Antti Ervasti, Matti Pikkujämsä
Du bist nicht allein!

100 kurze Therapien gegen die Einsamkeit

224 Seiten
Euro 15,00 € (D)
sofort lieferbar
erschienen im Oktober 2021
Übersetzt von Benjamin Schilling
ISBN 978-3-95614-463-9

Wer kennt nicht das Gefühl, allein zu sein? Und sich Gesellschaft zu wünschen, Freunde, Familie, Zweisamkeit. Alleinsein und ist eine Erfahrung, die alle Menschen teilen – das ist die wichtige Botschaft dieses einfühlsamen Buchs, mit dem man immer in bester Gesellschaft ist.

Alleinsein fühlt sich sehr unterschiedlich an. Manchmal genießen wir es, manchmal empfinden wir es als schmerzlich: Wenn man in eine neue Stadt kommt oder wenn auf einmal die Kinder aus dem Haus sind. Ist man zu lange allein, fühlt man sich einsam; aber auch in Gesellschaft kann man sich einsam fühlen. Und wer gibt schon gerne zu, dass er allein ist? Wie wichtig für uns alle soziale Beziehungen sind, wird uns gerade jetzt bewusst, in einer Zeit, die viele zum Alleinsein zwingt.
Du bist nicht allein begleitet uns wie ein guter Freund. Es lässt uns Alleinsein und Einsamkeit besser verstehen und hilft uns, mit diesem Gefühl umzugehen. Dieses Buch behandelt ein existentielles Thema auf neue und liebenswerte Weise: Es kombiniert 100 knappe, klare Texte über das Alleinsein in der Kindheit und Jugend, im Erwachsenenleben und Alter mit herzerwärmenden, humorvollen Illustrationen, die in jeder Lebenslage Trost spenden.

Verlag Antje Kunstmann GmbH
Zweigstrasse 10, Rgb.
80336 München

Dr. Stefan Brückl
Telefon: +49 89/12 11 93 24
Telefax: +49 89/12 11 93 20
presse@kunstmann.de

© Matti Pikkujämsä

Antti Ervasti

Antti Ervasti, geboren 1975 in Oulu, ist Psychotherapeut, er hat sich in seiner Praxis auf Familien-, Paar- und Sexualtherapie sowie auf Traumatherapie spezialisiert. Zusammen mit Matti Pikkujämsä bildet er das international bekannte Team CupofTherapy, ihre Bücher wurden in zahlreiche Sprachen übersetzt. Bereits bei Kunstmann erschienen: Hab dich gern! (2020).

Weitere Titel des Autors

Hab dich gern! 978-3-95614-364-9

Verlag Antje Kunstmann GmbH
Zweigstrasse 10, Rgb.
80336 München

Dr. Stefan Brückl
Telefon: +49 89/12 11 93 24
Telefax: +49 89/12 11 93 20
presse@kunstmann.de

© Matti Pikkujämsä

Matti Pikkujämsä

Matti Pikkujämsä, geboren 1976 in Oulu, ist Grafikdesigner und Illustrator, seine Arbeiten wurden bereits mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet. Zusammen mit Antti Ervasti bildet er das international bekannte Team CupofTherapy, ihre Bücher wurden in zahlreiche Sprachen übersetzt. Bereits bei Kunstmann erschienen: Hab dich gern! (2020).

Weitere Titel des Autors

Hab dich gern! 978-3-95614-364-9

Pressestimmen

"Für die Großtante, den freundlichen Nachbarn oder die Freundin, von der man lange nichts gehört hat: Ein Wärmespender für Zeiten, in denen das Alleinsein manchmal in Einsamkeit ausfranst."
Buchkultur

"Einsamkeitsgründe werden hier spielerisch-bildlich aufgegriffen und kurz, aber intensiv beleuchtet. Nichts mehr ist danach rabenschwarz - ein Kunststück auf hundert Doppelseiten!"
Dierk Wolters, Hessische/Niedersächsische Allgemeine

Verlag Antje Kunstmann GmbH
Zweigstrasse 10, Rgb.
80336 München

Dr. Stefan Brückl
Telefon: +49 89/12 11 93 24
Telefax: +49 89/12 11 93 20
presse@kunstmann.de