

# Sie weiß, wie sie ihre Zielgruppe erreicht

Sie hat studiert, absolvierte eine PR-Ausbildung, arbeitete in einem Arztzentrum in Düsseldorf und seit etlichen Jahren ist sie selbstständig tätig als Psychologin. Im Jahr 1996 war **Miriam Hoff** Miss Germany und vor Kurzem war sie in der Stadt der Engel. „In meinen 20ern habe ich ein Jahr lang in Los Angeles gelebt und gearbeitet – ein Praktikum in einem Kindergarten, daneben habe ich gemodelt und hatte einen Job bei einer Fernsehsendung“, erzählt Miriam Hoff. Wie die Sendung hieß, weiß sie nicht mehr.

„Was ich alles schon gemacht habe in meinem Leben“, sagt sie nachdenklich. Ziemlich viel. Jetzt hat sie noch etwas Neues gemacht: ein Buch. „Es ist mein erstes und ich bin super stolz drauf“, sagt die 47-jährige. Vier Monate saß sie an dem Druckwerk mit dem Titel „Mind is magic: Ändere deine Gedanken und du änderst dein Leben – einfache Lösungen für (fast) jedes Problem. Hilfreiche Techniken für Alltagsprobleme von jungen Menschen“.

So intensiv tat sie das, dass sie sich eine Sehenscheidenzündung zuzog. Kaum waren gut 220 Seiten fertig, schickte sie das Manuskript raus und hatte schwuppdwupp fünf Verlage, die es veröffentlichen wollten. Sie hatte also die Qual der Wahl.

„Ich wollte die Jugendlichen erreichen, die keinen Platz in der Therapie bekommen“, schildert Miriam Hoff die Intention hinter ihrem Buch. „Das ist wie ein Sechser im Lotto“, so die Fachfrau über die Nachfrage bei Therapiestunden. Ein Report der DAK bestätigt, was Hoff im Praxisalltag erlebt. „Wir sind alle so ausgebucht. Wegen der vergangenen zweieinhalb Jahre sind viele Jugendliche belastet.“ Soziale Isola-

tion mache ihnen zu schaffen. „Es ist so viel weggefallen“, sagt Miriam Hoff.

Angefangen vom Kontakt zu den Mitschülern. Nun komme auch die Kriegsbedrohung. Aber auch das Finanzielle spiele eine Rolle. „Die jungen Menschen müssen sich mit so vielen Belastungsfaktoren auseinandersetzen,



**Stadtgeflüster**

Enrico Sauda, Redakteur

dass bei ihnen die Angst aufkommt“, weiß Miriam Hoff, die seit ungefähr sieben Jahren ihre eigene Praxis in Sachsenhausen hat.

Die Idee zum Buch kam ihr, „weil ich mit RTL und dem HR Wochenserien gemacht habe, in denen ich mit Jugendlichen psychische Themen abgearbeitet habe“, sagt die Mutter einer 14-jährigen Tochter. So ein Buch habe es zuvor nicht gegeben. „Es gibt viele Ratgeber, aber gerade für Jugendliche und junge Erwachsene, die an der Schwelle stehen, fehlt so etwas“, meint Miriam Hoff. „Irgendwann schlug mir eine Redakteurin vor, ein Buch daraus zu machen.“

Das passte, denn etliche Sujets, die sie in den Sendungen behandelte, drehten sich um psychische Probleme, die junge Menschen und Heranwachsende plagen – „vom Schönheits- über den Leistungsdruck bis zum Mobbing. Dann habe ich dafür Techniken entwickelt, die Darsteller in den Sendungen gezeigt haben“, berichtet sie. „Es sind auch alles Themen, mit denen ich mich in

der Praxis auch auseinandersetze“, so Miriam Hoff.

Weil sie vom Fach und Mutter einer Teenagerin ist, kam sie auf die Idee, das Buch so wie ein TikTok-Video aufzubauen. „Ich habe auch einen Tik-Tok-Kanal“, sagt sie. Das ist eine App, die besonders bei Jugendlichen beliebt ist und deren zentrales Element kurze, mit dem Handy gedrehte Videos sind, die der Nutzer mit Musik unterlegen kann. „Er heißt ‚die Therapeutin‘“, so Miriam Hoff, die ungefähr 10 000 Follower hat. „Da erreiche ich meine Zielgruppe. Einige der Videos sind schon 600 000 Mal gelaufen“, sagt die Autorin zufrieden.

Sie weiß, dass Lesen bei den meisten Heranwachsenden nicht an oberster Stelle steht. Deshalb die Videos. „Sie wollen in 60 Sekunden informiert werden. Länger ist die Aufmerksamkeitsspanne nicht – es ist so, dass ich Problem und Lösung auf einer Seite habe“, erklärt sie.

„Mind is magic“ ist in vier Hauptproblembereiche unterteilt, die die Jugendlichen haben: Du und Dein Kopf, Du und Dein Körper, Du und die anderen sowie Du und Deine Zukunft. „Da kann sich jeder das rauspicken, was er gerade braucht, muss also nicht das ganze Buch lesen.“ Was sie reingeschrieben hat, sind die Erfahrungen aus 17 Jahren Praxis. „Praxisbezogener geht’s kaum“, sagt sie.

Das Buch kommt gut an. „Amazon“ handelt es als „Bestseller Nr. 1“. Aber eines stellt Miriam Hoff trotz aller Euphorie gleich klar: „Das Buch ist kein Ersatz für eine Psychotherapie. Es ist Hilfe zur Selbsthilfe und an Menschen gerichtet, die nicht in der psychischen Störung sind. Es ist eher präventiv.“

ENRICO SAUDA



Die Miss Germany von 1996, Miriam Hoff, hat ihr erstes Buch geschrieben.

FOTO: ENRICO SAUDA