

Über Julia Stüber

Julia Stüber ist Autorin, Bloggerin und Content-Managerin. Auf ihrem Blog schreibt sie über den Alltag mit chronischen Erkrankungen mit dem Schwerpunkt auf ME/CFS und Zöliakie, Laktoseintoleranz, Achtsamkeit, kreatives Arbeiten und Selbstfürsorge. Dabei verbindet sie persönliche Erfahrungen mit fundiertem Wissen – stets mit dem Ziel, Mut zu machen und echte Unterstützung zu bieten. Ihr Schreibstil ist empathisch, klar und pragmatisch. Mit ihren Texten möchte sie Menschen inspirieren, trotz Herausforderungen ihren eigenen Weg zu finden.

Auf ihrem Blog julia-stueber.de teilt sie regelmäßig Einblicke, Tipps und Impulse für ein Leben voller kleiner Lichtblicke.

Über das Buch: *chronisch optimistisch*

Erscheinung: 2025

Format: eBook / Taschenbuch (Amazon) / Hardcover (Story One)

Themen: Alltag mit chronischen Erkrankungen, radikale Akzeptanz, Achtsamkeit, Humor, Kreativität

Kurzbeschreibung:

chronisch optimistisch ist ein liebevoller Begleiter für alle, die in schwierigen Zeiten Zuversicht suchen. Statt auf Durchhalteparolen setzt Julia auf kreative Strategien, kleine Schritte und echtes Mitgefühl – für sich selbst und andere.

Zitat aus dem Buch:

„Optimismus ist kein Lächeln auf Knopfdruck. Er ist ein kleines Licht, das wir immer wieder neu entzünden dürfen.“

Warum dieses Buch?

- **Alltagstauglich:** Praktische Tipps, die sich leicht umsetzen lassen
- **Persönlich:** Basierend auf eigenen Erfahrungen mit chronischer Erkrankung
- **Inspirierend:** Für alle, die Resilienz und Leichtigkeit suchen
- **Kreativ:** Journaling-Ideen, Reflexionsfragen und Anstoß zur Selbstentfaltung

Pressebilder und Buchcover

- [Pressebild herunterladen] (Link einfügen)
- [Buchcover herunterladen] (Link einfügen)

Verwendung honorarfrei für Presseberichte über Julia Stüber und *chronisch optimistisch* (bitte mit Bildnachweis: © Julia Stüber).

Kontakt Daten

Julia Stüber

Tel: 0178 738 30 28

E-Mail: info@julia-stueber.de

Web: <https://www.julia-stueber.de>

Bluesky: [juliastueber](https://bsky.app/profile/juliastueber)

Danke für Ihr Interesse an *Chronisch optimistisch*!

Exposé: chronisch optimistisch

Ein Ratgeber für mehr Leichtigkeit und Gelassenheit im Alltag trotz chronischer Erkrankungen

Autorin: Julia Stüber

Genre: Ratgeber / Selbsthilfe

Zielgruppe: Menschen mit chronischen Erkrankungen, Angehörige und alle, die in belastenden Zeiten Optimismus bewahren möchten.

Inhalt

chronisch optimistisch ist ein warmherziger, pragmatischer Ratgeber, der zeigt, wie man trotz der Herausforderungen chronischer Erkrankungen oder anderen belastenden Situationen seinen Optimismus und seine Lebensfreude bewahren kann. Julia Stüber kombiniert persönliche Erfahrungen mit praktischen Strategien, um Resilienz, Akzeptanz und Achtsamkeit zu fördern.

Das Buch gliedert sich in thematische Kapitel, die aufeinander aufbauen und durch praktische Übungen und Journaling-Fragen ergänzt werden. Diese helfen Leserinnen und Lesern, die Inhalte direkt auf ihr Leben anzuwenden. Die Autorin legt besonderen Wert darauf, kreative und alltagsnahe Wege zu präsentieren, die über klassische Stressbewältigungsmethoden hinausgehen.

Ziel des Buches

Das Buch soll Mut machen, inspirieren und Menschen mit chronischen Erkrankungen oder anderen Belastungen Werkzeuge an die Hand geben, um eine positive Haltung zu bewahren und ihr Leben aktiv zu gestalten – auch, wenn der Alltag oft schwer ist.

Form und Umfang

- Format: Hardcover im Story.one / eBook auf Tolino
- Länge: ca. 10.000 Wörter
- Besonderheit: Ein Zitat am Anfang jedes Kapitels auf einem von der Autorin gemalten Hintergrund

Über die Autorin

Julia Stüber ist eine Autorin und Kreative mit einer Leidenschaft für das Schreiben, die Kunst und das Teilen ihrer persönlichen Erfahrungen. Als Bloggerin hat sie einen warmen, aber pragmatischen Schreibstil entwickelt, der ihre Leserinnen und Leser inspiriert. Sie lebt selbst mit chronischen Erkrankungen, darunter ME/CFS und Zöliakie, und setzt sich aktiv dafür ein, das Thema chronische Gesundheit offen zu kommunizieren. Mit ihrem Blog und ihren Publikationen möchte sie anderen Menschen Mut machen und ihnen helfen, ihren Optimismus zu bewahren, auch in herausfordernden Zeiten. *chronisch optimistisch* ist ihr persönlichster Ratgeber, in dem sie ihre Erfahrungen und Einsichten teilt, um mehr Leichtigkeit und Gelassenheit in den Alltag zu bringen.

Kontaktdaten

Julia Stüber

Tel: 0178 738 30 28

E-Mail: info@julia-stueber.de

Web: <https://www.julia-stueber.de>

Bluesky: [juliastueber](https://juliastueber.bsky.social)

