



**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.

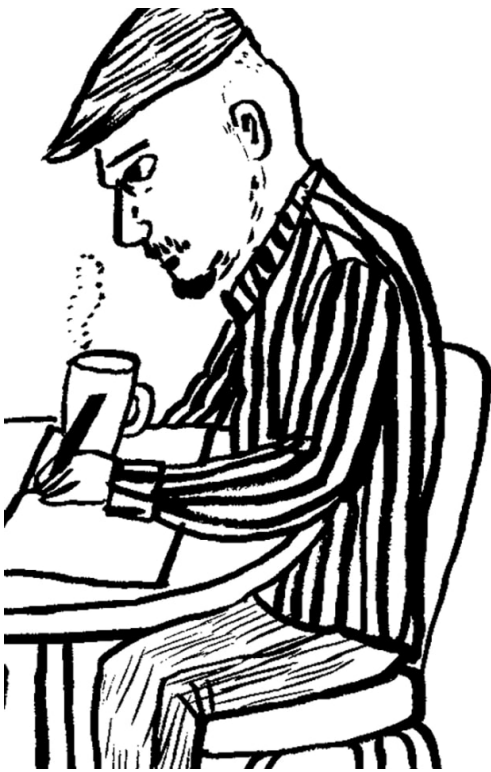
Das Buch kombiniert 100 knappe, klare Texte mit humorvollen, herzerwärmenden Illustrationen. Sie regen zum Nachdenken an und geben kluge Antworten auf schwierige Fragen. Sie berühren existenzielle Themen mentaler und psychischer Gesundheit: in einem zugänglichen Ton und auf vollkommen neue und liebenswürdige 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. Außerdem beschäftigt er sich in Workshops und Vorträgen mit zahlreichen Themen, die eng mit dem Thema Sexualität verknüpft sind, wie Identität, Beziehungen und Gewalt.



© Matti Pikkujämsä

## Matti Pikkujämsä

Matti Pikkujämsä, geboren 1976 in Oulu, ist Grafikdesigner und Illustrator, seine Arbeiten wurden bereits mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet.

## 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