

## Presstext

Wie wäre es mit etwas Entspannung und kleinen Pausen in der oft stressigen Vorweihnachtszeit? Dazu lädt SPIEGEL-Bestseller-Autorin Tanja Köhler in diesem wunderschön weihnachtlich illustrierten Buch ein: 24 kleine Impulse schenken im Trubel der Adventszeit Momente zum Innehalten. Mal mit einer sanften Frage oder einem inspirierenden Gedanken zum Notieren, mal mit einer unterhaltsamen Kurzgeschichte oder Ideen für kleine „Happy Moments“.

Jeden Tag im Dezember bis Heiligabend gibt es eine Anregung, die hilft, den Blick nach innen zu richten und der vollgepackten Vorweihnachtszeit mit Leichtigkeit und Energie zu begegnen.

Die Texte sind bewusst kurz gehalten und passen in jeden Alltag, egal ob zwischen Frühstück und Bus oder abends vor dem Schlafengehen. 24 Glücksmomente zum Vorfreude spüren, Neues entdecken, sich selbst verzaubern!



**Tanja Köhler**, geboren 1968, lebt am Fuße der Schwäbischen Alb. Die mehrfach ausgezeichnete Diplom-Psychologin und systemische Beraterin praktiziert seit über 20 Jahren als Coach und ist wöchentlich mit „Sag mal Tanja?!“ auf antenne 1 Neckarburg Rock & Pop zu hören.

Sie liebt Spätzle und Maultaschen, gute Gespräche mit Freunden und endlos lange Wanderungen mit ihrem Hund. Mit ihrem Wohnmobil bereist sie gern die nordischen Länder. Ihr Lebensmotto: „Ich bin nicht auf der Welt, damit ich so bin, wie andere mich gerne hätten.“

Mit ihrem Buch über die „Rauhnächte – 12 Tage nur für dich“ sowie mit dem dazu passenden Kartenset stieg sie 2023 und 2024 direkt in die SPIEGEL Bestsellerliste ein. Außerdem 2024 erschienen: „Rauhnächte für Paare – 12 Tage nur für euch“, das Journal zu den Rauhnächten sowie zuletzt „Ein Ohrensessel, zwölf Fragen und eine Reise zu dir selbst“.

**KNESEBECK**  
Das besondere Buch



**Tanja Köhler**

## Dein Advent – 24 Glücksmomente nur für dich

*Vorfreude spüren,  
Neues entdecken,  
sich selbst verzaubern*

Gebunden, 144 Seiten,  
mit 25 Illustrationen  
Preis € 20,- [D] 20,60 [A]  
ISBN 978-3-98962-017-9  
Erscheinungstermin 25. September 2025

Zur Autorin:

[www.die-tanja-koehler.de](http://www.die-tanja-koehler.de)

Instagram: [@die\\_tanja\\_koehler](https://www.instagram.com/die_tanja_koehler)

Facebook: [DieTanjaKoehler](https://www.facebook.com/DieTanjaKoehler)

Gerne senden wir Ihnen die Übersicht aller freigegebenen Pressebilder. Im Rahmen einer Rezension sind das Cover, ein Autor:innenfoto sowie bis zu drei Illustrationen zum Abdruck freigegeben.