen für Betroffene und Angehörige



Der Ratgeber informiert Betroffene und Angehörige über die Entstehung von Zwangsstörungen und über die Möglichkeiten der Behandlung.

2006. 67 Seiten, Kleinformat,

€ 8,95 / CHF 13.50

ISBN 978-3-8017-1933-3

Auch als eBook erhältlich

Hunger, A. / Lüttmann, H.

Ratgeber Trichotillomanie

Informationen zum krankhaften Haareausreißen für Betroffene und Angehörige



Neu

Dieser Ratgeber erklärt Betroffenen und Angehörigen, wie es zum krankhaften Ausreißen der Haare kommt, warum es Betroffenen so schwerfällt, wieder aufzuhören und welche Strategien helfen können, um diesen Drang zu überwinden.

2016. 64 Seiten, Kleinformat,

€ 8,95 / CHF 11.90

ISBN 978-3-8017-2309-5

Auch als eBook erhältlich

Thom, J.

Sechs Millionen Kekse im Jahr

Ein Jahr im Leben von Touretteshero



Jessica Thom leidet am Tourette-Syndrom und bloggt als „Touretteshero“ über ihr Leben – humorvoll, bewegend und offen berichtet sie überall die Siege und Niederlagen in ihrem alltäglichen Leben.

2014. 220 Seiten,

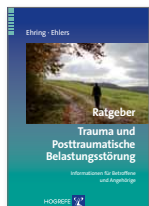
€ 24,95 / CHF 35.50

ISBN 978-3-456-85368-0

Trauma

Ehring, T. / Ehlers, A.

Ratgeber Trauma und Posttraumatische Belastungsstörung
Informationen für Betroffene und Angehörige



Der Ratgeber beschreibt, wie sich die seelischen Folgen eines Traumas äußern und informiert über wirksame Behandlungsmöglichkeiten.

2012. 73 Seiten, Kleinformat,

€ 8,95 / CHF 13.50

ISBN 978-3-8017-1839-8

Auch als eBook erhältlich

Boos, A.

Traumatische Ereignisse bewältigen

Hilfen für Verhaltenstherapeuten und ihre Patienten



Dieses Buch richtet sich in erster Linie an Opfer von Traumatisierungen. Der Ratgeber bietet ihnen verständliche Informationen zur Posttraumatischen Belastungsstörung und zeigt Wege auf, wie die Folgen eines Traumas im Rahmen einer Verhaltenstherapie bewältigt werden können.

2007. 172 Seiten, Kleinformat,

€ 16,95 / CHF 24.50

ISBN 978-3-8017-2066-7

Auch als eBook erhältlich

Rosner, R. / Steil, R.

Ratgeber Posttraumatische Belastungsstörung
Informationen für Betroffene, Eltern, Lehrer und Erzieher



Der Ratgeber bietet leicht verständliche Informationen zur Posttraumatischen Belastungsstörung in Kindheit und Jugend.

2009. 56 Seiten, Kleinformat,

€ 8,95 / CHF 13.50

ISBN 978-3-8017-1819-0

Auch als eBook erhältlich

Kubany, E.S. / McCaig, M.A. / Laconsay, J.R.

Das Trauma häuslicher Gewalt überwinden

Ein Selbsthilfebuch für Frauen



Das Buch wendet sich an Frauen, die durch ihren Beziehungspartner misshandelt wurden. Es zeigt auf, wie die Folgen häuslicher Gewalt überwunden werden können und die Gefahr, erneut Opfer zu werden, reduziert werden kann.

2015. 233 Seiten,

€ 24,95 / CHF 35.50

ISBN 978-3-8017-2603-4

Trauer

Znoj, H.

Trennung, Tod und Trauer

Geschichten zum Verlusterleben und dessen Transformation



Neu

Einen nahestehenden Menschen zu verlieren, kann langfristig das ganze Leben verändern. Doch was bedeutet „trauern“ eigentlich? Der Autor beschreibt, was wir allgemein unter Trauer verstehen und was wir meinen, tun zu müssen, wenn wir einen Verlust erlitten haben. Fakt ist, dass der Verlust eines Angehörigen das soziale Gefüge durcheinanderbringt. Die Auswirkungen betreffen nicht nur die physische Gesundheit, sondern ebenso das seelische Gleichgewicht. Studien weisen darauf hin, dass bis zu 40 % aller Trauernden nicht nur unmittelbar, sondern bis zu vielen Jahren nach dem Verlust Symptome einer Depression aufweisen. – Heißt das, dass die übrigen 60 % „falsch“ trauern? Nicht immer hat der Verlust einer nahestehenden Person eine emotionale Destabilisierung zur Konsequenz. Muss man sich deswegen schlecht fühlen? Oder hat man zu wenig geliebt?

2016. 316 Seiten, geb.,

€ 29,95 / CHF 39.50

ISBN 978-3-456-85573-8

Auch als eBook erhältlich

Trauer

Znoj, H.

Ratgeber Trauer

Informationen für Betroffene und Angehörige



Der Ratgeber stellt wichtige Informationen über die Reaktionen nach Verlustereignissen verständlich dar. Er wendet sich an Personen, die entweder selbst direkt betroffen sind oder die sich Sorgen um Angehörige oder Freunde machen, die eine wichtige Bezugsperson verloren haben. Ziel ist es, Trauernden zu helfen, ihre eigene Trauer zuzulassen und sie zu ermutigen, diese schmerzhaft Erfahrung mit anderen zu teilen.

2005. 62 Seiten, Kleinformat,

€ 8,95 / CHF 13.50

ISBN 978-3-8017-1780-3

Auch als eBook erhältlich

Bergsträsser, E.

Palliative Care bei Kindern

Schwerkranke Kinder begleiten, Abschied nehmen, weiterleben lernen



Das Buch beschreibt, was „Palliative Care“ bedeutet und ermutigt Eltern, Belastungen zu ertragen sowie letzte Dinge zu regeln und Abschied zu nehmen. Sie hilft Eltern, sich auf die Endlichkeit des Lebens, das Sterben und den Tod des Kindes vorzubereiten. Sie klärt, welche Dinge rund um den Tod des Kindes zu beachten sind und zeigt Wege der Trauer um das verlorene Kind auf.

2014. 208 Seiten,

€ 24,95 / CHF 35.50

ISBN 978-3-456-85454-0

Auch als eBook erhältlich

Schnell, M.W. / Schulz, C. (Hrsg.)

Dem Sterben begegnen

30 junge Menschen sprechen mit sterbenden Menschen und deren Angehörigen



Was passiert, wenn junge Menschen mit Sterbenden reden? Das Buch beschreibt die Begegnung von jungen Menschen mit Personen, die bald sterben werden. Der Text ermöglicht jungen Menschen zum Sterben und der Endlichkeit des Lebens einen Standpunkt zu entwickeln und erlaubt eine hohe Identifikation des Lesers mit den gleichaltrigen jungen Akteuren.

2015. 224 Seiten,

€ 19,95 / CHF 26.90

ISBN 978-3-456-85462-5

Auch als eBook erhältlich

Suizidgefahr

Teismann, T. / Dormmann, W.

Suizidgefahr?

Ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige



Der Ratgeber wendet sich an Menschen in einer suizidalen Krise sowie an deren Angehörige und Freunde. Er liefert Informationen zu Suizidgedanken sowie suizidalen Krisen und ihren Ursachen. Es werden Maßnahmen vorgestellt, die helfen können, die Entscheidung für den Tod nochmals zu überdenken und mit belastenden Symptomen zurechtzukommen. Angehörige und Freunde bekommen Hinweise für den Umgang mit suizidalen Personen und es

werden Informationen zu anonymen und persönlichen Hilfsangeboten gegeben.

2015. 125 Seiten, Kleinformat,

€ 12,95 / CHF 16.90

ISBN 978-3-8017-2595-2

Auch als eBook erhältlich

Störungen der Affektregulation

Wewetzer, G. / Bohus, M.

Borderline-Störung im Jugendalter

Ein Ratgeber für Jugendliche und Eltern



Der Ratgeber informiert Jugendliche und ihre Eltern über die Symptome, Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten einer Borderline-Störung. Insbesondere erläutert er den Ablauf und die Inhalte der Dialektisch Behavioralen Therapie für Jugendliche (DBTA), einer Therapieform, die speziell auf die Bedürfnisse von jugendlichen Borderline-Betroffenen zugeschnitten und die nachweislich wirksam ist. Zahlreiche Beispiele veranschaulichen die Inhalte, Anleitungen für verschiedene Übungen unterstützen erste Maßnahmen der Selbsthilfe und im Anhang finden sich Informationen zu hilfreichen Adressen. 2016. ca. 120 Seiten, Kleinformat, ca. € 15,95 / CHF 21.50
ISBN 978-3-8017-2563-1
Auch als eBook erhältlich

Kröger, C.B. / Unkel, C. (Hrsg.)

Borderline-Störung

Wie mir die dialektisch-behaviorale Therapie geholfen hat



Betroffene beschreiben in diesem Band anschaulich ihre Erfahrungen mit der Diagnose „Borderline-Störung“ und der dialektisch-behavioralen Therapie (DBT). Erfahrene DBT-Therapeuten informieren über das Störungsbild und die Behandlung. 2006. 177 Seiten, Kleinformat, € 19,95 / CHF 28.50
ISBN 978-3-8017-2021-6
Auch als eBook erhältlich

Bohus, M. / Reicherzer, M.

Ratgeber Borderline-Störung

Informationen für Betroffene und Angehörige



Der Ratgeber informiert über die verschiedenen Merkmale der Borderline-Störung und klärt über Behandlungsmöglichkeiten auf. Der Schwerpunkt liegt hier auf der Dialektisch Behavioralen Therapie (DBT), die sich als wirkungsvollste Therapieform erwiesen hat. Anleitungen zur Selbsthilfe und Hilfestellungen für Angehörige runden die Informationen ab. 2012. 125 Seiten, Kleinformat, € 14,95 / CHF 21.90
ISBN 978-3-8017-1790-2
Auch als eBook erhältlich

Holtmann, M. / Legenbauer, T. / Grasmann, D.

Wütend, traurig und gereizt

Informationen zu Störungen der Affektregulation für Betroffene, Eltern, Lehrer und Erzieher



Wenn Kinder einerseits unter schweren Wutanfällen und Reizbarkeit sowie andererseits unter Traurigkeit leiden, kann dies für sie selbst und auch für ihr soziales Umfeld sehr belastend sein. Der Ratgeber zeigt auf, wie sich Störungen in der Affektregulation von häufig vorkommenden normalen Entwicklungsphänomenen abgrenzen lassen und welche pädagogischen, psychotherapeutischen und medikamentösen Interventionsmöglichkeiten zur Verfügung stehen. 2016. ca. 60 Seiten, Kleinformat, ca. € 8,95 / CHF 13.50
ISBN 978-3-8017-2511-2
Auch als eBook erhältlich

In-Albon, T. / Plener, P.L. /
Brunner, R. / Kaess, M.

Ratgeber

Selbstverletzendes Verhalten

Informationen für Betroffene,
Eltern, Lehrer und Erzieher



Der Ratgeber liefert einen Überblick zur Häufigkeit, zu den Ursachen und Funktionen von Selbstverletzungen, die nicht einen suizidalen Hintergrund haben. Er zeigt Behandlungsmöglichkeiten auf und erläutert, was Jugendliche selbst tun können, um das selbstverletzende Verhalten nicht mehr auszuführen. Bezugs-

personen erhalten Hinweise, wie sie betroffene Kinder und Jugendliche unterstützen können und wo sie professionelle Hilfe finden können.

2015. 51 Seiten, Kleinformat,
€ 8,95 / CHF 13.50

ISBN 978-3-8017-2572-3

Auch als eBook erhältlich

Petermann, F. / Döpfner, M. /
Görtz-Dorten, A.

Ratgeber aggressives und oppositionelles Verhalten bei Kindern

Informationen für Betroffene,
Eltern, Lehrer und Erzieher



Der Ratgeber informiert über die Erscheinungsformen, Ursachen und die Behandlungsmöglichkeiten aggressiven und oppositionellen Verhaltens. Er stellt hilfreiche Prinzipien vor, die eingesetzt werden können, wenn Regeln nicht befolgt werden. Er informiert über richtige und ungünstige Formen der Zuwendung und zeigt auf, wie Aufforderungen gestellt werden können, damit diese auch wirkungsvoll sind. Zudem gibt er Kindern Tipps, wie sie selbst ihr aggressives Verhalten in den Griff bekommen können.

3., überarbeitete Auflage 2016.

ca. 40 Seiten, Kleinformat,

ca. € 7,95 / CHF 10.90

ISBN 978-3-8017-2649-2

Auch als eBook erhältlich

Essstörungen / Ernährung / Körperbild

Pauli, D. / Steinhausen, H.C.

Ratgeber Magersucht

Informationen für Betroffene,
Eltern, Lehrer und Erzieher



Der Ratgeber informiert über Symptomatik, Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten von Magersucht bei Kindern und Jugendlichen.

2005. 78 Seiten, Kleinformat,

€ 9,95 / CHF 14.90

ISBN 978-3-8017-1919-7

Auch als eBook erhältlich

Paul, T. / Paul, U.

Ratgeber Magersucht

Informationen für Betroffene
und Angehörige



Der Ratgeber bietet zahlreiche Informationen zu den Symptomen und zur Entstehung von Magersucht, er zeigt Behandlungsmöglichkeiten auf und gibt Tipps, wo Betroffene und Angehörige Hilfe finden können.

2008. 62 Seiten, Kleinformat,

€ 8,95 / CHF 13.50

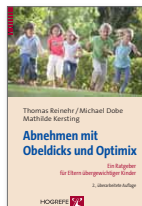
ISBN 978-3-8017-2195-4

Auch als eBook erhältlich

Reinehr, T. / Dobe, M. / Kersting, M.

Abnehmen mit Obeldicks und Optimix

Ein Ratgeber für Eltern
übergewichtiger Kinder



Dieser Ratgeber vermittelt Eltern und Erziehern übergewichtiger Kinder anhand von zahlreichen Übungen, Tipps und Rezepten wie sie zu einer

gesunden Lebens- und Ernährungsweise finden.

2., überarbeitete Auflage 2010.

171 Seiten, Kleinformat,

€ 16,95 / CHF 24.50

ISBN 978-3-8017-2271-5

Auch als eBook erhältlich

Petermann, F. / Warschburger, P.

Ratgeber Übergewicht

Informationen für Betroffene,

Eltern, Lehrer und Erzieher



Der Ratgeber informiert über die Entstehung und die Folgeerscheinungen von Adipositas. Er bietet anhand von anschaulichen Beispielen konkrete Tipps wie man bereits eingeschliffene Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten wirkungsvoll ändern kann.

2007. 67 Seiten, Kleinformat,

€ 7,95 / CHF 11.90

ISBN 978-3-8017-1628-8

Auch als eBook erhältlich

Verbeek, D. / Petermann, F.

Essstörungen bei

Jugendlichen vorbeugen



Was steckt hinter den Essproblemen so vieler Jugendlicher? Woran kann man Essstörungen frühzeitig erkennen? Was können Erwachsene von Eltern und Lehrkräfte tun, um der Entwicklung einer Essstörung vorzu-

beugen? Wo gibt es welche Unterstützungsangebote und wie sieht die Behandlung aus? Dieses Buch gibt Antworten auf diese und weitere Fragen und zeigt auf, wie Eltern und Lehrkräfte Jugendlichen auf dem Weg hin zu einer gesunden, stabilen und selbstbewussten Person unterstützen und begleiten können.

2015. 132 Seiten, Kleinformat,

€ 16,95 / CHF 21.90

ISBN 978-3-8017-2683-6

Auch als eBook erhältlich

Pudel, V.

Ratgeber Übergewicht

Informationen für Betroffene

und Angehörige



Der Ratgeber richtet sich an Menschen, die ihr Gewicht normalisieren wollen und zeigt auf, wie Änderungen des Ess- und Bewegungsverhaltens in kleinen Schritten trainiert werden können.

2009. 83 Seiten, Kleinformat,

€ 9,95 / CHF 14.90

ISBN 978-3-8017-2267-8

Auch als eBook erhältlich

Bauer, A. / Vocks, S. /

Legenbauer, T.

Wer schön sein will, muss leiden?

Wege zu einem positiven Körperbild

– ein Ratgeber



Neu

Der Ratgeber zeigt Möglichkeiten auf, den eigenen Körper wieder akzeptieren zu lernen und zu ihm und seiner Individualität stehen zu können. Zahlreiche Übungen, Beispiele und Arbeitsblätter erleichtern die Auseinandersetzung mit eigenen körperbezogenen Ansprüchen und Idealen und tragen so zum Abbau von Ängsten und Befürchtungen im Umgang mit dem eigenen Körper bei. 2., überarb. Aufl. 2016. 158 Seiten, Kleinformat, € 16,95 / CHF 21.90 ISBN 978-3-8017-2716-1

Auch als eBook erhältlich

Möller, G.

Endlich essen, was ich will

Wie Sie einfach zum richtigen Essverhalten finden



Essen Sie manchmal mehr, als Sie eigentlich wollten? Haben Sie schon mehrfach versucht, mit Diäten Ihr Essverhalten in den Griff zu bekommen? Und sind Sie immer wieder tief frustriert, dass es nicht klappt? Dieses Buch erklärt, wie wir durch Selbstwirksamkeit körperliche, gedankliche, emotionale und soziale Alltagsgewohnheiten konkret verändern können, damit wir das Essen in den Griff bekommen.

2013. 180 Seiten, geb.,

€ 19,95 / CHF 28.50

ISBN 978-3-456-85212-6

Auch als eBook erhältlich

Fairburn, C.G.

Essattacken stoppen

Ein Selbsthilfeprogramm
gegen Binge Eating



Vor allem in Konflikt- und Stresssituationen, aber auch in andauernden Lebenskrisen neigen viele Menschen zu Essattacken. Hemmungsloses Hineinstopfen, Hineinschlingen von Nahrung, regelrechte „Essorgien“ lösen aber keine Probleme, sondern werden zu einem Krankheitsbild, das der Behandlung

und Therapie bedarf. Dieses Selbsthilfeprogramm hat das Ziel, krankhafte Essattacken zu erkennen, zu stoppen und dauerhaft abzuwehren. 3., überarb. Aufl. 2013. 260 Seiten, € 19,95 / CHF 28.50
ISBN 978-3-456-85334-5
Auch als eBook erhältlich

Eilers, G. / Storch, M.

Dolce Vita mit Diabetes

Ein genussvoller Leitfaden
für den Umgang mit Diabetes



New

Diabetes zu haben ist eine Herausforderung: Tagtäglich soll man sich damit beschäftigen und sein Leben darauf einrichten. Die Autorinnen entwickeln in diesem Ratgeber ein ressourcenorientiertes Trainingsprogramm für Menschen mit Diabetes. Grundlage ist das Zürcher Ressourcen Modell, das mit Motto-Zielen arbeitet. „Dolce Vita mit Diabetes“ ist ein Ratgeber für Menschen mit Diabetes mellitus und alle, die beruflich mit Diabetes zu tun haben.

2016. 336 Seiten, geb.,

€ 24,95 / CHF 32.50

ISBN 978-3-456-85543-1

Auch als eBook erhältlich

ADHS

Pütz, D.

ADHS-Ratgeber für Erwachsene

Der Ratgeber wendet sich an Erwachsene, die unter ADHS leiden, aber auch an Angehörige und Interessierte, die mehr über das Störungsbild erfahren möchten. Er informiert über das Störungsbild, die Diagnostik und Therapiemöglichkeiten und bietet zahlreiche Tipps für einen besseren Umgang mit der Problematik. 2006. 175 Seiten, Kleinformat, € 19,95 / CHF 28.50
ISBN 978-3-8017-1944-9
Auch als eBook erhältlich

Barkley, R.A. / Benton, C.M.

Das große Handbuch für Erwachsene mit ADHS

Das Buch enthält praktische Anleitungen für Erwachsenen mit ADHS, die ihnen dabei helfen, sich im Berufsleben und in der Familie besser zu organisieren und konzentrieren zu können sowie mehr Kontrolle über die eigenen Gefühle und Verhaltensweisen zu erlangen. 2012. 336 Seiten, € 29,95 / CHF 39.90
ISBN 978-3-456-84979-9

Barkley, R.A.

Das große ADHS-Handbuch für Eltern

Verantwortung übernehmen für
Kinder mit Aufmerksamkeitsdefizit
und Hyperaktivität



Prof. Barkley hat sein Wissen aus fast 30 Jahren Forschung zum Thema ADHS in diesem umfassenden Elternratgeber zusammengefasst – von den Ursachen der Erkrankung über Hilfestellungen bei der Diagnosestellung und der medikamentösen Therapie bis hin zu konkreten Erziehungsstrategien für die Schule und zu Hause.

3., aktualisierte Auflage. 2010.
455 Seiten, € 29,95 / CHF 44.80
ISBN 978-3-456-84916-4

Nyberg, E. / Hofecker-Fallahpour, M. /
Stieglitz, R.D.

Ratgeber ADHS bei Erwachsenen

Informationen für Betroffene
und Angehörige



Der Ratgeber beschreibt, wie sich eine ADHS im Erwachsenen äußert, wie sich die Kernsymptome der ADHS entwickeln, welche Möglichkeiten der Diagnostik sowie der psychotherapeutischen und medikamentösen Behandlung zur Verfügung stehen. 2013. 93 Seiten, Kleinformat, € 12,95 / CHF 18.90
ISBN 978-3-8017-2224-1
Auch als eBook erhältlich

Döpfner, M. / Frölich, J. /
Wolff Metternich, T.

Ratgeber ADHS

Informationen für Betroffene,
Eltern, Lehrer und Erzieher
zu Aufmerksamkeitsdefizit-/
Hyperaktivitätsstörungen



Der Ratgeber informiert über die Erscheinungsformen, die Ursachen, den Verlauf und die Behandlungsmöglichkeiten von ADHS bei Kindern und Jugendlichen.

2., aktual. Aufl. 2007. 49 Seiten,
Kleinformat, € 6,95 / CHF 10.50
ISBN 978-3-8017-2104-6
Auch als eBook erhältlich

Rietzler, S. / Grolimund, F.

Erfolgreich lernen mit ADHS

Der praktische Ratgeber für Eltern



Neu

Der Ratgeber vermittelt Eltern und Fachpersonen, wie das Lernen mit Zappelphilipp und Träumerchen gelingen kann. 2016. ca. 208 Seiten, € 24,95 / CHF 32.50
ISBN 978-3-456-85618-6
Auch als eBook erhältlich

Zeyen, H.

Phil, der Frosch

Ein Buch für feurige Kinder,
ihre Freundinnen und Freunde
und alle, die sie gern haben



Neu

Phil ist ein fröhlicher Frosch, der eigentlich sehr zufrieden mit seinem Leben ist. An manchen Tagen läuft aber gar nichts richtig: Seine Mutter schimpft mit ihm, weil er nicht aufpasst, seine Lehrerin ärgert sich, dass er nicht still sitzt und seine beste Freundin Rosa ist böse auf ihn, weil er sie geärgert hat. An solchen Tagen schimpft seine Mutter und sagt, dass Phil wohl mal wieder „Flöhe im Bauch“ habe. Phil findet,

dass da etwas Größeres sein muss. Er kommt auf die Idee, dass wohl manchmal ein Hase in ihm hoppelt, ihm die Ohren zuhält und Wörter aus seinem Mund herauswirft, sodass er hyperaktiv, unaufmerksam und impulsiv wird. Er entschließt sich, das seiner Mutter zu erzählen. Zu seiner Überraschung schimpft sie nicht mit ihm, sondern versteht ihn gut und telefoniert mit vielen Menschen. Schließlich erzählt sie ihm, dass sie bald zu einem Spezialisten gehen werden. Der Spezialist bringt ihm viele Tricks bei, wie er mit seinem Hasen umgehen kann und Phil ist beruhigt.

2016. ca. 96 Seiten, geb.,
€ 24,95 / CHF 32.50
ISBN 978-3-456-85621-6
Auch als eBook erhältlich

Compart, P.J. / Laake, D.

Kochen für Kinder mit ADHS und Autismus

Der ultimative Weg zu gluten-
und caseinfreiem Essen



Eltern können mit gezielter Ernährungsumstellung gegen die negativen Effekte von ADHS und Autismus-Spektrum-Störungen bei ihren Kindern angehen.

2014. 440 Seiten,
€ 39,95 / CHF 53.90
ISBN 978-3-456-85333-8

Sucht / Abhängigkeit

Willemse, I.

Onlinesucht

Ein Ratgeber für Eltern, Betroffene und ihr Umfeld



New

Smartphones, Tablets und Laptops sind zu unseren ständigen Begleitern geworden, soziale Netzwerke wie Instagram oder Facebook, das Versenden von Bildern oder Textnachrichten und Videogames zu beliebten Freizeitbeschäftigungen. Aber was tun, wenn der Umgang mit Gadgets zur Sucht wird? Immer mehr Jugendliche und Erwachsene leiden unter Onlinesucht. Dieser Ratgeber informiert und bietet praktische Hilfe. 2016. 190 Seiten, € 19,95 / CHF 26.90 ISBN 978-3-456-85542-4

Farke, G.

Gefangen im Netz?

Onlinesucht: Chats, Onlinespiele, Cybersex



Ein Buch für alle, die denken, dass sie zu lange im Netz sind: zur Selbstbeurteilung der Bedrohung „Onlinesucht“, mit praktischen Lösungssätzen.

2011. 152 Seiten, € 17,95 / CHF 26.80 ISBN 978-3-456-84943-0

Auch als eBook erhältlich

Lindenmeyer, J.

Ratgeber Alkoholabhängigkeit

Informationen für Betroffene und Angehörige



Der Ratgeber hilft Betroffenen, die verschiedenen Formen und die Entstehung der Alkoholabhängigkeit besser zu verstehen sowie einen gangbaren Ausweg aus ihrer Situation zu finden.

2004. 56 Seiten, Kleinformat,

€ 7,95 / CHF 11.90

ISBN 978-3-8017-1760-5

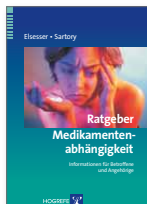
Auch als eBook erhältlich

Elsesser, K. / Sartory, G.

Ratgeber

Medikamentenabhängigkeit

Informationen für Betroffene und Angehörige



Das Buch informiert darüber, welche Medikamente zu einer Abhängigkeit führen können, wie sich verschiedene Formen von Medikamentenabhängigkeit entwickeln und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt.

2005. 73 Seiten, Kleinformat,

€ 9,95 / CHF 14.90

ISBN 978-3-8017-1767-4

Auch als eBook erhältlich

Storch, M.

Rauchpause

Wie das Unbewusste dabei hilft, das Rauchen zu vergessen



New

Nicht nur die körperlichen Aspekte sind wichtig beim Rauchverzicht, auch die Psyche muss das Rauchen vergessen – denn Rauchen hat etwas mit der eigenen Identität zu tun! In „Rauchpause“ werden anschaulich die theoretischen Grundlagen, die zum Verständnis dieser Zusammenhänge benötigt werden, erläutert. Anschließend wird anhand des amüsanten Beispiels der Autorin selbst und weiterer Fallbeispiele gezeigt, mit welchen Schritten ein qualfreier, identitätsgerechter Neubeginn in die lebenslange Rauchpause eingeleitet werden kann.

2. Aufl. 2016. 136 Seiten,

ca. € 16,95 / CHF 21.90

ISBN 978-3-456-85596-7

Auch als eBook erhältlich

Lohmann, B.

Frau Schmitt, die Zigaretten und Sie

Ratgeber zur Tabakentwöhnung



Dieser Ratgeber frischt durch ein Quiz das Wissen zum Thema Rauchen auf und erzählt die Geschichte von Frau Schmitt, die sich das Rauchen abgewöhnt. Angeregt durch die Erfahrungen von Frau Schmitt erhält der Leser zehn konkrete Tipps zur Tabakentwöhnung, die eine Veränderung des Rauchverhaltens unterstützen.

2009. 72 Seiten, Kleinformat,

€ 9,95 / CHF 14.90

ISBN 978-3-8017-2001-8

Auch als eBook erhältlich

Altmannsberger, W.

Der MPU-Ratgeber

Hilfe bei Führerscheinentzug und MPU



Dieser Ratgeber bietet wertvolle Anregungen und Tipps, wie Betroffene sich selbst aktiv auf die MPU vorbereiten können. Zahlreiche Beispiele aus der verkehrstherapeutischen Praxis helfen dabei, das Problembewusstsein zu schärfen und schädliche Gewohnheiten nachhaltig zu ändern.

2., aktual. Aufl. 2012. 166 Seiten, Kleinformat, € 16,95 / CHF 24.50

ISBN 978-3-8017-2361-3

Auch als eBook erhältlich

Psychische Auffälligkeiten

Ritter, V. / Stangier, U.

Wenn das Spiegelbild zur Qual wird

Ein Ratgeber zur Körperdysmorphen Störung



Menschen mit einer Körperdysmorphen Störung fühlen sich hässlich, unattraktiv und entstellt. Der Ratgeber informiert über das Krankheitsbild, die Ursachen der Störung sowie über aktuelle Behandlungsmöglichkeiten und stellt Selbsthilfemöglichkeiten vor und liefert Angehörigen Hinweise, wie sie Betroffenen bei der Bewältigung ihrer Sorgen hilfreich zur Seite stehen können.

2010. 85 Seiten, Kleinformat,

€ 9,95 / CHF 14.90

ISBN 978-3-8017-2181-7

Auch als eBook erhältlich

Wilhelm, S.

Fühl dich schön!

Ein Selbsthilfeprogramm bei Problemen mit dem Körperbild



Mit diesem Ratgeber lernen Betroffene, wie man körperbezogenen Selbstzweifeln und Unsicherheiten auf die Spur kommt, die negativen Gedanken und Gefühle erkennt, die das Bild vom eigenen Selbst verzerren, und sie durch Selbstvertrauen und eine positive Einstellung zu sich selbst ersetzt.

2011. 276 Seiten,

€ 24,95 / CHF 37.40

ISBN 978-3-456-84925-6

Tschan, R.

Wenn die Seele taumelt

Somatoformer Schwindel – Ein Ratgeber



Aus der langjährigen klinischen und wissenschaftlichen Erfahrung mit komplexen Schwindelsyndromen an der interdisziplinären Schwindelambulanz in Mainz ist dieser erste deutschsprachige Patientenratgeber über seelische Gleichgewichtsstörungen entstanden. Im Zentrum des Buches steht eine Aufklärung über die Ursachen, Risiken und Behandlungsmöglichkeiten.

2011. 104 Seiten,

€ 14,95 / CHF 22.40

ISBN 978-3-456-84944-7

Auch als eBook erhältlich

Rauh, E. / Rief, W.

Ratgeber Somatoforme Beschwerden und Krankheitsängste

Informationen für Betroffene und Angehörige



Dieses Buch bietet zahlreiche Empfehlungen für den Umgang mit somatoformen Störungen und hypochondrischen Ängsten. Er erläutert, was die Beschwerden chronisch werden lässt und wie die Betroffenen lernen können, ihren Alltag trotz der Beeinträchtigungen positiv zu gestalten. 2006. 69 Seiten, Kleinformat, € 8,95 / CHF 13.50
ISBN 978-3-8017-1781-0
Auch als eBook erhältlich

Hahlweg, K. / Dose, M.

Ratgeber Schizophrenie

Informationen für Betroffene und Angehörige



Der Ratgeber leistet Hilfestellung zum besseren Verständnis der schizophrenen Psychosen und will Betroffenen und deren Familien Rat, Hilfe und Perspektiven zur besseren Bewältigung der Krankheit und ihrer Folgen aufzeigen. 2005. 88 Seiten, Kleinformat, € 9,95 / CHF 14.90
ISBN 978-3-8017-1805-3
Auch als eBook erhältlich

Huppert, R. / Kienzle, N.

Ratgeber Schizophrenie

Informationen für Betroffene, Eltern, Lehrer und Erzieher



Der Ratgeber informiert über die Symptome, den Verlauf und Ursachen von schizophrenen Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter. Er bietet zahlreiche Hinweise zum Umgang mit den verschiedenen Facetten der Schizophrenie und stellt Beratungs-, Betreuungs- und Therapiemöglichkeiten vor. 2010. 88 Seiten, Kleinformat, € 9,95 / CHF 14.90
ISBN 978-3-8017-2052-0
Auch als eBook erhältlich

Döpfner, M. / Petermann, F.

Ratgeber Psychische Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen

Informationen für Betroffene, Eltern, Lehrer und Erzieher



Der Ratgeber informiert über die Erscheinungsformen, die Ursachen und die Behandlungsmöglichkeiten von psychischen Auffälligkeiten im Kindes- und Jugendalter. 2., aktual. Aufl. 2008. 74 Seiten, Kleinformat, € 8,95 / CHF 13.50
ISBN 978-3-8017-2208-1
Auch als eBook erhältlich

Poustka, F. / Bölte, S. /

Feineis-Matthews, S. / Schmötzer, G.

Ratgeber Autistische Störungen

Informationen für Betroffene, Eltern, Lehrer und Erzieher



Dieser Ratgeber bietet allgemein verständliche Informationen über die Ursachen und die Behandlungsmöglichkeiten des Autismus und verwandter Erkrankungen. Der Ratgeber beinhaltet praktische Anleitungen für den Umgang mit autistischen Kindern und Jugendlichen in Familie, Kindergarten und Schule. 2., überarb. Aufl. 2009. 62 Seiten, Kleinformat, € 8,95 / CHF 13.50
ISBN 978-3-8017-2258-6
Auch als eBook erhältlich

Sarimski, K. / Steinhausen, H.C.

Ratgeber Psychische Störungen bei geistiger Behinderung

Informationen für Eltern, Lehrer und Erzieher



Der Ratgeber liefert verständliche Informationen zu den Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten von problematischen Erlebens- und Verhaltensweisen bei Kindern und Jugendlichen mit einer geistigen Behinderung. 2008. 50 Seiten, Kleinformat, € 7,95 / CHF 11.90
ISBN 978-3-8017-2013-1

Schlafstörungen

Müller, T. / Paterok, B.

Schlaf erfolgreich trainieren

Ein Ratgeber zur Selbsthilfe



Der Ratgeber richtet sich an Betroffene, die ihre Schlafprobleme wieder in den Griff bekommen möchten. Das Buch beschreibt, wie anhand der nachweislich wirksamen Methode der „Schlafkompression“ nach und nach ein erholsamer nächtlicher Schlaf aufgebaut werden kann. Konkrete Hinweise und Übungen sind so zusammengestellt, dass sie über acht Wochen hinweg selbstständig als „Schlaftraining“ durchgeführt werden können.

2., korr. Aufl. 2014. 209 Seiten, Kleinformat, € 16,95 / CHF 24.50
ISBN 978-3-8017-2576-1
Auch als eBook erhältlich

Fricke, L. / Lehmkuhl, G.

Entspannungsübungen bei Schlafstörungen für Kinder und Jugendliche



Die CD enthält zwei Entspannungsübungen, mit deren Hilfe Kinder und Jugendliche im Alter von 4 bis 13 Jahren lernen können, sich zu entspannen und dadurch besser einzuschlafen.

2006. Audio-CD, € 16,95 / CHF 24.50
ISBN 978-3-8017-1988-3

Fricke-Oerkermann, L. / Frölich, J. / Lehmkuhl, G. / Wiater, A.

Ratgeber Schlafstörungen

Informationen für Betroffene, Eltern, Lehrer und Erzieher



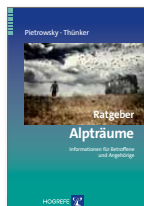
Der Ratgeber bietet verständliche Informationen zum Thema Schlaf und verschafft dem Leser einen Überblick über die Erscheinungsformen, die Ursachen, den Verlauf und die Behandlungsmöglichkeiten von Schlafproblemen im Kindes- und Jugendalter.

2007. 57 Seiten, Kleinformat, € 7,95 / CHF 11.90
ISBN 978-3-8017-1961-6

Pietrowsky, R. / Thünker, J.

Ratgeber Alpträume

Informationen für Betroffene und Angehörige



Der Ratgeber liefert zahlreiche Informationen dazu, was Alpträume sind, wie häufig sie vorkommen, wer besonders gefährdet ist und wie Alpträume entstehen und warum sie nicht von alleine wieder weggehen. Anhand zahlreicher Beispiele werden Möglichkeiten der Behandlung und Selbsthilfe beschrieben. Zudem wird auf die Besonderheiten bei der Be-

handlung von Alpträumen bei Kindern und Jugendlichen sowie bei Personen mit Posttraumatischen Belastungsstörungen eingegangen. Schließlich erhalten Angehörige Tipps, wie diese Betroffene bei der Bewältigung dieser Schlafstörung unterstützen können.

2015. 88 Seiten, Kleinformat, € 9,95 / CHF 14.90
ISBN 978-3-8017-2586-0
Auch als eBook erhältlich

Riemann, D.

Ratgeber Schlafstörungen

Informationen für Betroffene und Angehörige



Der Ratgeber wendet sich an Menschen, die unter Schlaflosigkeit leiden und mithilfe des Ratgebers versuchen können, ihre Schlaflosigkeit erfolgreich anzugehen. Klar strukturiert und leicht verständlich werden Maßnahmen vorgeschlagen, wie z.B. Entspannungstechniken und Regeln zur Schlaf-Wach-Rhythmusstrukturierung, die dazu eingesetzt werden können, Schwierigkeiten mit dem Ein- und Durchschlafen zu reduzieren.

2., aktualisierte Auflage 2016. 71 Seiten, Kleinformat, € 9,95 / CHF 13.50
ISBN 978-3-8017-2745-1
Auch als eBook erhältlich

Ehrig, C. / Voderholzer, U.

Der gute und erholsame Schlaf

Was Sie darüber wissen sollten



Das Buch informiert über die Grundlagen der Schlafsteuerung sowie die verschiedenen Ursachen und Formen von Schlafstörungen. Es liefert Anleitungen zur Schlafhygiene, stellt einfache Maßnahmen dar, die helfen, wieder selbst zu einem guten und

erholsamen Schlaf zu kommen. Zudem beschreibt es therapeutische Behandlungsmöglichkeiten.

2014. 188 Seiten, € 19,95 / CHF 28.50

ISBN 978-3-456-85391-8

Auch als eBook erhältlich

Jacobs, G.D.

Schlafen Sie besser!

Das Sechs-Wochen-Programm gegen Schlafstörungen – entwickelt an der Harvard Medical School



Gregg Jacobs' Programm basiert auf zwanzig Jahren Forschung und klinischer Praxis an der Harvard Medical School. Es ist wissenschaftlich fundiert und verbindet Elemente der Positiven Psychologie, der Kognitiven Verhaltenstherapie und Maßnahmen der Schlafhygiene. Das Programm hat in der klinischen Evaluierung bei allen Teilnehmern zu einer nachhaltigen Verbesserung ihres Schlafes geführt. Etwa 90 Prozent konnten zudem den Gebrauch von Schlafmitteln reduzieren oder ganz einstellen.

2013. 265 Seiten, geb.,

€ 24,95 / CHF 35.50

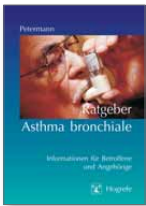
ISBN 978-3-456-85213-3

Körperliche Erkrankungen / Schmerz / Neuropsychologie

Petermann, F.

Ratgeber Asthma bronchiale

Informationen für Betroffene und Angehörige



Der Ratgeber wendet sich an Menschen, die unter Asthma bronchiale leiden. Mit Hilfe des Ratgebers können sie lernen, die medizinische Behandlung durch ein eigenständiges Krankheitsmanagement zu unterstützen.

2004. 61 Seiten, Kleinformat,

€ 8,95 / CHF 13.50

ISBN 978-3-8017-1762-9

Auch als eBook erhältlich

Vaitl, D.

Ratgeber Bluthochdruck

Informationen für Betroffene und Angehörige



Menschen, die unter Bluthochdruck leiden können mit Hilfe dieses Ratgebers lernen, blutdrucksteigernde Verhaltensweisen abzubauen. Er informiert über medikamentöse, diätetische und verhaltenstherapeutische Behandlungsmöglichkeiten.

2004. 60 Seiten, Kleinformat,

€ 8,95 / CHF 13.50

ISBN 978-3-8017-1832-9

Auch als eBook erhältlich

Leplow, B.

Ratgeber Parkinson

Informationen für Betroffene und Angehörige



Zittern, Bewegungsarmut und Steifigkeit sind Hauptmerkmale der Parkinson-Krankheit. Der Ratgeber informiert über die wichtigsten medizinischen Aspekte und geht insbesondere auf emotionale Probleme des Alltages ein.

2007. 64 Seiten, Kleinformat,

€ 8,95 / CHF 13.50

ISBN 978-3-8017-2099-5

Auch als eBook erhältlich

Bischoff, C. / Traue, H.

Ratgeber Kopfschmerz

Informationen für Betroffene
und Angehörige



Der Ratgeber beschreibt die häufigsten Kopfschmerzformen, nämlich Migräne, Spannungskopfschmerz und Kopfschmerz durch übermäßige Schmerzmittelaufnahme. Er informiert über aktuelle diagnostische Möglichkeiten sowie die medikamentöse bzw. psychologische Behandlung.

2005. 80 Seiten, Kleinformat,

€ 9,95 / CHF 14.90

ISBN 978-3-8017-1958-6

Auch als eBook erhältlich

Kröner-Herwig, B.

Ratgeber Rückenschmerz

Informationen für Betroffene
und Angehörige



Der Ratgeber stellt die vielfältigen Formen des Rückenschmerzes dar, befasst sich mit dem schwierigen Prozess der Ursachenfindung und beschreibt die Behandlungsmöglichkeiten des chronischen Schmerzes.

2004. 44 Seiten, Kleinformat,

€ 7,95 / CHF 11.90

ISBN 978-3-8017-1796-4

Neumann, G. / Schaadt, A.-K. /

Neu, J. / Kerkhoff, G.

Sehstörungen nach Hirnschädigung

Ein Ratgeber für Betroffene
und Angehörige



Etwa die Hälfte aller Patienten mit einem Schlaganfall oder einer Schädelhirnverletzung leidet unter verschiedenen Arten von Sehstörungen. Diese Störungen können beispielsweise das Gesichtsfeld, das Lesen, das Erkennen von Personen, Objekten oder Buchstaben oder die Orientierung im Raum beeinträchtigen. Der Ratgeber erklärt in verständlicher Form für Betroffene und Angehörige die verschiedensten Arten von zerebralen Sehstörungen, deren Ursachen, Symptome, Krankheitsverlauf und Behandlungsmöglichkeiten.

2015. 83 Seiten, Kleinformat,

€ 14,95 / CHF 19.90

ISBN 978-3-8017-2724-6

Kerkhoff, G. / Neumann, G. / Neu, J.

Ratgeber Neglect

Leben in einer halbierten Welt



Etwa 1/3 aller Schlaganfallpatienten kämpft mit den Folgen einer tückischen Erkrankung, die vom Patienten

meist nicht wahrgenommen und von den Angehörigen oft missverstanden wird: dem Neglect, der halbseitigen Vernachlässigung. Der Ratgeber richtet sich an Angehörige, Patienten, Therapeuten und Interessierte und fasst in allgemein verständlicher Form die wichtigsten Informationen über das neurologische Krankheitsbild des Neglects sowie Möglichkeiten der Behandlung zusammen.

2008. 92 Seiten, Kleinformat,

€ 12,95 / CHF 18.90

ISBN 978-3-8017-1850-3

Scheurich, A. /

Schneider-Janessen, K.

Ratgeber Neuropsychologie

Antworten auf die häufigsten Fragen
von Patienten und Angehörigen



Spezialisten geben in diesem Ratgeber Antworten auf die wichtigsten Fragen, die sich Patienten und Angehörige nach Unfällen oder Erkrankungen mit Beteiligung des Gehirns stellen. Wie zeigen sich die Störungen der Gehirnfunktionen? Bin ich „verrückt“, weil ich eine Schädigung des Gehirns davongetragen habe?

2009. 51 Seiten, Kleinformat,

€ 9,95 / CHF 14.90

ISBN 978-3-8017-2196-1

Auch als eBook erhältlich

Ubel, P.A.

Guter Rat ist möglich

Wie Ärzte und Patienten zusammen die besten Entscheidungen treffen



In diesem leidenschaftlichen Plädoyer für ein Empowerment der Patienten wird aufgezeigt, wie Patienten und Ärzte gemeinsam zu besseren Entscheidungen gelangen können. Die schwierigsten Klippen für die gemeinsame Entscheidungsfindung sind dabei die medizinische Fachterminologie, fehlende Empathie seitens der Ärzte sowie fehlendes Verständnis der Patienten hinsichtlich Evidenzbasierter Medizin (Statistik usw.).

2013. 372 Seiten, geb.,
€ 24,95 / CHF 35.50
ISBN 978-3-456-85291-1

Zimmermann, T. / Heinrichs, N.

Seite an Seite – eine gynäkologische Krebserkrankung in der Partnerschaft gemeinsam bewältigen

Ein Ratgeber für Paare



Der Ratgeber spricht all jene an, die sich mit der Diagnose einer gynäkologischen Krebserkrankung auseinandersetzen. Er zeigt Möglichkeiten auf, gemeinsam als Paar die Krankheit zu bewältigen und beschreibt

Übungen zur Förderung der Kommunikation zwischen den Partnern.

2008. 135 Seiten, Kleinformat,
€ 16,95 / CHF 24.50
ISBN 978-3-8017-2094-0
Auch als eBook erhältlich

Reif, K. / de Vries, U.

Petermann, F. / Görres, S.

Wege aus der Erschöpfung

Ratgeber zur tumorbedingten Fatigue



Der Ratgeber beschreibt, was unter einer krebisbedingten Erschöpfung (Fatigue) zu verstehen ist, welche Ursachen die extreme Müdigkeit hat und welche Möglichkeiten es gibt, seine Kräfte einzuteilen (z.B. Bewegungstraining, Entspannung, Schlaf).
2011. 138 Seiten,
€ 19,95 / CHF 28.50
ISBN 978-3-456-84975-1
Auch als eBook erhältlich

Specht-Tomann, M. / Sandner-Kiesling, A.

Schmerz

Ganzheitliche Wege zu mehr Lebensqualität



Die Psychologin Monika Specht-Tomann und der Intensivmediziner Andreas Sandner-Kiesling erklären

in diesem Ratgeber in verständlicher Sprache das Phänomen „Schmerz“ aus interdisziplinärer Sicht. Sie beschreiben die verschiedenen Formen und die wichtigsten Ursachen von Schmerzen sowie insbesondere die neuesten Therapien zu deren Behandlung. Einfühlsam geben sie Betroffenen wie auch Angehörigen in zahlreichen Fallbeispielen einen Überblick über die Möglichkeiten, im Alltag damit umzugehen.

2., überarb. Aufl. 2014. 256 Seiten,
€ 19,95 / CHF 28.50
ISBN 978-3-456-85314-7
Auch als eBook erhältlich

Nicholas, M. / Molly, A. / Tonkin, L. / Beeston, L.

Den Schmerz in den Griff bekommen

Die Strategie des aktiven Umgangs mit chronischen Schmerzen



Chronischer Schmerz kann allzu oft nicht durch Medikamente beseitigt werden. Aber es gibt Hilfen durch eine Kombination verschiedener Ansätze, die in diesem auf dem weltweit erfolgreichen australischen ADAPT-Programm beruhenden Buch beschrieben werden. Dadurch können Sie den Einfluss der Schmerzen auf Ihren Alltag so gering wie möglich halten. Anstatt dem Schmerz hilflos ausgeliefert zu sein, können Sie ihn dorthin drängen, wo er hingehört: in den Hintergrund Ihres Lebens.

2., überarb. und erw. Aufl. 2014.
368 Seiten, € 19,95 / CHF 28.50
ISBN 978-3-456-85402-1

Herausforderung im Alter / Demenz

Mietzel, G.

Erfolgreich altern

Strategien für ein aktives und zufriedenes Älterwerden



Das Buch zeigt auf der Basis von Erkenntnissen der Psychologie, Medizin und Kognitionswissenschaften die Rahmenbedingungen für ein gelingendes Altern auf. Das Buch richtet sich somit an alle Menschen, die ihre Zufriedenheit im Alter aktiv in die Hand nehmen möchten.

2014. 299 Seiten, Kleinformat,
€ 29,95 / CHF 39.90

ISBN 978-3-8017-2583-9

Auch als eBook erhältlich

Schmidt-Traub, S.

Angstfrei im Alter

Ein Selbsthilfebuch für ältere Menschen und ihre Angehörigen



Angststörungen sind neben Depressionen und Demenzen die häufigsten psychischen Störungen im Alter. Das Selbsthilfebuch klärt ängstliche ältere Menschen und ihre besorgten Angehörigen und Freunde über Angststörungen und Möglichkeiten der Behandlung auf. Die Besonderheiten von Ängsten bei älteren und

hochbetagten Menschen werden anhand zahlreicher Beispiele veranschaulicht. Der Ratgeber gibt zahlreiche Hinweise zur Selbsthilfe und macht Mut zur Psychotherapie.

2011. 115 Seiten, Kleinformat,
€ 16,95 / CHF 24.50

ISBN 978-3-8017-2404-7

Auch als eBook erhältlich

Oswald, W.D.

Aktiv gegen Demenz

Fit und selbstständig bis ins hohe Alter mit dem SimA® Gedächtnis- und Psychomotoriktraining



Wer mit diesem Programm regelmäßig sein Gedächtnis, seine Alltagskompetenz und gleichzeitig seinen Körper trainiert, hat gute Chancen, bis ins hohe Alter geistig gesund und selbstständig zu bleiben!

2., überarb. und erw. Aufl. 2014.

241 Seiten, € 19,95 / CHF 28.50

ISBN 978-3-8017-2607-2

Klauer, K.-J.

Denksport für Ältere

Geistig fit bleiben



Neu

Das vielfältige und erfolgreich erprobte Training wendet sich an Senioren, die geistig fit bleiben wollen.

Schwerpunktmäßig werden diejenigen geistigen Kompetenzen durch das Training gefördert, die einem Altersabbau unterliegen. Das Programm bietet Gelegenheit, das Kurzzeit- und das Langzeitgedächtnis zu trainieren, das Erlernen neuer Inhalte und das Abrufen aus dem Gedächtnis zu üben.

4., überarb. Aufl. 2016 152 Seiten,

ca. € 24,95 / CHF 32.50

ISBN 978-3-456-85599-8

Auch als eBook erhältlich

Hentschel, C.

Alt oder krank?

Verständnishilfen bei Altersbeschwerden



Alter ist keine Krankheit. Körperliche oder psychische Veränderung im Alter ist nicht unbedingt behandlungsbedürftig, sondern oft einfach ein körperliches Phänomen, das akzeptiert werden muss. Aber wenn alte Menschen wirklich krank werden, haben sie und ihre Angehörigen viele Fragen: Was bedeutet die Diagnose im Arztbrief? Was für eine Krankheit habe ich überhaupt? Wird sie noch einmal besser? Kann ich mich allein um meine Mutter, meinen Vater kümmern? Woher bekomme ich professionelle Unterstützung in der Pflege? Und wer zahlt das alles? Diese und andere Fragen beantwortet das vorliegende Buch.

2013. 334 Seiten,

€ 24,95 / CHF 35.50

ISBN 978-3-456-85286-7

Auch als eBook erhältlich

Mace, N. L. / Rabins, P.V.

Der 36-Stunden-Tag

Die Pflege des verwirrten älteren Menschen mit Demenz



Kaum ein anderes Buch beschreibt die Überlastung von pflegenden Angehörigen eines Menschen mit Demenz so gut wie „Der 36-Stunden-Tag“. Kaum ein anderes gibt Angehörigen und Pflegenden so gute Anregungen, Verständnishaften und Tipps, um ihre Aufgabe gut zu machen.

6., vollst. überarb., erw. u. aktual.

Aufl. 2012. 490 Seiten,

€ 28,95 / CHF 39.50

ISBN 978-3-456-85068-9

Taylor, R.

Alzheimer und Ich

„Leben mit Dr. Alzheimer im Kopf“



Innenansichten eines an Demenz erkrankten und für eine humane Pflege von Personen mit Demenz kämpfenden Menschen.

„Ein Star der Szene der neuen selbstbewussten Menschen mit Demenz.“ (Die Zeit)

„Der texanische Psychologieprofessor Richard Taylor hat ein erhellendes Buch über sein Leben geschrieben.“ (SPIEGEL Wissen)

3., erg. Aufl. 2011. 279 Seiten,

€ 22,95 / CHF 32.90

ISBN 978-3-456-85026-9

Bryden, C.

Mein Tanz mit der Demenz

Trotzdem positiv leben



Das erste von einer an Demenz erkrankten Frau geschriebene Buch über ein positives Leben mit der Demenz. Christine Bryden zeigt, wie sie mit der Demenz tanzt, ohne sich aus dem Rhythmus und dem Takt des Lebens bringen zu lassen.

2011. 256 Seiten,

€ 24,95 / CHF 37.40

ISBN 978-3-456-84945-4

Bowlby Sifton, C.

Das Demenz-Buch

Ein „Wegbegleiter“ für Angehörige, Pflegende und Aktivierungs-therapeuten



Welches Wissen und welche Hilfen benötigen Angehörige und Pflegende, um demenzkranke Menschen gut betreuen zu können? – Carol Bowlby Sifton zeigt, wie man hilfreich mit Betroffenen sprechen, Aktivitäten des täglichen Lebens bewältigen, die Umgebung gestalten und Fähigkeiten nutzen kann. Sie zeigt wie Angehörige auf herausforderndes Verhalten reagieren können.

2., überarb. Aufl. 2011. 542 Seiten,

€ 29,95 / CHF 44.80

ISBN 978-3-456-84928-7

Weih, M.

Wie war das noch mal?

Lernen, Vergessen und die Alzheimer-Krankheit



Alles über das Funktionieren unseres Gedächtnisses, die Alzheimer Krankheit und Ansätze zu ihrer Behandlung 2011. 255 Seiten,

€ 24,95 / CHF 37.40

ISBN 978-3-456-84951-5

Auch als eBook erhältlich

Klessmann, E.

Wenn Eltern Kinder werden und doch die Eltern bleiben

Die Doppelbotschaft der Altersdemenz



Edda Klessmann dokumentiert anhand einer zehnjährigen Verlaufsgeschichte die intensive Begleitung eines Menschen mit einer Alzheimer-Demenz. Für typische Konfliktkonstellationen zeigt sie Lösungen auf. Auch wenn eine Demenz aus Eltern scheinbar Kinder werden lässt, so macht die Autorin auch deutlich, dass trotz aller kognitivgeistiger Einbußen die individuellen Grundzüge der Persönlichkeit erhalten und die Eltern Eltern bleiben.

7., erg. Aufl. 2011. 232 Seiten,

€ 19,95 / CHF 28.50

ISBN 978-3-456-85075-7

Auch als eBook erhältlich

Lebenshilfe / Kommunikation

Schuster, M. / Ameln-Haffke, H.

Selbsterfahrung durch Malen und Gestalten
Die therapeutische Kraft der Kunst nutzen



Der Ratgeber bedient sich des Erfahrungsschatzes der Kunsttherapie, um Übungen bereitzustellen, die das Malen und Gestalten, ganz wie in einer kunsttherapeutischen Selbsterfahrung, heilend wirken lassen. Zahlreiche Fotos und Beispiele veranschaulichen die Aufgabenstellungen. Der Band zeigt auf, wie künstlerisches Tun unvermutete Ressourcen wecken, Selbstheilungskräfte freisetzen und zu mehr Lebensfreude beitragen kann. 2013. 186 Seiten, Kleinformat, € 19,95 / CHF 28.50
ISBN 978-3-8017-2405-4
Auch als eBook erhältlich

Frick, J.

Was uns antreibt und bewegt
Entwicklung verstehen, begleiten und beeinflussen

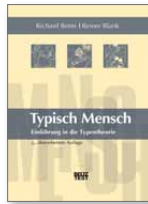


Von Kindesbeinen an werden wir von verschiedensten inneren und äußeren Faktoren beeinflusst und angetrieben. Oft ist uns dabei nicht klar, was uns und unsere Familie wirklich

bewegt. Aber nur wenn wir erkennen, was sich in unserem Inneren abspielt, können wir Entwicklungen bei uns und bei unseren Kindern tatsächlich beeinflussen und fördern. 2011. 359 Seiten, € 19,95 / CHF 28.50
ISBN 978-3-456-84981-2
Auch als eBook erhältlich

Bents, R. / Blank, R.

Typisch Mensch
Einführung in die Typentheorie



Typisch Mensch führt in einer verständlichen Weise in die Typentheorie ein. Mit welchen unterschiedlichen Präferenzen leben und begegnen sich Menschen im Alltag bewusst und unbewusst? Der Band will zu einer bewussten Wahrnehmung verhelfen, wie Menschen ihre Umwelt wahrnehmen und wie sie Entscheidungen treffen. 3., überarb. Aufl. 2005. 143 Seiten, € 15,80 / CHF 22.90
ISBN 978-3-8017-1834-3
Auch als eBook erhältlich

Storch J. / Morgenegg C. /

Storch M. / Kuhl J.

Ich blick's

Verstehe dich und handle gezielt



Neu

Was für eine Persönlichkeit bin ich? Die Autoren stellen beispielhaft die prägnantesten Persönlichkeitstypen mitsamt Stärken und Schwächen so vor, dass tiefe Einblicke in ihr Unbewusstes möglich werden. Anhand der PSI-Theorie beschreiben die Autoren das psychische Geschehen nachvollziehbar und wissenschaftlich fundiert – gerade das oft als nebulös verstandene Unterbewusste wird fassbar und nachvollziehbar. Das ZRM-Training wiederum erlaubt es, das eigene Handeln neu auszurichten.

2016. etwa 100 Seiten, geb., € 24,95 / CHF 32.50
ISBN 978-3-456-85574-5
Auch als eBook erhältlich

IJzermans, T. / Bender, R.

Wie mache ich aus einem Elefanten wieder eine Mücke?

Mit Emotionen konstruktiv umgehen

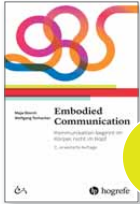


Die Autoren zeigen in ihrem Ratgeber anhand zahlreicher Beispiele, dass man negativen Gefühlen und Gedanken nicht hilflos ausgeliefert ist, sondern selbst dazu beitragen kann, dass aus einem Elefanten wieder eine Mücke wird. 2013. 155 Seiten, Kleinformat, € 16,95 / CHF 24.50
ISBN 978-3-8017-2476-4
Auch als eBook erhältlich

Storch, M. / Tschacher, W.

Embodied Communication

Kommunikation beginnt im Körper,
nicht im Kopf



Neu

Das Sender-Empfänger-Modell der Kommunikation hat ausgedient – die Psychologen Maja Storch und Wolfgang Tschacher liefern eine Kommunikationstheorie, die dem Stand der modernen Forschung entspricht. Die Autoren haben ein Buch geschrieben, das gut verstanden und sofort im ganz normalen Alltag verwendet werden kann.

2016. 192 Seiten, geb.,

€ 19,95 / CHF 26,90

ISBN 978-3-456-85614-8

Auch als eBook erhältlich

Hofmann, E.

Verhaltens- und Kommunikationsstile

Erkennen und optimieren



Viele Menschen stolpern in zwischenmenschlichen Situationen immer wieder über die gleichen Schwierigkeiten, sie zeigen dann einen für sie typischen Verhaltens- und Kommunikationsstil. Das Buch zeigt auf, wie typische Muster verändert werden und damit der eigene Handlungsspielraum erweitert, zwischenmenschliche Konflikte besser gelöst sowie interpersonelle Beziehungen positiver gestaltet werden können.

2011. 214 Seiten, Kleinformat,

€ 19,95 / CHF 28,50

ISBN 978-3-8017-2346-0

Auch als eBook erhältlich

Storch, J. / Weber, J.

Wolf packt La(h)ma

Wie Sie die Dinge zügig anpacken
und konsequent erledigen



Mit dem Unbewussten gegen das
ewige Aufschieben

2013. 199 Seiten, geb.,

€ 24,95 / CHF 35,50

ISBN 978-3-456-85210-2

Auch als eBook erhältlich

Basco Ramirez, M.

Schluss mit Prokrastinieren

Wie Sie heute beginnen, mit dem
Aufschieben aufzuhören



Sind Sie frustriert davon, dass Sie immer alles aufschieben, sei es zu Hause, in der Schule, im Studium oder im Büro? Dr. Monica R. Basco, selbst „geheilte Prokrastiniererin“ und Expertin für Kognitive Verhaltenstherapie, zeigt Ihnen, wie Sie heute mit dem Aufschieben aufhören können.

2012. 184 Seiten,

€ 19,95 / CHF 28,50

ISBN 978-3-456-85081-8

Storch, M. / Kuhl, J.

Die Kraft aus dem Selbst



Machen Sie sich auf eine interessante Entdeckung gefasst: Ihr Selbst wird Ihnen helfen, zufriedener und erfolgreicher zu sein – mit der Kraft aus dem Unbewussten, die Sie gezielt nutzen können.

2., überarb. Aufl. 2013.

304 Seiten, geb.,

€ 24,95 / CHF 35,50

ISBN 978-3-456-85256-0

Auch als eBook erhältlich

Storch, M.

Machen Sie doch, was Sie wollen – Hörbuch

Wie ein Strudelwurm den Weg zu
Zufriedenheit und Freiheit zeigt



Machen Sie eigentlich das, was Sie wollen? Wissen Sie überhaupt, was Sie wollen? Falls nicht, sind Sie damit nicht allein. Und es ist auch gar nicht so einfach herauszufinden, was man wirklich will. In diesem Hörbuch zeigt ein kleiner Wurm, wie Sie Ihr Leben so leben können, dass es zu Ihnen passt.

2012. 3 CDs, Laufzeit 175 Min.,

€ 19,95 / CHF 28,50

ISBN 978-3-456-85153-2

Frick J.

Die Kraft der Ermutigung

Grundlagen und Beispiele zur Hilfe und Selbsthilfe



Warum geben manche Menschen in schwierigen Lebenssituationen auf – während andere weiterkämpfen oder sogar über sich hinauswachsen? Der Psychologe Jürg Frick zeigt, wie sich diese Erfahrungen in unserem weiteren Leben als Grundhaltungen positiv oder negativ auswirken, wenn wir vor großen Herausforderungen stehen – und wie wir gezielt die Kraft der Ermutigung nutzen können, damit das Leben besser gelingen kann.

2., überarb. u. erg. Aufl. 2011.

377 Seiten, € 24,95 / CHF 35.50

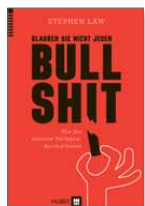
ISBN 978-3-456-85022-1

Auch als eBook erhältlich

Law, S.

Glauben Sie nicht jeden Bullshit

Wie Sie mentale Verführer durchschauen



Die fiesesten Tricks der mentalen Verführer – und wie Sie sich dagegen wehren können.

2012. 272 Seiten, geb.,

€ 24,95 / CHF 35.50

ISBN 978-3-456-85155-6

Auch als eBook erhältlich

Little, B.L.

Selbsterstörung leicht gemacht

Wie Sie sich Probleme schaffen und wieder loswerden



Sich elend zu fühlen ist kein Gemütszustand, es ist eine Kunst. Erlernen Sie diese Kunst. Schwelgen Sie in ihr. Setzen Sie sie ganz bewusst ein. Und schon werden Sie in der Lage sein, sich von hinten an Ihre Probleme heranzuschleichen und sie voller Hoffnung zu Boden zu ringen. Als wahrer Meister des Paradoxen zeigt Ihnen Bill L. Little, wie Sie Probleme loswerden können, sobald Sie verstanden haben, wie Sie sie herbeigeführt haben.

2010. 181 Seiten,

€ 19,95 / CHF 33.90

ISBN 978-3-456-84838-9

Theiss-Wolfsberger, C. / Storch, M.

Bewegen Sie sich besser!

Mit Bewegungsperlen und der richtigen Motivation durch jeden Tag



Das Buch beschreibt 10 einfache Bewegungsübungen, die Sie ohne Aufwand in den Alltag integrieren und so zu einer gesunden Körperhaltung gelangen können – ohne schmerzhaftes Verspannungen.

2013. 200 Seiten, € 29,95 / CHF 39.90

ISBN 978-3-456-85222-5

Auch als eBook erhältlich

Jonas, K.J. / Jonas, H.A.

Konfliktfrei vererben

Ein Ratgeber für eine verantwortungsbewusste Erbgestaltung



Der Erbfall ist oft ein Auslöser für schwere Familienkonflikte. Dies muss jedoch nicht so sein, denn der Erbprozess kann auch „im Guten“ gestaltet werden. Der vorliegende Ratgeber beleuchtet psychologische Faktoren, die für eine umsichtige Erbgestaltung berücksichtigt werden müssen.

2013. 108 Seiten, Kleinformat,

€ 16,95 / CHF 24.50

ISBN 978-3-8017-2399-6

Auch als eBook erhältlich

Holstein, P.S.

Glücklich werden ohne Ratgeber – ein Ratgeber

Suchen Sie keine Antworten – suchen Sie die richtigen Fragen!

2012. 132 Seiten, geb.,

€ 16,95 / CHF 24.50

ISBN 978-3-456-85152-5

Auch als eBook erhältlich

Entspannung / Stressmanagement

Krampen, G.

Autogenes Training

Ein alltagnahes Übungsprogramm zum Erlernen der AT-Grundstufe



Das Buch erklärt anschaulich und gut verständlich die Grundstufen des Autogenen Trainings und ermöglicht so ein einfaches Erlernen und Anwenden der Übungen im Alltag. 3., überarb. Auflage 2012. 50 Seiten, Kleinformat, € 12,95 / CHF 18.90 ISBN 978-3-8017-2408-5 Auch als eBook erhältlich

Krampen, G.

Progressive Relaxation

Ein alltagnahes Übungsprogramm



Die Entspannungsmethode der Progressiven Muskelrelaxation wird in diesem Ratgeber anschaulich und gut umsetzbar beschrieben. Der Band eignet sich auch für Kursleiter und Therapeuten als Hilfe für die praktische Arbeit. 2012. 63 Seiten, Kleinformat, € 12,95 / CHF 18.90 ISBN 978-3-8017-2413-9 Auch als eBook erhältlich

Klein-Heßling, J. / Lohaus, A.

Bleib locker

Entspannungs-CD



Die CD enthält Instruktionen zu Entspannungsübungen für Kinder, die trainingsbegleitend zu Hause durchgeführt werden können. 2., neugestaltete Auflage 2015. CD, € 16,95 / CHF 24.50 ISBN 978-3-8017-2694-2

Hofmann, E.

Progressive Muskelentspannung

Entspannungs-CD



Die CD enthält Instruktionen zur PME mit verschiedenen Entspannungsübungen, die selbstständig und trainingsbegleitend zu Hause durchgeführt werden können. 2., neugestaltete Aufl. 2013. CD, € 19,95 / CHF 28.50 ISBN 978-3-8017-2560-0

Speck, V.

Progressive Muskelentspannung für Kinder



2005. CD, € 15,95 / CHF 22.90 ISBN 978-3-8017-1880-0

Hofmann, E.

Erfolgreiches Stressmanagement



Der Band vermittelt praktische Methoden zum erfolgreichen Stressmanagement. Er stellt wissenschaftlich untermauerte Techniken zur kurzfristigen Kontrolle des Stressgeschehens sowie zur langfristigen Bewältigung von Stress vor. 2013. 252 Seiten, Kleinformat, € 22,95 / CHF 32.90 ISBN 978-3-8017-2490-0 Auch als E-Book erhältlich

Olpe, H.R. / Seifritz, E.

Bis er uns umbringt?

Wie Stress die Gesundheit attackiert – und wie wir uns schützen können



Das vorliegende Buch gibt Hintergrundinformationen zum Thema chronischer Stress und motiviert zu entschiedenem Handeln gegen diesen Zustand. 2014. 240 Seiten, € 19,95 / CHF 28.50 ISBN 978-3-456-85446-5 Auch als eBook erhältlich

Familie / Entwicklungsaufgaben

Walz, M. / Lauth, G.W.

Erziehungsschwierigkeiten gemeinsam meistern

Informationen und Übungen
für gestresste Eltern



In diesem Übungsbuch zur Verbesserung der Erziehungskompetenz werden Methoden vorgestellt, die auch in schwierigen Erziehungssituationen wirksam sind, die elterliche Stressbelastung reduzieren und die Eltern-Kind-Beziehung nachhaltig verbessern.

2014. 157 Seiten, Kleinformat,
€ 16,95 / CHF 24.50

ISBN 978-3-8017-2621-8

Auch als eBook erhältlich

Schmidt-Traub, S.

Kinder liebevoll und konsequent erziehen

Ein Ratgeber für Eltern und Erzieher



Erziehungsziele festzulegen fällt häufig leichter als diese dann erzieherisch konkret umzusetzen. In diesem Ratgeber wurde daher der Schwerpunkt auf wirkungsvolle, lernpsychologisch untermauerte Erziehungsmethoden gelegt, die für Kinder aller Altersgruppen gelten. Eltern und Erzieher erhalten eine

detaillierte Anleitung, wie sie diese im Alltag umsetzen können. Zudem wird auf Problembereiche, wie z.B. Geschwisterrivalität, Ordnung und Medienkonsum, eingegangen.

2015. 167 Seiten, Kleinformat,

€ 17,95 / CHF 24.50

ISBN 978-3-8017-2663-8

Auch als eBook erhältlich

Dyer, A. / Steil, R.

Starke Kinder

Strategien gegen sexuellen
Missbrauch



Der Ratgeber will Eltern für die Gefahr eines sexuellen Missbrauchs ihrer Kinder sensibilisieren. Er zeigt Strategien gegen sexuelle Gewalt auf und macht Vorschläge, wie mit dem Verdacht eines sexuellen Missbrauchs umgegangen werden kann.

2012. 146 Seiten, Kleinformat,

€ 16,95 / CHF 24.50

ISBN 978-3-8017-2366-8

Auch als eBook erhältlich

Lenz, A. / Brockmann, E

Kinder psychisch kranker Eltern stärken

Informationen für Eltern,
Erzieher und Lehrer



Welche Faktoren stärken die Kinder psychisch kranker Eltern? Was zeichnet resiliente Kinder aus? Wie können psychisch kranke Eltern, Erzieher und Lehrer die Resilienz von Kindern und Jugendlichen stärken? Der Ratgeber liefert hilfreiche Antworten zu diesen Fragen.

2013. 159 Seiten, Kleinformat,

€ 16,95 / CHF 24.50

ISBN 978-3-8017-2420-7

Auch als eBook erhältlich

Lenz, A. / Wiegand-Greife, S.

Ratgeber Kinder psychisch kranker Eltern

Informationen für Eltern,
Erzieher und Lehrer



Eltern, die unter einer psychisch Erkrankung leiden, machen sich häufig Sorgen darüber, dass ihre Kinder ebenfalls erkranken könnten. Wie sehen die Belastungen von Kindern psychisch erkrankter Eltern aus? Wie erleben Kinder und Eltern die Situation? Wie können andere Bezugspersonen helfen? Welche Unterstützungsangebote und Hilfen gibt es? Der Ratgeber liefert Antworten auf diese und weitere Fragen. Der Ratgeber informiert darüber, was resiliente Kinder auszeichnet, und zeigt auf, wie die Widerstandskräfte durch Eltern, Lehrer und Erzieher gestärkt werden können.

2016. ca. 60 Seiten,

ca. € 8,95 / CHF 11.90

ISBN 978-3-8017-2590-7

Auch als eBook erhältlich

Bolten, M. / Möhler, E. / Gontard, A.v.

Ratgeber Exzessives Schreien, Schlaf- und Fütterstörungen

Informationen für Eltern und Erzieher



Dieser Ratgeber informiert über verschiedene Erscheinungsformen, Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten von Schrei-, Schlaf- und Fütterstörungen im Säuglings- und Kleinkindalter.

2013. 48 Seiten, Kleinformat,

€ 8,95 / CHF 13.50

ISBN 978-3-8017-2374-3

Auch als eBook erhältlich

Gontard, A.v. / Lehmkuhl, G.

Ratgeber Einnässen

Informationen für Betroffene, Eltern, Lehrer und Erzieher



Ziel des Ratgebers ist es, einen kurzen und verständlichen Überblick über die verschiedenen Formen des Einnässens zu geben sowie über die vielfältigen Behandlungsmöglichkeiten zu informieren. Die Empfehlungen haben sich in vielen Jahren der Praxis bewährt und zur Trockenheit der Kinder sowie zur Entlastung der gesamten Familie geführt.

2., überarb. Aufl. 2012. 67 Seiten,

Kleinformat, € 8,95 / CHF 13.50

ISBN 978-3-8017-2451-1

Auch als eBook erhältlich

Gontard, A.v.

Ratgeber Einkoten

Informationen für Betroffene, Eltern, Lehrer und Erzieher



Der Ratgeber informiert über verschiedene Formen des Einkotens und gibt Hinweise zu den Ursachen des Einkotens. Der Ratgeber erläutert, wie es zum Einkoten mit oder ohne Verstopfung sowie zum Einkoten mit Einnässen kommt. Zudem liefert er zahlreiche Hinweise und praktische Hilfen, wie diese Ausscheidungsstörungen wirksam behandelt werden können.

2010. 66 Seiten, Kleinformat,

€ 8,95 / CHF 13.50

ISBN 978-3-8017-2275-3

Auch als eBook erhältlich

Suchodoletz, W.v.

Ratgeber Sprech- und Sprachstörungen

Informationen für Betroffene, Eltern, Lehrer und Erzieher



Wie lernen Kinder Sprache? Wann verläuft die Sprachentwicklung normal und wann auffällig? Welche Sprech- und Sprachstörungen gibt es? Der Ratgeber liefert Antworten auf diese Fragen und gibt Hinweise zum Verlauf der normalen Sprachentwicklung, zu den Besonderheiten einer mehrsprachigen Erziehung,

über Möglichkeiten zur Vorbeugung, Früherkennung, Frühförderung und Behandlung verschiedener Sprech- und Sprachstörungen.

2013. 55 Seiten, Kleinformat,

€ 8,95 / CHF 13.50

ISBN 978-3-8017-2231-9

Auch als eBook erhältlich

Frick, J.

Ich mag dich – du nervst mich

Geschwister und ihre Bedeutung für das Leben



Eifersucht und Rivalität, Nähe und Distanz, die Position in der Geschwisterreihe – all das spielt im Leben auch erwachsener Menschen eine vielfach unterschätzte Rolle. Der Autor möchte dazu anregen, sich mit den eigenen Geschwisterbeziehungen – und mit denen der eigenen Kinder – auseinanderzusetzen. Die 4. Auflage wurde ergänzt und aktualisiert, u.a. mit neueren Untersuchungen zum Geschwisterverhältnis und einem vierten Fragebogen zur Geschwisterbeziehung.

4., überarb. und erg. Aufl. 2015.

480 Seiten, € 29,95 / CHF 39.90

ISBN 978-3-456-85571-4

Auch als eBook erhältlich

Fletcher, R.

Babys brauchen Väter

Das ABC der Vater-Kind-Bindung



Der Autor erläutert anschaulich und unterhaltsam anhand von vielen Beispielen, wie junge Väter die Signale und Bedürfnisse schon kleinster Kinder richtig verstehen und feinfühlig darauf reagieren können. Er erklärt, wie Väter Anregungen und Geborgenheit geben können, warum Spielen und Balgen zur Hirnentwicklung und sozialen Kompetenz beiträgt und was die Vater-Kind-Bindung von der Beziehung zur Mutter unterscheidet.

2013. 172 Seiten, € 19,95 / CHF 28.50

ISBN 978-3-456-85301-7

Auch als eBook erhältlich

Medina, J.

Brain Rules für Ihr Baby

Wie neurowissenschaftliche Erkenntnisse helfen, dass Ihre Kinder schlau und glücklich werden



Der Autor beschreibt die wichtigsten Erkenntnisse der Hirnforschung und erläutert zentrale Regeln, mit denen Eltern schlaue und glückliche Kinder großziehen können.

2013. 304 Seiten, geb.,

€ 24,95 / CHF 35.50

ISBN 978-3-456-85237-9

Auch als eBook erhältlich

Vaillant, M. / Carquain, S.

Wenn Liebe nicht mehr genügt

Wie Eltern ihren erwachsenen Kindern verzeihen können



Familienleben ist oft nicht frei von Verletzungen und Enttäuschungen – Unzufriedenheit, Vorwürfe, Streit, der bis hin zum völligen Kontaktabbruch zwischen Eltern und ihren erwachsenen Kindern gehen kann. Eltern glauben stets, alles gegeben zu haben, und doch scheint Liebe allein oft nicht mehr zu genügen. Sich den negativen Gefühlen, seiner Wut und Verbitterung ehrlich zu stellen, dies rührt aber für viele Eltern an ein Tabu.

2013. 172 Seiten, geb.,

€ 24,95 / CHF 35.50

ISBN 978-3-456-85310-9

Auch als eBook erhältlich

Alsaker, F.D.

Mutig gegen Mobbing in Kindergarten und Schule

Das wissenschaftlich fundierte Programm gegen Mobbing in Schule und Kindergarten



„Mutig gegen Mobbing“ legt den heutigen Kenntnisstand umfassend dar – und präsentiert ein wissenschaftlich fundiertes sowie in der Praxis erprobtes Programm gegen Gewalt in Kindergärten und Schulen. Es bietet Fachpersonen wie Lehrerinnen, Psychologinnen und Sozialarbeitern sowie Eltern ein umfangreiches Instrumentarium, um präventiv gegen Mobbing vorzugehen und bei Mobbing erfolgreich zu intervenieren.

2012. 271 Seiten,

€ 29,95 / CHF 39.90

ISBN 978-3-456-84913-3

Auch als eBook erhältlich

Webb, J.T. / Amend, E.R. /

Webb, N.E. / Goerss, J. /

Beljeau, P. / Olenchak, F.R.

Doppeldiagnosen und Fehldiagnosen bei Hochbegabung

Ein Ratgeber für Fachpersonen und Betroffene



Ein wichtiger Ratgeber für Betroffene und Fachpersonen, der Doppel- und Fehldiagnosen bei Hochbegabung aufzeigt und konkrete Hilfestellung bietet.

2015. 360 Seiten, geb.,

€ 34,95 / CHF 45.50

ISBN 978-3-456-85365-9

Auch als eBook erhältlich

Webb, J.T. / Gore, J. / Amend, E. /

DeVries, A.

Hochbegabte Kinder

Das große Handbuch für Eltern



Ein unentbehrlicher Ratgeber für Eltern von hochbegabten Kindern sowie deren Lehrer, Erzieher und Betreuer.

2012. 595 Seiten, geb.,

€ 34,95 / CHF 46.90

ISBN 978-3-456-85157-0

Dawson, P. / Guare, R.

Schlau, aber ...

Kindern helfen, ihre Fähigkeiten zu entwickeln durch Stärkung der Exekutivfunktionen.
Mit praktischen Tipps und Übungen



Jedes Kind kann ordentlich sein und seine Hausaufgaben zuverlässig erledigen – ein revolutionäres Programm zur Stärkung der Exekutivfunktionen Ihres Kindes. Das Buch gibt Kindern und Jugendlichen sowie

deren Eltern und Lehrern einfache Techniken an die Hand, um schrittweise den Umgang mit alltäglichen Organisationsarbeiten zu verbessern. 2011. 371 Seiten, € 29,95 / CHF 40.90 ISBN 978-3-456-84980-5

Coyne, L. W. / Murrell, A. R.

Freude am Elternsein – Mut zum Erziehen

Hilfen für einen achtsamen und wirksamen Umgang mit Ihrem Kind



Dieses Buch zeigt den Nutzen der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) in der Erziehung. Es ist ein einfühlsamer Ratgeber für Eltern, die sich von Zeit zu Zeit überfordert fühlen – also für alle Eltern. Es gibt eine große Anzahl von Hilfestellungen, die Sie in die Lage versetzen, die nötige Flexibilität und Achtsamkeit zu entwickeln, um Ihrem Kind zu helfen, schwierige Übergänge zu meistern und die Stolpersteine auf dem Weg zum Erwachsenwerden sicher zu umgehen.

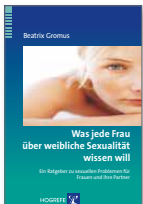
2011. 280 Seiten,
€ 24,95 / CHF 37.40
ISBN 978-3-456-84942-3

Partnerschaft / Sexualität

Gromus, B.

Was jede Frau über weibliche Sexualität wissen will

Ein Ratgeber zu sexuellen Problemen für Frauen und ihre Partner



Der Ratgeber möchte dabei helfen, sich mit der eigenen Sexualität auseinander zu setzen und dazu ermutigen, mit dem Sexualpartner oder der Sexualpartnerin über die Probleme zu sprechen oder professionelle Hilfe zu suchen. 2005. 57 Seiten, Kleinformat, € 8,95 / CHF 13.50 ISBN 978-3-8017-1774-2 Auch als eBook erhältlich

Fliegel, S. / Veith, A.

Was jeder Mann über Sexualität und sexuelle Probleme wissen will

Ein Ratgeber für Männer und ihre Partnerinnen



Der Ratgeber informiert Männer jeden Alters sowie ihre Partnerinnen über alle Facetten der befriedigenden und vor allem der von Problemen belasteten Sexualität. Er gibt zahlreiche Tipps, wie Probleme im Sexualleben bewältigt werden können. 2010. 89 Seiten, Kleinformat, € 12,95 / CHF 18.90

ISBN 978-3-8017-2148-0

Auch als eBook erhältlich

McCarthy, B.W. / McCarthy, E.J.

Das Verlangen entfachen

Hilfe für Paare, die wenig oder keinen Sex haben



In zehn einfachen Schritten zu neuem Verlangen.

2013. 272 Seiten, geb.,
€ 24,95 / CHF 35.50
ISBN 978-3-456-85259-1

Engl, J. / Thurmaier, F.
Damit die Liebe bleibt

Richtig kommunizieren in mehr-
 jährigen Partnerschaften – basierend
 auf den Paartrainings EPL und KEK



Lebenslanges Glück mit dem richtigen
 Partner – wer wünscht sich das nicht?
 2012. 151 Seiten,
 € 29,95 / CHF 39.90
 ISBN 978-3-456-85087-0

Komisaruk, B. R. / Whipple, B.
 Nasserzadeh, S. / Beyer-Flores, C.

Orgasmus

Was Sie schon immer
 wissen wollten



Faktenbasiert und auf dem neuesten
 Stand der Wissenschaft erhalten Sie
 hier Antworten auf alle Fragen rund
 um eines der seltsamsten Phäno-
 mene im menschlichen Sexualleben:
 den Orgasmus.
 2012. 168 Seiten,
 € 16,95 / CHF 24.50
 ISBN 978-3-456-85090-0
 Auch als eBook erhältlich

Bodenmann, G.
Bevor der Stress uns scheidet
 Resilienz in der Partnerschaft



Rund die Hälfte aller Partnerschaften
 geht heute wieder auseinander.
 Guy Bodenmann, der renommierte
 Paarforscher und -therapeut ist
 überzeugt: Stress stellt eine der
 größten Gefahren für die Partner-
 schaft dar. In diesem Ratgeber zeigt
 Guy Bodenmann die Ursachen auf
 und bietet konkrete Hilfestellungen
 für Paare, die dieser Bedrohung
 frühzeitig oder auch in einer akuten
 Krisensituation begegnen möchten.
 2., unveränd. Aufl. 2016.
 272 Seiten, € 24,95 / CHF 32.50
 ISBN 978-3-456-85613-1
 Auch als eBook erhältlich

Rámon-Cortés, F.
Stimmt die Chemie?
 Worauf es in Beziehungen
 wirklich ankommt



Die Beziehungswaage im Gleich-
 gewicht halten: Anhand wahrer
 Geschichten zeigt Ramón-Cortés,
 wie wir es schaffen, gelingende und
 erfüllte Beziehungen mit Partnern,
 Freunden und Kollegen zu führen.
 2014. 164 Seiten, € 19,95 / CHF 28.50
 ISBN 978-3-456-85390-1
 Auch als eBook erhältlich

Jellouschek H. / Jellouschek-Otto, B.
Familie werden – Paar bleiben
 Wie man einen wichtigen
 Lebensübergang meistert



Souverän erklären die Bestseller-
 autoren, was sich für Paare beim
 ersten Kind in ihrer Beziehung ändert
 und wie sie diese kritische Lebens-
 phase gut gemeinsam bewältigen
 können.
 2014. 184 Seiten, € 24,95 / CHF 35.50
 ISBN 978-3-456-85388-8
 Auch als eBook erhältlich

Weber, J. / Storch, J.
Tigerblick trifft Himbeerlächeln
 Wie Ihnen das Unbewusste
 dabei hilft, lustvoll zu flirtan



Wollen Sie die Frau oder den Mann fürs
 Leben kennenlernen? Oder möchten
 Sie nur ab und zu mit einem attrak-
 tiven Gegenüber unverbindlich ins
 Gespräch kommen? Das ist kein
 Problem mit der ebenso einfachen
 wie durchschlagenden Methode dies-
 es Flirtbuches.
 2012. 192 Seiten, geb.,
 € 24,95 / CHF 35.50
 ISBN 978-3-456-84861-7
 Auch als eBook erhältlich

Schule / Studium / Lernen

Warnke, A. / Hemminger, U. / Plume, E.

Ratgeber Lese-Rechtschreibstörungen
Informationen für Betroffene,
Eltern, Lehrer und Erzieher



Der Ratgeber bietet Eltern und Fachleuten allgemeinverständliche Informationen zur Diagnostik, Begutachtung, Beratung und Therapie der Legasthenie.

2004. 40 Seiten, Kleinformat,
€ 5,95 / CHF 8.90
ISBN 978-3-8017-1635-6
Auch als eBook erhältlich

Jacobs, C. / Petermann, F.

Ratgeber Rechenstörungen
Informationen für Betroffene,
Eltern, Lehrer und Erzieher



Praxisnah erläutert der Ratgeber, wie Eltern und Lehrer Kinder mit einer Rechenstörung unterstützen können, damit diese ihren Alltag besser bewältigen können.

2007. 46 Seiten, Kleinformat,
€ 7,95 / CHF 11.90
ISBN 978-3-8017-1955-5
Auch als eBook erhältlich

Löhle, M.

Effektiv lernen
Erprobte Strategien für
mehr Erfolg in der Schule



Schülerinnen und Schüler finden in der Neubearbeitung des Ratgebers jede Menge anschauliche Tipps für erfolgreiches und effizientes Lernen. Die erprobten Strategien zeigen Wege für mehr Erfolg in der Schule auf.

2., überarb. Aufl. 2016. 186 Seiten,
Kleinformat, € 19,95 / CHF 26.90
ISBN 978-3-8017-2730-7
Auch als eBook erhältlich

Keller, G.

Lernen will gelernt sein!
Ein hingerechtes Training
für Schüler



Der Ratgeber für Schülerinnen und Schüler ab Klasse 5 zeigt alle wichtigen Tipps und Tricks, die man beherrschen sollte, um erfolgreich lernen zu können – basierend auf den Erkenntnissen der Psychologie, Pädagogik und den Neurowissenschaften. Darüber hinaus gibt er Ratschläge zu Themen wie „Sich selbst motivieren“, „Konzentration steuern“ und „Prüfungsangst bewältigen“.

8., erg. u. überarb. Aufl. 2013.
110 Seiten, € 16,95 / CHF 24.50
ISBN 978-3-456-85211-9
Auch als eBook erhältlich

Hofmann, E. / Löhle, M.

Erfolgreich Lernen
Effiziente Lern- und Arbeits-
strategien für Schule, Studium
und Beruf



Für den Erfolg in Schule, Studium und Ausbildung ist es wichtig, sich auf möglichst effiziente Weise Wissen anzueignen. Geeignete Techniken und Methoden des Lernens, Zeitmanagement und der persönliche Lernstil spielen dabei eine große Rolle. Das Buch vermittelt anhand zahlreicher Übungen, wie Lernen effektiver gestaltet und besser organisiert werden kann, um so Prüfungen erfolgreich zu bestehen.

2., neu ausgestattete Auflage 2012.
232 Seiten, € 24,95 / CHF 35.50
ISBN 978-3-8017-2470-2
Auch als eBook erhältlich

Keller, G.

Lerntechniken von A bis Z

Infos, Übungen, Tipps



In „Lerntechniken von A-Z“ sind die wichtigsten Techniken des schulischen Lernens alphabetisch geordnet zusammengefasst. Zusätzliche Übungsaufgaben und Praxistipps ergänzen den Ratgeber.

2., aktual. Aufl. 2011. 168 Seiten,

€ 19,95 / CHF 29.90

ISBN 978-3-456-84941-6

Auch als eBook erhältlich

Keller, G.

Lerncoaching in der Schule

Praxishilfen für Lehrkräfte



Lerncoaching ist eine spezielle Form der Lernförderung, bei der Motivations- und Lernstrategien vermittelt werden. Der Ratgeber erklärt, wie Lerncoaching funktioniert und gibt Anleitungen, wie Schülerinnen und Schüler individuell über die Wissensvermittlung hinaus beim Lernen unterstützt und gefördert werden können.

2015. 135 Seiten, Kleinformat,

€ 16,95 / CHF 21.90

ISBN 978-3-8017-2638-6

Auch als eBook erhältlich

Keller, G.

Ich will nicht lernen!

Motivationsförderung in Elternhaus und Schule



Dieser fachkundige und vielfach bewährte Ratgeber klärt Eltern, Lehrer und Erzieher über mögliche Ursachen mangelnder Lernmotivation auf, liefert Erklärungen und vermittelt wirksame und praxiserprobte Hilfen zur häuslichen und schulischen Motivationsförderung.

4., überarb. Aufl. 2011. 137 Seiten,

€ 16,95 / CHF 24.90

ISBN 978-3-456-85023-8

Auch als eBook erhältlich

Grolimund, F.

Mit Kindern lernen

Konkrete Strategien für Eltern



Der Buch liefert zahlreiche Informationen rund um die Themen Hausaufgaben und Lernen. Es vermittelt Ihnen praktische Methoden und wirksame Strategien und zeigt, wie Sie Ihrem Kind mit wenig Unterstützung eine große Hilfe sein können.

2012. 216 Seiten, geb.,

€ 19,95 / CHF 28.50

ISBN 978-3-456-85086-3

Auch als eBook erhältlich

Schuster, M.

Optimal vorbereitet in die Prüfung

Erfolgreiches Lernen, richtiges Prüfungsverhalten, Angstbewältigung



Das Buch informiert über effektive Lerntechniken, gibt Tipps zum richtigen Prüfungsverhalten und liefert Hinweise zum Umgang mit Prüfungsängsten.

2., aktual. und erw. Aufl. 2014.

148 Seiten, Kleinformat,

€ 16,95 / CHF 24.50

ISBN 978-3-8017-2612-6

Auch als eBook erhältlich

Hafner, B. / Kronenberger, U.

Entspannt Prüfungen bestehen

Ein Manual für Studierende in Lern- und Prüfungszeiten



Haben Sie Prüfungsangst? Oder sind Sie nicht sicher, ob Sie die richtigen Lerntechniken anwenden? In beiden Fällen hilft Ihnen dieser Ratgeber – basierend auf neurowissenschaftlichen Erkenntnissen.

2015. 224 Seiten,

€ 19,95 / CHF 26.90

ISBN 978-3-456-85468-7

Auch als eBook erhältlich

Fehm, L. / Fydrich, T.

Ratgeber PrüfungsangstInformationen für Betroffene
und Angehörige

Das Buch beschreibt, wie Prüfungsängste entstehen und informiert über Strategien und Techniken zur Bewältigung von Prüfungsängsten. Die einzelnen Module informieren über Motivations- und Lernstrategien, das Zeitmanagement, Entspannungstechniken, kognitive Techniken zum Umgang mit hinderlichen Gedanken sowie über die konkrete Vorbereitung auf die Prüfungssituation.

2013. 106 Seiten, Kleinformat,
€ 12,95 / CHF 18.90
ISBN 978-3-8017-2048-3
Auch als eBook erhältlich

Keller, G.

**Professionelle Kommunikation
im Schulalltag**

Praxishilfen für Lehrkräfte



Einleitend gibt der Ratgeber einen kurzen Überblick über kommunikationspsychologisches Grundwissen. Die weiteren Kapitel zeigen, wie man Beratungs- und Konfliktgespräche führt, Konferenzen und Besprechungen moderiert sowie Dialogrunden durchführt. Außerdem wird

thematisiert, wie sich die schulische Kommunikationskultur weiterentwickeln lässt. Der Autor vermittelt Hilfen zur kollegialen Beratung und Hospitation sowie zum Umgang mit Widerstand in Gesprächs- und Moderationssituationen.

2014. 99 Seiten, Kleinformat,
€ 14,95 / CHF 21.90
ISBN 978-3-8017-2598-3
Auch als eBook erhältlich

Frick, J.

Gesund bleiben im LehrberufEin ressourcenorientiertes
Handbuch

Kaum eine Profession ist so anfällig für Burnout wie der Lehrberuf: Entsprechend hoch sind die Erkrankungsraten in dieser Berufsgruppe. Das Buch bietet konkrete Hilfestellungen und Entlastungsmöglichkeiten, die dazu beitragen, dass Lehrpersonen wieder mehr Selbstermächtigung im Berufsfeld bekommen, die eigene Selbstwirksamkeit erhöhen und erweiterte Handlungsmöglichkeiten und Spielräume erhalten.

2015. 392 Seiten,
€ 29,95 / CHF 39.90
ISBN 978-3-456-85474-8
Auch als eBook erhältlich

Keller, G.

Psychologie für den Schulalltag

Prävention und Erste Hilfe



Dieses Buch vermittelt kompakt und praxisnah Erklärungs- und Lösungshilfen für ein breites Spektrum von Schulproblemen. Es bietet direkt anwendbare Checklisten für Lehrer, Eltern und Schüler. Zudem enthält es einen Werkzeugkasten für unterschiedliche schulische Beratungssituationen und Anleitungen zur Bewältigung von Lehrerstress. Ein unentbehrlicher Psychologie-Ratgeber für Lehrer und Betreuer.

2011. 155 Seiten,
€ 19,95 / CHF 28.50
ISBN 978-3-456-84982-9
Auch als eBook erhältlich

Keller, G.

**Disziplinmanagement
in der Schulklasse**Wie Sie Unterrichtsstörungen
vorbeugen und bewältigen

Fundierte Informationen zur Störungsanalyse im Klassenzimmer sowie zahlreiche praxiserprobte Hilfen für die Störungsbewältigung und die Störungsprävention.

3., aktual. Aufl. 2014. 176 Seiten,
€ 19,95 / CHF 26.90
ISBN 978-3-456-85457-1
Auch als eBook erhältlich

Greene, R. W.

Verloren in der Schule

Wie wir herausfordernden Kindern helfen können



Strafarbeiten, Nachsitzen, Verweise – die üblichen Strategien zur Disziplinierung in unseren Schulen haben ein zentrales Manko: Sie funktionieren nicht. Ross Greene zeigt, wie Lehrer und Eltern herausfordernden Kindern helfen können, bevor sie durchs Raster fallen.

2012. 348 Seiten,

€ 29,95 / CHF 39,90

ISBN 978-3-456-85079-5

Bertet, R. / Keller, G.

Gewaltprävention in der Schule

Wege zu prosozialem Verhalten



Ein unentbehrliches Grundlagenwerk für alle, die sich mit Gewaltprävention an Schulen auseinandersetzen!

2011. 124 Seiten,

€ 19,95 / CHF 28,50

ISBN 978-3-456-84999-7

Auch als eBook erhältlich

Ruthven-Murray, P.

Was soll ich studieren?

Alle Antworten für die richtige Studienwahl



Studieren, aber was? Die Neuauflage des Leitfadens versetzt Studieninteressierte in die Lage, eine fundierte, nachhaltige und bewusste Studienwahl zu treffen.

2., aktual. und erw. Aufl. 2015.

184 Seiten, Kleinformat,

€ 17,95 / CHF 25,90

ISBN 978-3-8017-2592-1

Auch als eBook erhältlich

Ruthven-Murray, P.

Erfolgreich zum Medizinstudium

Wie ich mir einen Studienplatz in Deutschland oder im Ausland sichere



Der Ratgeber liefert zahlreiche Informationen dazu, was bei der Bewerbung für einen Studienplatz in Humanmedizin bei „Hochschulstart“ und bei den Auswahlverfahren an den Hochschulen zu beachten ist.

2013. 165 Seiten, Kleinformat,

€ 16,95 / CHF 24,50

ISBN 978-3-8017-2534-1

Auch als eBook erhältlich

Ruthven-Murray, P. / Meinelt, P.

Naturwissenschaftliche Auswahltests in der Medizin erfolgreich bestehen

Optimal vorbereitet auf den

HAM-Nat und weitere europäische

Auswahltests



Neu

Naturwissenschaftliche Tests zur Auswahl geeigneter Studierender in der Human- und Zahnmedizin sind mittlerweile sehr verbreitet. Das Buch informiert über verschiedene naturwissenschaftliche Auswahltests und stellt deren Themenkataloge dar, u.a. HAM-Nat, MedAT, SAT, BMAT. Was bei der Vorbereitung auf solche Auswahltests berücksichtigt werden sollte, wird ausführlich beschrieben. Der Schwerpunkt liegt auf der inhaltlichen Vorbereitung auf Fragen aus den Fachbereichen Biologie, Chemie, Physik und Mathematik. Hierzu wird umfangreiches Wissen vermittelt. Ein Beispielttest mit 80 Fragen nach dem Vorbild der HAM-Nat hilft Lesern schließlich ihr erworbenes Wissen zu testen.

2016. ca. 400 Seiten,

ca. € 49,95 / CHF 65,00

ISBN 978-3-8017-2728-4

Auch als eBook erhältlich

Beruf

Clos, C.

Gesund im Job

So stärken Sie ihre körperliche und psychische Gesundheit am Arbeitsplatz



Neu

Mit Fokus auf die Ressourcenaktivierung gibt dieser kompakte Ratgeber praktische und konkrete Tipps, wie Berufstätige ihren Arbeitsalltag bewusst aktiv gestalten können, um zu mehr körperlicher und psychischer Gesundheit am Arbeitsplatz zu gelangen.

2016. 208 Seiten,
€ 19,95 / CHF 26.90
ISBN 978-3-456-85578-3
Auch als eBook erhältlich

IJzermans, T. / Dirkx, C.

Wieder Ärger im Büro?

Mit Emotionen am Arbeitsplatz konstruktiv umgehen



Das Buch vermittelt anhand zahlreicher Beispiele aus dem Berufsalltag, wie mit negativen Gefühlen und Stimmungen, mit unerträglicher Anspannung oder nervenaufreibendem Ärger konstruktiv umgegangen werden kann. Die Botschaft ist: Ein „Ma-

nager der Gefühle“ hat sich selbst besser im Griff, kann entspannter und produktiver arbeiten und seine sozialen Beziehungen verbessern.
2012. 74 Seiten, Kleinformat,
€ 14,95 / CHF 21.90
ISBN 978-3-8017-2472-6
Auch als eBook erhältlich

Grauwiler, D.

Selbstmanagement im Job

Berufliches Wohlbefinden mit ZRM®



Neu

Der Ratgeber zeigt anhand des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM®) und den Persönlichkeits-System-Interaktionen (PSI) auf, wie Arbeitnehmende Selbstmanagement in einer in einer immer komplexer werdenden Arbeitswelt betreiben können, sodass sie weiterhin Wohlbefinden bei der Arbeit erfahren.
2016. ca. 208 Seiten,
ca. € 29,95 / CHF 39.50
ISBN 978-3-456-85469-4
Auch als eBook erhältlich

Gross, R.

Angst bei der Arbeit – Angst um die Arbeit

Psychische Belastungen im Berufsleben



Der Autor analysiert verschiedene Formen der Angst in der Arbeitswelt, hilft Betroffenen, die Fähigkeit zur Selbstreflexion zu stärken und bietet bewährte Hilfestellungen.
2015. 264 Seiten, € 24,95 / CHF 32.50
ISBN 978-3-456-85401-4
Auch als eBook erhältlich

de Galan, K.

Gruppen souverän leiten

Wie Trainer Stolpersteine erkennen und mit schwierigen Situationen umgehen können



Neu

Das Buch zeigt anhand von fünf Konzepten aus der Psychologie und zahlreichen Beispielen, wie Trainer schwierige Situationen erkennen und diese souverän meistern können.
2016. 217 Seiten,
€ 26,95 / CHF 35.90
ISBN 978-3-8017-2678-2
Auch als eBook erhältlich

Fritzsche, T. / Fürst, A.

Rathsfeld-Offner, E.

Die Impact-Strategie

Führen für Fortgeschrittene



Eine neue wirkungsvolle Kommunikationstechnik, die den Turbo in der

Mitarbeiterführung zünden kann. Sie ist geeignet für alle Führungsstile und -ansätze.

2014. 216 Seiten, geb.,
€ 24,95 / CHF 35.50
ISBN 978-3-456-85450-2
Auch als eBook erhältlich

Sommerauer, K. / Meier, R.

Ein guter Kapitän zeigt sich im Sturm

Krisenkompetenz für Führungskräfte



Wir leben in bewegten Zeiten. Krisen treten plötzlich und unvorhergesehen auf. Kann man sich als Führungskraft auf das Unvorhergesehene vorbereiten? Die Autoren sind überzeugt: Man kann. Sie entwickeln mittels des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM) eine Anleitung, um in Krisenzeiten souverän zu agieren.

2015. 240 Seiten, geb.,
€ 29,95 / CHF 39.90
ISBN 978-3-456-85512-7
Auch als eBook erhältlich

Fritzsche, T.

Souverän verhandeln

Psychologische Strategien und Methoden



Aus psychologischer Sicht ist Verhandeln zwar vielschichtig, aber doch eine Kunst, die man mit dem richtigen Wissen über die Hintergründe

und Mechanismen gut erlernen und selbst anwenden kann – Thomas Fritzche zeigt Ihnen wie es geht.

2., erg. Aufl. 2016. 248 Seiten, geb.,
€ 19,95 / CHF 26.90
ISBN 978-3-456-85607-0
Auch als eBook erhältlich

Cialdini, R. B.

Die Psychologie des Überzeugens

Wie Sie sich selbst und Ihren Mitmenschen auf die Schliche kommen



Welche Faktoren bringen uns dazu, das zu tun, was andere von uns wollen? Und welche Techniken machen von diesen Faktoren am wirksamsten Gebrauch? Das Buch beschäftigt sich mit der Theorie und Praxis des Überzeugens.

7. Aufl. 2013. 400 Seiten, geb.,
€ 34,95 / CHF 46.90
ISBN 978-3-456-85150-1
Auch als eBook erhältlich

Cialdini, R. B.

Die Psychologie des Überzeugens – Hörbuch

Wie Sie sich selbst und Ihren Mitmenschen auf die Schliche kommen



6 CDs, Laufzeit 7 Stunden,
2. Aufl. 2014.
€ 29,95 / CHF 39.90
ISBN 978-3-456-85396-3

Martin, S.J. / Goldstein, N.J.
Cialdini, R. B.

Überzeugen mit einfachen Kniffen



„Die Psychologie des Überzeugens“ ist das Meisterwerk von Robert Cialdini. Jetzt kommt die Fortsetzung. Die Wissenschaft entwickelt sich weiter, und die Autoren zeigen – in 50 kurzen Kapiteln, die auf Fallbeispielen beruhen –, welche kleinen Ursachen beim Überzeugen große Wirkung zeigen. Denn genau darauf kommt es an: mit wenig Einsatz möglichst viel an Veränderung zu erzielen. Sie nennen ihr Konzept „Der große kleine Unterschied“. Denn beim Überzeugen ist weniger mehr.

2015. 282 Seiten, geb.,
€ 29,95 / CHF 39.90
ISBN 978-3-456-85524-0
Auch als eBook erhältlich

Sator, S.

Angstfrei reden und präsentieren

Ein Selbsthilfebuch



Ein Selbsthilfeprogramm, das gegen Ängste wirkt und gleichzeitig rhetorische Grundlagen vermittelt.

2014. 232 Seiten,
€ 19,95 / CHF 28.50
ISBN 978-3-456-85361-1
Auch als eBook erhältlich

www.hogrefe.com

Immer die richtige Adresse.



- Wissenswertes zu aktuellen Themen online lesen oder regelmäßig per E-Mail erhalten
- Bücher, Zeitschriften und Tests einfach bestellen
- Tagungen/Kongresse kostenlos anmelden und recherchieren
- Stellen in der Psychologie über PsychJob anbieten und finden
- Zusatzinformationen und -materialien herunterladen

Bestellschein

Bitte senden oder faxen Sie diesen Bestellschein an Hogrefe GmbH & Co. KG.
Gerne nehmen wir Ihre Bestellung auch per E-Mail entgegen.

Tel. +49 551 999 50 950
Fax +49 551 999 50 955
distribution@hogrefe.de
www.hogrefe.com

Jetzt bestellen

Ex.	ISBN 978-3-
Ex.	ISBN 978-3-
Ex.	ISBN 978-3-
Ex.	ISBN 978-3-
Ex.	ISBN 978-3-
Ex.	ISBN 978-3-
Ex.	ISBN 978-3-
Ex.	ISBN 978-3-
Ex.	ISBN 978-3-

Zu beziehen über

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Herbert-Quandt-Str. 4
37081 Göttingen
Deutschland

Institution	
Name / Vorname	
Straße / Nr.	
PLZ / Ort	
Datum	Unterschrift

E-Mail
☐ Newsletter

Hogrefe Verlagsgruppe

Göttingen · Bern · Wien · Oxford
Boston · Paris · Amsterdam · Prag
Florenz · Kopenhagen · Stockholm
Helsinki · São Paulo

www.hogrefe.com