

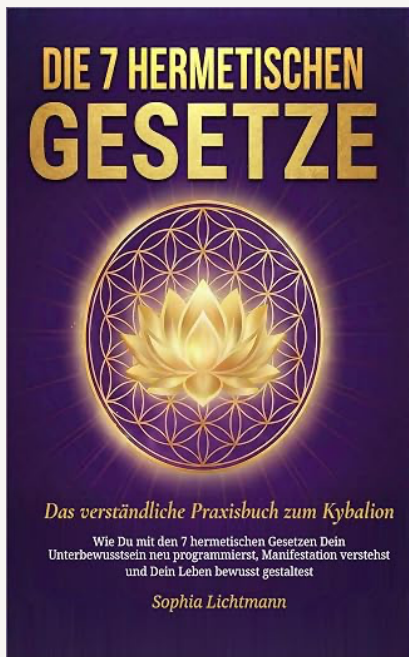


SOPHIA LICHTMANN

Pressekit

Zwei Bücher. Eine klare Haltung: zeitlose Perspektiven verständlich einordnen und im Alltag erproben.

DIE BÜCHER



DIE 7 HERMETISCHEN GESETZE



KLARER LEBEN

Zeitlose Weisheit. Klare Sprache. Gelebte Praxis.

Pressekontakt: Julian Kramer

kontakt@sophialichtmann.de

sophialichtmann.de/presse

02 / AUF EINEN BLICK

Die Marke und ihre Bücher

Sophia Lichtmann ist eine Autoren- und Bildungsmarke für bewusstes Leben, innere Klarheit und zeitlose Lebensweisheit.

Hinter dem Autorennamen steht Julian Kramer. Er entwickelt, verfasst und verantwortet die Inhalte der Reihe. Für Interviews, Kooperationen, Coaching und Retreat ist er die reale Ansprechperson.

DIE ZWEI EINSTIEGE

- Die 7 Hermetischen Gesetze – Das Praxisbuch zum Kybalion: ein ausführliches Praxisbuch, das sieben hermetische Prinzipien erklärt, historisch einordnet und mit Reflexion und Übungen verbindet.
- Klarer leben – Das Praxisbuch: ein kompakter Einstieg zu kreisenden Gedanken, Entscheidungen unter Unsicherheit und sieben hermetischen Perspektiven im Alltag.

REDAKTIONELLE POSITIONIERUNG

Sophia Lichtmann macht zeitlose Perspektiven für Menschen zugänglich, die Tiefe suchen und zugleich klar unterscheiden möchten: Was ist Beobachtung, was Deutung, was philosophisches Denkangebot? Aus Lesen soll keine Abhängigkeit von Konzepten entstehen, sondern ein eigener nächster Schritt.

DREI LEITLINIEN

- Klare Sprache und alltagstaugliche Übungen.
- Philosophische und spirituelle Perspektiven ohne wissenschaftliche Scheinbeweise.
- Keine Heilsversprechen, Schuldlogik oder Forderung nach permanenter Selbstoptimierung.

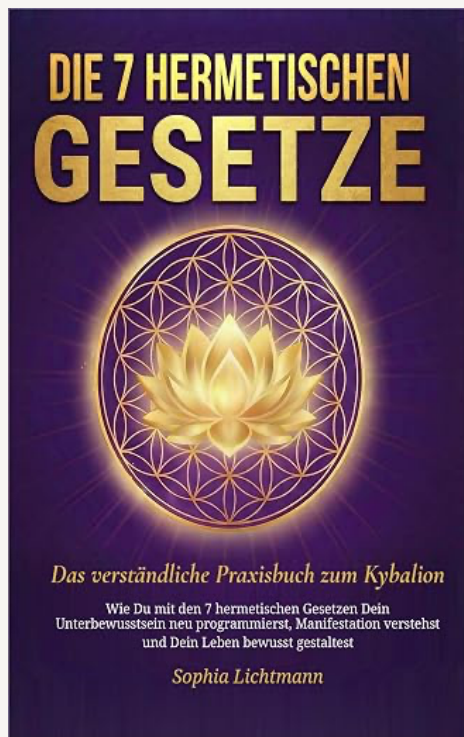
AKTUELLE GESPRÄCHSANLÄSSE

Spiritualität ohne Dogma · Klarheit bei Gedankenkarussell und Entscheidungen · Orientierung ohne neuen Selbstoptimierungsdruck

[Bücherübersicht auf der Website](#)

Die 7 Hermetischen Gesetze

Das Praxisbuch zum Kybalion – ausführlich verstehen, differenziert einordnen und praktisch reflektieren.



KURZBESCHREIBUNG

Das Buch macht sieben hermetische Prinzipien in moderner, verständlicher Sprache zugänglich. Es verbindet philosophisch-spirituelle Perspektiven mit psychologischem Verständnis, Reflexionsfragen und praktischen Übungen.

Im Zentrum steht die eigenständige Prüfung: Welche Perspektive hilft beim Blick auf Gedanken, Muster und Entscheidungen – und wo liegen ihre Grenzen?

BUCHDATEN

Erschienen: 28. Juli 2026

Umfang: 354 Seiten

ISBN: 9798252348186

Autorname: Sophia Lichtmann

Herausgeber: Julian Kramer

EIN-SATZ-PITCH

Ein verständliches Praxisbuch zu den sieben Prinzipien des Kybalion, mit klarer Einordnung und konkreter Reflexion für den Alltag.

WISSENSCHAFTLICHE UND HISTORISCHE EINORDNUNG

Das Kybalion wurde 1908 veröffentlicht. Die sieben Prinzipien werden hier als philosophische und spirituelle Perspektiven behandelt, nicht als wissenschaftlich bewiesene Naturgesetze. Das Buch verspricht keine Heilung und keine garantierte Veränderung.

Bibliografischer Kontext: WorldCat, OCLC 954260276.

Buchseite mit aktuellen Formaten

04 / MEDIENBLATT

Klarer leben

Das Praxisbuch – Gedankenkarussell beruhigen. Klar entscheiden. Hermetik im Alltag nutzen.



KURZBESCHREIBUNG

Klarer leben richtet sich an Menschen, die viel denken und verstehen, aber bei einem konkreten Thema dennoch im Kreis bleiben. Das Buch verbindet den Umgang mit kreisenden Gedanken, Entscheidungen unter Unsicherheit und sieben hermetische Perspektiven.

Es bietet Beispiele, Reflexionsfragen und drei integrierte Arbeitsblätter für die Anwendung im Alltag.

DREI BEWEGUNGEN

- Beruhigen: Gedankenschleifen erkennen und sortieren.
- Entscheiden: Optionen ohne Anspruch auf volle Sicherheit prüfen.
- Einordnen: sieben Perspektiven als Denkangebote nutzen.

BUCHDATEN

Erschienen: 2. Oktober 2026

Umfang: 90 Seiten

Autorname: Sophia Lichtmann

Herausgeber: Julian Kramer

EIN-SATZ-PITCH

Ein kompaktes Praxisbuch, das hilft, Gedanken zu sortieren, Entscheidungen zu klären und philosophische Perspektiven ohne Dogma praktisch zu nutzen.

DREI ARBEITSBLÄTTER

- Eine Gedankenschleife in sieben Minuten sortieren
- Der Zehn-Minuten-Entscheidungscheck
- Sieben Fenster auf eine Situation

Buchseite und aktuelle Verfügbarkeit

Für redaktionelle Nutzung

Die folgenden Texte können gekürzt und dem Medium angepasst werden. Namen, Rollen und Buchbezüge bitte korrekt übernehmen.

KURZPROFIL – SOPHIA LICHTMANN

Sophia Lichtmann ist eine Autoren- und Bildungsmarke für bewusstes Leben, innere Klarheit und zeitlose Lebensweisheit. Die Bücher *Die 7 Hermetischen Gesetze* und *Klarer leben* verbinden verständliche Einordnung mit praktischer Reflexion. Hinter der Marke steht Julian Kramer, der die Inhalte entwickelt, verfasst und verantwortet.

KURZTEXT – DIE 7 HERMETISCHEN GESETZE

Die 7 Hermetischen Gesetze – Das Praxisbuch zum Kybalion überträgt sieben Prinzipien in klare Alltagssprache. Das Buch verbindet historische und philosophische Einordnung mit Fragen zu Wahrnehmung, Gedanken und Entscheidungen. Reflexionsübungen laden dazu ein, die Perspektiven eigenständig zu prüfen und anzuwenden – ohne Dogma oder Heilsversprechen.

KURZTEXT – KLARER LEBEN

Klarer leben – Das Praxisbuch beginnt bei einer vertrauten Situation: Man denkt viel über ein Thema nach und gewinnt trotzdem keine Klarheit. Auf 90 Seiten zeigt das Buch Wege, Gedankenschleifen zu sortieren, Entscheidungen unter Unsicherheit zu prüfen und sieben hermetische Perspektiven als offene Denkangebote zu nutzen. Drei Arbeitsblätter unterstützen die persönliche Anwendung.

HINWEIS FÜR MEDIEN

Die beiden Bücher haben unterschiedliche Schwerpunkte. Leserzitate in diesem Kit beziehen sich ausschließlich auf *Die 7 Hermetischen Gesetze*. Angaben zu Formaten, Preisen und Verfügbarkeit bitte vor redaktioneller Nutzung auf den Buchseiten aktuell prüfen.

06 / PERSONEN

Sophia und Julian

Eine transparente Rollenverteilung: Sophia Lichtmann ist der Autorennamen; Julian Kramer ist der reale Verantwortliche und Gesprächspartner.

SOPHIA LICHTMANN – AUTOREN- UND BILDUNGSMARKE

Unter dem Namen Sophia Lichtmann erscheinen Bücher und Inhalte über Bewusstsein, innere Klarheit und alltagstaugliche Perspektiven aus Philosophie und Spiritualität. Die Marke steht für ruhige Sprache, kritische Einordnung und persönliche Anwendung. Sie behauptet keine wissenschaftliche Bestätigung spiritueller Prinzipien.



JULIAN KRAMER

Julian Kramer ist Autor, Herausgeber, zertifizierter systemischer Coach und Diplom-Filmschauspieler. Er entwickelt, verfasst und verantwortet die Bücher und Inhalte der Sophia-Lichtmann-Reihe. Für Interviews, Coaching und Retreat ist er der reale Gesprächspartner.

Seine Erfahrung aus Schauspiel und Coaching prägt seinen Blick auf Präsenz, emotionale Wahrhaftigkeit, Zusammenhänge und konkrete Entscheidungen.

SCHAUSPIEL – AKTUELLER STAND

Er war unter anderem in Der Lehrer (RTL) und WaPo Duisburg (ARD) zu sehen. Für Tatort Bremen stand er vor der Kamera; die Ausstrahlung ist voraussichtlich für 2027 geplant.

Als Gründer und Herausgeber bleibt Julian Kramer hinter dem Autorennamen sichtbar. Er verbindet philosophische und spirituelle Perspektiven mit psychologischem Verständnis und praktischen Übungen. Die Bücher sollen zur eigenen Prüfung und Anwendung einladen – ohne Dogma, Heilsversprechen oder Selbstoptimierungsdruck.

Porträt und Bildnachweis: Das Foto dient hier der Auswahl. Veröffentlichungsfähige Datei, Fotografenangabe und konkrete Nutzungsfreigabe bitte über den Pressekontakt bestätigen.

[Mehr über Julian Kramer](#)

07 / INTERVIEWS

Themen und Einordnung

Sechs Gesprächswinkel für Interviews, Podcasts, Gastbeiträge und Panels.

01 GEDANKENKARUSSELL

Woran erkennt man, dass Nachdenken zur Schleife wird – und wie lässt sich ein Thema wieder sortieren?

02 ENTSCHEIDEN

Wie können Werte, Risiken und der Preis einer Option geklärt werden, wenn Sicherheit fehlt?

03 HERMETIK HEUTE

Welche Bedeutung können die sieben Prinzipien haben, und wo sind die Grenzen ihrer Deutung?

04 WISSENSCHAFT UND SPIRITUALITÄT

Wie unterscheiden sich philosophische Perspektiven, persönliche Erfahrung und überprüfbare Aussagen?

05 MARKE UND PERSON

Warum erscheint die Reihe unter Sophia Lichtmann und wie bleibt Julian Kramer sichtbar?

06 VOM LESEN ZUR PRAXIS

Wie unterstützen Fragen und kleine Übungen die eigenständige Anwendung im Alltag?

REDAKTIONELLE LEITPLANKE

Das Kybalion erschien 1908. Die darin dargestellten Prinzipien sind keine naturwissenschaftlich nachgewiesenen Gesetze. Die Bücher bieten Reflexionsperspektiven; sie ersetzen keine medizinische, psychotherapeutische oder andere fachliche Behandlung.

08 / ANMODERATIONEN

Julian Kramer ankündigen

Zwei verwendbare Fassungen für Veranstaltungen und Medien. Sprechdauer vor dem Einsatz prüfen.

KURZ – ETWA 20 SEKUNDEN

Julian Kramer ist Autor, Herausgeber, zertifizierter systemischer Coach und Diplom-Filmschauspieler. Hinter der Autoren- und Bildungsmarke Sophia Lichtmann verantwortet er Bücher über innere Klarheit, bewusste Entscheidungen und zeitlose Perspektiven. Herzlich willkommen, Julian Kramer.

MITTEL – ETWA 45 SEKUNDEN

Julian Kramer entwickelt und verantwortet die Inhalte der Autoren- und Bildungsmarke Sophia Lichtmann. Als Autor, Herausgeber, zertifizierter systemischer Coach und Diplom-Filmschauspieler verbindet er klare Sprache mit einem Blick für Muster, Präsenz und Perspektivwechsel. Sein ausführliches Buch Die 7 Hermetischen Gesetze ordnet philosophisch-spirituelle Prinzipien differenziert ein. Klarer leben führt kompakt vom Gedankenkarussell zu bewussteren Entscheidungen und konkreten Übungen. Heute sprechen wir darüber, wie Erkenntnisse im Alltag hilfreich werden können – ohne Dogma oder Selbstoptimierungsdruck. Herzlich willkommen, Julian Kramer.

OPTIONALER SCHAUSPIELHINWEIS

Wenn das Schauspiel für das Format relevant ist: Julian Kramer hat eine Gastrolle für den Tatort Bremen gedreht. Die Ausstrahlung ist voraussichtlich für 2027 geplant. Bitte bis dahin nicht als bereits ausgestrahlte Rolle ankündigen.

09 / RESONANZ UND BILDER

Sorgfältig zuordnen

Zitate und Bildmaterial nur mit klarer Herkunft und bestätigten Nutzungsrechten verwenden.

LESERSTIMMEN – NUR DIE 7 HERMETISCHEN GESETZE

„Die Wortwahl und die Gedanken sind sehr kurz, leicht verständlich, auf den Punkt gebracht. Und sie berühren extrem tief in der Seele.“

Tôn Quỳnh Ngọc Khanh · Leserin · verifizierter Kauf · August 2026 · Auszug

„Der Inhalt hat für mich zu 100 % Sinn ergeben und mir geholfen, viele offene Fragen über mich selbst und das Leben besser zu verstehen.“

Marius Fernandes da Cunha · Leser · verifizierter Kauf · August 2026 · Auszug

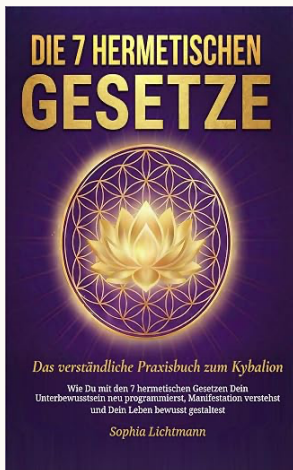
Die Zitate dokumentieren individuelle Erfahrungen und sind keine allgemeingültigen Wirkversprechen. Vor einer Veröffentlichung bitte Wortlaut, Kontext und Namensnennung über den Pressekontakt bestätigen lassen. Für Klarer leben werden hier keine Leserzitate behauptet.

Die Bildauswahl mit beiden Covern, den vorhandenen Buchvisualisierungen und einem Porträt folgt auf der nächsten Seite.

10 / BILDMATERIAL

Cover und Buchvisualisierungen

Je ein Originalcover und eine illustrative 3D-Darstellung pro Buch. Die Mockups sind keine Produktfotos.



FRONTCOVER

Die 7 Hermetischen Gesetze

[Originaldatei & Nutzungsinfo](#)



BUCHVISUALISIERUNG

Die 7 Hermetischen Gesetze

[Originaldatei & Nutzungsinfo](#)



FRONTCOVER

Klarer leben

[Originaldatei & Nutzungsinfo](#)



BUCHVISUALISIERUNG

Klarer leben

[Originaldatei & Nutzungsinfo](#)

11 / KONTAKT

Porträt und Pressekontakt

Für Interviews, Rezensionsexemplare und veröffentlichungsfähiges Bildmaterial.



JULIAN KRAMER

Autor, Herausgeber, zertifizierter systemischer Coach und Diplom-Filmschauspieler.

PRESSEKONTAKT

kontakt@sophialichtmann.de

sophialichtmann.de/presse

Porträt & Nutzungsinfo

Bildverwendung: Veröffentlichungsfähige Dateien, Bildnachweise und Nutzungsfreigaben bitte über den Pressekontakt bestätigen. Mockups sind keine Produktfotos.

REZENSIONSEXEMPLAR ANFRAGEN

INTERVIEW ANFRAGEN

AUF ANFRAGE

- Interview, Gastbeitrag, Podcast, Lesung oder Gesprächsveranstaltung
- Rezensionsexemplare nach individueller Abstimmung
- Pressebilder, Cover und Porträt mit bestätigter Freigabe und Bildnachweis
- Anpassbare Kurzvita und Anmoderation
- Vollständige Pressemitteilung nach individueller Abstimmung

DIREKT ZU DEN BÜCHERN

[Die 7 Hermetischen Gesetze](#)

[Klarer leben](#)

Redaktioneller Stand: 22. Oktober 2026. Angaben zu Formaten, Verfügbarkeit, Rankings und Sendeterminen vor Nutzung aktuell prüfen. Diese PDF ersetzt keine gesonderte Freigabe von Bildrechten.