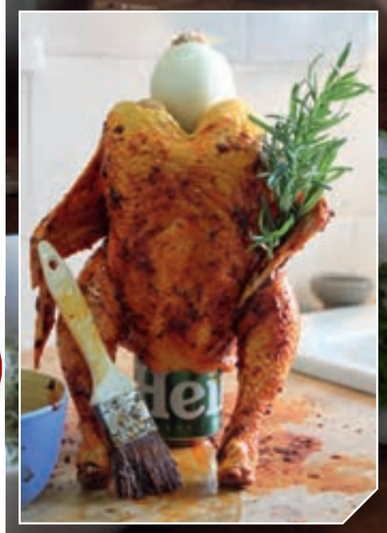
JETZT NACHBESTELLEN

Über 750 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-86882-666-1
16,99 € (D), 17,50 € (A)

Mit dem Bestseller *Am Arsch vorbei geht auch ein Weg* räumte Alexandra Reinwarth auf mit unrealistischen Vorsätzen, Energiedieben und dem ewig schlechten Gewissen wegen diesem oder jenem. Das Prinzip lässt sich wunderbar aufs Kochen übertragen. Die Erfolgsautorin ist in Küchendingen eine glühende Anhängerin von Gerichten, die kaum Aufwand bedeuten, aber mordsmäßig was hermachen. Egal, ob die Freundinnen vorbeischauen, sich die Schwiegereltern ankündigen oder man einen Typen mit einem selbst gekochten Menü beeindrucken möchte – hier findet jeder das passende Rezept. Mit spannenden Einblicken in das Leben der Bestsellerautorin.



© Lucie Loret

ÜBER 1 MILLION VERKAUFTE EXEMPLARE AUS DEM *AM ARSCH VORBEI*-UNIVERSUM

REINWARTH, ALEXANDRA

Am Arsch vorbei geht auch ein Weg – Das Kochbuch

60 lässige Rezepte, die wirklich jedem gelingen

192 Seiten, 19,0 × 24,0 cm
Hardcover, 4-farbig
Originalausgabe
19,99 € (D), 20,60 € (A)

ISBN 978-3-7474-0171-2

Warengruppe 1455

ET: 14.04.2020

- 60 läs ge Rezep e, die das um ergleich ich *Am Arsch vorbei*-Gefüh auf den Tis h brig en
- Eif ach , uk omp izierte Gerich e für jeden Ah as vom Fern habend bis zum Sch iegerelterb es ch
- Bes e llerautorin Alexad ra Reiw arth gan privat – mit vielen Fotos

© privat

BIRKE OPITZ˜KITTEL

Birke Opitz-Kittel, Jahrgang 1975, erhielt ihre Asperger-Diagnose mit 37 Jahren. Sie ist Mutter von 5 Kindern, wovon eines auch Autist ist. Seit einigen Jahren ist sie sehr engagiert in der Selbsthilfe, leitet zwei Selbsthilfegruppen und hält Vorträge zum Thema Autismus im ganzen deutschsprachigen Raum. Birke Opitz-Kittel ist verheiratet und lebt mit ihrem Mann und ihren Kindern in der Nähe von Nürnberg.

Birke Opitz-Kittel erhält ihre Autismus-Diagnose, als sie bereits Mutter von fünf Kindern ist. Endlich kann sie verstehen, warum das Leben nie einfach war. Als Autistin fällt es ihr schwer, Emotionen zu zeigen und gängige Verhaltensregeln intuitiv nachzuvollziehen. Trotz dieser Schwierigkeiten lernt sie aber, eine innige Bindung zu ihren Kindern aufzubauen: Sie liest Erziehungsratgeber, beobachtet Mütter und sucht nach rationalen Begründungen für emotionale Bedürfnisse. Die Autorin erzählt berührend und eigenwillig, wie sie auch als Außenseiterin einen Ort gefunden hat, an dem sie ganz sie selbst sein darf: ihre Familie.

mvg Verlag

MEMOIR

BEWEGENDER EINBLICK IN DAS FAMILIENLEBEN EINER AUTISTISCHEN MUTTER

OPITZ-KITTEL, BIRKE

Mama lernt Liebe

Wie ich als autistische Mutter gelernt habe, meinen Kindern Gefühle zu zeigen

240 Seiten, 13,5 × 20,5 cm
Softcover
Originalausgabe
16,99 € (D), 17,50 € (A)

ISBN 978-3-7474-0155-2

Warengruppe 1481

ET: 12.05.2020

- Großes Medien n eres : Über das Eg agemen der Autorin in der Selbs h lfe wurde in der *Zeit* ud im WDR berich et
- Seit Greta Th b erg gibt es ein o ch größeres mediales In eres am Th ma Autisn us
- Fas in ered ud fremd zugleich Autis en h ben eie n ratioa len Blick, aber Sch w ierigkeiten Emotioa n zu vermitteln

© shutterstock.com

INFLUENCERIN »LULUSDREAMTOWN« MIT RIESIGER REICHWEITE AUF INSTAGRAM INSPIRIERT ZU MEHR SELBSTLIEBE

© privat

LUISA GAFFGA

Luisa ist 20 Jahre alt und kommt aus Bayern. Sie führt seit einigen Jahren ihren Kanal *lulusdreamtown* auf Instagram, mit dem sie mittlerweile 300 000 Menschen erreicht. Sie inspiriert dazu, sich selbst mehr zu lieben und mehr Freude am Leben zu verspüren. Auf ihrer Seite darf jeder genau so sein, wie er ist, wird akzeptiert und geliebt. Damit erhofft sie sich ein liebevolleres Zusammensein für alle.

Gerade junge Menschen zweifeln häufig an sich und sind verunsichert durch Vergleiche mit anderen. An die Stelle von Selbstliebe und Akzeptanz treten Unsicherheit und Frust und alle Gedanken kreisen um die eine Frage: Wann bin ich endlich gut genug?

Menschen in ihrem Wert zu bestärken hat sich Influencerin Luisa Gaffga alias »lulusdreamtown« zur Aufgabe gemacht. Mit ihrem Ausfüllbuch begleitet sie junge Erwachsene und gibt anschauliche und wertvolle Tipps, wie kleine Schritte zu großen Veränderungen führen können, wenn man sich selbst genug Platz im Leben einräumt!

GAFFGA, LUISA

Stell dir vor, du liebst dich selbst

Wie du Zweifel loswirst und deinen inneren Zauber findest

192 Seiten, 12,5 × 18,7 cm
Softcover, 2-farbig
Originalausgabe
14,99 € (D), 15,50 € (A)

ISBN 978-3-7474-0150-7

Warengruppe 1481

ET: 12.05.2020

TOP INFLUENCER
MEGA REICHWEITE

- Luisa inspiriert über 300 000 Follower auf Instagram zu mehr Selbstliebe – jetzt versammelt sie ihre besten Tipps in einem Buch
- Für Leserinnen von *Spring in eine Pfütze* und *Mögest du glücklich sein*
- Das Ausfüllbuch zum Trendthema der Millenials und der Generation Y: Selbstliebe und eine positive Beziehung zum Körper entwickeln!

© shutterstock.com

JETZT NACHBESTELLEN

Zusammen über 20 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-1129-0
9,99 € (D), 10,30 € (A)

ISBN 978-3-7423-0489-6
12,99 € (D), 13,40 € (A)

© privat

KATHARINA M.

Katharina M., 1982 geboren in Bamberg, war von 2000 bis 2011 Zwangsprostituierte. Danach ging sie wieder zur Schule, unterbrochen von langen stationären Therapieaufenthalten. 2015 begann sie eine Ausbildung zur Steuerfachangestellten und schloss sie 2018 mit Auszeichnung als eine der Jahrgangsbesten ab. Seither arbeitet sie in einer Steuerkanzlei in Oberfranken.

© Anja Meyer

BARBARA SCHMID

Barbara Schmid, geboren in Nürnberg, ist Journalistin. Zunächst arbeitete sie u. a. für den *Kölner Stadt-Anzeiger* und die *Kölnische Rundschau*. 1991 ging sie als Hauptstadtkorrespondentin für die *BILD am Sonntag* nach Bonn, seit 1998 arbeitet sie für den *Spiegel*. 2006 war sie Sprecherin für das Kulturprogramm der Fußball-WM 2006. Sie lebt in Düsseldorf und in Ligurien.

Katharina kommt aus einer guten Familie, doch sie fühlt sich unverstanden, sie sehnt sich nach Aufmerksamkeit. Die bekommt sie von ihrem Reitlehrer. Mit 14 verliebt sie sich in den viel älteren Mann, der ihr eine gemeinsame Zukunft verspricht. Doch er will nur Geld mit ihr verdienen. Systematisch macht er sie gefügig, bringt sie ins Milieu, lässt sie als Prostituierte arbeiten. Erst nach elf Jahren und mit der Hilfe ihrer Schwester, die zur Polizei ging, um Katharina zu retten, kann sie sich befreien. Schonungslos offen erzählt Katharina ihre Geschichte, auch um andere Frauen und Mädchen vor diesem Schicksal zu bewahren.

ELF JAHRE, 25 000 MÄNNER – DAS ERSCHÜTTERNDE MEMOIR EINER JUNGEN ZWANGSPROSTITUIERTEN

M., KATHARINA; SCHMID, BARBARA

Schneewittchen und der böse König

Wie mich mein Reitlehrer manipulierte und zur Prostitution zwang und wie ich mich daraus befreite

240 Seiten, 13,5 × 20,5 cm
Klappenbroschur
Originalausgabe
16,99 € (D), 17,50 € (A)

ISBN 978-3-7474-0190-3
Warengruppe 1971
ET: 14.04.2020

- Mit einem Beitrag der Psychiaterin und Autorin Nahlah Saimeh – Deutschlands bekanntester Gerichtsgutachterin
- Großes Presseinteresse zu Loverboys und Prostitution in Deutschland: gibt es eine Hundertausend Zwangsprostituierte
- Das Psychogramm eines Sadisten – basierend auf Gesprächen der Autorin mit dem Opfer

© shutterstock.com

TRENDTHEMA »MORGENROUTINE«: SELBSTFÜRSORGE BEGINNT SCHON ZU BEGINN DES TAGES

SCHWEPPE, RONALD PIERRE;
LONG, ALJOSCHA

Anfang gut, alles gut

Achtsame Morgenrituale für einen entspannten Start in den Tag

12,99 € (D), 13,40 € (A)

ET: 14.04.2020

- Gesamtauflage der Autoren im deutschsprachigen Raum: 400.000 Exemplare
- Für die Leser und Fans von »Miracle Morning«
- Die Achtsamkeitsexperten zeigen, wie jeder bereits mit der richtigen Morgenroutine Ruhe und Gelassenheit finden kann

Ein guter Start in den Tag schenkt Energie, Wohlbefinden und Lebensfreude, doch die richtige Morgenroutine sieht für jeden anders aus. Wer sich nach innerer Ruhe sehnt oder auf der Suche nach seinen Herzenszielen ist, findet in diesem Buch Anleitungen für kraftvolle Meditationen und anregende Yoga-Übungen, um Verbundenheit und Selbstmitgefühl zu praktizieren. Die Bestsellerautoren Ronald Schweppe und Aljoscha Long zeigen, wie jeder ein eigenes Morgenritual gestalten und achtsam und lebendig in den Tag starten kann, ganz ohne Stress und schlechte Laune. Wer jeden Tag etwas früher aufsteht, ist produktiver, entspannter und erfolgreicher.

© Rahel Rehm

RONALD PIERRE SCHWEPPE Ronald P. Schweppe ist Orchestermusiker und Autor zahlreicher Bücher im Bereich Spiritualität und Lebenskunst. Er absolvierte eine Ausbildung in NLP und MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit).

© privat

ALJOSCHA LONG Aljoscha A. Long studierte Psychologie, Philosophie und Linguistik. Er ist als Autor, Komponist, Therapeut und Taijiquan- und Qigong-Lehrer tätig. Bekannt geworden ist Aljoscha A. Long durch zahlreiche Publikationen und seine Seminartätigkeit in den Bereichen Psychologie und Philosophie.

176 Seiten, 10,5 x 15,0 cm | Hardcover | 4-farbig
ISBN 978-3-7474-0182-8 | Warengruppe 1481

© Rahel Rehm

RONALD SCHWEPPE

Ronald P. Schweppe ist Orchestermusiker und Autor zahlreicher Bücher im Bereich Spiritualität und Lebenskunst und ist ausgebildet in NLP und MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit). Seit über 30 Jahren beschäftigt er sich mit fernöstlicher Philosophie, Buddhismus und Achtsamkeitsverfahren. Er lebt mit seiner Frau und seinen drei Kindern in München.

© privat

ALJOSCHA LONG

Aljoscha A. Long studierte Psychologie, Philosophie und Linguistik. Er ist als Autor, Komponist, Therapeut und Taijiquan- und Qigong-Lehrer tätig. Bekannt geworden ist Aljoscha A. Long durch zahlreiche Publikationen und seine Seminartätigkeit in den Bereichen Psychologie und Philosophie. Er lebt mit seiner Frau, der chinesischen Heilerin Fei Long, in München und Guangzhou.

In unseren Köpfen geht es rund, wenn Gedanken, Erinnerungen, Selbstzweifel und Gefühle wild herumspringen. »Monkey Mind«, Affengeist, so nannten Buddhisten die wilde Bande im Kopf schon vor Jahrtausenden. Besonders laut ist sie, wenn wir Entspannung am dringendsten nötig haben.

Die Bestsellerautoren Ronald Schweppe und Aljoscha Long erklären, wie es gelingt, sich nicht mit diesen Gedanken zu identifizieren, denn tief unter der Oberfläche ist der Geist still. Sie zeigen, wie die »Affen im Kopf« durch Meditationen und liebevolle Achtsamkeit gebändigt werden, um tiefe Gelassenheit und inneren Frieden zu finden.

JETZT NACHBESTELLEN

Zusammen über 20 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7474-0001-2
12,99 € (D), 13,40 € (A)

ISBN 978-3-86882-670-8
16,99 € (D), 17,50 € (A)

DAS NEUE BUCH DER AUTOREN DES BESTSELLERS *DIE 7 GEHEIMNISSE DER SCHILDKRÖTE*

SCHWEPPE, RONALD;
LONG, ALJOSCHA

Affen im Kopf

Mentale Gelassenheitsstrategien für einen ruhigen Geist

192 Seiten, 13,5 × 20,5 cm
Softcover, 2-farbig
Originalausgabe
14,99 € (D), 15,50 € (A)

ISBN 978-3-7474-0183-5
Warengruppe 1481

ET: 16.06.2020

- Gesamtauflage der Autoren im deutschsprachigen Raum: 400 000 Exemplare
- So wird das Gedankenkarussell mit buddhistischen Weisheiten zur Ruhe gebracht
- Mit praktischen mentalen Übungen, Meditationen und Reflexionen für alle, die sich nach innerer Ruhe sehnen

© shutterstock.com

ERFOLGSAUTOR CHRISTOPH SCHULZ HAT BEREITS ÜBER 20.000 BÜCHER IM RIVA VERLAG VERKAUFT – JETZT SEIN NÄCHSTER TOPSELLER

SCHULZ, CHRISTOPH; GRAF, CAROLINA

Nachhaltig leben – Die Challenge

70 Dinge, die du konkret tun kannst, um die Welt zu retten

12,99 € (D), 13,40 € (A)

ET: 12.05.2020

- Großes Medienecho: Christoph Schulz ist erfolgreicher Autor und Umweltschützer und betreibt den bekannten Umwelt-Blog CareElite«
- Mit dieser Challenge kann jeder den Kampf gegen den Klimawandel aufnehmen
- Die perfekte Ergänzung zu »Nachhaltig leben für Einsteiger« und den grünen Lebensstil dauerhaft umzusetzen

Wer am Klimawandel etwas ändern will, steht oft vor der Herausforderung, alte, festgefahrene Gewohnheiten zu verändern und neue zu etablieren. Damit wir diese Gewohnheiten mit Spaß und Leichtigkeit ändern, liefert Christoph Schulz 70 einfache Umweltschutz-Challenges, die unterschiedlich viel Zeit in Anspruch nehmen und uns dabei helfen, ein nachhaltiges Leben dauerhaft zu festigen. Für verschiedene Lebensbereiche wie z. B. das eigene Zuhause, Reisen oder Ernährung finden sich hier die passenden Aufgaben im Alltag: mit Checklisten zum Abhaken, Seiten zum Ausfüllen und einem persönlichen Nachhaltigkeitskonto zum Punktesammeln.

© privat

CHRISTOPH SCHULZ Christoph Schulz engagiert sich seit 2017 als Aktivist gegen den Plastikmüll in der Umwelt und lebt selbst (fast) plastikfrei. Sein Umweltschutzprojekt CareElite ist eine weltweite Community aus umweltbewussten Menschen, die gemeinsam Plastikmüll im Alltag vermeiden, unsere Gesellschaft aufklären und durch Aufräumaktionen bestehenden Plastikmüll aus der Umwelt beseitigen.

128 Seiten, 12,0 x 18,7 cm | Softcover | 4-farbig
ISBN 978-3-7474-0181-1 | Warengruppe 1481

DAS BUCH ZUM MEHRFACH AUSGEZEICHNETEN BLOG »PAPAPI« MIT ÜBER 70.000 FANS

SILVERGIETER HOOGSTAD, RENÉ;
SILVERGIETER HOOGSTAD, KEVIN

Papa, Papi, Kind

Warum Familie auch anders geht

14,99 € (D), 15,50 € (A)

ET: 16.06.2020

- Großes Medien interesse zu alternativen Lebensmodellen. Die Autoren waren bereits zu Gast bei »Volle Kanne«
- Der Blog »Papapi« wurde 2017 mit dem Sonderpreis für gesellschaftliches Engagement des Eltern-Blogger-Award ausgezeichnet
- Auf Instagram folgen über 70.000 Fans dieser charmanten Familie – Tendenz stark steigend!

TOP INFLUENCER
MEGA REICHWEITE

Als Kevin und René ein Paar werden, ist es die große Liebe. Sie träumen von einer eigenen Familie und ihr Kinderwunsch lässt sie nie los, doch wie sollte dieser Wunsch je wahr werden? Als sie von der Möglichkeit erfahren, Pflegekinder in Langzeitpflege aufzunehmen, setzen sie alle Hebel in Bewegung. Viele Komplikationen später bekommen sie ihr größtes Geschenk: einen dreieinhalbjährigen Sohn. Drei Jahre darauf folgt eine kleine Tochter. In diesem Buch erzählt das sympathische Paar berührend und humorvoll von ihren schwierigsten Momenten, dem turbulenten Alltag, vor allem aber vom großen Glück ihrer Regenbogenfamilie.

© privat

KEVIN UND RENÉ SILVERGIETER HOOGSTAD Kevin und René Silvergieter sind seit zehn Jahren ein Paar. Kevin ist Schauspieler und Blogger, René Flugbegleiter. Mit dem Hashtag #familieistbunt tragen sie zu einem vielfältigen Bild von Familie bei, wofür sie 2017 mit dem Sonderpreis für gesellschaftliches Engagement des Eltern-Blogger-Award ausgezeichnet wurden. Kevin und René leben mit ihren beiden Pflegekindern in der Nähe von Frankfurt.

224 Seiten, 12,0 × 18,7 cm | Softcover | 1-farbig
ISBN 978-3-7474-0156-9 | Warengruppe 1484

SO GELINGT WERTSCHÄTZENDE ERZIEHUNG IM ALLTAG

BROSCHE, HEIDEMARIE

Hätte ich netter schimpfen sollen?

Wie eine wertschätzende Erziehung gelingen kann

224 Seiten, 13,5 x 20,5 cm
Softcover
Originalausgabe
16,99 € (D), 17,50 € (A)

ISBN 978-3-7474-0164-4
Warengruppe 1484

ET: 12.05.2020

- Praxisnahe Denkanstöße ohne erhobenen Zeigefinger mit vielen Beispielen aus dem Familienalltag
- Sinnvolle Ergänzung zu *Erziehen ohne Schimpfen* oder *Mama, nicht schreien!*
- Erziehungsexpertin Heidemarie Brosche weiß, wovon sie spricht: Sie ist langjährige Lehrerin und Autorin zahlreicher Bücher

© F.-J. Dorsch

HEIDEMARIE BROSCHE

Heidemarie Brosche ist Mittelschullehrerin und erfolgreiche Autorin von Kinder-, Jugend- und Sachbüchern. Sie ist Mutter von drei inzwischen erwachsenen Söhnen und lebt mit ihrem Mann in Friedberg bei Augsburg. Wichtig ist ihr – auch in der Schule – ein Zusammenleben, das von gegenseitiger Wertschätzung getragen ist. In ihren Büchern versucht sie, Gelassenheit und Zuversicht zu vermitteln.

Die meisten Eltern wollen ihre Kinder liebevoll und wertschätzend erziehen. Was aber, wenn dem geliebten Kind Grenzen gesetzt werden müssen? Was, wenn das Kind sich nicht an die vereinbarten Grenzen hält? Und was, wenn Eltern an ihre eigenen Grenzen stoßen? Nur allzu schnell ist Schimpfen oder Schreien die Folge. Heidemarie Brosche zeigt in ihrem Buch, wie sich Eltern auch in herausfordernden Situationen klar, aber wertschätzend verhalten können: Anhand von Erfahrungsberichten, Denkanstößen und Situationsbeispielen gibt sie Hilfestellung für einen gelassenen Familienalltag. Dabei erhebt sie niemals den moralischen Zeigefinger, sondern begegnet auch den Eltern wertschätzend und verständnisvoll.

© shutterstock.com

JETZT NACHBESTELLEN

ISBN 978-3-86882-864-1
19,99 € (D), 20,60 € (A)

ISBN 978-3-7474-0076-0
17,99 € (D), 18,50 € (A)

Zusammen über 15 000 verkaufte Exemplare

DER NEUE ELTERN-RATGEBER VON BESTSELLERAUTORIN ELAINE N. ARON FÜR HOCHSENSIBLE ELTERN

© Stephanie Mohan

ELAINE N. ARON

Dr. Elaine Aron ist eine international anerkannte Wissenschaftlerin und führend in der Forschung über die Psychologie der Liebe und Partnerschaft. Über ihre Arbeit ist mehrfach in der *New York Times,* im *Time Magazine* und in *National Geographic* geschrieben worden und sie ist regelmäßig im Fernsehen zu Gast. Sie ist zudem die Autorin des Bestsellers *Sind Sie hochsensibel?*.

Die Erziehung der eigenen Kinder ist ein aufregender und anstrengender Prozess für alle Eltern. Oft stößt man an seine Grenzen und ist erschöpft am Ende des Tages. Für hochsensible Eltern ist das Heranwachsen der Kinder noch belastender: Die geballte Summe an Reizen führt schnell zu Überforderung und Schuldgefühlen, wenn das eigene Kind zum Störfaktor wird.

Die anerkannte Psychologin Elaine N. Aron zeigt hochsensiblen Eltern, wie sie ihrem Kind gerecht werden können und es zugleich schaffen, sich selbst ausreichend Abstand einzuräumen.

ARON, ELAINE N.

Hochsensible Eltern

Zwischen Empathie und Reizüberflutung – wie Sie Ihrem Kind und sich selbst gerecht werden

270 Seiten, 14,8 x 21,0 cm
Softcover
Lizenzausgabe
17,99 € (D), 18,50 € (A)

ISBN 978-3-7474-0149-1
Warengruppe 1484

ET: 16.06.2020

- So gelingt Erziehung trotz Reizüberflutung!
- Elaine N. Aron ist eine Koryphäe auf dem Gebiet der Hochsensibilitätsforschung
- Bereits über 100 000 verkaufte Exemplare ihrer Standardwerke
- Große Zielgruppe: Jeder Fünfte ist hochsensibel

© shutterstock.com

Top-Titel mit zusammen bereits über 100 000 verkauften Exemplaren

JETZT NACHBESTELLEN

ISBN 978-3-636-06246-8
17,90 € (D), 18,40 € (A)

ISBN 978-3-63606-356-4
19,90 € (D), 20,50 € (A)

GROSSE INFLUENCER-KAMPAGNE ZUM ERSCHEINUNGSTERMIN AUF INSTAGRAM UND YOUTUBE

NIESSNER, TIM

Die geheimen Tricks der 1,0er-Schüler

Wie du in der Schule richtig durchstartest

14,99 € (D), 15,50 € (A)

ET: 12.05.2020

- Vom Nullchecker zum Durchstarter: So kann jeder ein 1,0er-Schüler werden
- Schneller Erfolg: Innerhalb nur eines Jahres den Gesamtschnitt um mindestens eine Note verbessern
- Dutzende Interviews mit 1,0er-Schülern und Influencern führen zu überraschenden Erkenntnissen

Was machen die allerbesten Schüler besser als alle anderen? Diese Frage stellte sich der Gymnasiast Tim Nießer. Daher begann er Dutzende der allerbesten Abiturienten, die einen Schnitt von 0,85 bis 1,0 erreicht haben, zu interviewen. In diesem Buch teilt er seine Erkenntnisse, die er durch diese Gespräche gewonnen hat, mit allen Schülern Deutschlands. Er gibt nicht nur Tipps zu besserem Lernen, sondern erklärt auch, wie man durch gezieltes Labern, Labern, Labern seine Noten verbessern kann. Denn eines wird klar: Lernen ist nicht alles!

© privat

TIM NIESSNER Tim Nießner besucht die 12. Klasse einer Gesamtschule. Als Drilling suchte er schon immer nach cleveren Wegen, seine Ziele zu erreichen. Nachdem er sich bereits um mehr als eine ganze Notenstufe verbessert hatte, kam ihm die Idee, die besten Abiturienten Deutschlands zu kontaktieren und ihnen ihre geheimen Tricks zu entlocken, um anderen Schülern zu helfen und auch selbst ein Top-Abi zu machen.

192 Seiten, 13,5 x 20,5 cm | Softcover | 1-farbig
ISBN 978-3-7474-0168-2 | Warengruppe 1840

VON YOUTUBE-STAR »MASTER YOUR MIND« – DER UNKONVENTIONELLE BEZIEHUNGSRATGEBER FÜR DIE GENERATION YOUTUBE

MASTER YOUR MIND; ULUBAEV, ISA

Die Lüge, die sich Liebe nennt

Das richtige Mindset schaffen, um die wahre Liebe zu erkennen und ins Leben zu ziehen

14,99 € (D), 15,50 € (A)

ET: 14.04.2020

- Ist stetig wachsende Fangemeinde: 340.000 Abonnenten auf Youtube
- Unterhaltsamer, Autor und einer der erfolgreichsten Coach mit Ohio seminaren und regelmäßigen Vorträgen
- Ein Beziehungsratgeber für alle, die verletzt und enttäuscht wurden und auf der Suche nach wahrer Liebe sind

Isa Ulubaev begeistert mit seiner ehrlichen und authentischen Art Hunderttausende von Fans auf Youtube. Nach einer kriminellen Vergangenheit ändert er sein Leben grundlegend und macht es sich seitdem zur Aufgabe, anderen dabei zu helfen, ihre Träume zu verwirklichen und mentale Blockaden zu lösen. In seinem ersten Buch widmet er sich seinem wichtigsten Thema: der Liebe. Klar und eingehend zeigt er, wie wir den Unterschied zwischen wahrer Liebe und Abhängigkeit erkennen. So kann jeder den VIBE schaffen, der den richtigen Partner anzieht, und lernen, wie wir diesen in unserem Leben behalten.

© privat

ISA ULUBAEV Isa Ulubaev wurde 1990 im Kaukasus geboren und kam im Alter von 6 Jahren nach Deutschland. Er geriet auf die schiefe Bahn und schaffte es, sich daraus zu befreien, sein Abitur zu machen und sein Leben grundlegend zu ändern. Von da an wollte er anderen auf ihrem Weg helfen. Heute ist Isa erfolgreicher Youtuber, Coach und Unternehmer.

176 Seiten, 13,5 x 20,5 cm | Softcover | 2-farbig
ISBN 978-3-7474-0165-1 | Warengruppe 1483

© privat

ANDREA WEIDLICH

Andrea Weidlich arbeitet als Autorin, Texterin und Designerin im Bereich Lifestyle und Kommunikation. Gemeinsam mit ihrer Cousine führt sie den Erfolgspodcast *gusch, baby*. Dieser ging im Februar 2018 mit seiner ersten Folge online und erreichte bereits in der ersten Woche Platz 1 in den iTunes-Charts in der Kategorie Gesellschaft & Kultur.

WEIDLICH, ANDREA

Der geile Scheiß vom Glücklichsein – 55 Glückskarten, die dein Leben verändern

55 Karten, 7,0 × 10,0 cm
Nonbook, 4-farbig
Originalausgabe
6,99 € (D), 6,99 € (A)

ISBN 978-3-7474-0186-6

Warengruppe 9481

ET: 12.05.2020

- Mit diesen Karten wird jeder Tag zum Glückstag
- Kleine Inspirationsmomente für große Glücksgefühle im Alltag – modern verpackt als Kartendeck

JETZT NACHBESTELLEN

ISBN 978-3-7474-0053-1
16,99 € (D), 17,50 € (A)

DAS WORKBOOK ZUM ERFOLGREICHEN GLÜCKSRATGEBER VOM PODCAST *GUSCH, BABY*

WEIDLICH, ANDREA

Der geile Scheiß vom Glücklichsein – Mein Buch. Mein Leben.

Wie du aufhörst, dir selbst im Weg zu stehen, und anfängst, endlich glücklich zu sein

240 Seiten, 14,8 × 21,0 cm
Hardcover, 2-farbig
Originalausgabe
16,99 € (D), 17,50 € (A)

ISBN 978-3-7474-0191-0

Warengruppe 1481

ET: 12.05.2020

- Das Buch *Der geile Scheiß vom Glücklichsein* hat sich bereits über 25 000 Mal verkauft
- Die Autorin ist bekannt durch den Erfolgspodcast *gusch, baby*
- Fragen und Übungen, die einem wirklich weiterhelfen – ein Ausfüllbuch mit Humor und Tiefgang!
- Perfektes Geschenk durch hochwertige Ausstattung mit Goldprägung und Lesebändchen

© shutterstock.com

© David Sonntag

SABINE JÜRGENS

Sabine Jürgens ist Heilpraktikerin für Psychotherapie mit den Schwerpunkten Verhaltenstherapie, Coaching und Resilienz. Als Autorin und Co-Autorin hat sie bereits zahlreiche Bücher veröffentlicht.

SCHLUSS MIT DEM SCHLECHTEN IMAGE UNSERER PSYCHE!

Die Psyche hat ein Imageproblem. Wenn sie auffällt, dann negativ. Freud, Platon und Co. wollen uns schon seit Jahrhunderten, ja, teilweise seit Jahrtausenden einreden, dass wir getrieben sind von niederen Motiven und wir unsere Psyche unbedingt im Zaum halten müssen, damit nicht etwa die Wollust mit uns durchgeht. Doch das ist alles Quatsch. Die Psyche ist nicht der Feind, sondern ein missverstandener Freund. Verhaltenstherapeutin Sabine Jürgens entlarvt augenzwinkernd alte Glaubenssätze und hilft dabei, die Psyche besser kennen und verstehen zu lernen. Ein humorvoller Blick auf Psyche und Gehirn!

© shutterstock.com

JÜRGENS, SABINE

Ich hab nachgezählt: Ich hab noch alle Tassen im Schrank.

Was wir über die Psyche zu wissen glauben und was wirklich stimmt

224 Seiten, 13,5 x 20,5 cm
Softcover
Originalausgabe
16,99 € (D), 17,50 € (A)

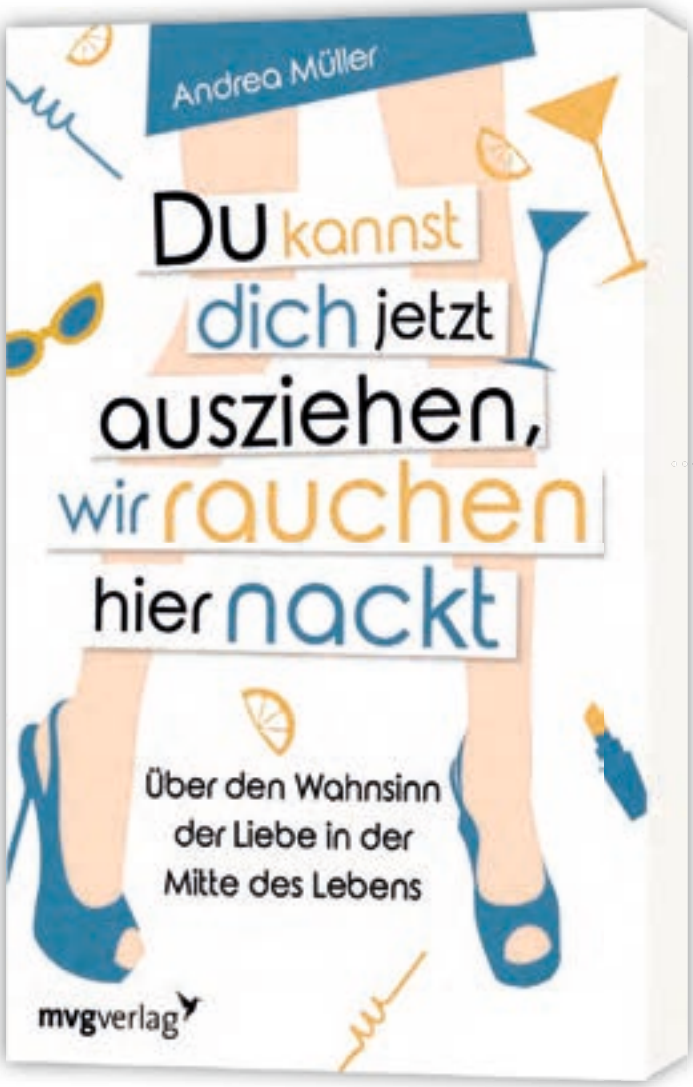
ISBN 978-3-7474-0158-3

Warengruppe 1481

ET: 14.04.2020

- Unterhaltsame und analytische Abteilung für Gehirn und Psyche
- Vorsorgen statt Nachdenken fundierte Ratschläge zur Erhaltung der psychischen Gesundheit
- Verhaltenstherapeutin Sabine Jürgens klärt umfassend und humorvoll über die Bedürfnisse der Psyche auf

»BRIDGET JONES« TRIFFT AUF »SEX AND THE CITY« – SO AMÜSANT IST DAS SINGLELEBEN ALS Ü40!



MÜLLER, ANDREA

Du kannst dich jetzt ausziehen, wir rauchen hier nackt

Über den Wahnsinn der Liebe in der Mitte des Lebens

14,99 € (D), 15,50 € (A)

ET: 14.04.2020

- Extrem amüsante und selten Einblicke in das Singleleben geschiedener Frauen
- Große Zielgruppe: Immer mehr Frauen suchen das neue (Liebes-)Glück in der 2. Hälfte des Lebens
- Für Leserinnen von Monika Bittl und Silke Neumayer

Nach zehn Jahren Ehe, jenseits der 40, ist es vorbei: kein Mann mehr, kein trautes Heim, doch dafür Freiheit! Andrea Müller wagt, was viele sich nicht trauen und worüber man im beschaulichen Hamburger Vorort nur heimlich spricht. Sie löst sich aus ihrer unglücklichen Ehe und stürzt sich mit Anlauf in das Singleleben. Mit Humor und Charme erzählt sie von getrennten Frauen, Männern mit lichtem Haar und Bierbäuchen, finanziellen Veränderungen und unangenehmen Fragen ihrer Kinder. Was uns schallend lachen lässt, soll zugleich auch Frauen Mut machen und zeigen, dass es sehr wohl ein aufregendes Leben in der zweiten Runde geben kann.

Yvonne Schmedemann

ANDREA MÜLLER Als Journalistin schreibt Andrea Müller für verschiedene Medien wie »Stern«, »Spon«, »Zeit-Magazin-Online« und »Barbara« online über gesellschaftliche Themen. Ihr Lieblingsthema: Frauen und Familie im Wandel der Zeit. Sie lebt mit zwei Söhnen und einer Schildkröte im Hamburger Westen.

192 Seiten, 13,5 x 20,5 cm | Softcover | 1-farbig
ISBN 978-3-7474-0142-2 | Warengruppe 1481

© privat

ELLEN DE VISSER

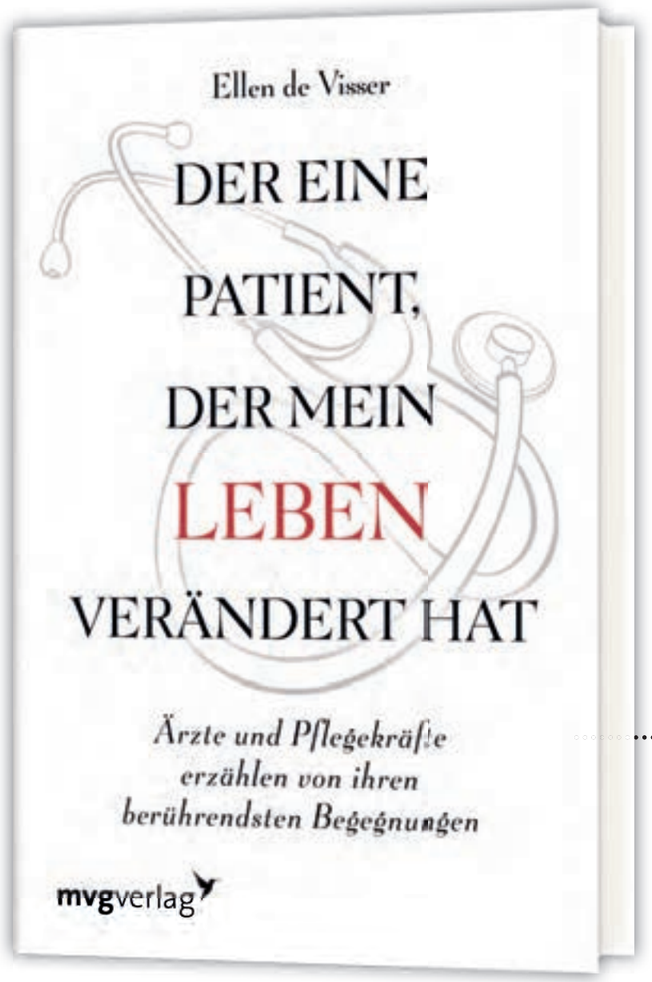
Ellen de Visser, geboren 1966, ist Wirtschaftsjournalistin bei der niederländischen Tageszeitung *de Volkskrant*. Vor zwei Jahren begann sie die wöchentliche Kolumne *Die ene patiënt*, die die Leser, egal ob mit oder ohne medizinischen Hintergrund, stark bewegte. Ellen de Vissers Buch erscheint weltweit.

© shutterstock.com

Ärzte müssen täglich schnelle Entscheidungen treffen und ihren Patienten eine umfassende Versorgung bieten. Doch oft begegnen sie Menschen mit einer besonders herausfordernden Diagnose, einer bemerkenswerten Stärke oder einer beeindruckenden Weisheit. Die Journalistin Ellen de Visser befragt Ärzte und Pflegepersonal über den einen Patienten, der ihre Sicht auf ihren Beruf und das Leben nachhaltig verändert hat.

Neuropsychologen, Pfleger oder Allgemeinärzte zeigen, wie eng Leid, Hoffnung, Trauer und Freude beieinanderliegen. Emotional und ehrlich – diese Geschichten treffen tief im Innern und zeigen neue Perspektiven auf das Leben auf.

SEIT 26 WOCHEN IN DEN TOP 10 DER NIEDERLÄNDISCHEN BESTSELLERLISTE



DE VISSER, ELLEN

Der eine Patient, der mein Leben verändert hat

Ärzte und Pflegekräfte erzählen von ihren berührendsten Begegnungen

192 Seiten, 12,5 × 18,7 cm
Hardcover
Lizenzausgabe
14,99 € (D), 15,50 € (A)

ISBN 978-3-7474-0141-5

Warengruppe 1933

ET: 12.05.2020

- Für die Leser von *5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen*, *Die Diagnose* und *Ein rätselhafter Patient*
- Ärzte und Pflegekräfte erzählen über Tod und Krankheit, aber auch über Liebe und Hoffnung – Themen, die alle berühren
- Das Buch erscheint weltweit – in UK/US im März 2020

MILLIONEN PFLEGENDE ANGEHÖRIGE: TROTZ PFLEGE EIN EIGENSTÄNDIGER MENSCH BLEIBEN

TEUSEN, GERTRUD

Das Leid der Anderen

Wie pflegende Angehörige es schaffen, auch für sich selbst zu sorgen – ganz ohne schlechtes Gewissen

16,99 € (D), 17,50 € (A)

ET: 12.05.2020

- Über 3 Millionen Pflegebedürftige in Deutschland, von denen drei Viertel zu Hause betreut werden
- Trotz Pflege ein eigenständiger Mensch bleiben – praktische Tipps und Ratschläge für ein Leben neben der Pflege
- Einfühlsame Herangehensweise an ein sensibles Thema: Gertrud Teusen nimmt den Lesern alle Sorgen, egoistisch zu sein

Plötzlich gerät die eigene Welt aus dem Gleichgewicht: Der Partner oder ein Familienmitglied wird krank, muss gepflegt werden. Eine belastende Situation für alle Beteiligten. Und dennoch werden pflegende Angehörige meist vergessen, obwohl sie sehr viel leisten, sich aufopfern und oft am Ende eine wichtige Person vergessen: sich selbst. Gertrud Teusen erklärt, warum man auch an sich selbst denken muss. Einfühlsam nimmt sie den Angehörigen die Sorge, egoistisch zu sein, und gibt konkrete Anleitungen dafür, wie es gelingen kann, gleichzeitig Pflegender zu sein, aber sich auch weiterhin gut um sich selbst zu kümmern.

©Christian Herrmann

GERTRUD TEUSEN Gertrud Teusen hat in München Kommunikationswissenschaften, Politik und Psychologie studiert. Nach ihrer Ausbildung zur Journalistin arbeitete sie als Redakteurin für verschiedene deutsche Zeitschriften. Ihr erstes Buch hat sie 1988 veröffentlicht. In den letzten knapp 30 Jahren folgten 88 weitere. Dabei hat sie die Leidenschaft für das Schreiben bis heute nicht verloren.

192 Seiten, 17,0 × 24,0 cm | Softcover | 2-farbig
ISBN 978-3-7474-0172-9 | Warengruppe 1481

DAS GROSSE SELBSTHILFEBUCH FÜR TRAUMATISIERTE MENSCHEN

SEIDEL, CHRISTINE

Wenn die Seele nicht heilen will

Wie alte Verletzungen zu (Re-)Traumatisierung führen können und wie man sie überwindet

240 Seiten, 13,5 × 20,5 cm
Softcover
Originalausgabe
16,99 € (D), 17,50 € (A)

ISBN 978-3-7474-0147-7
Warengruppe 1481
ET: 12.05.2020

- Mit konkreten Übungen, Methoden und Hilfestellungen zur Traumaverarbeitung
- Christine Seidel ist etablierte Traumatherapeutin mit eigener Praxis und jahrelanger Erfahrung
- Das erste Buch, das die besondere Form der Retraumatisierung behandelt

© shutterstock.com

Plötzliche Angstzustände, Depressionen und das Gefühl, nicht mehr im Alltag zu funktionieren: Wenn alte Verletzungen durch eine Retraumatisierung ans Tageslicht kommen, leidet die Seele und verursacht oft unerklärliche Symptome. Verständlich und fundiert erklärt die erfahrene Traumatherapeutin Christine Seidel die verschiedenen Formen einer Traumatisierung, die Hintergründe, Ursachen und Heilungsmethoden. Mit Übungen zur Selbsthilfe, konkreten Anlaufstellen und einfühlsamen Tipps gibt sie Betroffenen Hoffnung und zeigt einen Weg, wie sie wieder Halt und Struktur im Leben finden können.

© Die Hoffotografen GmbH

CHRISTINE SEIDEL

Christine Seidel arbeitet als Traumatherapeutin (HP) in ihrer eigenen Praxis in Berlin. Sie ist Dipl.-Sozialpädagogin, Heilpraktikerin Psychotherapie, Vortragende und Autorin. Ihr erstes Buch, *Theta-Balance*, erschien 2012. Christine Seidel ist auf komplexe Traumatisierungen, sexuellen Missbrauch und Retraumatisierung spezialisiert. Dazu bietet sie auch Workshops und Seminare an.

JETZT NACHBESTELLEN

ISBN 978-3-86882-890-0
9,99 € (D), 10,30 € (A)

DAS MODERNE TROSTBUCH OHNE KITSCH UND PATHOS

Du bist nicht allein

Das kleine Buch der tröstenden Worte

6,99 € (D), 7,20 € (A)

ET: 17.03.2020

- Liebevoll und aufmunternd
- Findet die richtigen Worte, wo man es selbst nicht kann

Der Zeitpunkt spielt keine Rolle, wenn man einen nahestehenden Menschen verliert – es ist immer zu früh. Einen geliebten Menschen zu verlieren, stellt die eigene Welt dramatisch auf den Kopf. Als Freund, Kollege oder Bekannter möchte man in diesem Moment tröstend zur Seite stehen, doch die persönliche Betroffenheit ist kaum in Worte zu fassen.

Liebevoller als eine Kondolenzkarte zeigt dieses Buch dem Trauernden, dass er auch in dunklen Tagen jemanden an seiner Seite hat – und ist damit ein kleiner Trost in einer schweren Zeit.

64 Seiten, 14,0 x 14,0 cm | Hardcover | 4-farbig
ISBN 978-3-7474-0170-5 | Warengruppe 1191

© Simon Taylor

JOANNE FEDLER

Joanne Fedler engagierte sich in ihrer Heimat Südafrika für Frauenrechte, mit ihrer Familie emigrierte sie nach Australien, wo sie heute noch lebt. Sie hat bereits mehrere Bücher in verschiedenen Genres veröffentlicht, von denen sieben ins Deutsche übersetzt wurden. Ihre Bücher haben sich weltweit 600 000 Mal verkauft. Joanne Fedler ist eine beliebte Rednerin und leitet renommierte Schreibkurse.

Wer seine eigene Geschichte aufschreibt, bekommt einen klareren Blick auf sein Leben. Doch die Schwierigkeiten, vor allem zu Beginn, halten die meisten Schreibwilligen auf oder hemmen sie gleich ganz. Die Bestsellerautorin Joanne Fedler ist davon überzeugt, dass jeder eine besondere Geschichte hat, und ermuntert, einfach loszulegen. Mit inspirierenden Anregungen und Hilfestellungen zeigt sie aus eigener Erfahrung, wie es gelingt, Selbstzweifel zu überwinden, und vermittelt Techniken, die leicht umsetzbar sind. Mit diesem Buch schreibt jeder seine Geschichte so, dass andere sie gerne lesen möchten.

© shutterstock.com

BESTSELLERAUTORIN: IHR ROMAN *WEIBERABEND* STAND ÜBER EIN JAHR AUF DER *SPIEGEL*-BESTSELLERLISTE

FEDLER, JOANNE

Your Story
Lerne mit autobiografischem Schreiben, dich selbst und das Leben besser zu verstehen

256 Seiten, 13,5 × 20,5 cm
Softcover
Lizenzausgabe
14,99 € (D), 15,50 € (A)

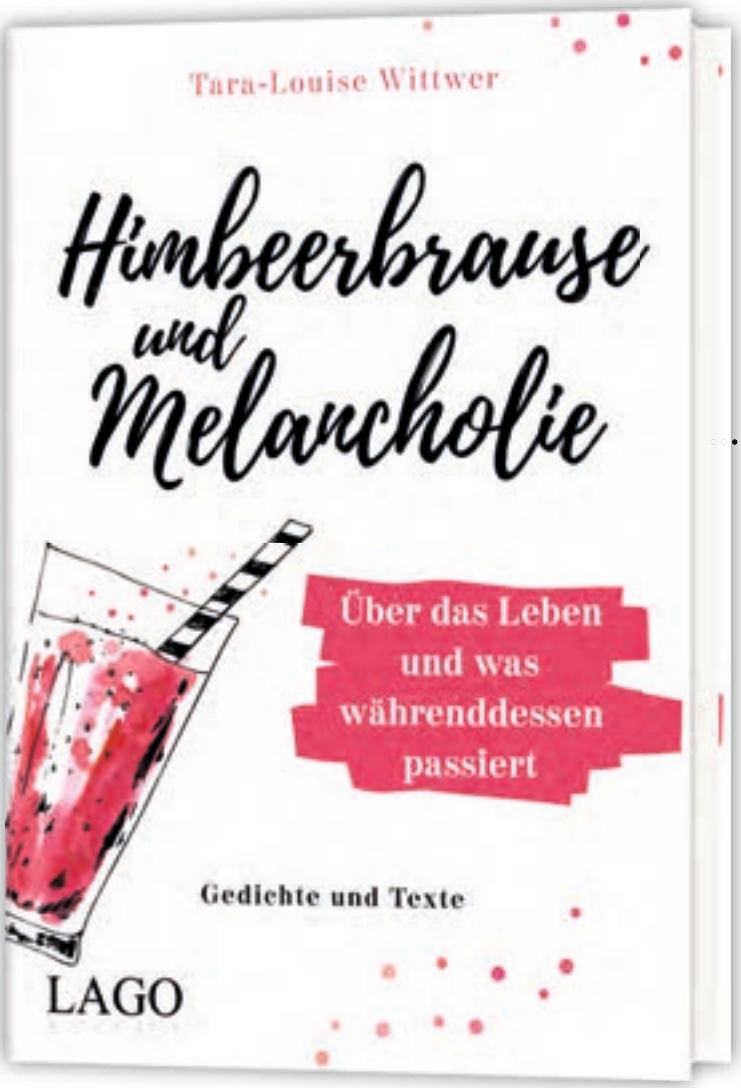
ISBN 978-3-7474-0179-8
Warengruppe 1481

ET: 12.05.2020

SPIEGEL Bestseller-Autorin

- Bestsellerautorin Joanne Fedler (*Weiberabend*) zeigt, wie sich über das Schreiben ein klarer Blick auf das eigene Leben erschließt
- Trendthema Schreiben: Seit Doris Dörries *Lesen, schreiben, atmen* greifen immer mehr Menschen zum Stift
- Nur wer seine eigene Geschichte versteht, kann seine Zukunft frei gestalten – Joanne Fedler zeigt, wie einfach es geht

DIE TEXTE DER BELIEBTEN SINNFLUENCERIN TARA-LOUISE WITTWER NUN ENDLICH AUCH ALS BUCH



WITTWER, TARA-LOUISE

Himbeerbrause und Melancholie: Gedichte und Texte

Über das Leben und was währenddessen passiert

12,99 € (D), 13,40 € (A)

ET: 14.04.2020

- Mitten aus der Zielgruppe: Tara-Louise Wittwer spricht der kompetenten Generation Y aus der Seele
- Zwischen Freudenspüngen und Unglücksagen: Die komplette Bandbreite des Lebens wird in den Texten behandelt
- Ehrlich und authentisch: Die Autorin gibt tiefe Einblicke in ihre Seelenwelt

Texte über die Liebe und die, die es werden wollte. Über das Erwachsenwerden und warum es so schwerfällt loszulassen. Über dich und mich und alle. Tara-Louise Wittwer lässt den Leser mit ihren gefühlvollen Texten und Gedichten eintauchen in eine Welt voller Fragezeichen. Wer bin ich? Wo gehöre ich hin? Was will ich vom Leben? Das sind nur einige Fragen, die nicht nur Tara-Louise Wittwer beschäftigen, sondern viele junge Menschen. »Himbeerbrause und Melancholie« ist genau das richtige Buch für alle Suchenden.

© Ecem Sususzlu

TARA-LOUISE WITTWER Tara Wittwer ist seit 2012 Wahlberlinerin und hat an der FernUniversität Literatur studiert. Neben ihrem Studium hat sie sich seit 2012 ihren Onlineauftritt aufgebaut, von dem sie heute lebt. Sie schreibt Gedichte und Kurzgeschichten über das Leben, die Liebe und andere Dinge, die Frauen in der Zeit vom Erwachsenwerden und Erwachsensein in der heutigen Gesellschaft begegnen.

160 Seiten, 14,8 × 21,0 cm | Hardcover | 4-farbig
ISBN 978-3-95761-189-5 | Warengruppe 1110

WUNDERSCHÖN ILLUSTRIERT – DAS PERFEKTE GESCHENK FÜR DIE MODERNE HEXE

GREENLEAF, CERRIDWEN

Das Buch der magischen Sprüche

Praktisches Hexenwissen für Liebe, Glück und Erfolg

14,99 € (D), 15,50 € (A)

ET: 12.05.2020

- Das schönste Hexenbuch auf dem deutschen Markt
- Cerridwen Greenleaf ist eine erfolgreiche Hexenbuch Autorin mit über 70.000 verkauften Exemplaren in den USA
- Alles, was eine Hexe wissen muss in der fundierten Einführung in die Magie mit Zaubersprüchen für Liebe, Glück und Erfolg

Dieses bezaubernde Handbuch ist für alle, die das Magische lieben und erlernen wollen. Ein unverzichtbarer Leitfaden für die moderne Hexe mit Hunderten von Zaubersprüchen, Ritualen und Beschwörungen für Liebe und Romantik, Zufriedenheit und Glück, Erfolg und Wohlstand, Gesundheit und Heilung, Arbeit und Berufung sowie Geld und Wohlstand, um Geist und Seele zu bereichern und den Alltag zu verzaubern. Ebenfalls enthalten sind wichtige Informationen zu magischen Farben, Zahlen, Planeten und alle wichtigen Utensilien, die für das Gelingen von Magie benötigt werden.

CERRIDWEN GREENLEAF Cerridwen Greenleaf unterrichtet Kräuter-, Kristall- und Kerzenmagie-Workshops in ganz Nordamerika und hat bereits einige Bücher zum Thema Hexerei und Magie veröffentlicht. Sie lebt in der San Francisco Bay Area.

176 Seiten, 16,8 x 22,0 cm | Hardcover | 4-farbig
ISBN 978-3-7474-0167-5 | Warengruppe 1470

DER ERSTE HEXENKALENDER AUF DEM MARKT – KALENDER, PLANER UND AUSMALBUCH IN EINEM

VALDIS, GWENDOLYN

Mein magisches Jahr 2021

Ein Hexenkalender mit Ritualen, Sprüchen und zauberhaften Anregungen

12,99 € (D), 13,40 € (A)

ET: 14.07.2020

- Eine außergewöhnliche Kombination aus Kalender, Planer und Ausmalbuch
- Die perfekte Ergänzung zum großen Hexen-Trend: für angehende Hexen und naturspirituell Interessierte
- Mit monatlichen Ritualen und einer Übersicht der Mond- und Planeten- und Hexen-Feiertage

Dieser zauberhafte Hexenkalender ist der perfekte Begleiter für jede Hexe, die ihre eigene Kraft und die der Jahreszeiten, Planeten und des Mondes nutzen möchte, um ein außergewöhnliches Jahr zu schaffen. Mit einer inspirierenden Mischung aus Illustrationen zum Ausmalen, saisonalen Zaubersprüchen und Ritualen sowie monatlichen und wöchentlichen Kalenderseiten begibt man sich auf die kreative und kraftvolle Reise durch das magische Jahr. Zudem findet sich hier genug Platz für Notizen zum Reflektieren, Planen und Erinnern.

© privat

GWENDOLYN VALDIS Nach einigen Jahren als Bankkauffrau hat Gwendolyn Valdis erkannt, dass sie mehr im Leben möchte. Mehr Natur, mehr Magie, mehr Sinn. Daher verbrachte sie die nächsten Jahre damit, sich mit Spiritualität und dem Wissen der Wicca auseinanderzusetzen. Mittlerweile gibt sie ihre Erfahrungen gern an Interessierte weiter, um auch bei ihnen ihre ganz eigene Magie zu erwecken.

176 Seiten, 14,5 × 21,5 cm | Softcover | 1-farbig
ISBN 978-3-7474-0180-4 | Warengruppe 7472

© Sam Brill

JOHANNA BASFORD

Nachdem Johanna Basford 2005 ihr Textildesign-Studium erfolgreich abgeschlossen hatte, eröffnete sie nach einer Weile ihr eigenes Studio. Dort stellte sie jedoch fest, dass sie nicht fürs Verkaufen geschaffen ist, sondern lieber zeichnet. Daher begann sie, als selbstständige Illustratorin zu arbeiten. 2013 wurde ihr Malbuch *Mein verzauberter Garten* ihr erster Megabestseller.

Mit ihren Ausmalbüchern hat Bestsellerautorin Johanna Basford bereits unzählige Leser verzaubert und in verwunschene Welten voller Kreativität entführt. Jetzt gibt es endlich das Vorlagenbuch mit ihren Anleitungen für bunte und vielfältige Eigenkreationen. Mithilfe von liebevoll gestalteten Übersichten werden alle Einzelschritte, die man beim Zeichnen beachten muss, anschaulich dargestellt – so können Unterwasserwelten oder Zauberwälder ganz leicht entstehen. Ein Muss für jeden Künstler und jene, die es werden wollen!

JETZT NACHBESTELLEN

ISBN 978-3-7474-0044-9
12,99 € (D), 12,99 € (A)

ISBN 978-3-7474-0048-7
6,99 € (D), 6,99 € (A)

Zusammen über 20 000 verkaufte Exemplare

BEREITS ÜBER 500 000 VERKAUFTE EXEMPLARE VON JOHANNA BASFORD-MALBÜCHERN – JETZT DIE KREATIVE ZEICHENSCHULE

BASFORD, JOHANNA

Magische Welten zeichnen

Wahre Kunstwerke ganz leicht selbst gestalten

96 Seiten, 25,0 x 25,0 cm
Softcover
Lizenzausgabe
12,99 € (D), 12,99 € (A)

ISBN 978-3-7474-0145-3
Warengruppe 1411

ET: 17.03.2020

- Das neue Ausmalbuch von Logikseller-Autorin Johanna Basford – so wird jeder zum Künstler!
- Professionelle Tipps, die die eigene Kreativität fördern und die Grundlagen des Zeichnens Step by Step vermitteln
- Für Anfänger und fortgeschrittene Künstler geeignet

© shutterstock.com

© privat

CLARISSA HAGENMEYER

Clarissa Hagenmeyer ist Kreativcoach, Wegbereiterin und Unternehmerin. Sie verbindet Menschen in Online-Kursen und Workshops wieder mit ihrer ureigenen Kreativität und zeigt ihnen eine freie, einfache Herangehensweise ans Malen. Ihre »Happy Painting!«-Methode hat bislang schon mehr als 10 000 Menschen begeistert und wird mittlerweile auch über Lizenzpartner in Malschulen unterrichtet.

Schneeglöckchen, Narzissen und Osterhasen: Clarissa Hagenmeyer entführt die Leser mit ihrem neuen Buch auf eine farbenfrohe Frühlingswiese. Mit der bewährten 4-Schritte-Technik mit Aquarellfarben, Fineliner-Fun und Farbstifte-Flow zaubert jeder innerhalb kürzester Zeit kreative Motive auf das Blatt. Es gibt kein Richtig und kein Falsch – solange man Freude am Malen hat, ist das Ziel erreicht. Und zur Belohnung gibt es niedliche Motive, die man auch für Geschenkanhänger oder Einladungen verwenden kann.

JETZT NACHBESTELLEN

ISBN 978-3-7474-0095-1
14,99 € (D), 15,50 € (A)

ISBN 978-3-7474-0096-8
9,99 € (D), 10,30 € (A)

NACH DEM VERKAUFSERFOLG *HAPPY PAINTING!* DAS MALBUCH FÜR DEN FRÜHLING

HAGENMEYER, CLARISSA

Happy Spring

Vom Schneeglöckchen bis zum Osterhasen – Frühlingsmotive ganz einfach malen

96 Seiten, 17,0 x 24,0 cm
Hardcover, 4-farbig
Originalausgabe
9,99 € (D), 10,30 € (A)

ISBN 978-3-7474-0185-9
Warengruppe 1413
ET: 17.03.2020

- Einfache 4-Schritte-Technik mit abwechslungsreichen Kombinationen von Aquarellfarben, Fineliner und Farbstiften
- Tausende Teilnehmer lieben die kreativen »Happy Painting!«-Online-Kurse von Clarissa Hagemeyer
- Jeder kann malen – mit dieser freien und leichten Herangehensweise kann jeder die wunderschönen Frühlingsmotive aufs Papier zaubern

JOHN BIGWOOD

Tiere malen ist nur eins von unzähligen Büchern, die John Bigwood bereits illustriert hat. Er lebt in London.

Vom Fuchs zum Zebra, vom Flamingo bis zum Känguru: Diese einfachen, für jeden umsetzbaren Schritt-für-Schritt-Anleitungen zeigen, wie man mithilfe des Abcs ganz leicht die verschiedensten Tiere zeichnen kann. Aus einem großen »N« wird in nur wenigen Strichen ein eleganter Tiger, dem kleinen »r« entspringt ein gemütliches Nilpferd. Schöner Nebeneffekt: So wird nicht nur das Malen geübt, sondern auch noch das Alphabet. Doch ist *Tiere malen* nicht nur etwas für Schulanfänger. Auch Erwachsene können hier endlich die Malwünsche ihrer Kinder umsetzen und Spaß an den liebevollen und witzigen Motiven haben.

mvg Verlag

MVG KREATIV

DIE EINFACHSTE MALSCHULE DER WELT: VOM FLAMINGO BIS ZUM KÄNGURU

BIGWOOD, JOHN

Tiere malen

So einfach wie das Abc

80 Seiten, 19,0 x 24,0 cm
Softcover, 4-farbig
Lizenzausgabe
12,99 € (D), 13,40 € (A)

ISBN 978-3-7474-0159-0

Warengruppe 1413

ET: 18.02.2020

- 26 lus ige ud k urrile Tiere malen – gan eif ach Sch itt für Sch itt für jederman erlerb ar
- Mit dieser witzigen Metb de üben Kid er n ch n r das Maln, s d ern auch das Abc
- Sowoh Kid er als auch Erwach ee werden Freude an dee n liebevollen Motiven ha ben

© John Bigwood

DAS FREUNDEBUCH OHNE LANGWEILIGE DOPPELSEITEN – ABSOLUTE GESTALTUNGSFREIHEIT!

WEIHER, SILKE; EPP, IRENE

Alle durcheinander! Mein lustiges Freundebuch

Hier schreibt jeder, wo er will, was er will und wie er will

9,99 € (D), 9,99 € (A)

ET: 17.03.2020

- Lustige Fragen und kreative Aufgaben als schöne Erinnerung an die Schulzeit
- Kein Eintragezwang: Jeder füllt aus, was er ausfüllen möchte
- Keine Seite ist wie die andere – kein langweiliges Doppelseitenkonzept, sondern absolute Freiheit
- Bunt, abwechslungsreich und liebevoll illustriert: kreativer Spaß für alle Freunde

JETZT NACHBESTELLEN

ISBN 978-3-86883-890-9
9,99 € (D), 10,30 € (A)

Normalerweise gehen Freundebücher so: Eine Doppelseite für jeden, immer dieselben Fragen. Und zwar für alle. Langweilig, oder? Es ist höchste Zeit, die Sache mit mehr Spaß anzugehen. *Alle durcheinander!* ist kreativer, lustiger, wilder und spannender als alle bisherigen Freundebücher. In diesem besonderen Buch dürfen sich alle durcheinander eintragen – jeder, wo er will. Nichts muss, alles kann! So entsteht ein buntes Erinnerungsalbum, das Kindern und Eltern große Freude macht und die schönsten Erinnerungen an die Schulzeit aufbewahrt. Das perfekte Eintragebuch für alle Abenteurer!

96 Seiten, 16,0 x 16,0 cm | Hardcover | 4-farbig
ISBN 978-3-7474-0160-6 | Warengruppe 1290

DIE SCHÖNSTEN ERINNERUNGEN – DAS EINZIGE EINTRAGEBUCH FÜR DIE GESAMTE GRUNDSCHULZEIT

WEIHER, SILKE; EPP, IRENE

Freunde, Streiche, Wandertage: Zum Reinschreiben, Malen und Erinnern

Das Beste aus meiner Grundschulzeit

9,99 € (D), 9,99 € (A)

ET: 12.05.2020

- Freudestrahlende Eintragungen sammeln das perfekte Geschenk für die Schultüte
- Liebevoll gestaltet jenseits des Mainstreams: Die moderne Optik gefällt sowohl Kindern als auch Eltern

Die Grundschulzeit ist eine prägende Phase im Leben aller Kinder. In keinem anderen Lebensabschnitt lernen sie so viel Neues dazu, finden sie so viele neue Freunde und entdecken mehr Talente und Hobbys. Um diese spannende Zeit festzuhalten, gibt es nun das liebevoll gestaltete Eintragebuch *Freunde, Streiche, Wandertage.* Auf 96 Seiten werden die wichtigsten Stationen der Grundschulzeit in Wort und Bild festgehalten. Das Kind kann das Buch gemeinsam mit den Eltern oder in späteren Jahren auch allein ausfüllen und mit Zeichnungen und Fotos ergänzen. So bleiben Klassenfeste, Kindheitsfreunde und besondere Erlebnisse unvergessen.

© shutterstock.com

96 Seiten, 16,0 x 16,0 cm | Hardcover | 4-farbig
ISBN 978-3-7474-0184-2 | Warengruppe 1295

© Georgios Photography

SILKE WEIHER

Silke Weiher ist Journalistin, springender Punkt und legt jedes Wort auf die Goldwaage. Vor der Geburt ihrer Söhne war sie Redakteurin beim Burda-Verlag, seit zehn Jahren schreibt sie frei für Magazine und Verlage. Schon als Kind hatte sie ein Faible für Ausfüllbücher, jetzt entwickelt sie selbst welche. Sehr erfolgreich hat sie *Liebes Brautpaar – Das Hochzeits-Gästebuch, das Spaß macht* veröffentlicht.

© privat

IRENE EPP

Irene Epp ist Grafikdesignerin, überzeugte Buntstifterin und farbenfrohe Illustratorin. Sie zeichnet leidenschaftlich gern und erfindet nach Feierabend Kinderbuchhelden für ihre abenteuerlustigen Söhne. Sie lebt mit ihrer Familie in einem kleinen Vorort von München.

Wisst ihr noch? Dieser eine Geburtstag mit dem Flamingo?
Um die Erinnerung an alle tollen, skurrilen, einzigartigen Geburtstage am Leben zu halten, gibt es nun dieses liebevoll gestaltete Eintragebuch. Ob Gästeliste, fast perfekte Torte oder das schönste (oder auch das hässlichste) Geschenk – für jeden besonderen Moment gibt es genügend Platz zum Festhalten. Der Kreativität des Geburtstagskindes sind dabei keine Grenzen gesetzt: Es kann geschrieben, gebastelt und geklebt werden.

JETZT NACHBESTELLEN

Zusammen über 80 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7423-0238-0
8,99 € (D), 8,99 € (A)

ISBN 978-3-7423-0489-6
12,99 € (D), 13,40 € (A)

ISBN 978-3-7423-0182-6
7,99 € (D), 8,30 € (A)

DAS EINZIGARTIGE, MODERNE ERINNERUNGSALBUM FÜR DIE BESTEN GEBURTSTAGSMOMENTE

WEIHER, SILKE;
EPP, IRENE

Happy Birthday
Meine Geburtstage jetzt und für immer festgehalten

112 Seiten, 16,0 × 16,0 cm
Hardcover, 4-farbig
Originalausgabe
9,99 € (D), 10,30 € (A)

ISBN 978-3-7474-0161-3

Warengruppe 1191

ET: 14.04.2020

- Der p rfekte Begleiter für das gan e Leben – s bleibt jeder Geburts ag un ergess n
- Tolles Las -Min te-Ges b k für alle Geburts agsk id er
- Modern Ges altung , vielfältige Möglich eiten id ividuell ges altbar mit Fotos, Collagen, Texten

© shutterstock.com

GENDER-MEDIZIN – DIE MEDIZINISCHE VERSORGUNG, DIE FRAUEN WIRKLICH BENÖTIGEN

DÖLL, MICHAELA

Frauenherzen schlagen anders

Warum Frauen in der Medizin falsch behandelt werden und wie sie die richtige Therapie bekommen

16,99 € (D), 17,50 € (A)

ET: 14.04.2020

- Prof. Dr. Michaela Döll ist eine gefragte und anerkannte Expertin in TV und Radio
- Mit neuesten Forschungsergebnissen und Empfehlungen für genderspezifische Behandlungsmethoden und Ernährung
- Gender-Medizin ist ein großes Thema in den Medien

Frauen waren in der Medizinforschung viel zu lange unterrepräsentiert, mit gefährlichen Folgen, denn sie haben eine andere Verträglichkeit von Medikamenten, ein erhöhtes Osteoporose-Risiko und öfter Autoimmunkrankheiten als Männer. Doch all das wurde von der Forschung viel zu lange ignoriert. Prof. Michaela Döll erklärt, mit welchen Beschwerden und Nebenwirkungen Frauen zu kämpfen haben, und zeigt, wie wichtig Gender-Medizin für die richtige Behandlung ist. Die ausgewiesene Expertin gibt Empfehlungen für natürliche und komplementärmedizinische Therapieansätze und spezielle Lebensmittel, damit Frauen endlich richtig behandelt werden.

© privat

MICHAELA DÖLL Prof. Dr. rer. nat. Michaela Döll ist als ernährungsmedizinische Expertin bekannt. Sie ist Professorin an der Universität Braunschweig, ihre Arbeitsschwerpunkte sind Vitalstoffmedizin, Ernährung, Zivilisations- und umweltbedingte Erkrankungen. Ihr Expertenwissen ist nicht nur bei zahlreichen Vortragstätigkeiten gefragt, sondern auch im Hörfunk und TV.

224 Seiten, 13,5 x 20,5 cm | Softcover | 2-farbig
ISBN 978-3-7474-0140-8 | Warengruppe 1465

ÜBER 12 MILLIONEN DEUTSCHE KLAGEN ÜBER CHRONISCHE SCHMERZEN – HOMÖOPATHIE UND VERHALTENSTHERAPIE HELFEN

ZIMMERMANN, DORIT

Wege aus der Schmerzspirale

Verstehen, annehmen, loslassen – chronische Schmerzen ganzheitlich behandeln

16,99 € (D), 17,50 € (A)

ET: 16.06.2020

- Völlig neuer, ganzheitlicher Ansatz: Chronische Schmerzen mit Homöopathie und Verhaltenstherapie behandeln
- Für Betroffene und interessierte Laien, aber auch für Ärzte, Heilpraktiker, Psychologen und Psychotherapeuten
- Expertin für komplementärmedizinische und psychologische Themen

Menschen mit chronischen Schmerzen haben einen hohen Leidensdruck. Zu der körperlichen Einschränkung kommen oftmals Depressionen sowie Angst- und Schlafstörungen. Dorit Zimmermanns einzigartige Behandlungsmethode verbindet die Homöopathie mit der biografisch-systemischen Verhaltenstherapie: ein ganzheitlicher Ansatz, der körperliche und seelische Aspekte gleichermaßen berücksichtigt. Fundiert und verständlich klärt sie über therapeutische Wege auf und zeigt, wie es gelingt, den Schmerz anzunehmen, sich mit ihm auseinanderzusetzen und den Fokus auf andere Lebensinhalte zu lenken – für eine sanfte Hilfe ohne Nebenwirkungen.

© Tom Wacker

DORIT ZIMMERMANN Dorit Zimmermann ist Heilpraktikerin mit eigener Praxis für Klassische Homöopathie und Psychotherapie in Gräfelfing bei München mit dem Schwerpunkt Schmerztherapie. Sie ist ausgebildet in Klassischer Homöopathie, Phytotherapie, Mykotherapie und Psychotherapie. Zudem ist sie als Medizinjournalistin und Redakteurin der Zeitschrift »Homöopathie« tätig. Von ihr sind bereits mehrere Bücher erschienen.

256 Seiten, 13,5 x 20,5 cm | Softcover | 1-farbig
ISBN 978-3-7474-0148-4 | Warengruppe 1465

DIE NATÜRLICHE ALTERNATIVE ZU PSYCHOPHARMAKA

FROHN, BIRGIT

Grüne Helfer für die Psyche

Die Heilkraft der Natur bei Angst- und Schlafstörungen, Nervosität und depressiven Verstimmungen nutzen

14,99 € (D), 15,50 € (A)

ET: 16.06.2020

- Mit ausführlichen Steckbriefen pro Pflanze und Extra-Kapiteln für Cannabis und Opium
- Für alle, die ihre psychische Gesundheit ohne Chemie und Nebenwirkungen behandeln wollen
- Physische Beschwerden und Erkrankungen ohne Chemie und Nebenwirkungen in den Griff kriegen

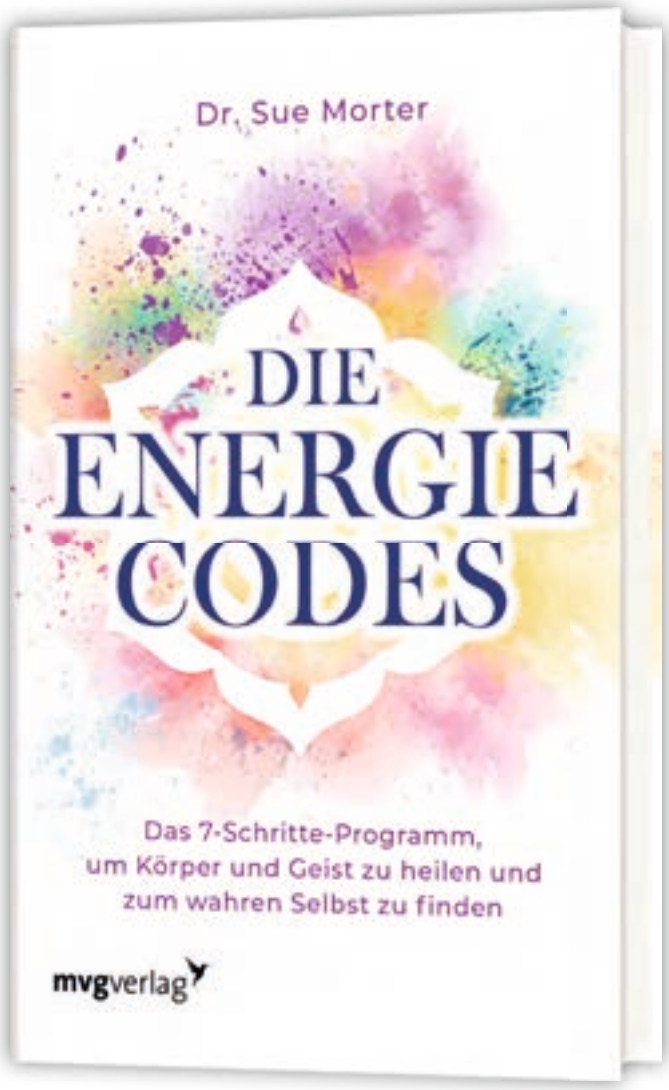
Zahlreiche Pflanzen enthalten Stoffe, die einen positiven Effekt auf unsere Psyche haben. Bekannte Vertreter sind Baldrian, Johanniskraut und Melisse, aber auch Ginkgo, Hopfen und Cannabis zählen dazu. Die Diplom-Biologin Birgit Frohn zeigt, wie wir mit den wichtigsten Heilpflanzen Beschwerden und Erkrankungen wie Angstzustände, Schlafstörungen, Vergesslichkeit und Nervosität behandeln können. Basierend auf dem neuesten Stand der medizinischen Forschung erklärt sie die spezielle Wirkung psychoaktiver Pflanzen und wie sie eingesetzt werden können. Zudem gibt sie wertvolle Tipps für eine begleitende alternativmedizinische Behandlung.

© Dirk Bielenberg

BIRGIT FROHN Birgit Frohn, geboren in München, studierte Biologie mit Schwerpunkt Neurophysiologie und Genetik. Sie veröffentlichte zahlreiche Bücher und Artikel im Bereich Medizin und Gesundheit. Ihr Schwerpunkt liegt dabei unter anderem auf der Phytotherapie.

192 Seiten, 13,5 x 20,5 cm | Softcover | 4-farbig
ISBN 978-3-7474-0166-8 | Warengruppe 1465

DER INTERNATIONALE BESTSELLER ENDLICH AUF DEUTSCH



DR. MORTER, SUE

Die Energie-Codes

Das 7-Schritte-Programm, um Körper und Geist zu heilen und zum wahren Selbst zu finden

22,00 € (D), 22,70 € (A)

ET: 12.05.2020

- Einzigartige und revolutionäre Methode der Energieheilung in sieben einfachen Schritten
- Dr. Sue Morter ist eine Visionärin auf dem Gebiet der Energieheilung und eine wahre Gesundheitsikone

Das Leben grundlegend ändern, indem man seine Energie ändert? Die revolutionäre Erfindung von Dr. Sue Morter macht es möglich. »Die Energie-Codes« ist eine einzigartige Anleitung, die auf Energiemedizin, Neurobiologie und Quantenphysik basiert. Mithilfe dieses detaillierten Fahrplans kann jeder tief greifende Heilung in seinem Leben erfahren. Praktische, leicht zugängliche Übungen wie Yoga, Atemtechniken, Meditationen und Dr. Morters eigenes B.E.S.T.-Protokoll helfen dabei, nicht genutzte Energie und Neurokreisläufe im Körper zu aktivieren, verborgenes Potenzial zu stärken und eins mit dem wahren, essenziellen Selbst zu werden.

© Tanya Arianne Malott

SUE MORTER Dr. Sue Morter ist eine internationale Rednerin, sie hat einen Master in bioenergetischer Medizin und gilt als Visionärin für das Quantenfeld. Sie ist Gründerin des Morter Instituts für Bioenergetik, einem internationalen Ziel für Heil- und Wellnessausbildungen. Dr. Morter ist in mehreren Dokumentarfilmen zu sehen, darunter The Opus, The Cure Is ..., Discover the Gift und Femme. Die Energie Codes ist ihr erstes Buch.

384 Seiten, 13,5 x 21,5 cm | Hardcover | 1-farbig
ISBN 978-3-7474-0138-5 | Warengruppe 1466

ABKEHR VON EINER WELT VOLLER STRESS UND LEISTUNGSDRUCK: DER WEGWEISER ZURÜCK ZUR NATUR

GÄRTNER, HEIKO; KRÜGER, TOBIAS

Dem Ruf des Schamanen folgen

Erkenne dein wahres Selbst und entfalte deine ganze Heilkraft

16,99 € (D), 17,50 € (A)

ET: 14.04.2020

- Praktische und für jeden anwendbare Techniken zur Aktivierung natürlicher Energien
- Jahrtausendealtes Wissen zur Entdeckung der eigenen Heilkraft neu aufbereitet
- Die erfahrenen Schamanismus-Experten Tobias Krüger und Heiko Gärtner teilen ihr Naturwissen und ihre Erfahrung

Jeder Mensch ist Teil der Natur. Dennoch haben sehr viele nicht nur die Verbindung zu ihr verloren, sondern auch zu sich selbst. Daraus entstehen Krankheiten und Schmerz. Die Schamanismus-Experten Tobias Krüger und Heiko Gärtner helfen dabei, die Verbindung zum eigenen Körper und zur eigenen Seele wiederherzustellen und sich mit dem Herzschlag der Natur wieder in Einklang zu bringen. Viele praktische Übungen und Anleitungen für Hypnosen, Meditationen und Trancereisen stärken die Wahrnehmung der geistigen Welt und helfen dabei, die eigene Heilkraft zu entdecken und zu entfalten.

© privat

HEIKO GÄRTNER Heiko Gärtner ist u.a. Natur- und Wildnispädagoge und verfügt über diverse Ausbildungen im Bereich alternative Heilung. Seit Jahren beschäftigt er sich mit den medizinischen Fähigkeiten von Naturvölkern, bei denen er auch über einen längeren Zeitraum gelebt hat. In seiner eigenen Firma Naturspirit gibt er Kurse zu alternativen Heilmethoden, zur Angstbewältigung u.v.m.

TOBIAS KRÜGER Tobias Krüger ist Wildnislehrer und Mediator und arbeitet seit drei Jahren mit Heiko Gärtner im Bereich Wildnis, Survival, Umweltbildung und Naturmedizin zusammen. Seit mehreren Jahren beschäftigt er sich mit alternativen Heilmethoden wie Kinesiologie, Reiki, Heilkräuterkunde, Reaktivierung der Selbstheilungskräfte und Antlitzdiagnose.

272 Seiten, 14,8 x 21,0 cm | Softcover | 1-farbig
ISBN 978-3-7474-0154-5 | Warengruppe 1475

DER BESTSELLERAUTOR UND ERFOLGSCOACH KURT TEPPERWEIN: ÜBER 1,5 MILLIONEN VERKAUFTE EXEMPLARE

TEPPERWEIN, KURT

Das Leben selbst steuern

Durch die Macht der Gedanken zu mehr Erfolg und Zufriedenheit

9,99 € (D), 10,30 € (A)

ET: 17.03.2020

- Das erfolgreiche Buch als aktualisierte Neuauflage in einer modernen Verpackung
- Mithilfe von mentaler Fokussierung Träume, Wünsche und Gedanken ganz einfach in erlebte Wirklichkeit umwandeln

Wer feststeckt und sein Leben in eine neue Richtung lenken möchte, kann mithilfe der Macht der Gedanken sein Glück selbst beeinflussen, denn diese sind der Beginn unserer Wirklichkeit. Der weltweit bekannte Lebenslehrer Kurt Tepperwein hat mit den Gesetzen der mentalen Kybernetik eine Methode entwickelt, die es jedem erlaubt, im Handumdrehen Geist und Verstand so anzuregen, dass die Energie der Gedanken unseren Fokus schärft, Träume Realität werden lässt und Unzufriedenheit in Zuversicht verwandelt.

© privat

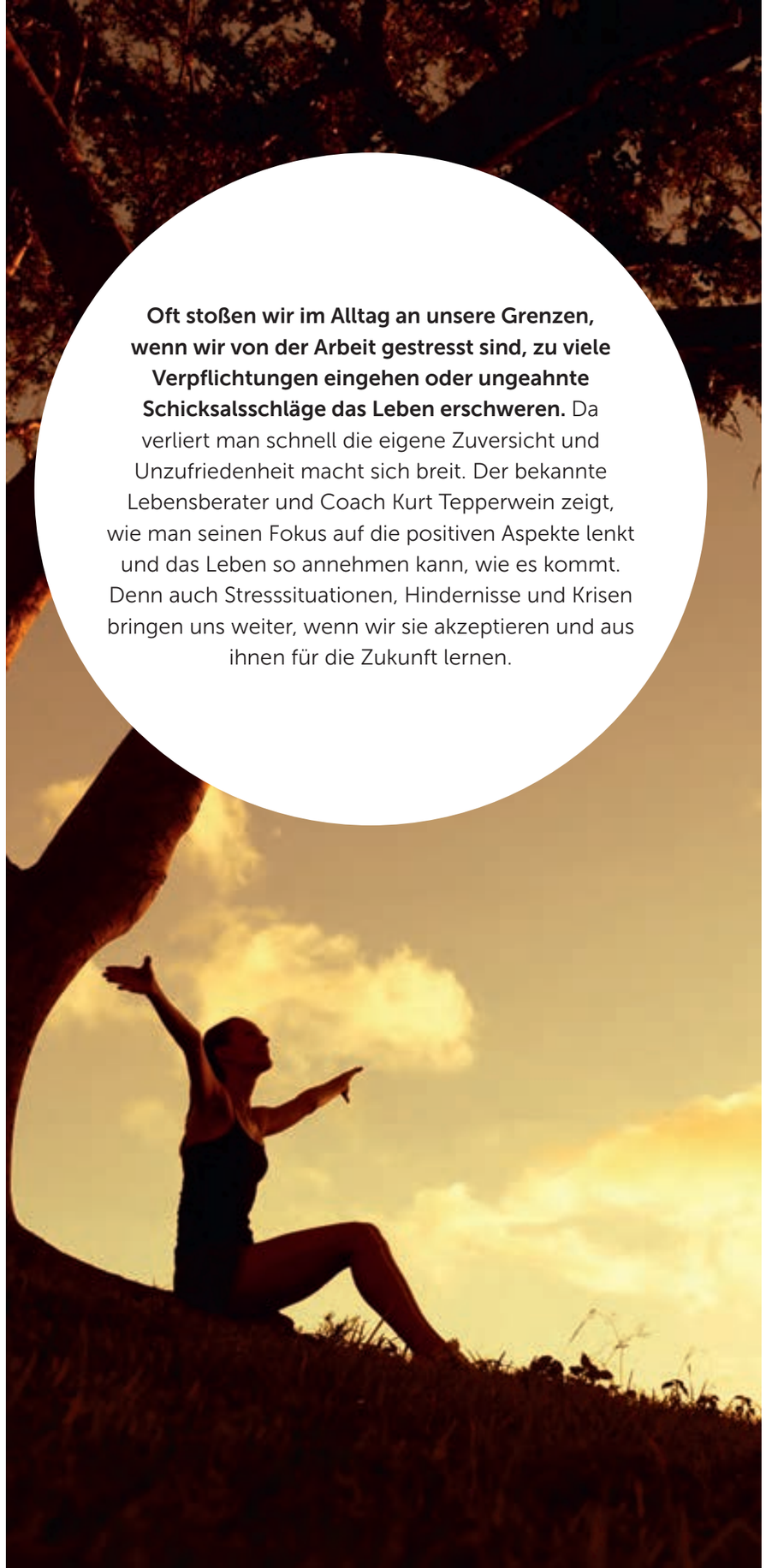
KURT TEPPERWEIN Kurt Tepperwein widmete sich nach langjähriger Unternehmensberater- und Heilpraktikertätigkeit voll und ganz dem Mysterium des Lebens. Als Bewusstseinsforscher und Autor vieler Werke sieht er seine Aufgabe darin, seine wertvollen Erkenntnisse mit den Menschen zu teilen. Er versteht es wie kaum ein anderer, die materielle und geistige Sicht der Welt zu umfassen und in einer Ganzheit zu betrachten.

176 Seiten, 12,5 × 18,7 cm | Taschenbuch | 1-farbig
ISBN 978-3-7474-0153-8 | Warengruppe 1481

© privat

KURT TEPPERWEIN

Kurt Tepperwein widmete sich nach langjähriger Unternehmensberater- und Heilpraktikertätigkeit voll und ganz dem Mysterium des Lebens. Als Bewusstseinsforscher und Autor vieler Werke sieht er seine Aufgabe darin, seine wertvollen Erkenntnisse mit den Menschen zu teilen. Er versteht es wie kaum ein anderer, die materielle und geistige Sicht der Welt zu umfassen und in einer Ganzheit zu betrachten.



Oft stoßen wir im Alltag an unsere Grenzen, wenn wir von der Arbeit gestresst sind, zu viele Verpflichtungen eingehen oder ungeahnte Schicksalsschläge das Leben erschweren. Da verliert man schnell die eigene Zuversicht und Unzufriedenheit macht sich breit. Der bekannte Lebensberater und Coach Kurt Tepperwein zeigt, wie man seinen Fokus auf die positiven Aspekte lenkt und das Leben so annehmen kann, wie es kommt. Denn auch Stresssituationen, Hindernisse und Krisen bringen uns weiter, wenn wir sie akzeptieren und aus ihnen für die Zukunft lernen.

© shutterstock.com

DAS NEUE BUCH VON BESTSELLERAUTOR UND ERFOLGSCOACH KURT TEPPERWEIN!

TEPPERWEIN, KURT

Die Kunst, das Leben anzunehmen

Wie Sie wahre Stärke für die Herausforderungen des Alltags gewinnen können

144 Seiten, 12,0 × 18,7 cm
Softcover
Originalausgabe
14,99 € (D), 15,50 € (A)

ISBN 978-3-7474-0151-4
Warengruppe 1481

ET: 17.03.2020

- Beeindruckende Gesamtauflage von Kurt Tepperwein: über 1, 5 Millionen verkaufte Exemplare
- Lösungsorientiert und alltagstauglich: Kurt Tepperwein gibt Tipps, die jeder leicht umsetzen kann
- Ein Muss für jeden, der sich von Zukunftsängsten und Unzufriedenheit befreien will!

JETZT NACHBESTELLEN

ISBN 978-3-63607-097-5
9,95 € (D), 10,30 € (A)

DAS ERFOLGSBUCH NEU AUFGELEGT: WIE GESCHWISTERKONSTELLATIONEN DAS GANZE LEBEN BESTIMMEN

LEMAN, KEVIN

Geschwister-konstellationen

Wie die Familie Ihr Leben bestimmt

9,99 € (D), 10,30 € (A)

ET: 18.02.2020

- Bestsellerautor Leman erklärt typische Merkmale der jeweiligen Geschwisterreihung und gibt anschauliche Fallbeispiele
- Übungen zur Selbsteinschätzung dienen der besseren Reflexion und Analyse
- Erziehungstipps für Eltern: Wie es gelingen kann, gleiche Voraussetzungen für alle Kinder zu schaffen

Ob man als erstes oder zweites Kind oder als Nesthäkchen geboren wird, hat weitreichende Auswirkungen auf die Persönlichkeitsentwicklung. Sei es die Berufswahl, die Beziehung zum Partner oder auch der Umgang mit den eigenen Kindern: Jeder Aspekt des Lebens wird entscheidend durch die Familienkonstellation geprägt. Der Psychologe Kevin Leman erklärt die typischen Merkmale der jeweiligen Geschwisterreihe und hilft dabei, die verschiedenen Beziehungsformen zwischen Geschwistern zu erkennen und mehr Verständnis füreinander aufzubringen, um ein Leben im Einklang mit sich und seiner Familie führen zu können.

© privat

KEVIN LEMAN Dr. Kevin Leman zählt zu den international bekanntesten Psychologen und Familienberatern. Seine Auftritte in Talkshows, seine Zeitschriftenbeiträge und die Bestsellerauflagen seiner Bücher haben ihm zum Erfolg verholfen. Er ist Experte auf den Gebieten Ehe, Familie und Erziehung und erklärt die Zusammenhänge dieser Beziehungen mit viel Humor und Unterhaltungswert.

192 Seiten, 12,5 × 18,7 cm | Softcover | 1-farbig
ISBN 978-3-7474-0187-3 | Warengruppe 2484

DER KLASSIKER UNTER DEN SEXRATGEBERN JETZT ALS NEUAUSGABE

HARDY, JANET W.; EASTON, DOSSIE

Schlampen mit Moral: Erweiterte Neuausgabe

Warum es an der Zeit ist, Sex und Liebe neu zu denken – wie Polyamorie, offene Beziehungen und andere Abenteuer gelingen können

16,99 € (D), 17,50 € (A)

ET: 12.05.2020

- Klare Antworten auf intime Fragen in allen Bereichen des Sex- und Liebeslebens
- Praktische Tipps und Ratschläge, wie jede Beziehung gelingen kann – egal, ob zu zweit, zu dritt oder zu vielen
- Alles, was man über Liebe und Sex wissen muss

Warum nur eine(n) lieben, wenn man sie alle haben kann? Schon vor 20 Jahren haben sich die Beziehungspioniere Dossie Easton und Janet Hardy ausführlich mit dieser Frage beschäftigt. Nun folgt endlich die überarbeitete Neuausgabe mit vielen aktuellen Interviews und neuen Kapiteln zu allen Arten von Beziehungen: Paare, die nicht zusammen wohnen, Paare, die keinen Sex miteinander haben, Paare, die Sex mit anderen haben. Jede Art der Liebe und Sexualität findet in diesem umfassenden Werk seine Berücksichtigung, denn alles ist erlaubt, was Spaß macht.

JANET W. HARDY Janet W. Hardy ist eine Schriftstellerin und Sexualwissenschaftlerin. Gemeinsam mit Dossie Easton hat sie schon mehrere Bücher veröffentlicht.

DOSSIE EASTON Dossie Easton ist Ehe- und Familientherapeutin mit Schwerpunkt alternative Sexualität und Beziehungen. Schon seit über 30 Jahren berät sie Menschen in offenen Beziehungen. Sie ist seit 1969 eine Schlampe mit Moral.

304 Seiten, 14,5 × 21,5 cm | Softcover | 1-farbig
ISBN 978-3-7474-0189-7 | Warengruppe 1481