

PROGRAMM

FRÜHJAHR 2023

EDEL
BOOKS

Eden
BOOKS

EDEL
VERLAGSGRUPPE

NOVITÄTEN

- 4** Rolf Schmiel
**Psychohacks für ein
glückliches Leben**
- 6** Knut Sturm, Martin Levin
Der andere Wald
- 8** Pink Floyd
The Dark Side of the Moon
- 12** Ralf Hoppe
**Die Frau, die nicht wollte,
dass ein Leopard sie verspeist.**
- 14** Dr. med. Pablo Hagemeyer
Verachtung
- 18** Ronja Ebeling
Work Reloaded
- 20** Martina Rink, Simon Usifo
People of Deutschland
- 24** Astrid Freisen
Wir fliegen hoch, wir fallen tief

KONTAKT PRESSEABTEILUNG

Edel Books

EIN VERLAG DER EDEL
VERLAGSGRUPPE GMBH

Neumühlen 17
22763 Hamburg
T (040) 890 85-119
F (040) 380 1790 0504
E presse@edel.com
W www.edelbooks.com

 facebook.de/edelbooks
 instagram.com/edelbooks



KATHARINA BEYER
T (040) 890 85-296
E katharina.beyer@edel.com



LENA BOROWSKI
T (040) 890 85-119
E lena.borowski@edel.com



EINFACHE PSYCHO-HILFE FÜR DEN ALLTAG

Effektive Tools und Tricks, die das Leben leichter machen

4

Inhalt

Wo **Menschen** zusammenleben, knirscht es manchmal. **Missverständnisse, Misstimmungen, Missmut** – kurz: **Psychokram**. Dass es dabei um Krankheiten wie Ängste und Depressionen geht, ist trotz steigender Zahlen eher die Ausnahme. Die meisten **Psycho-Probleme im Alltag** kann man ohne lange Ursachenforschung, Couch und Therapie lösen. Mit Rolf Schmiels **Psychohacks** geht es oft schneller und besser.

Mit gelassener Heiterkeit präsentiert der erfahrene Psychologe einfache **Tools** und **Tricks** aus der **Verhaltenstherapie**, sogenannte **Hacks**, die **schnell** und **effektiv** helfen können, schwierige Situationen zu bewältigen. Dieser **Werkzeugkasten** bietet über 67 verblüffend wirksame »Psychohacks« gegen die **psychologischen Hürden** des Alltags. Vom »Wir-müssen-reden«-Beziehungsgespräch und Aufschieberitis über vergessene Namen, Gesichter und Hausschlüssel bis zu dem inneren Schweinehund und dem ewigen Streit um das Geschirr in der Spüle.

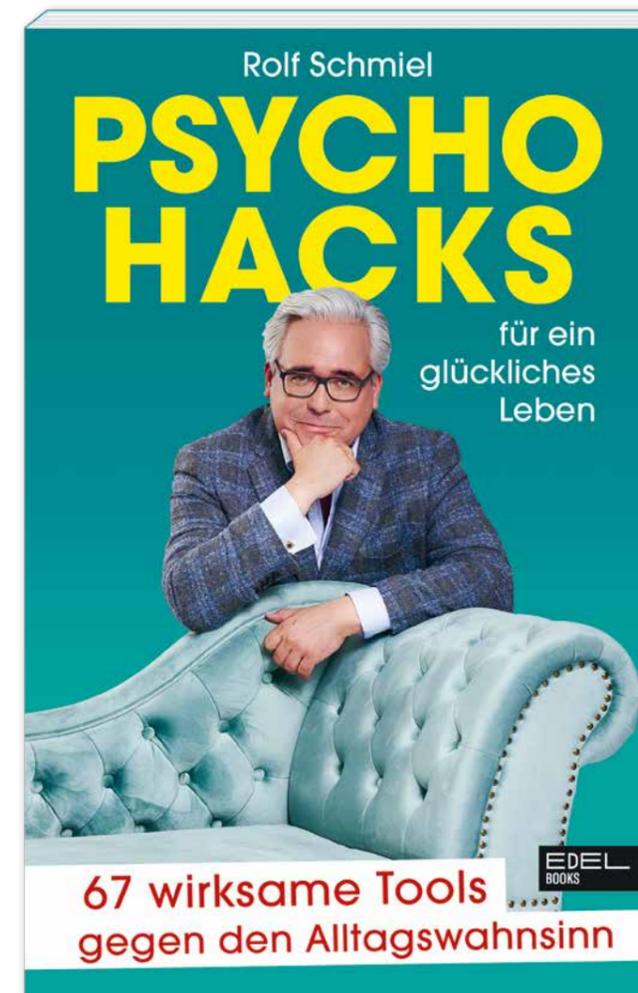
Kurzweilig, mit vielen spannenden **Beispielen**, dazu **leicht und verständlich** geschrieben, ist dieses Buch rundum **alltagstauglich** und **praxisorientiert**. Ein **Erste-Hilfe-Kasten für die Seele**, den jede*r griffbereit haben sollte.

Hintergrund

- Unser Alltag ist auch psychisch anstrengend – aber man kann ihn sich leichter machen
- Mit 67 effektiven »Hacks« ein gut gerüsteter Werkzeugkasten für die Seele
- Einfach, aber wirksam!
- Nicht »übergreifig«, also super zum Verschenken
- Autor Rolf Schmiel ist wöchentlich mit seinen »Psychohacks« auf WDR 2 und Bayern 3 zu hören und regelmäßig als Experte im Fernsehen zu sehen
- Große Psychohacks-Tour präsentiert von Bayern 3 ab 22.03.2023

»Die Tipps wirken vielleicht banal – oder sind es sogar. Doch gerade die einfachen Dinge funktionieren oft am besten. Probieren Sie es aus!« **ROLF SCHMIEL**

5



ROLF SCHMIEL
PSYCHO HACKS FÜR EIN GLÜCKLICHES LEBEN
67 WIRKSAME TOOLS GEGEN DEN ALLTAGSWAHSINN

240 Seiten, Klappenbroschur
Format 13,5 × 21 cm
WG: 1481
18,95€ (D) / 19,50€ (A)
ISBN 978-3-8419-0839-1
Erscheint: März 2023



Das könnte Sie auch interessieren



ANNETT MÖLLER
LIEBE ANGST, ZEIT, DASS DU GEHST
18,95€ (D) / 19,50€ (A)
978-3-8419-0778-3



PABLO HAGEMEYER
»GESTATTEN, ICH BIN EIN ARSCHLOCH.«
16,95€ (D) / 17,50€ (A)
978-3-95910-246-9



Rolf Schmiel, geboren 1973 in Hattingen, ist selbständiger Diplom-Psychologe und bekannt aus Radio und Fernsehen. Sein Studium finanzierte er als Straßen- und Varieté-Künstler. Mit Ende 20 gründete er sein erstes Unternehmen für Führungskräfte-Training. Inzwischen arbeitet er wieder als selbständiger Psychologe und Key Note Speaker. 2017 startete er mit »So tickt der Mensch« auf Sat.1 und ist seitdem regelmäßig im Fernsehen zu sehen sowie wöchentlich als Experte auf WDR 2 und Bayern 3 zu hören.



© Guido Schröder

ÖKOSYSTEM WALD: WENIGER IST MEHR

Wie sich Wälder ohne unser Eingreifen besser entwickeln

Inhalt

Der deutsche **Wald**: **Sehnsuchtsort**, Mythos, Identitätsstifter, aber auch **Wirtschaftsfaktor**. Deutschland hat die größten Holzvorräte in ganz Europa und ist Spitzenreiter in der **Forstwirtschaft**.

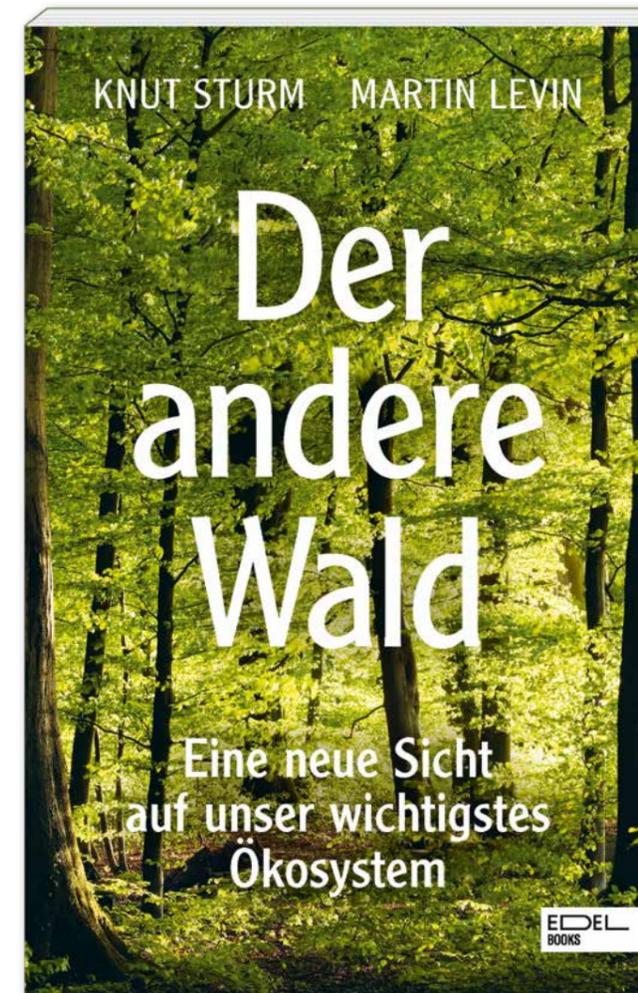
In Zeiten der **Klimakrise** kommt dem Wald allerdings eine neue **Schlüsselrolle** zu: Er soll gleichzeitig **sauberes Wasser** und **gute Luft** generieren, **CO₂-Emissionen limitieren**, nachhaltige **Roh- und Brennstoffe** liefern und **Naturschutz** und **Erholung** garantieren. Aber ist er dazu überhaupt noch in der Lage? Denn es geht unseren Wäldern so schlecht wie nie. Die **Förster Knut Sturm und Martin Levin** sind **Verfechter des Naturwaldes**, der, weitgehend in Ruhe gelassen, sich **selbst reguliert**. Seit 25 Jahren ist Knut Sturm verantwortlich für den **Lübecker Stadtforst**. Eine einzigartige **Erfolgsgeschichte**, an der sich zeigen lässt, wie der Wald sich selbst hilft – gegen Borkenkäfer zum Beispiel!

Zusammen mit Martin Levin, **Experte für urbane Forstwirtschaft** und 33 Jahre Oberförster des **Göttinger Stadtwaldes**, erklärt er das **Ökosystem Wald** und zeigt, wie der **resiliente Wald von morgen** aussehen könnte.

Hintergrund

- Der Wald ist ein entscheidender Faktor bei der Bewältigung der Klimakrise
- Naturwälder bieten in Zeiten des Klimawandels mehr Kühlung und Trinkwasserschutz
- Aktueller denn je: Wie lassen sich in der Holzwirtschaft Ökonomie und Klimaschutz verbinden?
- Knut Sturm und Martin Levin sind als Experten wiederholt in den Medien präsent (ARD, Podcasts, YouTube)
- Wie ihr Kollege Peter Wohlleben verstehen sie es, ihre Erfahrungen und ihr Wissen anschaulich zu vermitteln

»Ist es in einer Zeit des Klimawandels, des Artenschwundes und der Überbevölkerung nicht sinnvoller, gemeinsam mit der Natur zu arbeiten, anstatt gegen sie?« **KNUT STURM UND MARTIN LEVIN**



KNUT STURM, MARTIN LEVIN
DER ANDERE WALD
EINE NEUE SICHT AUF UNSER
WICHTIGSTES ÖKOSYSTEM

288 Seiten, Klappenbroschur
Format 13,5×21 cm
WG: 1985
19,95 € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-8419-0825-4
Erscheint: Mai 2023



Das könnte Sie auch interessieren



JOSEF SETTELE
DIE TRIPLE-KRISE:
ARTENSTERBEN,
KLIMAWANDEL,
PANDEMIEN
22,95 € (D) / 23,60 € (A)
978-3-8419-0653-3



CHRISTIAN KLEPP
WUNDERWERK ERDE
26,- € (D) / 26,80 € (A)
978-3-8419-0815-5



Knut Sturm ist seit 25 Jahren Forstamtsleiter des Lübecker Stadtwaldes, dessen Erfolgsgeschichte in den Medien mehrfach für Furore gesorgt hat, und Vorsitzender des wissenschaftlichen Beirats der Naturwald Akademie GmbH. Er berät zudem national und international agierende Naturschutzorganisationen (z. B. Greenpeace) und Universitäten zu waldökologischen Themen. **Martin Levin** war 33 Jahre lang Leiter des Stadtwald Göttingen, der Lehrforstamt der dortigen Universität und die gute grüne Stube der Göttinger ist. Seine Arbeitsschwerpunkte sind Waldökologie, urbane Forstwirtschaft und Umweltpädagogik. Seit seiner Pensionierung 2018 arbeitet er als Waldberater im In- und Ausland.

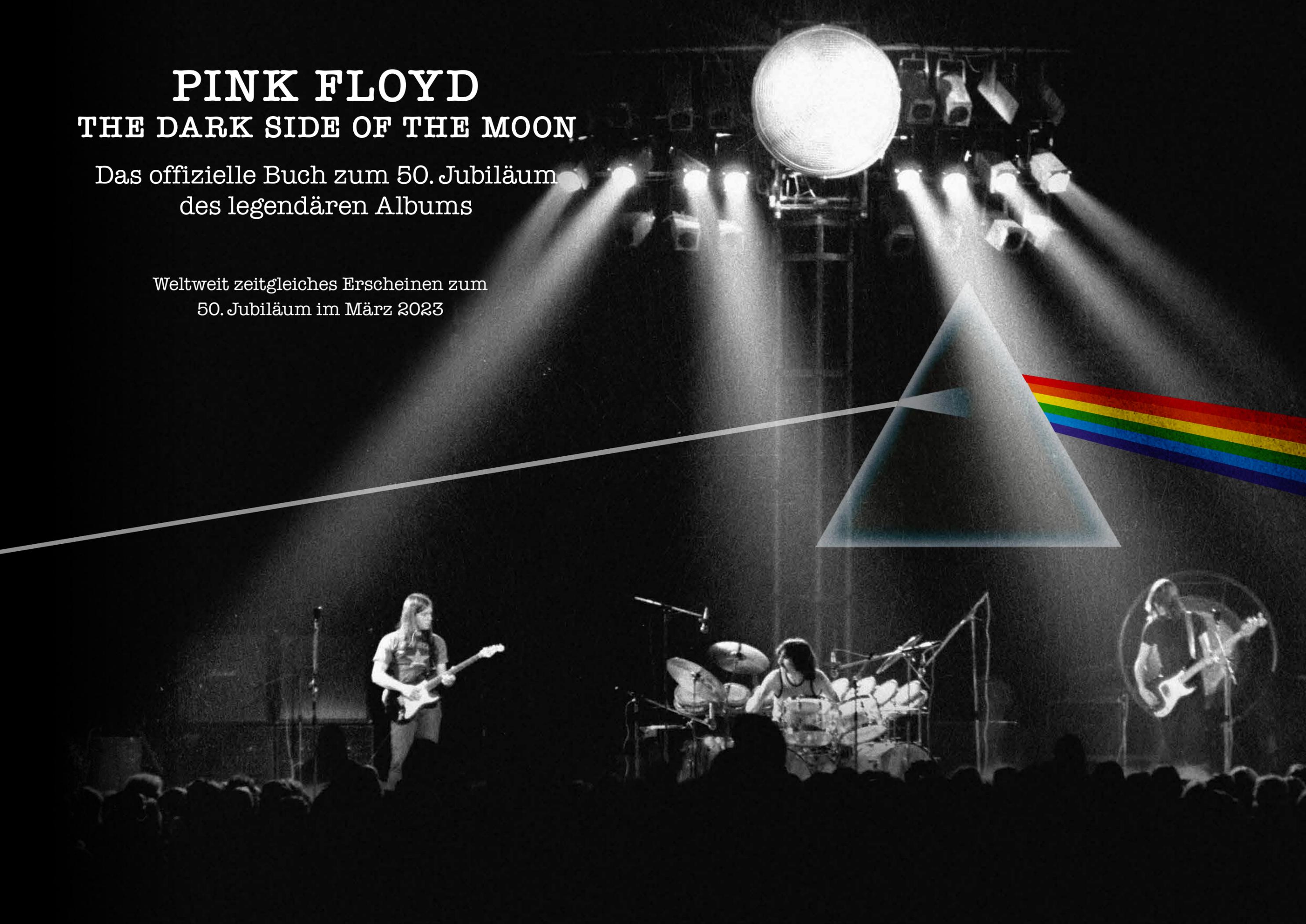


PINK FLOYD

THE DARK SIDE OF THE MOON

Das offizielle Buch zum 50. Jubiläum
des legendären Albums

Weltweit zeitgleiches Erscheinen zum
50. Jubiläum im März 2023



PINK FLOYD: THE DARK SIDE OF THE MOON

Das offizielle Buch zum 50. Jubiläum des legendären Albums

Inhalt

Am 3. März 1972 veröffentlichten Pink Floyd mit »The Dark Side of the Moon« ein Album, das die Welt veränderte. Dieser offizielle, in enger Abstimmung mit der Band gestaltete Jubiläumsband anlässlich des 50. Jahrestags zeigt bisher ungesehene Fotografien der Bandmitglieder während der Entstehung des Albums und der anschließenden Tourneen. Außerdem liefert er faszinierende Einblicke in die Entwicklung des ikonischen Albumcovers.

Der erste Teil zeigt in **128 Schwarz-Weiß-Fotos** die Mitglieder der Band zwischen 1972 und 1975, während der Entstehung und der Veröffentlichung des Albums und während der Tourneen in Großbritannien, den USA, Europa und Japan. Der zweite Teil zeigt in **65 Farbbildern**, wie sich das ursprüngliche Prismenmotiv von Hipgnosis und Storm Studios zu einer Reihe von Grafiken und Homagen an die großen Künstler der Welt entwickelte, von denen einige später weitere Projekte der Band zierten.

Dieses ist **das einzige offizielle Buch zum 50. Jahrestag** eines der einflussreichsten Alben aller Zeiten und ein **absolutes Must-have** für alle Pink-Floyd-Fans.

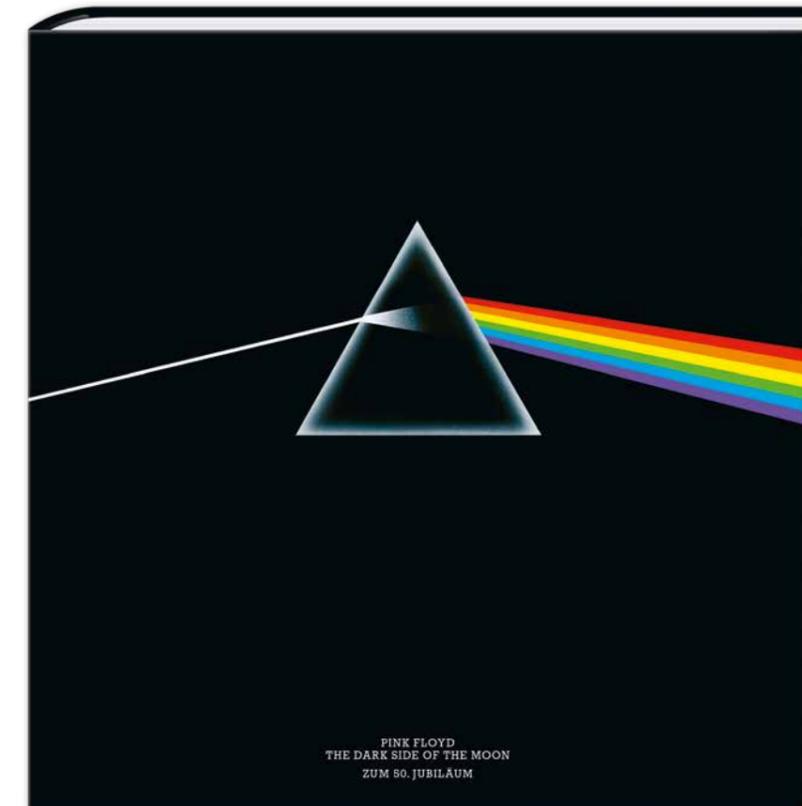
Hintergrund

- Erstes von Pink Floyd offiziell autorisiertes Buch
- Bis heute eines der wichtigsten und meistverkauften Alben der Musikgeschichte (über 50 Mio. Ex.)
- Erscheint weltweit zum 50. Jahrestag, begleitet von PR-Aktionen der Band
- Enthält ausschließlich bisher unveröffentlichte Dokumente und Fotos

»Die perfekte Symbiose aus Avantgarde und Mainstream, eines der erfolgreichsten Alben aller Zeiten.«

BAYERISCHER RUNDFUNK

SPITZENTITEL

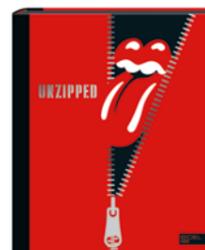


PINK FLOYD
THE DARK SIDE OF THE MOON
DAS OFFIZIELLE BUCH
ZUM 50. JUBILÄUM

216 Seiten, Hardcover mit Schutzumschlag
Format 31 × 31 cm
WG: 1965
39,95 € (D) / 41,10 € (A)
ISBN 978-3-8419-0844-5
Erscheint: März 2023



Das könnte Sie auch interessieren



THE ROLLING STONES
THE ROLLING STONES UNZIPPED.
DEUTSCHSPRACHIGE AUSGABE
49,95 € (D) / 51,40 € (A)
978-3-8419-0777-6



AUBREY POWELL
VINYL • ALBUM • COVER • ART
35,- € (D) / 36,- € (A)
978-3-8419-0608-3



MELDUNGEN UND IHRE GESCHICHTE

Die besten Texte aus der beliebten SPIEGEL-Kolumne

Inhalt

Was haben ein Pariser Arzt, dem ein Baby vom Himmel in den Arm fällt, ein brasilianischer Motorradfahrer mit Messer im Kopf, ein Pfarrer im Schwarzwald auf Verbrecherjagd und eine Inderin, die mit einem Leoparden kämpft, gemeinsam? Es handelt sich um Menschen, die in Situationen geraten sind, in denen sie Mut beweisen. Ralf Hoppe hat ungeheuerliche, aber wahre Geschichten mit Menschen, die einmal im Leben über sich hinausgewachsen sind, gesammelt, recherchiert und aufgeschrieben und sie nun in diesem Buch versammelt.

Hintergrund

- Wahre Begebenheiten, die faszinieren und inspirieren
- Texte aus der berühmten Spiegel-Kolumne »Eine Meldung und ihre Geschichte«
- Mit zwei Bonuskapiteln



RALF HOPPE
**DIE FRAU, DIE NICHT WOLLTE,
 DASS EIN LEOPARD SIE VERSPEIST.**
 33 WAHRE STORIES ÜBER MUT

208 Seiten, Klappenbroschur
 Format 13,5×21 cm
 WG: 1970
 17,95€ (D) / 18,50€ (A)
 ISBN 978-3-8419-0862-9
Erscheint: Februar 2023



Ralf Hoppe, geboren 1959 in Teheran, Iran, verbrachte seine Kindheit im Orient. Er studierte Kunst und Wirtschaft, wurde Journalist und arbeitete fast drei Jahrzehnte für die ZEIT und den SPIEGEL. Seine Reportagen, die ihn in zahlreiche Krisengebiete führten, wurden vielfach preisgekrönt (u. a. Henri-Nannen-Preis, Theodor-Wolff-Preis). Zwischendurch war er Drehbuchautor und schrieb an mehreren SPIEGEL-Büchern mit. Ralf Hoppe lebt in Hamburg.



»Narzisstische Verachtung ist eine Strategie, um emotional und psychisch zu überleben. Die einen fühlen sich wie vom Blitz getroffen, die anderen, als hätten sie ein schleichendes Gift zu sich genommen.«

Dr. med. Pablo Hagemeyer



ÜBER 65.000
VERKAUFTE
EXEMPLARE DES
SPIEGEL-BESTSELLER-
AUTORS

NARZISST*INNEN KÖNNEN SICH ÄNDERN

Der Narzissmusexperte erklärt, wie!

Inhalt

In seinem dritten Buch geht Bestsellerautor Pablo Hagemeyer dem Ursprung des bösartigen Narzissmus auf den Grund. Er erklärt anhand konkreter Fallbeispiele aus der psychiatrischen Praxis, wann und wie aus einem narzisstischen Charakter ein*e bösartige*r Narzisst*in wird. Da ist die Frau, die schon als Baby die verachtenden Blicke und den nonverbalen Liebesentzug ihrer Mutter spürte. Das wirkt sich wiederum auf die Beziehung zu ihrem späteren Partner aus. Oder ein Mann, der abwertend und kalt agiert, weil er selbst als Kind ausgegrenzt und verachtet wurde.

Auch seine eigene narzisstische Seite stellt Dr. med. Pablo Hagemeyer wieder auf den Prüfstand. Und er gibt Hoffnung, denn er weiß: Jede*r hat die Möglichkeit, sich zu verändern. Gekonnt verknüpft der Experte anschauliche Beispiele mit fachkundigen Erklärungen und gibt ganz konkrete Tipps, wie man mit bösartigen Narzisst*innen umgehen und das Bösartige aus dem eigenen Narzissmus vertreiben kann.

Hintergrund

- Das neue Buch des SPIEGEL-Bestseller-autors
- Dr. med. Pablo Hagemeyer ist Deutschlands bekanntester Narzissmus-Experte: »Gestatten, ich bin ein Arschloch.« und »Die perfiden Spiele der Narzissten« verkauften sich über 65.000-mal
- Die Persönlichkeitsstörung Narzissmus betrifft zahlreiche Menschen und rückt immer mehr in den Mittelpunkt der medialen Berichterstattung

Das könnte Sie auch interessieren



PABLO HAGEMEYER
»GESTATTEN, ICH BIN
EIN ARSCHLOCH.«
16,95 € (D) / 17,50 € (A)
978-3-95910-246-9



PABLO HAGEMEYER
DIE PERFIDEN SPIELE
DER NARZISSTEN
17,95 € (D) / 18,50 € (A)
978-3-95910-329-9



»Der Psychiater Pablo Hagemeyer erklärt, wie man Narzissten erkennt und aushebelt.« ZEIT ONLINE

SPITZENTITEL



DR. MED. PABLO HAGEMEYER
VERACHTUNG
DER NETTE NARZISSMUS-DOC
ERKLÄRT, WIE BÖSARTIGER
NARZISSMUS ENTSTEHT UND WIR
DAGEGEN VORGEHEN KÖNNEN

240 Seiten, Klappenbroschur
Format 13,5 × 21 cm
WG: 1933
18,95 € (D) / 19,50 € (A)
ISBN 978-3-95910-400-5
Erscheint: März 2023



Dr. med. Thomas Pablo Hagemeyer, 1970 in Bonn geboren, ist Arzt, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und in eigener psychotherapeutischer Praxis niedergelassen. Fachbuchautor und Supervisor, Drehbuchautor, Drehbuchberater und Dozent für Persönlichkeitspsychologie. Aufgewachsen in Südamerika und Spanien. Mit seinen Büchern »Gestatten, ich bin ein Arschloch.« und »Die perfiden Spiele der Narzissten« stand er mehrere Wochen auf der SPIEGEL-Bestsellerliste. Er ist mit einer Rechtsanwältin verheiratet, hat zwei Kinder und einen Hund.



OHNE UNS GEHT'S NICHT!

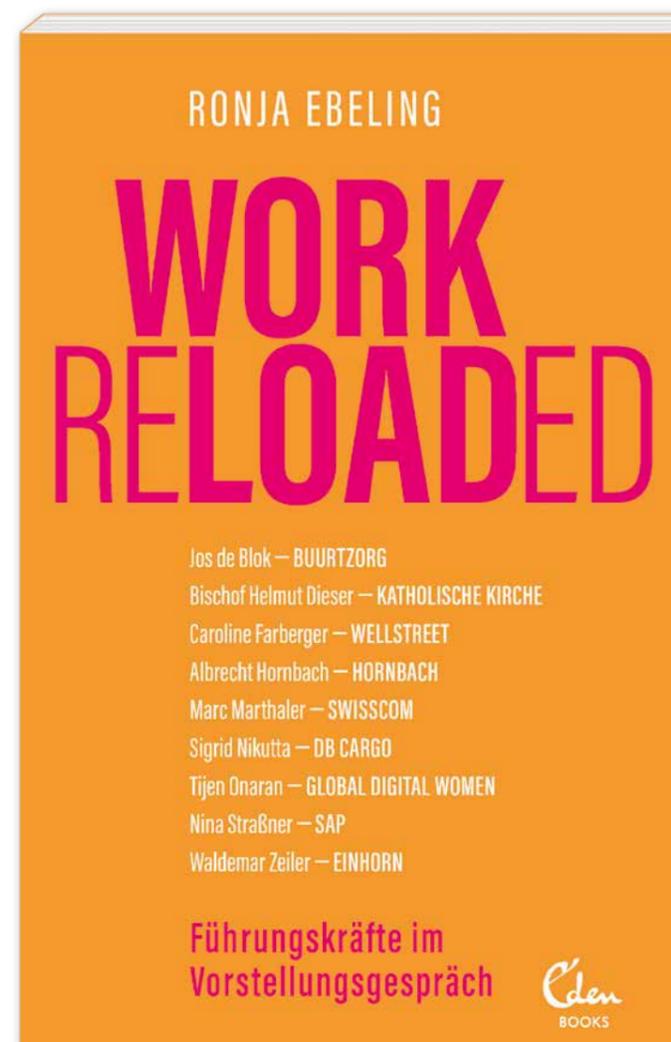
Generation Z und ihre Forderungen an den Arbeitsmarkt

Inhalt

Stellvertretend für die Generation Z führt Ronja Ebeling Vorstellungsgespräche mit bekannten Wirtschaftsakteur*innen unseres Landes und prüft, ob junge Menschen in der Arbeitswelt überhaupt mitgedacht werden. Die Journalistin spricht u. a. mit Albrecht Hornbach, Dr. Sigrid Nikutta, Nina Straßner und der katholischen Kirche. Denn um in Zukunft nachhaltig und verantwortungsbewusst wirtschaften zu können, brauchen wir heute Gespräche auf Augenhöhe, die das menschliche Miteinander am Arbeitsplatz in den Mittelpunkt rücken.

Hintergrund

- Die Generation Z ist die Zukunft des Arbeitsmarkts und wird trotzdem zu oft nicht mitgedacht – Ronja Ebeling ist Vermittlerin zwischen den Generationen!
- Ein Muss für alle Arbeitgeber*innen und Arbeitnehmer*innen, die nicht auf der Strecke bleiben wollen
- Ronja Ebeling ist Redakteurin und bekannt durch ihren erfolgreichen Podcast »Hungry Minds – Eine Generation, die fordert«



RONJA EBELING
WORK RELOADED
FÜHRUNGSKRÄFTE IM
VORSTELLUNGSGESPRÄCH

240 Seiten, Klappenbroschur
Format 13,5×21 cm
WG: 1973
17,95€ (D) / 18,50€ (A)
ISBN 978-3-95910-395-4
erscheint: April 2023



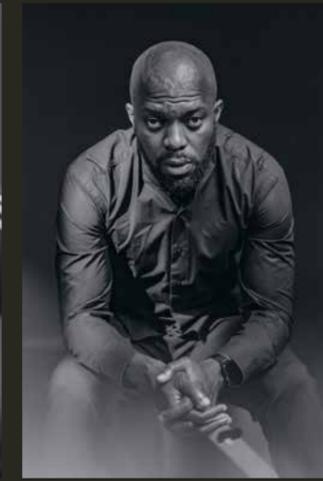
Ronja Ebeling ist 1996 geboren und gelernte Redakteurin. Ihre journalistische Ausbildung absolvierte sie beim Hamburger Verlag Gruner + Jahr, in diesem Rahmen besuchte sie auch die Henri-Nannen-Schule. In ihrem Podcast »Hungry Minds – Eine Generation, die fordert« beleuchtet sie gesellschaftliche Probleme aus der jungen Perspektive. Seit ihrem ersten Buch »Jung, besorgt, abhängig – Eine Generation in der Krise« berät sie Unternehmen zu Themen der jungen Generation, unterstützt in Recruiting-Prozessen und begeistert als mitreißende Keynote-Speakerin.



Geschichten über außergewöhnlich gewöhnlichen Alltagsrassismus

Und wie wir unser Land verändern wollen!

Mit Unterstützung der Bildungsinitiative *GermanDream*



Sammy Hart. Reihe 1: Eko Fresh: Rapper, Musiker, Songschreiber / Serpil Temiz Unvar, Initiative Ferhat Unvar / Lukas Staier: Rapper, Musiker, Schauspieler / Hans Sarpei: Ex-Bundesliga Profi, Start-Up Investor / Reihe 2: Jalil: Musiker, Schauspieler / Joy Denalane: Soul- und R&B-Sängerin / Düzen Tekkal: Menschenrechtsaktivistin, Journalistin, Politologin, Gründerin und CEO GermanDream/HÄWAR.help / Papis Loveday: Internationales Model, Fashion Entrepreneur / Reihe 3: Tyron Ricketts: Schauspieler, Produzent, Unternehmer, Musiker / Thelma Buabeng: Schauspielerin, Moderatorin / Mola Adebisi: Moderator, Schauspieler, Synchronsprecher / Roger Reckless: Musiker, Produzent, Moderator und Autor / Reihe 4: Dr. Reyhan Şahin aka Lady Bitch Ray: Wissenschaftlerin, Autorin, Rapperin, Aktivistin / Dr. med. Rahima Arsalan: Moderatorin, Fachärztin für Kieferorthopädie / Kaled Ibrahim: Künstler, Musiker, Songschreiber / Milka Loff Fernandes: TV-Moderatorin, Autorin

RASSISMUS GEHT UNS ALLE AN!

Gemeinsam gegen Diskriminierung

Inhalt

Dass Deutschland ein Land ist, das von Vielfalt geprägt wird, ist unbestreitbar. Und dennoch **erleben Eingewanderte und ihre Nachkommen täglich Ablehnung und Benachteiligung**, sei es auf der Suche nach einer Wohnung, bei Bewerbungsgesprächen oder bei der Fahrscheinkontrolle. Es ist schockierend, **wie stark Rassismus immer noch den deutschen Alltag durchzieht**. Gleichzeitig sind solche Erfahrungen schwer nachzuspüren, wenn man sie nicht selbst erlebt hat. Umso wichtiger ist es, Geschichten Betroffener zu erzählen, um die Gesellschaft zu sensibilisieren und Veränderung möglich zu machen.

In »People of Deutschland« versammeln Martina Rink und Simon Usifo **Stimmen zum Thema Rassismus in Deutschland**. Persönlichkeiten aus Bereichen wie Mode, Sport, Medien, Wirtschaft und Kunst teilen authentisch sowie berührend ihre Erfahrungen und erzählen, wie es ist, heute **als Person of Color oder Person mit sichtbarem Migrationshintergrund in Deutschland zu leben**. Die persönlichen Geschichten geben Einblicke in die **gesellschaftliche Vielfalt dieses Landes** und machen **Mut, Alltagsrassismus entgegenzutreten**. Ergänzt werden die Texte durch die atemberaubenden Porträts des Fotografen Sammy Hart.

Hintergrund

- Mit einem Nachwort von Düzen Tekkal und Texten von Jon Ayling, Milka Loff Fernandes, Dr. phil. Reyhan Şahin aka Lady »Bitch« Ray, Hans Sarpei u. a.
- Hochwertig ausgestatteter Bildband mit exklusiven Porträts vom Starfotografen Sammy Hart
- Das Buch erscheint pünktlich zum Black History Month im Februar
- Mit Unterstützung der Bildungsinitiative GermanDream
- Welttag gegen Rassismus am 21. März 2023



»Dieses Buch macht Mut und ist notwendig. Jeder der Beiträge konfrontiert uns mit der Realität, dass Rassismus in unserem scheinbar liberalen und weltoffenen Land immer noch präsent ist.« **DÜZEN TEKKAL**



SPITZENTITEL

MARTINA RINK, SIMON USIFO
PEOPLE OF DEUTSCHLAND
45 MENSCHEN, 45 GESCHICHTEN.
ÜBER RASSISMUS IM ALLTAG UND WIE
WIR UNSER LAND VERÄNDERN WOLLEN

240 Seiten, Klappenbroschur
Format 18,8 x 24 cm
WG: 1973
24,95€ (D) / 25,70€ (A)
ISBN 978-3-95910-398-5
Erscheint: Februar 2023



@peopleofdeutschland

Martina Rink, aufgewachsen zwischen Großbritannien und Deutschland mit persischen Wurzeln, begann in der Modebranche als persönliche Assistentin der legendären Isabella Blow und baute sich schnell ein internationales Netzwerk auf. Ihre Bestseller »Isabella Blow« und »Fashion Germany« haben sich weltweit verkauft.

Simon Usifo ist als President & Managing Director für das Europageschäft der international renommierten Kreativschmiede 72andSunny verantwortlich. Davor war der Werbemanager u. a. für Ogilvy in London, Shanghai und Berlin tätig. Er ist gebürtiger Rheinländer und Sohn einer französischen Mutter sowie eines nigerianischen Vaters.



beide ©Sammy Hart

ICH BIN BIPOLAR!

Der ehrliche Bericht einer betroffenen Expertin

Inhalt

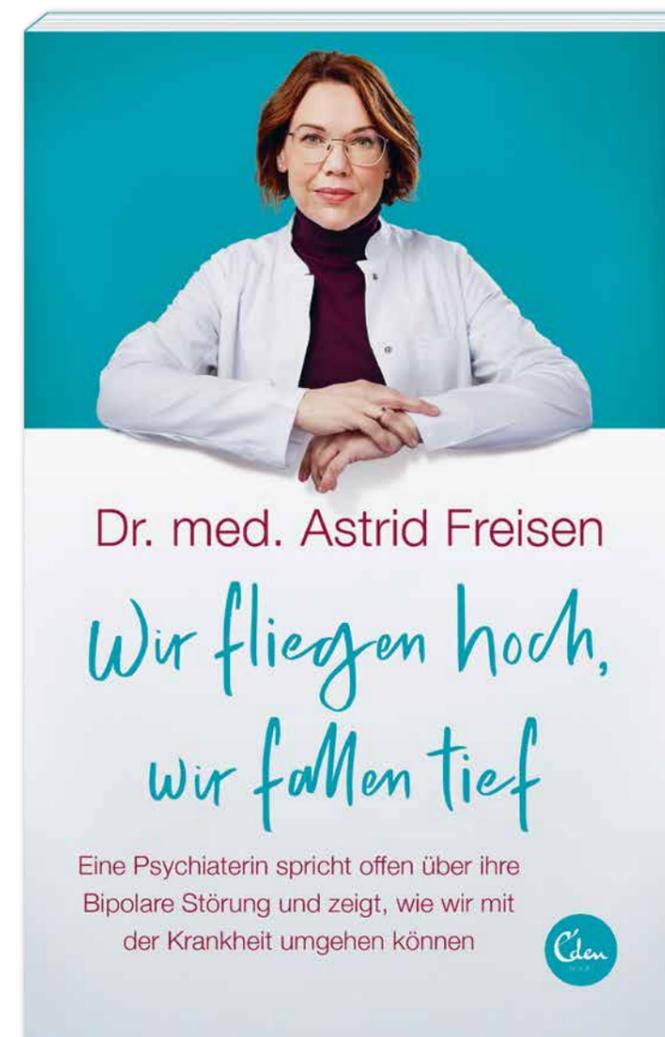
Bereits als Kind leidet Astrid Freisen unter **Stimmungswechseln und Suizidgedanken**. Dennoch schließt sie Schule und Studium erfolgreich ab und wird **Psychiaterin**. Doch plötzlich gerät ihr Leben ins Wanken und ihr Zustand verschlimmert sich. Sie wird immer unruhiger, redet ununterbrochen und gerät schließlich in eine **unkontrollierbare Manie**. Unter dem Einfluss extremer Risikofreude nimmt Astrid Freisen Drogen, rast mit dem Auto über die Autobahn, betrügt ihren Mann und schläft kaum noch. Als sie realisiert, dass sie dabei ist, die Kontrolle über ihr Leben zu verlieren, geht sie freiwillig in eine psychiatrische Klinik – als Patientin. **Die Diagnose: Bipolare Störung.**

In ihrem Buch schreibt die Ärztin darüber, wie es ihr gelungen ist, sich Hilfe zu holen und eine **Balance zwischen den manischen und depressiven Phasen** zu finden. Heute arbeitet sie wieder als Psychiaterin und kann durch ihre Erfahrungen und Expertise auf eine ganz besondere Art auf ihre Patient*innen eingehen. Sie erzählt im Buch ihre **persönliche Geschichte als Betroffene und erklärt als Expertin, was hinter der Krankheit steckt.**

Hintergrund

- Das erste Buch einer bipolaren Psychiaterin: Hohe Absenderkompetenz!
- Die Bipolare Störung zählt zu den häufigsten psychischen Erkrankungen: In Deutschland sind etwa 2,5 Mio. Menschen betroffen
- Beitrag zur Entstigmatisierung von bipolaren Störungen
- Großer Leidensdruck für Betroffene – dieses Buch bietet Hilfestellung und Hoffnung
- Für Leser*innen von Thomas Melle und Till Raether

»Studien besagen, dass Expert*innen, die selbst erkrankt sind, oft ein besseres Verständnis entwickeln und mehr Empathie für ihre Patienten haben.« ZDF



ASTRID FREISEN
WIR FLIEGEN HOCH, WIR FALLEN TIEF
EINE PSYCHIATERIN SPRICHT OFFEN
ÜBER IHRE BIPOLARE STÖRUNG
UND ZEIGT, WIE WIR MIT DER KRANK-
HEIT UMGEHEN KÖNNEN

240 Seiten, Klappenbroschur
Format 13,5 × 21 cm
WG: 1933
18,95 € (D) / 19,50 € (A)
ISBN 978-3-95910-376-3
Erscheint: Februar 2023



Das könnte Sie auch interessieren



PABLO HAGEMEYER
»GESTATTEN, ICH BIN
EIN ARSCHLOCH.«
16,95 € (D) / 17,50 € (A)
978-3-95910-246-9



PABLO HAGEMEYER
**DIE PERFIDEN SPIELE
DER NARZISSTEN**
17,95 € (D) / 18,50 € (A)
978-3-95910-329-9



Dr. med. Astrid Freisen ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie. Sie war mehr als 15 Jahre lang in Deutschland ärztlich tätig und setzt sich leidenschaftlich für die Aufklärung über psychiatrische Erkrankungen sowie die Entstigmatisierung von ihnen Betroffener ein – auch weil sie aus eigener Erfahrung weiß, was es bedeutet, psychisch erkrankt zu sein. Sie engagiert sich insbesondere für Menschen, die wie sie im Gesundheitswesen tätig und selbst bipolar erfahren sind. Seit April 2021 lebt und arbeitet Dr. Freisen als Psychiaterin auf Island.



