

DEIN MOKA NEWSLETTER IM OKTOBER 2023

# MOKKA

## DAS BÜCHERMAGAZIN

NEUE  
BÜCHER  
NO. 03  
2023



Deine 8  $\frac{1}{2}$   
MOKA-  
Minuten  
im Oktober

More Sugar Thin



Ulrich Woelk gelingt es, mit Spannung und viel Einfühlungsvermögen von einem Moment zu erzählen, der alles ins Wanken bringt und vollkommen überraschend die Weichen neu stellt. Auch dafür liebe ich Literatur: für ihre Fähigkeit, menschliche Reaktionen und Empfindungen angesichts des Unerwarteten und Bedrohlichen auszuloten.

Ulrich Woelk  
Mittsommertage  
Roman C.H.Beck



TAP HERE



Was ist, wenn man nie gelernt hat, um Hilfe zu bitten? "All dies könnte anders sein" hat eine seiner wichtigen Messages schon im Titel - Dinge können sich ändern! Dazu gehört auch unbedingt, der eigenen Verletzlichkeit Raum zu geben und echte Begegnungen mit anderen zu schaffen. Am Ende muss man vielleicht umschreiben, statt sie zu wiederholen.



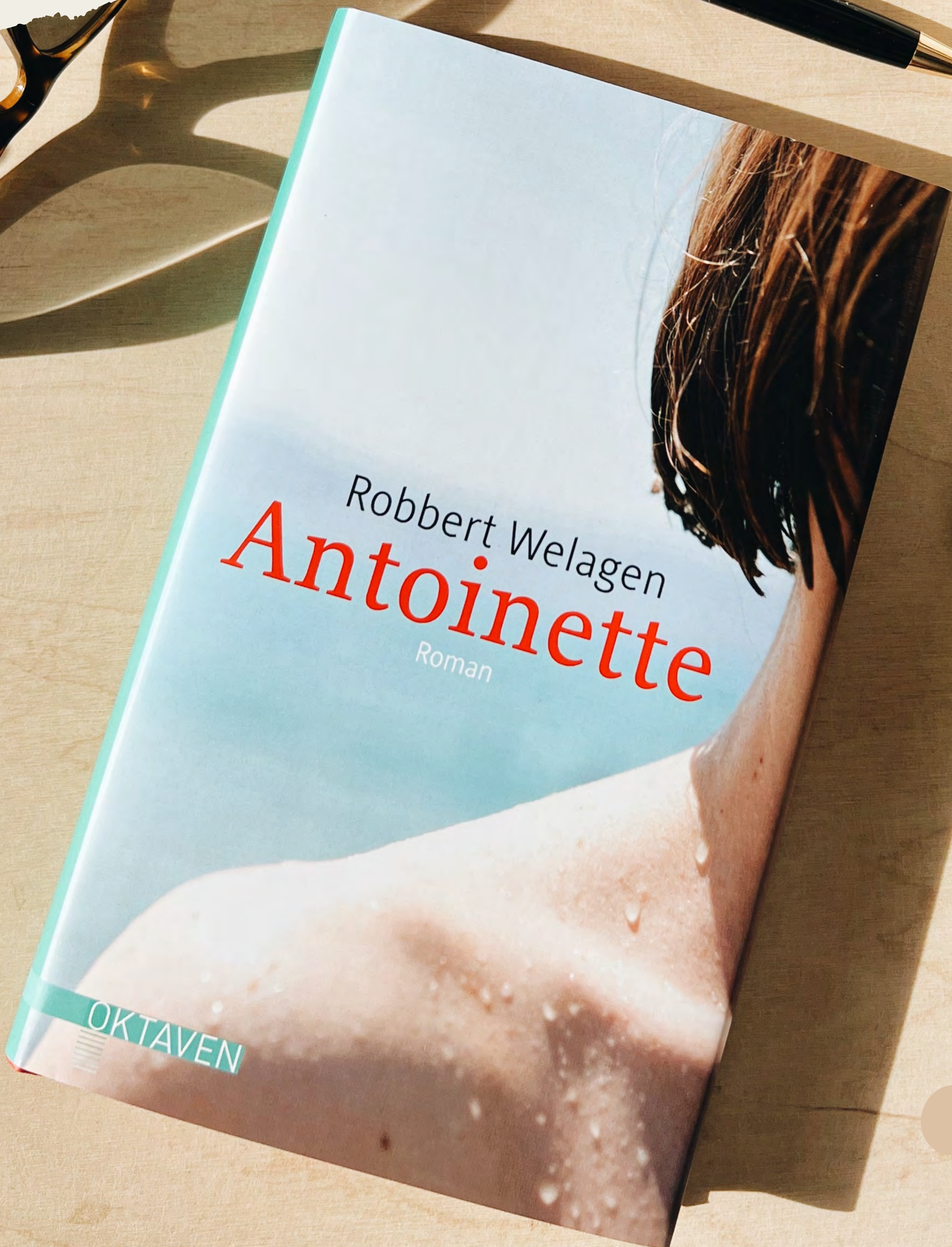
TAP HERE



Robbert Welagen erzählt  
eindrücklich und in  
zurückgenommener,  
klarer Sprache von dem  
Verlust eines Lebens, das  
nicht zustande kam, und  
einer Beziehung, die  
diesem Verlust  
nicht stand-  
halten konnte...

Monica

Wagner



TAP HERE



„Wir wollen Bücher und Kalender in die Welt tragen, die bewegen, Fragen aufwerfen, auch mal vor den Kopf stoßen und vor allem jenes einzigartige Glücksgefühl vermitteln, das man Leselust nennt.“

Frauke Schneider, Verlagsleiterin



KRISTINE BILKAU



AMARYLIS DE GRYSE

DER BERÜHMTE TIEFPUNKT

ROMAN

ARCHE

FRE

A



Heather Marsha

Frag nach Jane

ROMAN

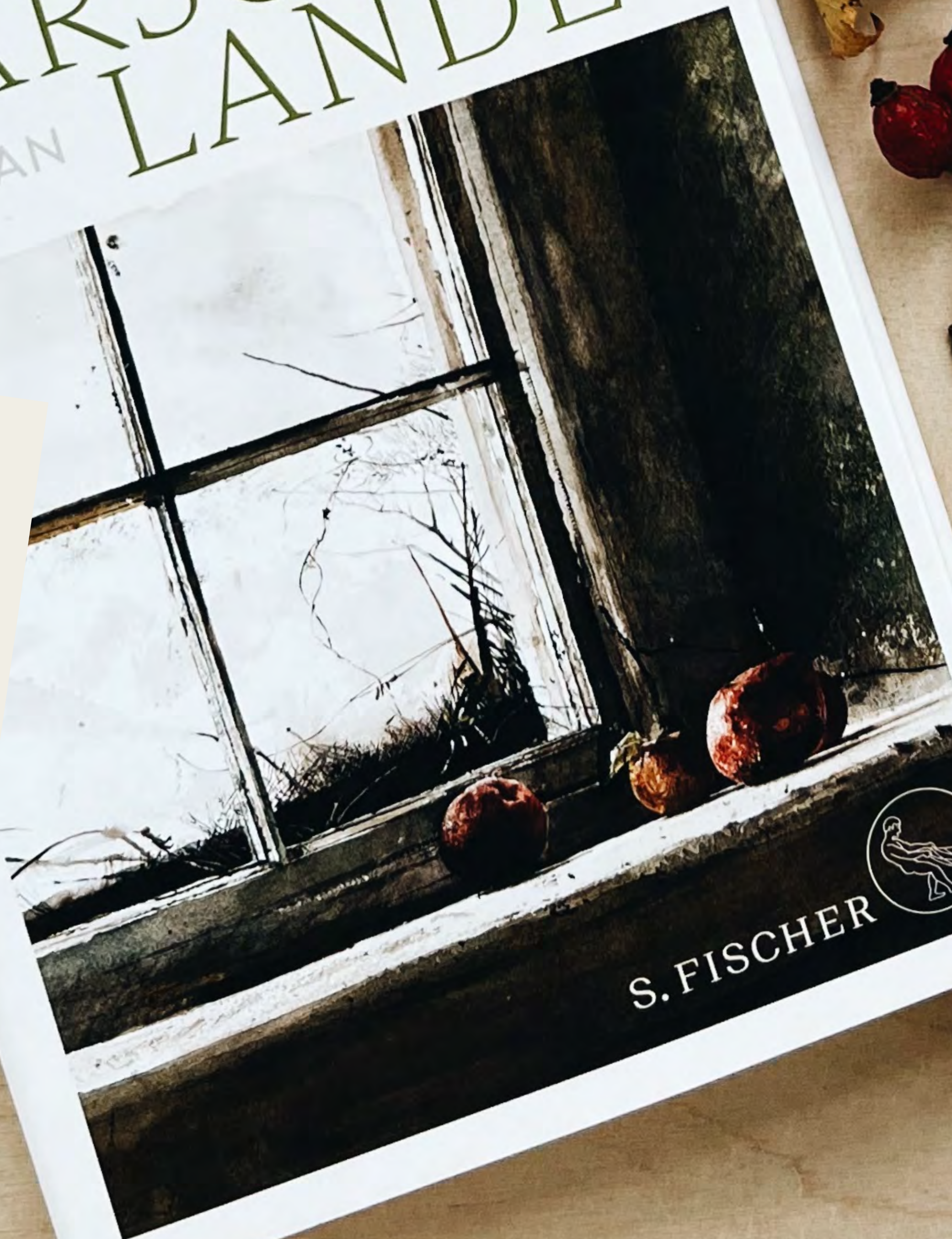


80 Jahre Arche Verlag

TAP HERE



JARKA  
KUBSOVA  
MARSCH-  
LANDE  
ROMAN



Ein unglaublich  
atmosphärischer  
Roman über das,  
was Frauen-  
schicksale  
verbindet.

TAP HERE



Könnt ihr euch erinnern, wann ihr das letzte Mal so richtig gut geschlafen habt? Studien zeigen: Guter Schlaf macht uns gesünder, glücklicher und ist sogar wichtiger als Ernährung und Sport!

Ihr braucht nur 6 Minuten am Tag für kleine Veränderungen mit großer Wirkung!

Das  
6-MINUTEN  
SCHLAFTAGEBUCH  
☾

TAP HERE

Nur 6  
Minuten  
bitte



## Wochenroutine

... dein WIE für besseren Schlaf.

Jetzt, wo du dein WARUM festgelegt hast, kommst du zur zweiten Zwiebelschicht deiner Zielsetzung, dem WIE – genauer gesagt zu deinen Gewohnheiten. Sie lenken etwa 95 Prozent deiner täglichen Entscheidungen und sind daher mit eindeutiger Mehrheit die Chefinnen in deinem Kopf. Gute Gewohnheiten machen nicht nur dein Leben besser, sondern auch deinen Schlaf. Und obwohl es weder ein Zuckerschlecken ist noch von heute auf morgen gelingt, neue Gewohnheiten aufzubauen, wird es dir mit deinem Gewohnheitstracker leichter fallen. Denn jedes Abhaken ist ein kleiner Erfolg, der dich motiviert, am Ball zu bleiben.

Motivation lässt dich loslegen. Die Gewohnheit lässt dich weitermachen.

Jim Rohn

Aus Tausenden Feedbacks zu unseren anderen 6-Minuten-Journals® weiß ich, dass das Verfolgen von Gewohnheiten im Alltagsstress leicht in Vergessenheit geraten kann. Deshalb findest du in deiner täglichen Abendroutine eine Erinnerung daran. Solltest du feststellen, dass dir die eine oder andere Gewohnheit schwerfällt, dann probiere, sie in der nächsten Woche etwas kleinschrittiger zu gestalten. Sagen wir, du isst aktuell immer gegen 20 Uhr eine große Mahlzeit, und dein Ziel ist es, für einen gesunden Schlaf ab 18 Uhr nichts mehr zu essen. Dann kannst du zum Beispiel damit starten, ab 19.30 Uhr nichts mehr zu essen und dich dann Woche für Woche an deine eigentliche Zielgewohnheit heranzutasten. Mehr zu Ernährung und Schlaf findest du auf S.171.

Das Gute ist: Nach durchschnittlich 66 Tagen sind neue Gewohnheiten Teil von dir und die Entscheidungskämpfe Schnee von gestern. Du brauchst nicht mehr darum ringen, abends kalorienfrei zu bleiben, denn du hast es schon gehalten ist nun zur Gewohnheit geworden, die quasi auf Automatik läuft. Du kannst in Ruhe deinen Gewohnheits-Tempomaten laufen lassen. Du kannst problemlos genau die Stellschrauben bewegen, die deinen Schlaf verbessern und dich glücklicher machen. Mit dem 6-Minuten-Schlafstagebuch

98

jeden Morgen und jeden Abend ein  
einem Netz positiver Schlafgewohnheiten

Als Inspiration findest du hier Routinen, die dir zeigen, wie du einen guten Schlaf haben können. Natürlich ist es kein Einmaliges, sondern ein kontinuierliches Gewohnheiten Platz. Taste dich langsam an neue Gewohnheiten heran und setze sie nicht zu viel auf einmal um. Halte dich langfristig in feste Routinen ein. Entwickle deine Gewohnheiten, sondern entwickle sie bis deine Zielgewohnheiten Teil von dir sind. Das dauert bis zu zwei Monate. Und vergiss nicht: Es ist ein Prozess, der Zeit braucht, um zu gelingen.

.....	Minuten Atemmeditation am Abend
Zimmer auf .....	°C herunterkühlen
Wöchentlich .....	Minuten Ausdauersport
Mein Schlafstagebuch	ausfüllen
Flüssigkeitsfrei ab .....	Uhr
Kalorienfrei ab .....	Uhr
Koffeinfrei ab .....	Uhr
Alkoholfrei ab .....	Uhr

Du wirst dein Leben niemals verändern, solange du nicht etwas veränderst, das du täglich tust. Der Schlüssel zum Erfolg liegt in deiner täglichen Routine.

John C. Maxwell

TAP HERE





Was hilft uns, ein Trauma behutsam zu bewältigen? Auf vollkommen neue Weise eröffnet Maïke Nowak die Innenwelt von Menschen und Hunden und erzählt von Menschen, die nach Unterstützung suchten, um zu heilen.



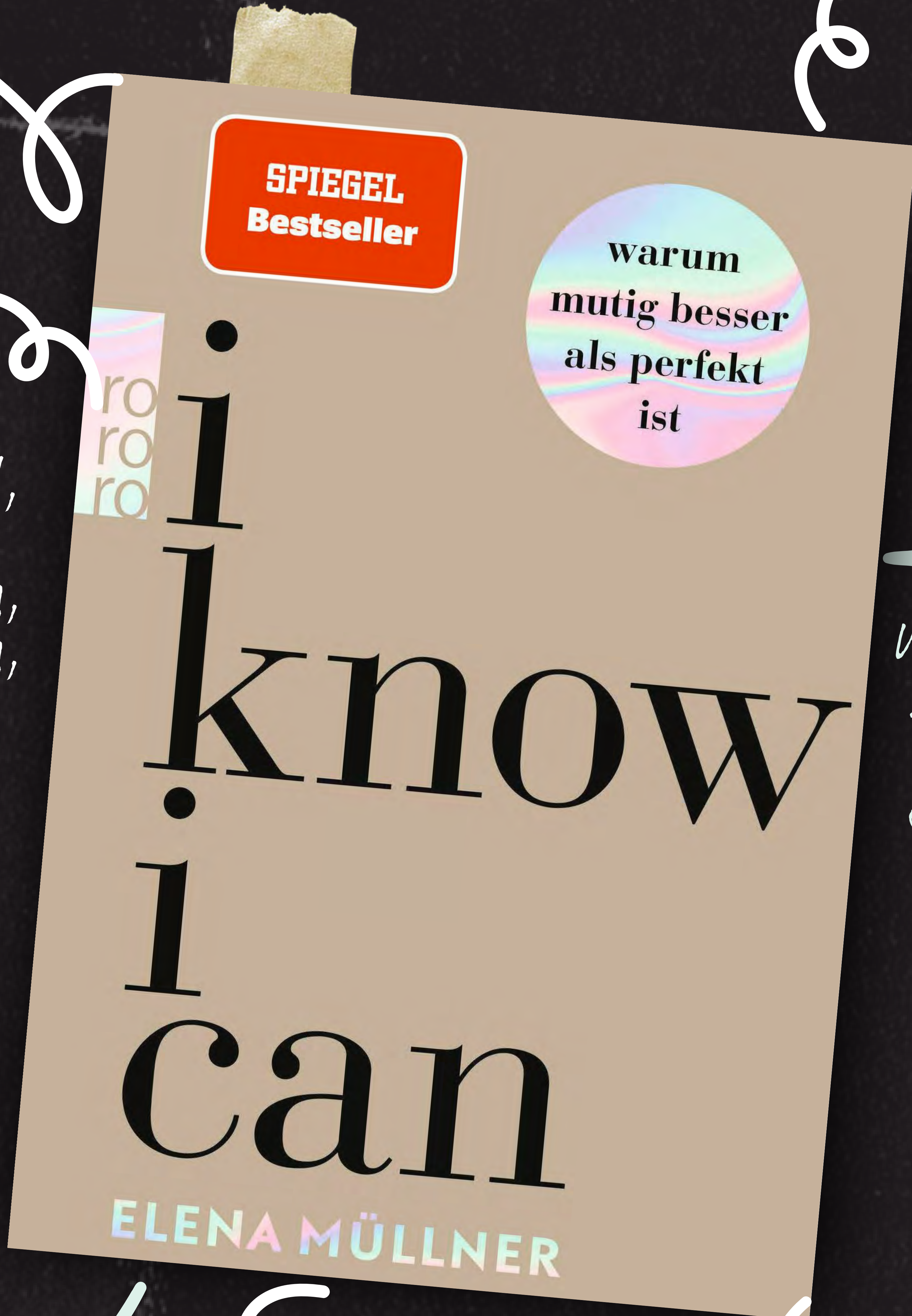
TAP HERE



Niemand ist perfekt,  
und das ist  
vollkommen okay!

Willst du für  
andere Leben  
oder für dich  
selbst?

Wo liegen  
eigentlich  
deine eigenen  
Grenzen?



Ist das Gefühl,  
nur noch zu  
funktionieren,  
statt zu leben,  
dein  
ständigen  
Begleiter?

Wie du wieder  
zu dir selbst  
und in die  
eigene Kraft  
findest

Geschichten  
sind immer  
besser, wenn  
sie nicht  
perfekt  
sind!

Elena Müllner  
erzählt  
sympathisch,  
nahbar und  
ganz  
konkret.

Wie du dich von  
Ballast befreien  
kannst, den  
man oft  
unbemerkt für  
andere trägt.



TAP HERE



OKTOBER 2023

**MARISA BURGER**

Vergiss nie,  
wie dein  
Herz am  
Anfang  
war

VOM MUT,  
EIGENE  
WEGE ZU  
GEHEN

**SPIEGEL  
Bestseller**

**rowohlt  
POLARIS**

**LEA SINGER**

TAP HERE

„Sich mit der eigenen Vergangen-  
heit auseinanderzusetzen, kann  
ein aufwühlender Prozess sein.  
Während ich dieses Buch schrieb,  
wurde ich manches Mal nachts  
wach, weil mir plötzlich Details  
einfielen, die ich jahrzehntelang  
verdrängt hatte. Sie waren tief  
begraben und bahnten sich jetzt  
mit voller Wucht ihren  
Weg an die Ober-  
fläche meines  
Bewusstseins.“  
Marisa Burger



Ich bin großer Torben-Fan, seitdem er 2012 das Studium mit seinem ersten Mäuseabenteuer »Lindbergh« abschloss. Es folgten »Armstrong«, »Edison« und »Einstein«. Jetzt erzählt er die Geschichte von Robin, die mit ihren Eltern in die Stadt zieht. Dort ist alles grau Häuserfassaden, Menschen, selbst Blumen. Aber am Ende? Bleibt nur ihr Kater grau.... Was für ein Glück!

Torben Kuhlman

# DIE GRAUE STADT




TAP HERE

Nord  
Süd



DEIN MO

Wer „Die Überlebenden“ von Alex Schulman gelesen hat, der weiß, wie brillant er Atmosphäre aufbauen und Charaktere zeichnen kann. Der Mikrokosmos Familie als zentraler Ort der Prägung spielt auch hier wieder eine tragende Rolle. Und wie schreibt Alex Rühle in der SZ? „...vor allem aber dreht sich die gewohnte Kausalität um: Die Zukunft wirkt festgezurr, die Vergangenheit wird zum offenen Raum.“



# ENDSTATION MALMA

ROMAN

ALEX SCHULMAN

dtv

TAP HERE





Wir alle wünschen uns einen Platz in der Welt, der uns gehört, vielleicht eine kleine Nische, in die wir am besten passen und einen Ort, an dem wir uns noch zurechtfinden, auch wenn alles laut und hektisch wird. Ein großer Roman übers Älterwerden und das Schwinden aller Sicherheiten.



TAP HERE





brandeins books

# HERR RAUE REIST

## SO SCHMECKT DIE WELT

DAS BUCH ZUR SERIE



CALLWEY

Für seine TV-Serie "Herr Raue reist" war Tim Raue in 18 Ländern unterwegs und hat nun in einem Buch alle Rezepte aus drei Staffeln gesammelt. Es ist nicht nur ein leckeres Potpourri der internationalen Küche, sondern auch eine Sammlung unvergesslicher Erinnerungen. Für die Extraportion Fernweh: Tolle Infos zu und Adressen der besten Shops und Manufakturen der Welt.

TAP HERE

» MÜSSEN SICH GEDICHTE  
WESSENTLICH REIMEN?  
Für einen Schülerehre wartet die Welt  
auf dich, aber gegen den Reim an sich  
sprichst du nicht, du sagst. Mit Reimen zu arbei-  
ten ist eine hohe Anforderung an die Dichter, die  
sich nicht nur mit der Sprache, sondern auch mit  
der Form auseinandersetzen müssen. Ich finde  
das sehr interessant. Endreim, Halb reim  
und freie Reime sind durch gleiche Vokale er-  
kennbar. (d. Red.), Alliteration, Assonanz, aber  
sonettartige Reime, aber Prosagedichte  
sind auch möglich. Reime – können auch sehr

REIMEN MUSS  
ENTFALTEN, DAS  
ETWAS MAGISCHES.  
ES PLÖTZLICH  
INSTER AUFGEHT,  
DAHIN  
LOSSEN WAR. «

...sogar Dichter, die an einer  
Lese- und Rec  
und gerad  
Ul  
lag

WENN Y  
Lyrik k  
befreien, d  
Produzieren  
der Lyrik  
Staunen  
Ruhe

INTERVIEW MAIKE BEKERS FOTOS DANA VAN LEUWEN GÄNNJOLLE HILFERTOCK



DEIN MOKA NEWSLETTER IM OKTOBER 2023

DON'T LET US EVER BE AFRAID  
OF THINGS. LET'S BE DARING  
AND ADVENTUROUS AND  
EXPECTANT.  
LET'S DANCE TO MEET LIFE  
AND ALL IT CAN BRING  
TO US, EVEN IF IT BRINGS  
SCADS OF TROUBLE  
AND TYPHOID AND TWINS.  
LUCY MAUD MONTGOMERY



YOU'RE NEVER SAFE  
FROM BEING SURPRISED  
UNTIL YOU ARE DEAD.  
L.M. MONTGOMERY



ABER DIESES PROBLEM  
LIEBE (DACHTE SIE UND  
HÄNGTE IHREN MANTEL  
IN DEN SCHRANK):  
SICH IN FRAUEN ZU  
VERLIEBEN.  
VIRGINIA WOOLF



I'M REALLY A VERY  
HAPPY, CONTENTED  
LITTLE PERSON,  
INSPIRE OF MY BROKEN  
HEART.  
LUCY MAUD MONTGOMERY



Ahoi

AUS HAMBURG

Und liebe Grüße von  
Enja und Sandra

SHE HAS A RIGHT TO LOVE  
WHOM SHE LIKES, AND TO GO  
WHERE SHE LIKES AND  
TO WORK AND BE INDEPENDENT  
AND HAPPY, AND IF SHE  
CAN'T BE HAPPY THEN SHE  
HAS A RIGHT TO MAKE  
HER OWN UNHAPPINESS.  
RADCLIFFE HALL



WARUM HABE ICH JETZT  
AUF EINMAL SO WAHNSINNIGE  
SEHNSUCHT NACH  
WAHRHEIT,  
NACH UNBEDINGTER,  
ERBARMUNGSLOSER  
WAHRHEIT?  
FRANZISKA GRAFIN  
ZU REVENTLOW



ZUM LETZTEN  
WAS WOLLTE SIE  
EIGENTLICH?  
ANNE LISTER



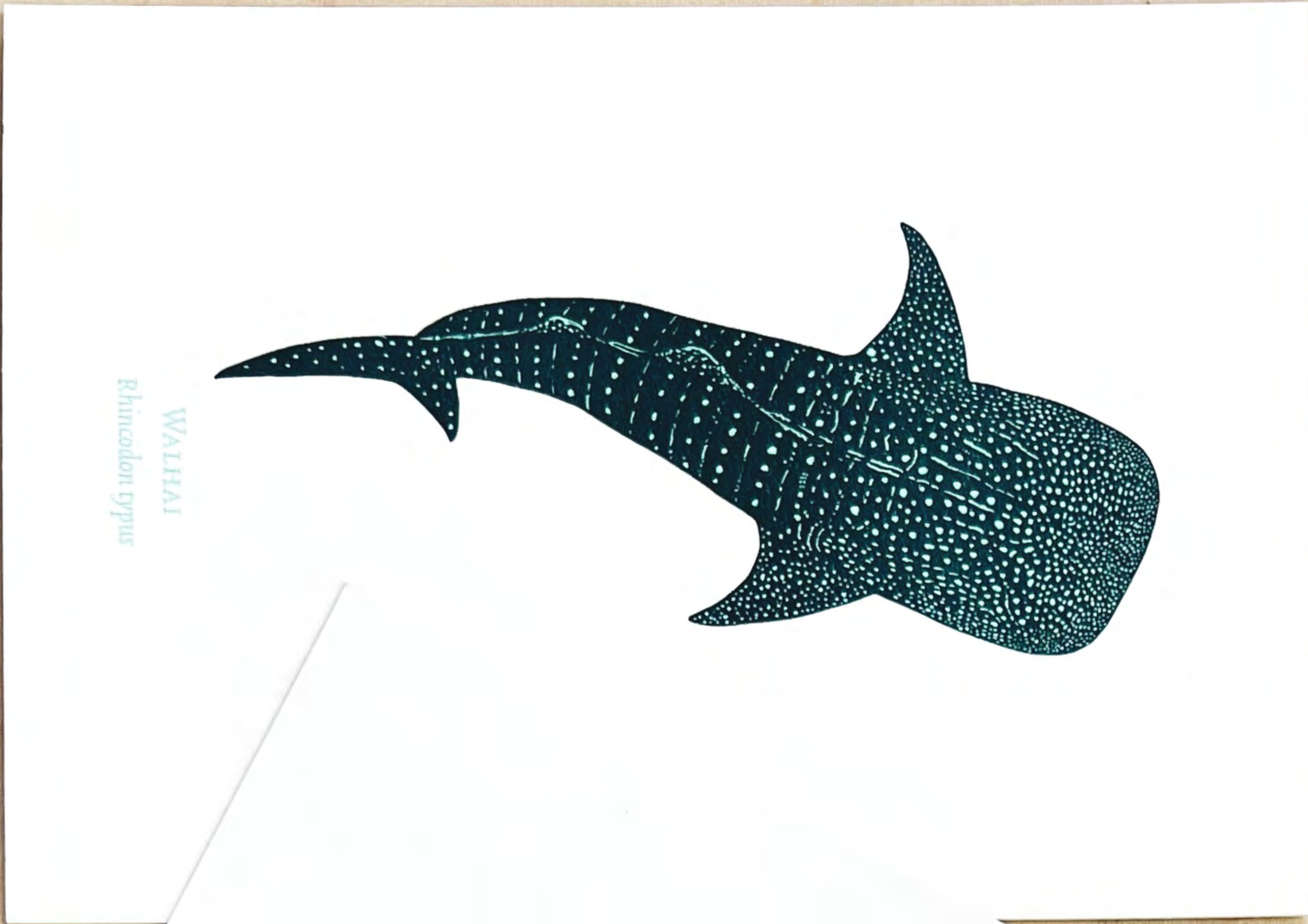
"DAS IST DER BLAU  
SAGTE SIE UND BLAU  
UND IHRE AUGEN  
EIN TIEFERES GRÜ  
"DEN MEIN MA



Cum  
am  
u

TAP HERE



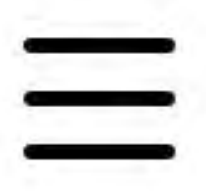


TAP HERE



Schau doch mal vorbei! Wir freuen uns!

**moka\_magazin** ▾



577  
Beiträge

11,4 Tsd.  
Follower

1.518  
Gefolgt

**MOKA Das Büchermagazin**

Zeitschrift

Eine ganze Bücherwelt für die Tasche. 3x im Jahr (auch im Abo): 100 S. mit Neuerscheinungen, Interviews und Reisetipps von Enja, Sandra+Anne.

[linktr.ee/Mokapublishing](https://linktr.ee/Mokapublishing)

@moka\_magazin



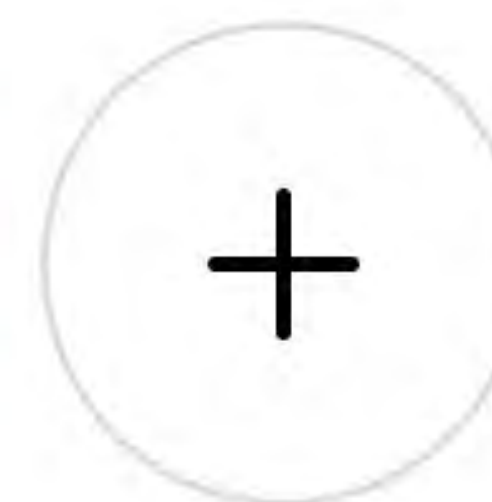
Help



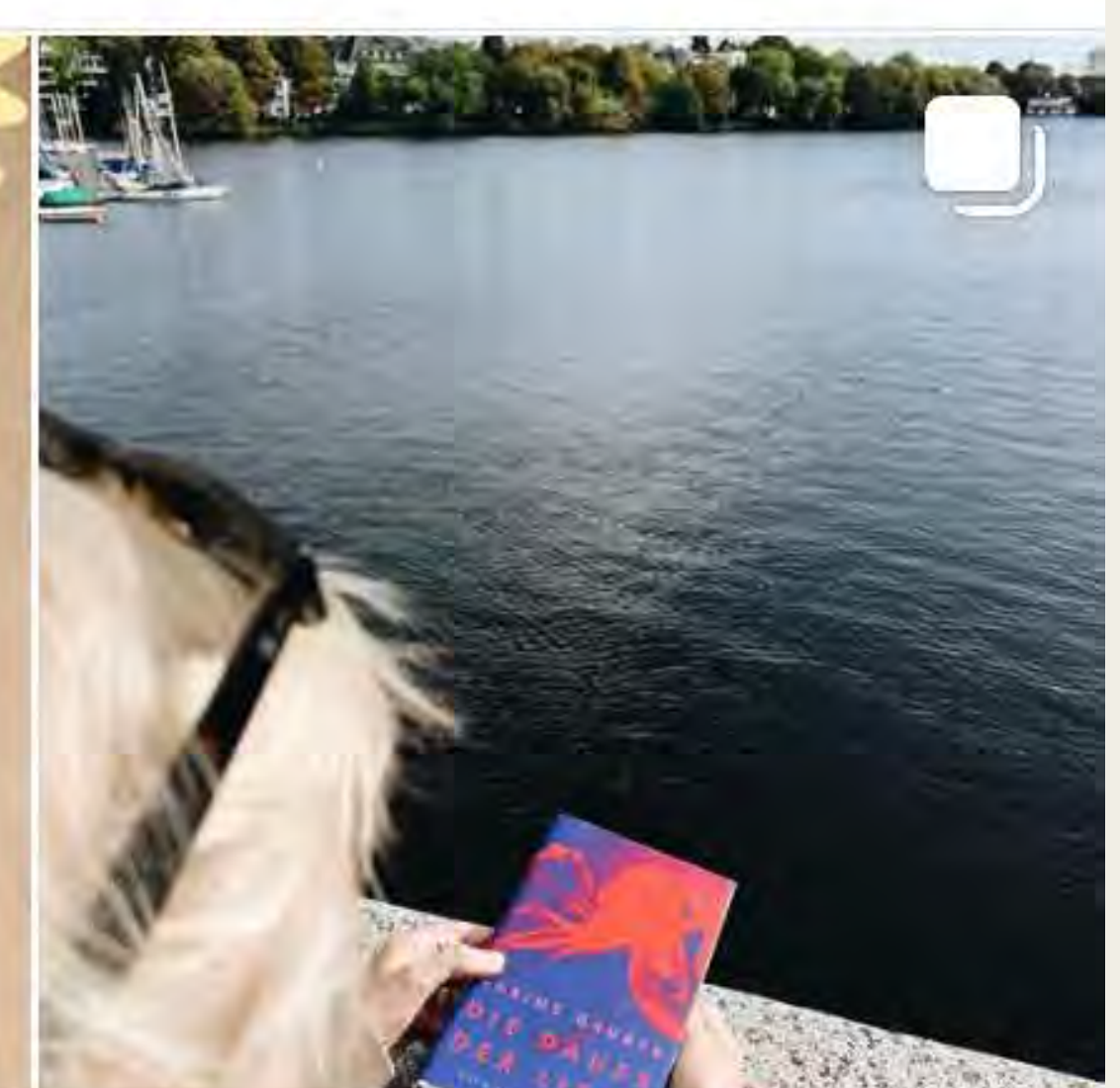
Schaufenster



Frühstück



Neu







Wir hoffen, unsere Buchauswahl hilft ein bisschen gegen den Novemberblues...

ARCHE FEIERT 2024 JUBILÄUM

## „EIN HOCH AUF DIE LESELUST“

Ich stelle mir vor, wie aufregend es gewesen sein muss: Es ist 1944 und der 22-jährige Jurastudent Peter Schifferli gründet in Zürich seinen Verlag. Die Arche sollte ein Rettungsboot inmitten eines geistig verwüsteten Europas sein.

Sein Gespür für die besten Schriftstellerinnen zeigt sich schnell, er verleiht den Pulitzer-Preisträger Thornton Wilder mit „Die Brücke von San Luis Rey“. Und bald darauf Gottfried Benn und Antoine de Saint-Exupéry. In den 50er-Jahren folgen Gertrude Stein, William Faulkner, Katherine Mansfield und Friedrich Dürrenmatt.



1] *Tiere, vor denen man Angst haben muss* 23 € ISBN 978-3-7160-2818-6  
ET Februar 2024  
Große Literatur über die Rollen- und umkehr zwischen Eltern und Kindern und die ewige Frage, was ein gutes Leben ausmacht

2] *Die Freiheit, allein zu sein* 24 € ISBN 978-3-7160-2800-1  
Die erste umfassende weibliche Betrachtung des Alleinseins – ein wichtiges und brandaktuelles Debattenbuch.

3] *Arche Literatur Kalender 2024* 24 € ISBN 978-3-7160-9420-4  
Eine Reise zu unvergessenen Klassikern und zeitgenössischer Literatur.

1985 erscheint der erste „Arche Literatur Kalender“ und viele meiner Lieblingsautorinnen wie Natalia Ginzburg, Elsa Morante, Maarten 't Hart, Peter Stamm und Viola Roggenkamp. Sie begleiten mich schon mein ganzes Leseleben, haben es bereichert und meine Welt größer gemacht.

Heute leitet Frauke Schneider den Verlag und sagt: „Wir wollen Bücher und Kalender in die Welt tragen, die bewegen, Fragen aufwerfen, auch mal vor den Kopf stoßen und vor allem jenes einzigartige Glücksgefühl vermitteln, das man Leselust nennt.“

Mit jeder Verlagsvorschau, die ich aufschlage, denke ich ja, Peter Schifferli wäre glücklich – genau wie ich.



DEIN MOKA NEWSLETTER IM OKTOBER 2023

Liebste Grüße von  
Enja, Sandra, Anne  
und Sophie!

Torben Kuhlmann

