



Deutscher
Verlagspreis 22

VERLAGSPROGRAMM 2023

frühjahr

KOMPLETTMEDIA

Cybermobbing ist seelische Gewalt!

**Autorin mit großer Reichweite:
Instagram 160k / Tiktok 135k / Youtube 62k**

*„Ich bin nur eine von Millionen“, sagt Lijana.
In diesem Buch geht es also nicht nur um ein Einzelschicksal,
sondern um ein Massenphänomen.*

**Pressethema: Das Buch kommt parallel
zur neuen GNTM-Staffel**

Der immer weiterwachsende Hass im Netz ist zu einem Spiegelbild für die Zerrissenheit unserer Gesellschaft geworden. Diskussionen auf Social-Media-Kanälen arten oftmals in Beschimpfungen, Beleidigungen und sogar Bedrohungen aus. Der Suizid der österreichischen Ärztin Lisa-Maria Kellermayr in diesem Sommer war ein trauriger Höhepunkt. Auch Lijana hat bis heute mit den Folgen von Cybermobbing zu kämpfen. Durch ihren immensen Mut und dank professioneller Hilfe, hat sie es geschafft, sich zu rehabilitieren. Doch statt sich aus der Öffentlichkeit zurückzuziehen, will sie kämpfen, aufklären und verhindern, dass es anderen so ergeht wie ihr. Lijana geht auf eine Interviewreise durch Deutschland und redet mit Betroffenen, Prominenten und Nichtprominenten, mit Psycholog:innen, Polizist:innen sowie Expert:innen zum Thema „Cybermobbing“. Dabei sammelt sie Stimmen und fachkundige Aussagen, Informationen und Hintergründe. Sie will als Cybermobbing-Expertin und Botschafterin für einen neuen Umgang mit dem Thema „Kommunikation im Netz“ werben. Verwoben mit ihrer persönlichen Geschichte kommen all diese Stimmen im Buch zu Wort. Eines wird dabei schnell klar: Schweigen ist keine Option. Für keinen von uns. Lasst uns laut sein gegen Hass im Netz!

**Lijana ist bis heute die erste GNTM Teilnehmerin,
die die Verschwiegenheitsklausel gebrochen hat
und daraufhin von der Produktionsfirma der
Sendung verklagt wurde.
In den wichtigsten Punkten hat sie in dem
Gerichtsverfahren gewonnen**

**Sie entlarvt ein System, das Minderjährige nicht
vor Hass im Netz schützt, sondern
diesen Hass sogar schürt.**



Lijana Kaggwa (25) gab ihr Mathestudium für eine Modelkarriere auf. 2020 wurde sie durch die TV-Sendung GNTM (Germany's Next Top Model) bekannt. Was als großer Traum begann, mündete in einem Albtraum. Aus der Favoritin der Sendung wurde eine Zielscheibe. Die damals 23-Jährige Studentin wurde von einer Welle des Hasses im Netz überrollt. Sie und ihre Familie (sogar ihr Hund) wurden im realen Leben bedroht und wüst beschimpft. Sie stieg schließlich freiwillig im GNTM-Finale vor einem Millionenpublikum aus, um ein Zeichen gegen Cybermobbing zu setzen. Danach gründete sie ihren Verein „Love always wins“. Die Mindset-Influencerin lebt in Kassel und kommt aus einer Patchwork-Familie mit vier Geschwistern. Was Lijana besonders betroffen macht: Ein großer Teil der Anfeindungen im Netz sind rassistischer Natur.



LIJANA KAGGWA

»DU VERDIENST
DEN TOD!«

Wie **#Cybermobbing** Menschen
und die Gesellschaft zerstört und wie wir
wieder mehr Respekt ins Netz bringen

KOMPLETTMEDIA

Lijana Kaggwa - Du verdienst den Tod!

Wie Cybermobbing Menschen und die Gesellschaft zerstört und wie wir wieder mehr Respekt ins Netz bringen

ca. 208 Seiten, 13,5 x 21 cm, Klappenbroschur, ISBN 978-3-8312-0624-7

20,00 € (D), 20,60 € (A), **WG 1973**



9 783831 206247

So machen selbsternannte Gurus aus der Not von Menschen ein Millionenbusiness

Das erste Buch, das die Methoden skrupelloser Coaches aufdeckt

Die Autorin hat sehr tief in die dunkle Seite der Szene geblickt – und den Ausstieg geschafft

Sehr PR-trächtiges Thema

Autorin baut gerade Reichweite zu dem Thema auf (knapp 10k Follower auf Instagram, hohe Engagement-Rate)

„Diese Szene lebt auch, weil in anderen Systemen Menschen über Bord geschmissen werden. Wer sich diese "Industrie" anschaut, muss sich also auch unsere Gesellschaft anschauen.“

Charlotte M. Raven war ausgebrannt und depressiv – und damit gefundenes Fressen für eine Szene, die genau solchen Menschen vermeintliche Lösungen in Form von Heilung, Transformation und Halt auf abstruseste Art und Weise für alle ihre Probleme verspricht. Natürlich gegen Geld. Sehr viel Geld.

Denn im Geschäft mit der Hoffnung geht es um Millionen. Unseriöse Coaches, die oft keine qualifizierte Ausbildung haben, ziehen den Menschen ohne Rücksicht auf Verluste in anonymen Massenkursen systematisch das Geld aus der Tasche, indem sie ein glückliches, erfolgreiches, freies und selbstbestimmtes Leben versprechen. Dabei bedienen sie sich hochgradig toxisch-manipulativen Marketings und Psycho-Tricks. Nicht selten werden Menschen dabei nicht nur finanziell ausgenommen, sondern auch noch psychisch geschädigt.

Charlotte M. Raven hat diesem Teil der Szene den Rücken gekehrt und klärt in ihrem Buch über die Methoden einiger selbsternannter Gurus auf. Zugleich nimmt sie die Leser:innen mit auf eine persönliche und lehrreiche Reise. Denn Coaching kann auch sehr bereichernd sein, wenn man den richtigen Coach erkennt. Die Ergebnisse sind dann zwar nicht so wundersam, dafür aber langfristige, ehrlich, nahbar, transparent.



Charlotte M. Raven ist langjährige Unternehmensberaterin für nachhaltige Unternehmenskommunikation und -führung. Als gelernte kaufmännische Informatikerin hat sie über 10 Jahre Erfahrung im IT- und Webbereich und berät Unternehmer:innen, wie sie Marketing ethisch gestalten. Außerdem hilft sie Privatpersonen mit ihrem auf Basis ethischer Grundsätze gestalteten Coaching, Klarheit zu finden, bessere Entscheidungen zu treffen und vor allem nachhaltiger mit sich selbst umzugehen. Sie studiert Psychologie und klärt auf ihrem Instagramkanal [@thecharlotteraven](#) mit etwa 10k Followern nicht nur über toxisch-manipulatives Marketing und die Prozesse dahinter auf, sondern zeigt auch Wege, wie man es besser machen und wie ethisches Coaching aussehen kann. Die 32-Jährige ist alleinerziehende Mutter und lebt in ihrer Wahlheimat Hamburg.



Charlotte M. Raven – Nicht noch ein Coaching-Buch!

Über eine Industrie, die mit Manipulation Milliarden scheffelt, indem sie mit der Psyche von Menschen spielt
ca. 208 Seiten, 13,5 x 21,5 cm, Klappenbroschur, ISBN 978-3-8312-0617-9

22,00 € (D), 22,60 € (A), **WG 1973**



Die Magie des Lebens passiert dann, wenn wir loslassen

**Autorin mit großer Reichweite:
über 100k Follower auf Instagram**

**Ihr Podcast "Einmal Burnout und zurück"
wurde bis heute fast 400.000-mal
heruntergeladen**

**An ihren Kursen und Workshops zum Thema
mentale Gesundheit nehmen regelmäßig
mehrere hundert Menschen teil**

**Mit ihrem Online Glücks Shop verkauft
Christina in der DACH-Region mehr als
1.000 Produkte im Monat**

„Heute würde ich sagen, dass mein Burnout das Beste war, was mir passieren konnte. Er hat mich so viel gelehrt und mich zu meiner Berufung geführt.“

Dass Christina diese Sätze jemals laut aussprechen würde, hätte 2016 wirklich niemand gedacht. An allerletzter Stelle sie selbst. Doch wenn sie diese schwierige Zeit eines gelehrt hat, dann ist es die Erkenntnis, dass viel von unserem Stress und unserem Leid hausgemacht ist. Und dass wir es selbst in der Hand haben, unser Leben zu „entstressen“ und zu mehr Gelassenheit zu finden. Wie das funktioniert, hat Christina in 25 Lektionen zusammengefasst. Damit möchte sie allen Menschen Mut machen, die das Gefühl haben, im Hamsterrad gefangen zu sein, sich ausgebrannt und gestresst fühlen und sich nach mehr Leichtigkeit sehnen. Menschen, die in einer ähnlichen Situation stecken, wie sie damals.



Christina Hillesheim ist studierte Diplom-Soziologin, Online-Unternehmerin und mehrfache Buchautorin. Sie betreibt den erfolgreichen Instagram-Kanal *@happydings* mit über 100.000 Followern. Im Sommer 2016 rutschte Christina in ein Burnout und stand plötzlich mit 34 Jahren ohne Job und Perspektive da. Sie wurde auf unbestimmte Zeit mit der Diagnose „Burnout mit generalisierter Angststörung“ krankgeschrieben. Christina fing an nachzuforschen und darüber zu lesen, wie und warum Ängste und Depressionen eigentlich entstehen. Was dann kam, war ein langer Weg der Heilung mit unglaublich vielen Erkenntnissen und Aha-Momenten. Heute lebt die 40-Jährige angstfrei und glücklich mit ihrer Familie in Bad Kissingen und begleitet Menschen auf ihrem Weg in ein selbstbestimmtes, glückliches und freies Leben.



Christina Hillesheim - Entspannt statt ausgebrannt

25 Lektionen, um gelassener durchs Leben zu gehen

ca. 208 Seiten, 13,5 x 21 cm, Klappenbroschur, ISBN 978-3-8312-0618-6

22,00 € (D), 22,60 € (A), **WG 1931**



Werden Sie noch manipuliert oder agieren Sie schon?



Über die Autorin:

Dr. Robin Stern ist Mitbegründerin und stellvertretende Direktorin des Yale Center for Emotional Intelligence und arbeitet seit über 30 Jahren als Psychoanalytikerin. Ferner ist sie in mehreren Beiräten tätig, einschließlich der International Society for Emotional Intelligence. Dr. Stern berät regelmäßig Schulen und Unternehmen auf der ganzen Welt und ist Mitbegründerin von Star Factor Leadership Coaching und Oji Life Lab, einem innovativen digitalen Lernsystem für emotionale Intelligenz. Den Begriff GASLIGHTING hat sie in der Wissenschaft eingeführt und etabliert.

»Das bildest du dir alles bloß ein!«

»Du bist zu emotional!«

»Wenn ich dir wirklich etwas bedeuten würde...«

Das sind allesamt Schlüsselsätze, die so oder so ähnlich auf eine Form von emotionaler Gewalt hindeuten können. Verdrehen die "Täter" Sachverhalte und verbreiten Unwahrheiten einzig mit dem Ziel, dem "Opfer" die eigene Wahrnehmung abzusprechen, spricht man von Gaslighting. Diese perfide Form des seelischen Missbrauchs findet sowohl in Paarbeziehungen und Freundschaften als auch zwischen Eltern und Kindern oder in der Arbeitswelt zwischen Chef und Mitarbeiter:innen oder Kolleg:innen statt. Dieses Buch gibt den Leser:innen Strategien an die Hand, damit sie ihr Leben wieder selbst steuern können und aus toxischen Beziehungen entkommen.

Der internationale Bestseller "Der Gaslight-Effekt" in neuem Design

Anschaulich und lebensnah mit vielen Checklisten, Übungen und Tests

Heißes Medienthema; Autorin steht auch in Deutschland für Interviews zur Verfügung

Dr. Robin Stern – Nie wieder Opfer sein!

Wie Sie versteckte emotionale Manipulation erkennen und abwenden

ca. 340 Seiten, 13,5 x 21 cm, Klappenbroschur

ISBN 978-3-8312-0622-3

22,00 € (D), 22,60 € (A), **WG 1933**



Endlich wieder gesunde und glückliche Beziehungen führen

Liebevoll gestaltetes
Arbeitsbuch

Erscheint zeitlich
mit dem Buch
in den USA

Dieser persönliche Guide unterstützt die Leser:innen dabei zu erkennen, ob sie selbst Opfer emotionalen Missbrauchs geworden sind. Wie eine Art Tagebuch begleitet er die Leser:innen auf ihrem Weg, die entscheidenden Veränderungen durchzuführen und toxische Beziehungsmuster zu durchbrechen – und zwar durch gezielte Handlungsanweisungen, Checklisten, Quizfragen und geführte Reflexionsfragen. Stück für Stück bekommen die Leser:innen so ihr Selbstvertrauen zurück, um sich aus diesen Beziehungen zu lösen. Außerdem erfährt man in diesem Buch, was einen anfällig für seelischen Missbrauch macht und wie man sich davor schützt. Nur so kann innere Heilung gelingen und können langfristig glückliche und gesunde Beziehungen stattfinden.

Dr. Robin Stern – Eine Reise zur inneren Heilung

Ein persönlicher Guide zur Befreiung aus toxischen Beziehungen.

Ein interaktives Arbeitsbuch

ca. 300 Seiten, 14,8 x 21 cm Klappenbroschur

ISBN 978-3-8312-0623-0

22,00 € (D), 22,60 € (A), **WG 1481**



9 783831 206230

