

**Titel zum Thema Lockdown Angst**

\*Bitte beachten Sie unsere Anleitung zur Verwendung von Zusatzmaterial auf Social Media Kanälen  
 POS-Materialien bestellen Sie bitte bei Ihrem Vertreter.

	Titelidaten	EAN	Barcode	Warengruppe	E-Book-Daten	Hörbuch-Daten	Hörbuch-Download-Daten	Kurztext	USPs	Lesexemplar	POS-Werbemittel*	Buchmaterial digital*
	<b>Klaus Bernhardt</b> Depression und Burnout loswerden Ariston ET: 20. Mai 2019 ISBN: 978-3-424-20205-2 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 25,90(UVP) ca. 256 Seiten	9783424202052		1973 - Sachbücher/Politik, Gesellschaft, Wirtschaft/Gesellschaft	978-3-641-21691-7 13,99 € [D] - 13,99 € [A] - 17,00 CHF 20.05.2019		Ungekürzte Lesung 978-3-8371-4669-8 17,95 € [D] - 17,95 € [A] 20.05.2019	Falsche Ernährung, falsche Medikamente, falsches Denken sind nur einige der oft überraschenden und unterschätzten Ursachen für die meisten Formen von Depressionen, Burnout und Angsterkrankungen. Klaus Bernhardt zeigt anhand neuester Forschungen, dass es sich bei diesen Krankheiten oft um psychische und körperliche Reaktionen auf Mangelercheinungen und Stresssituationen handelt. Äußerst zugänglich erklärt er die im Körper ablaufenden Prozesse und gibt unzählige praxiserprobte Tipps sowie leicht umsetzbare Maßnahmen an die Hand, was Betroffene tun können, um sich mit einfachen Mitteln schnell und dauerhaft von ihren Leiden zu befreien.	Klaus Bernhardt ist Bestsellerautor und erfolgreicher Therapeut mit einem innovativen Ansatz bei seelischen Erkrankungen Endlich raus aus dem Dunkel der Depression Volkskrankheit Depression: Über 40 Millionen Europäer nehmen Antidepressiva – obwohl ein Großteil der Betroffenen darauf nicht anspricht Klaus Bernhardt entschlüsselt die häufig unerkannten Ursachen von Depression und Burnout und gibt wirksame Hilfe an die Hand Mit vielen Tipps und hilfreichen Tools, die in wenigen Wochen große Erfolge erzielen		U4 - U4 (JPG) Leseprobe - Leseprobe (PDF)	
	<b>Klaus Bernhardt</b> Panikattacken und andere Angststörungen loswerden Ariston ET: 11. September 2017 ISBN: 978-3-424-20177-2 € 16,99 [D] / € 17,50 [A] / CHF 23,90(UVP) ca. 208 Seiten	9783424201772		1973 - Sachbücher/Politik, Gesellschaft, Wirtschaft/Gesellschaft	978-3-641-21683-2 13,99 € [D] - 13,99 € [A] - 17,00 CHF 11.09.2017		Ungekürzte Lesung 978-3-8371-4055-2 17,95 € [D] - 17,95 € [A] 11.09.2017	»Ein Großteil aller Traumata, Neurosen, Phobien und Angststörungen kann in weniger als 10 Sitzungen vollständig aufgelöst werden.« Klaus Bernhardt Der Angstexperte Klaus Bernhardt stellt die hierzulande gängigsten Therapieformen gegen Angst auf den Prüfstand und gleicht sie mit den Erkenntnissen der modernen Hirnforschung ab. Sein Ergebnis ist erhellend: Die meisten dieser Therapieformen sind seit Jahrzehnten veraltet und neurowissenschaftlich nicht mehr haltbar. Mit seiner Methode stellt er eine völlig neue Art der Angsttherapie vor, die die Verarbeitungsprozesse unseres Gehirns gezielt nutzt, um Angst- und Panikpatienten schnell wieder in ein normales Leben zurückzuführen. Einer bemerkenswert hohen Zahl seiner Patienten hat er mit diesen Übungen und Techniken bereits nach wenigen Wochen die Rückkehr in ein angstfreies Leben ermöglicht.	Angst und Panik: endlich Hilfe für über 15 Millionen Betroffene im deutschsprachigen Raum SPITZENTITEL »Ein Großteil aller Traumata, Neurosen, Phobien und Angststörungen kann in weniger als 10 Sitzungen vollständig aufgelöst werden.« Klaus Bernhardt Neueste Ergebnisse der Hirnforschung in die Praxis umgesetzt Klaus Bernhardt hat eine einzigartige Angsttherapie mit immenser Erfolgsquote entwickelt - auch Kliniken arbeiten bereits nach seinem Ansatz Leicht verständliche Methode, eingängige Beispiele, praktische Übungen		Leseprobe - Leseprobe (PDF) U4 - U4 (JPG)	
	<b>Chris Bradford</b> Soul Hunters cbj ET: 09. November 2020 ISBN: 978-3-570-17572-9 € 17,00 [D] / € 17,50 [A] / CHF 24,50(UVP) ca. 384 Seiten	9783570175729		1260 - Kinder- und Jugendbücher/Jugendbücher ab 12 Jahre	978-3-641-22583-4 12,99 € [D] - 12,99 € [A] - 16,00 CHF 09.11.2020	Gekürzte Lesung mit Laura Maire 978-3-8371-4179-5 16,99 € [D] - 17,50 € [A] - 23,90 CHF 09.11.2020	Ungekürzte Lesung 978-3-8371-4180-1 8,95 € [D] - 8,95 € [A] 09.11.2020	Als die junge Gemma eines Abends von einer Gang überfallen wird und ihr ein Fremder zu Hilfe eilt, glaubt sie an einen Zufall. Aber als sie kurz darauf Opfer einer Entführung wird und ihr wieder der junge Held zur Seite springt, wird rasch klar, dass etwas echt Mysteriöses vor sich geht. Und die Erklärung, die ihr Retter Phoenix ihr aufischt, findet Gemma noch verrückter: Die sie verfolgende Gang gehöre den Soul Hunters an, einer finsternen Sekte, die hinter Gemmas Seele her sei, um sie zu zerstören und damit die Welt ihrer Menschlichkeit zu berauben. Phoenix behauptet, ihr Guardian und Gemmas einzige Rettung zu sein. Doch als plötzlich ein weiterer mächtiger Feind auf den Plan tritt, steht ihrer beider Schicksal auf Messers Schneide ...	Das neue, heiß ersehnte große Projekt von Erfolgsautor Chris Bradford Alle sind verbunden. Alle sind eins. Alle werden gejagt von den Inkarnaten. Messerscharfe Action wie in »Bodyguard« kombiniert mit den durchschlagenden Martial-Arts von »Young Samuraï« Über 970.000 verkaufte Bücher des Autors in Deutschland (Stand August 2020) Dan Brown meets Percy Jackson Auftakt der faszinierenden neuen Trilogie Gut gegen Böse, Mythos, Liebe und Unsterblichkeit Weltpremiere der Serie bei cbj! Band 2 folgt im Winterprogramm 2021	LEX eLEX	420/89222 - Aufsteller Bradford, SOUL 01 420/89224 - 1+30 Leseprobe Bradford, SOUL 01 420/89223 - Streifenplakat Bradford, SOUL 01	3D-Cover - 3D-Cover (PNG) Sieben Fragen an Chris Bradford - Presseportal (PDF)
	<b>Jack Canfield, Mark Victor Hansen, Amy Newmark</b> Hühnersuppe für die Seele Goldmann Taschenbuch ET: 27. April 2020 ISBN: 978-3-442-22303-9 € 11,00 [D] / € 11,40 [A] / CHF 16,90(UVP) ca. 416 Seiten	9783442223039		2481 - Ratgeber/Lebenshilfe Alltag/Lebensführung ,Persönliche Entwicklung	978-3-641-25300-4 9,99 € [D] - 9,99 € [A] - 12,00 CHF 21.04.2020			So wie eine mit Liebe gekochte Hühnersuppe unseren Körper an kalten Winterabenden wärmt und uns Kraft spendet, so vitalisieren die Worte in diesem Buch unseren innersten Kern. Die Geschichten um glückliche Momente, unerwartete Segnungen und berührende Begegnungen haben Millionen Menschen auf der ganzen Welt begeistert und werden von immer neuen Generationen von Lesern entdeckt. Jetzt haben Jack Canfield und seine Co-Autoren ihre Sammlung um zwanzig neue Erzählungen erweitert, u.a. von Deepak Chopra, Gabrielle Bernstein und Don Miguel Ruiz. Sie machen Mut, regen zum Nachdenken an und zeigen, dass wir mit unseren Sorgen und Problemen nicht allein sind. Ein Klassiker der spirituellen Literatur und ein Elixier für die Seele.	Der weltweite Bestseller – jetzt mit 20 neuen Geschichten! Die erweiterte Neuauflage des beliebten Geschenkbuchs. Mit neuen Geschichten u.a. von Deepak Chopra, Gabrielle Bernstein, Don Miguel Ruiz und Anthony Robbins. Über 1,2 Mio. verkaufte Exemplare der »Hühnersuppe für die Seele«-Reihe. [Stand: Oktober 2019] Die »Hühnersuppe für die Seele« wird in 47 Ländern gelesen. Inspirierende Impulse für eine neue Leser-Generation.		Leseprobe - Leseprobe (PDF)	
	<b>Susanna Clarke</b> Piranesi Blessing ET: 05. Oktober 2020 ISBN: 978-3-89667-672-6 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 28,90(UVP) ca. 272 Seiten	9783896676726		1110 - Belletristik/Erzählende Literatur	978-3-641-26486-4 15,99 € [D] - 15,99 € [A] - 19,00 CHF 05.10.2020			Ein riesiges Gebäude, in dem sich endlos Räume aneinandersreihen, verbunden durch ein Labyrinth aus Korridoren und Treppen. An den Wänden stehen Tausende Statuen, das Erdgeschoss besteht aus einem Ozean, bei Flut donnern die Wellen die Treppenhäuser hinauf. In diesem Gebäude lebt Piranesi. Er hat sein Leben der Erforschung des Hauses gewidmet. Und je weiter er sich in die Zimmerfluchten vorwagt, desto näher kommt er der Wahrheit – der Wahrheit über die Welt jenseits des Gebäudes. Und der Wahrheit über sich selbst.	Eine literarische Sensation: fünfzehn Jahre nach dem Weiterfolg von »Jonathan Strange & Mr Norrell« der neue, lang erwartete Roman von Susanna Clarke So beklammert wie Franz Kafka, so surreal wie Jorge Luis Borges: Der junge Piranesi findet sich in einer Welt wieder, wie sie rätselhafter nicht sein könnte. »Susanna Clarks Prosa ist durchweg makellos und bezaubernd. Eines ihrer Bücher zu lesen ist wie das Bewundern einer antiken Einlegearbeit oder einer meisterhaften Stickerei.« The Washington Post		Buchtrailer PIRANESI - Trailer (MP4) Standbild PIRANESI (720x540px) - Standbild (JPG) Standbild PIRANESI (1920x1080px) - Standbild (JPG) U4 - U4 (JPG) Leseprobe - Leseprobe (PDF) Produktfoto U1 - Grafik (JPG) Produktfoto VNS - Grafik (JPG) Produktfoto Veredelung Cover - Grafik (JPG) Produktfoto Buchdecke - Grafik (JPG)	

**Titel zum Thema Lockdown Angst**

\*Bitte beachten Sie unsere Anleitung zur Verwendung von Zusatzmaterial auf Social Media Kanälen  
 POS-Materialien bestellen Sie bitte bei Ihrem Vertreter.

	Titeldaten	EAN	Barcode	Warengruppe	E-Book-Daten	Hörbuch-Daten	Hörbuch-Download-Daten	Kurztext	USPs	Lesexemplar	POS-Werbemittel*	Buchmaterial digital*
	<b>Ashley Davis Bush</b> Das kleine Buch vom inneren Frieden Heyne Taschenbuch ET: 09. November 2020 ISBN: 978-3-453-70409-1 € 8,99 [D] / € 9,30 [A] / CHF 12,90 (UVP) ca. 96 Seiten	9783453704091		2481 - Ratgeber/Lebenshilfe Alltag/Lebensführung - Persönliche Entwicklung	978-3-641-26853-4 8,99 € [D] - 9,99 € [A] - 11,00 CHF 09.11.2020	Gekürzte Lesung mit Daniela Hoffmann 978-3-8371-5283-8 10,00 € [D] - 10,30 € [A] - 14,50 CHF 09.11.2020	Gekürzte Lesung 978-3-8371-5284-5 6,95 € [D] - 6,95 € [A] 09.11.2020	Wie können wir in einer Welt voller täglicher Herausforderungen Momente der Ruhe und des inneren Friedens finden? Wie können wir wieder ganz bei uns selbst ankommen und den Stürmen des Alltags mit Gelassenheit begegnen? Genau hierfür präsentiert Ashley Davis Bush die besten und wirksamsten Rituale und Übungen aus verschiedenen spirituellen Traditionen: bewährte und hilfreiche Methoden, die in Minutenschnelle, fast im Handumdrehen, ihre wohltuende Kraft entfalten. Ob in der Arbeit, zu Hause oder unterwegs – diese kleinen Seelenasas lassen sich ganz leicht auch in den stressigsten Alltag einbauen und sorgen nachhaltig für innere Balance, Zufriedenheit und frische Energie.	Über 800.000 verkaufte Exemplare der Erfolgsreihe (Stand: Februar 2020) Kleine Seelenasas, um wieder bei sich selbst anzukommen Minutenschnelle Übungen mit sofortiger Wirkung schenken Kraft, Geborgenheit und Zuversicht Liebevoll gestaltet: ein wunderbares Geschenk an sich selbst oder einen lieben Menschen Von der Autorin des SPIEGEL-Bestsellers »Das kleine Buch der Ruhe und Gelassenheit«: über 80.000 verkaufte Exemplare (Stand: Januar 2020)		397/89067 - Lotus Stapelkreuz (1+1)	Blessing to the four directions - Grafik (JPG) Drooping Anchor - Grafik (JPG) Heaven on earth - Grafik (JPG) Sweet dreams - Grafik (JPG) The benefits - Grafik (JPG) Inhalt und Innenseiten Bush - Das kleine Leseprobe - Leseprobe (PDF) U4 - U4 (JPG)
	<b>Diverse</b> Marvel 5-Minuten-Geschichten cbj ET: 16. März 2020 ISBN: 978-3-570-17796-9 € 9,99 [D] / € 10,30 [A] / CHF 14,50 (UVP) ca. 208 Seiten	9783570177969		1250 - Kinder- und Jugendbücher/Kinderbücher bis 11 Jahre	978-3-641-26496-3 9,99 € [D] - 9,99 € [A] - 12,00 CHF 23.03.2020	Ungekürzte Lesung mit Christian Zeiger 978-3-8445-3877-9 8,99 € [D] - 9,30 € [A] - 12,90 CHF 16.03.2020	Ungekürzte Lesung 978-3-8445-3900-4 6,95 € [D] - 6,95 € [A] 16.03.2020	Die mächtigen Superhelden aus dem Marvel-Universum erleben viele spannende Abenteuer und kämpfen gemeinsam gegen die größten Schurken der Welt. Enthält Geschichten von den Guardians of the Galaxy, Captain America, Iron Man, Spider-Man, Black Widow, Hawkeye, Captain Marvel, Black Panther und dem neuen Spider-Man Miles Morales.  <b>12 kurze Marvel-Geschichten mit vielen Illustrationen zum Vor- und Selberlesen für Kinder ab 6 Jahren.</b>	Spannende Heldengeschichten für kleine Marvel-Fans 12 kindgerechte Vorlesegeschichten zu den aktuellsten Marvel-Helden Durchgehend vierfarbig illustriert Perfekt für zwischendurch: pro Geschichte nur 5 Minuten Vorlesezeit! Das große Jubiläum: 80 Jahre Marvel! Launch von Disney® im März 2020		022/89958 - Plakat MARVEL	Aus dem Buch, Abbildung 1 - Grafik (JPG) Aus dem Buch, Abbildung 2 - Grafik (JPG) Aus dem Buch, Abbildung 3 - Grafik (JPG) Aus dem Buch, Abbildung 4 - Grafik (JPG) 3D-Cover - 3D-Cover (PNG) Leseprobe - Leseprobe (PDF)
	<b>Karsten Dusse</b> Achtsam morden Heyne Taschenbuch ET: 10. Juni 2019 ISBN: 978-3-453-43968-9 € 10,99 [D] / € 11,30 [A] / CHF 16,90 (UVP) ca. 416 Seiten	9783453439689		2110 - Belletristik/Erzählende Literatur	978-3-641-23897-1 9,99 € [D] - 9,99 € [A] - 12,00 CHF 10.06.2019	Gekürzte Lesung mit Matthias Matschke 978-3-8371-4693-6 16,99 € [D] - 17,50 € [A] - 23,90 CHF 10.06.2019	Gekürzte Lesung 978-3-8371-4694-3 11,95 € [D] - 11,95 € [A] 10.06.2019 Ungekürzte Lesung 978-3-8371-4710-0 21,95 € [D] - 21,95 € [A] 10.06.2019	Björn Diemel wird von seiner Frau gezwungen, ein Achtsamkeits-Seminar zu besuchen, um seine Ehe ins Reine zu bringen, sich als guter Vater zu beweisen und die etwas aus den Fugen geratene Work-Life-Balance wieder herzustellen. Denn Björn ist ein erfolgreicher Anwalt und hat dementsprechend sehr wenig Zeit für seine Familie. Der Kurs trägt tatsächlich Früchte und Björn kann das Gelernte sogar in seinen Job integrieren, allerdings nicht ganz auf die erwartete Weise. Denn als sein Mandant, ein brutaler und mehr als schuldiger Großkrimineller, beginnt, ihm ernsthafte Probleme zu bereiten, bringt er ihn einfach um – und zwar nach allen Regeln der Achtsamkeit.  <i>Achtsam morden</i> ist die Geschichte eines bewussten und entschleunigten Mordes, der längst überfällige Schulterschluss zwischen Achtsamkeitsratgeber und Krimi, vor allem aber ein origineller Unterhaltungsroman.	Das Buch vom achtsamen Ableben Karsten Dusse: 950.000 mal verkauft im deutschsprachigen Raum [Stand Oktober 2020] »Auf jeder Seite Spannung, ungebetene Ratschläge und Galgenhumor ... Das Kriegt halt nur ein Anwalt hin. Und keine so gut wie Karsten Dusse.« Jan Böhmertmann Wer hätte gedacht, dass sich die Prinzipien der Achtsamkeit wunderbar dazu eignen, ein Verbrechensyndikat zu führen? Wie Breaking Bad, nur mit Atemübungen »Was mich an meinem ersten Mord bis heute so mit Freude erfüllt, ist der Umstand, dass ich dabei wertungsfrei und liebevoll den Moment genießen konnte.« Achtsamkeit ist in aller Munde - nun hat auch das organisierte Verbrechen den Megatrend für sich entdeckt.	eLEX	351/89148 - Dusse,Achtsam morden Plakat 351/89413 - Dusse,Achtsam-Reihe Weihnachtsplakat	U4 - U4 (JPG) Leseprobe - Leseprobe (PDF) Produktfoto U1 - Grafik (JPG) Produktfoto Aufkleber - Grafik (JPG) Produktfoto Reihe - Grafik (JPG)
	<b>Ragnar Jónasson</b> DUNKEL btb ET: 25. Mai 2020 ISBN: 978-3-442-75860-9 € 15,00 [D] / € 15,50 [A] / CHF 21,90 (UVP) ca. 384 Seiten	9783442758609		1121 - Belletristik/Krimis, Thriller, Spionage	978-3-641-25173-4 9,99 € [D] - 9,99 € [A] - 12,00 CHF 01.05.2020	Ungekürzte Lesung 978-3-8445-3810-6 17,95 € [D] - 17,95 € [A] 25.05.2020 Gekürzte Lesung 978-3-8445-3809-0 10,95 € [D] - 10,95 € [A] 04.05.2020	Ungekürzte Lesung 978-3-8371-4710-0 21,95 € [D] - 21,95 € [A] 04.05.2020	Hulda Hermannsdóttir, Kommissarin bei der Polizei Reykjavik, soll frühzeitig in Ruhestand gehen, um Platz für einen jüngeren Kollegen zu machen. Sie darf sich einen letzten Fall, einen cold case, aussuchen – und sie weiß sofort, für welchen sie sich entscheidet. Der Tod einer jungen Frau wirft während der Ermittlungen diätete Rätsel auf, und die Zeit, um endlich die Wahrheit ans Licht zu bringen, rennt. Eine Wahrheit, für die Hulda ihr eigenes Leben riskiert ...	Hulda, Islands einsamste Kommissarin, hat eine dunkle Vergangenheit... Vom Ende zum Anfang: Auftakt der außergewöhnlich erzählten Thriller-Trilogie um die originelle und vielschichtige Protagonistin Hulda. »Dieses Buch hat mir wirklich den Atem geraubt. Hulda ist eine fantastische, komplexe Figur, und ich möchte mehr von ihr lesen!« Bestsellerautorin Jan Rankin »Großartig! Hulda ist eine der großen tragischen Heldinnen zeitgenössischer Kriminalromane.« <i>The Sunday Times</i> Ausgezeichnet als einer der 100 besten Krimis und Thriller seit 1945 ( <i>The Times</i> ) Deutsche Erstausgabe.			Buchtrailer zu "DUNKEL" - Trailer (MP4) Standbild zum Buchtrailer zu "DUNKEL" - Standbild (JPG) Reihe von vorn - Grafik (JPG) Reihenstapel - Grafik (JPG) Rückenansicht - Grafik (JPG) alle Bände auf einen Blick - Grafik (JPG) Leseprobe - Leseprobe (PDF)
	<b>Jana Lukas</b> Die Mühlenschwestern - Die Liebe kennt den Weg zurück Heyne Taschenbuch ET: 09. März 2020 ISBN: 978-3-453-42425-8 € 10,99 [D] / € 11,30 [A] / CHF 16,90 (UVP) ca. 480 Seiten	9783453424258		2110 - Belletristik/Erzählende Literatur	978-3-641-25961-7 9,99 € [D] - 9,99 € [A] - 12,00 CHF 09.03.2020	Ungekürzte Lesung 978-3-8371-5178-7 25,95 € [D] - 25,95 € [A] 09.03.2020	Ungekürzte Lesung 978-3-8371-5178-7 25,95 € [D] - 25,95 € [A] 09.03.2020	Als Fotografin um die Welt reisen! Das war immer Hannahs Traum. Und so ließ sie die Heimat hinter sich, um das Leben durch ihr Kameraobjektiv zu entdecken. Doch nun, mit Ende Zwanzig, kehrt Hannah traumatisiert nach Sternmoos zurück. Ihre Welt ist nach einem tragischen Unfall in Südamerika nicht mehr dieselbe. Sie hofft, in der alten Mühle ihrer Tante Lou, bei ihren beiden Schwestern Rosa und Antonia, Trost zu finden. Doch kaum Zuhause angekommen, trifft sie auf Jakob, ihre erste große Liebe. Und Hannah wird klar, dass sie ihre Vergangenheit noch lange nicht hinter sich gelassen hat ...	Willkommen in der Mühle am Sternsee - ein Ort voller Träume, Wünsche und Geheimnisse Drei ungleiche Schwestern gehen ihren eigenen Weg - eine herzerwärmende Familiengeschichte mit Feel-Good Faktor Nach einem tragischen Unglück muss Hannah sich wieder ganz neu in das Leben verliehen... Band 1 der gefühlvollen Mühlenschwestern-Trilogie So charmant wie Manuela Inusa, so romantisch wie Ella Thompson	eLEX		U2 - Grafik (JPG) U3 - Grafik (JPG) Leseprobe - Leseprobe (PDF)

	Titeldaten	EAN	Barcode	Warengruppe	E-Book-Daten	Hörbuch-Daten	Hörbuch-Download-Daten	Kurztext	USPs	Lese-exemplar	POS-Werbemittel*	Buchmaterial digital*
	<b>Maja Lunde</b> <u>Als die Welt stehen blieb</u> btb ET: 28. September 2020 ISBN: 978-3-442-77097-7 € 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,90 (UVP) ca. 224 Seiten	9783442770977		1112 - Belletristik/Gegenwartsliteratur (ab 1945)	978-3-641-27311-8 9,99 € [D] - 9,99 € [A] - 12,00 CHF 28.09.2020		Ungekürzte Lesung 978-3-8445-4186-1 11,95 € [D] - 11,95 € [A] [A] 28.09.2020	<p>SPIEGEL-Bestsellerautorin Maja Lunde führt uns zurück in jene Mitternachtsstunden, als die ganze Welt stehen blieb. Tage, die uns erschüttert haben und noch immer erschüttern. Die tiefe Risse hinterlassen haben in dem Glauben an unsere Unverletzbarkeit. Maja Lunde zeigt uns, was im Leben wirklich wichtig ist: die kleinen Dinge im menschlichen Miteinander.</p> <p>Sie sind eine fünfköpfige Familie. Die Erwachsenen haben sich gerade gestritten, als die Nachricht vom Lockdown eintrifft. Von nun an werden sie zu Hause sein. Alle zusammen. Jeden Tag. Die Autorin Maja Lunde ist daran gewöhnt. Sie ist das Home Office gewöhnt. Aber nicht das Home Schooling. Sie hat große dystopische Romane geschrieben, aber sie hat nie in einer Dystopie gelebt. Doch jetzt ist die Pandemie da und die Familie muss eine neue Lebensweise finden. Wie geht so etwas?</p>	<p>SPIEGEL-Bestsellerautorin Maja Lunde über das, was im Leben wirklich wichtig ist. Maja Lunde bislang persönlichstes Buch. Maja Lunde bei btb: ca. 2 Millionen verkaufte Bücher.</p>			Leseprobe - Leseprobe (PDF)
	<b>Antonia Neumayer</b> <u>Zwischen dir und der Dunkelheit</u> Heyne Taschenbuch ET: 12. Oktober 2020 ISBN: 978-3-453-32102-1 € 14,99 [D] / € 15,50 [A] / CHF 21,90 (UVP) ca. 384 Seiten	9783453321021		2132 - Belletristik/Fantasy	978-3-641-26112-2 11,99 € [D] - 11,99 € [A] - 14,00 CHF 12.10.2020			<p>Ihre Youtube-Videos über die Sagen und Mythen Bayerns sind so beliebt, dass Sera, Jo und Mark die Genehmigung erhalten, nachts in der Münchner Frauenkirche zu drehen. Als sie sich dem berühmten Teufelstritt im Steinboden nähern, geschieht das Unfassbare: Der Fußabdruck beginnt zu leuchten, und ein unheimlicher Wind fegt durch die Kathedrale. Obwohl die drei alles auf Video festhalten, ernten sie nur Hass und den Spott ihrer Follower, was vor allem Sera nahe geht. Hat sie sich alles nur eingebildet? Oder gibt es in der Frauenkirche, von der sie Nacht für Nacht träumt, wirklich übernatürliche Phänomene? Schnell stellt Sera fest, dass sie nicht die einzige ist, die dem Rätsel auf den Grund gehen will: die schöne Lily und der geheimnisvolle Elias bieten ihr ihre Hilfe an. Doch die beiden verfolgen ihre eigenen Ziele – und sind bereit, dafür über Leichen zu gehen ...</p>	<p>Junge, weibliche Fantasy für alle Fans von Laura Kneidl, Marah Woolf und Jennifer L. Armentrout Nacht für Nacht träumt Sera von der Münchner Frauenkirche - und dem schönen Elias, dessen Schicksal mit dem ihren seit Jahrhunderten verbunden ist Geheimnisvoll, magisch und romantisch: »Zwischen dir und der Dunkelheit« ist deutsche Fantasy, wie sie sein sollte</p>			U4 - U4 (JPG) Leseprobe - Leseprobe (PDF)
	<b>Kathryn Nicolai</b> <u>Traum schön</u> der Hörverlag ET: 31. August 2020 ISBN: 978-3-8445-9866-8 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 25,90 (UVP)	9783844598668		5932 - Sachbücher/Psychologie/Allgemeines, Nachschlagewerke	978-3-641-26819-0 13,99 € [D] - 13,99 € [A] - 17,00 CHF 31.08.2020		Auswahl 978-3-8445-3999-8 12,95 € [D] - 12,95 € [A] 31.08.2020	<p>Einschlafgeschichten sind wie ein sicheres, warmes Nest. Wir blenden das Chaos unserer Umgebung aus und tauchen ein in andere Welt. Ob nun die Schilderung zanzender Glühwürmchen in einer Sommernacht, ein Tag bei der Ernte im Garten oder ein gemütlicher Abend am Kamin – wir alle kennen Bilder, die uns mit Frieden und Glück erfüllen. Kathryn Nicolai führt uns in ihren mit Bedacht komponierten Geschichten an die Sehnsuchtsorte der Seele, an denen wir Ruhe finden und Schlaf. Die therapeutische Wirkung der Geschichten und die warmherzige Stimme von Beate Himmelstoß machen »Traum schön« zu einem ganz besonderen Hörbuch.</p>	<p>Millionen Fans weltweit schwören auf Kathryn Nicolais Einschlaf-Podcast - jetzt endlich auch auf Deutsch Eine hochwirksame literarische Therapie zur Entschleunigung und Stressbewältigung, gelesen von Beate Himmelstoß Parallel zum Spitzentitel bei Wunderraum Yogalehrerin Kathryn Nicolai schenkt uns mit ihren Einschlafgeschichten das langersehnte Mittel gegen Schlaflosigkeit</p>			3D-Cover - 3D-Cover (JPG) Hörprobe - Hörprobe (MP3) Rückseite - U4 (JPG)
	<b>Michael Acton Smith</b> <u>Calm – Die Magie des Schlafes</u> Irisiana ET: 19. Oktober 2020 ISBN: 978-3-424-15403-0 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 25,90 (UVP) ca. 240 Seiten	9783424154030		1462 - Ratgeber/Gesundheit /Entspannung, Yoga, Meditation, Autogenes Training				<p>So schön war Schlafen noch nie</p> <p>Was weiß die Wissenschaft über das Schlafen? Wie lassen sich Schlafprobleme in den Griff bekommen? Warum träumen wir und weshalb wirkt Schlafen manchmal wahre Wunder?</p> <p>In diesem Buch erfahren Sie alles, was Sie schon immer über die kostbaren Stunden der nächtlichen Ruhezeit wissen wollten. Faszinierende Fakten, Erkenntnisse und Tipps zum Ein- und Durchschlafen, Tests, Tagebuchseiten und vieles mehr machen es zu einem inspirierenden Begleiter, der die Nächte erholsamer und die Tage entspannter werden lässt. Für noch mehr Lesegenuss sorgt das einzigartig gestaltete Layout.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erfahren Sie alles Wichtige rund um die neue Wissenschaft des Schlafes. Wussten Sie zum Beispiel schon, wie Sie schlafend auf neue Ideen kommen?</li> <li>- Finden Sie den perfekten Soundtrack für ein entspanntes Nickerchen.</li> <li>- Entdecken Sie die besten Ideen für einen selbstgemachten Schlummertrunk.</li> <li>- Führen Sie ein Traumtagebuch, lernen Sie Ihr</li> </ul>	<p>Ein hilfreicher Begleiter: Besser ein- und durchschlafen und erholter aufwachen dank Meditationen, Tests, Tagebuchseiten und vielem mehr Kreativ und inspirierend: Wunderschönes, kunstvoll gestaltetes Layout Das Schlaf-Buch zur preisgekrönten App mit mehr als 1 Mio. Downloads allein in Deutschland</p>			Zusatzabbildung - Grafik (JPG) Zusatzabbildung - Grafik (JPG) Zusatzabbildung - Grafik (JPG) Zusatzabbildung - Grafik (JPG) Leseprobe - Leseprobe (PDF) Innenseite 1 - Grafik (JPG) Innenseite 2 - Grafik (JPG) Innenseite 3 - Grafik (JPG) Innenseite 4 - Grafik (JPG) Innenseite 5 - Grafik (JPG) 3D-Cover - 3D-Cover (PNG)

**Titel zum Thema Lockdown Angst**

\*Bitte beachten Sie unsere Anleitung zur Verwendung von Zusatzmaterial auf Social Media Kanälen  
 POS-Materialien bestellen Sie bitte bei Ihrem Vertreter.

	Titeldaten	EAN	Barcode	Warengruppe	E-Book-Daten	Hörbuch-Daten	Hörbuch-Download-Daten	Kurztext	USPs	Lese-exemplar	POS-Werbemittel*	Buchmaterial digital*
	<p><b>Prof. Dr. med. Andreas Ströhle, Dr. Jens Plag</b>  <b>Keine Panik vor der Angst!</b>                      Kailash                      ET: 09. November 2020                      ISBN: 978-3-424-63198-2                      € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 28,90(UVP)                      ca. 320 Seiten</p>	9783424631982		1933 - Sachbücher/Angewandte Psychologie	978-3-641-25894-8 14,99 € [D] - 14,99 € [A] - 18,00 CHF 09.11.2020			<p>Angst ist eine Grundemotion und ein natürliches Alarmsystem. Was aber, wenn man an der Angst selbst erkrankt, wie rund 10 Millionen allein in Deutschland? Professor Dr. Andreas Ströhle und Dr. Jens Plag, Angstexperten mit langjähriger Erfahrung in Forschung und Praxis, überraschen mit bisher vernachlässigten Befunden. Sie zeigen, weshalb man aktiv gegen die Angst angehen muss und warum allein dagegen anzukämpfen langfristig nicht zum Ziel führt. Denn Angehörige können den Heilungsprozess maßgeblich beeinflussen – positiv wie negativ. Woran man eine Angsterkrankung erkennt, wie das soziale Umfeld unterstützen kann und wie sich die Panik vor der Angst in Zuversicht verwandeln lässt, erfährt man in dem praxisnahem Standardwerk, ergänzt um authentische Fallgeschichten.</p>	<p>»Angsterkrankungen sind heilbar.« Andreas Ströhle, Jens Plag                      Das neue Standardwerk von den Leitern der Charité-Angstambulanz.                      Die wissenschaftlich fundierte Antwort auf den Bestseller »Panikattacken und andere Angststörungen loswerden« von Klaus Bernhardt.                      Bezieht erstmals die Angehörigen als zentral für den Heilungsprozess mit ein.                      Große Zielgruppe: 12 Millionen Betroffene im deutschsprachigen Raum.                      Mit authentischen Fallgeschichten und großem Praxistext.</p>			Fragen und Antworten der Autoren zu "Keine Panik vor der Angst" - Pressportal (DOCK) Leseprobe - Leseprobe (PDF)
	<p><b>Marie Voigt</b>  <b>Ein Funkeln im Dunkeln</b>                      cbj                      ET: 23. September 2019                      ISBN: 978-3-570-17699-3                      € 14,00 [D] / € 14,40 [A] / CHF 20,50(UVP)                      ca. 32 Seiten</p>	9783570176993		1211 - Kinder- und Jugendbücher/Erzählerische Bilderbücher	978-3-641-25338-7 9,99 € [D] - 9,99 € [A] - 12,00 CHF 23.09.2019			<p>Emma liebt ihre Gute-Nacht-Geschichten, besonders die über Bo, den Bären, der Angst vor der Dunkelheit hat. Als Bo plötzlich zum Leben erwacht, will Emma ihm helfen, seine Angst zu überwinden und ihm die Schönheit der Nacht zeigen. Mit einer Laterne in der einen Hand und Bos Flöte in der anderen betritt Emma eine finstere Höhle und plötzlich leuchtet über ihnen ein magisch funkelnder Sternenhimmel auf. Hier, wo Licht und Finsternis aufeinandertreffen, fühlen sich Emma Bo sicher und geborgen, und Bo erkennt, dass das Dunkel gar nicht so gefährlich ist, sondern wunderschön sein kann.</p>	<p>Über die Angst im Dunkeln und den Mut, sie zu besiegen                      Eine einfühlsame Freundschaftsgeschichte über Selbstvertrauen und Herzenswärme                      Stimmungsvolle, warmherzige Illustrationen mit besonderem Zauber                      Marie Voigt gehört zu den talentiertesten jungen Bilderbuch-Künstlern in Europa                      Mit Funkeleffekt auf dem Cover                      Marie Voigts Bilderbücher sind bereits in 12 Sprachen übersetzt</p>		<p>022/89480 - DIN A3 Plakat, Voigt M., Ein Funkeln                      022/89481 - 1-30 Postkarten Voigt M., Ein Funkeln                      022/89684 - DIN A2 Bilderbuch Jahresplaner 2020</p>	Innenseiten1 - Grafik (JPG) Innenseiten2 - Grafik (JPG) Innenseiten3 - Grafik (JPG) Trailer - Trailer (MP4) Leseprobe - Leseprobe (PDF)