



**Antti Ervasti, Matti  
Pikkujämsä**  
**Hab dich gern!**

*100 kurze Therapien*

208 Seiten

Euro 15,00 € (D)

sofort lieferbar

erschienen im März 2020

Übersetzt von Benjamin Schilling

Illustrationen von Matti Pikkujämsä

ISBN 978-3-95614-364-9

Dieses herzerwärmende Buch hat eine wichtige Botschaft, die stark macht: Jeder Mensch hat Probleme – und das ist vollkommen normal. Denn jeder Mensch darf so sein, wie er ist. Ein Buch wie die Umarmung eines guten, klugen Freundes.

Was ist wirklich wichtig in einer Zeit, in der alle makellose Körper haben sollen und ein Leben führen, das »instagramable« ist? »Hab dich gern!« konzentriert sich auf das, was ein gutes Leben ausmacht: die Fähigkeit, eigene Vorurteile und Denkmuster zu erkennen. Die Kraft, eigene Gefühle – positive wie negative – zu akzeptieren und ihnen Ausdruck zu verleihen. Mut, andere um Hilfe zu bitten – und Empathie, anderen Unterstützung anzubieten. Toleranz gegenüber unterschiedlichen Lebensentwürfen und Meinungen.

Das Buch kombiniert 100 knappe, klare Texte mit humorvollen, herzerwärmenden Illustrationen. Sie regen zum Nachdenken an und geben kluge Antworten auf schwierige Fragen. Sie berühren existenzielle Themen mentaler und psychischer Gesundheit: in einem zugänglichen Ton und auf vollkommen neue und liebenswürdige Weise.



© 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**

Du bist nicht allein! 978-3-95614-463-9



© 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

Du bist nicht allein! 978-3-95614-463-9

## Pressestimmen

"Ohne jede Scheu werden existenzielle Themen, über die sich bereits manch junger Mensch den Kopf zerbricht, klar und präzise verhandelt und liebevoll visualisiert. Bei ernsthaften und akuten Problemen reicht dies selbstredend nicht. Als Trost- und Mutmachbuch macht 'Hab dich gern!' dafür eine super Figur."

Tina Rausch, Eselsohr

"Man könnte diesen Titel mit einem Kinderbuch verwechseln, dafür sorgen die zunächst recht putzig anmutenden Grafiken, aber der Eindruck verfliegt rasch. Hier geht es um ernste Themen, um die 1000 kleinen und großen Probleme, die die "Großen" bewegen und teilweise auch ganz schön runterziehen können. Und da nicht immer schnell ein verständnisvoller Mensch mit viel Zeit

zum Zuhören zur Hand ist, tut es vielleicht dieser kleine Seelenschmeichler. Ein auf den zweiten Blick ganz wunderbares Buch, denn hier findet sich garantiert jeder irgendwo wieder und bekommt - wie von einem guten Freund - einen guten Rat, tröstliche Worte oder eine kleine Aufmunterung. Es fällt vielen von uns ja auch nicht leicht, über unsere Sorgen zu sprechen, da ist dieses handliche Buch ein guter Anfang. Und schon geht's uns gleich viel besser!"  
Johanna Siebert, Thalia-Buchhandlung Braunschweig, Schloss-Arkaden

"Dieses kleine Buch hilft in Zeiten mit Umarmungs-Mangel. 100 Botschaften sagen: Hab Mut, deine Gefühle wahrzunehmen! Hab dich selber gern! Und ich habe jetzt ein Date mit diesem Buch ... "

Zupf dir ein Wölkchen (Blog)

"Cups of Therapy - Psychische Gesundheit in Bildern" soll Menschen dazu ermutigen, ihre eigenen Gefühle wahrzunehmen und zu akzeptieren. Die 100 kleinen Therapien sind so liebevoll und punktgenau von Matti Pikkujämä illustriert, dass man sie einfach ausprobieren muss."  
Heike Fischer, Thalia-Buchhandlung Hürth