

# HERDER

Herbst 2021

## Lebensgestaltung & Psychologie

HERDER



---

**Chris Surel**

**Die Tiefschlafformel**

Fit und erholt - ohne eine Minute länger zu schlafen

13,5 × 21,5 cm | 224 Seiten | Gebunden mit Schutzumschlag

**ca. € 20,00 (D) / ca. € 0,00 (A)**

ISBN 978-3-451-60500-0

Originalausgabe

WGS 1481 (Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/  
Lebensführung, Persönliche Entwicklung)



# Die Signale des Körpers verstehen

- › Neue, bislang unveröffentlichte Methode von Nossrat Peseschkian
- › Hilfe bei verschiedensten chronischen Erkrankungen (46 Prozent der Deutschen betroffen)
- ›

Wer körperlich schwer oder lange erkrankt, der leidet oft auch emotional. Der eigene Körper wird fremd, oder gar zum Feind. Für Menschen auf diesem Leidensweg entwickelte Nossrat Peseschkian eine Methode, die den Umgang mit der Krankheit erleichtern und neue Lebensfreude schenken sollte.

Seine Enkeltochter Samira Peseschkian hat 10 Jahre nach seinem Tod seine Unterlagen und Schriften zu dieser Methode einem Buch zusammengetragen. Die Medizinstudentin selbst wurde aufgrund einer chronischen Erkrankung zu einer Patientin, deren Leben sich durch die Methode ihres (zu dieser Zeit bereits verstorbenen) Großvaters wieder zum besseren wandte.

Prof. Dr. Nossrat Peseschkian (1933–2010) war Professor Dr. med., Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin, Gründer und Leiter der Wiesbadener Akademie für Psychotherapie, Begründer der Positiven (und Transkulturellen) Psychologie im deutschsprachigen Raum sowie Dozent an der Akademie für ärztliche Fort- und Weiterbildung der Landesärztekammer Hessen. Der Autor zahlreicher Bücher wurde im Iran geboren und lebte seit 1954 in Deutschland. Samira Peseschkian ist Medizinstudentin. Dies ist ihr erstes Buch.

Nossrat Peseschkian, Samira Peseschkian  
**Der Schmerz und seine Komplizen**  
 Resilienz bei chronischen Krankheiten  
 12,5 × 20,5 cm | 160 Seiten | Klappenbroschur  
**ca. € 16,00 (D) / ca. € 16,50 (A)**



ISBN 978-3-451-60255-9

Originalausgabe

**Erscheint am 17. August 2021**

WGS 1481 (Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/  
 Lebensführung, Persönliche Entwicklung)



# Das geheime Wissen der Stoiker - neu entdeckt

- › Eingeführter Bestsellerautor
- › Entspannung - das große Thema in Zeiten von Stress und Corona
- › Medial gut vernetzter Autor

Der Entspannungs- und Gelassenheitsexperte, Coach und Seminarleiter Thomas Hohensee entdeckt die Stoiker neu. In ihrer Philosophie und ihrem Agieren erkennt er Wege, wie wir mit unserem täglichen Stress besser umgehen und ein gutes, entspanntes Leben führen können. Die Stoiker waren keine zurückgezogenen Vermeider, sondern aktive Lebenspraktiker. Thomas Hohensee zeigt, welche Aspekte der stoischen Philosophie wir für unseren Alltag gewinnbringend nutzen können.

**Thomas Hohensee**, geboren 1955, ist Autor, Life-Coach und Seminarleiter. Er hat mehrere Bestseller geschrieben, darunter »Gelassenheit beginnt im Kopf« und »Glücklich wie ein Buddha«, die bereits in sieben Sprachen übersetzt wurden. Sein Ziel ist es, möglichst vielen Menschen den Weg zu einem glücklichen und erfüllten Leben zu zeigen.

.....

**Thomas Hohensee**

**Außergewöhnlich entspannt**

Das geniale Anti-Stress-Programm der Stoiker

13,5 × 21,5 cm | 224 Seiten | Klappenbroschur

**ca. € 20,00 (D) / ca. € 0,00 (A)**

ISBN 978-3-451-60105-7

Originalausgabe

WGS 1481 (Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/  
Lebensführung, Persönliche Entwicklung)

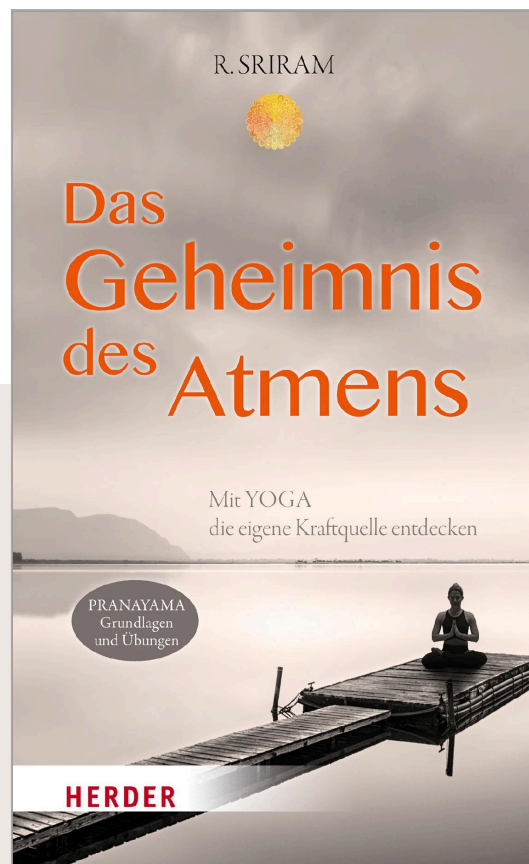


# Der Atem als natürliches Heilmittel



Wir atmen tagein, tagaus – meist ganz natürlich, ohne groß darüber nachzudenken. Setzen wir uns jedoch bewusst mit unserem Atem auseinander, werden wir schon bald entdecken, welch erstaunliches Potenzial in ihm schlummert. Die Atmung kann uns nicht nur dabei helfen, unser körperliches und psychisches Befinden einzuschätzen, sie ermöglicht uns auch, aktiv Einfluss zu nehmen. Haben wir erst einmal verstanden, wie unser Atem funktioniert, können wir ihn behutsam lenken – und so einen gesunden Weg zu Kraft und Selbstbewusstsein einschlagen. Was es bei der Schulung des Atems zu beachten gibt, vermittelt der renommierte Yogalehrer R. Sriram präzise, klar und lebensnah. Dabei schöpft er aus seinem tiefen Wissen über Yoga und verbindet wesentliche Grundlagen mit praktischen Übungen und philosophischen Betrachtungen. Das Ergebnis ist ein Werk, das man jedem Menschen ans Herz legen will.

R. Sriram (\*1954 in Madras, Indien) ist einer der bekanntesten Yogalehrer Deutschlands. Er war viele Jahre Schüler von T. K. V. Desikachar, einem Sohn von T. Krishnamacharya. Er begann seine Lehrtätigkeit in Desikachars Yogaschule in Madras, bevor er 1987 nach Deutschland übersiedelte. Heute unterrichtet er in Beerfelden im Odenwald, in München und Chennai, gibt Workshops und Weiterbildungen und ist als Autor tätig.



R. Sriram

**Das Geheimnis des Atmens**

Mit Yoga die eigene Kraftquelle entdecken  
Pranayama – Grundlagen und Übungen  
12,5 × 20,5 cm | 160 Seiten | Klappenbroschur  
**ca. € 18,00 (D) / ca. € 18,60 (A)**

ISBN 978-3-451-60330-3

Originalausgabe

**Erscheint am 12. Oktober 2021**

WGS 1462 (Ratgeber/Gesundheit/Entspannung, Yoga, Meditation, Autogenes Training)



9 783451 603303

# Männer können auch anders

## › Große Analyse der männlichen Psyche vom renommierten Psychiater Josef Aldenhoff

### › Bestens eingeführter Autor

Kein Zweifel: Immer weniger Menschen haben etwas von der Dominanz der mächtigen Männer, nicht einmal die Männer selbst. Doch was ist die Ursache für (selbst)zerstörerisches Verhalten der Männer? Der renommierte Psychiater Josef Aldenhoff zeigt in seiner großen Analyse der männlichen Psyche, dass es einen Ausweg aus dem Wahnsinn gibt. Denn eigentlich haben sich die Männer nur für den falschen Aspekt ihrer Identität entschieden. Sie können auch anders! Auch Männer sind richtig gut in Empathie und Kooperation, also gerade „Skills“, die zwischenzeitlich eher als unmännlich galten. Der Autor zeigt seinen Lesern konkrete Wege, wie sie solche Stereotype umgehen können. Eine bekannte junge Journalistin wird dem alten weißen Mann Aldenhoff dazu noch ein befeuerndes Vorwort schreiben.

Josef Aldenhoff ist in Dresden geboren, in München aufgewachsen. In der Schule hat er v.a. Latein und Griechisch gelernt, später Neurobiologie und Psychiatrie. Er hat in Deutschland und viel zu kurz in La Jolla, Kalifornien, gearbeitet, war dann ordentlicher Professor und Klinikdirektor für Psychiatrie und Psychotherapie an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel. Im Ruhestand macht er Psychotherapie und schreibt Bücher.

.....

**Josef Aldenhoff**

#### **Mensch, Mann!**

Was ist los in Männerseelen

12,5 × 20,5 cm | 288 Seiten | Gebunden mit Schutzumschlag

**ca. € 22,00 (D) / ca. € 22,70 (A)**

ISBN 978-3-451-60116-3

**Erscheint am 14. September 2021**

WGS 1481 (Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Lebensführung, Persönliche Entwicklung)



9 783451 601163

Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf

## DEUTLICH REDEN, WIRKSAM HANDELN

Wie Kinder das Leben entdecken



HERDER

---

### Sieben Tage achtsam sprechen

Das kreative Mitmach-Heft

14,8 × 21 cm | 64 Seiten | Geheftet

ca. € 0,00 (D) / ca. € 0,00 (A)

ISBN 978-3-451-60108-8

WGS 481 (Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Lebensführung,  
Persönliche Entwicklung)



9 783451 601088

# Kindern liebevoll die Hand geben

› Der Bestseller in neuer Ausstattung

› Über 40.000 verkaufte Exemplare

Kinder kommen mit einer angeborenen Lebensfreude und Neugierde auf die Welt. Sie haben Freude am Lernen und sind bereit, die Welt zu entdecken. Kinder wollen sich ernst genommen und geachtet fühlen. Dafür brauchen sie eindeutige Aussagen, Regeln und Grenzen. Eine klare, wertschätzende Sprache und achtsames Handeln ermutigt Kinder und stärkt sie in ihrer Entwicklung. Die Autorin Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf zeigt, worauf es ankommt – in vielen anschaulichen Beispielen und praktischen Tipps für den Alltag.

Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf hat das LINGVA ETERNA® Sprach- und Kommunikationskonzept begründet und ist Geschäftsführerin der LINGVA ETERNA GmbH mit Sitz in Erlangen. Die erfolgreiche Autorin gibt Seminare und hält Vorträge. Sie bildet Menschen aus, die ihre Sprache achtsam und bewusst gebrauchen wollen und die so im Leben einfach mehr erreichen. Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf ist vielfältig publizistisch tätig.



Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf

**Deutlich reden - wirksam handeln**

Wie Kinder das Leben entdecken

12 × 19 cm | 256 Seiten | Kartoniert

ca. € 12,00 (D) / ca. € 0,00 (A)

ISBN 978-3-451-03336-0

HC-Übernahme

WGS 2481 (Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/  
Lebensführung, Persönliche Entwicklung)



# Die Liebe bleibt

- › Damit einfühlsame Trauerarbeit gelingt
- › Mit Tipps eines erfahrenen Psychotherapeuten



Roland Kachler  
**Damit aus meiner Trauer Liebe wird**  
Neue Wege in der Trauerarbeit  
12,5 × 20,5 cm | 208 Seiten | Klappenbroschur  
**ca. € 18,00 (D) / ca. € 0,00 (A)**  
ISBN 978-3-451-60600-7  
Neuausgabe  
WGS 1481 (Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/  
Lebensführung, Persönliche Entwicklung)



9 783451 606007

Roland Kachler, Psychotherapeut mit Spezialisierung in der Trauerbegleitung, hat nach dem Unfalltod seines Sohnes neue Wege in der Trauerarbeit entwickelt. Sein Ansatz: Nicht das Loslassen, sondern die Liebe zum Verstorbenen steht im Zentrum des Trauerprozesses.

Die Liebe ist das Ziel der Trauerarbeit, sie führt durch den Trauerprozess und findet eine neue, innere Beziehung zum Verstorbenen. Nicht nur Betroffene und Hinterbliebene, sondern auch Trauerbegleiter erhalten eine Vielzahl konkreter Impulse für die wesentlichen Schritte auf dem Weg durch die Trauer hin zur Liebe. Für eine innere Beziehung zum Verstorbenen.

Roland Kachler ist Diplom Psychologe, approbierter Psychologischer Psychotherapeut und evangelischer Theologe. Er arbeitet in Stuttgart an der Landesstelle der Psychologischen Beratungsstellen und in eigener therapeutischer Praxis. Er hat infolge der Verlusterfahrung durch den Tod seines Sohnes einen neuen Traueransatz entwickelt.

# "Nein." ist ein vollständiger Satz

- › Anleitung zur psychologischen und spirituellen Selbstfürsorge
- › Ein Klassiker von Anselm Grün

Nein sagen ist nicht leicht. Oft haben wir Angst vor den Konsequenzen oder ein schlechtes Gewissen. Doch wer nicht Nein sagen kann, wer immer allen Erwartungen nachkommen will, der wird seine Grenzen bald schmerzhaft spüren und vielleicht sogar krank werden.

Nur wer seine eigene Mitte hat, kann über seine Grenzen hinauswachsen. Und wer seine Grenze kennt, kann auf den anderen zugehen und ihm wirklich begegnen. Egal ob in der Partnerschaft, im Beruf oder in der Erziehung, es braucht einen guten Ausgleich von Sich-Abgrenzen und Sich-Hingeben damit Begegnung gelingt. Ein klares und inspirierendes Buch, voller spiritueller und psychologischer Impulse. Damit Leben – und Zusammenleben – gelingt.

Anselm Grün, Dr. theol., geb. 1945, Mönch der Benediktinerabtei Münsterschwarzach, ist geistlicher Begleiter und Kursleiter für Meditation, tiefenpsychologische Auslegung von Träumen, Fasten und Kontemplation. Maria-Magdalena Robben, geb. 1958, Dipl. Sozialpädagogin, ist in der geistlichen Begleitung und Leitung von Meditationstagen tätig.



Anselm Grün, Ramona Robben

**Grenzen setzen - Grenzen achten**

Wege zu einem glücklichen Miteinander

12 × 19 cm | 160 Seiten | Kartoniert

ca. € 12,00 (D) / ca. € 12,40 (A)

ISBN 978-3-451-03399-5

Neuauflage

**Erscheint am 17. August 2021**

WGS 2481 (Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/  
Lebensführung, Persönliche Entwicklung)



9 783451 033995