



# Vorschau Frühling 2025

30 Jahre  
LOKWORT

**Lokwort Verlag**

Aegertenstr. 73  
3005 Bern  
Tel. 031 351 48 48  
verlag@lokwort.ch  
www.lokwort.ch

**Auslieferung Schweiz:**

Schweizer Buchzentrum  
Industriestr. Ost 10  
4614 Hägendorf  
Tel. 062 209 26 26 | Fax 062 209 26 27  
kundendienst@buchzentrum.ch

**Verlagsvertretung Schweiz:**

Laura Frei und Rosie Krebs  
Verlagsvertretung Scheidegger & Co. AG  
Obere Bahnhofstr. 10 A  
8910 Affoltern am Albis  
Tel. 044 762 42 45  
Mobil 077 486 30 57  
l.frei@scheidegger-buecher.ch  
r.krebs@scheidegger-buecher.ch

**Auslieferung Deutschland:**

VAL Silberschnur  
Steinstr. 1  
D-56593 Göllesheim  
Tel. 0049 (0) 2687/92 90 01  
Fax 0049 (0) 2687/92 95 24  
val@silberschnur.de

**Auslieferung Österreich:**

Erich Neuhold  
Verlagsvertretung  
An der Kanzel 52  
A-8046 Graz  
Mobil 0043 (0) 664 / 91 653 92  
Fax 0043 (0) 810 / 9554 / 464886  
buero@va-neuhold.at

## Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Wir hatten es wirklich nicht gedacht, Esther Pauchard und ich, dass ihr erstes Ratgeberbuch dermassen einschlägt. Es stieg letztes Jahr bis auf Rang 1 der Sachbuchbestsellerliste hoch, und selbst im Ausland erhielt die Autorin grosse Medienpräsenz. Diese lief einher mit zahlreichen Auftritten und Gesprächen, sodass sie nicht mehr anders konnte, als ihr Grundanliegen der Selbstwirksamkeit im grösseren Rahmen zu beleuchten – denn zu viele Menschen werden von den unruhigen Zeiten innerlich absorbiert und geplagt. Der Plan für einen neuen Krimi ist zurückgestellt – Bahn frei für ihr zweites Sachbuch.

Per Ende Jahr stellt eine geschätzte Kollegin vom Nydegg Verlag ihr Programm ein und ich habe das Glück, einen Teil ihrer Titel in meinen Verlag zu übernehmen. Somit betreue ich ab Anfang des nächsten Jahres das Gesamtwerk von Esther Pauchard, dazu gesellen sich der höchst erfolgreiche Emmentaler Krimiautor Paul Wittwer sowie der Freiburger Strassenwischer Michel Simonet mit seinen beiden wunderbaren Büchern. Dass die zwei weiterschreiben, ist sehr zu wünschen!

Ist mein persönliches Jubiläums-Büchlein mit bunten Lokwort-Geschichten ausschliesslich etwas in eigener Sache? Jein. Natürlich, als Ein-Mann-Verleger

kann man sich selbst vom Verlag nicht abtrennen, das Autobiografische spielt stark mit rein. Durchs Band weg werden die Stories allerdings in einen grösseren Rahmen gestellt und lassen vermutlich einige Leserinnen und Leser darüber sinnieren, was die scheinbar banale Frage «Chasch dervo läbe?» für sie selbst alles miteinschliesst.



Inspirierende Lesemomente wünscht Ihnen  
Bernhard Engler

A handwritten signature in blue ink that reads "B. Engler". The signature is written in a cursive, slightly stylized font.

## zum ersten Bestseller-Ratgeber

«Besten Dank für das wertvolle Buch. Sie haben mir die Augen geöffnet. Ich bin das Rezept!»

«Ihr Buch hat mich sehr angesprochen, zur Innenschau animiert. Ich schätze Ihre Art und Weise zu schreiben, das Buch ist alles andere als irgendein Ratgeber.»

«Genau so etwas habe ich gesucht. Offen, herzlich, kompetent und ganz wichtig: ehrlich. Jede Seite war für mich eine Bereicherung. Danke Frau Pauchard. Ich freue mich schon auf das nächste Buch.»

«Ein Werkzeugkoffer voller Tipps zu mehr Selbstverantwortung. Die Autorin erzählt authentisch, fundiert und glaubhaft aus ihrem Berufsalltag mit Bezug zu ihrer eigenen (Krankheits-) Geschichte. Ein toller Ratgeber, der erst noch süffig geschrieben ist.»

«Ich kann dieses Buch wärmstens weiterempfehlen. Diese Ärztin bringt es auf den Punkt. Flüssig zu lesen und total motivierend, sich mit seinem Innern und mit seinem Körper vertraut zu machen. Was für ein Glück, dass ich per Zufall auf dieses Buch gestossen bin. Ich werde sicher auch noch einen Krimi von ihr lesen und freue mich schon darauf ;))»

«Diese Frau ist genial, bringt es auf den Punkt! Bin erst in der Mitte, habe es kurz meiner Tochter gegeben, ist auch voll begeistert.»

«Die Autorin drückt sich sprachlich sehr gut verständlich, klug und witzig aus, so dass es eine Freude

ist, bekannte Inhalte – im Sinne einer Bestätigung – zu lesen. Ich kann die Lektüre sehr empfehlen!»

«Nach einem Interview mit Ihnen in der Süddeutschen Zeitung habe ich mir Ihr Buch gekauft und dieses 2 x komplett gelesen. Ich finde das Buch toll, insbesondere wie Sie an sich komplexe medizinische Zusammenhänge (physische und vor allem psychische) anschaulich erläutern und viele wertvolle Hilfestellungen für den Alltag geben. Zudem ist es didaktisch hervorragend aufgebaut.»

«Ich arbeite als Physio und Coach und habe sowohl für mich als Leistungserbringerin im Gesundheitswesen wie auch für Patient\*innen und Kund\*innen viele wertvolle Tipps mitnehmen können.»

«Mit professionellem, uns Laien verständlich vermitteltem Wissen, gesundem Menschenverstand, praktischen Tipps zur Umsetzung und viel Humor ist es Ihnen gelungen, uns Lesende darin zu bestärken, wieder mehr Eigenverantwortung zu übernehmen und uns beim «Schmieden des eigenen Glücks» nicht weiterhin selbst im Weg zu stehen.»



Fr. 28.- / Euro 28,-  
ISBN 978-3-906806-44-0



«Sehr empfehlenswertes Buch. Bin total begeistert und teile Ihre, aus dem Leben gegriffenen Beispiele zu 100%, einfach genial!»

# Baustelle Menschsein

## Zum Inhalt

Die Lösung sind Sie!

Jeder von uns ist in seinem Alltag ständig mit Problemen konfrontiert.

Neu aber ist die Dichte, die Intensität und die Tragweite der Probleme, die heute an uns herangetragen werden und mit denen wir uns auseinandersetzen sollten. Kriege, Klimakrise, Energiekrise, Migration, Kostenexplosion, gesellschaftliche Umbrüche ... Die Herausforderungen scheinen endlos, überwältigend und unlösbar zu sein.

Und das bewegt etwas in uns. Viele Menschen verspüren Verunsicherung, Angst, Groll, Wut, Resignation, Mutlosigkeit oder Ohnmacht. Sie sehen keine Zukunft, fühlen sich ausgeliefert und machtlos.

Wie schaffen wir es, mit belastenden Lebensumständen, starken Gefühlen und Herausforderungen aus eigener Kraft zurechtzukommen? Wie bleiben wir im Angesicht komplexer und langanhaltender Schwierigkeiten stabil und gelassen? Wie unterscheiden wir zwischen dem, was uns trifft, und dem, was wir beeinflussen können?

Esther Pauchard gibt Ihnen Wissen und alternative Lösungsansätze an die Hand, damit Sie Ihre Fähigkeiten entdecken, Ihre Gedanken steuern, Ihre Gefühle bewältigen und gezielt handeln können.

Sie können viel mehr, als Sie glauben.



**Esther Pauchard**, 1973 geboren, ist Ärztin und arbeitet seit 25 Jahren als Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, davon 18 Jahre in Führungspositionen.



**Esther Pauchard**

**Baustelle Menschsein**

**Gut gerüstet für den Alltag**

320 Seiten

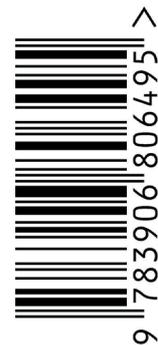
Klappenbroschur

Format 13,5 x 21,5 cm

Fr. 28.- / Euro 28,-

ISBN 978-3-906806-49-5

*Erscheint Anfang März 2025*



2023 erschien ihr erster Ratgeber **«Jenseits der Sprechstunde»**, der bald danach zum Bestseller wurde und auf der Jahresbestsellerliste landete. Daneben ist Pauchard Autorin von insgesamt sieben Kriminalromanen, die allesamt im psychiatrischen und medizinischen Milieu spielen.

## «Es zählt nur, was wir daraus machen»

Esther Pauchard über «Baustelle Menschsein»



Foto: Bea Lanz

**Esther Pauchard, beim ersten Ratgeber stand als Aufforderung: «Das Rezept sind Sie!» Beim zweiten steht: «Die Lösung sind Sie!» Was passiert da zwischen Ihrem ersten und Ihrem zweiten Ratgeber?**

Ursprünglich dachte ich: Ein Ratgeber ist genug. Aber auf den ersten kamen spannende Reaktionen, von Lesern, von Menschen, mit denen ich nach meinen Referaten diskutierte, von Journalisten, die mich interviewten. Dabei tauchten neue, weiterreichende Themen und Fragen auf, die mich beschäftigten. Ich habe schliesslich die Hypothese formuliert, dass wir als Gesellschaft verlernt haben, mit belastenden Umständen, mit starken Gefühlen und weitreichenden Problemen aus eigener Kraft zurechtzukommen, dass unser kollektives Dilemma also deutlich über Fragen der Gesundheit und des Gesundheitswesens hinausgeht. Und dass es Antworten braucht, wie wir das Verlernte wieder lernen und unsere Belastbarkeit auch im Angesicht von weitreichenden, drückenden Problemen steigern können. Das neue Buch verlässt den Binnenbereich der menschlichen Psyche und Gesundheit und tritt auf die Baustelle unserer Lebensrealität hinaus, es geht um konkrete Problemlösung und Lebensbewältigung.

**Es geht um konkrete Problemlösung und Lebensbewältigung.**

**Kann Ihr zweites Ratgeberbuch ohne seinen Vorgänger bestehen?**

Absolut. Das zweite Buch baut zwar auf den Grundlagen und Haltungen auf, die ich im ersten Ratgeber vermittelt habe, aber ich habe im neuen Buch die jeweils relevanten Inhalte aus «Jenseits der Sprechstunde» für Erstleser zusammengefasst. Natürlich kann es sinnvoll sein, gewisse Themen im ersten Buch zu vertiefen, wenn man sich speziell dafür interessiert, aber notwendig ist es nicht.

**Sie berufen sich im neuen Buch auf viele äussere Einflüsse, die uns auf der psychischen Ebene belasten. Kriege, Klima, Kostenexplosionen etc. Was wirkt sich auf Ihr persönliches Befinden am meisten aus? Und: Darf man von etwas völlig unberührt bleiben?**

Auf mich wirkt sich die kollektive Anspannung in der Bevölkerung am meisten aus, die allgemeine Stimmung von Nervosität, Angst, Groll, Wut oder Ohnmacht, die ich überall spüre – dies ist die direkteste Auswirkung all der Krisen, von denen wir uns umringt fühlen; und das festzustellen ist schon einmal ganz wichtig. Wir reagieren nicht primär auf das, was bei uns im Hier und Jetzt passiert, sondern

auf das, was auf der gesamten Welt passiert, oder sogar auf das, was im schlimmsten Fall passieren könnte. Damit überfordern wir uns. Und nein, unberührt bleiben sollen und können wir von so etwas nicht. Aber wenn wir uns lähmen lassen, dienen wir damit niemandem.

### Ist Ihnen bei den Reaktionen auf Ihren ersten Ratgeber etwas speziell aufgefallen?

Es ist eindrücklich, wie viele Reaktionen gekommen und wie positiv sie ausgefallen sind. Ich merkte, dass ich mit meinem Buch einen Nerv getroffen hatte, dass die Themen, die mich beschäftigen, brandaktuell sind – aber auch, dass bei vielen eine grosse Bereitschaft vorhanden ist, sich zu entwickeln und Zeit und Energie ins Innenleben zu investieren. Und das hat mich sehr ermutigt.

### Haben Sie auch Reaktionen aus Fachkreisen erhalten?

Ja, zu meiner grossen Freude fast durchwegs positive – gerade von Grundversorgern. Und die harschen Widerworte von Fachkollegen, mit denen ich gerechnet hatte, sind bislang ausgeblieben.

### Hat Ihr erster Ratgeber, der über die Schweiz hinaus Aufmerksamkeit erlangt hat, Sie persönlich verändert?

Allerdings. Auch meine berufliche Haltung als Psychiaterin hat sich verändert: Ich denke weiter und umfassender, über den üblichen medizinischen «courant normal» hinaus. Selbstwirksamkeit und Autonomie werden mir auch in beruflicher Hinsicht immer wichtiger, ich arbeite noch ressourcenorientierter als früher. Das kann für Patienten und Patientinnen auch ärgerlich sein, denn so artet Psychotherapie ernsthaft in Arbeit für sie aus. Gleichzeitig nimmt durch den grossen Erfolg von «Jenseits

der Sprechstunde» meine Tätigkeit als Autorin und Referentin immer mehr Raum in meinem Leben ein, so dass das klassisch Medizinische mehr und mehr weichen muss. Aber das schadet nicht. Nachdem ich ein Vierteljahrhundert lang klinisch gearbeitet habe, verschiebt mein Engagement sich nun mehr und mehr in Richtung Gesundheitsförderung – eine lohnende Sache, finde ich!

**Unberührt bleiben sollen und können wir nicht.**

### «Guter Rat ist teuer.» Können Sie als Ratgeber-Autorin mit dem Volksmund etwas anfangen?

Ratschläge von aussen bringen wenig – es zählt nur, was wir selbst daraus machen.

Ich hatte lange Mühe mit der Vorstellung, überhaupt einen Ratgeber zu verfassen – mir war der Gedanke zuwider, mich über andere aufschwingen und von oben herab Rat geben zu wollen. Gelöst habe ich den Zwiespalt für mich, indem ich explizit nicht beanspruche, eine objektive Wahrheit zu vermitteln, sondern meine subjektiven Erfahrungen und Haltungen. Nicht ich als Ratgeberin bin wichtig, sondern die Leserin und der Leser, die prüfen, was für sie stimmig ist und was nicht, und dann das, was passt, aktiv umsetzen und in ihr Leben integrieren.

**Das Verlernte wieder lernen.**

### In welche Richtung geht Ihr dritter Ratgeber?

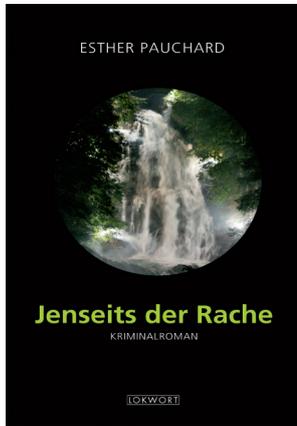
Ein dritter Ratgeber? Keine Ahnung. Oder präziser: Ich weiss, dass mein nächstes, insgesamt zehntes Buch ein Krimi sein wird. Cassandra Bergen, meine Krimi-Hauptprotagonistin, hat den Sachbuch-Kram, wie sie es angeödet nennt, mehr oder weniger gelassen hingenommen, aber mein Jubiläums-Buch, das hat sie mich mit stählernem Blick wissen lassen, gehört ihr. Und wer bin ich, dass ich mich einer Cassandra Bergen widersetzen möchte?



ISBN 978-3-906806-49-5

Im Verlag Lokwort erschienen >

## Krimis von Esther Pauchard



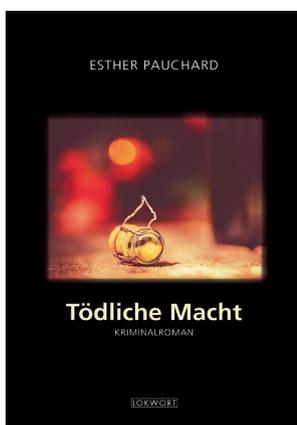
Taschenbuch  
ISBN 978-3-906806-12-9  
Fr. 19.90



Pappband  
ISBN 978-3-906806-25-9  
Fr. 34.–

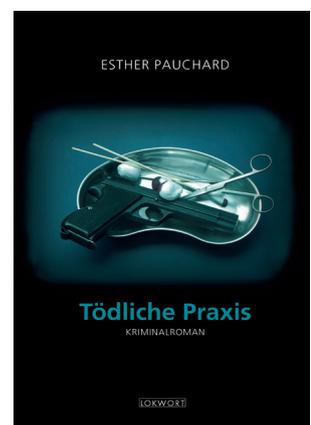


Pappband  
ISBN 978-3-906806-37-2  
Fr. 34.–



Klappenbroschur  
ISBN 978-3-906806-19-8  
Fr. 24.80

Taschenbuch  
ISBN 978-3-906806-29-7  
Fr. 19.90

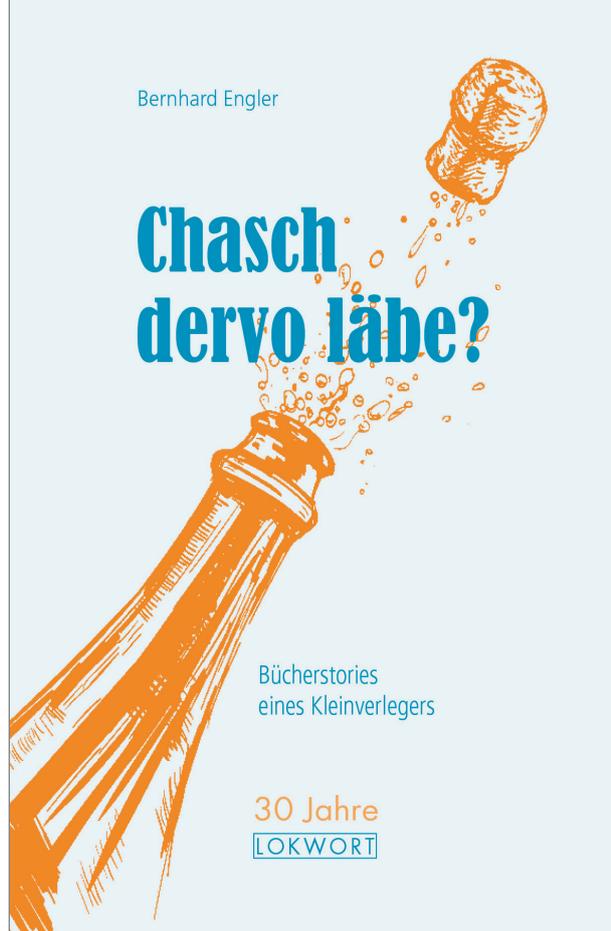


## Zum Inhalt

Der Lokwort Buchverlag feiert 2025 das Dreissig-Jahre-Jubiläum. Der Verleger blickt zurück auf bunte Phasen in seinem Leben, in welchem Bücher den roten Faden bilden – und er erzählt am liebsten Geschichten: Von prägnanten Erlebnissen mit Buchkäufern, riskanten Lesungen, seltsamen Bestsellerlisten, nachhallenden Aussagen von Autoren, Zumutungen in Schreibkursen oder dem Gedichtband, von dem sein Autor nichts weiss. Bücher spülen die spannendsten Geschichten an die Oberfläche, entstanden ist eine bunte Story-Sammlung von dem, was hinter den Kulissen geschieht und das gleichzeitig mehr als nur Beigemüse ist.



**Bernhard Engler** arbeitet seit 50 Jahren in der Buchbranche. Als Verleger brachte er Lorenz Pauli ans Licht der Öffentlichkeit, realisierte Projekte u.a. mit Roland Jeanneret, Patric Marino, Stef Stauffer, Balts Nill und Esther Pauchard. Als Autor publizierte er im Verlag vatter & vatter den Wortfächer «Heimlifeiss» mit berndeutschen Haiku. Bei seinen Auftritten erzählt er am liebsten aus dem Bauch heraus von seinem hochlebendigen Verlegerleben.



### Bernhard Engler **Chasch dervo läbe?**

Ca. 120 Seiten

Broschiert

Format 10,5 x 15,5 cm

Ca. Fr. 20.- / Euro 20,-

ISBN 978-3-906806-50-1

*Erscheint Anfang März 2025*



Im Verlag Lokwort erschienen >

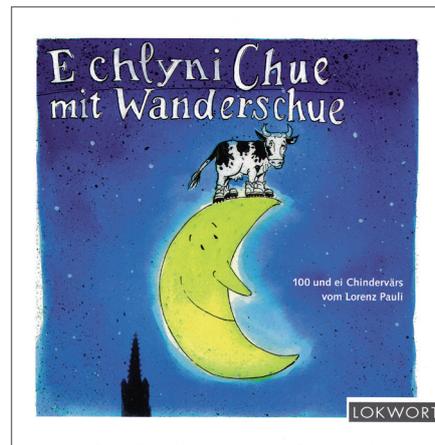
## Mundart- und Regio-Highlights



ISBN 978-3-906806-39-6

Fr. 28.-

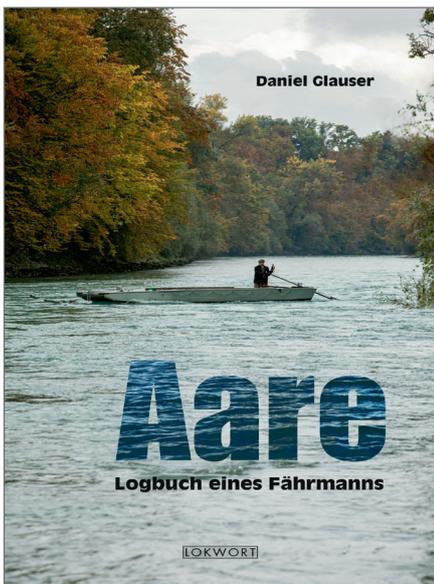
Jetzt in 2. Auflage



ISBN 978-3-9520854-0-0

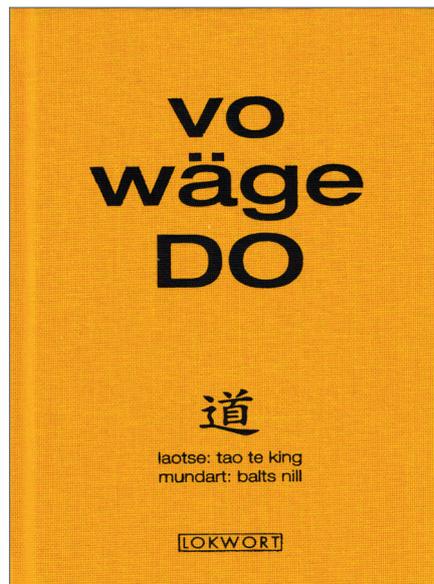
Fr. 28.-

Bestseller in 9. Auflage



ISBN 978-3-906806-33-4

Fr. 34.-



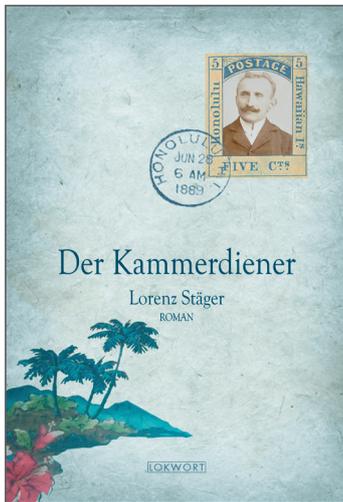
ISBN 978-3-906806-28-0

Fr. 28.-

Jetzt in 3. Auflage

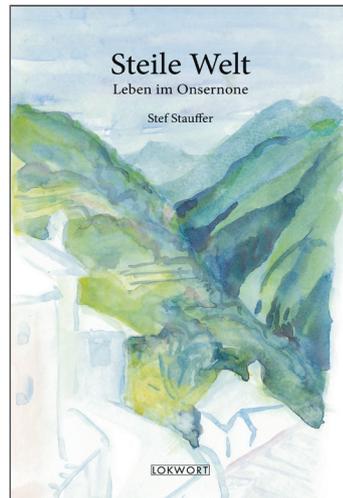
Im Verlag Lokwort erschienen >

## Belletristik und Erfahrungsberichte



ISBN 978-3-906806-03-7

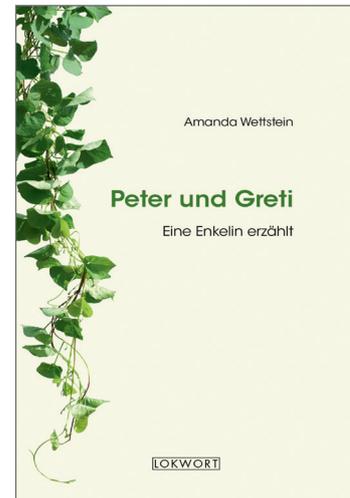
Fr. 32.–



ISBN 978-3-906786-44-5

Fr. 32.–

Jetzt in 2. Auflage



ISBN 978-3-906806-36-5

Fr. 29.80



ISBN 978-3-906806-16-7

Fr. 27.–



ISBN 978-3-906806-09-9

Fr. 19.80



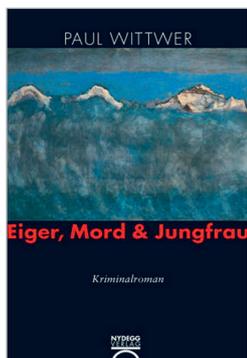
ISBN 978-3-906806-30-3

Fr. 24.–

Bestseller in 3. Auflage

Neu ab 1.1.2025 im Programm von Lokwort (früher Nydegg Verlag) >

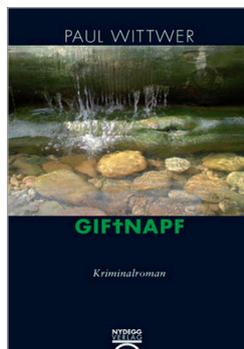
## Hochspannung mit Paul Wittwer und Esther Pauchard



ISBN 978-3-9522295-6-9

Fr. 19.90

**Bestseller in 8. Auflage**



ISBN 978-3-905961-00-3

Fr.19.90

**3. Auflage**



ISBN 978-3-905961-02-7

Fr. 34.-



ISBN 978-3-905961-16-4

Fr. 34.-

**2. Auflage**



ISBN 978-3-905961-06-5

Fr. 19.90

**3. Auflage**



ISBN 978-3-905961-04-1

Fr. 34.-



ISBN 978-3-905961-15-7

Fr. 32.-

**3. Auflage**

## Der literarische Strassenwischer

«In seinem Buch erzählt er mit vitalem Wortwitz und einer alles andere als angelesenen Weisheit von seinem Berufsalltag.»

Der Bund



ISBN 978-3-905961-18-8

Fr. 32.-