

najaar 2023



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD'S



'Goed schrijven over natuurkunde kunnen maar heel weinig mensen.
Bestsellerauteur Carlo Rovelli is een van hen.' – *de Volkskrant*

'Rovelli werkt in dit boek een beetje als een archeoloog die – op zoek naar aanwijzingen – een opgraving uitpluist en aanknopingspunten vindt in latere historische verslagen van onder meer Plinius, Aristoteles en Herodotus.' – *The Guardian*

CARLO ROVELLI

Anaximander

en de geboorte van het wetenschappelijke denken

De vermaarde natuurkundige Carlo Rovelli vertelt het spannende verhaal van een relatief onbekende Griekse filosoof die ruim tweeënhalfduizend jaar geleden de basis legde voor onze wetenschappelijke manier van denken.

Anaximander van Milete wordt verantwoordelijk gehouden voor één van de grootste intellectuele revoluties uit de geschiedenis. Bij hem ontstond het idee dat de aarde in de ruimte zweeft, dat dieren evolueren, dat stormen en aardbevingen geen bovennatuurlijke maar natuurlijke fenomenen zijn en vooral dat vooruitgang wordt geboekt in een eindeloze zoektocht naar kennis.

Dit boek van Carlo Rovelli verscheen in 2009 in het Frans en nu voor het eerst in het Nederlands. Het gaat over het rebelse vermogen om te twijfelen, kritisch na te denken en steeds opnieuw met elkaar het debat aan te gaan. Dat maakt *Anaximander* zowel tijdloos als bijzonder actueel: vrijheid is essentieel voor wetenschappelijke ontwikkeling.

ISBN 978 90 5712 595 9 | € 21,99 | 200 pag. | paperback | 13,7x 21,5 cm | NUR 910 | oktober 2023

'Elke keer dat we ons – als volk, groep, continent of religie – naar binnen richten om onze eigen identiteit te vieren, doen we niets anders dan onze eigen grenzen verheerlijken en onze domheid omarmen.'
– Carlo Rovelli

CARLO ROVELLI is hoogleraar theoretische natuurkunde aan de universiteit van Aix-Marseille. Hij schreef bestsellers die in meer dan veertig talen vertaald zijn, zoals *Zeven korte beschouwingen over natuurkunde*, *Helgoland* en *Het mysterie van de tijd*.





'Het leven is zwaar, maar filosofie kan een mens helpen overeind te blijven. ★★★★★' – NRC

'Het lezen van dit boek is als praten met een zorgzame vriend, die niet zegt dat je moet opvrolijken, maar je een beter gevoel geeft door aangenaam gezelschap te zijn en verandering van perspectief te bieden.' – *The New York Times Book Review*

KIERAN SETIYA

Het leven is zwaar

filosofie van de tegenslag

Er bestaat geen medicijn tegen de menselijke conditie, het leven is zwaar. Maar Kieran Setiya laat zien dat filosofie ons houvast kan bieden bij het doorstaan van onze tegenslagen.

Populaire psychologen, leefstijlcoaches en filosofen als Aristoteles sporen ons aan om de beste versie van onszelf te zijn en zodoende gelukkig te worden. Naarmate hij meer levenservaring kreeg, kwam Kieran Setiya erachter dat dit een verkeerd uitgangspunt is. Het ideale leven is onbereikbaar.

Pijn, angst, verlies, mislukking, eenzaamheid, ze horen bij het leven. Aan de hand van oude en nieuwe denkers, fictie, geschiedenis, memoires, films, komedie, sociale wetenschap én zijn eigen ervaringen, laat Setiya zien hoe we hoop kunnen vinden en goed kunnen leven, ook als het leven zwaar is.

'Filosofie is in ieder geval goedkoper dan alcohol en drugs.'
– *The Guardian*

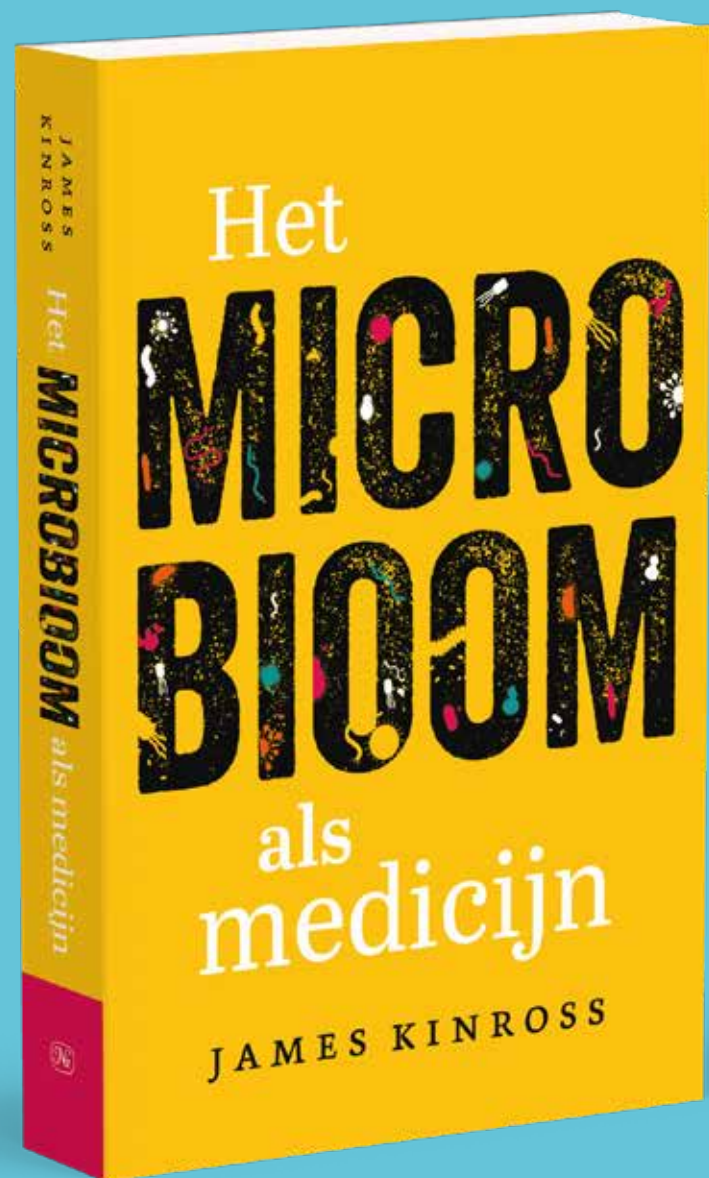
KIERAN SETIYA werd geboren in Hull, VK, en doceert filosofie aan het Massachusetts Institute of Technology (MIT) in Boston. Daarnaast maakt hij de podcast *Five Questions*, waarin hij hedendaagse filosofen vijf vragen stelt over het leven, en schreef hij het boek *De U-curve. Hoe filosofie kan inspireren om de weg te vinden naar het geluk*.



FOTO: CASPAR HARE

ISBN 978 90 5712 590 4 | € 21,99 | 220 pag. | paperback | 13,7 x 21,5 cm | NUR 730 | oktober 2023





‘Een pil met poep: aantrekkelijk klinkt het niet, maar een zogeheten ‘crapsule’ zou volgens [Kinross] kunnen helpen bij het bestrijden van verschillende ziektes. Hij pleit dan ook voor meer aandacht voor een behandeling met poep.’
– [RTLnieuws.nl](https://www.rtl.nl/nieuws)

JAMES KINROSS

Het microbioom als medicijn

Het microbioom – ons innerlijke ecosysteem van virussen, bacteriën en andere microben – is van cruciaal belang voor onze gezondheid en ons welzijn. Het wordt ons bij de geboorte door onze moeders meegegeven, huist met name in de darm, past zich aan ons aan wanneer we ouder worden, beïnvloedt onze stemmingen, en bepaalt zelfs wie we als partner kiezen.

Juist nu we het enorme potentieel van het microbioom beginnen te ontdekken, wordt ook duidelijk dat het ernstig gevaar loopt door de industriële productie van ons voedsel en het gebruik van medicijnen.

Op basis van baanbrekend onderzoek en jarenlange ervaring als darmchirurg laat James Kinross zien hoe we de geheimen van het microbioom kunnen ontrafelen en legt hij uit dat we beter en gezonder kunnen leven als we met onze microben samenwerken, in plaats van ze te bestrijden.

‘Een verslavend en verhelderend boek. Meeslepend van begin tot eind, met een kristalhelder inzicht in de verborgen wereld van microben die in ons allemaal leeft.’
– Saliha Mahmood Ahmed, maag-darm-leverarts en bestsellerauteur

JAMES KINROSS is darmchirurg, docent aan Imperial College in Londen en geeft leiding aan een onderzoeksgroep die de invloed van het microbioom op het ontstaan van kanker en andere darmziekten onderzoekt. *Het microbioom als medicijn* is zijn eerste boek.

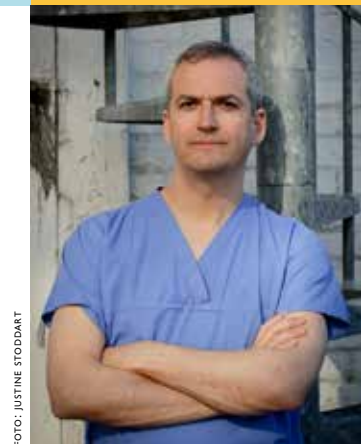
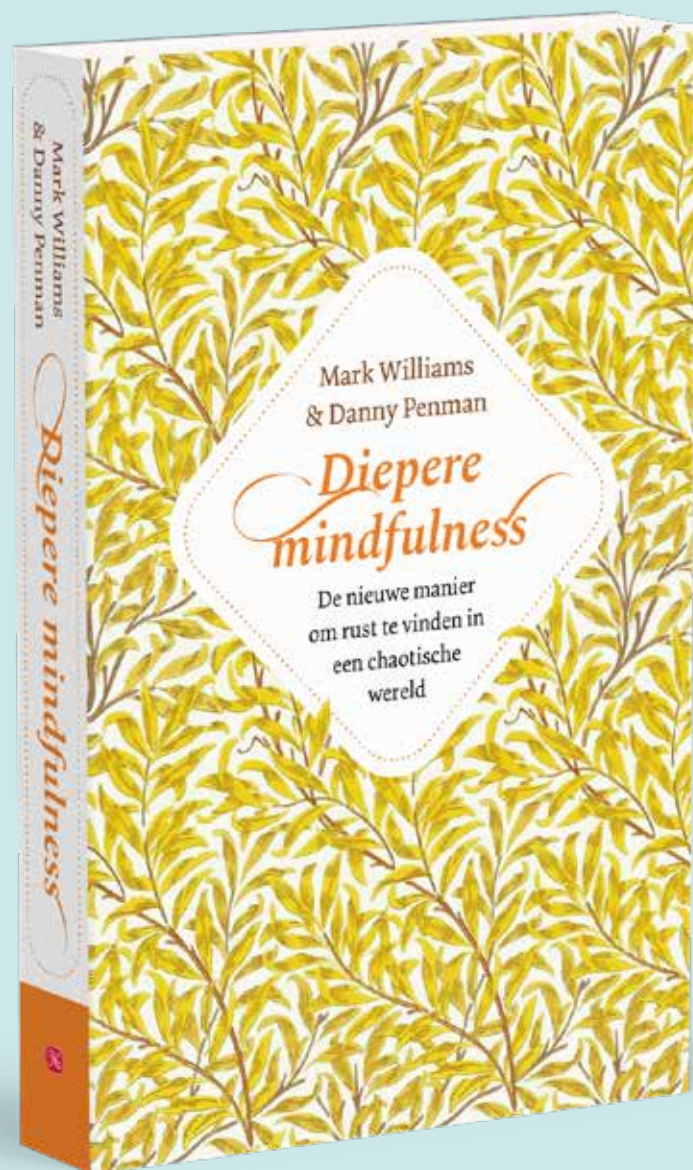


FOTO: JUSTINE STODDART

ISBN 978 90 5712 577 5 | € 24,99 | 380 pag. | paperback | 13,7 x 21,5 cm | NUR 860 | november 2023





‘Dit boek leidt je zachtjes door het mooie, rommelige proces van mens-zijn en leert je hoe en waarom alles goed kan komen.’ – Sir Kenneth Branagh

‘Ze hebben het weer voor elkaar! Lees dit boek alsof je leven ervan afhangt.’
– Ruby Wax

MARK WILLIAMS & DANNY PENMAN

Diepere mindfulness

*De nieuwe manier om rust te vinden
in een chaotische wereld*

De auteurs van de internationale bestseller en klassieker *Mindfulness* beschrijven in *Diepere mindfulness* hoe je je mindfulnessbeoefening kunt verdiepen, angst, stress en depressie kunt verlichten, en een gelukkiger leven kunt leiden.

Zowel nieuwe als doorgewinterde beoefenaars van mindfulness kunnen volgens Mark Williams en Danny Penman verlichting bereiken door te focussen op *vedana*, of ‘gevoelston’: één van de vier oorspronkelijke pijlers van mindfulness.

In een periode van acht weken leren lezers van *Diepere Mindfulness* deze techniek toe te passen op onaangename emoties en problemen als angst, depressie, stress en algemene neerslachtigheid. Wanneer die dankzij mindfulnessbeoefening verdwijnen, ontstaat er een innerlijke kalmte die de basis vormt voor een rustiger en beter leven.

MARK WILLIAMS is emeritus hoogleraar klinische psychologie aan Oxford University en een internationale autoriteit op het gebied van wetenschappelijk onderzoek naar mindfulness. Hij ontwikkelde samen met collega's Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT). DANNY PENMAN is meditatiedocent en journalist. Samen schreven ze eerder het boek *Mindfulness. Een praktische gids om rust te vinden in een hectische wereld*.

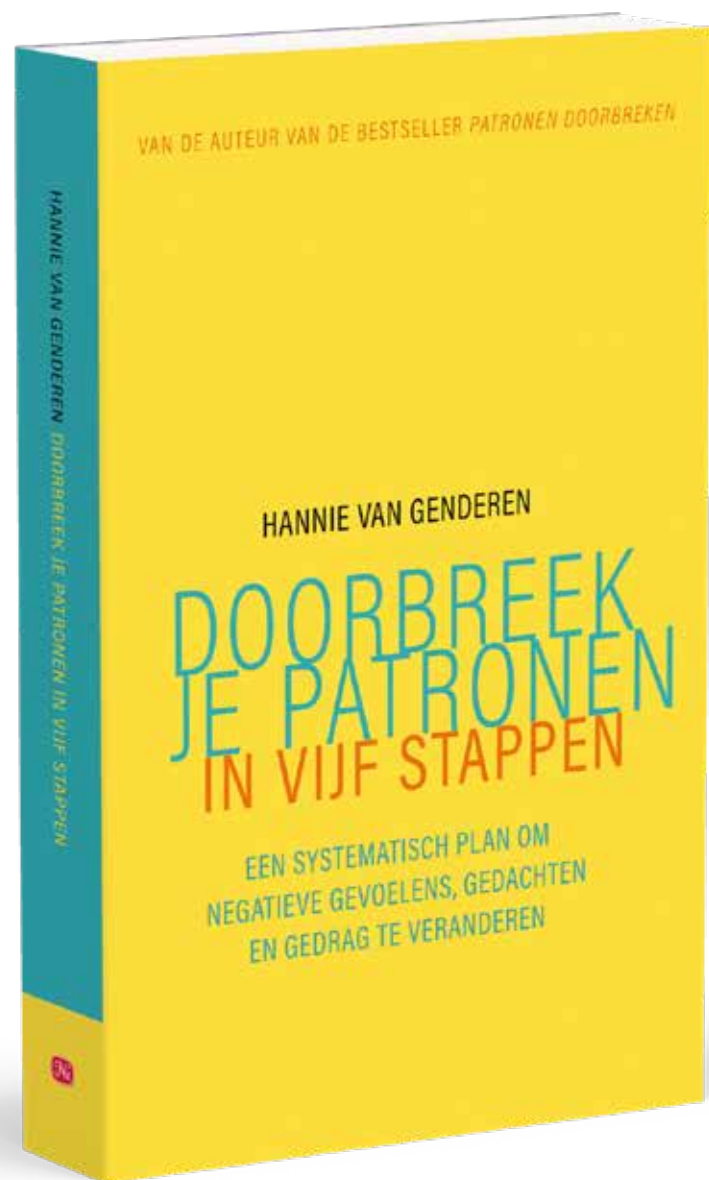
FOTO: MACIEK TOMCZEK, OXFORD ATELIER

FOTO: ASIJS



ISBN 978 90 5712 594 2 | € 24,99 | 300 pag. | paperback | 13,7 x 21,5 | NUR 770 | januari 2024





Van de auteur van de bestseller *Patronen doorbreken*

HANNIE VAN GENDEREN

Doorbreek je patronen in vijf stappen

Een systematisch plan om negatieve gevoelens, gedachten en gedrag te veranderen

In *Doorbreek je patronen in vijf stappen* biedt Hannie van Genderen, klinisch psycholoog en (co-)auteur van de bestseller *Patronen doorbreken*, een praktisch vijfstappenplan voor het veranderen van ongewenste gevoelens, gedachten en gedrag.

In aanvulling op de geactualiseerde tweede editie van het succesvolle en populaire *Patronen doorbreken* biedt dit boek een behandelplan om je patronen van gevoelens, gedachten en gedrag te veranderen. Dat kun je zelf doen, of met behulp van een vriend, vriendin, begeleider of therapeut.

Dit gestructureerde en in de psychotherapeutische praktijk geteste stappenplan leert je om die patronen te ontdekken, te herkennen in alledaagse situaties en zodanig te veranderen dat je er minder tot geen last meer van hebt — en er ook in de toekomst blijvend beter mee om kunt gaan.

HANNIE VAN GENDEREN is klinisch psycholoog en heeft haar eigen praktijk. Daarnaast ontwikkelt zij sinds 1980 opleidingen en curricula voor psychotherapie, schematherapie en cognitieve gedragstherapie. Tussen 1987 en 2017 was zij bovendien als therapeut en coördinator nauw betrokken bij het onderzoek naar psychotherapie aan Maastricht University. Van Genderen is de (co-)auteur en drijvende kracht in Nederland achter het zeer succesvolle boek *Patronen doorbreken*.



FOTO: GEEK ZWETSLOOT



Meer dan 165.000
exemplaren verkocht

Tweede,
geactualiseerde
editie van de
bestseller *Patronen
doorbreken*, aangepast
naar de nieuwste
wetenschappelijke
inzichten.

‘Een heel goed boek.’
– Annette Heffels in
Margriet

HANNIE VAN GENDEREN is
klinisch psycholoog en
supervisor, leertherapeut
en opleider op het gebied
van cognitieve
gedragstherapie en
schematherapie. GITTA
JACOB is een van de meest
vooraanstaande
psychotherapeuten in
Duitsland en werkt in
Hamburg. LAURA SEEBAUER
was als psychotherapeut
verbonden aan de
universiteit van Freiburg
en leidt nu de Online
Akademie für Psycho-
therapie.

HANNIE VAN GENDEREN, GITTA JACOB
& LAURA SEEBAUER

Patronen doorbreken

Negatieve gevoelens en gewoonten herkennen
en veranderen TWEDE, GEACTUALISEERDE EDITIE



Maak je steeds weer
dezelfde fouten in
het leven, terwijl je
je hebt voorgenomen
om een volgende keer
anders te reageren?
Vertoont je gedrag
hardnekkige patronen,
die je zeer tegen je zin
niet eenvoudig kunt
doorbreken? In dat geval
helpt schematherapie je
verder.

Schematherapie leert je om de oorsprong van je gedragspatronen te doorgronden, hun invloed op je alledaagse leven te onderzoeken en jezelf zodanig te veranderen dat je je beter gaat voelen en beter voor jezelf kunt zorgen en opkomen.

Nieuwe wetenschappelijke en therapeutische bevindingen over de samenhang tussen basisbehoeften, valkuilen (schema's) en modi (patronen) waren aanleiding tot het actualiseren van dit al meer dan tien jaar zeer populaire en bijzonder praktische boek over het herkennen en veranderen van patronen van gevoelens, gedachten en gedrag.

CATHY CRESWELL & LUCY WILLETTS

Help je kind bij angst en zorgen

Een gids voor ouders



Deze uiterst nuttige gids,
geschreven door twee van
de meest vooraanstaande
Britse deskundigen op
het gebied van angst
bij kinderen, leert je te
begrijpen wat de oorzaak
is van de zorgen van
je kind en praktische
stappen te nemen om
hem of haar te helpen
deze te overwinnen.

Naar schatting heeft 15 procent van de kinderen last van angsten en zorgen. Daarmee zijn het de meest voorkomende emotionele of gedragsproblemen bij kinderen. Als ze niet aangepakt worden, kunnen ze leiden tot spijbelen, moeite bij het maken van vrienden, en langdurige problemen met angst en depressie.

Met dit praktische boek kunnen ouders, begeleiders en docenten hun kinderen helpen bij algemene en specifieke angsten, fobieën en piekerproblemen. De auteurs baseren zich op het laatste wetenschappelijke onderzoek en op hun praktijkervaring met honderden gezinnen.

CATHY CRESWELL is klinisch psycholoog en docent ontwikkelingspsychologie aan de universiteit van Reading. LUCY WILLETTS is als klinisch psycholoog gespecialiseerd in cognitieve gedragstherapie en werkt als gastdocent aan de universiteit van Reading. Beide auteurs hebben met honderden kinderen en hun families gewerkt aan het overwinnen van angstproblemen.



ISBN 978 90 5712 589 8 | € 21,99 | 200 pag. | paperback | 13,7 x 21,5 CM | NUR 770 | september 2023



ISBN 978 90 5712 592 8 | € 24,99 | 300 pag. | paperback | 15 x 23 CM | NUR 770 | januari 2024

EERDER AANGEBODEN

GEORGE VAN HAL

Van lightsaber tot tijdmachine

Hoe de wetenschap werkt aan technologie uit onder meer
Star Wars, Star Trek en het Marvel-universum



Bekend van
de Volkskrant en
Atlas (NPO2)

‘Van Hal beschrijft in dit boek het spanningsveld tussen fantasie en realiteit op een opgewekte manier. Hij koppelt dat aanstekelijke enthousiasme aan een grote hoeveelheid kennis over de stand van de wetenschap en techniek. Een lekker boek om te lezen. Zeer vlot geschreven.’ – *Het Financieele Dagblad*

ISBN 978 90 5712 581 2 | € 21,99 | 200 pag. | paperback | 13,7 x 21,5 cm | NUR 910



9 789057 125812



ISBN 978 90 5712 576 8



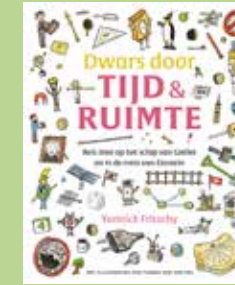
ISBN 978 90 5712 586 7



ISBN 978 90 5712 564 5



ISBN 978 90 5712 568 3



ISBN 978 90 5712 523 2



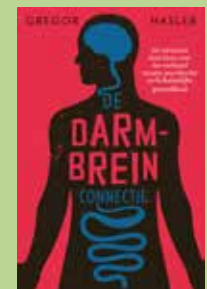
ISBN 978 90 5712 518 8



ISBN 978 90 5712 575 1



ISBN 978 90 5712 341 2



ISBN 978 90 5712 559 1



ISBN 978 90 5712 479 2



ISBN 978 90 5712 584 3



ISBN 978 90 5712 588 1



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD'S


Kristel Dumoulin, uitgever/publiciteit
Jochem Salemink, uitgever
Sandra Hellemons, uitgeefassistent
Pleun Wielinga, uitgever/verkoop

Nieuwezijds Voorburgwal 130-H
1012 SH Amsterdam


020-623 47 44

post@nieuwezijds.nl

www.nieuwezijds.nl

 @Nieuwezijds

 @uitgeverijnieuwezijds

 www.facebook.com/uitgeverijnieuwezijds

VERTEGENWOORDIGING IN NEDERLAND

Ef & Ef Media

Paul Impens 06-29108294

Rogier van der Valk 06-21646739

info@efenefmedia.nl

www.efenefmedia.nl

VERTEGENWOORDIGING IN BELGIË

Uitgeverij EPO

03-239 68 74

uitgeverij@epo.be

www.epo.be