



FRÜHJAHR 2025

allegria

Bestsellerautorin
CHRISTINA HILLESHEIM
gibt uns 33 Sätze
an die Hand, um Angst
und Panikattacken
zu überwinden

Große Social-Media- und Online-Kampagne



VORAB
LESEN

NetGalley

Kooperation mit dem
Online-Magazin

OHHH

MHHH

Die Bestsellerautorin Christina Hillesheim zeigt ganz konkret, wie man seine Angst besiegen kann

Im Sommer 2016 erleidet Christina Hillesheim einen Burn-out und steht mit 34 Jahren plötzlich ohne Job und Perspektive da. Daraufhin wird sie auf unbestimmte Zeit mit der Diagnose Burn-out mit generalisierter Angststörung krankgeschrieben. Während ihres jahrelangen Heilungsprozesses lernt sie gemeinsam mit Ärzten, Psychologen und Psychotherapeuten, wie und warum Ängste entstehen und – das Wichtigste: wie man sie wieder loswird!

Die 33 wichtigsten Sätze, die Christina Hillesheim bis heute im Alltag helfen, hat sie in ihrem neuesten Buch gesammelt, um Betroffene mit Fallbeispielen und konkreten Übungen in akuten Angstsituationen zu helfen.

Ein unverzichtbarer Wegweiser, um Angst und Panikattacken zu überwinden!



Christina Hillesheim, geboren 1982, ist Diplom-Soziologin, Psychologische Beraterin (SGD), Online-Unternehmerin, Bestseller-Buchautorin und betreibt den erfolgreichen Instagram-Kanal @happydings. Über ihren Burn-out schrieb sie den *Spiegel*-Bestseller *Entspannt statt ausgebrannt*. Heute lebt die 42-Jährige angstfrei und glücklich mit ihrer Familie in Bad Kissingen und begleitet Menschen auf ihrem Weg in ein selbstbestimmtes, glückliches und freies Leben. Mehr Informationen zur Autorin: www.happydings.net.

- Ein Anti-Angst-Handbuch, das Expertenwissen und persönliche Erfahrungen einer Ex-Betroffenen vereint.
- Bestsellerautorin mit erfolgreichem Instagram-Kanal @happydings: 190.000 Follower:innen
- Für alle Leser:innen des *SPIEGEL*-Bestsellers *Entspannt statt ausgebrannt*



Christina Hillesheim

Sag deiner Angst, sie kann gehen!

33 Sätze gegen Angst und Panik

Button: Happydings

Originalausgabe

13,6 × 20,5 cm | ca. 208 S. | Klappenbroschur

WGS 1480 (Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag)

16,99 € (D) | 17,50 € (A)

ISBN 978-3-7934-0090-5

Erscheint am 13. März 2025



Vom Mut, noch einmal neu anzufangen

Laura Herz lebt das Leben, das sie es sich immer gewünscht hat: Mit ihrem langjährigen Partner und ihrer Hündin Lotti lebt sie in München und genießt das gemeinsame Leben. Als der Alltag sie einholt, entscheiden sie sich für das Abenteuer Van-Life, geben ihre festen Jobs auf und bereisen Europa.

Doch die Unruhe, die sie schon länger in sich spürt, wird nur lauter – und führt schließlich zu der Entscheidung, sich nach acht Jahren Beziehung zu trennen. Sie zieht nach Köln und baut sich dort ihr Leben noch einmal neu auf.

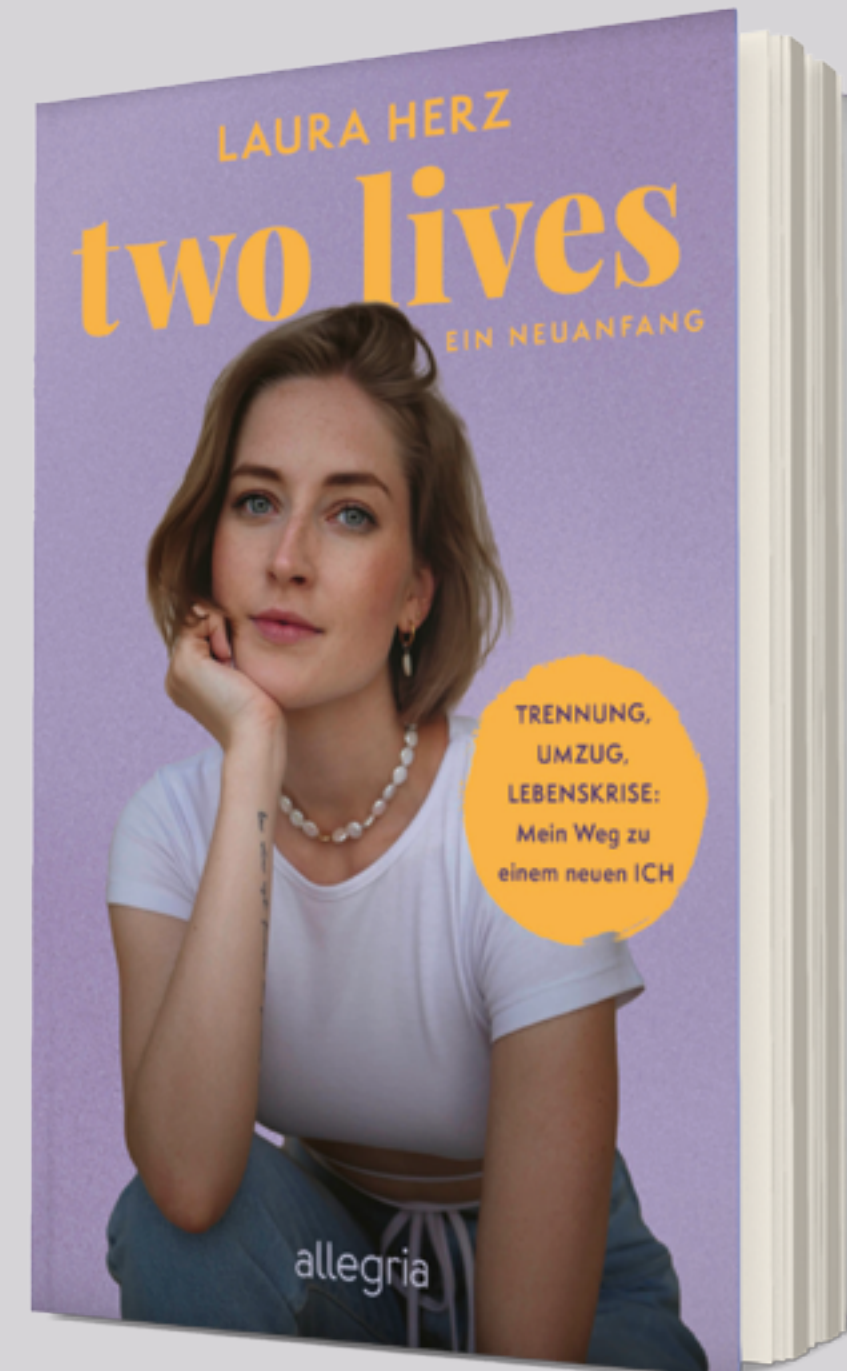
Auf Instagram und nun auch in ihrem Buch erzählt sie auf sehr treffende und zugleich einfühlsame Weise von dem Mut, den es braucht, noch einmal neu zu beginnen. Dabei verheimlicht sie nicht den Schmerz und die Überforderung, die damit manchmal einhergehen. Sie beschreibt zugleich die Chancen, die sich daraus ergeben, auf das eigene Bauchgefühl zu hören und sich von den Vorstellungen, dass man in den 30ern angekommen sein sollte, zu lösen. Ein Buch mit hohem Identifikationspotenzial anhand der Geschichte der Autorin.



© Rike Trost

Laura Herz, geboren 1994, ist Content-Creatorin und Bloggerin. Sie beschäftigt sich mit Themen wie Nachhaltigkeit, Umweltschutz und Selbstliebe. Seit ihrer Trennung lässt sie ihre Follower:innen an ihrem Neustart teilhaben. Laura lebt in Köln.

- Schnell wachsende und treue Community auf Instagram: 50.000 Follower:innen
- hohes Identifikationspotenzial durch die persönliche Geschichte



Laura Herz
Two Lives
 Ein Neuanfang
 Originalausgabe
 13,6 × 20,5 cm | ca. 230 S.
 WGS 1931 (Sachbücher/Psychologie, Esoterik, Spiritualität, Anthroposophie/Biographien, Autobiographien)
19,99 € (D) | 20,60 € (A)
 ISBN 978-3-7934-0092-9
 Erscheint am 26. Juni 2025



Ein glückliches Leben ohne Trauma

Ein Trauma bestimmt unser Leben, ohne dass wir es bemerken. Oft wählen wir Beziehungen oder Berufe, in denen wir nicht glücklich sind, weil wir unbewusst einer vermeintlich traumatisierenden Situation ausweichen. Ein Trauma prägt unser Bild auf uns selbst. Wir spüren nur, dass wir unglücklich sind mit unserem Leben und das Gefühl haben, nicht frei entscheiden zu können. Dr. Aylin Thiel zeigt, wie wir diese Traumatisierungen in unserem Leben erkennen können und vor allem: wie wir lernen können, sie selbst zu heilen. Mithilfe von einfachen Erklärungen und Anleitungen bekommen die Leser:innen Hilfe zur Selbsthilfe, um endlich das Leben zu wählen, das unserem wahren Selbst entspricht.



Aylin Thiel, geboren 1979, studierte Psychologie an der Universität Frankfurt am Main und promovierte am Max-Planck-Institut für Hirnforschung. Mit großer Leidenschaft widmet sie sich ihrer Arbeit als niedergelassene Psycho- und Traumatherapeutin. Aylin ist verheiratet und lebt mit den gemeinsamen drei Kindern in der Nähe von Wiesbaden.

- Über 80.000 begeisterte Follower:innen auf Instagram
- Fundierte und praxisorientierte Hilfe bei Traumata
- Für Leser:innen von Bessel van der Kolk und Verena König



Aylin Thiel
Trauma ENDLICH überwinden
 Finde die Lebensfreude, die du verdienst
 Originalausgabe
 13,6 × 20,5 cm | ca. 300 S. | Klappenbroschur
 WGS 1481 (Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Lebensführung, Persönliche Entwicklung)
21,99 € (D) | 22,70 € (A)
 ISBN 978-3-7934-0091-2
 Erscheint am 27. März 2025



Das erste *Ikigai*-Kartendeck

- Das erste Kartendeck zum Bestseller *Ikigai*
- Spirituelle Kartendecks sind Longseller



Francesc Miralles, Héctor García (Kirai)
Ikigai

50 Karten, um gesund und glücklich hundert zu werden
Originalausgabe
7,2 x 10,2 cm | ca. 50 S. | Box
WGS 9937 (Sachbücher/Spiritualität)
14,99 € (D) | 14,99 € (A)
GTIN 4251385311144
Erscheint am 02. Mai 2025



4 251385 311144

Den Japanern zufolge hat jeder Mensch ein Ikigai. Ikigai ist das, wofür es sich lohnt, morgens aufzustehen, oder auch ganz einfach: »der Sinn des Lebens«. Das Ikigai ist in uns verborgen, und wir müssen geduldig forschen, um es zu finden. Gelingt es uns, haben wir die Chance, gesund und glücklich alt zu werden. Vorbild hierfür sind die Einwohner der japanischen Insel Okinawa, auf der die meisten Hundertjährigen leben. Dieses Kartendeck gibt wertvolle Impulse und konkrete Anleitungen, wie wir unser eigenes Ikigai finden können.

Francesc Miralles ist ein Multitalent. Er macht Musik, schreibt, wurde vielfach ausgezeichnet, und arbeitete einige Jahre als Indie-Verleger. Heute ist er in seiner Lieblingsstadt Barcelona zu Hause. **Héctor García (Kirai)** wurde 1981 in Spanien geboren. Nachdem er als Informatiker in der Schweiz gelebt hat, zog er 2004 nach Tokyo, Japan, wo er in der Software-Entwicklung tätig ist.



Francesc Miralles, Héctor García
(Kirai)
Ikigai
Gesund und glücklich hundert werden
12,99 € (D) | 13,40 € (A)
ISBN 978-3-548-74665-4

Die erfolgreichsten Kartendecks bei Allegría



René Träder
Gestärkt durchs Leben gehen
64 Impuls-Karten für mehr Resilienz
UVP 11,99 € (D) | 11,99 € (A)
GTIN 4251385308434



4 251385 308434

Lucia Pec
Lebe deine wahre Natur
44 Karten und Übungen, um dich tiefer mit dir selbst und der Natur zu verbinden
24,99 € (D) | 24,99 € (A)
GTIN 4251385308069



4 251385 308069

Nina Brockmann
Dein Authentisches Selbst
44 Karten, um loszulassen und dir selbst näher zu kommen
€ 24,99 (D) | € 24,99 (A)
GTIN 4251385308021



4 251385 308021



Karin Kuschik
50 Karten, die das Leben leichter machen
Ein Kompass für mehr innere Souveränität
50 Karten
25,- € (D) | 25,- € (A)
GTIN 4251385308861



4 251385 308861



Uwe Albrecht
Inner Wise® Heilapotheke
Werde Dein eigener Heiler
ca. 310 Karten mit 112 Seiten Booklet
32,99 € (D) | 32,99 € (A)
ISBN 978-3-7934-2212-9



9 783793 422129



Isabel Arends
Düfte für die Seele
Heilpflanzen und ihre kraftvollen Essenzen
45 Karten mit 45 Seiten Booklet
€ 24,99 (D) | € 24,99 (A)
GTIN 4251385308519



4 251385 308519

Hilfe zur Selbsthilfe für ein glückliches Leben



Erscheint am
27.03.2025

Bei
Fragen, Wünschen
und Bestellungen
wenden Sie sich bitte
an Ihre Ansprech-
partner:innen

Aylin Thiel
Trauma endlich überwinden
Finde die Lebensfreude,
die du verdienst
13,6 × 20,5 cm | ca. 300 S.
Klappenbroschur
21,99 € (D) | 22,70 € (A)
ISBN 978-3-7934-0091-2
Erscheint am 27. März 2025

IHRE AUSLIEFERUNG

AUSLIEFERUNG DEUTSCHLAND

Zeitfracht Medien GmbH
Industriestr. 23
70565 Stuttgart

RÜCKSENDUNGEN

Distribook / Zeitfracht Medien GmbH
Remittendenabteilung VA
Ferdinand-Jühlke-Str. 15
99095 Erfurt

Service- und Bestellhotline:

Tel. (0711) 7860 2254
Fax (0711) 7899 1010
service.zeitfracht.de

AUSLIEFERUNG ÖSTERREICH

Mohr Morawa Buchvertrieb GmbH
Sulzengasse 2
A-1230 Wien

Tel. (01) 680-14-0
bestellung@mohrmorawa.at

AUSLIEFERUNG SCHWEIZ

Buchzentrum AG
Industriestrasse Ost 10
CH-4614 Hägendorf

Tel. (062) 209-25 25
Fax (062) 209-26 27
kundendienst@buchzentrum.ch

**Ihre aktuellen Lieferinformationen, Lageraufnahmeformulare
und weitere Informationen finden Sie unter www.ullstein.de**

Preisänderungen und Irrtümer vorbehalten. Stand Oktober 2024. Die Preise in österreichischen € wurden von unserem Auslieferer als sein gesetzlicher Letztverkaufspreis in Österreich angegeben. **Hinweis:** Rücksendungen werden mit 3% Bearbeitungsgebühr bis zu einer Remissionsquote von 10% gutgeschrieben. Befinden sich die zurückgesandten Verlagsprodukte nicht mehr in neuwertigem Zustand, so ist der Verlag berechtigt, den Gutschriftbetrag dem Wiederverkaufswert entsprechend zu kürzen. Die Kosten der Rücksendung trägt der Absender. Titelmotiv: © Stefan Bartl/stock.adobe.com/Marina Zlochin

ullsteinbuchverlage Friedrichstraße 126 | 10117 Berlin | Tel. (030) 23456-300 | Fax (030) 23456-303 | www.ullstein.de

NetGalley

Alle Titel finden Sie
als kostenfreies
digitales Lesexemplar
unter www.netgalley.de

Woche unabhängiger
Buchhandlungen
2025