

DIE NEUEN BÜCHER



SACHBUCH

HERBST 2026

Humorvolle Soforthilfe für alle Eltern im Ausnahmezustand Schule

«Marlene Hellene ist keine Ratgeberin, sie ist Trostgeberin.» Nora Imlau

Von *Spiegel*-Bestsellerautorin und Kolumnistin Marlene Hellene: ein ehrlicher Blick auf die Absurditäten des Schulsystems

MARLENE HELLENE 3

VIYAN SIDO 4

INA HENNING &
DAVID MAYER 6

WIEBKE HÖNICKE 8

HANNAH LÜBBERT 10

MONISHA RAJESH 12

RAMONA WUTTIG 14

QUENTIN GÄRTNER 16

MAHMUT MARTIN YÜKSEL 18

VERENA WRIEDT &
SILKE TELGEN 20

CLARA E. MATTEI 22

DIETMAR BITTRICH 24

SARAH CLEGG 25

JENNIFER SPRINGER 26

INA JÄCKEL 28

MAGDALENA ROGL 30

ANDRÉ HERRMANN 32

ICHIRO KISHIMI 34

FELIX ZUPPE &
PETRA HESS 35

MICHAEL CURSE KURTH 36

BETTINA RUST 38

RAMÓN SCHLEMMBACH 40

CONNY BÖTTGER 42

TINA DAMM 43

RORORO SACHBUCH



Kaum ist die Schultüte ausgepackt, herrscht Ausnahmezustand: WhatsApp-Gruppen, die niemals schlafen, Bastelaufträge, die ganze Wochenenden verschlingen, und natürlich Elternabende, bei denen man schneller ein Amt innehat, als eine vergessene Banane im Schulranzen flüssig wird. Marlene Hellene kennt sie alle, die Absurditäten des Schulalltags. Gewohnt scharfzüngig, aber immer verständnisvoll und zugewandt erzählt sie mitten aus dem Chaos eines Schulsystems, das allzu oft zum Haareraufen ist. Dieses Buch ist die Soforthilfe für alle Eltern, die nicht nur funktionieren, sondern auch mal herzlich lachen müssen.

Marlene Hellene, geboren 1979, begeistert auf Instagram als @marlenehellene, und ihre Bücher „Man bekommt ja so viel zurück“ und „Zu groß für die Babyklappe“ waren Bestseller. Neben ihren Büchern schreibt Marlene Hellene Texte und Kolumnen, unter anderem für die Süddeutsche Zeitung, die Brigitte und die ZEIT. Sie lebt mit ihrer Familie in Karlsruhe.

Marlene Hellene
*Elternabend: Absurditäten aus dem
Schulalltag zwischen Hausaufgaben
und Haare raufen*

176 Seiten | Originalausgabe
Mit ca. 10 s/w-Illustrationen
14,00 € (D) | 14,40 € (A)
ISBN 978-3-499-01990-6
Lieferbar ab 14.08.2026



<<Viyan Sido gelingt es, aus komplexer Medizin eine inspirierende Vision für ein langes, gesundes Leben zu formen und Longevity aus der Laborwelt in das echte Leben von Frauen zu holen.>>

Mandy Mangler



Dr. med. Viyan Sido ist Fachärztin für Herzchirurgie und Allgemeinmedizin mit Fokus auf Prävention, Frauengesundheit und Longevity. Ergänzend zu ihrer klinischen Ausbildung absolvierte sie einen Master in Public Health (MScPH). Seit 2025 führt sie eine eigene Praxis für Präventionsmedizin in Hamburg und leitet parallel die Hochschulambulanz für geschlechterspezifische Medizin mit spezialisierter Frauensprechstunde am Herzzentrum Brandenburg. Seit Jahren setzt sie sich für eine Medizin ein, die den gesundheitlichen Bedürfnissen von Frauen gerecht wird.

Dieses Buch rückt die biologische Einzigartigkeit des weiblichen Alterns in den Mittelpunkt und entwickelt daraus eine alltagstaugliche Präventionsstrategie für Frauen.

Als Ärztin für Präventionsmedizin gehört sie zu den führenden Mediziner:innen für Frauengesundheit und verbindet medizinische Tiefe mit einem klaren Blick für die Lebensrealität von Frauen.



Gesundes Älterwerden ist kein Zufall, es beruht auf Wissen, Prävention und einem bewussten Umgang mit dem eigenen Körper über alle Lebensphasen hinweg. Dieses Verständnis weiterzugeben, ist das Anliegen von Viyan Sido. Als Medizinerin und Longevity-Expertin weiß sie aus eigener Erfahrung, dass Frauen in der medizinischen Versorgung noch immer zu oft nicht ernst genommen, fehldiagnostiziert oder unzureichend behandelt werden. Umso wichtiger ist es, den eigenen Körper zu verstehen und Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen, bevor Krankheit überhaupt entsteht.

Die gute Nachricht ist, dass ein Großteil unserer Gesundheit durch den Lebensstil beeinflussbar ist. Dabei braucht es keine radikalen Umstellungen oder Perfektion. Oft sind es kleine, konsequente Veränderungen im Alltag, die langfristig den größten Effekt haben. Viyan Sido zeigt, wie Frauen Schritt für Schritt herausfinden können, was ihrem Körper, ihrer mentalen Gesundheit und ihrer individuellen Lebensweise wirklich guttut – fundiert und alltagstauglich.

Auch als Hörbuch bei argon erhältlich

Viyan Sido	352 Seiten
<i>Die Longevity-Strategie für Frauen</i>	Klappenbroschur
<i>Sieben Säulen für ein langes und gesundes Leben</i>	13,5 × 21,0 cm
	Originalausgabe

ca. 35 s/w Abbildungen
18,00 € (D) | 18,50 € (A)
ISBN 978-3-499-01994-4
Warengruppe: 2982
Lieferbar ab 14.08.2026



Beziehungen verlaufen nicht linear, sie bewegen sich in Wellen – und manchmal kann es dabei stürmisch zugehen. Wir sind überzeugt: Jede Beziehung kann sich zum Besseren wandeln, sofern beide Partner bereit sind, den eigenen Anteil zu erkennen und zur Veränderung beizutragen.



Mehr als
80.000
Follower:innen
auf Instagram

Ina Henning ist systemische Paartherapeutin, systemische Sexualtherapeutin und Mutter.

David Mayer ist systemischer Paartherapeut, Paarberater und Sexualberater.

Als @paartherapeutenpaar begleiten Ina und David Paare durch Krisen, Alltag und Neubeginn – und kennen viele ihrer Herausforderungen aus eigener Erfahrung. Die beiden leben Patchwork, haben eine Fernbeziehung gemeistert, sind unterschiedlich alt und sehr verschieden in ihrer Art. Sie leben in Heilbronn.

Neue Wege für die Liebe: ein praxisnaher und lösungsorientierter Wegweiser für eine glückliche Beziehung

Die Autoren sind professionelle Therapeuten, die selbst ein Paar sind – als @paartherapeutenpaar teilen sie ihre Expertise mit 80.000 Follower:innen.



Viele Paare stecken fest – in Vorwürfen, Missverständnissen und dem kräftezehrenden Alltag zwischen Job und Familie. Oft scheint Trennung der einzige Ausweg, doch viele wollen eigentlich zusammenbleiben. Die erfahrenen Paartherapeuten Ina und David bieten hier fundierte Unterstützung. Statt Schuldzuweisungen setzen sie auf Eigenverantwortung: Jeder übernimmt die volle Verantwortung für seinen Teil der Beziehung.

Das Buch beleuchtet die zentralen Säulen einer erfüllten Partnerschaft: Kommunikation, emotionale Nähe sowie Vertrauen. Praxisnah zeigen die Autoren, wie Paare wieder eine echte Verbindung aufbauen, Bedürfnisse klar formulieren, Konflikte konstruktiv lösen und typische Alltagsfallen vermeiden. Durch konkrete Reflexionsimpulse wird der Transfer in den Alltag erleichtert.

Ein Leitfaden für alle, die für ihre Liebe kämpfen und gemeinsam eine neue Qualität von Nähe und Verbindung entdecken wollen.

Auch als Hörbuch bei argon erhältlich

Ina Henning, David Mayer
*Das Buch, das ihr lesen müsst, wenn
ihr ein Paar bleiben wollt*
Etwa 256 Seiten |
Klappenbroschur
13,5 × 21,0 cm
Originalausgabe

18,00 € (D) | 18,50 € (A)
ISBN 978-3-499-01999-9
Warengruppe: 2933
Lieferbar ab 14.08.2026





Der besondere Blick einer jungen Offizierin auf das kontroverse Thema Wehrpflicht und «Kriegstüchtigkeit»

Auf ihrem Kanal @wiebkeherzchen kommentiert Wiebke Hönicke gesellschaftspolitische Themen und berichtet aus ihrem Berufsalltag im Irak.

Ein thesenstarker Gegenentwurf zu Ole Nymoens Bestseller *Warum ich niemals für mein Land kämpfen würde*



Die «Zeitenwende» stellt unsere Gesellschaft vor existenzielle Fragen: Wie wehrhaft muss eine Demokratie sein, um Freiheit und Frieden dauerhaft zu bewahren? Die junge Offizierin Wiebke Hönicke bricht mit Klischees und liefert eine realistische Analyse unserer Verteidigungsfähigkeit. Wehrhaftigkeit ist für sie weit mehr als rein militärische Abschreckung – sie ist ein Zusammenspiel aus Bündnistreue, technologischer Innovation und vor allem dem gemeinsamen gesellschaftlichen Willen zur Selbstbehauptung.

Hönicke plädiert für eine neue Form der Dienstpflicht, um den sozialen Zusammenhalt und die staatliche Resilienz zu stärken. Sie verknüpft prägnante Einblicke in ihren Dienstalltag als weiblicher Offizier mit sicherheitspolitischen Debatten – so entsteht ein persönliches, reflektiertes und thesenstarkes Plädoyer, das Leser:innen befähigt, sich eine fundierte Meinung zur aktuellen Wehrhaftigkeits-Debatte zu bilden.

Mehr als
35.000
Follower:innen
auf Instagram

Wiebke Hönicke, Jg. 93, schlug 2012 direkt nach dem Abitur die Offiziers-Laufbahn bei der Bundeswehr ein, studierte an der Universität der Bundeswehr in München Bildungswissenschaften und verpflichtete sich für 14 Jahre. Mittlerweile ist sie Pionieroffizier und war für zwei Auslandseinsätze im Irak. Hönicke ist außerdem Host des Podcasts *Buschfunk* und war eine der Initiatoren bei #WirGegenExtremismus, einer privaten Initiative von Soldaten und aktiven sowie ehemaligen Angehörigen der Bundeswehr.

Wiebke Hönicke
*Kämpfen können, um nicht
kämpfen zu müssen*
*Warum unsere Freiheit gemeinsame
Verteidigung braucht*

Etwa 160 Seiten | lam.
Pappband
11,5 × 19,0 cm
Originalausgabe

16,00 € (D) | 16,50 € (A)
ISBN 978-3-499-02032-2
Warengruppe: 2972
Lieferbar ab 14.08.2026





«Krank sind die Umstände,
nicht der Mensch.»

Hannah Lübbert, geboren 2001, wuchs in Berlin auf. Nach dem Schulabschluss begann sie in Lüneburg ein Studium der Umweltwissenschaften und Sozialpsychologie, das sie zeitweise unterbrach, um sich intensiv dem Klimaaktivismus zu widmen, und später in Freiburg fortsetzte. Gemeinsam mit anderen Aktivist:innen veröffentlichte sie 2019 den Spiegel-Bestseller *Ihr habt keinen Plan, darum machen wir einen!*. 2024 erschien ihr Buch *Gegen das Klima der Gewalt*, das sie zusammen mit der Polizistin Chiara Malz verfasste. Hannah Lübbert lebt in Freiburg.

Hannah Lübbert fasst ein Grundgefühl ihrer Generation in Worte und erklärt, warum unsere Gesellschaft Ängste bis hin zu Angststörungen so stark begünstigt.

«Wir brauchen radikal neue Entwürfe unseres Zusammenlebens auf diesem Planeten!» Frank Schätzing über *Ihr habt keinen Plan, darum machen wir einen!*



Junge Menschen wachsen in einer gefühlt so unsicheren Welt wie nie zuvor auf. Klimakrise, Kriege, Rechtsruck – die Liste ließe sich fortsetzen. Eine Welt, die nicht nur Angst machen kann, sondern auch ernsthafte Angsterkrankungen begünstigt. Klimaaktivistin Hannah Lübbert zeigt, warum unsere Gesellschaft so anfällig dafür ist, wie bestimmte gesellschaftliche Faktoren und Angst zusammenhängen, und erzählt anhand ihrer eigenen überwundenen Angsterkrankung, wie man ihr begegnen und sie sogar zur Superkraft machen kann. Ein Buch, das Power und Zuversicht gibt in einer oft ohnmächtig erlebten Welt.

Hannah Lübbert
Sorry, ich hab heute Angst
Wie wir unsere Ängste zur Superkraft machen

208 Seiten
12,5 × 19,0 cm
Originalausgabe

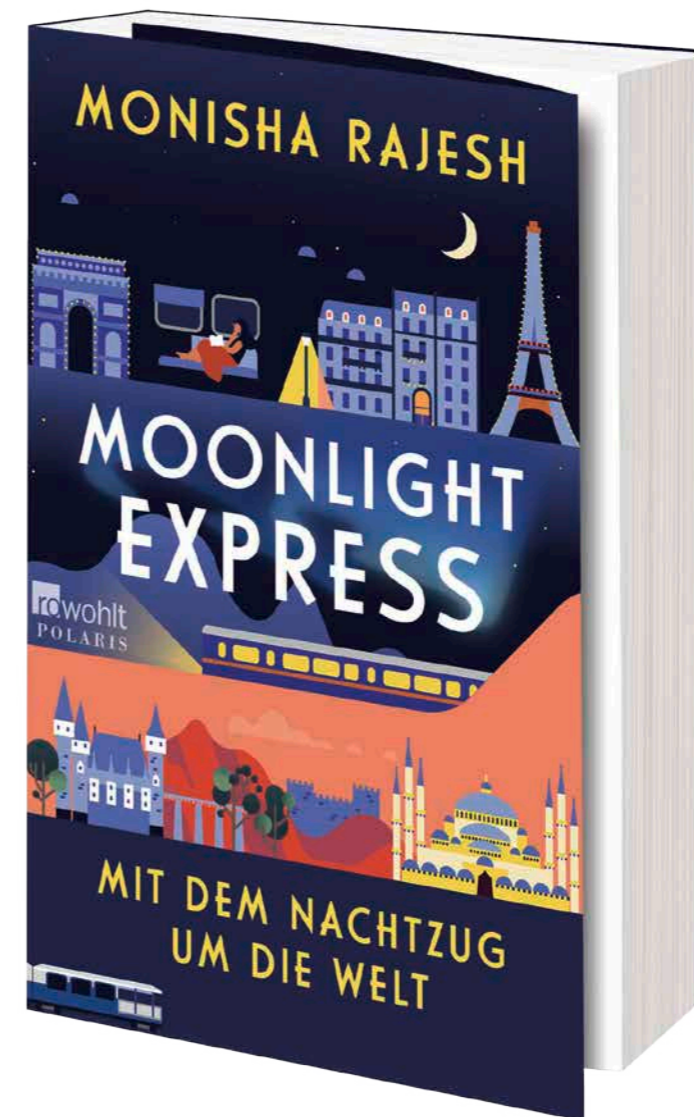
14,00 € (D) | 14,40 € (A)
ISBN 978-3-499-01952-4
Warengruppe: 2973
Lieferbar ab 14.08.2026



NIEMAND KANN DIE ZUKUNFT DES REISENS
VORAUSSAGEN, ABER EINS IST KLAR:
NACHTZÜGE VERKÖRPERN DAS
WESEN DER EISENBAHNREISEN,
UND SIE WERDEN WEITERHIN
SO LANGE DIE FLAMMEN
DER ROMANTIK ENT-
ZÜNDEN, WIE ES
SIE GIBT.

Ein inspirierender Reisebericht voller Humor, Romantik und Fernweh für die wachsende Community der Nachtzug-Fans

Rajeshs Erfolg *In 80 Zügen um die Welt* war das «National Geographic Traveller Book of the Year» 2019.



Scheinwerfer leuchten, Fahrgäste steigen nach Sonnenuntergang ein, schlüpfen ungesehen in die Abteile und steigen vor Sonnenaufgang wieder aus – das Wunder des Nachtzugs. Für Monisha Rajesh war dieser einzigartige Nervenkitzel die Inspiration für eine neue Reise um die Welt, voller mondbeschiener Landschaften, gemütlicher Abteile und skurriler Gefährten.

Vom Nightjet in Österreich über den Caledonian Sleeper in Schottland bis hin zum Santa Claus Express in Finnland lädt sie uns auf ein mehrjähriges Abenteuer an Bord der wundersamsten und beeindruckendsten Züge der Welt ein. Unterwegs probiert sie Rentiereintopf im Nachtzug nach Norwegen, nippt an Pisco Sours, während sie mit dem Belmond Andean Explorer zu den Ufern des Titicacasees fährt, und überlegt sich ein Kricketspiel in einem Waggon des Shalimar Express in Indien.



Monisha Rajesh ist eine britische Journalistin und Reiseforscherin. Sie veröffentlichte u. a. Artikel im *Times Magazine*, in der *New York Times* und dem *Guardian*. 2023 stand sie auf der «Women Who Travel Power List» des Magazins *Condé Nast Traveller*. Ihre bisherigen Bücher, in denen sie von abenteuerlichen Zugfahrten rund um die Welt erzählt, wurden unter anderem mit dem «National Geographic Traveller Book of the Year» ausgezeichnet. Monisha Rajesh lebt mit ihrer Familie in London.

Monisha Rajesh
*Moonlight Express – Mit dem
Nachtzug um die Welt*

384 Seiten |
Klappenbroschur
13,5 × 21,0 cm
Deutsche Erstausgabe
Originaltitel: Moonlight
Express
Aus dem Englischen von
Britta Fietzke

mit 14-seitiger
Farbfotostrecke
18,00 € (D) | 18,50 € (A)
ISBN 978-3-499-01959-3
Warengruppe: 2360
Lieferbar ab 18.09.2026



**Meine Geschichte ist keine Mutmach-
geschichte im Sinne von: «Jeder kann
alles schaffen, wenn er sich nur anstrengt.»**

**Ich habe es nicht wegen, sondern trotz
des Systems geschafft. Millionen von
Menschen in Deutschland geht es ähnlich.
Ihr Leben ist geprägt vom Existenzängsten,
Ausgrenzung, Überleben – Träume, Wünsche
oder Ziele haben darin keinen Platz.**

**Privilegien sind nicht der Standard.
Wenn wir eine Gesellschaft wollen,
in der die Herkunft nicht über die Lebens-
chancen entscheidet, müssen wir die
Hürden des Aufstiegs verstehen.**



Ramona Wuttig, Jg. 1991, hat einen Masterabschluss in Soziologie und einen Bachelor in Psychologie. Derzeit studiert sie Jura. Außerdem ist sie mit ihrem Projekt Klasse.Gesellschaft als Speakerin, Content Creatorin und Autorin tätig. Sowohl kommunalpolitisch als auch auf Social Media setzt sie sich für soziale und Chancengerechtigkeit ein und klärt zu diesen Themen auf. Eine wichtige Rolle spielt dabei ihre ostdeutsche Identität. Ramona Wuttig lebt in Erfurt.

Ein aufrüttelndes Plädoyer für echte Teilhabe: Ramona Wuttig verbindet ihre ostdeutsche Aufstiegsbiografie mit profunden Analysen zu Klasse und Ungerechtigkeit.

Als @klasse.gesellschaft erreicht die Autorin auf Instagram und TikTok eine stetig wachsende Community.

Für Bildungsaufsteiger, Arbeiterkinder und politisch Interessierte



Ramona Wuttig zeigt eindrücklich: Sozialer Aufstieg gelingt in Deutschland oft trotz – und nicht wegen – der bestehenden Strukturen. Ihre eigene Geschichte beginnt im ländlichen Thüringen in extremer Armut. Ohne fließendes Warmwasser, geprägt von Arbeitslosigkeit und gesellschaftlicher Ausgrenzung, schien ihr Weg vorgezeichnet. Doch Wuttig holte das Abitur nach, absolvierte drei Studiengänge und streitet heute als Expertin für Chancengerechtigkeit und eine reflektierte Ost-Identität.

Schonungslos offen erzählt sie von der Scham, die das Aufwachsen in prekären Verhältnissen begleitet, und entlarvt das Versprechen der Chancengleichheit als Illusion. Sie legt dar, wie systemische Barrieren Lebenswege bestimmen und warum Erfolg oft gegen alle Widerstände errungen werden muss. Die enge Verknüpfung ihrer bewegenden Biografie mit scharfsinniger soziologischer Analyse macht dieses Buch zu einer unverzichtbaren Lektüre.

Ramona Wuttig
Aller Aufstieg ist schwer
Arm, ostdeutsch, Arbeiterkind – die
Lüge von der Chancengleichheit

Etwa 240 Seiten |
Klappenbroschur
13,5 × 21,0 cm
Originalausgabe

18,00 € (D) | 18,50 € (A)
ISBN 978-3-499-01976-0
Warengruppe: 2972
Lieferbar ab 18.09.2026



Quentin Gärtner ist ein Hoffnungsträger, der den Aufbruch einer verantwortungsbewussten Geber-Generation verkörpert, die nicht nörgelt, sondern mit dem Versprechen «Machen Sie sich keine Sorgen – wir werden das regeln» die Probleme des Landes aktiv anpackt.



Quentin Gärtner, Jahrgang 2007, war 2025 Generalsekretär der Bundesschülerkonferenz und Stimme für mehr als 7,5 Millionen Schülerinnen und Schüler in Deutschland. Kaum ein anderer Bundesschülersprecher war in der Öffentlichkeit so präsent wie er. Seit dem Herbst 26 studiert er Molekulare Biotechnologie an der Universität Heidelberg und gilt weiterhin als eine der gefragtesten jungen Stimmen in der Politik.

Stillstand de luxe: ein thesenstarkes Buch über die Probleme, die die junge Generation wirklich umtreiben

Quentin Gärtner hat als Bundesschülersprecher mit seiner direkten Art immer wieder medial für Aufsehen gesorgt.

Ein Weckruf für Politik und Gesellschaft, endlich ernsthafte Reformen anzugehen



Wirtschaftskrise, Klimawandel, Krieg in Europa – die Generation Z hat wie kaum eine andere unter der momentanen Dauerkrise zu leiden. Es geht steil bergab: Mit dieser Gewissheit wachsen junge Erwachsene heute auf. Es müsste sich dringend etwas ändern. Doch stattdessen herrscht Stillstand. Es wird beschwichtigt, auf fehlendes Geld verwiesen und jungen Menschen pauschal vorgeworfen, weltfremd und faul zu sein. Quentin Gärtner stand als Bundesschülersprecher in der Öffentlichkeit und weiß genau, was das mit seiner Generation macht: Politikverdrossenheit und Zynismus grassieren, Depressionen und der fehlende Glaube an die eigene Selbstwirksamkeit steigen. In diesem sehr persönlichen Buch rechnet Quentin Gärtner ab mit der Verzagttheit und Entscheidungsschwäche des politischen Establishments, mit dem gesellschaftlichen Stillstand und dem vorherrschenden Motiv, dass alles wieder so wird, wie es einmal war. Mit seinem unnachahmlichen Talent, den Finger in die Wunde zu legen und Probleme offen, fundiert und meinungsstark anzusprechen, zeigt Quentin Gärtner, was seine Generation beschäftigt – und was sich ganz schnell ändern muss.

Quentin Gärtner
Deutschland völlig lost
Wie meine Generation dem Land
den Arsch retten wird

Etwa 144 Seiten
12,5 × 19,0 cm
Originalausgabe

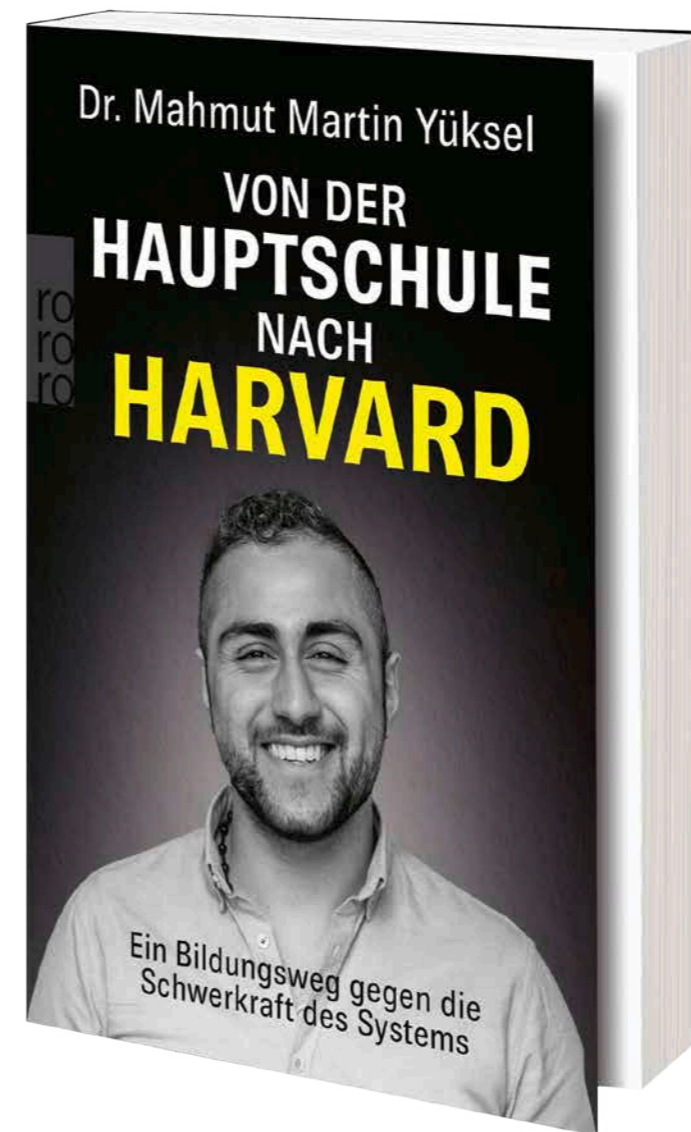
14,00 € (D) | 14,40 € (A)
ISBN 978-3-499-02051-3
Warengruppe: 2973
Lieferbar ab 18.09.2026



«Meine Geschichte soll eine Botschaft der Hoffnung und des Glaubens an die eigene Stärke sein, denn diese Zuversicht fehlte mir in meiner Kindheit und Jugend - und sie fehlte auch vielen, die im System Schule arbeiteten.»

Die ermutigende Geschichte eines Bildungsaufstiegs, die zeigt, dass Träume keine Herkunft kennen.

Dr. Mahmut Yüksel blickt mit der doppelten Expertise eines Betroffenen und eines Wissenschaftlers auf unser Schulsystem.



Mahmut Martin Yüksel wächst als Kind jesidisch-kurdischer Eltern in einem Dorf in Niedersachsen auf. Am Küchentisch fliegt eine bunte Mischung aus Sprachen hin und her: Georgisch, Türkisch und Kurdisch – und ein bisschen Deutsch. Aber keine der ersten drei Sprachen hilft ihm weiter, als er eingeschult wird. Es dauert nicht lange, und er hinkt hinterher, und zu Hause kann ihm niemand helfen. Die Eltern mussten das Bildungssystem früh verlassen, um zu arbeiten. Mahmut gibt nicht auf. Er nimmt sich vor, mehr deutsches Fernsehen zu schauen und mit den Kindern auf dem Schulhof zu reden. Aber es reicht nicht. Am Ende der Grundschulzeit empfiehlt die Lehrerin den Wechsel zur Hauptschule – der Anfang einer Bildungsreise voller Hürden.

Dr. Mahmut Martin Yüksel zeichnet diesen Weg nach und zeigt auf, wie Bildungsungleichheit und Vorurteile den Weg vieler Kinder blockieren, aber auch, was und wen es gebraucht hat, damit er seinen Weg machen konnte. Seine Geschichte ist ein Beispiel für das unerschöpfliche Potenzial von Kindern, das sich entfaltet, wenn es Menschen gibt, die bereit sind, der Wind unter ihren Flügeln zu sein.

Dr. Mahmut Martin Yüksel ist promovierter Arzt und neurowissenschaftlicher Forscher. Er studierte Medizin und Informatik in Hamburg und war im Rahmen seiner akademischen Promotion und Forschungstätigkeit unter anderem an der Harvard University sowie in Berlin, Zürich und Lausanne tätig. Parallel absolvierte er einen Master in *Health Business Administration* in Erlangen. Sein bisheriger Publikationsschwerpunkt lag im neurowissenschaftlichen Bereich – dies ist seine erste autobiografische Veröffentlichung.

Dr. Mahmut Martin Yüksel
Von der Hauptschule nach Harvard
Ein Bildungsweg gegen die
Schwerkraft des Systems

Etwa 240 Seiten
 12,5 × 19,0 cm
 Originalausgabe

14,00 € (D) | 14,40 € (A)
 ISBN 978-3-499-01938-8
 Warengruppe: 2971
 Lieferbar ab 18.09.2026

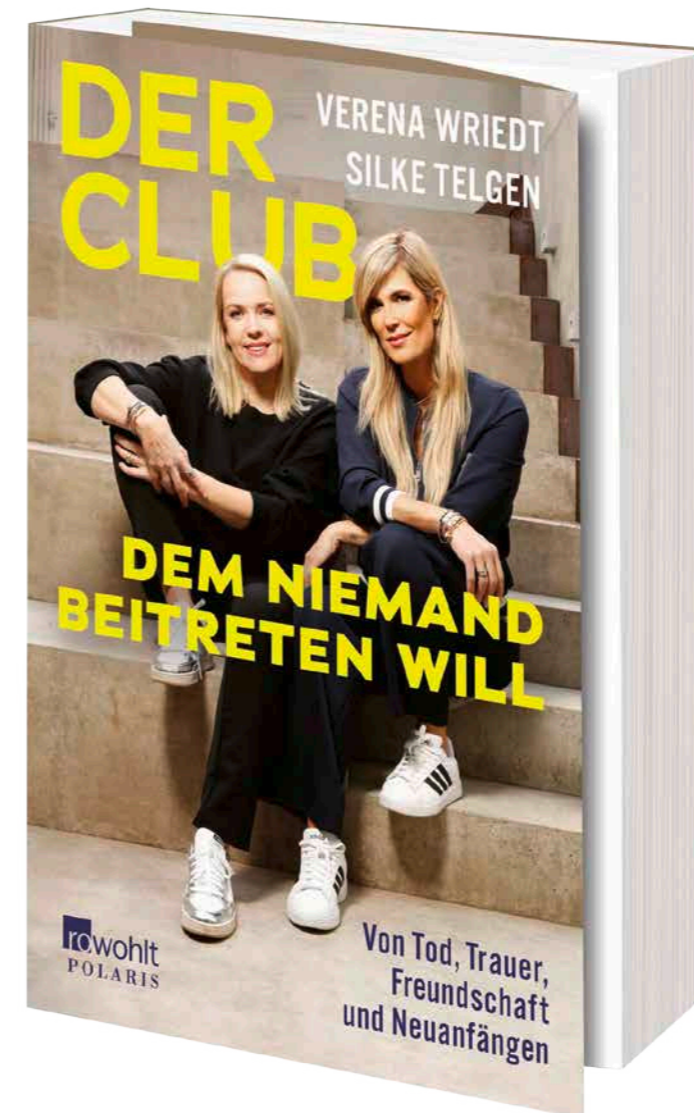




Wie mit dem viel zu frühen Tod des Lebenspartners umgehen?
Die Freundschaft von Silke Telgen und TV-Moderatorin Verena Wriedt empowert und berührt.

Für Leser:innen von Miriam Höller und Nova Meierhenrich

Der sympathischen Moderatorin Verena Wriedt folgen 80.000 Menschen auf Instagram und Facebook.



Verena Wriedt und Silke Telgen teilen das gleiche furchtbare Schicksal. Ihre Partner sind viel zu früh verstorben und haben eine riesige Lücke hinterlassen. Die beiden Frauen haben sich über ihren parallel erlebten Schicksalsschlag kennengelernt und sich gegenseitig wieder auf die Beine geholfen.

Sie zeigen, dass Zeit nicht alle Wunden heilt, man aber lernt, mit der Trauer zu leben. Vor allem, wenn es Freunde und Familie gibt, die auffangen und für die es sich lohnt weiterzuleben.

Wie Silke und Verena mit dem Verlust umgegangen sind und welche Rolle Freundschaft, Verarbeitung und Unterstützung dabei gespielt haben, beschreiben sie so emotional wie mitreißend.

80.000
Follower:innen
in den sozialen
Medien
@verenawriedt

Verena Wriedt ist studierte Journalistin und seit über 25 Jahren als Redakteurin, Reporterin und Moderatorin erfolgreich. Ihre besondere Stärke sind Interviews – sie führt Menschen empathisch und souverän durch Gespräche. Als Auto- und Motorsportexpertin moderiert sie weltweit und beherrscht vier Fremdsprachen. Seit dem Tod ihres Ehemannes führt sie seine Firmen weiter und meistert als Unternehmerin, Mutter und Botschafterin der Deutschen Herzstiftung ihr Leben mit viel Leidenschaft und Mut.

Silke Telgen, 1974 in Norddeutschland geboren, studierte Germanistik in Frankfurt/M. und machte dort Karriere als Werbetexterin und Creative Director. Für ihre Arbeit wurde sie vielfach ausgezeichnet. 2019 gründete sie ihre eigene Agentur. Nach dem plötzlichen Tod ihres Mannes 2021 entdeckte sie das Schreiben als Ausdruck für Trauerbewältigung und Neubeginn. Heute lebt sie mit ihrem neuen Partner und ihrer Hündin bei Köln. Sie ist überzeugt, dass Humor nicht alles löst – aber vieles leichter macht.

Verena Wriedt, Silke Telgen
Der Club, dem niemand beitreten will
Von Tod, Trauer, Freundschaft und Neuanfängen

208 Seiten |
Klappenbroschur
13,5 × 21,0 cm
Originalausgabe

18,00 € (D) | 18,50 € (A)
ISBN 978-3-499-01985-2
Warengruppe: 2973
Lieferbar ab 06.10.2026



**«Ein beeindruckendes Buch, unverzichtbar
zum Verständnis der heutigen Welt.»**

Thomas Piketty

**«Clara Matteis Buch gibt uns die Hoffnung
zurück, dass alles anders sein könnte.»**

Yanis Varoufakis

**«Ein auf brillante Weise
aufklärendes Buch.»**

Adam Tooze

**«Wer dieses Buch liest, wird danach
bereit für Veränderung sein.»**

Publishers Weekly

**«Ein kraftvolles Plädoyer dafür, dass die Ökonomie zu dem
zurückkehren sollte, was sie einmal war: eine Kunst und Wissen-
schaft zur Verbesserung des Lebens gewöhnlicher Menschen.»**

Branko Milanović



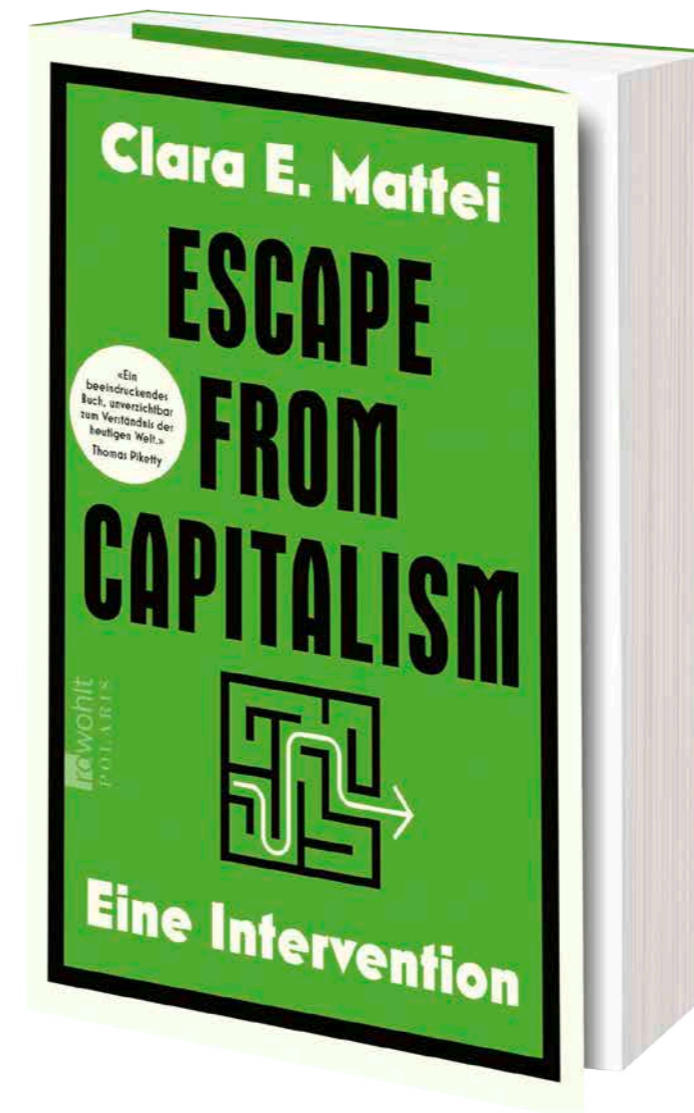
Clara E. Mattei, geboren 1988 in Italien, ist Professorin für Wirtschaftswissenschaften an der University of Tulsa in Oklahoma. Sie ist Gründungspräsidentin von FREE (Forum for Real Economic Emancipation) und Autorin von *The Capital Order*, das in über ein Dutzend Sprachen übersetzt, von internationalen Größen des Fachs wie Thomas Piketty und Mariana Mazzucato gelobt und von der *Financial Times* zu einem der zehn besten Wirtschaftsbücher des Jahres 2022 gewählt wurde. Ihr zweites Buch, *Escape from Capitalism*, schließt in knapper, konziser Form daran an und spitzt die Thesen weiter zu.

«Wer dieses Buch liest, wird danach bereit für Veränderung sein.»

Publishers Weekly

Eine kämpferische Intervention, die zeigt: Der Kapitalismus liegt nicht in der Natur des Menschen – und er muss nicht unser Schicksal sein.

Eine junge, international gefeierte Ökonomin, bereits in über ein Dutzend Sprachen übersetzt



Der Kapitalismus ist, wie Clara E. Mattei zeigt, weder naturgegeben noch unvermeidlich – er ist ein vergleichsweise junges System, das überwunden werden kann und muss. In ihrer Streitschrift erklärt die Ökonomin, warum anhaltende Probleme wie Armut, Arbeitslosigkeit und Inflation keine Fehler im System sind, sondern dessen zentrale Wesensmerkmale. Gerechtfertigt werden sie durch pseudowissenschaftliche Modelle, die eigens dafür konstruiert wurden, eine Ordnung aufrechtzuerhalten, von der vor allem die Reichen und Mächtigen profitieren. Die Instrumente der Wirtschaftsexperten – Haushaltskürzungen, Privatisierungen, Abbau von Sozialleistungen – werden als alternativlos verkauft, verschleiern jedoch eine düstere Realität: Sie verschärfen die Ungleichheit und beschneiden die demokratische Mitbestimmung.

Alle großen Probleme unserer Zeit – von Wohnungskonkernen, die Profite über das Wohl ihrer Mieter stellen, bis hin zum Aufstieg des Rechtsextremismus – wurzeln in einem Wirtschaftssystem, das nicht der Allgemeinheit dient, sondern den Interessen weniger. Matteis kämpferische Intervention ruft dazu auf, ihm endlich die Stirn zu bieten.

Clara E. Mattei
Escape from Capitalism
Eine Intervention

Etwa 224 Seiten |
Klappenbroschur
13,5 × 21,0 cm
Deutsche Erstausgabe
Originaltitel: *Escape from Capitalism. An Intervention*
Aus dem Englischen von
Jürgen Neubauer

18,00 € (D) | 18,50 € (A)
ISBN 978-3-499-02062-9
Warengruppe: 2970
Lieferbar ab 06.10.2026



Auf wenig ist so sehr Verlass wie auf die bucklige Verwandtschaft und ihre schrecklich-schöne Bescherung!

Über 570 000 verkaufte Exemplare der Reihe

Das perfekte Weihnachtsgeschenk – nicht nur für grappatrinkende Väter!



Alle Jahre wieder kommen sie zur Bescherung: unsere allerliebsten Verwandten! Der übergriffige Onkel. Der Schwager, der gleich beim Auspacken mit der Mülltrennung beginnt. Die tüddelige Tante, die Schmuck verschenkt, den sie im Seniorenheim gefunden hat. Die Neffen, die nur gamen wollen. Die Cousine, die uns als spießige Kulisse für ihr Insta-Reel nutzt. Opa, der sein Hörgerät ablegt, sobald wir singen. Oma, die sich die Enkel zwecks Erziehung krallt. Unterdessen verzweifelt Mutter über der bröckeligen Mousse au Chocolat. Nur Papa bleibt entspannt – Grappa sei Dank.

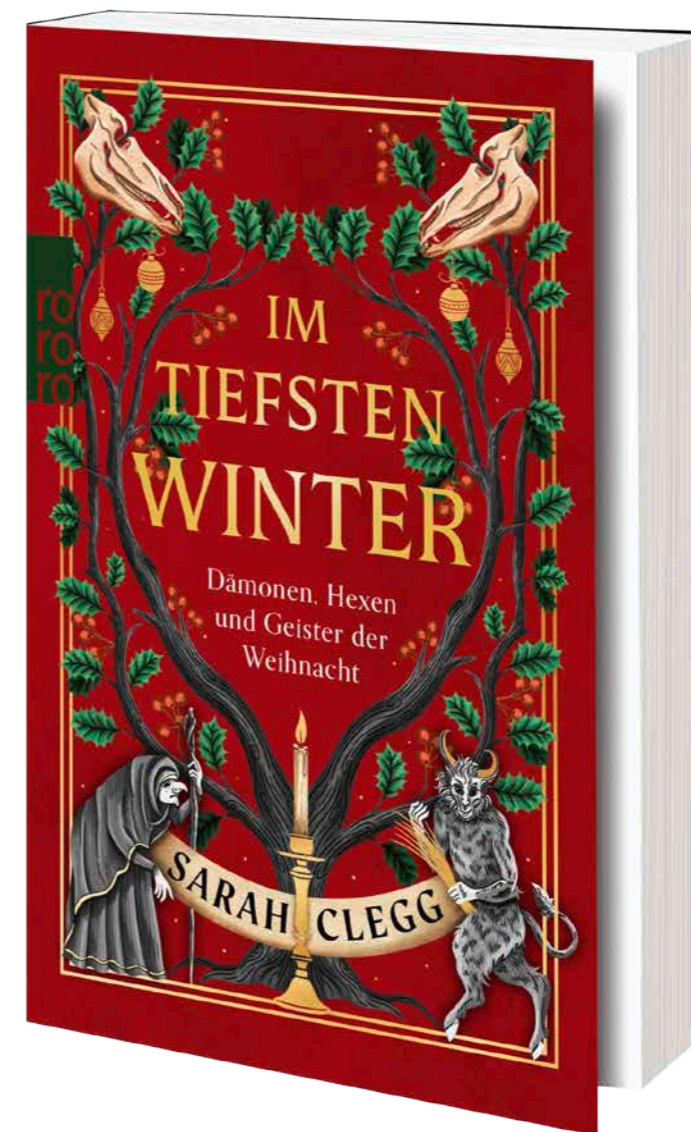
Auch als Hörbuch bei Audio To Go erhältlich

Dietmar Bittrich (Hg.)	256 Seiten Originalausgabe
<i>Vorsicht mit dem Grappa, Papa!</i>	14,00 € (D) 14,40 € (A)
<i>Fröhliche Weihnachten mit der buckligen Verwandtschaft</i>	ISBN 978-3-499-02027-8
	Lieferbar ab 18.09.2026

Schaurige Weihnachten! Die düsteren Rituale der dunklen Jahreszeit – von Krampusläufen über Totenprozessionen bis hin zum unheimlichen Knecht Ruprecht

«Jenseits von Braten und Lametta entführt uns Sarah Clegg auf die dunkle Seite der Festtage, hinab in eine winterliche Unterwelt voller Hexen und Dämonen, finsterner Bräuche und uralter Riten. Ein faszinierendes, schaurig-schönes Kompendium!» Malcolm Gaskill, Autor von *The Ruin of All Witches and Witchfinders*

Für Fans von Folklore und «Dark Christmas»



Wenn der Winter kommt und die Dunkelheit das Licht verdrängt, sehnen wir uns nach Wärme, gutem Essen und lauschigen Abenden in Gesellschaft. Aber hinter der Fröhlichkeit und dem hellen Zauber der Festtage verbirgt sich noch etwas anderes: die Ahnung einer Dunkelheit und Düsternis, die seit Jahrhunderten in einer Vielzahl seltsamer und beunruhigender Traditionen hervortritt. Auf den Spuren dieser winterlichen Traditionen reist Sarah Clegg durch Europa und erkundet ihre düsteren Seiten: von englischen Mummers-Spielen, österreichischen Krampusläufen, dem Nikolaus und seinem Knecht Ruprecht bis hin zu modernen heidnischen Ritualen in Stonehenge und dem Luciafest in Finnland. Bei ihren Besuchen von Wasails, Hoodenings und Winterfesten, an denen gruselige, grinsende Pferde, schnappende Monster und mysteriöse Besucher teilnehmen, entdecken wir, wie diese Traditionen entstanden sind und wie sie sich im Laufe der Jahrhunderte verändert haben. Wer dieses Buch liest, fragt sich unweigerlich: Wenn wir die winterliche Dunkelheit schon nicht fernhalten können, warum sie dann nicht mitten hineinholen ins Leben?

Auch als Hörbuch bei argon erhältlich

Sarah Clegg	Etwa 224 Seiten Deutsche
<i>Im tiefsten Winter</i>	Erstausgabe
<i>Dämonen, Hexen und Geister der Weihnacht</i>	Übersetzt von Christin Ullmann
	15,00 € (D) 15,50 € (A)
	ISBN 978-3-499-02072-8
	Lieferbar ab 06.10.2026

Sarah Clegg hat einen Dokortitel in Alter Geschichte von der Universität Cambridge. Ihr erstes Buch, *Woman's Love*, wurde für den HWA Non-Fiction Crown nominiert. Sie war früher Buchhändlerin und arbeitet heute im Verlagswesen.





Jennifer Springer ist angehende Referendarin und lebt in Köln. Sie hat eine neurogene Form des Stotterns, die sich infolge eines Schlaganfalls entwickelt hat. Auf Instagram teilt sie als @stotter_otter ihre Geschichte, macht stotternden Menschen Mut, teilt Erfahrungen aus ihrem Alltag.

Ein ehrliches, witziges und Mut machendes Buch über das Stottern, über die «Scheißtage» und die kleinen Siege

Jennifer Springer leistet auf ihrem Instagram-Kanal @stotter_otter für 53.000 Follower:innen wertvolle Aufklärungsarbeit zum Thema Stottern.



Plötzlich bleiben die Wörter stecken: Jenni stottert. Von heute auf morgen verliert die schlagfertige Lehramtsstudentin nicht nur die Fähigkeit, flüssig zu sprechen, sondern auch ihr Selbstvertrauen. Und damit ist sie nicht allein. Etwa eine Million Menschen in Deutschland stottern, nur merkt man ihnen das häufig nicht an. Sie haben Techniken gelernt, wie sie mit ihrer Sprachbehinderung umgehen können, wie sie Silben überbrücken und Worte herausbringen, die sich vehement dagegen sträuben. Das ist harte Arbeit, die oft Jahre in Anspruch nimmt, in denen die Betroffenen mit Hänseleien, Ausgrenzung und psychischen Begleiterkrankungen konfrontiert sein können.

Jennifer Springer erzählt, wie das Stottern ihr Leben verändert hat, welche Herausforderungen sie tagtäglich meistert und was ihr geholfen hat, mit dem Stottern zu leben. Ein ehrliches, witziges und informatives Buch für Betroffene, Angehörige und Interessierte, über die «Scheißtage» und die kleinen Siege.

Jennifer Springer
Mein Stottern, das Leben und ich
Eine ungeplante Dreiecksbeziehung

Etwa 208 Seiten
12,5 × 19,0 cm
Originalausgabe

14,00 € (D) | 14,40 € (A)
ISBN 978-3-499-01850-3
Warengruppe: 2973
Lieferbar ab 06.10.2026





Pastorin, Feministin, Mutter von vier Kindern – Ina Jäckel jongliert ihren Alltag bemerkenswert und inspiriert zahlreiche Frauen.

Eine Einladung, das eigene Leben bewusst zu gestalten und darin mehr Tiefe zu finden – ohne Perfektionismus, aber mit viel Vertrauen und Humor

50.000 Follower:innen auf Instagram folgen den Alltagsgeschichten voller Weisheit und Humor @dingens.von.kirchen.



Pastorin Ina Jäckel lebt mit ihren vier Kindern und ihrem Ehemann in Ostfriesland. Die leidenschaftliche Seelsorgerin und Mutter teilt ihren spannenden Alltag als Kirchenfrau und Feministin unterhaltsam und tief sinnig bei Instagram.

Warum ist es so wichtig, gut für sich selbst zu sorgen? Wie kann ich mir treu bleiben in der Hektik zwischen Familie und Beruf? Welche besondere Bedeutung haben Freundschaften? Und wie führe ich ein erfülltes Leben? Ina Jäckel schreibt einen persönlichen Begleiter für Menschen, die sich mitten drin befinden – zwischen Familie, Job, Verpflichtungen und der Sehnsucht nach mehr Tiefe und Gelassenheit.

Dabei verbindet sie humorvolle Geschichten und Begebenheiten aus ihrem Alltag mit ehrlichen Reflexionen über die großen und kleinen Fragen des Lebens und inspiriert dazu, auch im alltäglichen Chaos die Suche nach dem Sinn nicht aus den Augen zu verlieren.

Mehr als
50.000
Follower:innen
auf Instagram

Ina Jäckel ist Pastorin, Moderatorin, Autorin und Kolumnistin. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren vier Kindern in Leer. Die waschechte Ostfriesin schreibt über Verantwortung, Nähe und die vielen kleinen Entscheidungen, die den Alltag bestimmen. Auf Instagram ist sie als @dingens.von.kirchen aktiv und erreicht dort eine große Community. Ihre Texte sind ehrlich, reflektiert und nahbar. Sie stellt Fragen, wo einfache Antworten nicht tragen, und lädt dazu ein, dem eigenen Leben aufmerksam zu begegnen.

Ina Jäckel
Der Sinn wohnt neben dem Chaos
Eine Pastorin zwischen Gebet,
Gummistiefeln und Gelassenheit

224 Seiten
12,5 × 19,0 cm
Originalausgabe

14,00 € (D) | 14,40 € (A)
ISBN 978-3-499-01871-8
Warengruppe: 2973
Lieferbar ab 06.10.2026



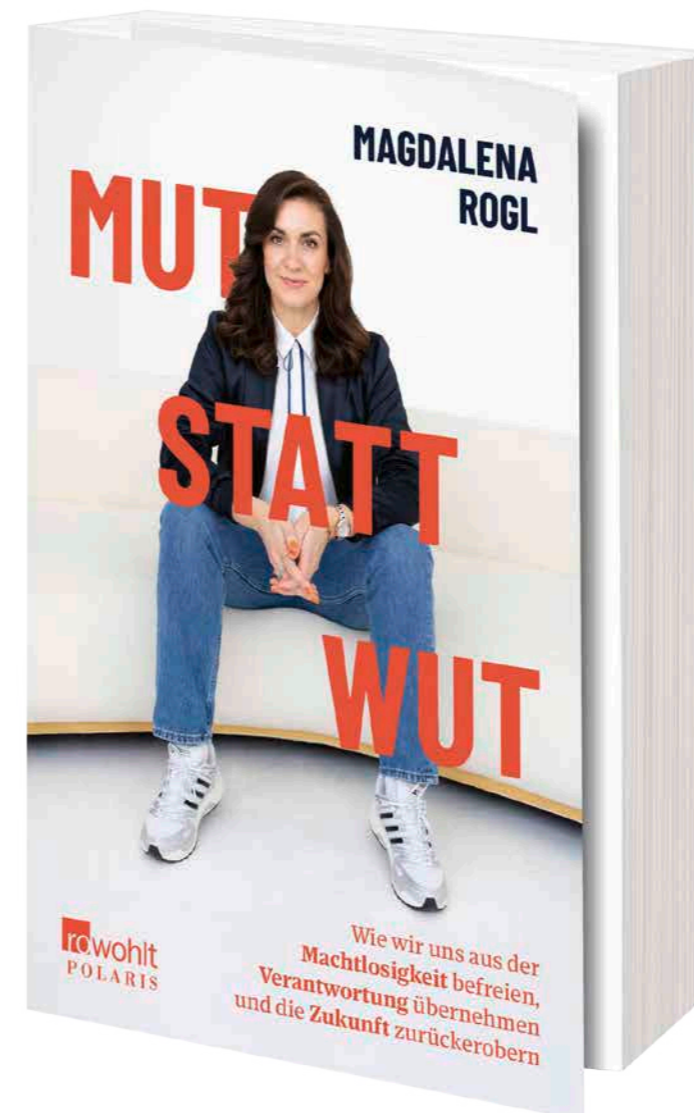


«**VERANTWORTUNG
IST DIE NEUE
REBELLION.
WER DIE WELT
VERBESSERN WILL,
BRAUCHT MEHR
ALS LIKES – WIR
BRAUCHEN
HALTUNG.»**

Raus aus der Ohnmachtsfalle! Wer angesichts von Krisen und Weltlage verzweifelt, dem bietet Magdalena Rogl einen Perspektivwechsel und konkrete Handlungsimpulse.

Für Menschen, die in schwierigen Zeiten nach Orientierung, Sinn und Veränderung suchen

Gefragte Keynote-Speakerin mit starker Community und großer Online-Präsenz



Unsere Gegenwart ist geprägt von einer Dauerkrise, die viele Menschen lähmt und ein Gefühl der Machtlosigkeit hervorruft. Doch die Zukunft ist das, was wir daraus machen, davon ist Magdalena Rogl überzeugt. Wir sind nicht machtlos, denn wir besitzen ein oft übersehenes Werkzeug: Verantwortung. Wenn wir alle beginnen, in kleinen Schritten im Alltag Verantwortung zu übernehmen – für uns selbst, für unsere Mitmenschen, unsere Privilegien, den digitalen Raum, für Gesellschaft und Demokratie – können wir Großes erreichen und die Zukunft aktiv mitgestalten. Magdalena Rogl spricht aus Erfahrung, sie ist erfolgreiche Keynote-Speakerin und eine der relevantesten Stimmen für empathische Führung, gesellschaftlichen Wandel und gelebte Verantwortung in Deutschland. Für ihr Buch spricht sie mit Frauen, die ihre Erfahrungen teilen, konkrete Ideen und Impulse geben und zeigen, wie genau man ins Tun kommen kann. Denn es geht um Haltung und Mut, nicht um Perfektion oder Wut.

80.000
Follower:innen
in den sozialen
Medien

Magdalena Rogl, 1985 in München geboren und mit kroatischem Nachnamen in einem bayerischen Dorf aufgewachsen, wird in den Medien immer wieder als «Gesicht der neuen Arbeitswelt» bezeichnet – dabei war ihr Weg alles andere als geradlinig: Statt Abitur zu machen, wird sie Kinderpflegerin, ist mit Mitte 20 alleinerziehende Mutter, dann als Quereinsteigerin Führungskraft bei Microsoft Deutschland. Heute ist sie eine der wichtigsten Stimmen für Diversität und New Work. Sie engagiert sich als Mentorin, Beirätin, Ehrenamtliche – und als Frau, die Verantwortung nicht nur fordert, sondern lebt.

Magdalena Rogl
Mut statt Wut
Wie wir uns aus der Machtlosigkeit befreien, Verantwortung übernehmen und die Zukunft zurückerobern

Etwa 256 Seiten |
Klappenbroschur
13,5 × 21,0 cm
Originalausgabe

18,00 € (D) | 18,50 € (A)
ISBN 978-3-499-01991-3
Warengruppe: 2973
Lieferbar ab 13.11.2026





André Herrmann ist Stand-up-Comedian, Autor und der wohl bekannteste Roaster im deutschsprachigen Raum. Zweimal gewann er die Deutschsprachigen Poetry-Slam-Meisterschaften. Als Autor konzipiert er Programme, verfasst Gags für TV-Shows, entwickelt und schreibt Serien. Vor der Kamera veröffentlichte er über 100-mal den *Roast der Woche* für Comedy Central. Seit Herbst 2025 ist André mit seinem neuen Soloprogramm *Schlechte Zeiten, schlechte Zeiten* live auf Tour. Er lebt und arbeitet in Leipzig.

Die erfolgreiche Reise von André Herrmann und seinen Eltern geht weiter: diesmal nach Japan!

40.000 verkaufte Exemplare von *Schön war's, aber nicht nochmal*

«Wenn André Herrmann nicht so unhandlich wäre, würde ich ihn ab jetzt auf jede Reise mitnehmen, um sie zu dokumentieren.» Felix Lobrecht



«Dein Vater plant schon die nächste Reise», erklärt meine Mutter.
«Das hab' ich befürchtet», sage ich ins Telefon.
«Japan fänd ich jut!», ruft mein Vater aus dem Hintergrund.

Eigentlich soll man aufhören, wenn es am schönsten ist. Aber was tun, wenn der Vater ein neues Handy besitzt und nicht weiß, dass ein Klick auf den Button mit der Aufschrift «Buchen» tatsächlich bedeutet, dass man bucht? Und kurze Zeit später eine Menge Geld vom elterlichen Konto verschwindet, plötzlich drei Flugtickets nach Tokio im Briefkasten landen, die sich dummerweise nicht umtauschen lassen? Dann kann man sich nur noch sagen: «Die zwei Wochen kriegen wir schon rum!». Notgedrungen bricht Familie Herrmann also noch einmal in den gemeinsamen Urlaub auf, nur eben diesmal ins Land der aufgehenden Sonne. Zwei Wochen feinsten Kulturschock und eine Zerreißprobe für die japanische Gastfreundlichkeit. Ob sich Andrés Vater im Gürtel eines Sumo-Meisters verheddert oder seine Mutter beim Mario-Kart-Fahren durch Tokio plötzlich verschwindet, fest steht: Wenn Familie Herrmann auftaucht und versucht, sich ganz normal zu benehmen, passiert meistens exakt das Gegenteil.

Auch als Hörbuch bei Hörbuch Hamburg erhältlich

André Herrmann Etwa 256 Seiten
Die zwei Wochen kriegen wir schon rum! 12,5 × 19,0 cm
Originalausgabe
Nochmal Urlaub mit den Eltern

14,00 € (D) | 14,40 € (A)
ISBN 978-3-499-01763-6
Warengruppe: 2961
Lieferbar ab 13.11.2026



Vom Autor des Weltbestsellers *Du musst nicht von allen gemocht werden*: eine halbe Million verkaufte Exemplare allein im deutschsprachigen Raum!

Der renommierte japanische Philosoph Ichiro Kishimi zeigt, wie wir das Älterwerden als Befreiung und Chance begreifen können.

Ein lebensnaher Wegweiser für mehr Mut zur Unvollkommenheit und echtes Glück im Hier und Jetzt



Häufig verbinden wir das Älterwerden mit Verlusten: Wir verlieren Jugend, Gesundheit, Produktivität. Was aber, wenn das Alter in Wahrheit die Zeit der größten inneren Freiheit ist? Der japanische Philosoph Ichiro Kishimi zeigt, wie wir uns von den Zwängen einer Gesellschaft lösen, die Jugend und Produktivität verherrlicht, und das Älterwerden als Chance begreifen können, zu uns zu finden.

Aufbauend auf der Adler'schen Individualpsychologie und der griechischen Philosophie zeigt er: Unser Wert als Menschen misst sich nicht an dem, was wir leisten, sondern an dem, was wir sind. Das Leben ist kein Marathon, den man gewinnen muss, sondern ein Tanz, den man genießen darf. Ein philosophischer Befreiungsschlag und ein Plädoyer, das Leben anzunehmen, wie es ist.

Ichiro Kishimi
Du darfst gelassen älter werden
Vom Mut, das Leben anzunehmen,
wie es ist

208 Seiten | Deutsche
Erstausgabe
Originaltitel: Tsunagarana
Kakugo
Aus dem Japanischen von
Sabine Mangold
15,00 € (D) | 15,50 € (A)
ISBN 978-3-499-01996-8
Lieferbar ab 13.11.2026

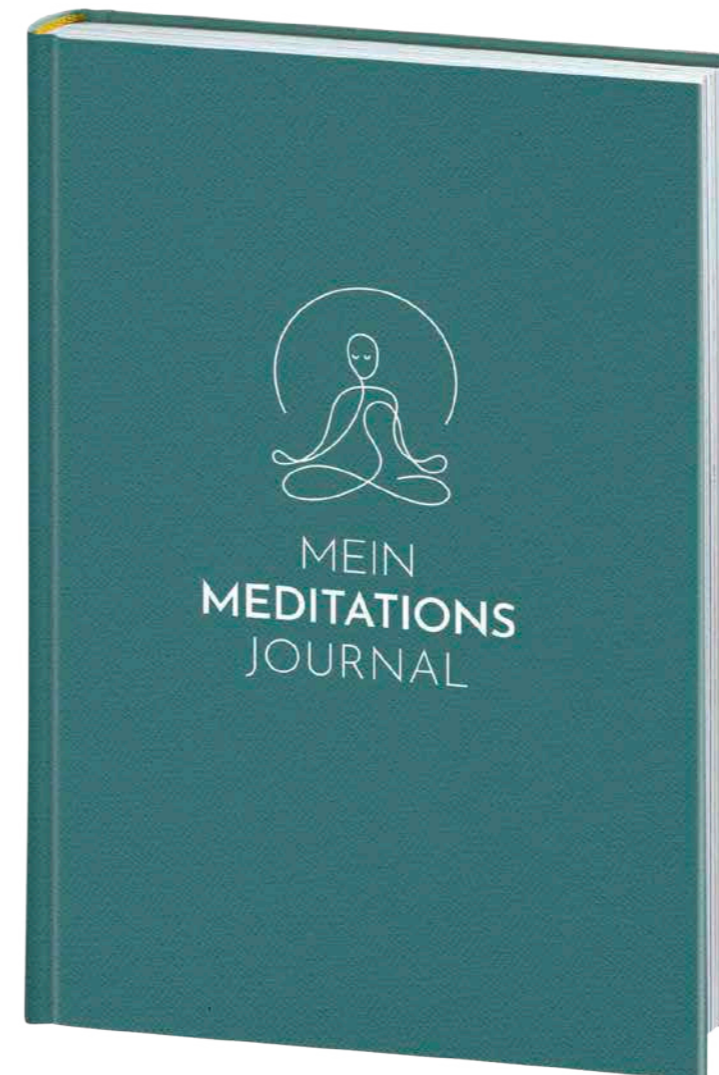
Ichiro Kishimi wurde 1956 in Kyoto geboren, wo er heute noch lebt. Er arbeitet als anerkannter Berater der Japanese Society of Adlerian Psychology mit Jugendlichen in psychiatrischen Kliniken. Außerdem übersetzte er ausgewählte Werke Alfred Adlers ins Japanische und ist Autor einer Einführung in die Psychologie Adlers sowie zahlreicher anderer Bücher. Seine gemeinsam mit Fumitake Koga verfassten Bücher *Du musst nicht von allen gemocht werden* und *Du bist genug* wurden zu Weltbestsellern.

Über 2 Millionen Hörer der Meditationspodcasts (*Mindlook* und *Koala Mind*) der Autor:innen

Der Bestseller im Selbstvertrieb ist nun erstmals auch für den Buchhandel verfügbar.

Mit exklusiven geführten Audiomeditationen für jeden Tag

Hochwertige Ausgabe, durchgehend farbig



Mein Meditations Journal ist ein wunderschön gestaltetes Journal, das hilft, jeden Tag zu meditieren, sich zu fokussieren, zu entspannen und Zufriedenheit zu finden. Neben vielen Achtsamkeitsimpulsen gibt es jeden Tag Platz für das Journaling der eigenen Gedanken. Darüber hinaus bietet das *Meditations Journal* über 100 von den erfolgreichen Podcastern Felix Zuppe und Petra Hess geführte Audiomeditationen, die per QR-Code abgerufen werden können.

Die einzigartige Kombination aus Meditation und Journaling vereint die Ruhe aus der Meditation mit der Reflexion des Journalings. In nur 10 Minuten pro Tag findet man so Ruhe und neue Kraft – sei als Morgenroutine, zwischendurch als Moment des Durchatmens oder am Abend zum Runterkommen.

Felix Zuppe, Petra Hess
Mein Meditations Journal

208 Seiten
Durchgehend farbig mit
zahlreichen Abbildungen
34,90 € (D) | 35,20 € (A)
ISBN 978-3-499-01995-1
Lieferbar ab 13.11.2026

Petra Hess lebt in Berlin und betreibt seit 2018 den Meditations-Podcast *Koala Mind*. Als MBSR-Lehrerin hat sie sich zudem auf den Bereich Achtsamkeit und Stressreduktion spezialisiert.
Felix Zuppe lebt in Nürnberg und betreibt seit 2020 den Meditations-Podcast *Mindlook* auf Spotify und YouTube. Zusammen haben die beiden 2023 das erfolgreiche *Meditations Journal* konzipiert.



Du würdest ja gerne meditieren, aber ...

... du kannst nicht stillsitzen?

... du kannst nicht an «nichts» denken?

... dein Bein schläft immer ein?

... du wirst nervös?

GUT!

Herzlich willkommen im
Bad Meditators Club!

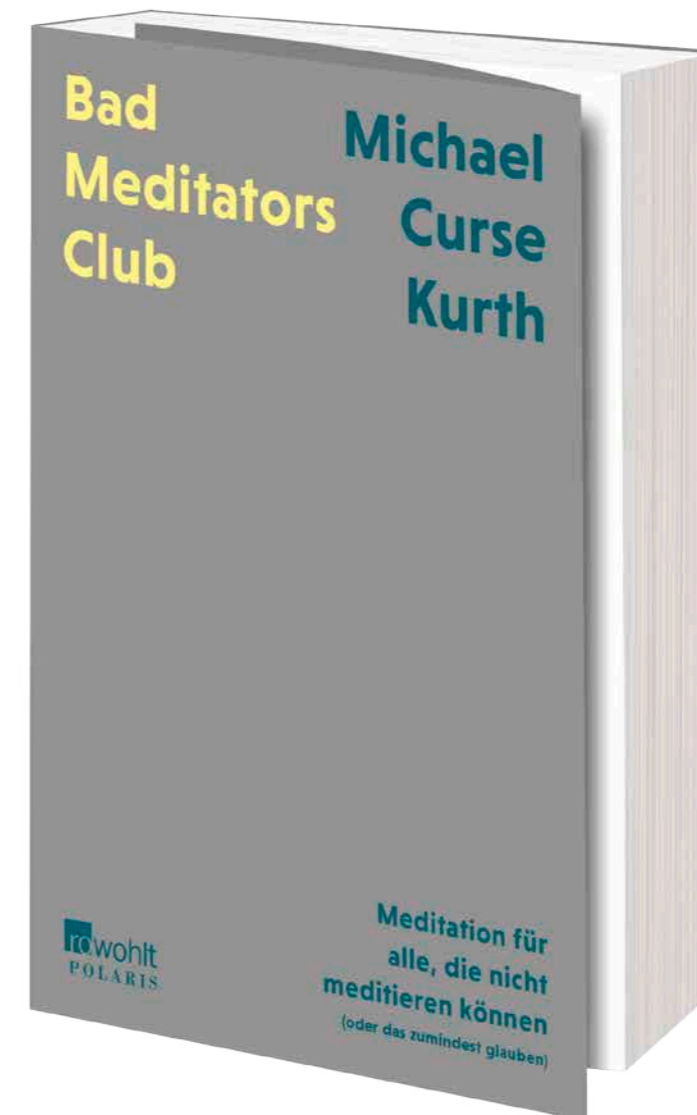
Mehr als
73.000
Follower:innen
auf Instagram

Michael Curse Kurth, Jahrgang 1978, gilt als ein Wegbereiter der deutschen Rap-Musik. Außerdem ist er ausgebildeter Systemischer Coach, Buddhist und Lehrer für Meditation. Sein Podcast *Meditation, Coaching & Life* erreicht wöchentlich eine große Community. Curse ist gefragter Speaker zu den Themen Selbsterfahrung, Achtsamkeit und persönliches Wachstum. Seine Bücher *Stell dir vor, du wachst auf* (Polaris 2018) und *199 Fragen an dich selbst* (rororo 2021) standen beide auf der Bestsellerliste.

Easy, anti-eso und für alle: Bestsellerautor Michael Curse Kurth zeigt, wie Meditieren ohne Vorkenntnisse, Räucherstäbchen oder perfekten Lotussitz gelingt.

Über 73.000 Follower:innen auf Instagram, erfolgreicher Podcast *Meditation, Coaching & Life*

Zahlreiche Impulse und praxisnahe Übungen für einen unkomplizierten Einstieg in die Meditation



Viele Menschen würden gern meditieren, haben aber keine Zeit oder glauben, Meditation funktioniert bei ihnen einfach nicht. Sie scheitern an dem Klischee, man müsse bereits «erleuchtet» oder tiefenentspannt sein, um überhaupt zu beginnen. Michael Curse Kurth räumt mit diesen Vorurteilen auf und verdeutlicht humorvoll und ohne Esoterik-Kitsch: Wir alle sind «Bad Meditators» – und genau das ist der Schlüssel zum Erfolg.

In diesem Buch zeigt er Schritt für Schritt, dass wirklich jeder meditieren kann, wie Meditieren auch bei innerer Unruhe oder beim Spaziergehen gelingt, wie uns Meditation hilft, einen klaren Kopf zu bekommen und Antworten auf unsere Fragen zu finden. Denn egal, ob Stressreduktion, verbesserte Schlafqualität oder mehr Fokus: Die Vorteile von Meditation sind immens.

Ein pragmatischer Ratgeber, der Perfektionismus über Bord wirft und zeigt, wie wirklich jeder von uns dank Meditation zu mehr Gelassenheit finden kann.

Michael Curse Kurth
Bad Meditators Club
Meditation für alle, die nicht meditieren können (oder das zumindest glauben)

Etwa 224 Seiten |
Klappenbroschur
13,5 × 21,0 cm
Originalausgabe

20,00 € (D) | 20,60 € (A)
ISBN 978-3-499-02030-8
Warengruppe: 2933
Lieferbar ab 11.12.2026



**Was ist Ihr Lieblingswort?
Welches Wort werden Sie partout
nicht los? Welches Wort werden Sie
bis in alle Ewigkeit mit Ihren
Eltern verbinden? Für welches
Ding oder welche Situation
müsste ein Wort erfunden
werden, und welches bereits
existente Wort sollte man
unbedingt wieder
häufiger benutzen?
Und welche Wörter
lassen Sie aus
der Haut fahren?**



Wie prägt uns Sprache, wie trennt und verbindet sie uns? Bettina Rust spricht mit Prominenten über Lieblingsworte, Dialekte und Begriffe, die in der deutschen Sprache fehlen.

Gespräche mit Iris Berben, Tahsim Durgun, Aminata Belli, Ina Müller, Christian Drosten, Eva Schulz, Gazelle und vielen mehr

Bettina Rust ist eine der bekanntesten Podcasterinnen (*Hörbar Rust* und *Toast Hawaii*) und Radiomoderatorinnen Deutschlands.



Bettina Rust spricht mit prominenten Gästen darüber, was Sprache für sie bedeutet. Sie denkt mit ihnen darüber nach, wie uns Sprache prägt, wie sie uns trennt oder verbindet. Dabei entwickeln sich höchst faszinierende Gedanken- und Assoziationsketten – für die Leser:innen eine spannende Einladung, einmal über die eigene Sprache nachzudenken. Sprache kann Waffe sein, Angebot, Verführung, Ablehnung, Rettungsring und Balsam auf der Wunde. Kommunikation verändert sich permanent, der aktive Wortschatz vieler Menschen wird messbar kleiner. Was sich durch KI noch verändern wird, lässt sich momentan nur erahnen. Mit diesem Buch möchte Bettina Rust zeigen, wie viel Freude der Umgang mit Worten machen kann. Im Gespräch mit Menschen aller Generationen – von Tahsim Durgun über Anne Will bis Iris Berben – erfahren wir etwas über ihren Sprachgebrauch, über Lieblingsworte und Begriffe, die sie sich immer schon abgewöhnen wollten. Über Abkürzungen, Anglizismen und Assoziationen, Triggerworte und Erinnerungen. Und über Dialekte! *Wörtersee* inspiriert, verzaubert und macht großen Spaß.

Mehr als
114.000
Follower:innen
auf Instagram

Bettina Rust, geboren 1967, moderiert seit 2002 das Talk-Format *Hörbar Rust* auf *Radio Eins*, in dem sie die Biografien Prominenter anhand von prägenden Songs nachempfiehlt. Im Podcast *Toast Hawaii* spricht sie mit Gästen über das Essen ihres Lebens. Als Fernsehmoderatorin präsentierte Bettina bereits eigene Talk- und Reportage-Formate. Mit ihrer einzigartigen und prägnanten Stimme arbeitet sie zudem regelmäßig als Sprecherin. 2018 erschien ihr Buch *Berlin – Lieblingsorte*. Ihr zweites Buch *Das Essen meines Lebens* ist 2022 erschienen. Bettina Rust lebt in Berlin.

Bettina Rust
Wörtersee
Liebeserklärungen an die Sprache

256 Seiten | lam. Pappband
13,5 × 21,0 cm
Originalausgabe

24,00 € (D) | 24,70 € (A)
ISBN 978-3-499-02026-1
Warengruppe: 1950
Lieferbar ab 11.12.2026





Ramón Schlemmbach ist klinischer Psychologe (M. Sc.), systemischer Paartherapeut, Heilpraktiker für Psychotherapie und Vater von zwei Kindern. Er ist Experte für Kindheitsprägungen und Kindheitstraumata mit eigener Praxis. Er gibt Online-Seminare und teilt sein Wissen auf seinen Social-Media-Kanälen. Ramón Schlemmbach lebt mit seiner Familie in Schwerin.

Ein kraftvoller Begleiter für alle, die den Mut zur Veränderung haben und endlich ein selbstbestimmtes Leben in innerer Freiheit führen möchten

Der erfahrene Psychologe zeigt praxisnah, wie wir Kindheitsprägungen aufarbeiten und ungeliebte Glaubenssätze hinter uns lassen.

758.000 Follower:innen in den sozialen Medien, eigener Podcast *Geprägt! Aber richtig*



Unsere Kindheit legt den Grundstein für unser heutiges Erleben – doch oft sind es gerade alte Prägungen, die uns in starren Verhaltensmustern gefangen halten. Der erfahrene Psychologe Ramón Schlemmbach bietet einen fundierten und zugleich praxisorientierten Wegweiser zur Aufarbeitung der eigenen Vergangenheit.

Kern des Buches ist die innovative Fünf-Schritte-Methode, die Leser sicher durch den Prozess führt: von der ersten Diagnose über das Aufspüren zentraler Ursprungssituationen bis hin zu der emotionalen Entmachtung alter Verletzungen und der gezielten Arbeit am Selbstwert. Ein integrierter Selbsttest hilft dabei, individuelle Blockaden sofort sichtbar zu machen.

Schlemmbach gelingt es, komplexe psychologische Zusammenhänge verständlich zu vermitteln und konkrete Werkzeuge für eine echte, dauerhafte Verhaltensänderung an die Hand zu geben. Ein Buch für alle, die nicht nur ihre Vergangenheit verstehen, sondern vor allem auch ihre Gegenwart aktiv gestalten und zum Besseren wenden wollen.

Auch als Hörbuch bei argon erhältlich

Ramón Schlemmbach
*Wie du dich in 5 Schritten vom
 Ballast deiner Kindheit befreist*
 Etwa 256 Seiten |
 Klappenbroschur
 13,5 × 21,0 cm
 Originalausgabe

18,00 € (D) | 18,50 € (A)
 ISBN 978-3-499-02001-8
 Warengruppe: 2933
 Lieferbar ab 26.01.2027



Conny Böttgers Engagement geht mitten ins Herz: *Vom Glück, Kühe zu retten* ist mehr als eine persönliche Geschichte, es ist ein Lebensmotto.

Tierschutz und Selfcare liegen gar nicht so weit auseinander, wie man vielleicht denkt.

Das Tierparadies Muhrielle im Erzgebirge ist bereits eine lokale Berühmtheit.



Conny Böttger brennt für die mittlerweile über 100 Kühe, die sie gerettet hat und auf dem Lebenshof im Erzgebirge versorgt. *Vom Glück, Kühe zu retten* ist mehr als Connys Geschichte, mehr als die Geschichte ihrer Kühe – es ist die Geschichte eines Lebensgefühls.

Alles begann vor einigen Jahren auf dem großväterlichen Bauernhof, als Conny die letzte Kuh, die abfahren sollte, vor dem Schlachttod rettete. Seitdem hat sie viele weitere Tiere bei sich aufgenommen. Die letzten 10 Jahre haben sie extrem verändert, anders auf das Leben und vor allem das Leben von Tieren schauen lassen. Heute wohnt sie mit ihrem Partner auf dem Gut bei ihren Kühen. Eine ausrangierte Straßenbahn mitten auf der Wiese dient als Aufenthaltsraum für die vielen Besucher, die mehr wissen wollen über die Tiere, Connys Engagement und ihre Leidenschaft für ihre Glücksherde.

In ihrem Buch erzählt Conny ihre emotionale, herz-wärmende Geschichte. Denn: Die Tiere haben unsere Aufmerksamkeit verdient. Und sie strahlen eine wahnsinnige Ruhe aus. Derweil wächst das Tierparadies Muhrielle weiter, sowohl an Tieren als auch an begeisterten Besuchern.

Conny Böttger
Vom Glück, Kühe zu retten

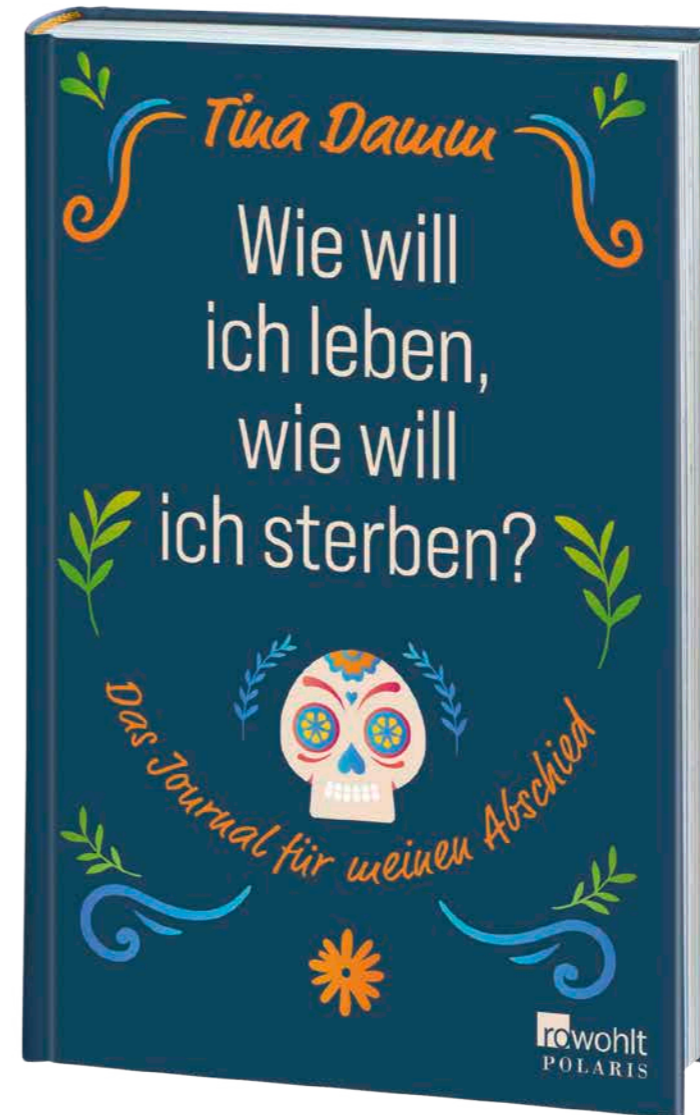
208 Seiten | Originalausgabe
14,00 € (D) | 14,40 € (A)
ISBN 978-3-499-01977-7
Lieferbar ab 26.01.2027

Conny Böttger lebt im Erzgebirge, wo sie mit tatkräftigen Unterstützern ihr Tierparadies Muhrielle e. V. gründete. Die engagierte Mutter und Tierschützerin arbeitet hauptberuflich als medizinische Schreibkraft und engagiert sich in jeder freien Minute für ihre Tiere.

Für alle Menschen, die sich fragen: Wie soll mein Abschied aussehen?

Ein interaktives und unkonventionelles Journal zur Auseinandersetzung mit der letzten Lebensphase und der eigenen Beerdigung

Immer noch ist der Tod in unserer Gesellschaft ein Tabuthema – hier bietet dieses innovative Buch wertvolle Orientierung.



Welche Wünsche habe ich für meine Beerdigung? Soll es laut und bunt oder lieber leise und besonnen zugehen, und welche Songs sollen gespielt werden? Dieses Ausfüllbuch ermutigt dazu, Wünsche und Vorstellungen handschriftlich festzuhalten, um denen, die zurückbleiben, eine wertvolle Orientierungshilfe zu bieten. Es ermöglicht den Leser:innen, in ihrem eigenen Tempo vorzugehen und sich den einzelnen Themen nach und nach zu widmen – oder mit Freunden und Angehörigen ins Gespräch zu kommen. Dabei bietet es nicht nur Ankreuzmöglichkeiten, sondern auch großzügigen Raum für individuelle Ergänzungen und detaillierte Beschreibungen. Von der Gestaltung der eigenen Trauerfeier – ob traditionell, unkonventionell oder als ausgelassene Party – über die Auswahl der Musik bis hin zum letzten Outfit deckt das Buch sämtliche relevante Aspekte ab und regt dazu an, über den digitalen Nachlass und Social-Media-Profile nachzudenken. So fällt die Auseinandersetzung mit dem eigenen Abschied ein Stück weit leichter – und macht vielleicht sogar Freude.

Tina Damm
Wie will ich leben, wie will ich sterben?
Das Journal für meinen Abschied

224 Seiten | Originalausgabe
22,00 € (D) | 22,70 € (A)
ISBN 978-3-499-01984-5
Lieferbar ab 26.01.2027

Tina Damm widmet sich nach Jahren der Arbeit im sozialen Bereich nun gänzlich der Kunst; als Chanteuse und Salonnière «Miss Cherrywine» ist sie Gastgeberin des «Salon Mortel», eines musikalischen Abends, an dem sich mit Musik und Humor angstfrei mit den Themen Tod und Trauer auseinandergesetzt wird. Sie lebt in Köln.



BESTELLUNGEN BITTE AN

HGV Verlagsservice mbH, Kirchenallee 19, 20099 Hamburg

TEL. 040 / 84 00 08 88

Fax 040 / 84 00 08 55, bestellung@hgv-online.de

Anfragen, Wünsche, Reklamationen:

Telefon 040 / 84 00 08-77, Fax 040 / 84 00 08-44

kundeninfo@hgv-online.de

FRAGEN AN DEN VERTRIEB

Unseren Vertrieb erreichen Sie unter:

Telefon 040 / 72 72-444, Fax 040 / 72 72-342

vertrieb@rowohlt.de

VERLAGSAUSLIEFERUNG

Müller – Die lila Logistik Fulfillment Solutions
GmbH & Co. KG
Tor 30–34, Am Buchberg 8, 74572 Blaufelden

GENEHMIGTE REMISSIONEN UND UMTAUSCH

bitte an Müller – Die lila Logistik Fulfillment Solutions
GmbH & Co. KG, Remittendenabteilung Rowohlt
Verlage, Tor 30–34, Am Buchberg 8, 74572 Blaufelden

VERLAGSAUSLIEFERUNG FÜR ÖSTERREICH

Mohr Morawa Buchvertrieb GmbH
Sulzengasse 2, 1230 Wien
Tel.: +43 (1) 680-14-0,
Mail: bestellung@mohr-morawa.at
www.mohr-morawa.at

VERLAGSAUSLIEFERUNG FÜR DIE SCHWEIZ

Buchzentrum AG
Industriestr. Ost 10, CH-4614 Hägendorf
Telefon +41 / 62 / 209 25 25,
Fax +41 / 62 / 922 26 04

IHRE VERLAGSVERTRETER:INNEN

Andrea Huckenbeck
Hektorstr. 2, 10711 Berlin
Telefon 030 / 31 99 28 46, Fax 030 / 31 00 41 75
andrea.huckenbeck@rowohlt.de

Mecklenburg-Vorpommern, Berlin,
Brandenburg, Teile von Sachsen-Anhalt
und das östl. Schleswig-Holstein

Andrea Ribbers
Rykestraße 43, 10405 Berlin
Telefon 0162 / 100 08 35, Fax 040 / 72 72 84 94
andrea.ribbers@rowohlt.de

Hamburg, Bremen, Niedersachsen,
westl. Schleswig-Holstein

Ralf Schmidtman
Silcherstr. 9, 47623 Kevelaer
Tel. 02832 / 97 61 61, Fax 02832 / 97 61 62
ralf.schmidtman@rowohlt.de
NRW, Luxemburg, Rheinland-Pfalz Nord

Traugott Schreiner
Fettstr. 15, 20357 Hamburg
Tel. 0175 / 181 89 05, Fax 040 / 72 72 83 22
traugott.schreiner@rowohlt.de
Baden-Württemberg, Saarland, Südhessen

Marcus Wenske
Thomas-Müntzer-Str. 25, 99084 Erfurt
Telefon 0361 / 551 28 83, Fax 0361 / 551 28 82
marcus.wenske@rowohlt.de

Sachsen, Sachsen-Anhalt, Thüringen,
Teile Niedersachsens, Nord- und Südhessen

Sabine Wieländer
Dr.-Carlo-Schmid-Str. 184, 90491 Nürnberg
Telefon 0911 / 598 07 72, Fax 0911 / 598 07 74
sabine.wielaender@rowohlt.de
Bayern

IHRE VERLAGSVERTRETERIN FÜR ÖSTERREICH

Martina Pferscher
Wallmodengasse 11-1, 1190 Wien
Telefon: +43/1/370 76 83, Fax: +43/1/370 76 83
martina.pferscher.ext@rowohlt.de
pferscher_buero.ext@rowohlt.de

IHRE VERLAGSVERTRETERIN FÜR DIE SCHWEIZ

Katrin Poldervaart
Oberer Moosweg 27, CH-4203 Grellingen
Telefon +41 79 916 71 23
katrin.poldervaart@buchzentrum.ch

HGV TELEFONVERKAUF

Telefon 040 / 84 00 08-155
Fax 040 / 84 00 08-24
telefonverkauf@hgv-online.de

AUTORENLESUNGEN

Tessa Martin
Telefon 040 / 72 72-347, Fax 040 / 72 72-342
tessa.martin@rowohlt.de

Lisa Marie Paesike
Telefon 040 / 72 72-314, Fax 040 / 72 72-342
lisa.paesike@rowohlt.de

Melissa Dahl Raddatz
Telefon 040 / 72 72-225, Fax 040 / 72 72-319
melissa.raddatz@rowohlt.de

PRESSE

PRESSELEITUNG

Regina Steinicke
Telefon 040 / 72 72-234
regina.steinicke@rowohlt.de

Rezensionsexemplare: presse@rowohlt.de

Anne-Claire Kühne
Telefon 040 / 72 72-412
anne-claire.kuehne@rowohlt.de


Leonie Krey
Telefon 040 / 72 72-427
leonie.krey@rowohlt.de

Gwendolyn Simon
Telefon 040 / 72 72-429
gwendolyn.simon@rowohlt.de

Esther Wesselkämper
Telefon 040 / 72 72-237
esther.wesselkaemper@rowohlt.de

 [instagram.de/rowohltverlag](https://www.instagram.de/rowohltverlag)

 facebook.de/rowohlt

 tiktok.com/@rowohltverlag

ROWOHLT VERLAGE | Kirchenallee 19 | D-20099 Hamburg | rowohlt.de

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung: produktsicherheit@rowohlt.de

Ausführliche
und tagesaktuelle
Informationen
sowie Zusatzmaterial
finden Sie in

VLB-TIX

Woche unabhängiger
Buchhandlungen

VOM 31.10. BIS 7.11.2026