

Presstext

Die Sehnsucht nach Zugehörigkeit, neu gedacht: *Daheim* von Anna Miller ist ein radikal ehrlicher, warmerherziger Ratgeber über das zentrale Lebensgefühl unserer Zeit: Zugehörigkeit. In einer Welt voller Flexibilität, Selbstoptimierung und Entwurzelung zeigt die Psychologin und Journalistin (u. a. *SZ-Magazin*, *Zeit Online*, *Stern*), wie echte Verbundenheit entsteht – im Nervensystem, in Beziehungen, in Räumen und Ritualen. Fundiert, persönlich, transformierend. Für alle, die mehr suchen als Selbstoptimierung: ein tragendes Zuhause – innen wie außen. Ein Buch für Menschen, die sich nach dem Ankommen sehnen – nicht als Ort, sondern als Haltung, die bleibt. Mit Übungen, Reflexionsfragen und konkreten Tools begleitet es Schritt für Schritt in eine gelebte, stabile Verbundenheit.



Anna Miller schreibt seit 15 Jahren u.a. für *SZ-Magazin*, *Zeit Online*, *Stern* und *NZZ am Sonntag* über Gesellschaftsthemen. 2023 erschien ihr

Buch *Verbunden* (Ullstein). Als Expertin für digitale Achtsamkeit mit zwei Master-Abschlüssen (darunter Angewandte Positive Psychologie) ist sie eine gefragte Stimme in den Medien und auf der Bühne. Mit ihren Kursen und Beratungen bringt sie Klarheit und Verbundenheit in den digitalen Alltag.

KNESEBECK
Das besondere Buch



Anna Miller

Daheim

Über die Sehnsucht anzukommen und wie du ein Zuhause in dir selbst und der Welt finden kannst

Klappenbroschur, 240 Seiten,

Preis € 22,- [D] 22,70 [A]

ISBN 978-3-98962-138-1

Erscheinungstermin 30. Dezember 2026

Auch als E-Book erhältlich.

<https://www.anna-miller.ch/>

Gerne senden wir Ihnen die Übersicht einer Auswahl freigegebener Pressebilder, aus der Sie im Rahmen einer Rezension wählen können. Dazu sind das Buchcover und je ein Autor:innenfoto freigegeben.