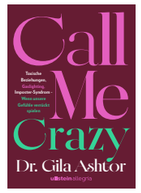
ullsteinallegria



72

Gila Ashtor
Call Me Crazy



78

Katja Linke
Superkraft Atmen



76

Janine Seifert,
Janna Sartingen
Aufwachsen zwischen
Likes und Liebe



80

Eike Ahlers,
Sonja Koppitz
Das große ADHS-Buch

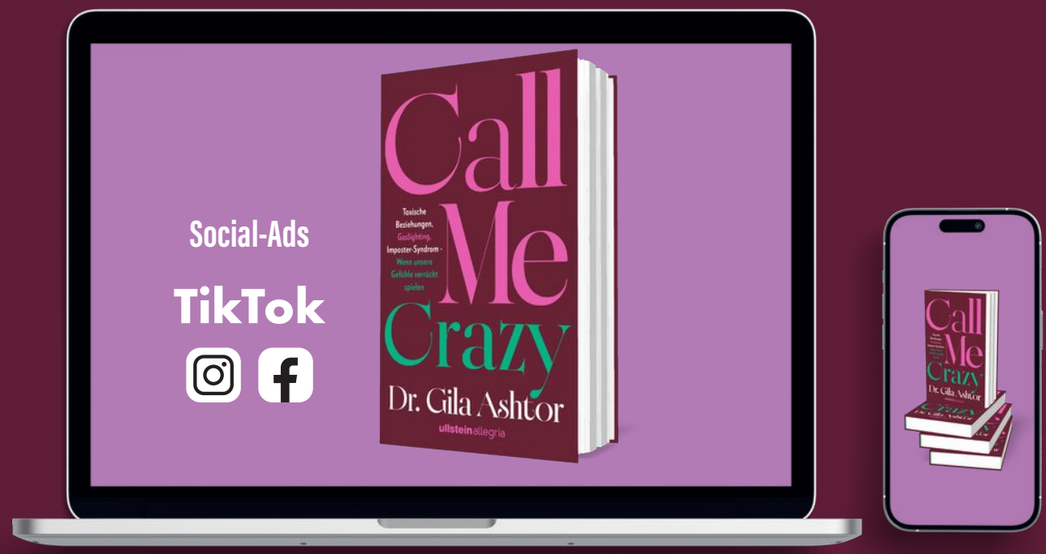
Warum wir uns selb st nicht mehr fühlen und wie wir zu u ns zurückfinden.











Große Social-Media-Kampagne

Podcast-Ads

Influencer-Marketing

NetGalley
VORAB LESEN

© Laptop/Handy: Creativemarket; Illustrationen: evato; Podcast: Vectorstate; Bloggerin: Istock; Buchblock: envato

Ich fühle was, was du nicht siehst

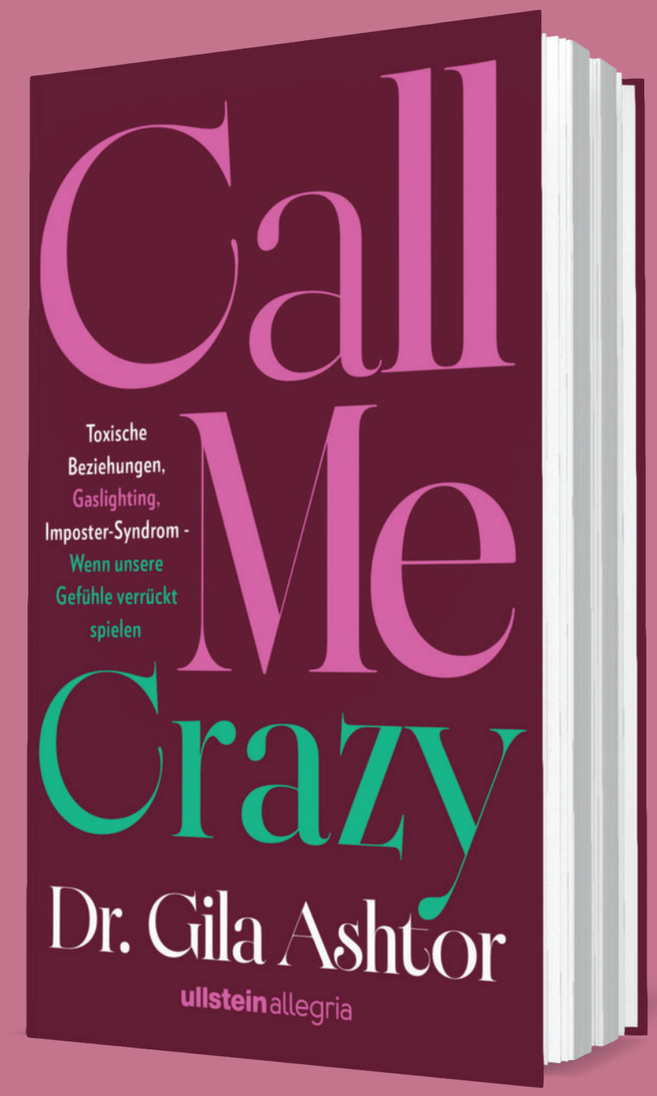
Gaslighting, toxische Beziehungen, Imposter-Syndrom: Für Phänomene wie diese hat unsere Gegenwart schnell Schlagworte parat – doch was genau geschieht da eigentlich mit uns? Die Therapeutin und Psychoanalytikerin Dr. Gila Ashtor zeigt, dass hinter diesen Erfahrungen mehr steckt als modische Begriffe: eine oft schmerzhafte Entfremdung von den eigenen Gefühlen. Aus ihrer Praxis und gestützt auf aktuelle Forschung erkundet sie die seelischen Muster, die vor allem Frauen in Beziehungen, im Beruf und im Alltag verunsichern. Anschaulich und mit großer Empathie verbindet Ashtor Fallgeschichten mit einer klaren Sprache für die komplexen Gefühlslagen unserer Gegenwart – und macht verständlich, warum wir uns manchmal selbst fremd werden. Ein hochaktueller Text: klug, erhellend und zugänglich.



© Beowulf Sheehan

Dr. Gila Ashtor ist praktizierende Therapeutin, sie lehrt an der NYU Psychoanalyse und Psychotherapie und gibt an der Columbia University Kurse über Sexualität, Kultur, Psychologie und Schreiben. Über ihre Erkenntnisse aus der Emotionsforschung hält Dr. Ashtor regelmäßig Vorträge auf Konferenzen und an Hochschulen in aller Welt.

- Präzise und zugänglich die psychologischen Phänomene unserer Gegenwart erklärt
- Brandaktuelle Emotionsforschung
- Für die Leser:innen von Lori Gottlieb und Philippa Perry



Gila Ashtor
Call Me Crazy
Toxische Beziehungen, Gaslighting, Imposter-Syndrom – Wenn unsere Gefühle verrückt spielen
Aus dem Amerikanischen von Elena Escouflaire
Originaltitel: What's that Feeling I'm Feeling? | Originalverlag: Little Brown
Deutsche Erstausgabe
12,8 × 20,9 cm | ca. 304 S. | Hardcover
WGS 1933 (Sachbücher/Angewandte Psychologie)
22,00 € (D) | 22,70 € (A)
ISBN 978-3-7934-0109-4
Erscheint am 29. April 2027

Reden schützt: Aufklärung im digitalen Zeitalter



© Leonie Ebbert



© Leonie Ebbert

Pornos, Sexting, verzerrte Rollenbilder – Kinder werden heute früher denn je mit sexuellen Inhalten konfrontiert. Doch wie spricht man darüber, bevor TikTok und Klassenchats es übernehmen? Die Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin Janine Seifert und die Psychologin Janna Sartingen nehmen Eltern die Scham und geben ihnen konkrete Werkzeuge an die Hand. Mit Fallgeschichten aus der therapeutischen Praxis zeigen sie, welche Fragen Kinder wirklich beschäftigen. Und wie Eltern mit ihnen im Gespräch bleiben können. Dabei geht es auch um den Blick auf sich selbst: Welche Prägungen bringen Eltern aus der eigenen Kindheit mit, und was davon wollen sie weitergeben? Wissenschaftlich fundiert, alltagsnah und mit Humor. Denn indem Eltern souverän über Grenzen, Einvernehmlichkeit und Körper sprechen, schützen sie ihre Kinder am besten.

Janine Seifert leitet gemeinsam mit Janna Sartingen das *Institut für Psychoedukation (Praevenio)*, das psychologische Erkenntnisse aus der Forschung in den Alltag von Schulen und Familien bringt. Janine Seifert ist approbierte Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin mit eigener Praxis sowie stellvertretende Ausbildungs- und Ambulanzleitung eines Ausbildungszentrums. Sie ist außerdem als Dozentin und Supervisorin tätig.

Janna Sartingen ist Psychologin (M. Sc.) und derzeit tätig an einer psychotherapeutischen Klinik. Sie ist Gründerin von Präventionsprojekten an Schulen, spezialisiert auf psychologische Wissensvermittlung, Elternarbeit und mentale Gesundheit – Themen, die sie als Mutter auch aus eigener Perspektive kennt.

- Wissen und Fallgeschichten direkt aus der therapeutischen Praxis
- Konkrete Gesprächsleitfäden, Beispieldialoge und Checklisten für den Alltag
- Für Eltern von Kindern zwischen 8 und 14 Jahren



Janine Seifert, Janna Sartingen
Aufwachsen zwischen Likes und Liebe
Wie wir Kinder gelassen aufklären und ihr Anker werden. Der Survival-Guide rund um Sexualität und digitalen Alltag
Originalausgabe
13,5 × 20,5 cm | ca. 240 S. | Klappenbroschur
WGS 1484 (Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Familie)
19,00 € (D) | 19,60 € (A)
ISBN 978-3-7934-0107-0
Erscheint am 25. Februar 2027

Stärker, ruhiger, klarer: Wie wir die wertvollste Ressource unseres Körpers nutzen

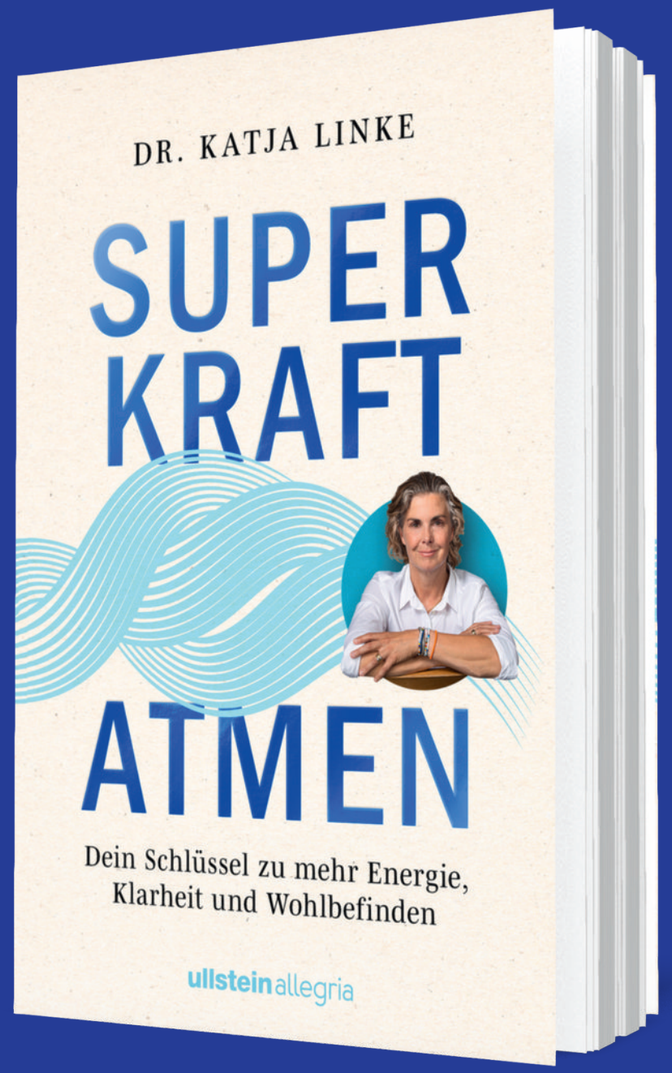
Wir tun es 20.000-mal am Tag: Für unsere Gesundheit ist das Atmen ein ebenso großer Hebel wie Ernährung und Bewegung – nur nutzt ihn kaum jemand aktiv. Es ist eine der wenigen Körperfunktionen, die unbewusst abläuft, aber bewusst steuerbar ist. Die Stärke unserer Atmung liegt darin, dass sie miteinander verknüpft, was wir oft getrennt betrachten: Körper, Nervensystem, Fokus, Emotion und Leistungsfähigkeit. In ihrem erhellenden Buch schildert die Ärztin und Atem-Trainerin Dr. Katja Linke, wie bestimmend das Atmen für unser Leben ist. Ein praktisch angelegter Ratgeber mit Übungen zum Nachmachen – systematisch, anschaulich und sofort anwendbar. Dabei geht es nicht nur um Therapie, sondern auch um Prävention – und um die Frage: Wie bleiben wir in Verbindung mit uns selbst?



© Jan Lessner

Dr. Katja Linke hat Medizin und Gesundheitsökonomie studiert und verfügt über langjährige Erfahrung in Anästhesie und Intensivmedizin. Sie ist ausgebildete Notärztin, Höhenmedizinerin und Atem-Trainerin. Nach beruflichen Stationen in der Schweiz und den USA arbeitet sie seit 25 Jahren in eigener hausärztlicher Praxis. Reisen nach Nepal, Tibet und Bhutan prägten ihren Blick auf den Atem. Sie lebt mit ihrer Familie bei Heidelberg.

- Dr. Katja Linke verfügt als erfahrene Ärztin und Atem-Expertin über eine hohe Kompetenz und Glaubwürdigkeit.
- Die Übungen im Buch sind leicht umsetzbar und an Alltagssituationen geknüpft.
- Große Berichterstattung und TV-Termine zum Erscheinen



Katja Linke
Superkraft Atmen
Dein Schlüssel zu mehr Energie, Klarheit und Wohlbefinden
Originalausgabe
13,5 × 20,5 cm | ca. 288 S. | Klappenbroschur
WGS 1982 (Sachbücher/Natur, Technik/Naturwissenschaft)
22,00 € (D) | 22,70 € (A)
ISBN 978-3-7934-0110-0
Erscheint am 01. April 2027

Alles, was man über ADHS wissen muss



© Johanniter-Krankenhaus Treuenbrietzen | Ina Tessnow



© Sonja Koppitz

Dr. Eike Ahlers arbeitet als Psychiater und Psychotherapeut mit Schwerpunkt auf ADHS. Er leitete langjährig die Spezialambulanz für ADHS an der Charité Berlin und ist gefragter Referent und Workshopleiter sowie beratend tätig. Heute leitet er das Zentrum für Psychosoziale Medizin und mentale Gesundheit am Johanniter-Krankenhaus Treuenbrietzen und lehrt an verschiedenen Hochschulen.

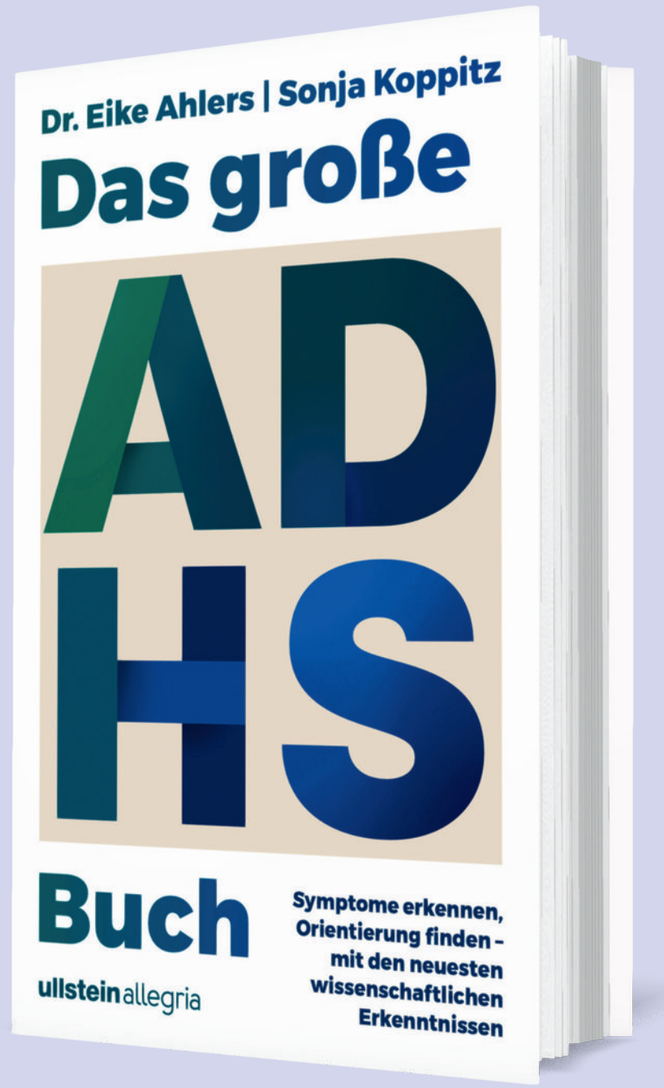
Sonja Koppitz moderierte Radiosendungen beim SWR, radio bremen und beim rbb. Außerdem ist sie Gastgeberin der Sendung *Plus Eins* bei Deutschlandfunk Kultur. Als Autorin, Redakteurin, Reporterin und Host in verschiedenen Podcastformaten widmet sie sich vor allem den Themen mentale Gesundheit, Psychologie und Psychiatrie.

Beim Thema ADHS meinen viele mitreden zu können, doch gibt es viel zu wenig echte Aufklärung und Informationen, die Orientierung bieten. Immer mehr Menschen stellen sich Fragen wie: Habe ich vielleicht selbst ADHS? Wie kann ich meinen Alltag besser strukturieren? Wie kann ich betroffene Menschen in meinem Umfeld unterstützen? *Das große ADHS-Buch* versammelt die umfassenden Antworten an einem Ort: übersichtlich, klar, unterstützend und alltagsnah.
Dr. Eike Ahlers, Psychiater und ADHS-Experte, und die Mental-Health-Journalistin Sonja Koppitz erklären nicht nur die fachlichen Grundlagen, sondern lassen Betroffene selbst zu Wort kommen und bieten außerdem praktische Hilfestellungen und Übungen zum Ausprobieren. Durch die klare Gestaltung und modulare Struktur ist *Das große ADHS-Buch* auch leicht zugänglich für alle, denen langes, geordnetes Lesen schwerfallen kann. Es soll alle Betroffenen und Suchenden bestärken: Niemand muss mit der Diagnose und ihren Herausforderungen allein bleiben – Verständnis von ADHS kann der erste Schritt zu mehr Selbstkenntnis und Gesundheit sein.



© Laptop: creativemarket;

- Hohe Relevanz: Über 3 Millionen Menschen sind in Deutschland betroffen
- Einzigartiger Rundum-Ansatz: von wissenschaftlichen Grundlagen über persönliche Erfahrungsberichte bis hin zu praktischen Tipps für jede Lebensphase
- Modulare und farbliche Gestaltung zur idealen Lesbarkeit für Betroffene



Eike Ahlers, Sonja Koppitz
Das große ADHS-Buch
Symptome erkennen, Orientierung finden – mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen
Originalausgabe
12,8 × 20,9 cm | ca. 256 S. | Hardcover mit Schutzumschlag
WGS 1933 (Sachbücher/Angewandte Psychologie)
24,00 € (D) | 24,70 € (A)
ISBN 978-3-7934-0103-2
Erscheint am 25. Februar 2027

IHRE AUSLIEFERUNG

AUSLIEFERUNG DEUTSCHLAND UND ÖSTERREICH
Kolibri 360 GmbH
Ettore-Bugatti-Straße 6–14
51149 Köln

RÜCKSENDUNGEN
Kolibri 360 GmbH
Remittendenabteilung VA
Ferdinand-Jühlke-Str. 15
99095 Erfurt

Service- und Bestellhotline:
Tel. (0711) 7860 2254
https://service.zeitfracht.de

AUSLIEFERUNG SCHWEIZ
Buchzentrum AG
Industriestrasse Ost 10
CH-4614 Hägendorf
Tel. (062) 209-25 25
kundendienst@buchzentrum.ch

Bei Fragen, Wünschen und Bestellungen wenden Sie sich bitte an Ihre Ansprechpartner:innen

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

Preisänderungen und Irrtümer vorbehalten. Stand Oktober 2026. Die Preise in österreichischen € wurden von unserem Auslieferer als sein gesetzlicher Letztverkaufspreis in Österreich angegeben.

Hinweis: 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.

NetGalley

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

Woche unabhängiger Buchhandlungen 2027

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

© Fritz Eschen / Ullstein Bild