

Ratgeber



Herbst 2026

humboldt
...bringt es auf den Punkt.

humboldt bringt es auf den Punkt.

Gesundheit & Ernährung



Seite 36



Seite 38



Seite 40



Seite 42



Seite 44



Seite 45



Seite 46



Seite 47



Seite 47

Eltern & Kind



Seite 8



Seite 10



Seite 12



Seite 14



Seite 16



Seite 18



Seite 54



Seite 56



Seite 58



Seite 60



Seite 62



Seite 64



Seite 22



Seite 24



Seite 26



Seite 28



Seite 29



Seite 66



Seite 67

Beruf & Karriere



Seite 74



Seite 76



Seite 78

humboldt fühlt mit **ELTERN & KIND** im Glück.



**10 Minuten ECHTE
Aufmerksamkeit**
wirken stärker
als **2 Stunden
nebenbei.**

CYBER- MOBBING

endet nicht am
Schultor, sondern liegt
oft **neben dem
Kopfkissen.**



Autorinnen und Autoren im Reichweitenstark, kompetent, von Eltern geliebt!



#TeamHumboldt:



Mit **Vertrauen, Verständnis** und **Verbindung** durch die Pubertät ●●●

- Die SPIEGEL-Bestseller-Autorin betreibt den erfolgreichen Blog „Stadt Land Mama“; ihren Social-Media-Kanälen folgen über 100.000 Eltern
- Von körperlichen und emotionalen Veränderungen über Schule, Freundschaften und digitale Risiken bis hin zu Zukunftsfragen – alle relevanten Pubertäts-Themen realistisch und differenziert eingeordnet
- Mit konkreten Beispielen, typischen Elternfragen und alltagsnahen Szenarien



Foto: © Marco Berger



Mehr zur Autorin

Lisa Harmann ist Journalistin und SPIEGEL-Bestseller-Autorin. Durch ihren Blog „Stadt Land Mama“ und ihr Engagement bei Blogfamilia ist sie bei Eltern und pädagogischen Fachkräften bekannt und beliebt. Seit ihre drei Kinder groß sind, ist sie auch als Familientrauerbegleiterin und Notfallseelsorgerin aktiv. Als Journalistin schreibt sie zu Familienthemen u.a. für Süddeutsche Zeitung, SPIEGEL ONLINE, Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung oder für das Kundenmagazin Babylove (von Edeka).

Folgen Sie
unserer Autorin ...

@stadtlandmama

Lisa Harmann
Teen Time
ca. 192 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-1827-5
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]
Erscheint am 27.08.2026



WG 484

★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt



Die Pubertät fühlt sich oft an wie ein Abschied vom vertrauten Kind. Türen schließen sich, Gespräche werden kürzer, Emotionen lauter. Und viele Eltern fragen sich: Wo ist mein Kind geblieben? Wie begleite ich es jetzt gut und ohne Druck? Und was macht das eigentlich mit mir, wenn ich dauernd beäugt und kritisiert werde; vor allem von dem Kind, das ich vor kurzem noch trösten durfte? Dieser Elternratgeber begleitet Mütter und Väter ehrlich, zugewandt und realistisch. Ob Rückzug, erste Liebe, Schulstress, digitale Risiken oder die Frage nach Freiheit und Verantwortung: Das Buch bestärkt und berücksichtigt auch die Elterngefühle in all dem Neuen. Es zeigt Wege, wie Beziehung trotz Distanz tragfähig bleibt, Gespräche wieder möglich werden und Eltern Halt geben können, ohne zu klammern.

So finden Eltern die richtigen Worte in Stress-Momenten ...

- Die Autorin ist Eltern-Coach und Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation; auf Instagram folgen ihr über 50.000 Eltern
- Klarheit statt Machtkämpfe, Ruhe statt Eskalation, Verbindung als stabile Basis
- Mit vielen konkreten Gesprächsbeispielen, Reflexionsimpulsen und Strategien für typische Konfliktsituationen



Mehr zur Autorin



Gesa Marie Meinardus ist zertifizierter Eltern-Coach sowie Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation und zeigt Eltern, wie eine bewusste Kommunikation den Familienalltag signifikant leichter macht und für eine unerschütterliche Eltern-Kind-Beziehung sorgt. Auf ihrem Instagram-Kanal @geliebt.getragen.gehalten folgen ihr über 50.000 Eltern für praktische Kommunikations-Tipps im Familienalltag und zu herausfordernden Eltern-Kind-Situationen.

★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt

Folgen Sie
unserer Autorin ...

@geliebt.
getragen.
gehalten

Gesa Marie Meinardus
Klar, ruhig & verbunden

ca. 192 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-1842-8
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]
Erscheint am 27.08.2026



WG 484



Elternsein fühlt sich oft an wie ein Drahtseilakt: klar bleiben, ruhig reagieren, in Verbindung bleiben – und das mitten im Trubel des Alltags, wenn Emotionen hochkochen und Nerven blank liegen. Dieser Ratgeber zeigt, wie Eltern ihre Kinder zugewandt und souverän begleiten können, ohne sich selbst dabei zu verlieren. Eltern-Coach Gesa Meinardus verbindet fundiertes Wissen aus Gewaltfreier Kommunikation und Nervensystemregulation mit 55 alltagsnahen Impulsen für typische Eltern-Kind-Situationen – sensibel mitgedacht auch für neurodivergente Kinder. Eltern lernen, Konflikte sicher zu begleiten, Grenzen liebevoll zu setzen und auch in herausfordernden Momenten handlungsfähig zu bleiben.

Starke Mädchen – starke Zukunft.

- Die Autorin ist Frauenärztin und erfolgreiche Influencerin; auf Instagram folgen ihr über 100.000 Personen
- Mit hilfreichen Erziehungstipps, liebevollen Ritualen und fundierten Informationen zur körperlichen und emotionalen Entwicklung von Mädchen



Mehr zur Autorin



Dr. med. Judith Bildau ist Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe, Mutter von fünf Töchtern und eine der gefragtesten Influencerinnen zum Thema Kindererziehung und Frauengesundheit. Ihre Artikel und Posts sind so beliebt, weil sie fundiert informiert und sich dabei auf Augenhöhe mit ihren Leserinnen bewegt. Neben ihrer Arbeit als Frauenärztin versorgt sie Eltern auf dem Online-Magazin MutterKutter mit Tipps, veröffentlicht medizinische Fachbeiträge oder schreibt über das anstrengende und trotzdem schöne Familienleben.

★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt

Folgen Sie unserer Autorin ...

@dr.med.judith_bildau

Dr. med. Judith Bildau
Stark, frei und ganz sie selbst

ca. 192 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-1839-8
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]
Erscheint am 27.08.2026



WG 484



Mädchen im Vor- und Grundschulalter stellen ihre Eltern regelmäßig vor Herausforderungen: Gerade noch ängstlich und zurückhaltend, explodieren sie im nächsten Moment schon im heftigsten Wutanfall. Dazu kommen die Fragen, die sich die Eltern zur körperlichen und emotionalen Entwicklung ihrer Tochter stellen: Was ist normal, über was sollten wir mit unserem Kind sprechen? Dieser Ratgeber bringt all das auf den Punkt: Dr. med. Judith Bildau hat alle wichtigen Informationen absolut verständlich zusammengefasst und erklärt ehrlich, fachkundig und von Herzen, was Mädchen brauchen, um stark und glücklich zu werden.

Mehr **We-Time** im Familienalltag.

- Die Autorin erreicht über ihren Podcast „Gelassen Familie leben“ sowie ihre Social-Media-Kanäle monatlich über 250.000 Eltern
- 40% der Mütter und Väter wünschen sich mehr Zeit mit der Familie und haben ein schlechtes Gewissen, keine „Quality-Time“ mit ihren Kindern zu haben
- Konkrete Lösungen und über 100 Ideen für Eltern, um trotz Zeitnot achtsam Zeit mit ihrem Kind zu verbringen, die Eltern-Kind-Bindung zu stärken und die Kindheit bewusst zu erleben



Julia Scharnowski ist zertifizierte Familienberaterin, systemische Coachin, Host des Eltern-Podcasts „Gelassen Familie Leben“ und dreifache Mutter. Sie bildet Familienberaterinnen und Eltern-coachinnen aus und ist ausgebildete Journalistin.

Mehr zur Autorin

★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt

Folgen Sie
unserer Autorin ...

@juli_scharnowski

Julia Scharnowski
Und plötzlich sind sie groß

ca. 192 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-1803-9
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]
Erscheint am 27.08.2026



ISBN 978-3-8426-1711-7
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]

Der Familienalltag ist voll – Termine, To-do-Listen, Ablenkungen. Und plötzlich wird klar: Die Zeit mit dem eigenen Kind fühlt sich knapp an, gemeinsame Momente gehen im Funktionieren unter. Mit psychologischem Hintergrundwissen, viel Mitgefühl und einem realistischen Blick auf den Familienalltag erklärt Julia Scharnowski in diesem Ratgeber, warum Präsenz wichtiger ist als Perfektion – und wie Eltern sich und ihren Kindern wieder näherkommen können. Schuldgefühle loslassen, Ablenkungen reduzieren, gemeinsame Zeiten bewusst gestalten – mit vielen Impulsen, über 100 Ideen und stärkenden Perspektiven hilft das Buch, den Familienalltag zu entschleunigen und wieder als das zu erleben, was er sein kann: ein Ort von Nähe, Sicherheit und Wachstum.

Für Mütter, die nicht mehr nur funktionieren wollen.

- Eltern von Klein- und Grundschulkindern sind überdurchschnittlich psychisch belastet; über 60% fühlen sich häufig oder sehr häufig gestresst
- Der Ratgeber zeigt, wie äußere Anforderungen, innere Erwartungen und Stress den Alltag prägen – und wo echte Veränderung ansetzt
- Denkanstöße, die entlasten und Klarheit bringen – für Mütter, die sich erschöpft, überfordert und „nicht gut genug“ fühlen
- Mit einem Vorwort von Nora Imlau



Mehr zur Autorin

Ramona Vetter ist studierte Diplom-Pädagogin (Schwerpunkt außerschulische Jugend- und Erwachsenenbildung) und Systemischer Familiencoach. In ihrer Arbeit begleitet sie Eltern und ihre Kinder bei den Irrungen und Wirrungen des täglichen Familienlebens: vom Wutanfall des 2-Jährigen über plötzlich auftretende Konflikte in der Paarbeziehung bis hin zum Finden der eigenen Elternrolle. Als Lehrcoach mit eigener Akademie bildet sie selbst Coaches aus. Mit ihrem Podcast „ALLES FAMILIE!“ sowie ihrem Instagram-Kanal @rosa.familia.coaching lädt sie durch regelmäßige Impulse zum humorvollen Perspektivwechsel ein.

★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt

Folgen Sie unserer Autorin ...

@rosa.familia.coaching

Ramona Vetter
Und was, wenn's auch leicht geht?

ca. 192 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-1824-4
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]
Erscheint am 27.08.2026



Elternsein wird oft begleitet von hohen Erwartungen: geduldig sein, konsequent bleiben, Bedürfnisse erkennen, Grenzen setzen – und das alles bitte möglichst gelassen. Kein Wunder, dass sich viele Mütter erschöpft, überfordert oder ständig „nicht gut genug“ fühlen. Dieser Ratgeber stellt eine befreiende Frage: Was wäre, wenn Elternschaft auch leicht sein dürfte? Humorvoll, auf Augenhöhe und fachkundig lädt Familiencoach Ramona Vetter dazu ein, festgefahrene Glaubenssätze, übernommene Erziehungsregeln und äußeren Druck zu hinterfragen. Sie zeigt einfühlsam, was den Familienalltag oft so schwer werden lässt – und wo Mütter die Leichtigkeit finden, die sie sich so sehr wünschen.

Mobbing zwischen Schulhof und Smartphone.

- Mobbing ist ein allgegenwärtiges Thema an allen Schulen – und damit für Kinder und Jugendliche sowie deren Eltern
- Der Ratgeber zeigt, was Eltern bei Cybermobbing konkret tun können – von der Einschätzung bis zum Eingreifen, ohne Aktionismus oder Überwachung
- Mit vielen praktischen Tools wie Musterschreiben an Schulen, Gesprächsleitfäden, Mediennutzungsvertrag, Notfallkontakten und QR-gestützten Zusatzmaterialien



Mehr zur Autorin

Alena Mess ist Dipl. Sozialpädagogin mit 20 Jahren Erfahrung in der Arbeit der Kinder- und Jugendpsychiatrie, der Kinder- und Jugendhilfe und mit Gewalt- und Sexualstraftätern. Sie berät Mobbing-Opfer sowie Opfer von sexualisierter Gewalt und deren Familien. Zudem ist sie Sachverständige für das Familiengericht und arbeitet seit vielen Jahren als Referentin im Bereich Missbrauchsabbildungen und sexualisierter Gewalt für das LKA und BKA, sowie an Schulen, Kitas und der Kinder- und Jugendhilfe. Sie berät Kinder, Eltern und Fachkräfte.

★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt

Folgen Sie
unserer Autorin ...

@alena.mess

Alena Mess
Hate, Druck und
Gruppenchat

ca. 192 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-1821-3
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]
Erscheint am 27.08.2026



WG 484



Ein Kommentar im Klassenchat, ein peinliches Bild, das weitergeleitet wird, eine Gruppe, aus der man plötzlich ausgeschlossen wird. Cybermobbing passiert oft leise und für Eltern ist es schwer zu erkennen, was wirklich passiert. Verständlich und ohne Alarmismus erklärt Alena Mess, welche Dynamiken hinter Cybermobbing stecken, wie Fake Nudes zu Mobbing werden, wie Gruppendruck wirkt und warum Schweigen für betroffene Kinder oft keine Option ist. Wie kann ich mein Kind schützen, ohne es zu kontrollieren oder zu beschämen? Der Ratgeber hilft Eltern Warnsignale richtig einzuordnen, Gespräche so zu führen, dass Kinder sich öffnen können, und im Ernstfall ruhig, klar und wirksam zu handeln.

Einzigartig: Vorlesegeschichte und Elternratgeber in einem.



ISBN 978-3-8426-1836-7



ISBN 978-3-8426-1830-5



ISBN 978-3-8426-1833-6



ISBN 978-3-8426-1819-0



ISBN 978-3-8426-1755-1



ISBN 978-3-8426-1804-6



ISBN 978-3-8426-1786-5



ISBN 978-3-8426-1801-5



ISBN 978-3-8426-1726-1



ISBN 978-3-8426-1789-6



ISBN 978-3-8426-1792-6



ISBN 978-3-8426-1771-1



ISBN 978-3-8426-1783-4



ISBN 978-3-8426-1738-4



ISBN 978-3-8426-1774-2



ISBN 978-3-8426-1780-3



ISBN 978-3-8426-1759-9



ISBN 978-3-8426-1753-7



Bestellnr. 91720 (Toni – oben),
91719 (Hilda – rechts),
Höhe: je 40 cm

Für eine **besinnliche** Auszeit in der **aufregenden** Weihnachtszeit!

- Inke Hummel ist SPIEGEL-Bestsellerautorin, Familienbegleiterin, Pädagogin und Fachberaterin für die Radiosparte der „Sendung mit der Maus“; sie erreicht in den sozialen Medien rund 50.000 Eltern
- Eine liebevolle Weihnachts-Vorlesegeschichte, die wirklich entlastet und Familien durch alle typischen Stressmomente begleitet – von Geschenkechaos bis Adventsüberforderung
- Mit hilfreichen Eltern-Tipps, um über Gefühle rund um die aufregende Weihnachtszeit ins Gespräch zu kommen



Inke Hummel ist SPIEGEL-Bestsellerautorin, Pädagogin und Inhaberin der Familienbegleitung „sAchtsam Hummel“. Als pädagogischer Coach unterstützt sie Familien mit Kindern in jedem Lebensalter. Sie ist dreifache Mutter und lebt in Bonn.



Mehr zur Autorin

★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt

Folgen Sie unserer Autorin ...

@inkehummel



Inke Hummel
Ups, bald ist Weihnachten

80 Seiten
illustriert von Verena Potthast
17,0 x 24,0 cm, Hardcover
ISBN 978-3-8426-1836-7
€ 18,00 [D] • € 18,50 [A]
Erscheint am 27.08.2026



WG 484



ISBN 978-3-8426-1771-1
€ 18,00 [D] • € 18,50 [A]



Endlich: der letzte Schultag vor den Weihnachtsferien! Jetzt ist es nicht mehr lang bis zum Fest. Ob Jasmin wohl das Pferd bekommt, das sie sich wünscht? Neben Keksen und Kerzenschein bringt die Weihnachtszeit aber auch ein paar ungemütliche Gefühle mit sich – vom Geschenkedruck bis hin zu Langeweile an den Feiertagen. Inke Hummel erzählt in ihrer liebevollen Vorlesegeschichte von typischen Situationen, die aus Harmonie Stress machen können. Sie unterstützt Kinder dabei, Gefühle besser zu verstehen und schwierige Momente aufzulösen. Eltern bekommen wertvolle Tipps und Gesprächsanregungen, um eine gute Balance zwischen Anforderungen und Besinnlichkeit zu schaffen – für eine entspannte Advents- und Weihnachtszeit.

Kinder sicher auf den **Straßen-** **verkehr** vorbereiten ...

- Von allen im Straßenverkehr verunglückten Kindern ist die größte Gruppe im Grundschulalter – selbstständig und sicher den Schulweg zu meistern, ist in Familien mit Grundschulkindern daher ein brennendes Thema
- Die Vorlesegeschichte geht auf typische Gefahren und wichtige Regeln im Straßenverkehr ein – vom sicheren Überqueren der Straße bis hin zur Fahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln
- Eltern erhalten wertvolle Tipps, um mit ihrem Kind über Regeln, Vorsichtsmaßnahmen und Ängste ins Gespräch zu kommen



Foto: © Claudia Holzinger

Katharina Spangler lebt und arbeitet als Lektorin in Süddeutschland und hat zwei Söhne. Vor ihrer Selbstständigkeit war sie u. a. in Kinderbuchverlagen tätig. Heute schreibt und lektoriert sie Ratgeber und Kinderbücher und ist eine der Macherinnen des Podcasts „Mamafürsorge“.



Mehr zur Autorin

★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt

Folgen Sie
unserer Autorin ...

@katharina.spangler

Katharina Spangler
**Ups, viel los im
Straßenverkehr**

80 Seiten
illustriert von Verena Potthast
17,0 x 24,0 cm, Hardcover
ISBN 978-3-8426-1830-5
€ 18,00 [D] • € 18,50 [A]
Erscheint am 27.08.2026



WG 484



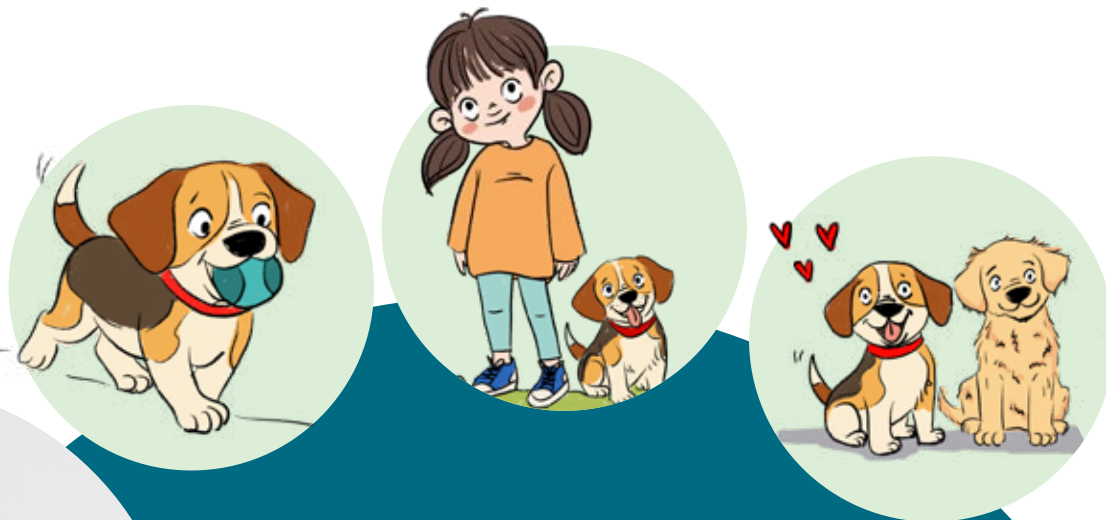
ISBN 978-3-8426-1804-6
€ 18,00 [D] • € 18,50 [A]



Simon und seine Eltern müssen dringend zu einer Hochzeit, aber irgendwie läuft die Anreise richtig schief. Das Auto hat eine Panne, der Bus ist zu spät, das Navi falsch eingestellt und das Taxi steht im Stau. Auf dem Weg wird Simon klar: Der Straßenverkehr ist ganz schön kompliziert und überwältigend. Katharina Spangler zeigt Eltern und Kind in ihrer Vorlesegeschichte typische Situationen, mit denen Kinder konfrontiert werden, wenn sie auf dem Schulweg oder in der Freizeit unterwegs sind. Wie verhält man sich an einer Ampel? Was bedeuten die vielen Verkehrszeichen? Was kann man tun, wenn man sich verlaufen hat? Die Eltern-Tipps helfen, das Kind sicher auf den Straßenverkehr vorzubereiten.

Wenn die Familie **vierbeinigen** **Zuwachs** bekommt ...

- 60% der Familien in Deutschland besitzen ein Haustier; die Anschaffung bringt den Familienalltag durcheinander und erfordert Vorbereitung und Gespräche
- Die Vorlesegeschichte geht auf typische Situationen mit einem neuen Haustier ein – vom Besuch in der Hundeschule über das Gassigehen bis hin zum ersten Tierarzt-Termin
- Eltern erhalten wertvolle Tipps, um mit ihrem Kind über Verantwortung, Aufgaben, Regeln, Gefühle und Konflikte ins Gespräch zu kommen



Katharina Spangler lebt und arbeitet als Lektorin in Süddeutschland und hat zwei Söhne. Vor ihrer Selbstständigkeit war sie u. a. in Kinderbuchverlagen tätig. Heute schreibt und lektoriert sie Ratgeber und Kinderbücher und ist eine der Macherinnen des Podcasts „Mamafürsorge“.



Mehr zur Autorin



★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt

Folgen Sie
unserer Autorin ...

@katharina.spangler

Katharina Spangler
**Ups, wir bekommen
einen Hund**

80 Seiten
illustriert von Verena Potthast
17,0 x 24,0 cm, Hardcover
ISBN 978-3-8426-1833-6
€ 18,00 [D] • € 18,50 [A]
Erscheint am 27.08.2026



ISBN 978-3-8426-1755-1
€ 18,00 [D] • € 18,50 [A]

Endlich: Rudolf zieht ein! Die sechsjährige Frieda freut sich riesig auf den Hundewelpen. Und wie niedlich, der kleine Beagle aussieht, wenn er in seinem Körbchen schläft! Doch schnell wird klar: Der Familienalltag wird jetzt ganz schön durcheinandergewirbelt. Neben Spielen, Füttern und Streicheln gibt es nämlich auch viele neue Regeln und Aufgaben. Ob Frieda und Rudolf am Ende ein gutes Team werden? Katharina Spangler hilft Eltern und Kind mit ihrer liebevollen Vorlesegeschichte und wertvollen Eltern-Tipps, über typische Situationen und Gefühle rund um ein neues Haustier ins Gespräch zu kommen. Es geht um Sorgen und Ängste, unerfüllte Erwartungen, Verantwortung, Verhaltensregeln und Konflikte – damit der Vierbeiner schnell zum tollen Familienmitglied wird!

Aktuelle Neuauflagen ...



Heike Hahn
Mein Kind hat ADHS
3. Auflage

176 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-1659-2
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Bereits erschienen.



WG 484

- Die Autorin ist ADHS-Expertin, Eltern-Coach und war selber „ADHS-Kind“
- So meistern Familien unangenehme Alltagssituationen – die besten Strategien für zu Hause, unterwegs und in der Schule
- „Genauso sympathisch wie das Cover kommt auch der Inhalt dieses Ratgebers daher. [...] hilfreiches Praxisbuch mit einer neuen Perspektive.“

ekz.bibliotheksservice, 2021/41

Heike Hahn ist systemischer Coach, Dozentin an der „Hector-Kinderakademie für hochbegabte Kinder“ und ADHS-Expertin aus eigener Erfahrung. Sie war selbst „ADHS-Kind“ und weiß als Mutter von vier gefühlsstarken, hyperaktiven Kindern nur zu gut, mit welchen Problemen Eltern von besonderen Kindern täglich zu kämpfen haben. Mit ihrem Ratgeber möchte sie Eltern zeigen, wie großartig und einzigartig ihr Kind ist.



Inke Hummel
Miteinander durch die Pubertät
3. Auflage

176 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-1622-6
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Bereits erschienen.



WG 484

- So gelingt bindungs- und beziehungsorientierte Erziehung in der Pubertät
- Erprobte und entspannte Tipps von der Familienbegleiterin, Erziehungsberaterin, Pädagogin und Bloggerin Inke Hummel
- „Ich freue mich riesig, dass meine Freundin Inke Hummel [...] den ersten explizit beziehungsorientierten Ratgeber für Eltern von Pubertierenden geschrieben hat, mit wohlthuend ehrlicher Klarheit, großem pädagogischem Know-how und einer Warmherzigkeit und Zugewandtheit, die ansteckt und trägt.“ Nora Imlau, 07/2020

Inke Hummel ist SPIEGEL-Bestseller-Autorin, Pädagogin und Inhaberin der Familienbegleitung "sAchtsam Hummel". Als pädagogischer Coach unterstützt sie Familien mit Kindern in jedem Lebensalter. Sie ist dreifache Mutter und lebt in Bonn.



Mehr zur Autorin

Toptitel Eltern & Kind



Inke Hummel
Redet nicht. Räumt nicht auf. Lieb ich trotzdem.
ISBN 978-3-8426-1813-8
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Inke Hummel
Zu viel des Guten – zu wenig fürs Leben
ISBN 978-3-8426-1798-8
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Trixi Tumert
Lernen ohne Streit
ISBN 978-3-8426-1795-7
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Matthias Zeitler
Wenn Schule stresst
ISBN 978-3-8426-1773-5
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Kristin van der Meer
Heute Kind – morgen stark
ISBN 978-3-8426-1788-9
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Hilal Virit
Miteinander sprechen – miteinander wachsen
ISBN 978-3-8426-1690-5
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Michèle Liussi
Wenn kleine Seelen leiden
ISBN 978-3-8426-1810-7
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Dr. Judith Bildau
Mit meiner Tochter durch die Pubertät
ISBN 978-3-8426-1638-7
€ 20,00 [D] · € 20,60 [A]



Inke Hummel
Miteinander durch die Grundschulzeit
ISBN 978-3-8426-1717-9
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Laura Fröhlich
Wackelzahn-Pubertät
ISBN 978-3-8426-1610-3
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Inke Hummel
Mein wunderbares wildes Kind
ISBN 978-3-8426-1656-1
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Inke Hummel
Deine Angst, meine Angst
ISBN 978-3-8426-1732-2
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Barbara Weber-Eisenmann
Kinder liebevoll stärken
ISBN 978-3-8426-1702-5
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Ulla Nedebock
Starke Kinder brauchen Regeln
ISBN 978-3-8426-1678-3
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



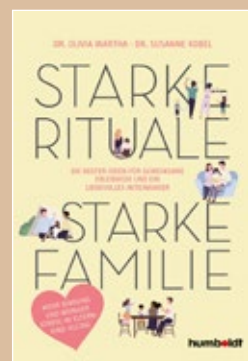
Inke Hummel
Mein wunderbares schüchternes Kind
ISBN 978-3-8426-1647-9
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Inke Hummel
Nicht zu streng, nicht zu eng
ISBN 978-3-8426-1662-2
€ 18,00 [D] · € 18,50 [A]



Caroline Bechmann · Dominique Reimer
Ich kann schon schlafen!
ISBN 978-3-8426-1684-4
€ 20,00 [D] · € 20,60 [A]



Olivia Wartha, Susanne Kobel
Starke Rituale – starke Familie
ISBN 978-3-8426-1708-7
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Marga Bieleesch
Nur zu Besuch
ISBN 978-3-8426-1714-8
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Dr. med. Judith Bildau
Deine Mädchen-sprechstunde
ISBN 978-3-8426-1687-5
€ 18,00 [D] · € 18,50 [A]



Vivian König
Was dein Baby dir sagen möchte
ISBN 978-3-86910-642-7
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Stefanie Schindler
Mikroabenteuer mit Kindern
ISBN 978-3-8426-1672-1
€ 18,00 [D] · € 18,50 [A]



Julia Scharnowski
Starke Jungs brauchen entspannte Eltern
ISBN 978-3-8426-1607-3
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Sascha Schmidt
Melde dich mal wieder!
ISBN 978-3-8426-1629-5
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Inke Hummel
Mit allen Sinnen wachsen
ISBN 978-3-8426-1699-8
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Melanie Gräßer, Eike Hovermann
Kinder brauchen Rituale
ISBN 978-3-86910-634-2
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

humboldt bewegt

GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG mit Konzept.



**SCHMERZ ≠
SCHADEN:**

Oft sagt er unserem Körper:
**„Beweg mich
anders.“**

Eiweiß ist bei
Lebererkrankung
kein Feind,
sondern
SCHUTZ.

Dauerstress
verändert dein
Nervensystem – nicht
nur deine Stimmung.



Spätes Essen ist für
STILLEN REFLUX
oft schlimmer als
Schokolade.



Autorinnen und Autoren im Reichweitenstark und kompetent

#TeamHumboldt: in Gesundheit & Ernährung!



Der **Schlüssel** zurück zu **Stabilität, Kraft** und **Vertrauen in den eigenen Körper**●

- **Strukturierter und radikal einfacher Plan vom Bundesliga-Physiotherapeuten: die zentrale Schlüsselübung „Wirbelsäulenwächter“ verbessert Stabilität, Haltung und Nervensystem nachhaltig**
- **Rückenschmerzen sind in Deutschland einer der häufigsten Gründe für einen Arztbesuch**
- **Rücken, Haltung, Atmung, Ernährung, Hormone und Nervensystem als zusammenhängendes System ganzheitlich stärken – ohne dauerhafte Therapien oder Hilfsmittel**



Ralf Blume ist Physiotherapeut aus Leidenschaft – seit über 30 Jahren. Er lernte früh, wie eng Körper, Bewegung und Heilung verbunden sind. Zwölf Jahre lang war er Chef-Physiotherapeut von Hannover 96, entwickelte das europaweit etablierte Konzept Medical-Flossing mit und bildet Fachkräfte im gesamten deutschsprachigen Raum fort. Mit seinem YouTube-Kanal „Schmerz beiseite“ erreicht er über 200.000 Menschen und vermittelt Gesundheitswissen einfach, verständlich und praxisnah.

Folgen Sie
unserem Autor ...

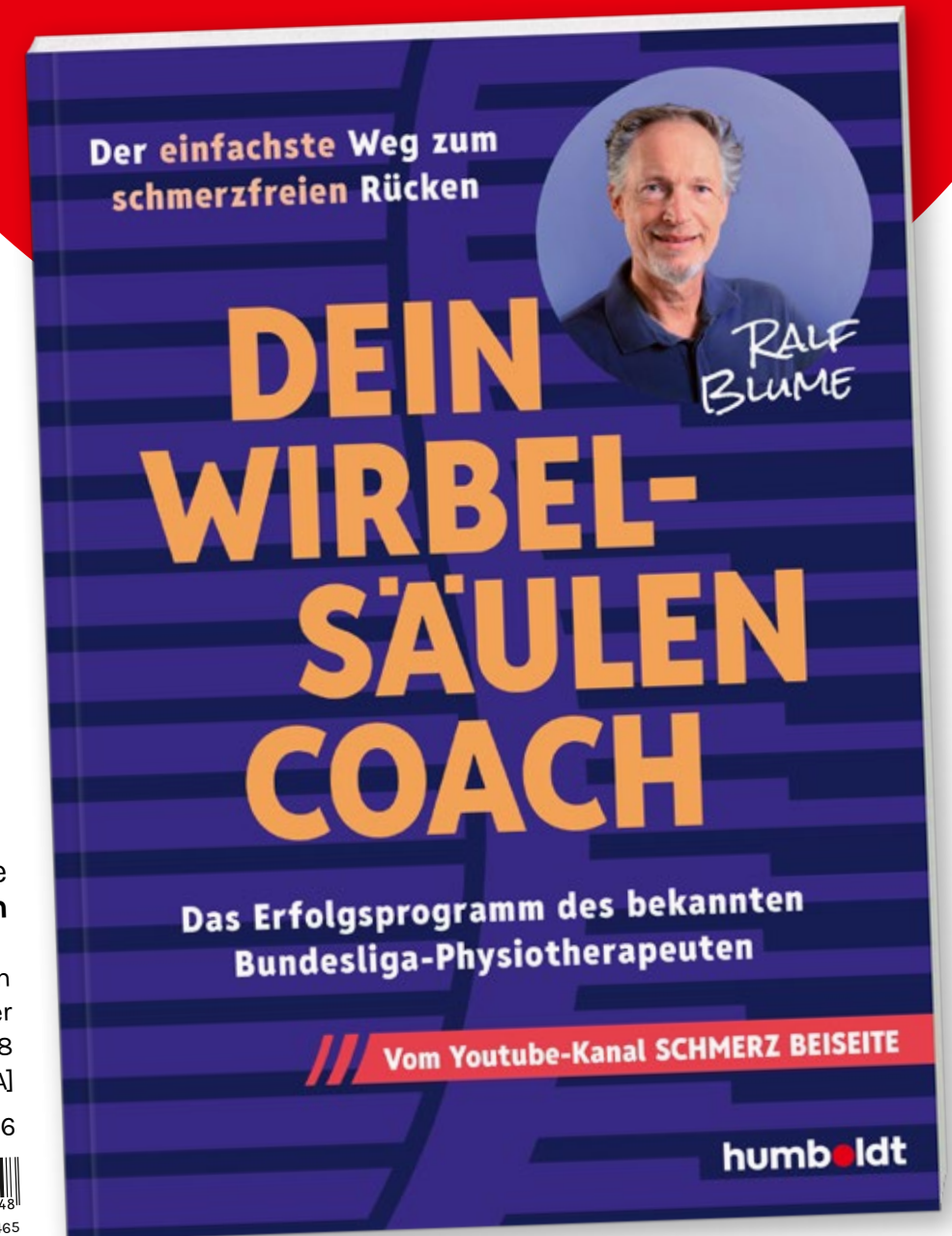
▶ @RalfBlume

Ralf Blume
Dein Wirbelsäulen-Coach

192 Seiten
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3244-8
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]
Erscheint am 27.08.2026



WG 465



Rückenschmerzen gelten für viele als unausweichliches Schicksal. Dieser Ratgeber zeigt: Sie sind häufig kein Defekt, sondern ein Signal. Und vor allem: veränderbar. Mit über 30 Jahren physiotherapeutischer Praxis – in der Arbeit mit Patienten und Profisportlern – liefert Ralf Blume einen Ratgeber, der den Rücken nicht isoliert betrachtet, sondern als Teil des Systems aus Muskulatur, Nervensystem, Haltung, Stoffwechsel und Psyche. Er zeigt seinen Leserinnen und Lesern die eine zentrale Übung, die sich in jeden Alltag integrieren lässt und überall funktioniert – ob beim Zähneputzen oder im Büro. Schritt für Schritt lernen sie, ihren Körper wieder zu verstehen, Vertrauen aufzubauen und Kontrolle über ihre Beschwerden zurückzugewinnen.

Mit naturbelassener Ernährung gesünder leben.

- Der Ratgeber vereint die persönliche Geschichte der Autorin mit allen wichtigen Informationen zur Raw-Food-Ernährung, Tipps zur Ernährungsumstellung sowie 40 Rezepten
- Für alle, die in das Thema „Raw Food“ einsteigen wollen, Unverträglichkeiten und Krankheitsbeschwerden verbessern und sich fitter und gesünder fühlen wollen



Veronika Wölfel ist Wirtschaftspsychologin, Unternehmerin und Influencerin.

Lange Zeit litt sie an einer Essstörung, zahlreichen Lebensmittelunverträglichkeiten, Allergien, Gesundheitsbeschwerden und chronischen Krankheiten. Als sie 2014 Raw Food kennenlernte und ihre Ernährung umstellte, erlebte sie innerhalb von drei Monaten die nachhaltige Heilung von Körper und Geist. Diese Erfahrung prägt bis heute ihre Arbeit. Sie gründete die Firma „Junilove“, betreibt einen Podcast und inspiriert auf Instagram mit praktischen Tipps und Impulsen für eine ganzheitlich gesunde Lebensweise.



Mehr zur Autorin

Folgen Sie
unserer Autorin ...

@veronikawoelfel

Veronika Wölfel
Raw Food als Medizin

ca. 192 Seiten
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3241-7
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]
Erscheint am 27.08.2026



WG 461



Dieser Ratgeber nimmt seine Leserinnen und Leser mit auf die persönliche Heilungsgeschichte von Veronika Wölfel. Nachdem sie jahrelang unter gesundheitlichen Beschwerden und chronischen Krankheiten gelitten hatte, wurde sie dank einer naturbelassenen, pflanzlichen Ernährung innerhalb von drei Monaten gesund. Die Autorin beleuchtet die Nähr- und Zusatzstoffe in unserem Essen, klärt auf über industrielle Verarbeitungsweisen von Lebensmitteln und legt die Folgen für den menschlichen Stoffwechsel dar. Sie erklärt, was man beachten sollte, wenn man in die Raw-Food-Ernährung einsteigen will und wie man aus dem Teufelskreis von ungesundem Essen herauskommt. Ihre 40 Lieblingsrezepte helfen ganz praktisch dabei, Raw Food im Alltag umzusetzen.

Mehr Lebensqualität, Selbstwirksamkeit und Genuss bei **Leberzirrhose**.

- In Deutschland sind schätzungsweise bis zu eine Million Menschen von Leberzirrhose betroffen
- Der Ratgeber zeigt mit Experten-Wissen, Tipps und leckeren Rezepten, wie die Ernährung Kraft geben, Muskelabbau vorbeugen und den Alltag stabilisieren kann
- Mit klaren Empfehlungen zum Mahlzeitenrhythmus, zur Nährstoffversorgung und zu typischen Fehlern im Alltag



Dr. med. Rainer Günther ist Leiter der Hepatologie und Transplantationshepatologie sowie stellvertretender Direktor der Klinik für Innere Medizin am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein in Kiel. Christiane Günther ist Diätassistentin und Diplom-Oecotrophologin. Beide sind ausgewiesene Experten für das Thema „Leberzirrhose“.

Dr. med Rainer Günther,
M.A., Dipl. oec. troph.
Christiane Günther
**Richtig essen
bei Leberzirrhose**

ca. 192 Seiten
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3229-5
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]
Erscheint am 27.08.2026



WG 461



ISBN 978-3-8426-3100-7
€ 28,00 [D] · € 28,80 [A]



Eine Leberzirrhose verändert vieles – den Alltag, die Kraft, den Appetit, oft auch das Vertrauen in den eigenen Körper. Mit der richtigen Ernährung lässt sich die Lebensqualität jedoch erhalten – und oft deutlich verbessern. Dr. med. Rainer Günther und Christiane Günther sind Experten und erklären mit medizinischer Expertise und praktischer Erfahrung, was die Leber in belastenden Phasen wirklich braucht. Die Leserinnen und Leser erfahren, welche Ernährungsregeln bei Leberzirrhose entscheidend sind, wie Mangelernährung vermieden wird und warum Eiweiß, regelmäßige Mahlzeiten und die richtige Zusammensetzung von Lebensmitteln so wichtig sind. Ergänzt wird das fundierte Wissen durch leckere, alltagstaugliche Rezepte.

Stillen Reflux erkennen und Beschwerden lindern!

- **Unterschätztes Thema:** Wegen der unspezifischen Symptome wie Heiserkeit, Räusperzwang oder Kloßgefühl wird der Stille Reflux häufig nicht oder erst spät erkannt
- **Der Ratgeber bietet fundiertes Wissen über Ursachen und Symptome**
- **Mit Ratschlägen und Rezepten für eine Ernährung, die den empfindlichen Rachen- und Kehlkopfbereich entlastet, ergänzt durch Tipps zu Haltung, Schlaf, Bewegung, Stressregulation und sanften Hausmitteln**



Mehr zur Autorin

Sabine Schreiner hat Ernährungs-
wissenschaften an der TU München studiert,
ist zertifiziert vom Berufsverband für Oecotrophologie
e. V. und Basenfasten-Coach nach der Wacker-Methode.
In ihrer Arbeit beschäftigt sie sich vor allem mit chroni-
schen Entzündungen sowie Reflux und Sodbrennen. Da sie
Reflux aus eigener Erfahrung kennt, verbindet sie fundiertes
Wissen mit einfühlsamem Verständnis für Betroffene und be-
gleitet sie zu mehr Sicherheit im Umgang mit ihren Beschwer-
den. Sie bietet Online-Beratungen und -Kurse an, hält Vorträge und
teilt ihr Wissen in ihrem Podcast sowie auf Instagram.

Folgen Sie
unserer Autorin ...

@sabineschreinerde

Sabine Schreiner
Dein Ernährungsratgeber
Stiller Reflux

ca. 192 Seiten
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3238-7
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]
Erscheint am 27.08.2026



WG 461



ISBN 978-3-8426-3211-0
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]



Anhaltendes Räuspern, Heiserkeit, Husteln, ein Kloßgefühl im Hals oder chronisches Halskratzen: viele Betroffene leiden unter diesen Beschwerden, ohne zu wissen, dass stiller Reflux die Ursache sein kann. Da häufig das typische Sodbrennen fehlt, kann er länger unentdeckt bleiben. Die Ernährungswissenschaftlerin Sabine Schreiner erklärt verständlich, wie stiller Reflux entsteht, welche Rolle Verdauung, Nervensystem, Zwerchfell, Stress und Ernährung spielen und warum Medikamente allein oft nicht ausreichen. Der Ratgeber bietet konkrete Lebensmittellisten, eine strukturierte 3-Wochen-Reflux-Kur, einen begleitenden Wochenplan sowie alltagstaugliche Rezepte und zeigt Wege zu mehr Sicherheit im Umgang mit den Beschwerden.

Aktuelle Neuauflagen ...



Deutsche Leberstiftung (Hrsg.)
**Das große Kochbuch
für die Leber**
2. Auflage

260 Seiten, ca. 75 Abbildungen
17,0 x 24,0 cm, Hardcover
ISBN 978-3-8426-3100-7
€ 28,00 [D] · € 28,80 [A]

Bereits erschienen.



- **Mindestens 5 Millionen Menschen in Deutschland haben eine Lebererkrankung; die richtige Ernährung beeinflusst den Verlauf positiv**
- **Fundierte Informationen zu Leber und Lebererkrankungen sowie zur gesunden Ernährung**
- **Die Deutsche Leberstiftung und ein interdisziplinäres, praxisorientiertes Expertenteam bürgen für die inhaltliche Qualität**
- **1 € pro Exemplar geht als Spende an die Deutsche Leberstiftung**

Die Deutsche Leberstiftung setzt sich mit vielfältigen Aktivitäten für eine bessere Versorgung von Patientinnen und Patienten mit Lebererkrankungen ein. Dafür betreibt sie Forschungsförderung sowie Forschungsvernetzung und führt wissenschaftliche Projekte durch. Mit breiter Öffentlichkeitsarbeit steigert die Stiftung die Wahrnehmung für Lebererkrankungen, damit diese früher erkannt und geheilt werden können. Außerdem bietet sie medizinische Information und Beratung. Für „Das große Kochbuch für die Leber“ hat ein interdisziplinäres, praxisorientiertes Expertenteam die Stiftung unterstützt.



Dr. Andrea Flemmer
**Blasenprobleme
natürlich behandeln**
3. Auflage

144 Seiten, ca. 20 Abbildungen
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-89993-870-8
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Bereits erschienen.



- **Etwa 16 Mio. Deutsche leiden unter Blasenbeschwerden**
- **Die Blase mit einfachen Selbsthilfe-Maßnahmen trainieren: alltagstaugliche Tipps für mehr Lebensqualität und alle wichtigen Informationen über pflanzliche Antibiotika**

Dr. Andrea Flemmer ist Diplom-Biologin und Ernährungswissenschaftlerin. Ihr besonderes Interesse gilt natürlichen Behandlungsmethoden. Die Autorin hat zahlreiche Ratgeber zu den Themen Medizin, alternative Therapien und Ernährung veröffentlicht. Ihre Bücher wurden von Fernsehauftritten im ARD, ZDF, WDR, MDR, Bayerischen Fernsehen und bei TV München begleitet. Zudem schreibt sie regelmäßig für verschiedene Gesundheitszeitschriften.



Aktuelle Neuauflagen ...



Sven Bach
**Der Gesundheitskochkurs:
Cholesterin senken**
3. Auflage

144 Seiten, ca. 60 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-89993-877-7
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Bereits erschienen.



- **40% aller Erwachsenen haben einen erhöhten Cholesterinspiegel, bei den 40- bis 70-Jährigen sind es sogar 70%**
- **Über 75 schnelle und gesunde Rezepte – perfekt fürs After-Work-Cooking und mit den wichtigsten Nährwertangaben**

Heike Höfler
**Gesundheitsratgeber
Osteoporose**
3. Auflage

136 Seiten, 115 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-89993-949-1
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]
Bereits erschienen.



Heike Höflers Gesundheitsratgeber ist Übungs- und Ernährungsprogramm bei Osteoporose: Die Autorin zeigt den Weg zu einer ausgewogenen, kalziumreiche Ernährung, um die Knochen bis ins hohe Alter zu stärken. Spezielle Übungsreihen helfen dabei, Muskulatur aufzubauen und darüber die Knochen zu stärken.

Bettina Snowdon
**Gesunde Ernährung
bei Divertikulitis**
2. Auflage

160 Seiten, 90 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3076-5
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]
Bereits erschienen.



Die richtige Ernährung mit Ballaststoffen und entzündungshemmenden Lebensmitteln kann Beschwerden bei Divertikulitis wirksam verhindern. Indem sie die Darmflora verbessern, können sie zudem vielen anderen Darm- und sogar weiteren Krankheiten vorbeugen. Die Ernährungsexpertin Bettina Snowdon zeigt, welche Ursachen Divertikulitis hat und wie die Ernährungsumstellung aussieht. Dazu enthält ihr Buch 90 abwechslungsreiche Rezepte.



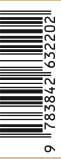
Toptitel Gesundheit



Dr. med. Thomas Bacharach
Der Reizdarm-Doc
ISBN 978-3-8426-3199-1
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Dr. med. Anna Maier
Rheuma ist weiblich
ISBN 978-3-8426-3220-2
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Jennifer und Felix Aaslepp
Bye-bye Beschwerden
ISBN 978-3-8426-3202-8
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Anne Goldhammer-Michl
Dein Ernährungsratgeber bei Migräne
ISBN 978-3-8426-3217-2
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



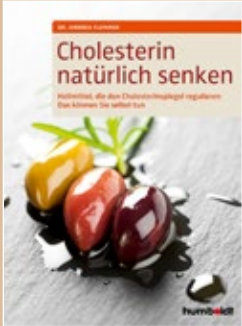
Dr. med. Moritz Binder
Dein Bluthochdruck. Dein Plan.
ISBN 978-3-8426-3235-6
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



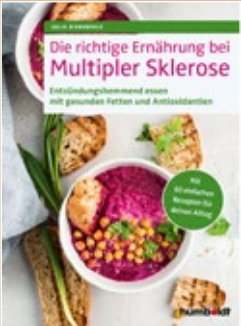
Sabine Schreiner
111 Rezepte – Reflux
ISBN 978-3-8426-3211-0
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Cora Wetzstein
Blutzucker runter in 4 Wochen
ISBN 978-3-8426-3184-7
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Andrea Flemmer
Cholesterin natürlich senken
ISBN 978-3-89993-886-9
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Julia Bierenfeld
Die richtige Ernährung bei Multipler Sklerose
ISBN 978-3-8426-3133-5
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Irene Rosinski
111 Rezepte – Gesunde Schilddrüse
ISBN 978-3-8426-3226-4
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



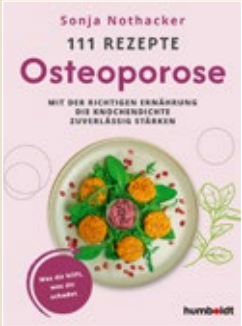
Sara Zeitlmann
111 Rezepte – Glutenfreie Ernährung
ISBN 978-3-8426-3208-0
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Sabine Dinkel
Krebs ist, wenn man trotzdem lacht
ISBN 978-3-86910-412-6
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Dt. Leberstiftung (Hrsg.)
Das Leber-Buch
ISBN 978-3-8426-3043-7
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



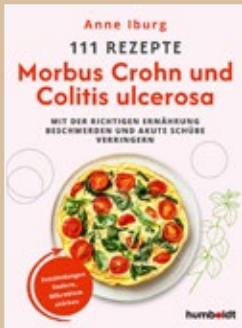
Sonja Nothacker
111 Rezepte – Osteoporose
ISBN 978-3-8426-3214-1
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Thomas Struppe
Dein Reizdarm ist heilbar
ISBN 978-3-8426-3106-9
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



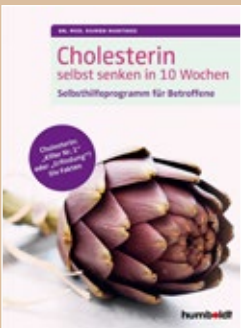
Dr. med. Peter Hannemann
Gut leben mit COPD
ISBN 978-3-89993-889-0
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Anne Iburg
111 Rezepte – Morbus Crohn und Colitis ulcerosa
ISBN 978-3-8426-3223-3
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



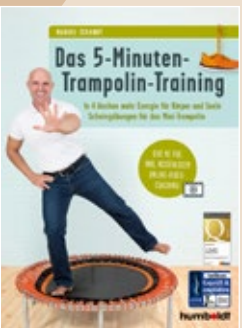
Andrea Flemmer
Allergien verstehen und natürlich behandeln
ISBN 978-3-8426-3205-9
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Dr. med. Ramon Martinez
Cholesterin selbst senken in 10 Wochen
ISBN 978-3-86910-335-8
€ 24,00 [D] · € 24,70 [A]



Bernhard Schwab
Neue Energie bei Multipler Sklerose in 28 Tagen
ISBN 978-3-8426-3232-5
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Manuel Eckardt
Das 5-Minuten-Trampolintraining
ISBN 978-3-89993-951-4
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Franziska Ring
Ernährungsratgeber Rosacea
ISBN 978-3-8426-3018-5
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Franziska Ring
Rosacea – Das hilft wirklich
ISBN 978-3-86910-052-4
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Martina Amon
111 Rezepte bei Fructose-Unverträglichkeit
ISBN 978-3-86910-692-2
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Maria Lohmann
Gesunde Ernährung bei Erkrankungen von Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse
ISBN 978-3-8426-3070-3
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Manuel Eckardt
11 Atem-Übungen, die dein Leben verändern
ISBN 978-3-8426-3187-8
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

humboldt hilft PSYCHE & LEBENS- GESTALTUNG im Einklang.

Neue
Gedanken sind
ein **TRAINING**
für **neue**
Gefühle.



Dein **Nerven-**
system speichert
Erfahrungen –
auch wenn du
sie verdrängst.

**DEIN
SELBSTBILD**
wurde gelernt –
und kann **neu**
gelernt werden.



Ehrlichkeit beginnt nicht im
Gespräch, **sondern im**
Selbstkontakt.

Autorinnen und Autoren im #TeamHumboldt: Reichweitenstark, wertschätzend und motivierend!



Ehrlich sein – auch, wenn es (verdammte) schwerfällt.

- Grübeln und Dinge-in-sich-Hineinfressen schadet der Gesundheit
- Der Ratgeber hilft dabei, sich Probleme offen und ehrlich von der Seele zu reden und Kommunikationsblockaden zu lösen
- Für Menschen, die gelernt haben, Gefühle zu verstecken, Gedanken nicht auszusprechen und sich selbst zurückzunehmen – und die sich dadurch angespannt und erschöpft fühlen



Foto: Anja Brandes



Mehr zur Autorin

Svenja Kinder ist Psychologische Beraterin, Mental Coach und betreibt eine Onlinepraxis. Als Gesundheits- und Projektmanagerin arbeitet sie im betrieblichen Gesundheitsmanagement. Sie schreibt als freiberufliche Autorin für den SPIEGEL zum Thema körperliche und mentale Gesundheitsförderung für Kinder und Erwachsene. Auf Social Media ermutigt sie ihre Community zu mehr Ehrlichkeit und Offenheit im Leben.

★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt

Folgen Sie
unserer Autorin ...

 @svenja_kinder

Svenja Kinder
Ausgesprochen stark

ca. 192 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-1816-9
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]
Erscheint am 27.08.2026



WG 481



Gerade weil Reden etwas so Selbstverständliches ist, unterschätzen wir oft, wie stark Sprache uns, unsere Gesundheit und unser Leben beeinflusst. Denn nur was gesagt wird, kann auch verarbeitet werden. Dieser Ratgeber zeigt, warum Angst, Schuld, Scham und alte Prägungen uns daran hindern, ehrlich zu sprechen – mit anderen und mit uns selbst. Wie finde ich Worte für Gefühle, die ich selbst kaum greifen kann? Wie bleibe ich bei mir, wenn Gespräche schwierig werden? Wie spreche ich ehrlich, ohne zu verletzen? Leserinnen und Leser erfahren, wie sie innere Kommunikationsblockaden lösen, ihre authentische Stimme finden und Gespräche so führen, dass sie Verbindung schaffen – in Partnerschaften, Familien und Freundschaften.

Das **Leben** nicht nur bewältigen, sondern spüren ...

- Rund 30 % der Erwachsenen in Deutschland berichten von dauerhaften Erschöpfungsgefühlen; als Ursachen werden Krisen, gesellschaftliche Entwicklungen, beruflicher und privater Stress oder die Folgen der Digitalisierung genannt
- Der Ratgeber hilft dabei, Warnsignale früh zu erkennen, Bedürfnisse ernst zu nehmen und Überforderung zu stoppen
- Mit konkreten Impulsen, Reflexionsfragen und kleinen Schritten für echte Erholung, innere Stabilität und neue Energie



Mehr zur Autorin



Vanessa Salzberg ist Psychologin

M.Sc., systemische Beraterin nach DGSF und zertifizierter Health Coach. Sie unterstützt Menschen an der Schnittstelle zwischen Psyche, Körper und innerer Regulation. In ihrer Arbeit verbindet sie psychologisches Fachwissen mit funktioneller Gesundheitsdiagnostik – insbesondere rund um Stress, Erschöpfung, hormonelle Dysbalancen und dem Nervensystem. Sie begleitet in erster Linie Frauen mit Symptomen wie chronischer Müdigkeit, PMS, Brain Fog, innerer Unruhe oder Reizbarkeit. Sie hält Vorträge auf Kongressen und ist regelmäßig als Expertin in Podcasts und anderen Medien zu Gast.

Folgen Sie
unserer Autorin ...

@psychologin.
vanessaheun

Vanessa Salzberg
**Nebel im Kopf –
Blei in den Knochen**

ca. 192 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-4295-9
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]
Erscheint am 27.08.2026



WG 481



Erschöpfung schleicht sich oft ein – zwischen Job, Familie, Verantwortung und dem Anspruch, allem gerecht zu werden. Viele Betroffene funktionieren weiter, obwohl Körper und Psyche längst Signale senden. Dieser Ratgeber hilft, genau diese Signale zu verstehen – und ernst zu nehmen. Die Psychologin Vanessa Salzberg erklärt verständlich und fundiert, wie Stress, Nervensystem, Hormone, Gedankenmuster und Lebensstil zusammenwirken – und warum Erholung mehr braucht als ein freies Wochenende. Ihr ganzheitlicher Ansatz hilft dabei, individuelle Erschöpfungsmuster zu erkennen, Grenzen neu zu setzen und Schritt für Schritt wieder in die Kraft zu kommen. Statt schneller Lösungen bietet das Buch Orientierung, Selbstreflexion und praxistaugliche Strategien für nachhaltige Regeneration.

Wie aus **Neurodivergenz** eine tragfähige, liebevolle **Partnerschaft** entsteht ●

- Paare mit einem neurodivergenten Partner berichten signifikant häufiger über Missverständnisse, Trennungen und Kommunikationsprobleme; Ehen, in denen eine Person ADHS hat, werden dreimal häufiger geschieden
- Der Ratgeber hinterfragt klassische Beziehungsmodelle, Romantiknormen und Erwartungen – und eröffnet neue, passende Wege
- Impulse und Lösungen, um Unterschiede in den Bereichen Reizverarbeitung, Kommunikation, Emotionen, Nähe, Alltag und Elternschaft zu verstehen, Konflikte zu lösen und Nähe neu zu definieren



Foto: Matthias Wagner



Mehr zur Autorin

Dr. Rosalie Weigand ist psychologische Psychotherapeutin und Verhaltenstherapeutin.

Sie ist auf die Themen Neurodivergenz, ADHS, Autismus sowie Paartherapie spezialisiert. In ihrem Blog und auf ihrem Instagram-Kanal gibt sie Tipps rund um Partnerschaftsthemen, besonders jenen, die vom neurodivergenten Spektrum beeinflusst werden, sowie zu allgemeinen psychologischen Themen. Sie ist eine gefragte Expertin und Interviewpartnerin zu diesen Themen, u.a. mit Auftritten bei NDR: DAS!, Stern, Deutschlandfunk, in der Süddeutschen Zeitung oder dem Zeit Magazin.



★ PR- und Social-Media-Schwerpunkt

Folgen Sie
unserer Autorin ...

@rosalie.weigand

Rosalie Weigand
Zu viel, zu nah, zu sehr

ca. 192 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-4292-8
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]

Erscheint am 27.08.2026



WG 481



Wenn Nähe überfordert, Kommunikation anstrengend wird oder Rückzug immer wieder zu Missverständnissen führt, liegt die Ursache oft in unterschiedlichen neurobiologischen Bedürfnissen. Dr. Rosalie Weigand zeigt einfühlsam und fundiert, wie Neurodivergenz Beziehungen prägt – und wie daraus eine tragfähige, liebevolle Partnerschaft entstehen kann. Sie erklärt, wie sich Unterschiede in Reizverarbeitung, Kommunikation, Emotionsausdruck und Nähebedürfnis auf Partnerschaften auswirken. Der Fokus liegt nicht darauf, Defizite zu betonen, sondern Unterschiede zu verstehen und die Partnerschaft bewusst zu gestalten. Konkrete Impulse helfen dabei, Kommunikation zu klären, Konflikte zu lösen und Nähe neu zu definieren.

Keine Angst vor der Scheidung!

- 2024 wurden laut Statistischem Bundesamt rund 130.000 Ehen geschieden
- Die Autorin ist eine erfahrene Scheidungsanwältin und berät insbesondere Frauen in Trennungssituationen
- Konkrete Handlungsoptionen, hilfreiche Strategien, juristisch-fundierte Wissen – der Ratgeber unterstützt Frauen rund um die Themen Sorgerecht, Umgang, gerichtliche Verfahren und finanzielle Absicherung



Anna Maria Göbel ist seit über

28 Jahren Fachanwältin für Familienrecht und Mediatorin. Sie hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen – insbesondere Frauen – rechtlich vor Eheschließungen und in Trennungssituationen umfassend zu unterstützen. Mit ihrer Expertise im Familienrecht und ihrer Leidenschaft für das Wohl ihrer Mandanten, kombiniert sie juristisches Fachwissen mit emotionaler Intelligenz. In ihrer Arbeit legt sie großen Wert auf eine individuelle und einfühlsame Beratung, um die besten Lösungen für jede einzigartige Situation zu finden. Auf ihrem Instagram-Kanal @frau.scheidungsanwalt gibt sie handfeste Tipps rund um Scheidungsthemen.

Folgen Sie
unserer Autorin ...

 @frau.scheidungsanwalt

Anna Maria Göbel
**Klug getrennt –
erfolgreich geschieden**

ca. 192 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-4304-8
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]
Erscheint am 27.08.2026



WG 491



Eine Trennung oder Scheidung ist nicht nur ein emotionaler Einschnitt – sie ist fast immer auch ein rechtlicher, finanzieller und strategischer Kraftakt. Viele Frauen stehen in dieser Phase unter enormem Druck: Angst vor finanziellen Einbußen, Unsicherheit über ihre Rechte, Sorge um die Kinder und die Frage, wie sie diese Situation möglichst unbeschadet überstehen sollen. Die erfahrene Fachanwältin für Familienrecht Anna Maria Göbel erklärt in diesem Ratgeber verständlich, was bei Trennung und Scheidung wirklich wichtig ist. Ihre Leserinnen erfahren, welche Rechte ihnen zustehen, wie sie Unterhalt, Zugewinn und Absicherung korrekt einfordern und welche strategischen Entscheidungen bei der finanziellen Optimierung ihres Rechts bedeutsam sind.

So entstehen **Wachstum** und **Widerstandskraft** aus dem **Trauma**.

- Die Autorin ist eine erfahrene Coachin und Expertin im Bereich Trauma und Narzissmus; sie hat eine Fangemeinde von über 300.000 Followern in den sozialen Medien
- Praktische Werkzeuge, Übungen und ermutigende Worte, um das Trauma zu verarbeiten, Schmerz in Sinn zu verwandeln und die innere Stärke neu zu entdecken
- Für Menschen, die aus familiären, freundschaftlichen oder romantischen Beziehungen zu narzisstischen Persönlichkeiten kommen und wieder zu sich selbst finden wollen

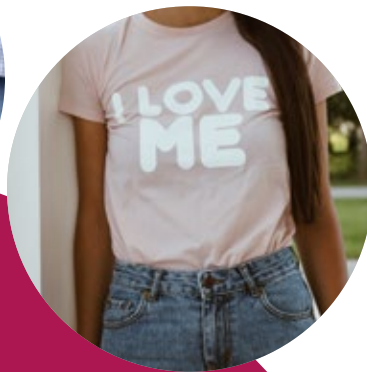


Foto: Jumaire Moswella



Mehr zur Autorin

Caroline Strawson ist eine mehrfach ausgezeichnete somatische Traumatherapeutin, Pädagogin, Coach für positive Psychologie und Autorin. Sie ist die Gründerin von The Mental Wellbeing Company, die Einzelpersonen, Schulen und Unternehmen dabei hilft, die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden zu verbessern. Sie spricht offen über ihre persönlichen Erfahrungen mit häuslicher Gewalt und tritt regelmäßig in nationalen und internationalen Zeitschriften und Zeitungen sowie im Fernsehen und Radio als Expertin auf ihrem Gebiet in Erscheinung.



Caroline Strawson
**Wie du nach einer
narzisstischen Beziehung
heilen kannst**

ca. 192 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-4313-0
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]
Erscheint am 27.08.2026



WG 483



Dieser Ratgeber unterstützt dabei, nach einer narzisstischen Beziehung die innere Scham loszulassen, auf der Ebene des Nervensystems tiefgreifend zu heilen und wieder in Verbindung mit seinem wahren Selbst zu kommen. Die Coachin und Therapeutin Caroline Strawson zeigt Schritt für Schritt, wie es mit Hilfe von traumasensiblen Ansätzen und Positiver Psychologie gelingt, sich von seiner Vergangenheit zu lösen, Traumata zu verarbeiten, Schmerz in Sinn zu verwandeln und die innere Stärke neu zu entdecken. Sie liefert praktische Werkzeuge und Übungen, Inspiration und Hoffnung, um Erfahrungen zu verarbeiten, in die eigene Lebensgeschichte zu integrieren und daraus eine Geschichte von persönlichem Wachstum und innerer Widerstandskraft zu machen.

Frühe Prägungen, Trauma und Verlust loslassen...

- Fundiert und glaubwürdig – die Autorin ist klinische Psychologin, die selbst schwere Verlusterfahrung gemacht hat
- Der Ratgeber zeigt, wie frühe Prägungen und vergangene Erlebnisse uns beeinflussen und welche innere Haltung man braucht, um alte Muster zu durchbrechen
- Mit dem 4-Schritte-HEAL-Modell, konkreten Übungen, Reflexionsimpulsen und Techniken zur effektiven Bewältigung von Ängsten und negativen Mustern



Mehr zur Autorin

Dr. Laura Williams ist klinische Psychologin, Autorin und Speakerin mit den Schwerpunkten Trauma, Angststörungen, Essstörungen und Zwangserkrankungen. Nach dem plötzlichen Tod ihres Ehemanns im Jahr 2018 begann sie, über Verlust und Trauer zu schreiben, um anderen dabei zu helfen, ihre eigenen Gefühle zu verarbeiten. Ihre Texte erschienen in nationalen Zeitungen und Magazinen. In ihrem Podcast „Know Your Own Psychology“ teilt sie ihr psychologisches Wissen und ihre Expertise.

Dr. Laura Williams
**Das Buch, das dir hilft,
wenn das Leben dich
erschüttert hat**

ca. 192 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-4310-9
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]
Erscheint am 27.08.2026



WG 481



Das Leben der klinischen Psychologin Dr. Laura Williams geriet aus den Fugen, als ihr Ehemann im Alter von nur 37 Jahren plötzlich verstarb – und sie mit drei kleinen Kindern zurückließ. Dieses Trauma zwang sie dazu, psychologische Konzepte neu zu hinterfragen und erstmals konsequent auf ihr eigenes Leben anzuwenden. In diesem Ratgeber zeigt sie, wie man seine frühen Prägungen und destruktive Gefühle erkennt, was das eigene Verhalten antreibt und wie es Beziehungen beeinflusst. Ihr vierstufiges Modell sowie ein Werkzeugkasten aus Wissen und praktischen Techniken hilft dabei, „gebrochene Teile“ im Inneren neu zusammenzufügen – für ein Leben mit Resilienz, Weisheit und innerer Stärke.

Aktuelle Neuauflagen ...



Sabine Dinkel
Hochsensibel durch den Tag
3. Auflage

224 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-86910-514-7
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Bereits erschienen.



„Das Thema „Hochsensibilität“ ist mittlerweile ja nichts total Neues mehr und auch die Bücher ähneln sich in vielem. Doch dieses Buch von Sabine Dinkel – in Kooperation mit dem Forschungsverbund Hochsensibilität e. V. – ist etwas anderes. Es ist für alle reizüberfluteten Menschen eine Sammlung von ganz einfachen und wirksamen Ideen, die im Alltag direkt und unkompliziert angewendet werden können.“

Barbara Pötter, www.zeitzuleben.de – Online-Magazin für Persönlichkeitsentwicklung



Sabine Dinkel kannte die Probleme von Hochsensiblen aus eigener Erfahrung, denn vor ihrer Krebserkrankung coachte sie 15 Jahre lang Menschen in fordernden Situationen und Umbruchphasen. Ihr offener und humorvoller Umgang mit schwierigen Situationen zeichnete sie aus. Sabine Dinkel verstarb im Juli 2020 an ihrer Krebserkrankung. Hochsensibilität e.V. ist Ansprechpartner für die allgemeine Öffentlichkeit, vernetzt forschende Wissenschaftler, unterstützt lokale Aktivitäten und sammelt Informationen zum Thema Hochsensibilität. Die Website hochsensibel.org ist eines der inhaltsreichsten Informationsangebote für reizempfindliche Menschen.



Martina Effmert
Angst vor Übelkeit und Erbrechen
3. Auflage

184 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-4244-7
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Erscheint 27.08.2026



- Der Ratgeber liefert fundierte Information über die Krankheit und ist ein ermutigendes Selbsthilfebuch für Betroffene und Angehörige
- Mit praxiserprobten Tests, Übungen und Techniken zur Bewältigung der Angst, u.a. einer Gedankenstopptechnik, Umlenkung der Aufmerksamkeit, Atemtechniken, einer Anleitung zur Selbsthypnose und Notfallinstrumenten
- „Der einfühlsame Ratgeber wendet sich an Betroffene und ihr Umfeld, ist aber auch für Therapeuten von Interesse.“ *ekz.bibliotheksservice, 2021/41*

Martina Effmert war lange im Management namhafter Unternehmen in leitenden Positionen beschäftigt. Seit 11 Jahren arbeitet sie als Unternehmensberaterin, Coach und Therapeutin an der Schnittstelle von Management und Gesunderhaltung. In ihrer Praxis behandelt sie psychosomatische Leiden und Angststörungen, Traumata und Blockaden. Die Angst vor Übelkeit und Erbrechen bestimmt dabei in besonderer Weise ihren Praxisalltag. Martina Effmert ist eine international gefragte Expertin in der Behandlung der Emetophobie und hat hierfür ein erfolgreich erprobtes Behandlungskonzept entwickelt.



Toptitel Psyche & Lebensgestaltung



Nina Deißler
Du bist nicht beziehungsunfähig
ISBN 978-3-8426-4286-7
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Martha Beck
Dein Leben ohne Angst
ISBN 978-3-8426-4289-8
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Ann-Kathrin Reuter
Tausche Grau gegen Wow
ISBN 978-3-8426-4280-5
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Silke Weinig
Mit schwierigen Menschen klarkommen
ISBN 978-3-86910-111-8
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Silke Nuthmann
Smalltalk für Introvertierte
ISBN 978-3-86910-413-3
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



Iris Willecke
Wie aus Trauer Liebe und Dankbarkeit wird
ISBN 978-3-8426-4232-4
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



Anke Glaßmeyer
Selbstfürsorge
ISBN 978-3-8426-4262-1
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Isabelle Müller-Pál
Mental Update
ISBN 978-3-8426-4283-6
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Christine Kempkes
Abschied gestalten
ISBN 978-3-8426-4253-9
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



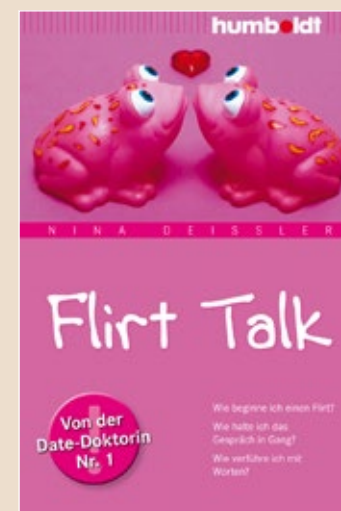
Sonja Unger
Mikrotrauma
ISBN 978-3-8426-4268-3
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Andrea Micus
Sex Ü60
ISBN 978-3-86910-509-3
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Christoph Augner
Wut ist auch keine Lösung
ISBN 978-3-8426-3115-1
€ 20,00 [D] · € 20,60 [A]



Nina Deißler
Flirt Talk
ISBN 978-3-86910-485-0
€ 12,95 [D] · € 13,40 [A]



Katja Demming
Raus aus der narzisstischen Beziehung
ISBN 978-3-8426-4235-5
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



Nina Deißler
Flirten
ISBN 978-3-86910-513-0
€ 9,99 [D] · € 10,30 [A]



humboldt berät

BERUF & KARRIERE

– Ziele erreichen.



Small Talk entscheidet
öfter über Chancen
als Zeugnisse.

**„MAL
SCHAUEN“**
ist **kein**
Verhandlungs-
argument.



**Unverzichtbar
wird, wer
PROBLEME LÖST**
– nicht wer beschäftigt
wirkt.



PEOPLE PLEASING
kostet oft mehr
Gehalt als fehlende
Kompetenz.

**Autorinnen und Autoren im
Reichweitenstark, motivierend**

**#TeamHumboldt:
und fördernd!**



So wird man im Job unverzichtbar!

- Chris Hirst war Global CEO von Havas Creative und führte weltweit über 10.000 Mitarbeitende; seine Strategien basieren auf realer Führungserfahrung, nicht auf bloßer Theorie
- Klare Sprache, viele Beispiele, sofort anwendbare Prinzipien für mehr Sichtbarkeit, Mehrwert, Eigenverantwortung und strategisches Denken
- Ob Berufseinstieg, ambitionierte Fachkraft, Führungskraft oder Unternehmer – der Ratgeber liefert Strategien für jede Karrierestufe



Foto: Jon Lawton



Mehr zum Autor



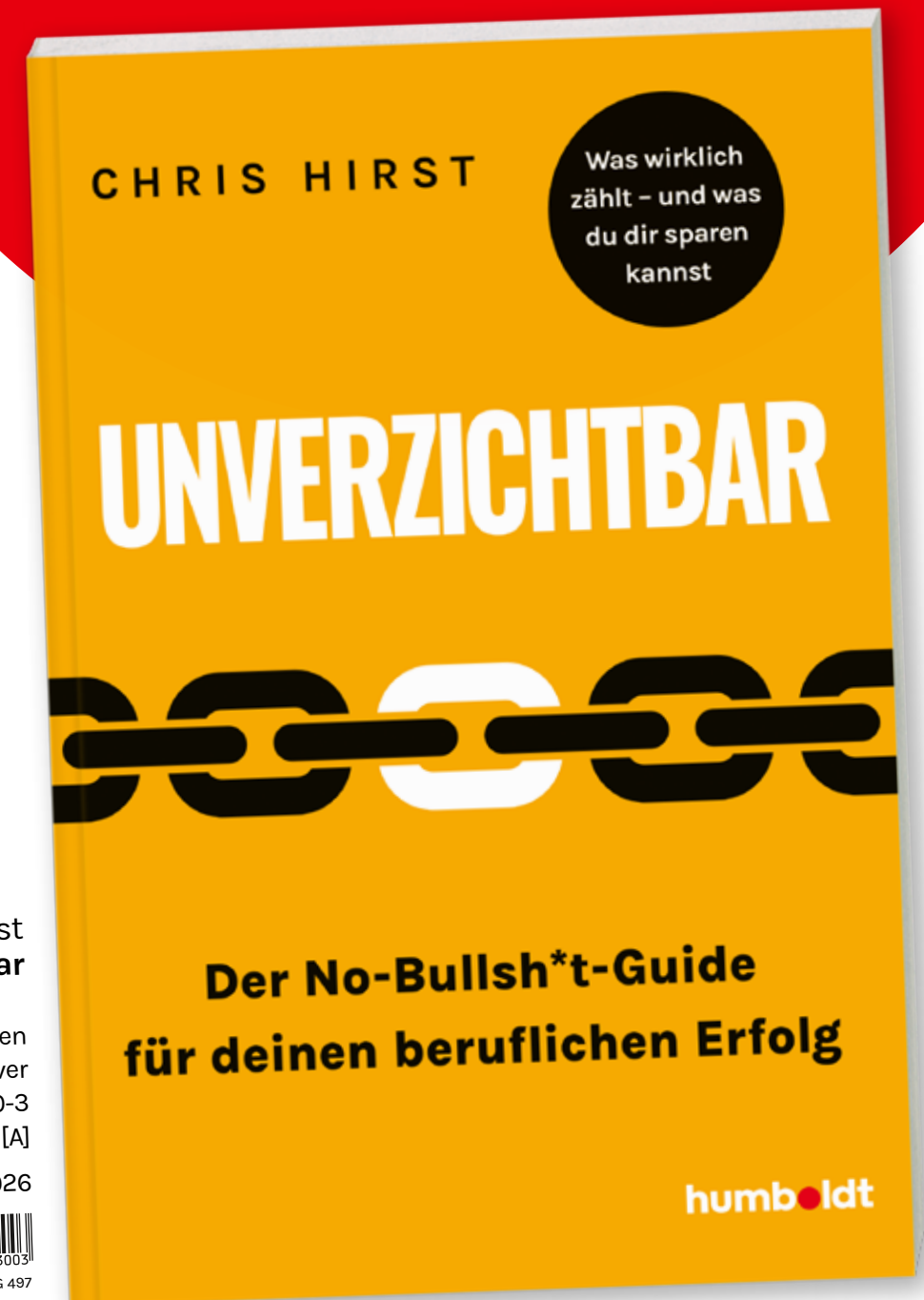
Chris Hirst war Change Agent und Global CEO von Havas Creative, wo er mehr als 10.000 Mitarbeitende in allen internationalen Märkten der Havas-Gruppe führte. Er hat Unternehmen dabei begleitet, ihre Reputation zu stärken, Wachstum zu erzielen und eine erfolgreiche Unternehmenskultur zu etablieren. Sein Führungsansatz setzt darauf, Menschen zu ermutigen, sich zu entfalten und Risiken einzugehen – in dem Bewusstsein, dass Fehler ein notwendiger Bestandteil von Erfolg sind. Chris Hirst ist regelmäßig als Kommentator und Experte in Print- und Rundfunkmedien vertreten.

Chris Hirst
Unverzichtbar

ca. 192 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-1300-3
€ 22,00 [D] • € 22,70 [A]
Erscheint am 27.08.2026



WG 497



Erfolg ist kein Zufall. Ob am Anfang der Karriere, als ambitionierte Nachwuchsführungskraft oder kurz vor dem Einzug ins Top-Management – die Grundlagen für beruflichen Erfolg bleiben dieselben. Dieses Buch räumt mit Fachjargon, Clickbait und dem üblichen Corporate-Bullsh*t auf und zeigt, was wirklich funktioniert. Chris Hirst zeigt, wie man eingestellt wird und weiterkommt, zu einem unverzichtbaren Teammitglied wird, seine Führungskraft souverän managt und professionell networkt, ohne sich zu verstellen. Er verrät die besten Strategien für Gehaltsverhandlungen und erklärt, wie man leistungsstark arbeitet, ohne auszubrennen.

Der Weg für mehr **Sichtbarkeit** im Job ...

- Der LinkedIn Workplace Learning Report fand heraus, dass „Selbstpräsentation“ und „Authentizität im Beruf“ zu den meistgefragten Entwicklungsfeldern gehören
- Trainingsbuch für Frauen – direkt umsetzbar im Berufsalltag dank 5-Schritte-Modell, Checklisten, Routinen und Strategien
- Für Frauen, die sich mehr Präsenz, Klarheit und Leichtigkeit bei Meetings, Präsentationen, Gehaltsgesprächen und Konfliktsituationen wünschen



Mehr zur Autorin

Michaela Veit-Wailzer ist langjährige Journalistin für TV, Online und Print, u.a. für ORF, Spiegel Online, dpa oder Signature. Sie hat als Journalistin zahlreiche starke und prominente Persönlichkeiten interviewt, als Chefredakteurin für Hochglanz-Magazine gearbeitet und als Corporate Expertin internationale Top Brands wie Dior, Diners Club oder Bulgari in Szene gesetzt. Als Positive Psychology Coach schreibt sie heute die Lebens- und Karrieregeschichten ihrer Klientinnen neu.

Michaela Veit-Wailzer
Female Self-Marketing

ca. 192 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-4307-9
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]
Erscheint am 27.08.2026



WG 497



Viele Frauen leisten Hervorragendes – und werden dennoch übersehen. Nicht, weil sie zu wenig können, sondern weil sie ihre Wirkung, Kommunikation und Sichtbarkeit oft dem Zufall überlassen. Dieser Ratgeber zeigt, wie es ohne Ellenbogen oder laute Selbstinszenierung möglich ist, erfolgreich aufzutreten – und wie Frauen dabei trotzdem sie selbst bleiben. Mit ihrer praxiserprobten STORY-Methode verhilft Kommunikationsexpertin Michaela Veit-Wailzer ihren Leserinnen Schritt für Schritt zu mehr Präsenz im Job. Sie verbindet Mindset-Arbeit mit konkreten Tools für Kommunikation, Auftreten und Selbstvermarktung – vom souveränen Elevator Pitch über Gehaltsverhandlungen bis hin zum Umgang mit Ideenklau, sexistischen Kommentaren oder People-Pleasing-Fallen.

So werden **aus Newcomern gute Chefs**...

- Bestseller: über 40.000 verkaufte Exemplare!
- Der Weg zur erfolgreichen Führungskraft: Mitarbeitermotivation, Führungsinstrumente, Selbstmanagement, u.v.m.
- Mit vielen konkreten Beispielen aus der Arbeitspraxis



Uwe Gremmers hat mehrere Jahre in zwei Top-Unternehmen in der Personalentwicklung Führungskräfte ausgebildet. Seit über 20 Jahren arbeitet der Dipl.-Psychologe selbstständig und unterstützte als erfolgreicher Coach mehr als 10.000 Führungs- und Führungsnachwuchskräfte.

Uwe Gremmers
Neu als Führungskraft
9. Auflage

176 Seiten
11,8 x 17,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-86910-775-2
€ 12,00 [D] · € 12,30 [A]

Bereits erschienen.



Wie motiviere ich meine Mitarbeiter? Wie gehe ich gekonnt mit Konflikten in meinem Team um? Wie bereite ich Mitarbeitergespräche vor und führe diese souverän durch? Welche Aufgaben sollte ich delegieren, welche nicht? Als Führungskraft gilt es, die eigenen Mitarbeiter optimal zu lenken und effizient einzusetzen. Aber auch ein gutes Selbstmanagement will gelernt sein. Der Erfolgs-Coach Uwe Gremmers erklärt Schritt für Schritt, wie neue Führungskräfte erfolgreich arbeiten, welche Mittel ihnen zur Verfügung stehen und welche Methoden sie beherrschen sollten. Anhand von vielen konkreten Beispielen zeigt er einen sicheren Weg durch die heute gültige Arbeitspraxis.

Toptitel Beruf & Karriere



Martina Effmert
Arbeiten ohne Angst
ISBN 978-3-8426-3124-3
€ 20,00 [D] · € 20,60 [A]



Uwe Hampel
Redeangst überwinden
ISBN 978-3-86910-671-7
€ 20,00 [D] · € 20,60 [A]



Gabriela Meyer
Modern-Life-Etikette
ISBN 978-3-8426-4203-4
€ 24,00 [D] · € 24,70 [A]



Cora Besser-Sigmund
Work-Health-Balance
ISBN 978-3-86910-515-4
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



Johanna Joppe, Christian Ganowski
Einfach gut entscheiden!
ISBN 978-3-86910-756-1
€ 9,90 [D] · € 10,20 [A]



Svenja Hofert, Uta Nommensen
Wiedereinstieg in den Beruf
ISBN 978-3-86910-758-5
€ 12,95 [D] · € 13,40 [A]



Yvonne de Bark
Wirke, wie du willst!
ISBN 978-3-8426-4206-5
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



Eike Hovermann
Briefe & E-Mails schreiben und gestalten nach DIN
ISBN 978-3-86910-753-0
€ 14,95 [D] · € 15,40 [A]



Ivan Blatter
Arbeite klüger - nicht härter
ISBN 978-3-8426-4209-6
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



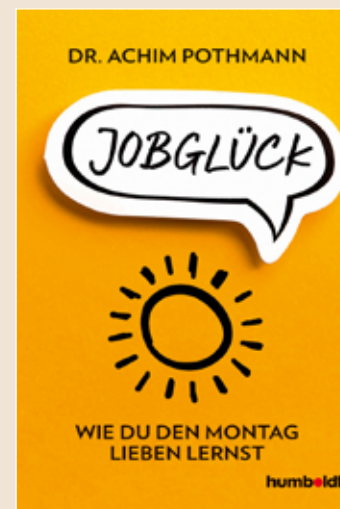
Uwe Gremmers
Verkaufen wie ein Profi
ISBN 978-3-86910-766-0
€ 18,00 [D] · € 18,50 [A]



Karin Leppin
Nebenbei selbstständig
ISBN 978-3-86910-769-1
€ 14,95 [D] · € 15,40 [A]



Jutta D. Blume
Gekonnt reden im Beruf
ISBN 978-3-86910-774-5
€ 12,99 [D] · € 13,40 [A]



Dr. Achim Pothmann
Jobglück
ISBN 978-3-86910-114-8
€ 14,99 [D] · € 15,40 [A]



Jutta D. Blume
Mit dem ersten Eindruck begeistern
ISBN 978-3-86910-504-8
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]



Ulrich Bien
Einfach. Alles. Merken.
ISBN 978-3-8426-4250-8
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]



Aktuelle Neuauflagen ...

Dieses Buch ist leicht verständlich aufbereitet und für alle Schachspieler geeignet, die weiter hinzulernen wollen. Die einzelnen Eröffnungen sind mit 149 vollendeten bis zum Matt gespielten Partien illustriert. Diese Einführung in die Strategie der Schacheröffnungen erfordert außer der Beherrschung der Regeln keine Vorkenntnisse.



László Orbán
Schach-Eröffnungen
5. Auflage

384 Seiten
11,8 x 17,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-86910-152-1
€ 18,00 [D] · € 18,50 [A]
Bereits erschienen.



In vielfältigen Beispielen zeigt der erfolgreiche Schach-Pädagoge László Orbán, wie man sein praktisches Spiel verbessert. Der Autor erläutert die grundlegenden Kombinationen durch Endspiele mit nur wenigen Steinen. So werden schwierige Spielsituationen klar und leicht verständlich erklärt. Anhand von Endspielkombinationen, Kurzpartien und mehr als 150 Diagrammen lernt man geschickt einen Vorteil zu erreichen, zu vergrößern und auszunutzen.



László Orbán
Schach-Taktik
4. Auflage

288 Seiten, 150 schematische Darstellungen
11,8 x 17,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-86910-167-5
€ 18,00 [D] · € 18,50 [A]
Erscheint am 27.08.2026



Jonathan Carlstedt
Die große Schachschule
4. Auflage

270 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-86910-361-7
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]
Bereits erschienen.



Die große Schachschule zeigt, wie man spielerisch die eigenen Möglichkeiten ausschöpfen kann. Wie beginnt man eine Schachpartie am besten? Wann stehen Figuren schlecht und wann gut? Was verbirgt sich hinter Begriffen wie Grundreihenmatt, Turmdiplom oder Königsindisch? Jonathan Carlstedt führt Schachfreunde aller Altersgruppen in 10 Lektionen mit praktischen Tipps und Übungen zu besserer Spielstärke.

Silke Einacker
Goldene Regeln im Schach
3. Auflage

248 Seiten
ca. 100 Abbildungen
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-6803-4
€ 24,00 [D] · € 24,70 [A]
Erscheint am 27.08.2026



Dieser Schachratgeber bringt auf den Punkt, wie Hobbyschachspieler ihr Spiel schnell verbessern können. Die erfahrene Schachtrainerin und mehrfache Deutsche Meisterin Silke Einacker erklärt Einsteigern grundlegende Regeln und gibt erfahrenen Spielern taktische Tricks für alle wichtigen Spielsituationen an die Hand. Leicht verständlich vermittelt sie die goldenen Regeln von Eröffnung, Mittel- und Endspiel.

humboldt

Die Ratgebermarke der
Schlüterschen Fachmedien GmbH
Postanschrift:
30130 Hannover

Adresse:
Hans-Böckler-Allee 7
30173 Hannover

Telefon 0511 8550 2538
Telefax 0511 8550 2408
bestellservice@humboldt.de
www.humboldt.de

Auslieferung

Deutschland/Österreich
Zeitfracht Medien GmbH
Verlagsauslieferung
Industriestraße 23
70565 Stuttgart
Telefon 0711 8760 2254
Telefax 0711 7899 1010
Bestellungen/Kundenservice:
<https://service.zeitfracht.de>

Schweiz
Buchzentrum AG (BZ)
Industriestrasse Ost 10
4614 Hägendorf
Telefon 062 2092525
Telefax 062 2092627
kundendienst@buchzentrum.ch

Ihre Ansprechpartner im Verlag

Kundenservice
Telefon 0511 8550 2538
Telefax 0511 8550 2408
buchvertrieb@schluetersche.de

Vertriebsleitung
Torsten Hilt
Telefon 0511 8550 2534
torsten.hilt@schluetersche.de

Presse/Werbung
Melanie Asche
Telefon 0511 8550 2562
melanie.asche@humboldt.de

Veranstaltungen
Nicole Beck
Telefon 0511 8550 2530
nicole.beck@schluetersche.de

Rechte & Lizenzen
Laura Strohecker
Telefon 0511 8550 2538
laura.strohecker@schluetersche.de

Vertreter



Geschäftsführung
Silvia Maul
Telefon 0221 92428 231
Telefax 0221 92428 232
maul@forum-independent.de

Telefonbetreuung
Telefon 0221 92428 233
Telefax 0221 92428 232
Meret Büssow
buessow@forum-independent.de
Stephanie Hoffmann
hoffmann@forum-independent.de
Antje Nesseler
nesseler@forum-independent.de

Innendienst
Melanie Steinbach
Telefon 0221 92428 230
Telefax 0221 92428 232
steinbach@forum-independent.de

Key Account Management
Markus Flemm
Telefon 0221 92428 237
Telefax 0221 92428 232
flemm@forum-independent.de

**Berlin, Brandenburg,
Mecklenburg-Vorpommern**
Erik Glossmann
Telefon 030 992 86 700
Telefax 030 992 86 701
erik.glossmann@t-online.de

**Baden-Württemberg, Bayern, Hessen,
Rheinland-Pfalz, Saarland, Luxemburg**
Silke Trost
Telefon 0177 2906659
Telefax 0221 92428 232
trost@forum-independent.de

**Bremen, Hamburg, Niedersachsen,
Nordrhein-Westfalen**
Christel Graumann
Telefon 0170 8019508
Telefax 0221 92428 232
graumann@forum-independent.de

Österreich Ost
(Wien, Niederösterreich,
Steiermark, Burgenland)
Günther Lintschinger
Auf der Sonnwiese 1b
8600 Bruck an der Mur
Telefon/Telefax 03862 52412
Mobil 0664 5309616
lintschinger10@a1.net

Österreich West und Südtirol
(Oberösterreich, Salzburg, Kärnten,
Tirol, Vorarlberg)
Mario Seiler Verlagsvertretung
Randersbergweg 239
5084 Großgmain
Telefon 0664 3320996
m.seiler@hoeller.at

Schweiz
Dessauer
Stefan Reiss und Claudia Gyr
In der Luberzen 42 · 8902 Urdorf
Telefon 044 466 96 96
Telefax 044 466 96 69
dessauer@dessauer.ch