









## Artikelliste

Titel	Autor	ISBN / EAN	Preis	Cover
It's okay not to be okay	Curtis, Scarlett	9783551321251	10,00 EUR	
Erscheinungsdatum: 28.9.2023				
Seitenanzahl: 320				
Altersempfehlung: ab 14 Jahre				
<p>Zusatztext: Ein Mutmacher für alle, denen es gerade nicht gut geht. Psychische Gesundheit geht uns alle an. Trotzdem trauen sich die wenigsten, offen darüber zu sprechen. Die britische Aktivistin Scarlett Curtis hat es sich zu ihrer Mission gemacht, dieses gesellschaftliche Tabu zu brechen, und gefragt: Was bedeutet psychische Gesundheit für dich? Mehr als 30 inspirierende Menschen teilen in dieser Anthologie ihre ganz persönliche Geschichte. Die Texte sind aufrüttelnd, lustig, schonungslos, poetisch und tröstend. Sie sind wie ein Zuruf, ein lautes Signal, das alle da draußen wissen lässt: Du bist nicht allein! Egal, was du gerade durchmachst - es ist okay. Es ist okay, nicht okay zu sein. Es ist okay, zu weinen. Es ist okay, wütend zu sein. Es ist okay, um Hilfe zu bitten. Es ist okay, im Bett zu bleiben. Es ist okay, wenn du nicht darüber reden willst. Es ist okay, eine Therapie zu machen. Es ist okay, Medikamente zu nehmen. Es ist okay, menschlich zu sein. Das hier ist kein Lehrbuch. Es wurde nicht ausschließlich von professionellen Psycholog*innen oder Psychiater*innen geschrieben. Es ist persönlich. Aber in Teilen von persönlichen Geschichten liegt eine gewaltige Kraft. »Das ist so ein großartiges Buch. Egal, wie du dich fühlst, es wird dir helfen.« Ed Sheeran Mit Beiträgen von Emma Thompson . Emilia Clarke . Hannah Witton . James Blake . Lena Dunham . Matt Haig . Naomi Campbell uvm. (gekürzte Ausgabe) Außerdem exklusiv in der deutschen Ausgabe: Texte von Angelina Boerger . Benjamin Maack . Coldmirror (Kathrin Fricke) . Lucia Lucia . Marlon Schulte . Miriam Davoudvandi . Nicholas Müller . Pia Kabitzsch                      Triggerwarnung: Depression, Suizidgedanken, Angststörung</p>				
Das Body Confidence Buch. Ein Handbuch für radikales Selbstvertrauen	Diedrichs, Phillippa	9783949315596	24,90 EUR	
Erscheinungsdatum: 9.10.2024				
Seitenanzahl: 160				
<p>Zusatztext: Ein Handbuch für radikales Selbstvertrauen 60% der 15-Jährigen fühlen sich unwohl in ihrem Körper. Schon im Teenageralter gehören Diäten oder sogar Schönheitseingriffe inzwischen zur Normalität - denn Instagram, TikTok und Co geben Schönheitsideale vor, die für die meisten Menschen unerreichbar sind. Und auch für Kinder, die mit großen Schritten auf die Pubertät zugehen, wird das eigene Körperbild von Jahr zu Jahr wichtiger. Die Psychologieprofessorin Philippa Diedrichs nimmt sie in diesem Sachbuch behutsam an die Hand, um diese Vorstellungen aufzuarbeiten und den Weg zu einem gesunden, positiven Umgang mit dem eigenen Körper zu entwickeln: Getragen von Selbstakzeptanz, Vielfalt und Körperbewusstsein. Das Body Confidence Buch ist ein einfühlsamer, empowernder und gleichzeitig wissenschaftlich fundierter Leitfaden für den Weg zu einem positiven Körpergefühl. Es steckt voller konkreter Übungen und Anleitungen und zeigt: Jeder Körper ist wertvoll - und jeder Körper verdient es, respektiert zu werden.</p>				


## Artikelliste

Titel	Autor	ISBN / EAN	Preis	Cover
Lautstark sein	Farnbacher, Tabea	9783407869135	20,00 EUR	
Erscheinungsdatum: 18.9.2025				
Seitenanzahl: 228				
Zusatztext: Wer Bedürfnisse und Gefühle unterdrückt und leise bleibt, verliert den Kontakt zu sich selbst und wird einsam. Denn wer sich nicht zeigt, kann auch nicht gehört werden. Es ist daher höchste Zeit, Meinungen und Wünsche wiederzuentdecken - und die eigene Stimme kraftvoll zu erheben! Und wie ginge das besser als mit Kreativität? Psychologin Tabea Farnbacher ermutigt mit inspirierenden Impulsen zu einem lautstarken Selbstaussdruck. Der stärkt nicht nur das eigene Wohlbefinden, sondern auch Beziehungen und unsere Präsenz in der Welt. Mit 36 Ideen und Übungen für mehr kreativen Selbstaussdruck Von Malen und Journaling über Rituale und Mode bis zu politischem Aktivismus Inspirierende persönliche Geschichten und neueste Forschung				
Pudermilch an der Waffel - Wie die Psyche im Gleichgewicht bleibt	Hauschild, Jana	9783551321640	11,00 EUR	
Erscheinungsdatum: 26.9.2024				
Seitenanzahl: 281				
Altersempfehlung: ab 13 Jahre				
Zusatztext: Psychische Gesundheit - ein hochaktuelles Thema auch unter Jugendlichen! Die Zahl der Jugendlichen mit psychischen Problemen hat sich im Vergleich zu den Jahren vor der Pandemie verdoppelt. Fast jede*r dritte klagt über Ängste, depressive Beschwerden oder Anzeichen von chronischem Stress, wie z.B. Schlafstörungen oder Kopfschmerzen. Viele haben Suizidgedanken. Dennoch lernen Jugendliche noch immer sehr wenig über psychische Gesundheit. Dieses Buch klärt auf und baut Berührungsängste ab - und das immer auf Augenhöhe. Und vor allem gibt es Jugendlichen Werkzeuge an die Hand, wie sie sich selber schützen, sich gegenseitig helfen oder aus schlechten Phasen wieder herauskommen können. Behandelte Themen sind u.a. Sucht, Suizidalität, Sexualität, körperliche und sexuelle Gewalt, der eigene Körper; aktuelle Themenfelder wie Flucht und Krieg, Klimakrise, Leistungsdruck, Smartphone und PC; aber auch Selbstfürsorge, das Durchbrechen von Denkmustern oder der Weg in eine Psychotherapie. Sachbuch, Ratgeber und Kraftquelle zum Thema mentaler Gesundheit - dieses Buch erklärt alltagsnah und auf Augenhöhe, gibt Tipps, stärkt für die Herausforderungen des Alltags. 'Hochaktuell und ohne Berührungsängste!'lizzyNet.de 'Hauschild schreibt wohltuend sachlich und differenziert - zugeneigt, aber nie alarmierend.' NZZ am Sonntag				
Jugend unter Druck	Marboe, Golli	9783701736492	24,00 EUR	
Erscheinungsdatum: 1.9.2025				
Seitenanzahl: 223				
Zusatztext: Die psychische Gesundheit junger Menschen steht im Fokus wie nie zuvor. Doch was brauchen Jugendliche wirklich? Wie können Eltern, Lehrer:innen und die Gesellschaft unterstützen?Caroline Culen und Golli Marboe widmen sich in acht Abschnitten wichtigen Problembereichen, welche die psychische Gesundheit einschränken: Leistungsdruck und Prüfungsangst, Mobbing, Körperbild und Essstörungen, Handysucht sowie Depression und Suizidalität. Ihre Expertise als Psychologin und Journalist, gepaart mit persönlichen Erfahrungen als Eltern, macht dieses Buch zu einem unverzichtbaren Begleiter für alle, die mit jungen Menschen arbeiten oder leben.				

## Artikelliste

Titel	Autor	ISBN / EAN	Preis	Cover
Immer mehr ganz du	Nylander Almaas, Astrid	9783522306836	22,00 EUR	
Erscheinungsdatum: 24.1.2025				
Seitenanzahl: 400				
Altersempfehlung: ab 12 Jahre				
Zusatztext: Endlich wieder lieferbar auf vielfachen Wunsch: DER Ratgeber für alle jungen Menschen ab 12 Jahren Wer einen Ratgeber sucht, der Jugendliche nicht nur begleitet, sondern ihnen fundiert und einfühlsam Antworten auf die großen und kleinen Fragen des Lebens bietet, liegt mit Immer mehr ganz du genau richtig. Diese Texte kennen keine Tabus. Es geht um Selbstfindung, Körper und Body-Image, Sex, Beziehungen, Psyche und Weltgeschehen. Doch dieses Buch macht auch vor ernstesten Themen wie Scheidung der Eltern, Selbstmordgedanken und Essstörungen nicht halt. Die Autorinnen nehmen Unsicherheiten ernst, ohne Druck auszuüben. Auf diese Weise bieten sie nicht nur Orientierung und Zuversicht, sondern machen auch Mut, die Dinge zu hinterfragen: Um frei zu sein, die eigene Persönlichkeit zu entwickeln und zu ihr zu stehen.- Ratgeber und Nachschlagewerk für Jugendliche - Auch für Eltern und Pädagog:innen interessant - Die Autorinnen sind Expertinnen in Jugendmedizin und Jugendpsychologie				
Nicht okay ist auch okay	Rae, Tina	9783743212749	12,95 EUR	
Erscheinungsdatum: 9.2.2022				
Seitenanzahl: 64				
Altersempfehlung: ab 9 Jahre				
Zusatztext: ‚Nicht okay ist auch okay‘ bietet Kinder Unterstützung, indem es einen Überblick über verschiedene psychische Probleme und ihre Ursachen gibt. borsenblattDas Sachbuch stärkt die Medienkompetenz sowie die Resilienz von Jugendlichen. Darüber hinaus bietet es Hilfeleistungen zu psychischen Problemen und kann im besten Fall helfen, Ressourcen aufzubauen, um diese zu bewältigen. Alexia Panagiotidis, eselsohrTina Rae ermutigt dazu, sich den Gefühlen und den Auslösern zu stellen, sie zu thematisieren, sie zu hinterfragen und aktiv damit umzugehen. Kinderbuch Couch				
Ich komm wieder klar	Soppa-Fischer, Iris	9783497033133	16,90 EUR	
Erscheinungsdatum: 1.9.2025				
Seitenanzahl: 123				
Altersempfehlung: ab 12 Jahre				
Zusatztext: Fühlst du dich manchmal verloren? Vielleicht ist heute einer dieser Tage. Deine Eltern scheinen nicht zuzuhören, deine Gefühle überfordern dich und der Schulstress ist einfach zu viel. Vielleicht ist dir etwas passiert, das dich richtig runterzieht. Wenn du das kennst, sei dir sicher: Du bist nicht allein. Und es gibt Hoffnung - es kann wieder besser werden!In diesem Buch findest du wahre Geschichten von Jugendlichen, die ähnliche Herausforderungen gemeistert haben. Sie haben Mut bewiesen, Lösungen gefunden und sind daran gewachsen. So, wie sie es geschafft haben, kannst auch dudich wieder wohl fühlenstärker werdenmit Stress umgehenernst genommen werdenHilfe suchendich behauptenmit den Eltern klarkommenvertrauenAngst überwindenSei mutig und geh weiter! Mit Downloadmaterial für Eltern und Fachleute. Geeignet als Schullektüre 5. bis 8. Klasse.				

## Artikelliste

Titel	Autor	ISBN / EAN	Preis	Cover
Wenn Gefühle aus der Reihe tanzen	Steffinger, Lena	9783407752734	16,00 EUR	
Erscheinungsdatum: 17.7.2025				
Seitenanzahl: 70				
Altersempfehlung: ab 9 Jahre				
<p>Zusatztext: Das Leben ist wie eine Achterbahn - voller Höhen und Tiefen. Aber was, wenn belastende Gefühle nicht mehr verschwinden? Dieses einfühlsame Buch erklärt Kindern ab 9 Jahren, warum manche Menschen anfälliger für psychische Erkrankungen sind, wie ADHS, Angststörungen oder Autismus sich äußern und wann Hilfe wichtig ist. Es zeigt, warum wir über seelische Gesundheit sprechen sollten, was sich Betroffene wünschen und welche Hilfen es gibt. ; offen über psychische Störungen sprechen - für Toleranz und Resilienz ; gibt Einblick in Hilfsangebote von Telefonberatung über verschiedene Therapieangebote bis psychiatrische Klinik ; zeigt beispielhaft, wie Menschen mit ADHS, Angststörungen, Depression, Zwangsstörungen oder Autismus-Spektrum-Störungen umgehen ; sensibilisiert für Diskriminierung in unserer Alltagssprache ; von einer jungen Psychologin fundiert, zeitgerecht und einfühlsam geschrieben und gezeichnet</p>				