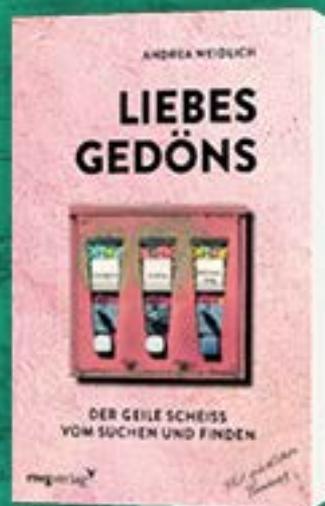
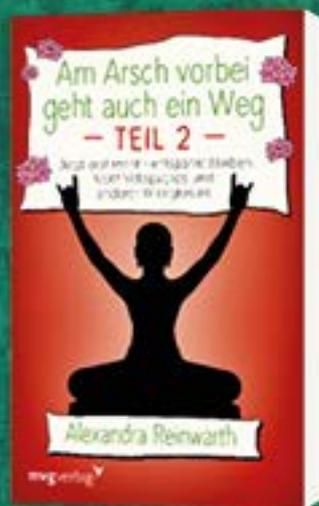


Verlagsprogramm der



MÜNCHNER
VERLAGSGRUPPE

mvgverlag



HERBST
2020

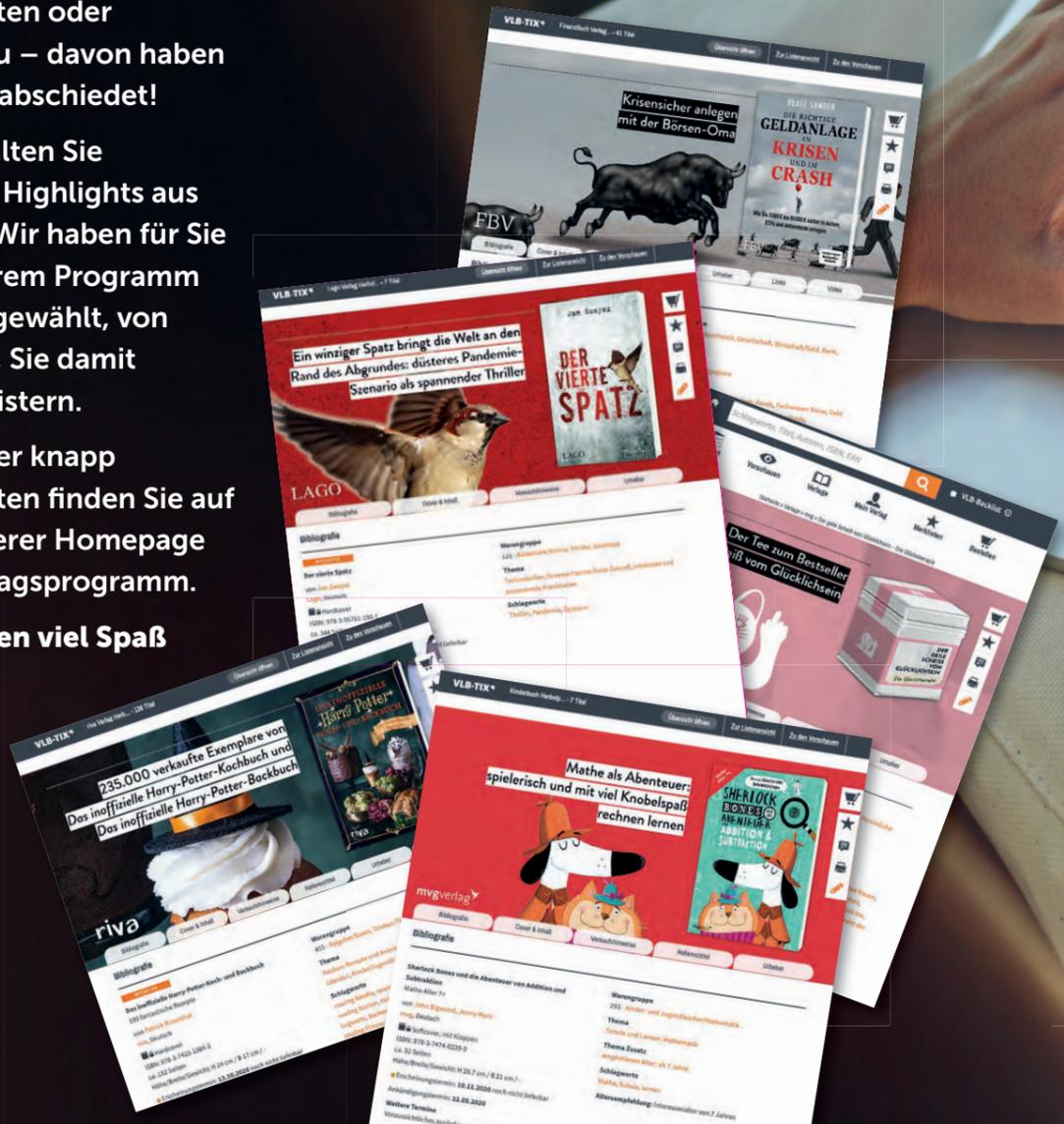
DAS KOMPLETTE VERLAGS-PROGRAMM FINDEN SIE ONLINE AUF **vlbTIX**

Nie wieder 800 Seiten oder sechs Kilo Vorschau – davon haben wir uns offiziell verabschiedet!

In Ihren Händen halten Sie druckfrisch unsere Highlights aus dem Herbst 2020. Wir haben für Sie jene Titel aus unserem Programm für den Herbst ausgewählt, von denen wir glauben, Sie damit besonders zu begeistern.

Alle anderen unserer knapp 300 Herbst-Novitäten finden Sie auf vlbTIX und auf unserer Homepage www.m-vg.de/verlagsprogramm.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Entdecken!



Sie können nicht genug von unseren Büchern bekommen? Unser gesamtes Verlagsprogramm für den Herbst 2020 finden Sie online auf www.m-vg.de/verlagsprogramm oder direkt über den QR-Code.

DER SENSATIONS- BESTSELLER DER LETZTEN 4 JAHRE



© Arturo Martinez, shutterstock.com

»Sie zeigt, wie es
gelingen kann,
weniger gestresst
zu sein und
mehr Zeit
zu haben.«

BILD

»Ein Ratgeber,
der rät, auf Ratgeber
zu pfeifen.«

stern (über Am Arsch vorbei)

»Ihre Bücher sind eine
Liebeserklärung.«

Kronen Zeitung

© shutterstock.com



Seit über
200 Wochen
auf der
Spiegel-
Bestsellerliste

**SPIEGEL
Bestseller**

Über 750 000
verkaufte
Exemplare



Jetzt geht
es endlich mit
dem lang ersehnten
Teil 2 weiter ...

Alles begann mit Humorbüchern zum Zeitvertreib. Schnell wurde aus dem Spaß ein gigantischer Erfolg: Nach unzähligen Bestseller-Platzierungen und als Erfinderin des Erfolgsgenres Eintragebücher ist sie aus der Buchhandelswelt nicht mehr wegzudenken. Sie hat neben der Reihe *Was ich an dir liebe* viele andere erfolgreiche Bücher für die Verlage riva und mvg geschrieben, dazu gehören auch die aktuellen Spiegel-Bestseller *Am Arsch vorbei geht auch ein Weg*, *Das Leben ist zu kurz für später* und *Glaub nicht alles, was du denkst*. Bis heute hat Alexandra Reinwarth über 3 Millionen Bücher verkauft – und der nächste Bestseller steht bereits in den Startlöchern ...



**ALEXANDRA
REINWARTH**

Alexandra Reinwarth ist Bestsellerautorin und hat neben der Reihe *Was ich an dir liebe* schon viele andere erfolgreiche Bücher für die Verlage riva und mvg geschrieben. Dazu gehören auch die aktuellen *Spiegel*-Bestseller *Am Arsch vorbei geht auch ein Weg* und *Das Leben ist zu kurz für später*. Sie lebt mit ihrer Familie in Valencia, wo sie als Produzentin und Autorin tätig ist.

Jetzt erst recht! Die großartigen Erkenntnisse aus dem ersten Teil von *Am Arsch vorbei geht auch ein Weg* haben weite Kreise gezogen. Wer das Am-Arsch-vorbei-Prinzip einmal verinnerlicht, merkt: Das Leben ist voll von Dingen, Leuten und Umständen, die man sich eigentlich am Arsch vorbeigehen lassen sollte, aber es ist gar nicht so einfach, auch wirklich entspannt zu bleiben. Alexandra Reinwarth nimmt uns wieder mit in ihre Welt und zeigt in gewohnter Leichtigkeit, wie schön das Leben sein kann, wenn man all das, was man nicht tun will, und all jene, die man nicht mag, hinter sich lässt und sich dauerhaft entspannt.



BESTSELLER-GARANTIE: DER ZWEITE TEIL VON AM ARSCH VORBEI GEHT AUCH EIN WEG! DAS ORIGINAL WURDE ÜBER 750 000 MAL VERKAUFT



REINWARTH, ALEXANDRA

Am Arsch vorbei geht auch ein Weg – Teil 2
Jetzt erst recht – entspannt bleiben trotz Vollspackos und anderer Widrigkeiten

192 Seiten, 13,5 × 21,0 cm
Softcover
Originalausgabe
16,99 € (D), 17,50 € (A)

ISBN 978-3-7474-0218-4

Warengruppe 1481

ET: 13.10.2020

**SPIEGEL
Bestseller-
Autorin**

- Große Erfolgsgeschichte: seit über vier Jahren eine feste Größe auf der *Spiegel*-Bestsellerliste
- Die Presse liebt Alexandra Reinwarth: großes Medienecho in Print und online
- Scharfsinnig, klug und witzig: Alexandra Reinwarth hilft dabei, trotz aller Krisen, Pannen und Nervensägen entspannt zu bleiben

© shutterstock.com



JETZT
NACHBESTELLEN



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





© privat

ANDREA WEIDLICH

Andrea Weidlich arbeitet als Autorin (*Der geile Scheiß vom Glücklichein*), 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 eins in den iTunes-Charts in der Kategorie Gesellschaft & Kultur.

Nach dem erfolgreichen *Spiegel*-Bestseller *Der geile Scheiß vom Glücklichein* nimmt uns Andrea Weidlich mit gewohntem Tiefgang und Humor erneut mit auf den unkonventionellen Weg, das Glück zu finden – dieses Mal in der Liebe. Als ihr bester Freund ihr ein Ticket für ein Liebesseminar schenkt, ahnt sie nicht, dass sie sich auf eine innere Reise begeben wird. Dabei trifft sie nicht nur auf besondere Menschen und Geschichten, sondern auch auf eine der wichtigsten Lebensfragen: Was ist das Geheimnis der Liebe? Ein Rundumblick auf die Liebe, der laut auflachen lässt, berührt und Antworten gibt, wie man die glückliche Wendung herbeiführt.



JETZT NACHBESTELLEN

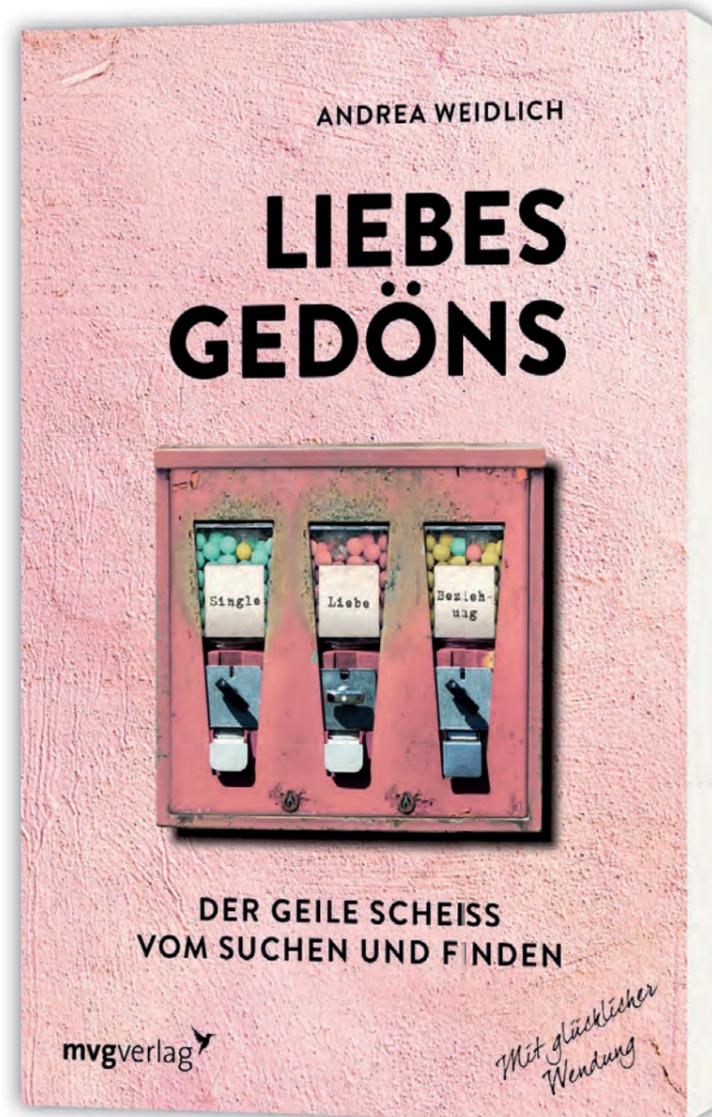


ISBN 978-3-7474-0053-1
16,99 € (D), 17,50 € (A)



ISBN 978-3-7474-0191-0
16,99 € (D), 17,50 € (A)

ENDLICH: DAS NEUE BUCH DER AUTORIN VOM SPIEGEL-BESTSELLER DER GEILE SCHEISS VOM GLÜCKLICHSEIN



WEIDLICH, ANDREA

Liebesgedöns
Der geile Scheiß vom Suchen
und Finden

256 Seiten, 13,5 × 21,0 cm
Softcover, 2-farbig
Originalausgabe
16,99 € (D), 17,50 € (A)

ISBN 978-3-7474-0226-9

Warengruppe 1481

ET: 13.10.2020



- Große Reichweite der Autorin durch den Erfolgspodcast *gusch, baby*
- Die Glücksbibel: über 40 000 verkaufte Exemplare von *Der geile Scheiß vom Glücklichein*
- Modern und unkonventionell – der etwas andere Liebesratgeber mit Humor und Tiefgang!

© shutterstock.com





**TONYA
DALTON**

Tonya Dalton ist Geschäftsführerin, Produktivitätsstrategin, Rednerin, Autorin und Podcasterin. Mit ihrem Unternehmen inkwell Press Productivity Co. hilft sie Menschen dabei, ein erfüllendes Leben zu gestalten, und zeigt, wie man Systeme an individuelle Bedürfnisse anpassen kann. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren zwei Kindern in Asheville, North Carolina.



Karriere, Familie, Haushalt und ein Tag mit nur 24 Stunden – wer kennt das Gefühl nicht, in einer schier unendlichen Flut von Aufgaben und To-dos unterzugehen? Das Wundermittel gegen die Dauerüberlastung heißt *The Joy of Missing Out*, kurz: *JOMO*, und der Begriff steht für das Glücksgefühl, das sich einstellt, wenn man nicht mehr auf vielen Hochzeiten gleichzeitig tanzt.

Die erfolgreiche Unternehmerin Tonya Dalton hat sich darauf spezialisiert, Frauen zu helfen, aus dem Hamsterrad auszusteigen. In ihrem Buch zeigt sie, wie man Prioritäten setzt und klare Grenzen zieht, um ein selbstbestimmtes, freies Leben zu führen – weniger Stress, mehr *JOMO*!

GROSSE MEDIALE AUFMERKSAMKEIT: JOMO – EIN HASHTAG MIT HUNDERTTAUSENDEN VON TWEETS, FACEBOOK- UND INSTAGRAMBEITRÄGEN



DALTON, TONYA

The Joy of Missing Out
Von der Freiheit, Nein zu sagen, Prioritäten selbst zu setzen und nicht überall dabei sein zu müssen

240 Seiten, 13,5 × 21,0 cm
Softcover
Lizenz Ausgabe
16,99 € (D), 17,50 € (A)

ISBN 978-3-7474-0237-5
Warengruppe 1481

ET: 13.10.2020

- Hochaktuelles gesellschaftliches Thema in der *Brigitte*, *Vogue* oder *FAZ*: der allgegenwärtige Wunsch nach Entschleunigung
- Der perfekte Ratgeber zum Loslassen-Trend: praxisorientiert, umsetzbar und lebensnah!
- Glaubwürdige Autorin, die in den USA schon unzählige Menschen mit ihrer Coaching-Methode begeistert und überzeugt hat

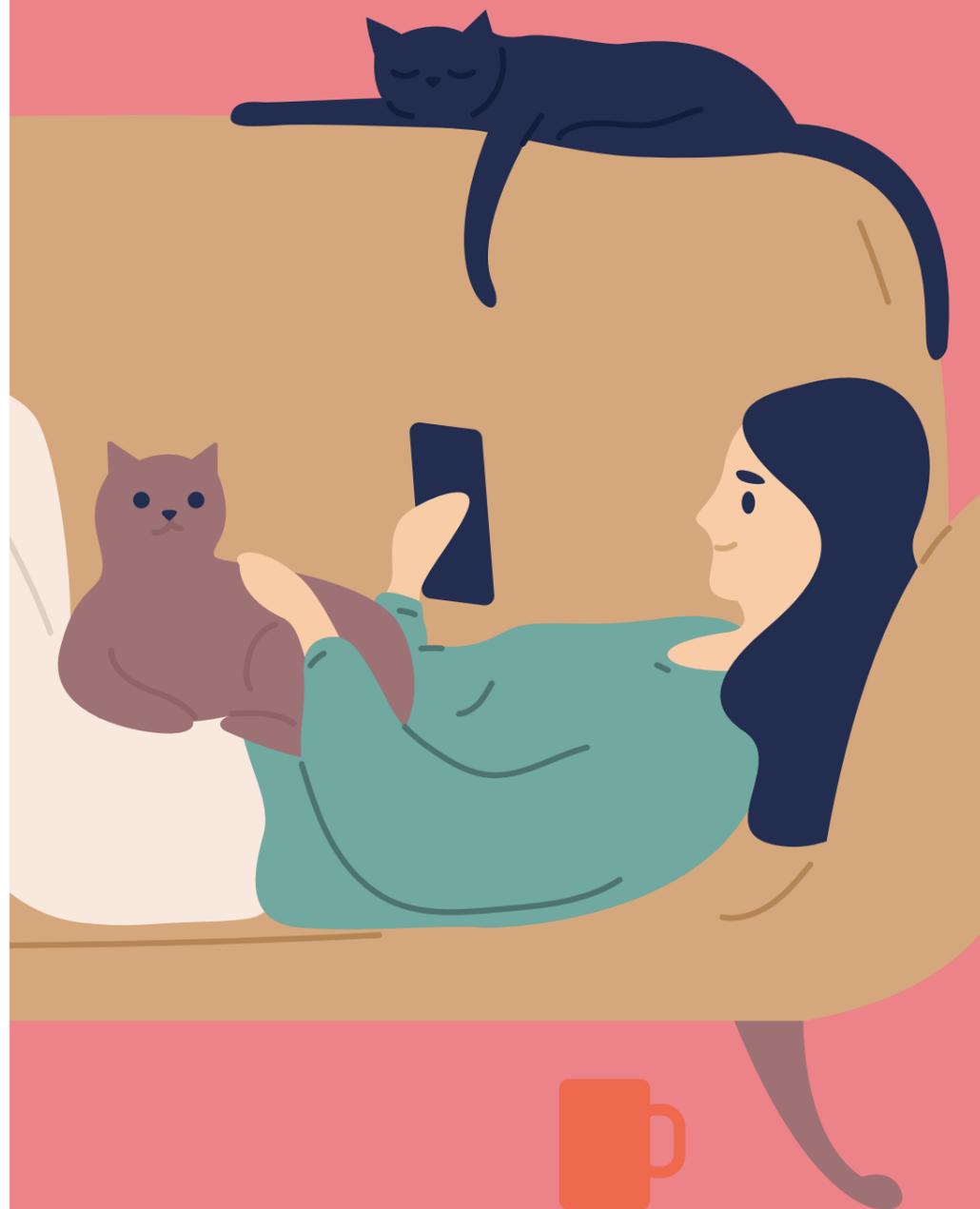




**JESSICA
PAN**

Jessica Pan ist freischaffende Journalistin und hat unter anderem bereits im *Guardian Weekend Magazine*, *The Cut* (*New York Magazine*), *ELLE Magazin* und im *Daily Telegraph* veröffentlicht. Neben einem Bachelor in Psychologie und Literatur hat sie auch einen Master in Journalismus. Nach ihrer Tätigkeit als TV-Reporterin und Zeitschriftenredakteurin in Peking lebt sie heute in London.

Ein Jahr lang zu jeder Verabredung, jedem abenteuerlichen Plan Ja sagen? Für über 20 Millionen Introvertierte in Deutschland ein Albtraum. Doch genau das hat Jessica Pan getan. Die schüchterne Introvertierte hat jede Herausforderung angenommen: Sie hat mit Fremden gesprochen, Stand-up-Comedy gemacht, war Gastgeberin einer Dinnerparty, ist allein gereist und vieles mehr. Von all ihren Abenteuern erzählt sie augenzwinkernd und unterhaltsam in ihrem Guide, um anderen Introvertierten Mut zu machen und ihre Welt ein bisschen zu vergrößern.



RIESIGE ZIELGRUPPE: DER BESONDERE GUIDE FÜR ÜBER 20 MILLIONEN INTROVERTIERTE IN DEUTSCHLAND



PAN, JESSICA

Der Guide für Introvertierte, um ein angsteinflößend abenteuerliches Leben zu führen

Ich habe ein Jahr lang zu allem JA gesagt – und es war das größte Abenteuer meines Lebens

384 Seiten, 14,5 x 21,5 cm
Softcover
Lizenzausgabe
16,99 € (D), 17,50 € (A)

ISBN 978-3-7474-0196-5

Warengruppe 1481

ET: 15.09.2020

- Über 20 000 verkaufte Exemplare der Originalausgabe im ersten Monat
- Gewagter Selbstversuch: Ein Jahr lang sagte die Autorin zu jeder Gelegenheit Ja und erlebte die Abenteuer ihres Lebens
- Humorvoller Umgang mit den Themen Schüchternheit, Introvertiertheit und Ausbruch aus der eigenen Komfortzone
- Für alle, die gern mutiger wären, aber noch nicht wissen, wie!



AUFSCHLUSSREICH, KONTROVERS, UNTERHALTSAM – EIN BEFREIENDER LEITFADEN, UM BESSERE ENTSCHEIDUNGEN ZU TREFFEN



CAULFIELD, TIMOTHY

Jetzt entspann dich mal!

Warum wir getrost aufhören können, Angst vor falschen Entscheidungen zu haben

16,99 € (D), 17,50 € (A)

ET: 13.10.2020

- Eine alltagsnahe und praktische Anleitung, um den Tag stressfreier und gesünder zu gestalten
- Timothy Caulfield ist anerkannter Gesundheitsexperte, der regelmäßig zu aktuellen (Des-) Informationen medial befragt wird
- Für Fans und Leser der Bestseller *Schnelles Denken, langsames Denken* und *Factfulness*

Wir treffen täglich Tausende von Entscheidungen: Sollen wir uns Sorgen machen über Fluorid im Wasser, Gluten in unserem Essen oder Händeschütteln mit Fremden? Eine ziemlich ermüdende Angelegenheit. Timothy Caulfield zeigt anhand eines normalen Tages, vom Aufwachen bis zum Einschlafen, dass die meisten Entscheidungen auf Fehlinformationen beruhen und vieles, von dem wir glauben, es sei gesünder, sicherer oder besser, es in Wirklichkeit gar nicht ist. Wissenschaftlich fundiert und mit einer Prise Humor erklärt Caulfield, warum wir keine Angst mehr vor falschen Entscheidungen haben müssen und uns einfach mal entspannen können.

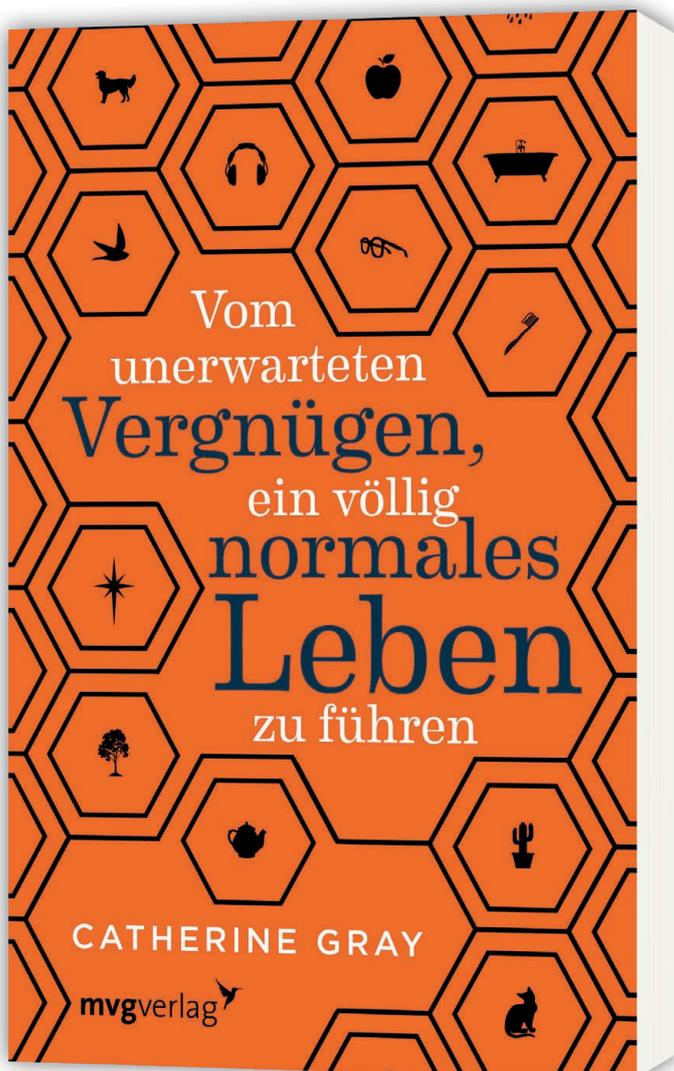
© Matt Barnes



TIMOTHY CAULFIELD Timothy Caulfield ist kanadischer Professor für Gesundheitsrecht und -politik. Er ist Autor von zwei nationalen Bestsellern: *The Cure for Everything* und *Is Gwyneth Paltrow Wrong About Everything?*. Caulfield ist zudem der Moderator und Co-Produzent der Dokumentarfilm-TV-Serie *A User's Guide to Cheating Death*.



SUNDAY-TIMES-BESTSELLERAUTORIN CATHERINE GRAY ZEIGT, WARUM ES VIEL GLÜCKLICHER MACHT, NORMAL ZU SEIN



GRAY, CATHERINE;

**Vom unerwarteten
Vergnügen, ein völlig
normales Leben zu führen**

16,99 € (D), 17,50 € (A)

ET: 13.10.2020

- Charmant, unterhaltsam und so entlastend: Dieses Buch macht Lust auf ein ganz normales Leben
- Für Leser von Andrea Weidlichs Der geile Scheiß vom Glücklichen und Du bist genug von Kishimi/Koga
- Positive internationale Presseresonanz: »Lebensbejahend« – The Telegraph – und »herrlich« – Independent

Wer enttäuscht ist von seiner eigenen Durchschnittlichkeit, ist bei der geistreichen Catherine Gray genau richtig. Sie erklärt, dass evolutionär bedingt unser negativ-verzerrendes Gehirn schuld daran ist, dass wir uns selbst sabotieren und mit unserem gewöhnlichen Leben nicht zufrieden sein können. Doch es gibt wissenschaftlich nachgewiesene Methoden, wie man das Gehirn trainieren kann, positiv zu denken. Die britische Bestsellerautorin bereitet unterhaltsam wissenschaftliche Erkenntnisse auf und beweist auf lockere Weise, dass ein gewöhnliches Leben sehr viel zufriedener macht, als man bisher geglaubt hat.



© privat

CATHERINE GRAY Catherine Gray ist eine preisgekrönte Autorin und Redakteurin, die fast ein Jahrzehnt lang für Magazine wie Cosmopolitan und Glamour arbeitete. Seit 2011 ist sie freiberuflich tätig und schreibt für Zeitungen und Magazine wie Marie Claire und The Guardian. Ihr erstes Buch, Vom unerwarteten Vergnügen, nüchtern zu sein, ist ein Sunday-Times-Bestseller.





LAWRENCE ANTHONY

Der Umweltschützer Lawrence Anthony war Gründer der Earth Organization. Für seine Arbeit wurde er mit dem Earth-Day-Award der Vereinten Nationen ausgezeichnet. Er lebte im südafrikanischen Zululand. Nach seinem Tod im März 2012 kamen viele Elefanten zum Abschied an sein Haus und erwiesen ihm somit die letzte Ehre.

Als der Umweltschützer Lawrence Anthony erfährt, dass die Nördlichen Weißen Nashörner vom Aussterben bedroht sind, weiß er, dass er handeln muss. Doch die starke Nachfrage nach Nashornhörnern gefährdet nicht nur das Leben dieser seltenen Tiere, sondern auch das der Ranger, die sie beschützen. Unerschrocken stellt sich Anthony der berüchtigten Rebellengruppe, die es auf die Hörner abgesehen hat, und der unbeweglichen Regierungsbürokratie, die seinen Kampf um die Rettung der aussterbenden Tierart zusätzlich erschwert.

Ein mutiger Kreuzzug, der sich wie ein Safari-Abenteuer, eine Geschichtsstunde und eine Warnung an die Menschheit liest.



Zusammen
über 50 000
verkaufte
Exemplare

JETZT NACHBESTELLEN



ISBN 978-3-86882-524-4
14,99 € (D), 15,50 € (A)



ISBN 978-3-7474-0037-1
16,99 € (D), 17,50 € (A)

ENDLICH: DAS DRITTE BUCH DES TIERSCHÜTZERS LAWRENCE ANTHONY



ANTHONY, LAWRENCE;
SPENCE, GRAHAM

Das letzte Nashorn
Was ich von einer
aussterbenden Tierart über
das Leben lernte

416 Seiten, 13,5 x 21,0 cm
Softcover
Lizenzausgabe
16,99 € (D), 17,50 € (A)

ISBN 978-3-74740-210-8

Warengruppe 1116

ET: 13.10.2020

- Eine weitere bewegende Rettungsmission des Autors von *Der Elefantenflüsterer* und *Ein Elefant in meiner Küche*
- »Lawrence Anthony ist der Indiana Jones des Naturschutzes« – *The Guardian*
- Eine inspirierende Geschichte, die Einblicke in das Leben in Südafrika gibt und Tierliebhaber zutiefst berühren wird



© Manfred Spitzer

MANFRED SPITZER

Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer, geboren 1958, leitet die Psychiatrische Universitätsklinik in Ulm und das Transferzentrum für Neurowissenschaften und Lernen. Er ist Autor zahlreicher Bücher, zum Beispiel des Bestsellers *Digitale Demenz*. Er ist einer der bedeutendsten Gehirnforscher Deutschlands und versteht es wie niemand sonst, wissenschaftliche Erkenntnisse anschaulich und fundiert zu vermitteln.



Kann Fernsehen zu Demenz führen? Warum reduziert ein Smartphone unser Denkvermögen? Wie nutzen Kriminelle das Internet für ihre Machenschaften? Und was hat die digitale Infrastruktur mit den weltweiten Treibhausemissionen zu tun? Der bekannte Hirnforscher Manfred Spitzer deckt die Gefahren von Handys, Gaming & Co. auf und erklärt dabei gewohnt verständlich und eingängig, welche Auswirkung das digitale Leben auf uns hat. Ein beeindruckender Blick in unsere Zukunft und ein Augenöffner, der zeigt, wie wichtig ein bewusster Umgang mit der neuen Technik ist.

DAS NEUE BUCH VON BESTSELLERAUTOR MANFRED SPITZER



SPITZER, MANFRED

Digitales Unbehagen Risiken, Nebenwirkungen und Gefahren der Digitalisierung

176 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
Hardcover
Originalausgabe
16,99 € (D), 17,50 € (A)

ISBN 978-3-7474-0224-5
Warengruppe 1973

ET: 14.07.2020

- Deutschlands bekanntester Hirnforscher Manfred Spitzer über die Gefahren unserer digitalen Zukunft
- Gesamtauflage von Erfolgsgarant Manfred Spitzer: über 550 000 verkaufte Exemplare
- Anerkannter Experte: Niemand erklärt die Folgen der digitalen Welt so verständlich und eindringlich wie Manfred Spitzer

© shutterstock.com





CHRISTOPH SCHULZ

Christoph Schulz engagiert sich seit 2017 als Unternehmer und Aktivist für ein stärkeres Naturbewusstsein in unserer Gesellschaft. Mit seinem Umweltschutzprojekt CareElite bringt er Menschen aus der ganzen Welt zusammen, die voneinander lernen, nachhaltig zu leben, andere Menschen zu inspirieren und die Welt zu einem besseren Ort zu machen.

Wir wollen verreisen, entspannen, neue Orte erkunden und wenn möglich klimafreundlich, ökologisch, fair, regional, vegan und müllvermeidend. Das klingt alles sehr nachhaltig, aber leider auch nach viel Aufwand und wenig Spaß! Doch der Umweltschützer Christoph Schulz zeigt, dass nachhaltiges Reisen mit einzigartigen Erlebnissen und unvergesslichen Momenten möglich ist, ohne sich zu verbiegen. Vorausgesetzt, dass man sich Zeit nimmt, bewusste Entscheidungen trifft und Grundregeln beachtet. Dabei gibt er konkrete Tipps für Reiseziele, Unterkünfte, Fortbewegungsmittel und Aktivitäten vor Ort. So wird die nächste umweltfreundliche Reise zum reinsten Vergnügen.



DER TOURISMUS WIRD NACHHALTIG – DAS PERFEKTE HANDBUCH ZUM NEUEN TREND VON ERFOLGSAUTOR CHRISTOPH SCHULZ



SCHULZ, CHRISTOPH

Nachhaltig reisen für Einsteiger

Umweltfreundlich Urlaub machen und die Welt entdecken

192 Seiten, 14,8 x 21,0 cm
Softcover, 4-farbig
Originalausgabe
14,99 € (D), 15,50 € (A)

ISBN 978-3-7474-0199-6

Warengruppe 1310

ET: 11.08.2020

JETZT NACHBESTELLEN



Über 10 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7474-0089-0
14,99 € (D), 15,50 € (A)



Über 15 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-86882-993-8
14,99 € (D), 15,50 € (A)



ISBN 978-3-7474-0181-1
14,99 € (D), 15,50 € (A)

- Großes Medienecho: Christoph Schulz ist erfolgreicher Autor und Umweltschützer und betreibt den bekannten Umwelt-Blog *CareElite*
- Gesamtauflage Christoph Schulz: über 25 000 Exemplare von *Nachhaltig leben für Einsteiger* und *Plastikfrei leben für Einsteiger*
- Der praktische Leitfaden mit Tipps zu umweltfreundlichen Reisemitteln, Reisezielen, Aktivitäten vor Ort und spannenden Fakten



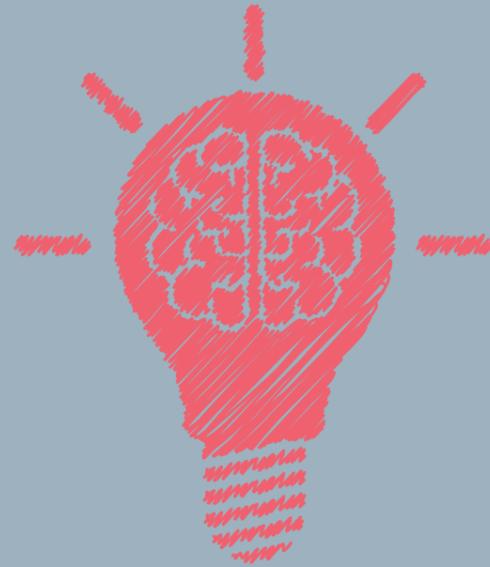
**ANDREA
FRIESE**

Dr. Andrea Friese, Pädagogin und promovierte Erziehungswissenschaftlerin, ist seit vielen Jahren als lizenzierte Gedächtnistrainerin und Ausbildungsreferentin im Bundesverband Gedächtnistraining e. V. tätig. Neben der Mitarbeit an wissenschaftlichen Studien zum Ganzheitlichen Gedächtnistraining ist sie Buch- und Spieleautorin sowie Dozentin für verschiedene Bildungswerke.

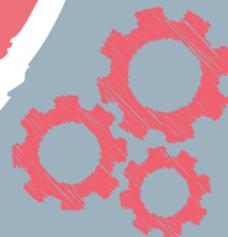


**BETTINA M.
JASPER**

Bettina M. Jasper, Diplom-Sozialpädagogin, leitet als lizenzierte Gehirntainerin in ihrer Denk-Werkstatt® Kurse, Seminare und Workshops. Die Buch- und Spieleautorin ist freiberufliche Dozentin für verschiedene Träger in Altenpflege und Sport. Sie unterrichtet zudem an der Fachschule für Pflegeberufe in Bühl in Gerontologie, Aktivierung und Rehabilitation sowie Psychiatrie und im Fach Deutsch.



Wer sich im Alter fit halten möchte, sollte sein Gehirn fordern: Zielgerichtetes Gedächtnistraining ist dafür eine wichtige Voraussetzung. Es ist erwiesen, dass auch Bewegung und ausgewogene Ernährung wichtig für Hirnleistung und Wohlbefinden im Alter sind. Das wissen auch die Expertinnen Andrea Friese und Bettina M. Jasper, die ein Konzept mit praxisorientierten Wochenprogrammen erstellt haben. Kognitive und motorische Aufgaben wie auch Achtsamkeitsübungen können Senioren leicht in den Alltag integrieren, sodass sie für eine nachhaltige Wirkung zur Routine werden. Das perfekte Buch für eine aktive Lebensgestaltung und Gesundheit im Alter.



TRENDTHEMA MIT GROSSER ZIELGRUPPE: INNOVATIVE KOMBINATION AUS GEDÄCHTNIS-, BEWEGUNGS- UND ERNÄHRUNGSPROGRAMM



FRIESE, ANDREA; JASPER, BETTINA M.

**Die Kraft des
Gedächtnisses erhalten
und stärken**
Ganzheitliches
Wochenprogramm für ein
gesundes Gehirn

240 Seiten, 145 x 21,5 cm
Softcover, 2-farbig
Originalausgabe
14,99 € (D), 15,50 € (A)

ISBN 978-3-7474-0203-0

Warengruppe 1460

ET: 10.11.2020

- Spielerisches Gehirntaining mit Achtsamkeitsübungen und Ernährungstipps als praktisch umsetzbares Wochenprogramm
- Die Autorinnen sind medial gefragte Expertinnen auf dem Gebiet des ganzheitlichen Gehirntainings für Senioren
- Impulse, praktische Übungen und Anleitungen für eine aktive Lebensgestaltung und Wohlbefinden im Alter





© Manfred Spitzer

MANFRED SPITZER

Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer, geboren 1958, leitet die Psychiatrische Universitätsklinik in Ulm und das Transferzentrum für Neurowissenschaften und Lernen. Er ist Autor zahlreicher Bücher, zum Beispiel des Bestsellers *Digitale Demenz*. Er ist einer der bedeutendsten Gehirnforscher Deutschlands und versteht es wie niemand sonst, wissenschaftliche Erkenntnisse anschaulich und fundiert zu vermitteln.

Wie verarbeitet das menschliche Gehirn Musik? War Mozart wirklich ein musikalisches Genie? Oder wurde er von seinem Vater so lange gedrillt, bis er bereits als Kind meisterhaft musizieren konnte? Wer könnte auf solche Fragen besser antworten als der wohl bekannteste Hirnforscher Deutschlands: Bestsellerautor Manfred Spitzer! Mit spielerischer Leichtigkeit demonstriert er uns, wie und wo das Gehirn Musik verarbeitet, warum wir Liebeslieder als schön empfinden und wie Musik unser Gehirn plastisch formt. Ein verblüffender Blick in unser Gehirn, der uns die Welt der Musik mit anderen Augen sehen lässt.



JETZT NACHBESTELLEN



ISBN 978-3-7474-0002-9
16,99 € (D), 17,50 € (A)

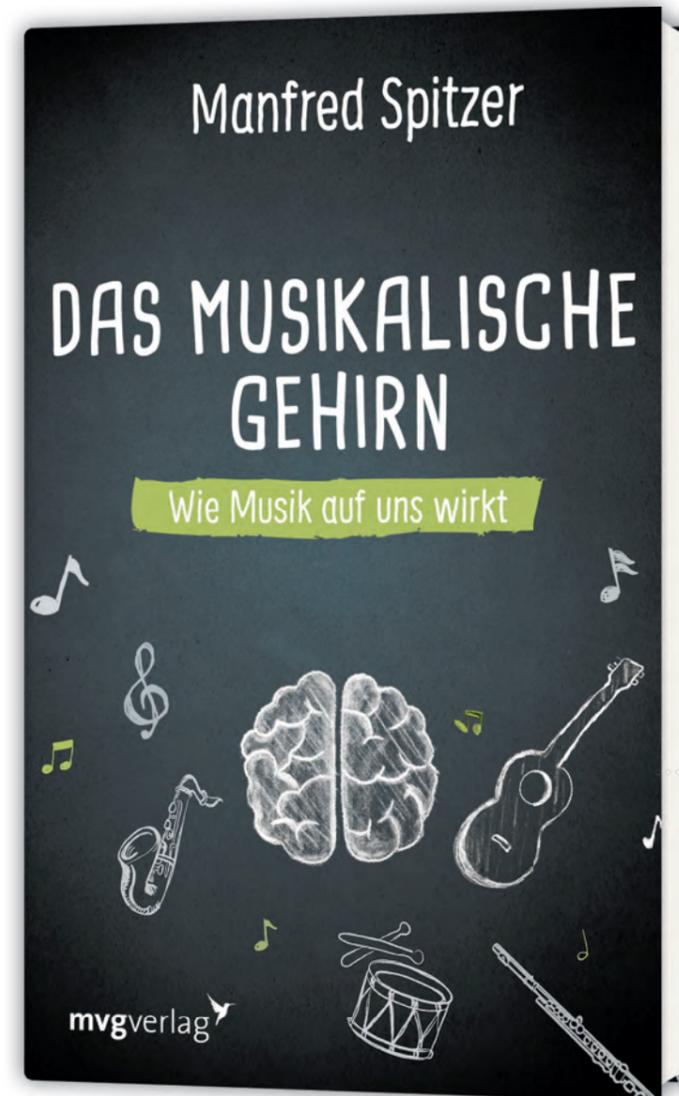
Über 10 000
verkaufte
Exemplare



ISBN 978-3-7474-0113-2
16,99 € (D), 17,50 € (A)



POPULÄR UND VERSTÄNDLICH: BESTSELLERAUTOR MANFRED SPITZER ERKLÄRT, WAS IN UNSEREM GEHIRN PASSIERT, WENN WIR MUSIK HÖREN



SPITZER, MANFRED

Das musikalische Gehirn Wie Musik auf uns wirkt

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

ISBN 978-3-7474-0246-7

Warengruppe 1590

ET: 10.11.2020

- Gesamtauflage von Erfolgsgarant Manfred Spitzer: über 550 000 verkaufte Exemplare
- Manfred Spitzer ist Deutschlands bekanntester Hirnforscher – niemand erklärt neurologische Zusammenhänge so gut wie er
- Mit vielen verblüffenden Beispielen und spannenden Fakten für alle Musikinteressierten





© J. Schwallenberg

ANDREA SCHÜTZE

Andrea Schütze hat in ihrer Kindheit so ziemlich alle Hobbys ausprobiert, die man sich vorstellen kann. Irgendwann ist sie beim Lesen geblieben und schreibt deshalb auch so gerne Bücher. Zudem hat sie einen Gesellenbrief als Damenschneiderin und ein Diplom als Psychologin. Die erfolgreiche Kinderbuchautorin lebt mit ihren beiden Töchtern in einem rosaroten Haus mitten im Schwarzwald.

Gefühlschaos, überschäumende Freude, Wutanfälle – da hilft nur: darüber reden. Je besser Kinder ihre Gefühle wahrnehmen und äußern können, desto ausgeprägter ist ihre emotionale Intelligenz. Die erfolgreiche Kinderbuchautorin Andrea Schütze schreibt Geschichten zu jedem Gefühl, in denen sich Kinder wiederfinden. Sie liefern Gesprächsanregungen, um die Emotion gemeinsam zu erleben und zu teilen. Doch das gelingt erst, wenn auch Eltern ihre eigenen Gefühle besser einordnen können, für sie gibt die Psychologin eine umfassende Einführung. Dieses unterhaltsame Mitmachbuch bereichert jede Familie und hilft, über Gefühle ins Gespräch zu kommen.

»Das Sprechen über Gefühle ist immens wichtig für die gesunde Entwicklung von Gehirnfunktionen, die uns als Menschen einzigartig machen. Andrea Schütze bietet mit ihren unfassbar charmanten Geschichten eine wunderbare Grundlage – da können sogar die Eltern noch was lernen!«

Prof. Dr. med. Peter Vajkoczy, Direktor der Klinik für Neurochirurgie (Charité Berlin)

BELIEBTE KINDERBUCHAUTORIN MIT EINER GESAMTAUFLAGE VON ÜBER 400 000 EXEMPLAREN ERKLÄRT, WIE KINDER GEFÜHLE WAHRNEHMEN



SCHÜTZE, ANDREA

Was fühlst du? Was fühle ich?

Kinder-Gefühle gemeinsam erkunden und verstehen

272 Seiten, 13,5 × 21,0 cm
Softcover, 2-farbig
Originalausgabe
16,99 € (D), 17,50 € (A)

ISBN 978-3-7474-0215-3

Warengruppe 1484

ET: 08.12.2020

- Erziehungsbücher sind die Erfolgstreiber auf dem Ratgebermarkt und stärker gefragt denn je
- Innovatives Konzept: interaktives Mitmachbuch mit vielen Anregungen – für eine vertrauensvolle und sichere Bindung
- Für Eltern und Kinder gleichermaßen spannend, lehrreich und unterhaltsam





CHRISTEL PETITCOLLIN

Christel Petitcollin ist Psychotherapeutin, Kommunikationstrainerin und Coach für zwischenmenschliche Beziehungen. Seit 25 Jahren ist sie Lehrerin und begleitet Eltern, deren Kinder besondere Bedürfnisse haben. Die Autorin von *Ich denke zu viel* (2017) lebt und arbeitet in Montpellier, Frankreich.

Eltern sind oft verzweifelt, wenn sie zu ihrem Kind keinen Zugang finden, insbesondere dann, wenn es besondere Bedürfnisse hat.

Die Psychotherapeutin Christel Petitcollin begleitet Kinder mit ADHS, Dyslexie, Autismus und Hochbegabung und stellte dabei fest, dass sie Erlebnisse und Emotionen viel intensiver verarbeiten. Es sind einfache und konkrete Lösungsvorschläge auf Augenhöhe, die Kinder mit komplexen Denk- und Gefühlsstrukturen leicht umsetzen und so Vertrauen in sich und ihr Umfeld entwickeln können. Mit diesem Buch erhalten Eltern die Möglichkeit, sowohl zu Hause als auch in der Schule eine achtsame Umgebung zu schaffen.

ERZIEHUNGSBÜCHER SIND DIE ERFOLGSTREIBER AUF DEM RATGEBERMARKT UND STÄRKER GEFRAGT DENN JE



PETITCOLLIN, CHRISTEL

Mein Kind denkt und fühlt zu viel

Wie geforderte Eltern ihre Kinder bedürfnisorientiert und achtsam begleiten

288 Seiten, 13,5 × 21,0 cm
Softcover
Lizenzausgabe
16,99 € (D), 17,50 € (A)

ISBN 978-3-7474-0205-4

Warengruppe 1484

ET: 13.10.2020

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)

- Das ermutigende Erziehungsbuch für geforderte Eltern, auch von Kindern mit ADS, ADHS, Asperger-Autismus und Lernstörungen
- Für die Leser der Bestseller *So viel Freude, so viel Wut* von Nora Imlau und *Dein selbstbestimmtes Kind* von Jesper Juul
- Die französische Autorin ist auf dem deutschen Buchmarkt eingeführt – mit knapp 15 000 verkauften Exemplaren von *Ich denke zu viel*



HIER BLEIBT KEIN AUGEN OFFEN: DIE ULTIMATIVE EINSCHLAFHILFE FÜR ALLE SCHLAFLOSEN!



Dein Einschlafbuch

Von diesem Buch fallen dir die Augen zu

7,99 € (D), 8,30 € (A)

ET: 11.08.2020

- Bevölkerungsübergreifendes Problem: Jeder vierte Erwachsene leidet unter Schlafstörungen – dieses Buch schafft Abhilfe
- Das perfekte Ermüdungskonzept: kleine Rätsel lösen und Schäfchen zählen mit dem niedlichen Schaf Kip
- Kreativ und witzig – das ideale Geschenk für aufgeweckte Erwachsene

Wer kennt das nicht: Man dreht sich ruhelos von einer Seite auf die andere, schaut verzweifelt auf die Uhr, zieht sich die Decke über den Kopf und wünscht sich nichts sehnlicher, als endlich einzuschlafen. Doch das hat nun ein Ende – mit diesem kreativen Einschlafbuch!

Das Schaf Kip hilft mit seinen niedlichen Freunden und kleinen Rätseln allen, die abends wach im Bett liegen und keine Lust auf trockene Ratgeberliteratur haben. Wer Kip dabei unterstützt, den Weg durchs Labyrinth zu bewältigen, findet sich im Handumdrehen im Reich der Träume wieder.



DAS ERSTE BUCH ZUR PRAKTISCHEN SELBSTHILFE BEI SCHOCK-ERFAHRUNGEN



GÜNTHER-HAUG, BARBARA

Den Boden unter den Füßen verlieren

Wenn eine seelische
Erschütterung schwer trifft und
wie man bei Schock-Erfahrung
Heilung findet

16,99 € (D), 17,50 € (A)

ET: 16.06.2020

- Lösungsorientierte Hilfestellung mit vielen praktischen Anleitungen und Übungen bei lebensverändernden Erfahrungen
- Autorin ist anerkannte Expertin auf dem Gebiet und hilft Patienten, Wege aus der Krise zu finden

Wer von einer schlimmen Nachricht oder einem Unfall überrascht wird, steht unter Schock. Der Gefühlshaushalt, das Denken und die Wahrnehmung kommen heftig ins Wanken. Dann ist es kaum noch möglich, zielstrebig zu handeln, obwohl es für die Bewältigung wichtig wäre.

Die erfahrene Psychotherapeutin Barbara Günther-Haug erläutert mentale Funktionsstörungen, die nach einem Schockerlebnis eintreten, und gibt anhand praktischer Arbeitsblätter Anleitung zur Selbsthilfe. Dieses Buch unterstützt dabei, die psychischen Wunden so rasch wie möglich heilen zu lassen und durch ein vertieftes Selbstverständnis am Ende sogar Gewinn aus der Krise zu ziehen.

© privat



BARBARA GÜNTHER-HAUG Dr. med.

Barbara Günther-Haug, geboren 1965, ist Ärztin und Psychotherapeutin. Sie arbeitet in ihrer Praxis tiefenpsychologisch fundiert und ist darüber hinaus Fachtherapeutin für spezielle Psychotraumatherapie (DeGPT) und EMDR (EMDRIA). Sie hat bereits fünf Romane veröffentlicht und betreibt den Blog Psychoticker mit Artikeln zur seelischen Gesundheit. Sie lebt mit ihrer Familie im Taunus.



SPIEGEL-BESTSELLERAUTOR OLIVER STÖWING BEANTWORTET DIE INTIMSTEN FRAGEN DER DEUTSCHEN HUMORVOLL UND UNTERHALTSAM



STÖWING, OLIVER

Liebes Google, wie viele Selbstgespräche sind noch normal?

Was wir nur das Internet zu fragen wagen – und die einzig wahren Antworten

14,99 € (D), 15,50 € (A)

ET: 10.11.2020

- Entlarvend und überraschend: Warum wir uns Google mehr anvertrauen als unseren besten Freunden
- Dieses Buch fängt da an, wo das Internet versagt – fundiert recherchiert liefert es Wahrheiten zu allen Tabu-Themen
- Offene und ehrliche Antworten zu den wichtigsten Lebensbereichen

Wer bin ich? Warum sind andere glücklicher als ich? Zu niemandem sind wir so ehrlich wie zu Google. Der Journalist Oliver Stöwing hat die Algorithmen der Suchmaschine ausgewertet und die häufigsten intimen Fragen zu Glück, Liebe und Sex gesammelt. Doch während man verlässlich herausbekommen kann, wie lange Bienen leben, sind die Antworten auf die komplexen Fragen des Lebens widersprüchlich und irreführend. Dieses Buch offenbart Ängste, Geheimnisse und Begierden und eröffnet den Lesern, dass sie mit keinem Problem allein sind. Trotz seines humorvollen Tons wird jedes Problem ernst genommen und das Buch wirkt tröstlich wie ein guter Freund.

© privat



OLIVER STÖWING Oliver Stöwing, 1972 im Ruhrgebiet geboren, studierte Sprachwissenschaft mit dem Schwerpunkt Kommunikationspsychologie. Er arbeitet seit 25 Jahren als Journalist, unter anderem für Bunte, Bild oder das Hamburger Abendblatt. Der Wahlberliner ist Autor zahlreicher Sachbücher zum Thema Liebe, Dating und Kommunikation.



GROSSE REICHWEITE: ÜBER ACHT MILLIONEN
LESER VERFOLGEN REGELMÄSSIG JULIE SCHMIDTS
SEXLEBEN IN IHRER KOLUMNE »SEX VOR NEUN«



SCHMIDT, JULIE

To all the boys I've fucked before

Sex-Geschichten einer Frau, die lieber die Liebe finden würde

16,99 € (D), 17,50 € (A)

ET: 13.10.2020

- Trendthema weibliche Sexualität: Julie Schmidt ist ein inspirierendes Vorbild für junge Frauen
- Das perfekte Buch für die Generation Tinder: modern und ohne Tabus
- Für die Leserinnen von Paula Lambert, Senna Gammour und Herrengedeck

Eigentlich wollte Julie Schmidt immer über Liebe schreiben, doch weil sie einfach kein Glück hat, schreibt sie lieber über das, was sie wirklich gut kann: Sex. Sie erklärt, wie Frauen zu einem multiplen Orgasmus kommen, Vibratoren funktionieren und die Männer-Psychologie tickt. Julie Schmidt erzählt humorvoll von ihren Ex-Lovern und fragt sich, warum sie sich aus einer toxischen Beziehung nicht lösen konnte. Sie lernt dabei, dass Selbstliebe theoretisch wirklich wichtig, aber praktisch richtig schwierig ist und von welchen Männern Frauen lieber die Hände lassen sollten. Auch wie die große Liebe funktionieren könnte – mit dem richtigen Mann.

© privat



JULIE SCHMIDT Geboren wurde Julie Schmidt ausgerechnet am 6.9.1993 (ja, Sternzeichen Jungfrau). Als Ruhrpott-Göre hat sie früh gelernt, kein Blatt vor den Mund zu nehmen. Sie studierte Journalistik in Köln, absolvierte die Axel-Springer-Akademie und arbeitet heute als Journalistin bei Bild in Berlin. In ihrer NOIZZ.de-Kolumne »SEX VOR NEUN« schreibt sie über ihre Vorlieben für Blowjob, Fuckboys und Zigaretten.





**TARA-LOUISE
WITTWER**

Tara Wittwer ist seit 2015 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, denen Frauen in der Zeit vom Erwachsenwerden und Erwachsensein in der heutigen Gesellschaft begegnen.



Jeder kennt mindestens ein Paar, dessen Beziehung er als toxisch ansehen würde. Doch wann ist eine Beziehung wirklich giftig? Wie erkennt man die Anzeichen? Und vor allem: Wie entkommt man dieser ungesunden Beziehung? Sinnfluencerin und Coach Tara-Louise Wittwer gibt in ihrem Buch Antworten auf alle Fragen. Dabei geht sie nicht nur auf Paarbeziehungen ein, sondern erklärt auch, wie man mit toxischen Menschen im Job oder in der Familie umgeht. Sie gibt dem Leser Strategien an die Hand, damit dieser sein Leben wieder selbst steuern kann und einsieht: Manchmal tut daran festhalten mehr weh als loszulassen – denn ich habe verdient, glücklich zu sein.

AKTUELLES PAAR-THEMA NR. 1: TOXISCHE BEZIEHUNGEN. BELIEBTE SINNFLUENCERIN ZEIGT AUSWEGE



WITTWER, TARA-LOUISE

Du bist Gift für mich
Wie du lernst, aus toxischen
Beziehungsmustern
auszubrechen und dich wieder
selbst zu lieben

224 Seiten, 13,5 x 21,0 cm
Softcover, 2-farbig
Originalausgabe
16,99 € (D), 17,50 € (A)

ISBN 978-3-7474-0216-0

Warengruppe 1483

ET: 15.09.2020



- Große Verunsicherung und immenser Leidensdruck der Betroffenen: Wie beende ich eine toxische Beziehung?
- Wachsende Beliebtheit und Reichweite der Autorin: über 5000 neue Follower auf Instagram in nur einer Woche
- Die besten Strategien, wie man sich nur noch mit Menschen umgibt, die einem guttun



EINFÜHLSAMES KREBS-PORTRÄT EINER FREUNDSCHAFT IM SCHATTEN DES TODES



HAMEISTER, YAVI; MEIER, TAMARA MARIE

Im Hier und Weg

Wie wir gelernt haben, den Tod zu akzeptieren, das Leben zu lieben und unsere Freundschaft zu feiern

16,99 € (D), 17,50 € (A)

ET: 10.11.2020

- Große Reichweite der Autorinnen: gemeinsam über 100.000 Follower auf Instagram
- Yavi Hameister ist erfolgreiche Bloggerin mit mama-moves.de, über Tamara wurde bereits mehrfach medial berichtet
- Schonungslos ehrlich und dennoch Mut machend

Tamara wird sterben. Doch das soll nicht das Ende sein. Daher schreibt sie mit ihrer Freundin Yavi dieses Buch. Ein Buch über Ängste und Mut, Träume und Wünsche und eine Freundschaft, die der Tod nicht brechen kann. Es geht darum, wie es sich anfühlt, wenn man stirbt, und wie, wenn man weiß, dass man zurückbleibt. Welche Gespräche führt man? Was unternimmt man? Und wie geht man mit Abschied um? All das sind Fragen, die Yavi und Tamara beantworten wollen. Sie wollen aber auch einen Appell an alle Leser richten: Besiegt eure Angst und kämpft für eure Träume! Nicht irgendwann, sondern JETZT!



© Nikif Romczyk

YAVI HAMEISTER Yavi Hameister, geboren 1986, arbeitete viele Jahre als freie Journalistin, bis sie mit ihrem Mann nach Schottland ging und dort Mutter und Bloggerin wurde. Mittlerweile lebt sie wieder in Deutschland, schreibt in ihrem Blog mama-moves.de über ihre Lieblingsthemen Sport, Ernährung und Kinder.

TAMARA MARIE MEIER Tamara Marie Meier, geb. 1991, lebt mit ihren drei Jungs und ihrem Mann in einem kleinen Dorf zwischen Braunschweig und Wolfsburg. Während der dritten Schwangerschaft stellten Ärzte einen riesigen Lebertumor fest. Es ist Krebs im Endstadium. Tamara erzählt gemeinsam mit ihrer Freundin Yavi, wie es ist zwischen Leben und Tod, Freude und Wut und was es heißt, eine Freundschaft auf Abschied zu leben.



TRÖSTEND, INFORMATIV, ERHELLEND: DAS ERSTE BUCH, DAS WIRKLICH JEDE FRAGE ZUM JENSEITS BEANTWORTET



RAND, HOLLISTER

**Alles, was du über das
Leben nach dem Tod
wissen willst**

aber Angst hast zu fragen

19,99 € (D), 20,60 € (A)

ET: 15.09.2020

- »Das Leben nach dem Tod« ist das größte und wichtigste Thema in der Spiritualität
- Hollister Rand ist ein international bekanntes spirituelles Medium, Autorin und gefragte Rednerin
- Für Leser von Eben Alexander, Pascal Voggenhuber und James van Praagh

Gibt es wirklich ein Leben nach dem Tod? Fühlen Geister immer noch Liebe zu uns? Wie ist es, wenn wir ins Jenseits übertreten? Nach mehr als 25 Jahren, in denen Zehntausende Menschen Trost bei ihr gefunden haben, bringt Hollister Rand ihr unglaubliches Wissen und ihre Erfahrung in dieses zugängliche und umfassende Buch ein. Mit ihrer warmherzigen Aufrichtigkeit beantwortet sie alle Fragen, die ihr je zum Leben nach dem Tod gestellt wurden. Egal wie seltsam oder »peinlich«, mit ihrem charakteristischen Humor und ihrer authentischen Art gibt sie Antworten auf alle Fragen.

© Michael Callas



HOLLISTER RAND Hollister Rand liefert seit mehr als 25 Jahren detaillierte Botschaften von Verstorbenen. Als gefragtes Medium hat sie in verschiedenen Fernseh- und Radioprogrammen mitgewirkt. Hollister lebt in Los Angeles mit ihren unglaublich kleinen und sehr liebevollen Rettungs-Chihuahuas Bodhi und Amara. Sie ist die Autorin von Ich bin nicht tot, ich bin anders.



TRENDTHEMA RAUHNÄCHTE MIT EINZIGARTIGEM KONZEPT KONKRET FÜR DIE JAHRE 2020–2022



DEISS, CAROLINE

Geheimnisvolle Rauhächte

Rituale, Rezepte,
Räucheranleitungen
für 2020–2022

9,99 € (D), 10,30 € (A)

ET: 15.09.2020

- Große und ungebrochene Nachfrage nach Büchern zum Thema Rauhächte
- Mit Ritualen für sieben zusätzliche Rauhächte, die oft unbeachtet bleiben
- Wunderschöne Geschenkidee zu Weihnachten

Die Rauhächte, die zaubervollen zwölf Schicksalstage zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag, gelten seit alters als magische Schwellenzeit, in der gefeiert, Rückschau gehalten und orakelt wird. Die Räucherexpertin Caroline Deiß gibt einen faszinierenden Einblick in die mythologischen Hintergründe und liefert leckere Rezepte sowie Anleitungen zu Ritualen und Räucherungen. Neben sieben weiteren, oft unbeachteten Rauhächten geht sie speziell auf die Jahre 2020, 2021 und 2022 ein und zeigt, welche Rolle die Planeten, die Symboltiere und unsere Träume in dieser Zeit spielen.

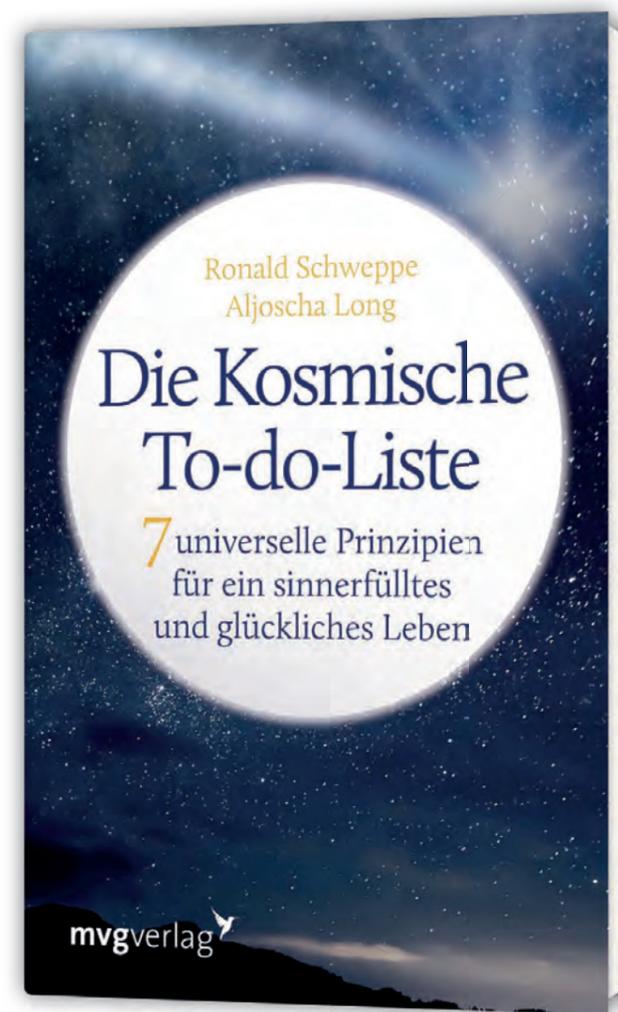


CAROLINE DEISS Caroline Deiß kam schon früh mit der Natur, dem ländlichen Brauchtum und dem Zauber der Rauhächte in Berührung. Als passionierte Wildpflanzenkennerin und fasziniert von der Kraft des Räucherns und dem Geheimnis der Rauhächte gibt sie ihr Wissen darüber in vielen Kursen und Vortragsreihen weiter. Privat beschäftigt sie sich mit mystischen Kraftorten und dem Räuchern orientalischer Pflanzen.

208 Seiten, 12,0 x 18,7 cm | Softcover | 4-farbig
ISBN 978-3-74740-213-9 | Warengruppe 1470



DAS NEUE BUCH DER BESTSELLERAUTOREN. GESAMTAUFLAGE ÜBER 400 000 EXEMPLARE

SCHWEPPE, RONALD;
LONG, ALJOSCHA

Die Kosmische To-do-Liste

7 universelle Prinzipien für ein
sinnerfülltes und glückliches
Leben

14,99 € (D), 15,50 € (A)

ET: 10.11.2020

- Nach dem Bestseller *Die 7 Geheimnisse der Schildkröte* stellen die Autoren neue Prinzipien für ein erfülltes Leben vor
- Mit praktischen mentalen Übungen, Meditationen und Reflexionen für alle, die zu sich finden möchten
- Inspirierende Geschenkidee für all jene, die sich fragen, worum es im Leben wirklich geht

Ist das Leben wirklich etwas, das »erledigt« werden muss?

Es scheint so, denn viele sind von morgens bis abends damit beschäftigt, Dinge zu erledigen. Doch während man im Erledigungsmodus feststeckt, bemerkt man nicht, wie alles an einem vorbeizieht. Das Leben ist endlich, jeder muss für sich entscheiden, was wirklich zählt. Die Bestsellerautoren Ronald Schwappe und Aljoscha Long ermöglichen mit den universellen Prinzipien der Kosmischen To-do-Liste einen neuen Blick auf die eigene Existenz. Befolgt man ihre Gesetze, wird man befreit von der alltäglichen Last, sieht klar die eigene Wahrheit und kann leicht seine eigenen Prioritäten umsetzen.



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



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 Seminaraktivität in den Bereichen Psychologie und Philosophie.

160 Seiten, 12,5 x 18,7 cm | Hardcover | 2-farbig
ISBN 978-3-74740-229-0 | Warengruppe 1481



JETZT ALS TASCHENBUCH: ÜBER 25.000 VERKAUFTE EXEMPLARE DER VORAUFLAGE!

Jetzt als
TB-Ausgabe
für nur
12,99 €



SCHAFFER-SUCHOMEL, JOACHIM; KREBS,
KLAUS

Du bist, was du sagst

Was unsere Sprache über unsere
Lebenseinstellungen verrät

12,99 € (D), 13,40 € (A)

ET: 11.08.2020

- Die Macht der Sprache verstehen mit dem Sprachexperten und Erfolgsautor Joachim Schaffer-Suchomel
- Ein ganz neuer Ansatz: So wurde Sprache noch nie analysiert
- Sprache als Schlüssel zu unseren Gefühlen – der perfekte Lebensratgeber für alle Sprachinteressierten

Kommunikation ist der Schlüssel und die Grundlage der menschlichen Gesellschaft – jeder Mensch spricht durchschnittlich 16.000 Wörter am Tag. Doch was drücken wir mit dem, was wir sagen, eigentlich aus – bewusst oder unbewusst? Was steckt hinter den Wörtern, die wir benutzen, und wie beeinflusst unsere Wortwahl unsere Mentalität? Der Diplompädagoge Joachim Schaffer-Suchomel analysiert gemeinsam mit Klaus Krebs unseren Wortschatz und die damit verbundenen Gefühlswelten und zeigt, wie man durch den bewussten Einsatz von Sprache zu einer positiven Lebenseinstellung gelangen und seinen Alltag selbstbestimmt gestalten kann.

© privat



JOACHIM SCHAFFER-SUCHOMEL

Joachim Schaffer-Suchomel ist Diplom-Pädagoge, Sprachexperte, Coach und Autor. Nach dem Studium der Pädagogik war er als Pädagoge tätig und lehrte an verschiedenen Universitäten.

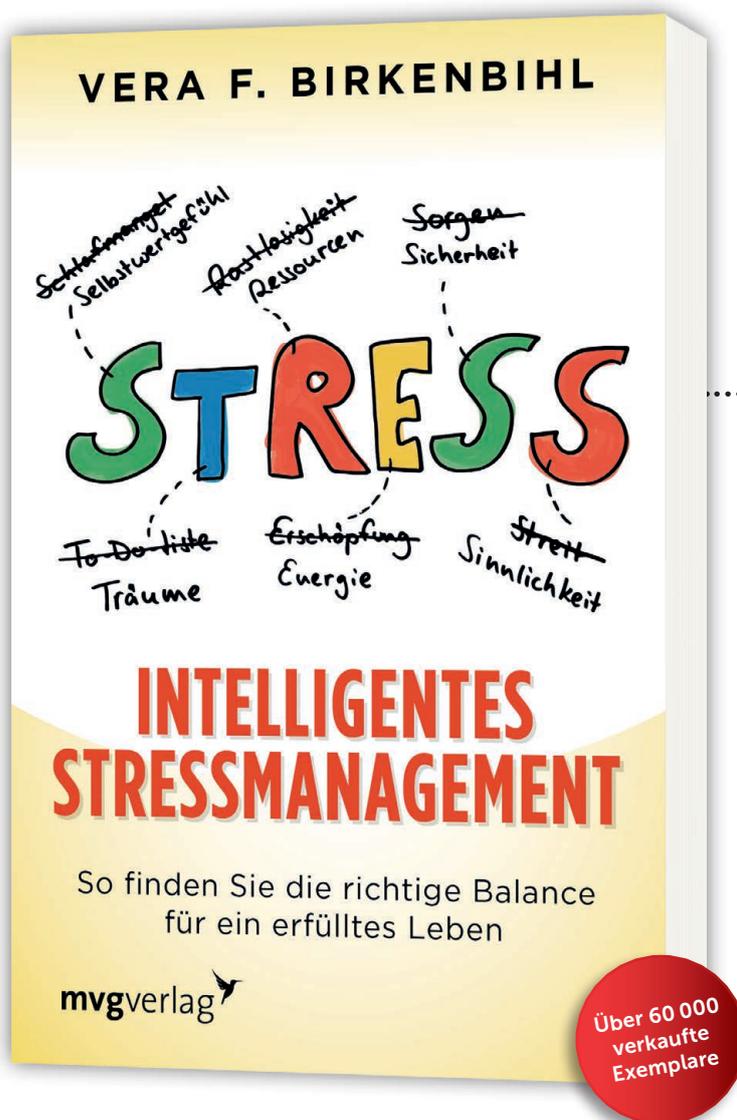
© Klaus Krebs



KLAUS KREBS Klaus Krebs ist Trainer in der freien Wirtschaft. Nach seinem Studium der Agrarwissenschaften arbeitete er in Entwicklungsprojekten in Mittelamerika. Seit 2000 engagiert er sich für mehr Menschlichkeit, bessere Kommunikation und ein erfolgreicheres Miteinander in Unternehmen.



DER BIRKENBIHL-KLASSIKER ALS NEUAUFLAGE!



BIRKENBIHL, VERA F.

Intelligentes Stressmanagement

So finden Sie die richtige
Balance für ein erfülltes Leben

9,99 € (D), 10,30 € (A)

ET: 15.09.2020

- Volkskrankheit Stress: Studien zufolge fühlt sich jeder dritte Deutsche häufig ausgebrannt
- Auflage über eine Million: Birkenbihl-Bücher helfen seit Jahrzehnten dabei, das eigene Potenzial voll zu entfalten
- Die besten Tipps zur Stressbewältigung und wertvolles wissenschaftliches Hintergrundwissen der Coaching-Koryphäe

Was haben eine Abteilungsleiterin, ein berufstätiger Vater und ein Student gemeinsam? Richtig: Stress. In unserer von Schnellebigkeit und Leistungsdruck geprägten Gesellschaft ist er ein ständiger Begleiter, der sich nicht so leicht abschütteln lässt. Den Stress gänzlich zu verbannen dürfte für die meisten Menschen ein Ding der Unmöglichkeit sein – ihn geschickt zu managen hingegen nicht. In ihrem Ratgeber erklärt die weltbekannte Management-Koryphäe Vera F. Birkenbihl alles Wissenswerte über Stress und zeigt anhand konkreter Beispiele, wie man ihn intelligent managt und in den Griff bekommt.

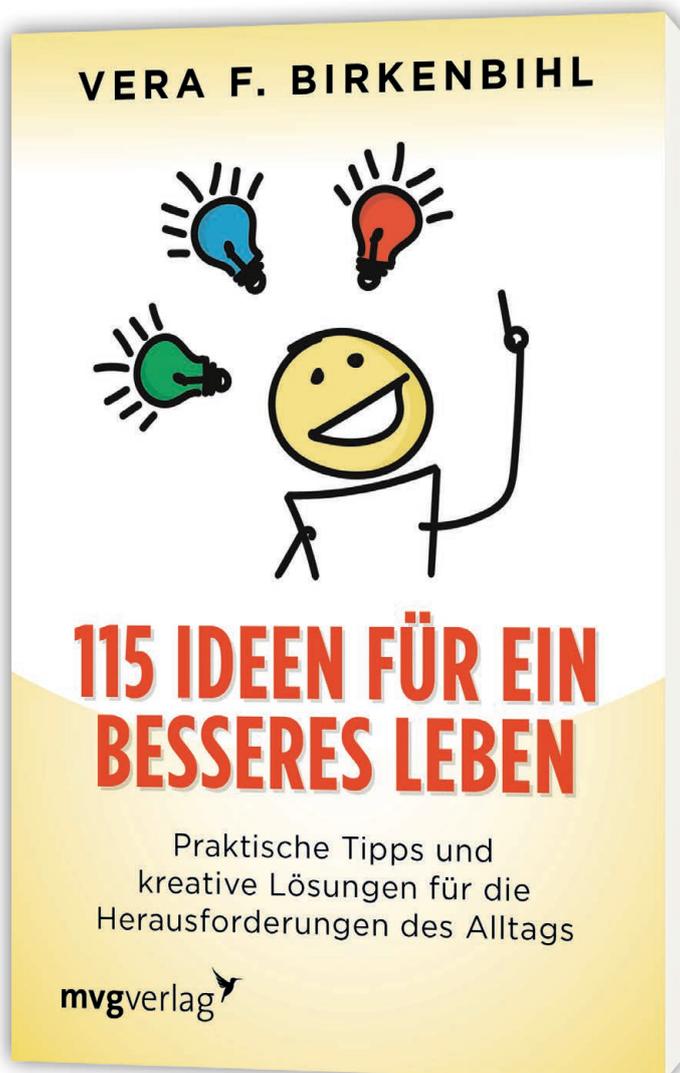
© Andrea Mütter



VERA F. BIRKENBIHL Die Management-Trainerin und Leiterin des *Instituts für gehirngerechtes Arbeiten* Vera F. Birkenbihl gehörte zu den Erfindern von Infotainment, lange bevor es dafür einen Begriff gab. Ihre Kernthemen waren zeitlebens gehirngerechtes Arbeiten, Lehren und Lernen sowie Zukunftstauglichkeit. Die Gesamtauflage ihrer Bücher und DVDs liegt inzwischen bei über drei Millionen.



FÜR JEDES ALLTAGSPROBLEM KREATIVE DENKANSTÖSSE VON DER COACHING-KORYPHÄE VERA F. BIRKENBIHL



BIRKENBIHL, VERA F.

115 Ideen für ein besseres Leben

Praktische Tipps und kreative Lösungen für die Herausforderungen des Alltags

9,99 € (D), 10,30 € (A)

ET: 15.09.2020

- Der Klassiker jetzt als Neuauflage
- Gesamtauflage von Vera F. Birkenbihl: über drei Millionen verkaufte Exemplare an Büchern, DVDs und CDs
- Praktisch und lebensnah: Beantwortung konkreter Leserfragen durch die beliebte Autorin

Wie verhindere ich, dass mich nachts Probleme wach halten? Warum werde ich dauernd missverstanden? Ist Willensstärke angeboren oder kann man sie trainieren? Diese und viele andere Fragen des täglichen Lebens wurden der Coaching-Koryphäe Vera F. Birkenbihl im Laufe ihrer Karriere gestellt. In diesem Buch findet man eine Sammlung der wichtigsten Fragen und dazugehörigen Antworten von Vera F. Birkenbihl, ergänzt durch eine sorgfältige Auswahl weiterer praktischer Lebenstipps der Autorin. So ist man für jede Situation gut gerüstet!

© Andrea Mütter



VERA F. BIRKENBIHL Die Management-Trainerin und Leiterin des Instituts für gehirngerechtes Arbeiten Vera F. Birkenbihl gehörte zu den Erfindern von Infotainment, lange bevor es dafür einen Begriff gab. Ihre Kernthemen waren zeitlebens gehirngerechtes Arbeiten, Lehren und Lernen sowie Zukunftstauglichkeit. Die Gesamtauflage ihrer Bücher und DVDs liegt inzwischen bei über drei Millionen.



EIN BUCH ZU DEUTSCHLANDS HÄUFIGSTER STÖRUNG – DER ANGST



Nur
9,99 €

BALLET DE COQUEREAUMONT,
EMMANUEL; BALLET DE
COQUEREAUMONT, MARIE-FRANCE

Endlich angstfrei

Begegne deinem inneren Kind
und besiege deine Angst

9,99 € (D), 10,30 € (A)

ET: 11.08.2020

- Allein in Deutschland leiden zehn Millionen Menschen unter Angststörungen
- Ein Arbeitsbuch mit klaren Anleitungen und eindeutigen Lösungen
- Mit zahlreichen Illustrationen und praktischen Übungen
- Neuauflage mit Preisreduzierung

Die erfahrenen Psychotherapeuten Marie-France und Emmanuel Ballet de Coquereauumont haben sich intensiv mit dem Thema Angststörungen beschäftigt und eine Methode entwickelt, mit der jeder den Ursprung seiner Angst erkennen und bekämpfen kann. Schritt für Schritt lernt der Leser, mit sich selbst in Kontakt zu kommen und seine tiefsten Verletzungen zu verstehen. Mit diesem Buch kann jeder seine Angst bezwingen – um endlich ein normales Leben zu führen. Jeder Leser kann von der innovativen und bewährten Methode der Autoren profitieren und seine Angststörung bekämpfen – und das in nur 21 Tagen. Für ein Leben frei von Ängsten!

© privat



EMMANUEL BALLET DE COQUE-

REAUMONT Marie-France und Emmanuel Ballet de Coquereauumont sind Psychotherapeuten mit Jung'scher Prägung. Sie sind anerkannte Spezialisten zum Thema Inneres Kind im Stil der Arbeit von Alice Miller und John Bradshaw. Außerdem halten sie Vorträge und bilden Therapeuten aus.



ENDLICH GIBT ES EINE LÖSUNG FÜR FRUSTRIERTE ELTERN



Die Kids im Griff

Mit 35 hilfreichen Formularen für Eltern

5,00 € (D), 5,00 € (A)

ET: 15.09.2020

- 35 hilfreiche Formulare für Eltern
- Nichts erzeugt mehr Nachdruck als ein offizielles behördliches Schriftstück
- Mit Allerletzter Verwarnung, Trostkärtchen gegen großen und kleinen Kummer oder Taschengeldkürzungen
- Preisreduzierte Neuauflage

»Räum dein Zimmer auf!« – »Komm nicht zu spät zum Essen!« – »Bleib nicht so lange auf!« Haben Sie auch manchmal das Gefühl, je öfter Sie die immer gleichen Tadel und Bitten aussprechen, desto weniger werden diese am Ende wahrgenommen?

Wo Sie mit Worten allein nicht weiterkommen, helfen jetzt die 35 hilfreichen Formulare für Eltern. Denn nichts erzeugt mehr Nachdruck als ein offizielles behördliches Schriftstück. Mit Vordrucken wie der Allerletzten Verwarnung, Trostkärtchen gegen großen und kleinen Kummer oder Taschengeldkürzungen können Sie Ihre Anliegen jetzt wirkungsvoll und mit Humor verpacken.



DIE PFLICHTLEKTÜRE FÜR SCHILDDRÜSENERKRANKTE JETZT ALS PREISREDUZIERTER NEUAUSGABE



COHEN, SUZY

Schlank und schön trotz Hashimoto

Wie Sie Ihre Schilddrüsengesundheit optimieren

9,99 € (D), 10,30 € (A)

ET: 11.08.2020

- Die Autorin ist Pharmazeutin und selbst Hashimoto-Betroffene
- Ein praxisnaher Ratgeber für Patienten
- Wie man seine Schilddrüsenfunktion selbst optimieren kann

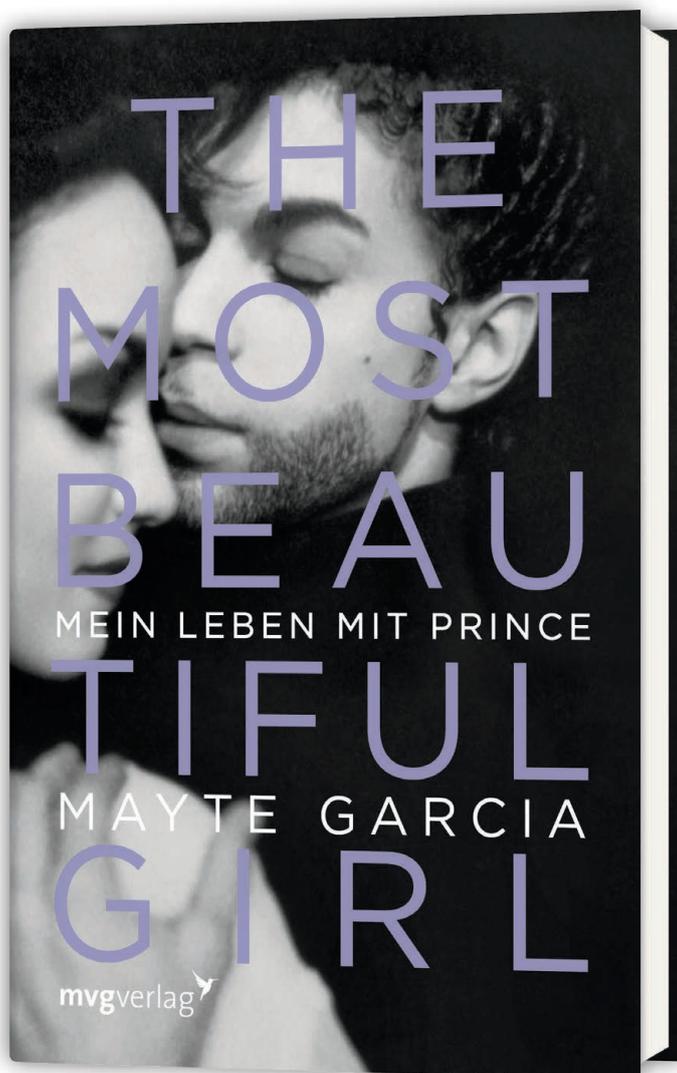
Nur
9,99 €

Über zehn Millionen Menschen in Deutschland leiden an Hashimoto – nur wissen es viele nicht, da sie von ihren Ärzten falsch diagnostiziert werden. Doch auch mit der richtigen Diagnose wird den Betroffenen nicht immer geholfen, denn die gängigen Diagnoseverfahren für Erkrankungen der Schilddrüse sind nicht sehr aussagekräftig, die verordneten Medikamente häufig nicht richtig dosiert oder schlicht unwirksam. In diesem Buch erklärt die erfahrene Pharmazeutin Suzy Cohen, wie man Laboruntersuchungen interpretiert, welche Medikamente tatsächlich wirken und wie man mit der richtigen Ernährung seine Schilddrüsenfunktion selbst optimieren kann.

SUZY COHEN Suzy Cohen ist seit über 20 Jahren zugelassene Pharmazeutin. Seit nunmehr 15 Jahren schreibt sie außerdem die Kolumne Dear Pharmacist und bloggt für die Huffington Post. In ihren Büchern behandelt sie diverse medizinische Themen auf leicht verständliche Art, unter anderem in Headache Free.



ÜBER 100.000 VERKAUFTE EXEMPLARE IN DEN USA



GARCIA, MAYTE

The Most Beautiful Girl

Mein Leben mit Prince

12,99 € (D), 13,40 € (A)

ET: 15.09.2020

- Eine Liebesgeschichte voller Leidenschaft, beste Unterhaltung, herausragend geschrieben
- Ein Must-have für alle Prince-Fans

Als die Pop-Ikone Prince 2016 überraschend stirbt, ist die Welt erschüttert. Die Tänzerin und Sängerin Mayte Garcia, für die er den Welthit »The Most Beautiful Girl in the World« geschrieben hat, gilt als seine große Liebe. Ein Jahr nach seinem Tod gibt sie intime Einblicke in ihr gemeinsames Leben, das der Sänger strikt abgeschottet hat. Hochemotional beschreibt sie den tragischen Verlust ihrer beiden Kinder, das Zerbrechen dieser großen Liebe und die dramatische Trennung. Ein Leben voller Höhen, Tragik und unermesslichen Leides. Zutiefst berührend aufgeschrieben von der Frau, die Prince und seine Musik wie kein anderer Mensch geprägt hat.

© Jamie Arrigo



MAYTE GARCIA Mayte Garcia ist eine amerikanische Tänzerin, Autorin, Schauspielerin und Sängerin. 1990 traf sie zum ersten Mal den Sänger Prince und arbeitete von da an mit ihm zusammen. 1996 heirateten Garcia und Prince. Vier Jahre später wurden sie geschieden. Heute arbeitet sie als Choreografin für internationale Stars und lebt mit ihrer Adoptivtochter Gia in Los Angeles.

320 Seiten, 13,5 x 21,0 cm | Hardcover
16-seitiger Bildteil, 4-farbig
ISBN 978-3-7474-0254-2 | Warengruppe 1961



HUMORVOLLER RATGEBER ZUM THEMA ÄLTERWERDEN – ALS PREISREDUZIERTE NEUAUSGABE



Nur
9,99 €

MEYER, SIMONA

Früher war alles leichter. Ich zum Beispiel

Ohne Botox und
Baucheinziehen entspannt in
die zweite Lebenshälfte

9,99 € (D), 10,30 € (A)

ET: 15.09.2020

- Für Fans von *Am Arsch vorbei geht auch ein Weg* und *Ich hatte mich jünger in Erinnerung*
- Unterhaltsamer Ratgeber für die Frau ab 40
- Frecher und erfrischender Stil, Autorin schreibt für die großen Frauenmagazine

Wenn wir erst mal ein gewisses Alter erreicht haben, regen wir uns nicht mehr über Kleinigkeiten auf. Wir werden uns akzeptieren und nicht mehr mit unseren Oberschenkeln hadern. Weil wir alles erreicht haben, endlich angekommen sind und jenseits der 40 andere Dinge zählen ... Nun, das war der Plan. Als Simona Meyer versehentlich auf die Selfie-Funktion ihrer Handy-Kamera kommt und das Gefühl hat, dem Grüffelo in die Augen zu blicken, weiß auch sie: Ich werde alt. In ihrem humorvollen Buch räumt sie auf mit den großen Illusionen, die wir uns über das »Später« gemacht haben, das plötzlich da ist.

© privat



SIMONA MEYER Simona Meyer, geboren 1973 im Ruhrgebiet, arbeitet als freie Autorin für verschiedene große Magazine. Außerdem schreibt sie meistens an drei Büchern gleichzeitig. Sie trägt zwei Kleidernummern größer als geplant, hat ein Kind zu wenig, träumt immer noch von Korkenzieherlocken und macht ein halbes Mal die Woche Sport.



ÜBER 70.000 VERKAUFTE EXEMPLARE VON HAARE FLECHTEN – ENDLICH GIBT ES NEUE FRISUREN!



SMITH, ABBY

Haare flechten 2.0

45 neue geniale Frisuren Schritt
für Schritt erklärt

9,99 € (D), 10,30 € (A)

ET: 11.08.2020

- Hunderttausende Fans folgen Abby Smiths YouTube-Kanal Twist me pretty
- 45 neue innovative Frisuren Schritt für Schritt erklärt – für jeden ganz einfach nachzumachen

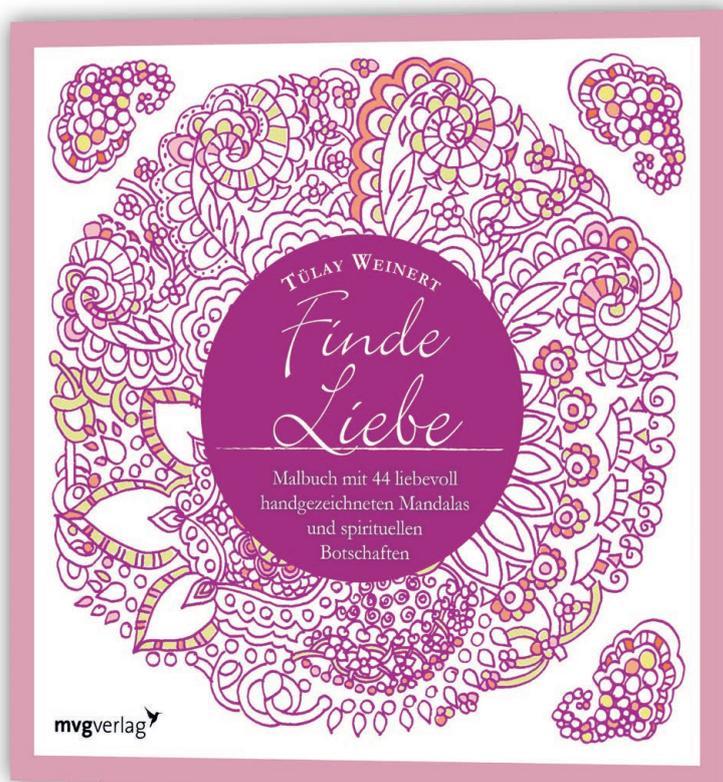
Nur
9,99 €

Endlich kann weitergeflochten werden! Erfolgsautorin und YouTuberin Abby Smith zeigt 45 neue kreative Frisuren, die durch die detailgenaue Bebilderung und die verständlichen Schritt-für-Schritt-Anleitungen für jedermann bzw. jede Frau einfach nachzumachen sind. Ob elegante Abendfrisur oder lockerer Freizeit-Dutt – für jeden Anlass findet sich die passende Frisur. Ein Must-have für alle Flecht-Fans!

ABBY SMITH Abby Smith liebt es, Frauen jeden Alters zu inspirieren, sich schön und selbstbewusst in ihrer Haut zu fühlen. Sie ist Betreiberin der Website twistmepretty.com und betreibt einen gleichnamigen Kanal auf YouTube. Abby lebt gemeinsam mit ihrem Mann und ihren Kindern in Orem im US-Bundesstaat Ohio.



ABSCHALTEN UND DEN KOPF FREI BEKOMMEN MIT MANDALAS – DIE KLEINE AUSMAL-MEDITATION FÜR ZU HAUSE!



WEINERT, TÜLAY

Finde Liebe

Malbuch mit 44 liebevoll
handgezeichneten Mandalas
und spirituellen Botschaften

7,99 € (D), 8,30 € (A)

ET: 11.08.2020

- Besonders ästhetische Konzeption und liebevoll handgezeichnete Mandalas der Mediengestalterin Tülay Weinert
- Das perfekte Geschenk für alle, die kreativ entspannen wollen!

Um zur Ruhe zu kommen und kreativ zu entspannen, gibt es nichts Besseres als das Ausmalen von Mandalas – die kleine Meditationssession für zu Hause! Das Thema »Finde Liebe« bietet noch eine zusätzliche Botschaft, die jeder individuell für sich beim Ausmalen entdecken kann. Diese von der Mediengestalterin Tülay Weinert liebevoll per Hand gezeichneten Mandalas sind in ihrer künstlerischen Umsetzung einzigartig und stechen durch ihre durchdachte Konzeption aus dem Meer der Mandala-Bücher hervor. Ein perfektes Geschenk für alle, die einen ganz besonderen Ansatz beim Ausmalen von Mandalas suchen und einen ausgeprägten Sinn für Ästhetik haben.

TÜLAY WEINERT Tülay Weinert ist gelernte Mediengestalterin für Bild und Ton und hat die letzten Jahre im In- und Ausland für unterschiedliche Firmen und Produktionen gearbeitet. Sie lebt mit ihrem Mann und ihrer Tochter in München.



ÜBER 10 000 VERKAUFTE EXEMPLARE VON PUNKT ZU PUNKT: EINE INSPIRIERENDE WELTREISE. HIER ENDLICH DER NACHFOLGER!



Punkt zu Punkt: Außergewöhnliche Persönlichkeiten

Bedeutende Frauen und Männer
aus Geschichte und Gegenwart

6,99 € (D), 6,99 € (A)

ET: 13.10.2020

- Faszinierende Punkt-zu-Punkt-Ausmalbilder: 47 herausragende Personen aus Geschichte und Gegenwart
- Unterhaltsame Beschäftigung und pure Entspannung für Jung und Alt

JETZT
NACHBESTELLEN



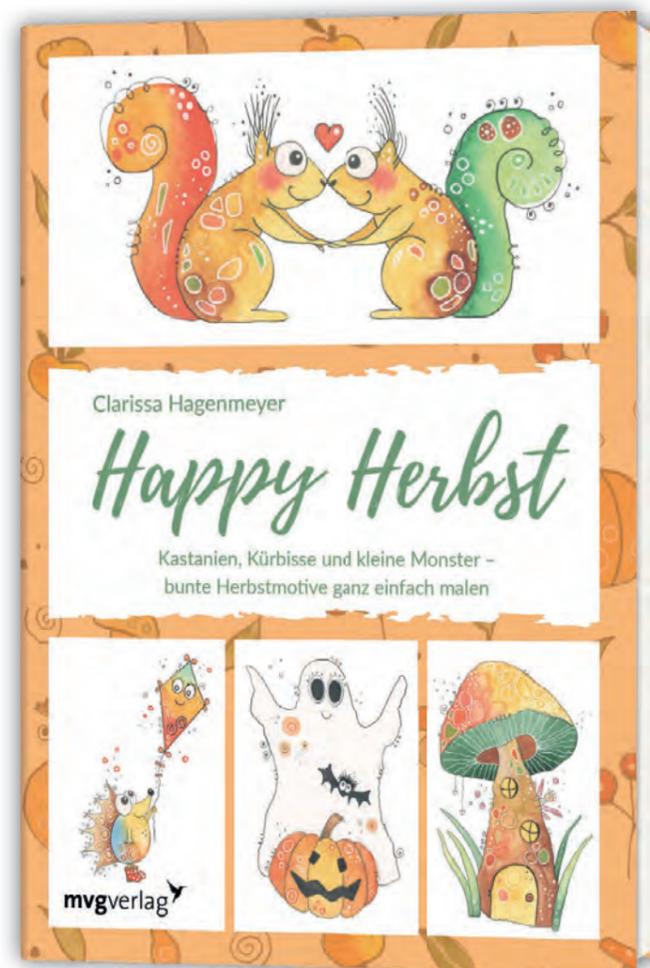
ISBN 978-3-86882-671-5
6,99 € (D), 7,20 € (A)

Die größten Persönlichkeiten der Menschheitsgeschichte entstehen durch Punkt-zu-Punkt-Malen wie von Zauberhand. Ob Barack Obama, Frida Kahlo oder Albert Einstein: Durch das Verbinden der Zahlen kann jeder zum Meisterkünstler werden und die schönsten Porträts erschaffen. Wer mag, malt die Motive im Anschluss nach Lust und Laune aus. Punkt zu Punkt fördert die Konzentrationsfähigkeit und schenkt wunderbare Stunden der Ruhe und Entspannung.

96 Seiten, 21,5 x 28,0 cm | Softcover
ISBN 978-3-7474-0235-1 | Warengruppe 1413



DER ERFOLG DER HAPPY-PAINTING-REIHE GEHT WEITER – FÜR DIE HERBST-ZEIT!



HAGENMEYER, CLARISSA

Happy Herbst

Kastanien, Kürbisse und kleine
Monster – bunte Herbstmotive
ganz einfach malen

9,99 € (D), 10,30 € (A)

ET: 15.09.2020

- Einfache 4-Schritte-Technik mit abwechslungsreichen Kombinationen von Aquarellfarben, Finelinern und Farbstiften
- Große Reichweite: Zehntausende Teilnehmer lieben die Onlinekurse von Clarissa Hagenmeyer
- In der beliebten Happy-Painting-Welt wird jeder zum Künstler

JETZT NACHBESTELLEN



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



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

Über 10 000
verkaufte
Exemplare



CLARISSA HAGENMEYER Clarissa Hagenmeyer ist Kreativcoach, Wegbereiterin und Unternehmerin. Sie verbindet Menschen in Onlinekursen 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.

96 Seiten, 17,0 x 24,0 cm | Hardcover | 4-farbig
ISBN 978-3-7474-0209-2 | Warengruppe 1413



DER NEUE TREND AUS DEN USA IST NUN AUCH IN DEUTSCHLAND ANGEKOMMEN: STEINE-BEMALEN-FACEBOOK-GRUPPEN HABEN FAST 100.000 MITGLIEDER



RECHL, CHRISTINE

Lieblingssteine

Steine bemalen zum Freuen, Behalten und Verschenken. 50 inspirierende Motive zum Nachmalen und Selbstgestalten.

9,99 € (D), 10,30 € (A)

ET: 11.08.2020

- 50 kreative Motive: So kommt jeder zu seinem Lieblingsstein
- Freundschaft, Dankbarkeit, Liebe: Das Buch bietet Inspiration für jede Gelegenheit – auch zum Verschenken
- Die besten Tipps zu Materialien und Maltechniken

Egal, wie alt man ist: Sieht man einen schönen Stein, hat man das Bedürfnis, ihn mitzunehmen. Doch was dann damit anfangen? Christine Rechl weiß die Antwort. In ihrem neuen Buch zeigt die Bastelexpertin dem Leser, wie er mit einfachen Mitteln jeden Stein kreativ bemalen kann. Neben Informationen zu Techniken und Materialien gibt es noch 50 inspirierende Motive zu den Themen Dankbarkeit, Gesundheit, Freundschaft und vielen mehr. Die bunten Steine eignen sich nicht nur gut als Dekoration, sondern werden auch gern verschenkt. Denn jeder braucht seinen eigenen Lieblingsstein!

© Christina Hauptmann



CHRISTINE RECHL Christine Rechl ist in München aufgewachsen und lebt mit ihrer Familie seit vielen Jahren in Coburg, wo sie sich ihren großen Garten mit Rehen, Hasen und anderen Wesen teilt. Kreativität und Erfindungsreichtum haben von Kindesbeinen an ihr Leben geprägt. Sie ist Grafik- und Textildesignerin mit internationalen Kunden und Autorin zahlreicher Bücher.



SUPEREINFACHE MAL-SCHULE À LA ICH KANN 1000 DINGE ZEICHNEN – NICHT NUR FÜR KINDER!



RECHL, CHRISTINE

1001 Motive zeichnen – ganz einfach

Schritt für Schritt Tiere, Blumen,
Menschen und einfach alles
zeichnen

9,99 € (D), 10,30 € (A)

ET: 13.10.2020

- Schritt für Schritt zum Alleskönner: Mit diesem Buch kann man einfach alles zeichnen!
- Umfangreiche Auswahl an Motiven von Gegenständen über Pflanzen und Tiere bis hin zu Menschen
- Anschauliche Erklärungen machen Mut und Lust, den Stift selbst in die Hand zu nehmen

Schon mal probiert, einen Hund zu malen? Gar nicht so einfach. Oder etwa doch? Christine Rechl zeigt, wie leicht Zeichnen sein kann. Über 1000 Motive aus allen Lebensbereichen erklärt sie Schritt für Schritt, damit auch wirklich jeder sie nachzeichnen kann. Vom Kind bis zu den Großeltern – dieses Buch ist für jeden, der denkt, er könne nicht malen. Denn jeder kann malen. Man braucht nur den Mut, den Stift in die Hand zu nehmen – und dieses Buch!

© Christina Haupmann



CHRISTINE RECHL Christine Rechl ist Designerin und lebt mit ihrer Familie in Coburg, wo sie Platz hat, sich kreativ auszutoben. Sie entwirft Muster für Heimtextilien, Tapeten und Geschenkpapier und hat mehrere Bücher gestaltet, illustriert und geschrieben. Schon als Kind hat sie bei ihrem Vater im Hobbykeller gebastelt. Ihr neuestes Spielzeug sind die Twercs®, mit denen sie alle Projekte im Buch umgesetzt hat.



DAS EINZIGARTIGE ERINNERUNGSALBUM, UM DAS VERGANGENE JAHR ABZUSCHLIESSEN UND DAS NEUE ZU BEGINNEN!



WEIHER, SILKE; EPP, IRENE

Happy New Year: Meine Highlights zum Eintragen und Festhalten

Was war? Was ist? Was kommt?
Mein wunderbares Jahrbuch für Silvester

9,99 € (D), 9,99 € (A)

ET: 13.10.2020

- Moderne Gestaltung, vielfältige Möglichkeiten: Ob Fotos, Collagen oder Texte – jeder kann individuell gestalten!
- Trendthema Eintragebücher: inspirierende Fragen, um das Jahr Revue passieren zu lassen und Erinnerungen zu sammeln

Was habe ich letztes Jahr erreicht? Was war die größte Überraschung? Der schlimmste Reifall? Welchen Moment würde ich am liebsten nie wieder vergessen? Und was sind meine Ziele für das nächste Jahr? Was will ich unbedingt erleben? Wen treffen? *Happy New Year* bietet die perfekte Gelegenheit, um das vergangene Jahr Revue passieren zu lassen und sich auf das neue einzustimmen. Mit vielen Anregungen zum Ausfüllen und viel Platz für eigene Gedanken und Wünsche ist dieses moderne Geschenkbuch das perfekte Date für Silvester.



DER EINTRAGEBUCH-TREND EROBERT NUN AUCH WEIHNACHTEN!



WEIHER, SILKE; EPP, IRENE

Merry Christmas

Meine Weihnachtsfeste jetzt und
für immer festgehalten

9,99 € (D), 9,99 € (A)

ET: 13.10.2020

- Wiedersehen mit Familie und Freunden, tolle Geschenke, leckere Plätzchen: die X-mas-Highlights Jahr für Jahr in einem Buch festgehalten
- Tolles Last-Minute-Geschenk für alle verplanten Weihnachtsmänner
- Moderne Gestaltung, vielfältige Möglichkeiten: Ob Fotos, Collagen oder Texte – der Eintragende hat jede Menge Freiheit

Wisst ihr noch? Dieses eine Mal, als Tante Maria alle Plätzchen mitgehen lassen wollte? Um die Erinnerung an alle tollen, skurrilen, einzigartigen Weihnachtsfeste am Leben zu halten, gibt es nun dieses liebevoll gestaltete Eintragebuch. Ob betrunkene Familienmitglieder, fast perfekt geschmückter Baum oder das schönste (oder auch das hässlichste) Geschenk – für jeden besonderen Moment gibt es genügend Platz zum Festhalten. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Es kann geschrieben, gebastelt und geklebt werden. Ganz, wie es beliebt! Frohe Weihnachten!

© 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 bei Burda, seit zehn Jahren schreibt sie frei für Magazine und Verlage.

© 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.



GLÜCKLICHER, MOTIVIERTER UND AUSGEGLICHTENER MIT DIESEM EINZIGARTIGEN TAGEBUCH



GRAF, CAROLINA

Das Tagebuch für mehr Lebensfreude

In 52 Wochen zu einem
erfüllteren Leben

7,99 € (D), 7,99 € (A)

ET: 13.10.2020

- Psychologisch fundierte Fragen und Anregungen inspirieren zu einem glücklicheren Leben
- Mit tiefgehenden Sprüchen und Platz zum Eintragen und Sammeln von Gedanken
- Das perfekte Geschenk für alle, die sich mehr Lebensfreude wünschen

Wir legen oft zu hohe Maßstäbe an uns an oder warten darauf, dass endlich das Wunder geschieht, das uns glücklich macht. Dabei müssen wir nur mit offenen Augen durch die Welt gehen, um zu erkennen, wie viele Dinge da draußen – und in uns selbst – das Potenzial haben, uns mit tiefster Lebensfreude zu erfüllen. Dieses Tagebuch gibt ein ganzes Jahr lang Anstöße, sich diese großen und kleinen Freudenquellen des Alltags bewusst zu machen, und liefert jede Woche inspirierende Anregungen, um die Prioritäten im Leben neu zu setzen, sich selbst besser kennenzulernen und toxische Verhaltensweisen zu verabschieden, um glücklich durchs Jahr zu kommen.



DAS KREATIVE EINTRAGEBUCH PASSEND ZUM BESTSELLER BESTELLUNGEN ANS UNIVERSUM



GRAF, CAROLINA

Liebes Universum, ich wünsche mir ...

Mein Wunscherfüllungsbuch
zum Eintragen und
Träumefesthalten

9,99 € (D), 10,30 € (A)

ET: 11.08.2020

- Mit inspirierenden Anleitungen: So gehen Wünsche in Erfüllung
- Ein wunderschönes Geschenk für alle, die Träume wahr werden lassen möchten

Das große Glück ist nur einen Wunsch entfernt! Dieses Buch hilft dabei, sich auf (noch) unerfüllte Wünsche zu konzentrieren und ihrer Erfüllung einen großen Schritt näher zu kommen. Ein Theorieteil bietet umfangreiches Hintergrundwissen, um auf den folgenden Seiten für jeden Bereich des Lebens eigene Wünsche zielgerecht formulieren zu können und so nach und nach Wirklichkeit werden zu lassen.

Ein besonderes Eintragebuch für weniger Sehnsucht und mehr Zufriedenheit im Leben!

CAROLINA GRAF Carolina Graf hat Psychologie studiert und arbeitet als Journalistin. Sie hat lange draußen in der Welt nach ihrem Glück gesucht und irgendwann gemerkt, dass der Schlüssel dazu in ihr selbst liegt. Sie hat gelernt, ihre Wünsche ernst zu nehmen und auf sie zu vertrauen – mit diesem Buch möchte sie ihr Wissen weitergeben.



DAS MODERNE TAGEBUCH FÜR DEN MOND-TREND MIT



Mein Mond-Journal

Die Kraft des Mondes für ein ausgeglichenes und erfülltes Leben nutzen

14,99 € (D), 14,99 € (A)

ET: 10.11.2020

- Das persönliche Mond-Journal für spirituelle Sinnsucher und an Astrologie Interessierte
- Das Erfolgsthema Mond mit modernem und stilvollem Design für die jüngere Generation
- Mit Visualisierung, Meditationsanleitungen und Platz zum Reinschreiben für eigene Gedanken

Dem Mond sagt man erstaunliche Fähigkeiten nach. Er beeinflusst den Schlaf, die Stimmung und das Unterbewusstsein. Doch die Energie des Mondes lässt sich auch positiv nutzen, indem wir lernen, im Einklang mit ihm zu leben. Im Mond-Journal findet sich für jeden Monat eine Erklärung zu den jeweiligen Sternzeichen im Voll- und Neumond und welche Bedeutung das für uns und unser Leben hat. Mit monatlichen Journalfragen, entspannenden Meditationen und kraftvollen Visualisierungen lernen wir, dem Rhythmus des Mondes zu folgen, innere Blockaden zu lösen, uns selbst zu reflektieren und ein entspannteres und glücklicheres Leben zu führen.





Über 240 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-86882-916-7
16,99 € (D), 17,50 € (A)



Über 40 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-86882-811-5
16,99 € (D), 17,50 € (A)



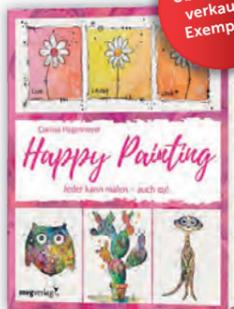
Über 40 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-86882-524-4
14,99 € (D), 15,50 € (A)



Über 10 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7474-0118-7
29,99 € (D), 30,90 € (A)



Über 10 000 verkaufte Exemplare

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



Über 33 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-86882-836-8
12,99 € (D), 13,40 € (A)



Über 58 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-86882-446-9
9,99 € (D), 10,30 € (A)



Über 25 000 verkaufte Exemplare

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



Gerade erschienen

ISBN 978-3-7474-0123-1
16,99 € (D), 17,50 € (A)



Über 15 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-86882-993-8
14,99 € (D), 15,50 € (A)



Trendthema Hexen

ISBN 978-3-7474-0090-6
16,99 € (D), 17,50 € (A)



Über 42 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-636-06356-4
19,90 € (D), 20,50 € (A)



Über 750 000 verkaufte Exemplare

SPIEGEL ONLINE Bestseller

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



SPIEGEL ONLINE Bestseller

Über 82 000 verkaufte Exemplare

ISBN 978-3-7474-0043-2
16,99 € (D), 17,50 € (A)



Über 270 000 verkaufte Exemplare

SPIEGEL Bestseller

ISBN 978-3-86882-213-7
16,95 € (D), 17,50 € (A)



Über 40 000 verkaufte Exemplare

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



© privat

ANDREA WEIDLICH

Andrea Weidlich arbeitet als Autorin (*Der geile Scheiß vom Glücklichein*), 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 eins in den iTunes-Charts in der Kategorie Gesellschaft & Kultur.



Kurz mal nicht aufgepasst – zack – Weihnachten! Für die meisten kommt der **24. Dezember** auch dieses Jahr wieder **völlig überraschend**. Was also tun, wenn in dieser stressigen Zeit das ein oder andere Glückstürchen klemmt? Öffnen wir es von innen! Für alle, die sich fragen, warum die Zeit so rast, wer eigentlich dieser Lars Krimes ist, von dem alle singen, und wie man das alles unversehrt überstehen soll: Hier ist der passende Adventskalender mit 24 Glückstürchen für eine entschleunigte Weihnachtszeit. Perfekt für ein paar wärmende Glücksgefühle von innen – der geile Scheiß zum Weihnachtsglück!

DER ADVENTSKALENDER ZUM ERFOLGREICHEN SPIEGEL-BESTSELLER DER GEILE SCHEISS VOM GLÜCKLICHSEIN



WEIDLICH, ANDREA

Der geile Scheiß vom Glücklichein
Dein Adventskalender für mehr Glücksgefühle in der stressigen Weihnachtszeit

- Über 40 000 verkaufte Exemplare von *Der geile Scheiß vom Glücklichein*
- 24 Glückstürchen für ein entspanntes Weihnachten
- Das perfekte Geschenk für alle Adventsgestressten und Glückssucher

112 Seiten, 20,5 x 15,6 cm
Hardcover, 4-farbig
Originalausgabe
12,99 € (D), 12,99 € (A)

ISBN 978-3-7474-0238-2

Warengruppe 1191

ET: 15.09.2020

JETZT NACHBESTELLEN



Über 40 000 verkaufte Exemplare

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



ISBN 978-3-7474-0191-0
16,99 € (D), 17,50 € (A)



ISBN 978-3-7474-0186-6
6,99 € (D), 6,99 € (A)

TOPTHEMA NACHHALTIGKEIT



GRAF, CAROLINA

24 gute Taten

Mit diesem Adventskalender
verbesserst du die Welt

7,99 € (D), 7,99 € (A)

ET: 15.09.2020



100 Seiten, 15,0 x 10,5 cm | Hardcover | 4-farbig
ISBN 978-3-7423-1468-0 | Warengruppe 1191

- Dieser Adventskalender verbessert die Welt
- Hochwertige, 4-farbige Ausstattung mit auftrennbaren Seiten

PRAKTISCHE ACHTSAMKEIT, IMPULSE UND MEDITATIONEN FÜR ALLE, DIE DEM KONSUMRAUSCH EINE ABSAGE ERTEILEN



SCHWEPPE, RONALD; LONG, ALJOSCHA

Achtsame Adventszeit

Der Adventskalender für entspannte
Weihnachten

7,99 € (D), 7,99 € (A)

ET: 15.09.2020



112 Seiten, 15,0 x 10,5 cm | Hardcover | 4-farbig
ISBN 978-3-74740-228-3 | Warengruppe 1191

- 24 abwechslungsreiche Impulse in wunderschöner Gestaltung mit auftrennbaren Türchen
- Die Bestsellerautoren bringen Ruhe und Gelassenheit in die stressige Adventszeit

ÜBER 280 000 VERKAUFTE AUSGABEN VON WAS ICH AN DIR LIEBE, MAMA



REINWARTH, ALEXANDRA

Was ich an dir liebe, Mama – Adventskalender

Zum Ausfüllen und Verschenken

7,99 € (D), 7,99 € (A)

ET: 15.09.2020



64 Seiten, 15,0 x 10,5 cm | Hardcover
ISBN 978-3-7423-1541-0 | Warengruppe 1191

- Hinter 24 Türchen verstecken sich individuelle Liebeserklärungen
- Das originelle und persönliche Geschenk zur Adventszeit

RAFFINIERTER REZEPT-ADVENTSKALENDER MIT SEITEN ZUM AUFTRENNEN



KUHN, CLARA D.

Sweet Christmas

Der Adventskalender mit
24 fantastischen Rezepten für die
Weihnachtszeit

12,99 € (D), 12,99 € (A)

ET: 15.09.2020



104 Seiten, 20,5 x 15,6 cm | Hardcover | 4-farbig
ISBN 978-3-7423-1548-9 | Warengruppe 1191

- Abwechslungsreiche Mischung aus einfachen und kreativen Rezepten
- Das perfekte Geschenk für alle Weihnachtsbäcker
- Hochwertige Ausstattung, wunderschöne Rezeptfotografie

DER MEGABESTSELLER MACH DIESES BUCH FERTIG
HAT SICH ÜBER 800 000 MAL VERKAUFT



Mach diesen Adventskalender fertig

Komplett neue Ausgabe

7,99 € (D), 7,99 € (A)

ET: 15.09.2020



64 Seiten, 15,0 x 10,5 cm | Hardcover
ISBN 978-3-7423-1474-1 | Warengruppe 1191

- Komplett überarbeitete Ausgabe mit tollen neuen kreativen Aufgaben und Ideen
- Der interaktive Adventskalender

DER ADVENTSKALENDER FÜR FUSSBALLFANS –
JETZT MIT KOMPLETT NEUEN FRAGEN



Noch mehr unnützes Fußballwissen

Das Adventskalender-Quiz

7,99 € (D), 7,99 € (A)

ET: 15.09.2020



100 Seiten, 15,0 x 10,5 cm | Hardcover | 4-farbig
ISBN 978-3-7423-1527-4 | Warengruppe 1191

- Mit Seiten zum Aufreißen, damit es bis Heiligabend spannend bleibt
- Zwei Fragen pro Tag und ein cleverer Lösungsmechanismus sorgen für ultimativen Quiz-Spaß

DER ADVENTSKALENDER ZUM AM ARSCH VORBEI-BESTSELLER
MIT NEUEM KONZEPT UND IN GRÖßEREM FORMAT



REINWARTH, ALEXANDRA

Am Arsch vorbei geht auch ein Weg

Der Adventskalender für gechillte Weihnachten

9,99 € (D), 9,99 € (A)

ET: 15.09.2020



112 Seiten, 20,5 x 15,6 cm | Hardcover | 4-farbig
ISBN 978-3-7474-0234-4 | Warengruppe 1191

- Die ultimative Hilfe für alle, die dem Weihnachtsstress entgehen wollen
- Verbundene Seiten haben den Tür-aufmachen-Effekt

DER POSTILLON HAT TÄGLICH RUND 200 000 LESER UND
ÜBER 2,7 MILLIONEN FANS BEI FACEBOOK



SICHERMANN, STEFAN

Der Postillon Adventskalender
Aktualisierte Neuausgabe

7,99 € (D), 7,99 € (A)

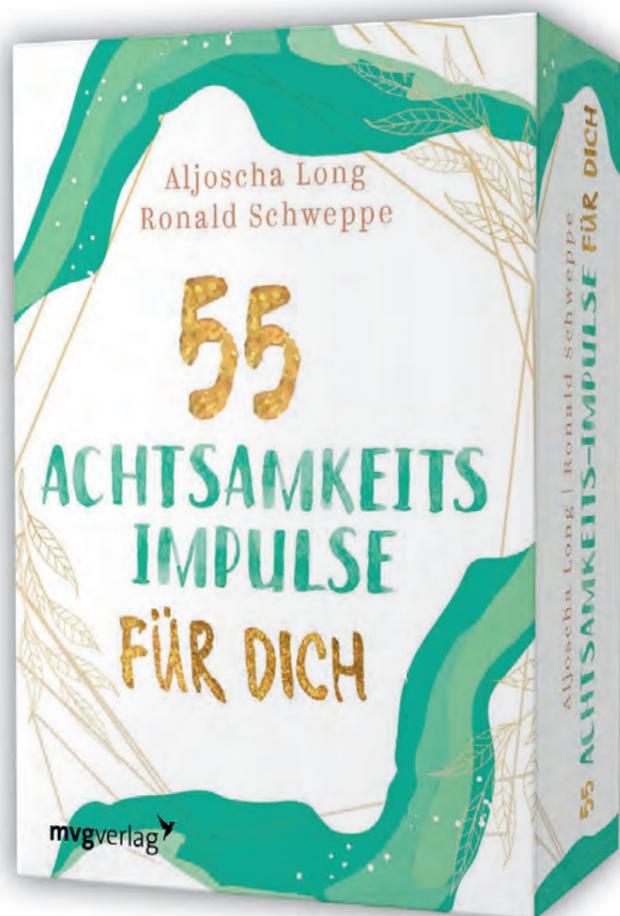
ET: 15.09.2020



100 Seiten, 15,0 x 10,5 cm | Hardcover | 4-farbig
ISBN 978-3-7423-1522-9 | Warengruppe 1191

- Der Adventskalender des beliebten Satiremagazins *Der Postillon* als überarbeitete Neuausgabe
- Newsticker, Artikel und Fakten rund um Weihnachten

DAS KARTENDECK DER VIELFACHEN ERFOLGSAUTOREN UND ACHTSAMKEITSEXPERTEN RONALD SCHWEPPE UND ALJOSCHA LONG



LONG, ALJOSCHA;
SCHWEPPE, RONALD PIERRE

55 Achtsamkeitsimpulse für dich

6,99 € (D), 6,99 € (A)

ET: 15.09.2020

- Der Achtsamkeitstrend hält bei Jung und Alt weiterhin an
- Eine einmalige Gestaltung macht das Kartendeck zum perfekten Geschenk



Achtsamkeit ist die Kunst, ganz im Jetzt zu leben. Im Alltag ist das jedoch nicht so einfach, wie es klingt. Termine werden vor- und nachbereitet, wir planen für das Wochenende, an dem wir endlich Zeit für uns haben, und denken in Phasen der Entspannung immerzu an die Arbeit. In diesem Kartendeck bieten die Bestsellerautoren Ronald Schwappe und Aljoscha Long dem Leser eine Sammlung von tief greifenden Achtsamkeitsimpulsen und Inspirationen, die praktisch in den Alltag eingebunden werden können. So entstehen jeden Tag Momente der Achtsamkeit, die es einem ermöglichen, heiter, liebevoll und gelassen durchs Leben zu gehen.



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



ALJOSCHA 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.

55 Karten, 7,0 x 10,0 cm | Nonbook | 4-farbig
ISBN 978-3-7474-0202-3 | Warengruppe 9462



DAS KARTENDECK VON BESTSELLERAUTOR KURT TEPPERWEIN ZUM TRENDTHEMA INNERES KIND



TEPPERWEIN, KURT

Heile dein inneres Kind

Mit 55 Karten zum stärkeren Ich

6,99 € (D), 6,99 € (A)

ET: 11.08.2020

- Mit vielen anregenden und heilenden Impulsen und Übungen
- Durch das handliche Format begleiten die Karten einen jederzeit überallhin

Wen im Erwachsenenalter Ängste und Traurigkeit plagen, der findet den Ursprung meist in der eigenen Kindheit. Denn in dieser empfindlichen Zeit werden die Weichen gestellt für unser ganzes restliches Leben. Doch wie können wir dieses Wissen nutzen, um uns von schlechten Angewohnheiten zu lösen und negative Einstellungen nachhaltig zu verändern?

In diesem Kartendeck gibt Autor und Bewusstseinsforscher Kurt Tepperwein dem Leser Impulse und Übungen an die Hand, die ihm helfen, sich seinem inneren Kind wieder zu nähern, um spielerisch zu innerer Stärke, Liebe und Glück zu finden.

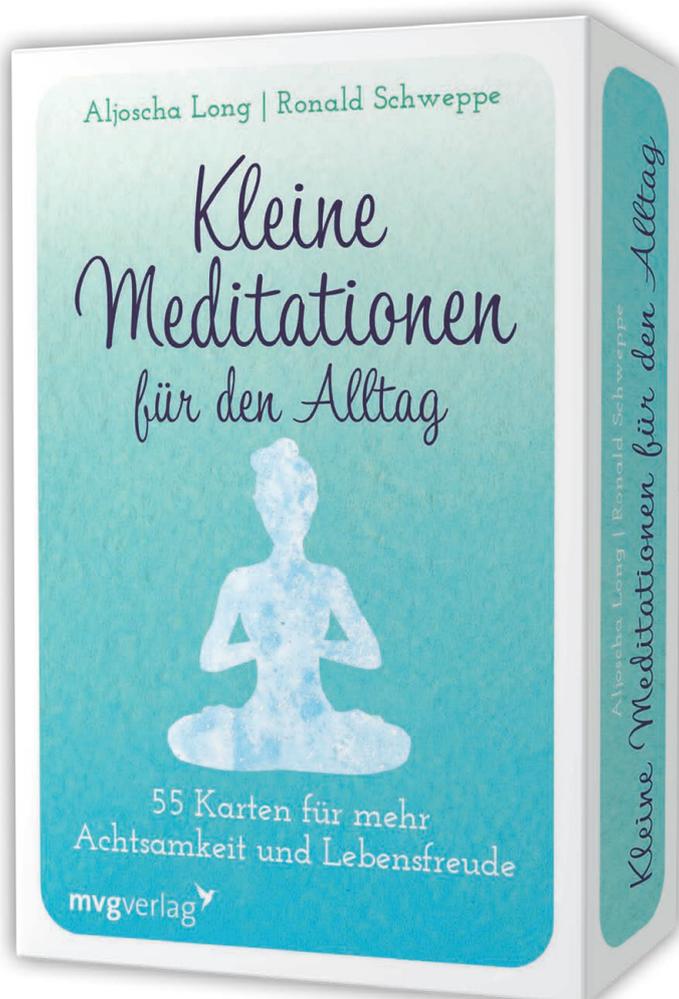


KURT TEPPERWEIN widmete sich nach langjähriger Unternehmensberater- und Heilpraktikertätigkeit voll und ganz dem Mysterium des Lebens. Als Bewusstseinsforscher und Autor vieler Werke sieht er seine Aufgabe darin, seine wertvollen Erkenntnisse mit den Menschen zu teilen. Er versteht es wie kaum ein anderer,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

55 Karten, 7,0 x 10,0 cm | Nonbook | 4-farbig
ISBN 978-3-7474-0200-9 | Warengruppe 9481



DAS KARTENDECK ZUM TRENDTHEMA MEDITATION – VON DEN ERFOLGSAUTOREN RONALD SCHWEPPE UND ALJOSCHA LONG



SCHWEPPE, RONALD PIERRE; LONG,
ALJOSCHA

Kleine Meditationen für den Alltag

55 Übungskarten für mehr
Achtsamkeit und Lebensfreude

8,99 € (D), 8,99 € (A)

ET: 10.11.2020

- Ein tolles Einsteigerprodukt mit praktischen Übungen für den Alltag
- Kleine Meditationen, die sich auch für Mütter und Berufstätige eignen

Um richtig zu meditieren, braucht man Stille, viel Übung und vor allem jede Menge Zeit? Von wegen! Das beweisen die Bestsellerautoren Ronald Schweppe und Aljoscha Long mit diesem einmaligen Kartendeck. Jede Karte enthält eine kurze Meditationsübung, die man jederzeit mühelos in seinen Alltag integrieren kann. Egal, ob auf dem Weg zum Sport, während der Mittagspause oder im Zug – einfach eine Karte ziehen und eine kleine Achtsamkeitspause einlegen.

Noch nie war es so einfach, spielerisch zu Gelassenheit, innerer Klarheit und Ruhe zu finden!

© Rahel Rehm



RONALD PIERRE SCHWEPPE Ronald P. Schweppe ist Orchestermusiker und Autor zahlreicher Bücher im Bereich Spiritualität und Lebenskunst. Er hat 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.



BESTSELLERAUTOR UND LIFE COACH KURT TEPPERWEIN IST DIE KORYPHÄE AUF DEM GEBIET SELBSTFINDUNG



TEPPERWEIN, KURT

Finde deinen Lebensweg

55 Impulse für mehr Erfolg,
Glück und Liebe

6,99 € (D), 6,99 € (A)

ET: 11.08.2020

- Ein inspirierendes Kartendeck zum Trendthema
- Mit praktischen Übungen und Impulsen für ein stärkeres Selbstbewusstsein

Wir leben im Überfluss und doch fühlen wir uns oft, als fehle uns etwas. Nur was? Der Lifecoach und Bewusstseinsexperte Kurt Tepperwein hat sich in zahlreichen Büchern zum Thema Selbstfindung mit genau dieser Frage beschäftigt. In diesem Kartendeck vereint er die Erkenntnisse seiner jahrelangen Forschung zu einer Sammlung aus inspirierenden Affirmationen und tiefgehenden Impulsen. Jede Karte berührt einen anderen Aspekt unserer Wahrnehmung und regt dazu an, den eingeschlagenen Lebensweg zu reflektieren und – im Bestfall – neu auszulegen. So befreit man sich aus festgefahrenen Lebenssituationen und nimmt sein Glück endlich selbst in die Hand.



© 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.



»RAUHNÄCHTE« SIND EIN TRENDTHEMA MIT GROSSER NACHFRAGE



DEISS, CAROLINE

Geheimnisvolle Rauh Nächte – 48 Orakelkarten mit Anleitung

Zum Weissagen, Orientieren und
Neuausrichten

8,99 € (D), 8,99 € (A)

ET: 15.09.2020

- Das Kartendeck zum erfolgreichen Buch *Geheimnisvolle Rauh Nächte*
- 48 Karten plus Anleitung mit vielen Inspirationen und praktischen Tipps für die magische Zeit des Übergangs

Die Rauh Nächte, die zaubervollen zwölf Schicksalstage zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag, gelten seit alters als magische Schwellenzeit, in der gefeiert, Rückschau gehalten und orakelt wird. Diese Orakelkarten öffnen die Tore zu einer sonst eher unsichtbaren Kraftwelt. Als wichtiger Begleiter in dieser magischen Zeit des Übergangs geben sie Orientierung, inspirieren und offenbaren neue Sichtweisen. Die Räucherexpertin Caroline Deiß leitet diese magische Reise an. Mit ihren Karten hilft sie nicht nur dabei, Vergangenheit und Zukunft zu deuten, sondern stärkt auch darin, intuitiv die richtigen Entscheidungen zu treffen.



CAROLINE DEISS Als passionierte Wildpflanzenkennerin leitet Caroline Deiß in ihrer Wahlheimat am Starnberger See zahlreiche Führungen, Kochkurse, Seminare und Vortragsreihen über die Magie der Wildkräuter, die Kraft des Räucherns und das Geheimnis der Rauh Nächte. Privat beschäftigt sich die Autorin auch mit der Entdeckung von mystischen Kraftorten und Wanderungen in den bayerischen Bergen.



BESTSELLERAUTORIN VERA F. BIRKENBIHL ZEIGT DIE EFFEKTIVSTEN REDETECHNIKEN



BIRKENBIHL, VERA F.

Rhetorik

50 Übungskarten für
erfolgreiche Redekunst

8,99 € (D), 8,99 € (A)

ET: 15.09.2020

- Nie wieder sprach- und ratlos bei schwierigen Präsentationen
- Die wichtigsten Erkenntnisse und Übungen aus jahrzehntelanger Trainings- und Seminarpraxis

Mit diesem innovativen Kartendeck verbessert man spielerisch seine Redefähigkeit. Die Bestsellerautorin Vera F. Birkenbihl verbindet in diesem cleveren Kartendeck praktische Übungsanleitungen mit genialen Tipps, die einem nicht nur bei der Vorbereitung einer Rede helfen, sondern sogar beim Vortrag selbst als einmalige Gedächtnisstütze dienen. Mit dem handlichen Format passt es in jede Hosentasche, sodass man seine Rhetorik auch unterwegs auffrischen, verbessern und trainieren kann. So wird der nächste Vortrag garantiert ein voller Erfolg.

© Andrea Mütter



VERA F. BIRKENBIHL Die Management-Trainerin und Leiterin des Instituts für gehirngerechtes Arbeiten Vera F. Birkenbihl gehörte zu den Erfindern von Infotainment, lange bevor es dafür einen Begriff gab. Ihre Kernthemen waren zeitlebens gehirngerechtes Arbeiten, Lehren und Lernen sowie Zukunftstauglichkeit. Die Gesamtauflage ihrer Bücher und DVDs liegt inzwischen bei über drei Millionen.



BESTSELLERAUTORIN MIT ÜBER EINER MILLION VERKAUFTEN BÜCHERN



BIRKENBIHL, VERA F.

Lernen statt Pauken

50 Übungskarten für
erfolgreiches Lernen

8,99 € (D), 8,99 € (A)

ET: 15.09.2020

- Lernen kann Spaß machen: Mit leicht umsetzbaren Arbeitstechniken wird jeder im eigenen Denken unterstützt
- Garantierte Erfolgserlebnisse durch Spaß am echten Lernen

Auswendig lernen verboten! Mit diesem genialen Kartendeck zeigt die erfolgreiche Lernexpertin und Bestsellerautorin Vera F. Birkenbihl, wie Lernen wirklich Spaß macht. Auf 50 informativ und übersichtlich gestalteten Karten lernt man zahlreiche gehirngerechte Lernspiele und Methoden kennen, die dabei helfen, Wissen zu erlangen und vor allem auch zu behalten – für Prüfungen und für das Leben. Und das ganz ohne stures Herunterbeten und anstrengendes Pauken!

Mit diesem innovativen Kartendeck erreicht jeder den maximalen Lernerfolg!

© Andrea Mütter



VERA F. BIRKENBIHL Die Management-Trainerin und Leiterin des Instituts für gehirngerechtes Arbeiten Vera F. Birkenbihl gehörte zu den Erfindern von Infotainment, lange bevor es dafür einen Begriff gab. Ihre Kernthemen waren zeitlebens gehirngerechtes Arbeiten, Lehren und Lernen sowie Zukunftstauglichkeit. Die Gesamtauflage ihrer Bücher und DVDs liegt inzwischen bei über drei Millionen.



