

Beobachter-Edition
Medienmitteilung vom 21. Februar 2024

Der neue Ratgeber hilft bei schwierigen Entscheidungen – mit der Solo-Kongress-Methode.



Entscheidungshilfe und Perspektivenfinder

Einen neuen Job annehmen oder den alten behalten? Ein Haus kaufen oder in der Wohnung bleiben? Heiraten oder als Single leben? Unser Leben ist voller Möglichkeiten – und das ist meist wunderbar, aber manchmal auch schlicht eine Qual. Vor lauter Argumenten und Gegenargumenten sind wir blockiert und wissen kaum, wo uns der Kopf steht. Hier hilft der Solo-Kongress, eine Technik, mit der man alle inneren Stimmen, Sorgen, Wünsche, Gedanken und Ideen zusammentragen und in einem neuen Licht betrachten kann. Die Methode unterstützt dabei, die innere Vielseitigkeit und vielleicht sogar Zerrissenheit als Chance zu sehen. Alles, was man braucht, sind Schreibzeug und ein Blatt Papier!

Was das Buch bietet:

- Nachfolger des grossen Erfolgstitels «Das Paar-Date»
- Bewährte Methode aus der Therapiepraxis
- Einfach umsetzbar – spielerisch und strukturiert
- Humorvoll illustriert
- Klarheit finden in Dilemmas, erfolgreich Perspektiven finden und Entscheidungen treffen
- Unsicherheiten positiv nutzen
- Schritt-für-Schritt-Anleitung und Analysehilfe
- Vier ausführliche Beispiele aus der Therapiepraxis



JA NEIN JEIN

Caroline Fux und Joseph Bendel

112 Seiten, Hardcover

CHF 28.–, 1. Auflage, Februar 2024

ISBN 978-3-03875-523-4

Die Autoren

Caroline Fux ist Psychologin lic. phil., Sexologin (MA) und Autorin. Sie betreute bei der «Blick»-Gruppe den Ratgeber zu den Themen Sex, Liebe und Beziehung. Heute begleitet sie Paare und Einzelpersonen in ihrer Praxis. Sie ist Co-Autorin der Bücher «Was Paare stark macht», «Guter Sex» und «Das Paar-Date».

Joseph Bendel ist Psychotherapeut und führte 40 Jahre eine Praxis für Paar- und Familientherapie, Männerarbeit und Supervision. Er war der erste Leiter der Gewaltberatungsstelle in Luzern und ist Co-Autor des Buchs «Das Paar-Date».

Die Buchhandlung Hirschmatt Luzern veranstaltet am 23. März 2024 um 17 Uhr eine Buchvernissage in der Zentralbibliothek Luzern. Sie sind herzlich eingeladen!

Weitere Informationen über das Buch finden Sie [hier](#).

Für Rezensionsexemplare, Coverbilder, Rückfragen oder den Kontakt zu den Autoren:

Simone Paulzen

Beobachter-Edition

Tel. +41 58 269 20 49

simone.paulzen@beobachter.ch

Ringier Magazine AG

Flurstrasse 55

Postfach

8021 Zürich

Über die Beobachter-Edition

Die Beobachter-Edition ist ein Unternehmensteil der Beobachter-Verlagsgruppe bei Ringier Magazine AG. Als grösster Ratgeberverlag der Schweiz publiziert sie in enger Zusammenarbeit mit dem Kompetenzzentrum der Zeitschrift Beobachter aktuelle Ratgeberbücher. beobachter.ch/buchshop

Beobachter-Edition · Ringier Magazine AG · Flurstrasse 55 · CH-8021 Zürich