

Verlagsprogramm der



MÜNCHNER
VERLAGSGRUPPE

VLB-TIX

FRÜHJAHR 2022



riva mvgverlag



FinanzBuch Verlag

REDLINE | VERLAG



YES

NXT
LVL
VERLAG

SCREAMTIME

SEIT ÜBER 50 JAHREN ERFOLGREICH – DIE MAUS IST BELIEBTER DENN JE



HELTEN, ANDREA

Yoga mit der Maus

Spaß, Power und Entspannung
für kleine Yogis

15,00 € (D), 15,50 € (A)

ET: 19.04.2022

- Das erste und offizielle Yogabuch zu Die Sendung mit der Maus
- 30 bebilderte Übungen zum Entspannen und Austoben fördern Konzentration, Koordination und Balance
- Zusammengestellt und geschrieben von einer der führenden Expertinnen im Bereich Kinderyoga in Deutschland

Niemand erklärt besser als die Maus! In diesem Buch entdecken Kinder ab sechs Jahren gemeinsam mit Maus, Elefant und Ente, wie viel Spaß Yoga macht: Sie lernen die Geschichte des Yoga kennen und erfahren, warum es Groß und Klein so guttut. Die 30 Übungen zum Austoben und Entspannen enthalten klassische Asanas wie Hund, Kobra oder Baum, aber auch Hilfreiches für den Alltag wie Übungen gegen Aufregung, um Wut rauszulassen oder abends zur Ruhe zu kommen. Dadurch verbessern Yogis im Grundschulalter ihr Körpergefühl und fördern spielerisch Konzentration, Koordination und Balance. Mit kleinen Aufgaben regt die Maus die Kinder an, selbst kreativ zu werden – wie könnte zum Beispiel die Yogaübung Ente aussehen?

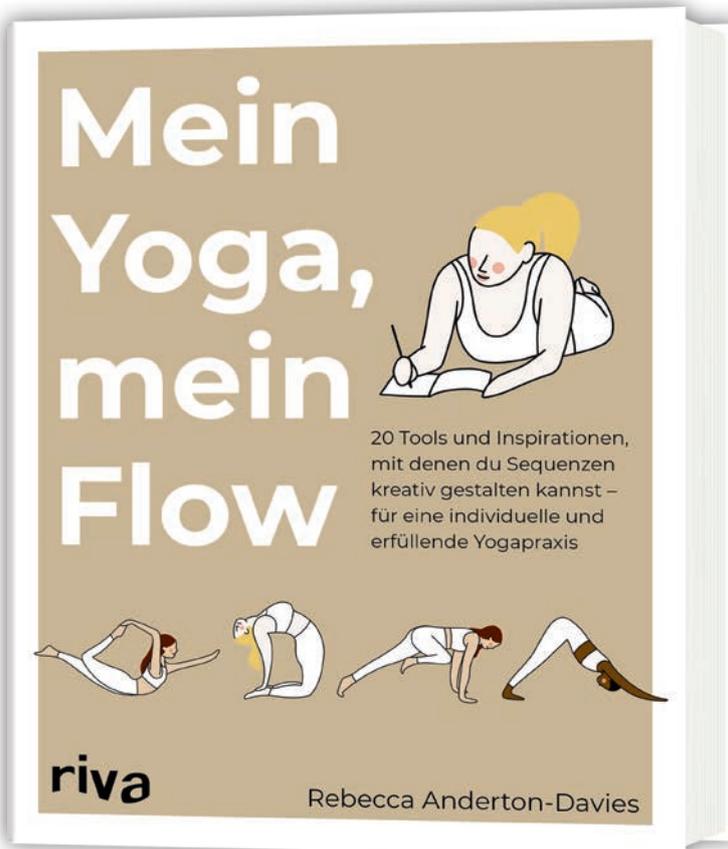
© Jules Villbrandt



ANDREA HELTEN ist Yogalehrerin für Erwachsene und Kinder, Bloggerin und Onlineredakteurin. Sie war zehn Jahre News-Redakteurin für MTV und VIVA und begann 2005, kurz vor der Geburt ihrer Tochter, mit Yoga. Bereits als Baby war ihre Tochter bei vielen Kursen dabei und bald stellte Helten fest, dass Kinder eigentlich die wahren Yogis sind. 2013 begann sie die Ausbildung zur Kinderyogalehrerin. In ihrem Yogastudio in Berlin gibt sie regelmäßig Kurse für Eltern und Kinder. Helten liebt es, lebendige Geschichten für junge Yogaschüler zu erfinden.



ACHT MILLIONEN MENSCHEN IN DEUTSCHLAND PRAKTIZIEREN YOGA – ÜBER DIE HÄLFTE AM LIEBSTEN ZU HAUSE



ANDERTON-DAVIES, REBECCA

Mein Yoga, mein Flow

20 Tools und Inspirationen, mit denen du Sequenzen kreativ gestaltest – für eine individuelle und erfüllende Yogapraxis

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 22.03.2022

- Yoga zählt nach wie vor zu den beliebtesten Sportarten in Deutschland, Österreich und der Schweiz
- Kreative und vielseitige Ideen für eine abwechslungsreiche und maßgeschneiderte Yogapraxis
- Die wunderschönen Illustrationen machen das Buch sowohl inhaltlich als auch optisch zu etwas ganz Besonderem

Ob zur Entspannung, zum Kraftaufbau oder als Schmerztherapie – Yoga ist extrem vielseitig. Die Vielfalt an Ausrichtungen und Übungen kann es aber auch erschweren, den passenden Ansatz für sich zu finden. Um Yogapraktizierende bei der Suche nach ihrem Flow zu unterstützen, hat Yogalehrerin Rebecca Anderton-Davies 20 Tools zusammengestellt, die dabei helfen, eine eigene erfüllende Yogapraxis zu entwickeln. Veranschaulicht durch moderne Illustrationen und eine Gestaltung, die einlädt, selbst aktiv zu werden, zeigt sie, wie man sein Yogaziel definiert und sein persönliches Wohlfühlsetting kreiert. Vor allem aber gibt sie zahlreiche anregende Tipps an die Hand, ...

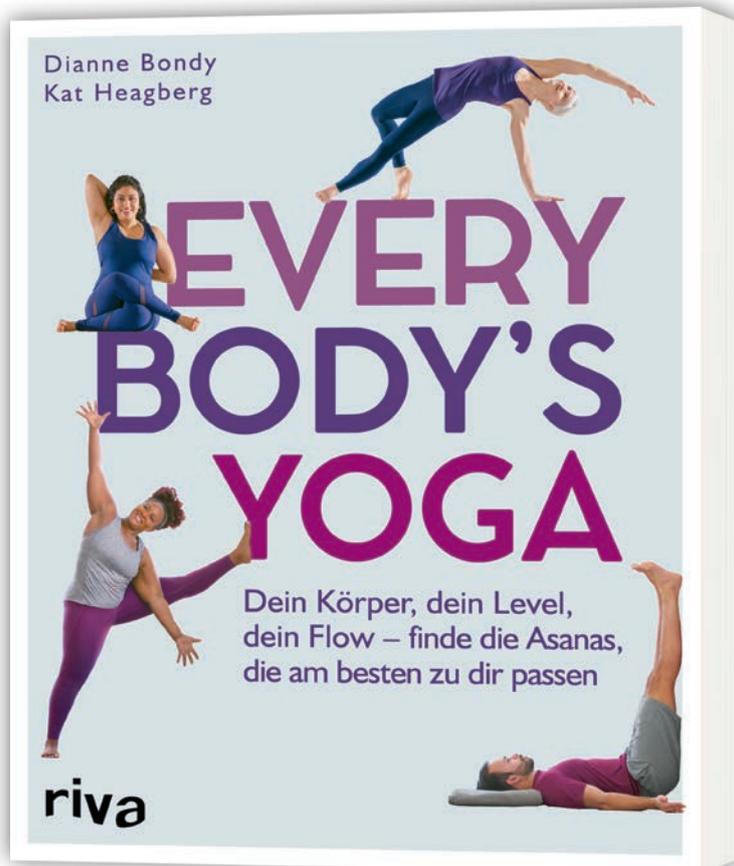


© Elisabeth Hoff (Hoff Productions Limited)

REBECCA ANDERTON-DAVIES ist Yogalehrerin und Investmentbankerin. Nach einem Verkehrsunfall half ihr Yoga, wieder auf die Beine zu kommen, und sie entschied sich, Yoga zu ihrem Lebensmittelpunkt zu machen. Sie erwarb verschiedene Trainerlizenzen und hat es sich zur Aufgabe gemacht, auch andere Menschen an Yoga heranzuführen.



DIVERSITÄT UND BODY POSITIVITY SIND TOPAKTUELLE THEMEN, DIE AUCH IM SPORT IMMER MEHR AN BEDEUTUNG GEWINNEN



BONDY, DIANNE; HEAGBERG, KAT

Every Body's Yoga

Dein Körper, dein Level, dein Flow – finde die Asanas, die am besten zu dir passen

22,00 € (D), 22,70 € (A)

ET: 17.05.2022

- Das erste Yogabuch auf dem deutschen Markt, das inhaltlich und sprachlich integrativ ist
- Ansprechende, moderne Fotografie, die den Diversity-Gedanken ins rechte Licht rückt
- Acht Millionen Menschen in Deutschland praktizieren Yoga

Yoga gehört nach wie vor zu den beliebtesten Sportarten in Deutschland. Das liegt mitunter an seiner Vielseitigkeit. Damit möglichst vielen Menschen Yoga zugänglich gemacht werden kann – unabhängig von Können, Körperform, Alter, Geschlecht oder körperlichen Beeinträchtigungen –, haben die beiden Yogaexpertinnen Dianne Bondy und Kat Heagberg ein Konzept entwickelt, mit dem jeder seine individuelle Yogapraxis findet. Neben Themen wie Atmung, Meditation und Selbstwahrnehmung stellen die Autorinnen 60 Asanas in unterschiedlichen Leveln und Varianten sowie beispielhafte Flows vor, sodass jeder entsprechend seinem Können und seiner Fähigkeiten, vom Einsteiger bis zum erfahrenen Yogi, Spaß auf der Matte hat.

© Andrea Killam



DIANNE BONDY ist Yogalehrerin mit Herz und Seele. Sie unterrichtet nicht nur, sondern gibt auch Aus- und Fortbildungen in Yoga. Zudem setzt sie sich für soziale Gerechtigkeit und Inklusion ein und überträgt ihr Credo »Yoga ist für alle da« auch in ihre Yogapraxis.

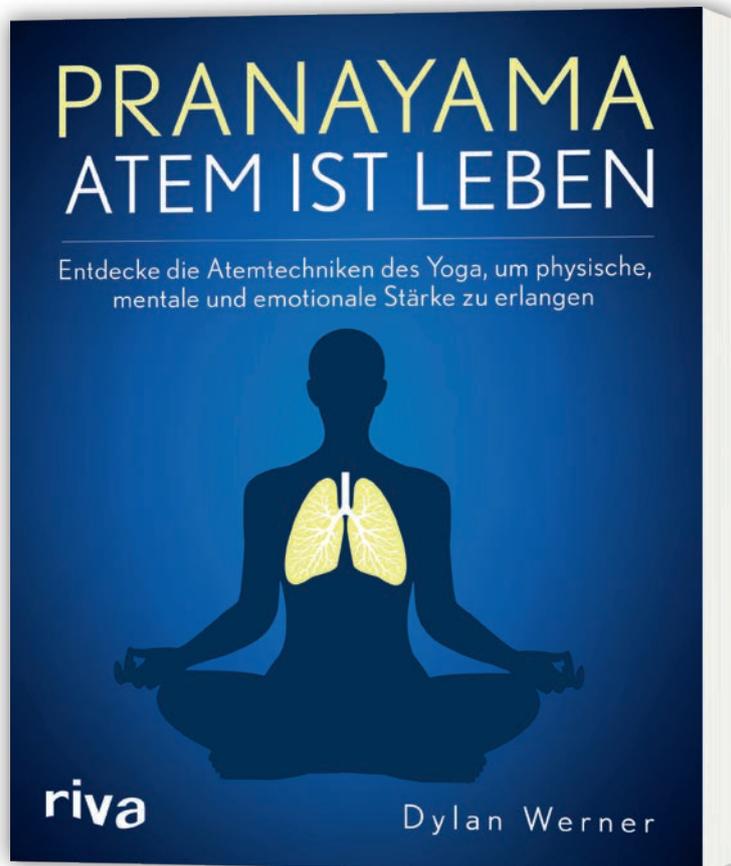
© Andrea Killam



KAT HEAGBERG ist Chefredakteurin des Onlinemagazins Yoga International und gibt in Artikeln, Videos und Podcasts ihr umfangreiches Wissen über Yoga weiter. In ihren Kursen und Workshops befasst sie sich insbesondere damit, wie Yoga Menschen in außergewöhnlichen und oftmals schwierigen Lebenslagen helfen kann.



YOGASUPERSTAR INTERPRETIERT TRADITIONELLE YOGISCHE ATEMTECHNIKEN NEU UND MACHT SIE AUCH FÜR JEDEN ANWENDBAR



WERNER, DYLAN

Pranayama – Atmen ist Leben

Entdecke die Atemtechniken des Yoga, um physische, mentale und emotionale Stärke zu erlangen

24,00 € (D), 24,70 € (A)

ET: 22.03.2022

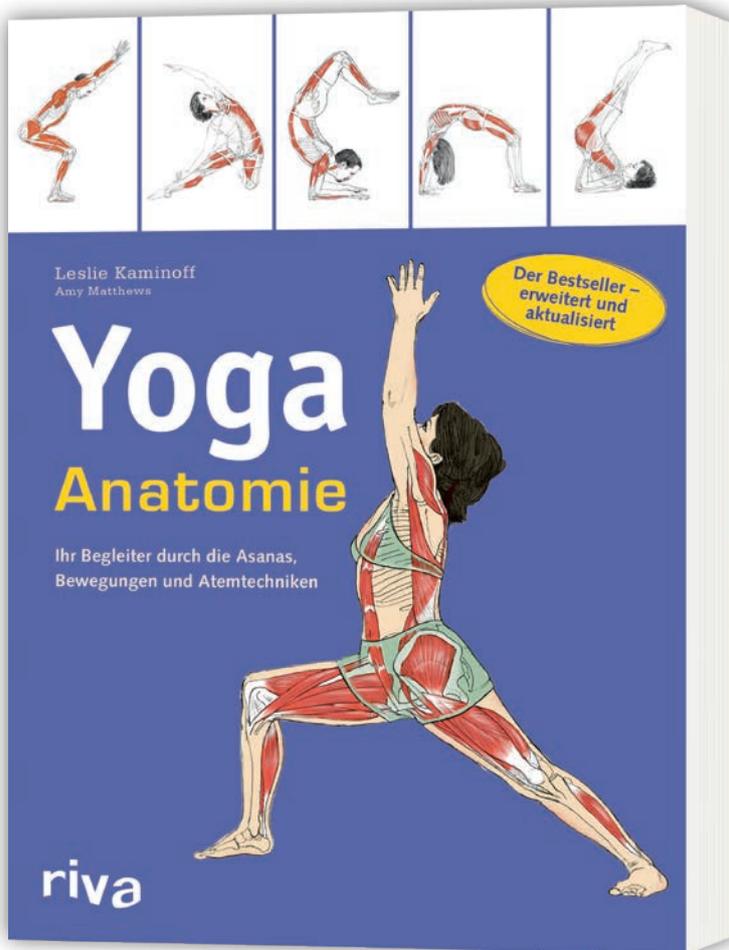
- Dylan Werner ist ein international gefragter Yogalehrer und -ausbilder mit über 800.000 Abonnenten bei Instagram
- Dylan Werner ist regelmäßig in Deutschland für Ausbildungen und Workshops
- Zeitgemäße Umsetzung eines topaktuellen Themas in modernem Layout

Vom ersten bis zum letzten Atemzug verbringen wir das ganze Leben in einem ewigen Kreislauf des Ein- und Ausatmens. Aber wie atmet man richtig, warum hat Atmen für die Gesundheit eine so zentrale Bedeutung und wie beeinflusst es uns emotional, energetisch, physisch und spirituell? Yogalehrer Dylan Werner beleuchtet in diesem Standardwerk die Atmung von allen Seiten. Mit Humor, Klarheit und einem Faible fürs Geschichtenerzählen führt er in bekannte historische Atemtechniken ein und wertet diese Praktiken anhand der Physiologie und der aktuellen Wissenschaft aus. Veranschaulicht durch Beispiele aus dem Alltag erklärt er, wie Energie durch den Körper fließt und wie der Atemfluss reguliert und kontrolliert werden kann. ...

DYLAN WERNER war in seiner Jugend Extremsportler. Mit 18 Jahren ging er zur US-Marine, war dort Feuerwehrmann und trat dem Wrestling-Team bei. Später meldete er sich als Freiwilliger für den Irakkrieg. Nach seiner ehrenhaften Entlassung kehrte er nach Kalifornien zurück und studierte Anatomie und Notfallmedizin. Danach arbeitete er einige Jahre in der Notfallambulanz und war Sanitäter bei der Feuerwehr. Mit Yoga kam er zum ersten Mal 2001 in Berührung, entdeckte aber erst 2009 die Bedeutung und Philosophie dahinter. Von da an war Yoga Teil seines Lebens und er hängte den stressigen Job als Sanitäter an den Nagel. Heute ist Dylan Werner ein international gefragter Yogalehrer und -ausbilder, hält Vorträge und gibt auf der ganzen Welt Workshops. Seine Passion ist es, Menschen zu helfen, durch Yoga eine tiefe innere Beziehung zu sich selbst aufzubauen, um in Harmonie zu leben.



ZWEITE ÜBERARBEITETE UND ERWEITERTE NEUAUSGABE DES BESTSELLERS MIT BEREITS ÜBER 90.000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN



KAMINOFF, LESLIE; MATTHEWS, AMY

Yoga-Anatomie

Ihr Begleiter durch die
Asanas, Bewegungen und
Atemtechniken

25,00 € (D), 25,80 € (A)

ET: 17.05.2022

- Die Autoren sind renommierte und weltweit angesehene Experten für Yoga, Atmung und Bewegung
- Über 70 Asanas und Varianten, die anatomisch genau illustriert und erklärt sind
- Verzeichnisse zu Gelenken, Muskeln und Asanas ermöglichen einen optimalen Überblick und schnelles Zurechtfinden

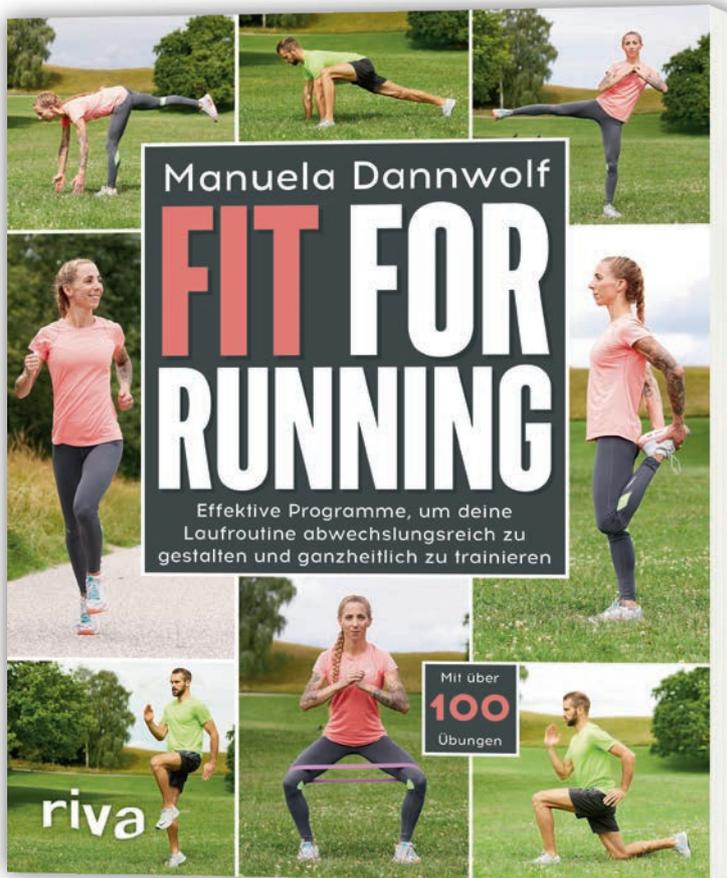
Im Yoga vereinigen sich innere Ruhe und Ausgeglichenheit mit einem starken, flexiblen Körper. Die Asanas kräftigen und lockern die Muskeln, entspannen den Geist und stärken die Konzentrationsfähigkeit. Aber was genau passiert eigentlich bei den verschiedenen Übungen im Körper? Gemeinsam mit der Bewegungstherapeutin Amy Matthews hat der anerkannte Yogaexperte Leslie Kaminoff in seinem Klassiker »Yoga-Anatomie« erstmals die Auswirkung der einzelnen Asanas auf die Muskelgruppen, Gelenke und Organe zusammengefasst sowie die Bedeutung der jeweils passenden Atemtechniken erläutert. Nun wurde der Bestseller zum zweiten Mal vollständig überarbeitet und durch weitere tiefer gehende Informationen ergänzt.

LESLIE KAMINOFF ist nicht nur Yogalehrer, sondern auch ein ausgewiesener Experte, wenn es um das Thema Anatomie im Yoga und der Atmung geht. Er ist Mitbegründer von The Breathing Project, einem gemeinnützigen Institut, das Yoga auf individuelle und atemoriente Weise lehrt. Zudem schreibt er für namhafte Fachmagazine wie das »Yoga Journal« und die »New York Times« und gibt regelmäßig Workshops.

AMY MATTHEWS lehrt seit den 1990er-Jahren Bewegungslehre. Als zertifizierte Bewegungstherapeutin und -trainerin unterrichtet sie weltweit nicht nur Yogaschüler, sondern auch erfahrene Yogalehrer. In ihren Kursen und Weiterbildungsseminaren vereint sie Körperarbeit und Yoga, Anatomie und Bewegungslehre.



RUND 25 MILLIONEN DEUTSCHE JOGGEN REGELMÄSSIG, DOCH DIE VERLETZUNGSQUOTE IST DURCH EINSEITIGES TRAINING SEHR HOCH



DANNWOLF, MANUELA

Fit for Running

Effektive Programme, um deine Laufroutine abwechslungsreich zu gestalten und ganzheitlich zu trainieren. Mit über 100 Übungen

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 22.02.2022

- Die perfekte Trainingsergänzung zum weltweit beliebten Hobby Laufen
- Die Autorin ist in der Laufszenen gut vernetzt und in den sozialen Medien mit rund 50.000 Followern aktiv
- Über 100 bebilderte Übungen und abwechslungsreiche Workouts für ein ganzheitliches Training

Jeder dritte Deutsche geht regelmäßig laufen. Manuela Dannwolf ist eine davon – obwohl ihr Arzt ihr einst die Diagnose stellte, dass ihr Körper nicht zum Laufen gemacht sei. Ihr ist das passiert, was viele Läufer erleben, wenn sie zu viel, zu schnell und vor allem zu einseitig trainieren: Sie kämpfen mit Verletzungen, entwickeln chronische Beschwerden wie das Läuferknie oder stagnieren auf einem Leistungsplateau. Um diesen Problemen entgegenzuwirken, begann Manuela Dannwolf, einen ganzheitlichen Trainingsansatz zu entwickeln, der Laufeinheiten mit Fitnessworkouts kombiniert und so den Körper ausgewogen beansprucht. In ihrem ersten Buch stellt sie ...

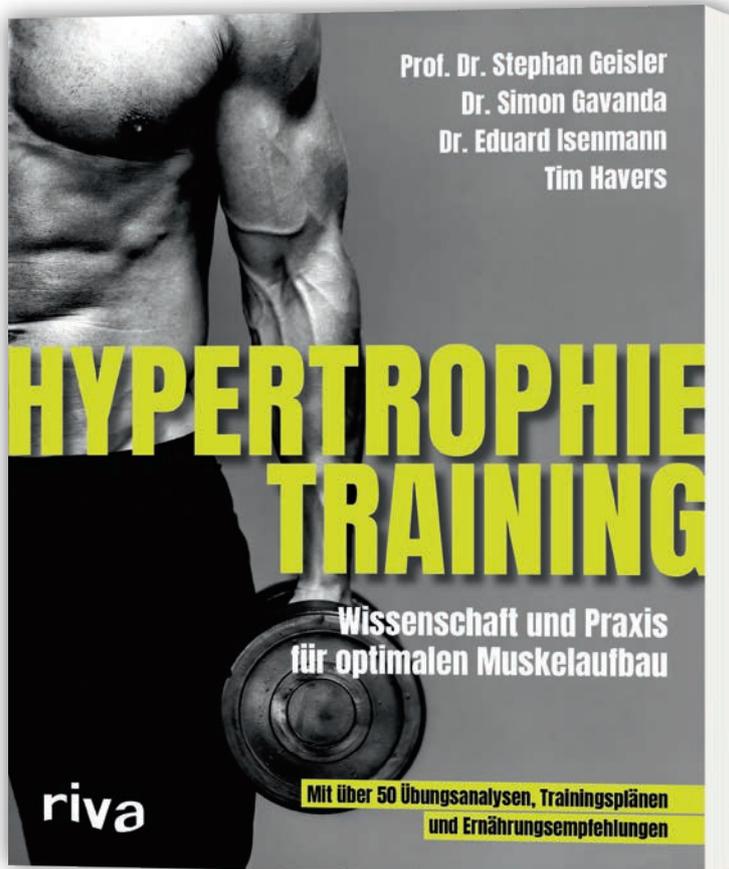
© Nils Schwarz



MANUELA DANNWOLF ist Diplom-Kommunikationswissenschaftlerin, Sporternährungscoach, Functional-Fitness-Trainerin und passionierte Marathonläuferin. Seit 2016 teilt sie ihre Laufiebe mit ihren fast 50.000 Followern auf Facebook und Instagram. Ihr Ziel ist, ihre beiden Leidenschaften Fitness und Laufen sinnvoll miteinander zu verknüpfen, um nicht nur die Leistung zu steigern, sondern Sport generell langfristig und ohne gesundheitliche Einschränkungen durchführen zu können.



PROF. DR. STEPHAN GEISLER IST DEUTSCHLANDS BEKANNTTESTER FITNESSPROFESSOR



PROF. DR. GEISLER, STEPHAN; DR. GAVANDA, SIMON; DR. ISENMANN, EDUARD; HAVERS, TIM

Hypertrophietraining

Wissenschaft und Praxis für optimalen Muskelaufbau. Mit über 50 Übungsanalysen, Trainingsplänen und Ernährungsempfehlungen

25,00 € (D), 25,80 € (A)

ET: 17.05.2022

- Der Autor ist medial bestens vernetzt und betreibt den erfolgreichen YouTube-Kanal Der Fitnessprofessor
- Studien beweisen: Muskelaufbau ist entscheidend für die Fettreduktion
- Wissenschaftlich fundiert und zugleich verständlich für jeden, der Krafttraining betreibt

Mehr Masse für optisch definierte Muskeln ist für die meisten Trainierenden das oberste Ziel, wenn es ums Stemmen von Gewichten geht. Für Muskelaufbau, die sogenannte Hypertrophie, sprechen aber noch weitere Gründe: Studien beweisen längst, dass mehr Muskeln die allgemeine Gesundheit und Fitness verbessern und entscheidend zur Fettreduktion beitragen. Aber wie wird eine optimale Hypertrophie erreicht? Welche Übungen sind für welches Ziel sinnvoll? Wie sieht der ideale Trainingsplan aus? Wie oft sollte trainiert werden? Was ist bei der Auswahl der Gewichte zu beachten? Diese und viele weitere Fragen beantworten die Autoren, renommierte Wissenschaftler auf den Gebieten Muskelaufbau, ...

© André Stephan



STEPHAN GEISLER Prof. Dr. Stephan Geisler ist Professor für Fitness und Gesundheit an der IST-Hochschule in Düsseldorf, leitet die Fitnesstrainer-Ausbildung der Deutschen Sporthochschule Köln und ist Mitbegründer des Deutschen Fitnesswissenschaftsrates.

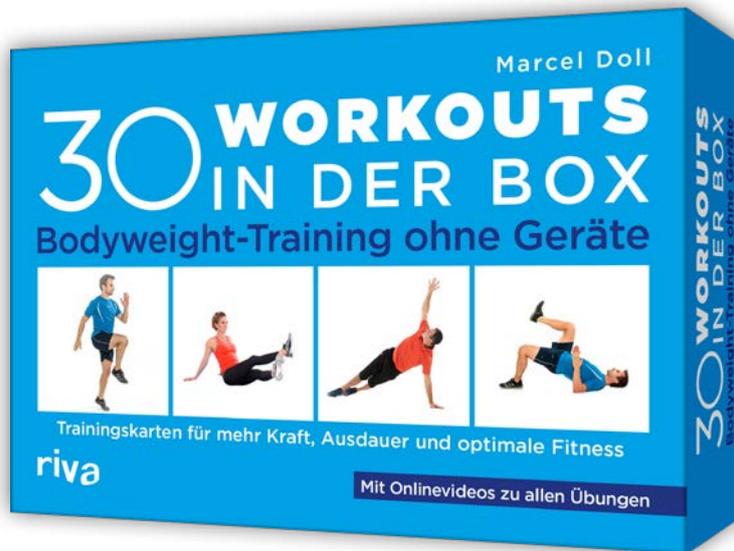
© André Stephan



SIMON GAVANDA Dr. Simon Gavanda hat an der Deutschen Sporthochschule Köln studiert. Seit 2015 arbeitet er als wissenschaftlicher Mitarbeiter an der IST Hochschule in Düsseldorf und forscht primär zur Wirksamkeit verschiedener Krafttrainingsmethoden.



DIE ERSTE KARTENBOX MIT KOMPLETTEN WORKOUTS IN FARBE



DOLL, MARCEL

30 Workouts in der Box – Bodyweight-Training ohne Geräte

Trainingskarten für mehr Kraft,
Ausdauer und optimale Fitness.
Mit QR-Code zu jeder Übung

18,00 € (D), 18,60 € (A)

ET: 19.04.2022

- Bodyweight-Training ist Thema Nummer eins im Fitnessbereich
- Bestsellerautor mit Erfolgsgarantie
- Handliches Kartenformat, stabile Box, übersichtliche Workouts – perfekt zum Mitnehmen

Bodyweight-Training ist seit Jahren eine der beliebtesten Workoutformen im Fitnessbereich – denn nichts ist unkomplizierter und effektiver als das Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht, und das ganz ohne Geräte. Perfekt auf diese Bedürfnisse zugeschnitten ist das praktische Kartenset von Bestsellerautor Marcel Doll: Mit den 30 Workouts in der Box hat jeder – vom Einsteiger bis zum ambitionierten Sportler – das passende Trainingsprogramm immer zur Hand, egal, ob er zu Hause, im Freien, auf Reisen oder im Fitnessstudio trainiert. Jede Karte zeigt auf der Vorderseite die farbig bebilderte Übungsabfolge inklusive Trainingsdauer; auf der Rückseite ist eine detaillierte Tabelle mit weiteren Informationen zum Ablauf zu finden. ...

© privat



MARCEL DOLL, mehrfacher Bestsellerautor, hat Fitnessökonomie (B. A.) studiert und seinen Master in Gesundheitsmanagement und Prävention mit den Schwerpunkten Sportpsychologie und Stressmanagement abgeschlossen. Zudem hat er zahlreiche Weiterbildungen in den Bereichen Sport und Fitness absolviert. Er ist Gründer und Inhaber von YOU Personal Training in Offenburg. Als Personal Trainer betreut er seine Kunden vom medizinischen bis zum leistungsorientierten Training.



ERFOLGREICHE REIHE 50 WORKOUTS MIT ÜBER 150.000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN



FASTNER, GABI

50 Workouts für Späteinsteiger

Fit, gesund und beweglich bis ins
hohe Alter

10,00 € (D), 10,30 € (A)

ET: 22.02.2022

- Autorin mit großer Reichweite: über 400.000 Abonnenten auf YouTube
- Gabi Fastner ist bekannt aus der Kult-Fernsehserie „Tele-Gym“
- 50 Übungsreihen für Beweglichkeit, Koordination und Muskelaufbau
- Komplett illustriert und übersichtlich dargestellt

Natürlicherweise nehmen mit dem Alter Muskelmasse, Beweglichkeit und Koordination ab. Mit gezieltem Training kann diesem Prozess jedoch entgegengewirkt werden, denn für Fitness ist es nie zu spät. Studien belegen sogar, dass in jedem Alter Muskelaufbau möglich ist. Die Gymnastiklehrerin und »Tele-Gym«-Trainerin Gabi Fastner stellt die 50 besten Übungsreihen vor, um Kraft aufzubauen, Koordination und Ausdauer zu fördern und Muskelverspannungen zu lösen. Dadurch wird nicht nur die Beweglichkeit verbessert und das Herz-Kreislauf-System unterstützt, sondern auch typischen Schmerzen in Rücken und Gelenken vorgebeugt oder diese werden gar gelindert. ...

© TOGU GMBH



GABI FASTNER ist staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin und Autorin zahlreicher Fitnessratgeber. Durch ihre Auftritte in der beliebten Fernsehserie »Tele-Gym« und ihre millionenfach angesehenen Videos auf YouTube ist sie einem breiten Publikum bekannt. Außerdem bildet sie in München angehende Gymnastiklehrer aus und entwickelt neue Trainingskonzepte wie TIEMU, Funktionelles Figurtraining und Brasil Workout.



DIE BELIEBTE EXPRESS-WORKOUTS-REIHE MIT ÜBER 30.000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN



HEIMBURGER, FLORENCE

Express-Workouts – HIIT und Kardiotraining

Die 40 besten Übungsreihen.
Maximal 15 Minuten

12,00 € (D), 12,40 € (A)

ET: 22.02.2022

- Für alle, die wenig Zeit haben – intensives Training in nur 15 Minuten
- Übersichtliche und komplett bebilderte Darstellung der Trainingspläne und Übungen
- Workouts für Einsteiger und Fortgeschrittene

Kardiotraining ist auch ohne stundenlanges Joggen möglich! Denn mit kurzen und knackigen Einheiten lassen sich alle Vorteile des kardiovaskulären Trainings nutzen: Es stärkt die Muskeln, beeinflusst das Herz-Kreislauf-System positiv, unterstützt das Immunsystem, kurbelt die Fettverbrennung an und steigert die allgemeine Fitness. Florence Heimbürger zeigt 40 abwechslungsreiche Übungsreihen, um in 15 Minuten richtig ins Schwitzen zu kommen. Ob Grundlagenausdauer, hochintensives Intervalltraining (HIIT), Workout of the day oder Outdoortraining – mit diesen Übungsreihen für Einsteiger und Fortgeschrittene wird Kardiotraining nie wieder langweilig!

FLORENCE HEIMBURGER ist Autorin und Wissenschaftsjournalistin und schreibt für diverse Online- und Printmedien zu den Themen Gesundheit, Sport und Umwelt. Als begeisterte Sportlerin verfasste sie bereits Bücher über Lauftraining, Trailrunning und Regeneration.



IN DEUTSCHLAND LEIDET MEHR ALS EIN DRITTEL ALLER MENSCHEN AN FUSSSCHMERZEN



ARNDT, STELLA; DR. MED. BLEUEL, SABINE

Gruß vom Fuß

Das große Buch zur Fußgesundheit. Vorbeugen, behandeln, heilen und pflegen. Mit Übungen, neuen Therapien und Hilfestellungen vor und nach Operationen

25,00 € (D), 25,80 € (A)

ET: 19.04.2022

- Die Autorinnen haben Bestsellerpotenzial und sind medial gut vernetzt
- Dr. med. Sabine Bleuel ist bekannt aus der Sendung Visite des NDR oder aus dem ARD-Buffer
- Stella Arndt ist bereits erfolgreiche Buchautorin

Die Füße sind ein Wunderwerk der Natur. Jeden Tag müssen sie Höchstleistungen vollbringen. Wie selbstverständlich gehen wir davon aus, dass sie immer funktionieren. Sie rücken erst in unser Bewusstsein, wenn sie anfangen wehzutun. Die Beschwerden können vielfältig sein und reichen vom Hühnerauge über Fußfehlstellungen bis zur Plantarfasziitis und dem Hallux valgus. Fußprobleme können sich zudem auf den ganzen Körper auswirken. Deshalb ist eine ganzheitliche Betrachtung wichtig, wie sie die Physiotherapeutin Stella Arndt und die Fußchirurgin Dr. med. Sabine Bleuel in diesem Standardwerk liefern. Die Autorinnen gehen zunächst ausführlich auf die Physiologie und Anatomie des Fußes ein und erklären, wie man richtig geht, ...

© Frauke Szamietat

© privat



STELLA ARNDT ist Physiotherapeutin mit zahlreichen Zusatzqualifikationen. Ihr Schwerpunkt ist die Fußgesundheit, der sie sich seit vielen Jahren in eigener Praxis in der Lüneburger Heide widmet.



SABINE BLEUEL Dr. med. Sabine Bleuel ist Orthopädin und zertifizierte Fußchirurgin. Als leitende Ärztin ist sie in der Gemeinschaftspraxis Orthopädie & Chirurgie Elbchaussee in Hamburg tätig. Sie beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Thema Faszien und ist seit 2010 Dozentin in diesem Bereich.



RÜCKENLEIDEN SIND 2021 DIE URSACHE NUMMER EINS FÜR KRANKSCHREIBUNGEN



KIESLING, GABRIELE

Rücken – schmerzfrei in 30 Tagen

Mit über 100 Übungen
gegen akute und chronische
Beschwerden

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 22.03.2022

- Das neue Buch in der Topseller-Reihe *Physiotherapie für zu Hause*
- Mit 30-Tage-Programm, um Schmerzen zu beseitigen und den Rücken langfristig zu stärken
- Über 100 Übungen, zusammengestellt von Physiotherapieexpertin Gabriele Kiesling

Deutschland hat Rücken! Verstärkt durch unergonomische Arbeitsplätze im Homeoffice und Bewegungsmangel während des Lockdowns haben 2021 Haltungsfehler, Bandscheibenvorfälle, Wirbelblockaden und andere Rückenleiden weiter zugenommen. Mittlerweile klagt fast jeder dritte Erwachsene häufig oder ständig über Rückenschmerzen. Schnelle Selbsthilfe bei akuten sowie chronischen Leiden ist daher gefragt! Mit dem leicht umsetzbaren 30-Tage-Programm von Physiotherapeutin Gabriele Kiesling können Betroffene ihre Beschwerden selbst behandeln und den Rücken langfristig stärken. Dabei lernen sie zum einen, die ursächlichen Probleme zu erkennen, um Gewohnheiten und Alltagsbewegungen zu optimieren.

© Roswitha Kaster



GABRIELE KIESLING ist Physiotherapeutin mit eigener Praxis und Geschäftsführerin des Deutschen Instituts für Qualität in der Physiotherapie. Sie veröffentlicht regelmäßig in Patientenzeitschriften und Fachmedien und hält Fortbildungen für Ärzte und Physiotherapeuten. Seit vielen Jahren befasst sie sich mit der Faszientherapie und ist Mitglied der Fascia Research Group der Universität München. Sie ist Autorin der erfolgreichen Reihe *Physiotherapie für zu Hause*, die bereits mehrere Bände umfasst.



BECKENBODENTRAINING IST EIN THEMA, DAS ALLE FRAUEN AB DEM ERWACHSENENALTER BETRIFFT



HAMBRECHT, KATJA

Power für den Beckenboden

Das optimale Training für starke Muskeln, eine bessere Körperhaltung und ein erfülltes Liebesleben

15,00 € (D), 15,50 € (A)

ET: 22.02.2022

- Ein starker, gesunder Beckenboden trägt entscheidend zur Luststeigerung bei
- Beckenbodentraining verhindert eine Organabsenkung und lindert zahlreiche andere Beschwerden wie Blasenschwäche
- 60 detailliert beschriebene und bebilderte Übungen

Der Beckenboden ist ein zentraler Körperteil, der (nicht nur) für Frauen eine wichtige Rolle spielt: Das vielschichtige Muskelkonstrukt stützt und stabilisiert die inneren Organe. Durch Geburten, eine ungünstige Körperhaltung oder fehlende Bewegung kann er geschwächt sein und zahlreiche Beschwerden wie Blasenschwäche oder eine Absenkung der Organe auslösen, gefolgt von Schmerzen. Zugleich ist der Beckenboden auch ein Lustzentrum – sein Zustand trägt entscheidend zur Orgasmusfähigkeit und -intensität bei. Ausführlich beschreibt Katja Hambrecht die vielfältigen Funktionen des Beckenbodens und erklärt, wie die Körpermitte richtig gestärkt wird, um Beschwerden vorzubeugen und das Lustempfinden zu steigern. ...

© Eric Sparr



KATJA HAMBRECHT Katja Hambrecht ist staatlich anerkannte Sport- und Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin beim DVGS und Autorin. Sie arbeitet als Coachin, Trainerin und Ausbilderin für Fitness, Training und Kommunikation selbstständig in ihrem Unternehmen Movecomm. Dort leitet sie Seminare und Weiterbildungen zur Persönlichkeitsentwicklung sowie zu Beckenboden- und Fitnesstraining. Ihre Kurse machen Lust auf den eigenen Körper und darauf, die eigenen Träume und Ziele zu verwirklichen. Sie unterrichtet außerdem als Dozentin an einer Berufsfachschule für Physiotherapie.



DAS EINFACHSTE STRETCHINGBUCH DER WELT



FRAMPTON, ROGER

Stretch

Siebenmal dehnen am Tag –
schmerzfrei und beweglich von
Kopf bis Fuß

16,00 € (D), 16,50 € (A)

ET: 19.04.2022

- Ob durch Lebensstil oder Alter bedingt: Bei jedem von uns nimmt die Beweglichkeit im Laufe des Lebens ab
- Supersimples Konzept: 7 × dehnen am Tag für optimale Beweglichkeit
- Modern inszenierte, ästhetische Fotografie und Gestaltung

Bei den einen ist es der ungesunde Lebensstil, die anderen geben dem Alter die Schuld, aber jeder Erwachsene kennt mindestens eine der folgenden Situationen: Man wacht morgens mit steifen Gelenken und einem schmerzenden Rücken auf oder fühlt sich nach einem Tag am Schreibtisch abends völlig verspannt. Das Bücken fällt schwer und in der Hocke zu sitzen schaffen die allerwenigsten noch. Und trotz Sport scheinen die Bewegungen immer ungelinker zu werden. Da reicht auch der Vorsatz, etwas gegen diese Probleme zu unternehmen, nicht aus, denn die meisten scheitern an der Umsetzung. Dabei sind keine komplizierten oder aufwendigen Fitnessroutinen nötig, um den Körper geschmeidig zu halten, wie Personal Trainer ...

© Roger Frampton



ROGER FRAMPTON ist ein gefragter Personal Trainer und Erfinder der Frampton-Methode. Sein erfolgreiches Trainingskonzept kombiniert Bodyweight-Übungen mit Elementen aus dem Turnen und Yoga mit dem Ziel, Abläufe im Körper besser zu verstehen und Bewegung bewusst zu erleben. Diesen Ansatz sieht er als Lösung für die durch den modernen Lebensstil verursachten körperlichen Beschwerden, worüber er auch in seinem TED Talk »Warum uns Sitzen kaputt macht« sprach, der über zwei Millionen Mal angeschaut wurde.



ÜBER 80 PROZENT DER DEUTSCHEN SIND MINDESTENS EINMAL IM LAUFE DES LEBENS VON AKNE BETROFFEN



MARTIN, DR. MED. ALICE; LANG, DR. MED. ESTEFANÍA

Natürlich frei von Akne

Die wirksamsten Methoden, um Pickel, Entzündungen und andere Unreinheiten erfolgreich zu behandeln – für reine und gesunde Haut

18,00 € (D), 18,60 € (A)

ET: 17.05.2022

- Die Autorinnen sind gefragte Hautexpertinnen für TV-, Print- und Onlineauftritte
- Akne kann enorme Auswirkungen auf die psychische Gesundheit haben
- Handfeste und einfach umsetzbare Ratschläge, um Akne endlich in den Griff zu bekommen

Akne zählt zu den häufigsten entzündlichen Hautkrankheiten in Deutschland. Sowohl Teenager als auch Erwachsene sind von der Erkrankung betroffen, die nicht nur Narben auf der Haut hinterlässt, sondern oft auch Auswirkungen auf die Psyche hat und das Selbstbewusstsein mindert. Um Pickeln, Entzündungen und anderen Unreinheiten nicht weiter hilflos gegenüberzustehen, zeigen die Dermatologinnen Dr. Estefanía Lang und Dr. Alice Martin, was genau sich hinter Akne verbirgt und was man selbst dagegen unternehmen kann. Sie vermitteln zunächst ein Basiswissen über die verschiedenen Hauttypen, die Arten von Hautunreinheiten sowie die Ursachen von Akne und stellen dann ihre Behandlungsstrategie vor, ...

© Patrycia Lukás



ALICE MARTIN ist Hautärztin und Mitbegründerin der App dermanostic sowie der Plattform medilogin, die Onlinekurse für Mediziner anbietet. Da sie es versteht, das Thema Hautgesundheit frisch und verständlich zu vermitteln, ist sie gern gesehener Gast in verschiedenen Medien.

© Patrycia Lukás



ESTEFANÍA LANG Als Dermatologin und Venerologin war es schon immer das Ziel von Dr. Estefanía Lang, Menschen schnelle Hilfe zu verschaffen. Aus dem Grund entwickelte sie die App dermanostic, mit der jeder ganz einfach per Handyfoto an eine Diagnose und Beratung kommt.



ANTI-AGING BOOMT: JEDES JAHR WERDEN IN DEUTSCHLAND ÜBER 300.000 SCHÖNHEITSOPERATIONEN DURCHGEFÜHRT



MARKOVIC, ZORICA; STOXREITER, URSULA

Strahlend schön mit Natural Facelifting

Gesicht straffen, Falten reduzieren und um Jahre jünger aussehen – das 7-Wochen-Programm

18,00 € (D), 18,60 € (A)

ET: 22.03.2022

- Gesichtstraining ist ein nachhaltiges und natürliches Anti-Aging-Mittel ohne Nebenwirkungen
- Die Autorinnen haben ein erfolgreiches Onlineprogramm zum Gesichtstraining und sind gefragte Expertinnen in den Medien

Schön, straff, jugendlich – um dem Schönheitsideal zu entsprechen, geben die Deutschen so viel für Schönheits-OPs und Kosmetikprodukte aus wie nie zuvor. Doch beides bringt oft nicht das gewünschte Ergebnis. Viel effektiver und nachhaltiger ist, stattdessen auf unser körpereigenes Instrument für jugendliches Aussehen zu setzen: unsere Gesichtsmuskeln. Genau diesen Gedanken hatten Zorica Markovic und Uschi Stoxreiter, als sie Face-Shine Training entwickelten – eine Methode, die mit gezielten Übungen die Gesichtsmuskeln trainiert und so dem Gesicht seine natürliche Spannkraft zurückgibt. Wie genau das funktioniert und wie einfach die Methode anzuwenden ist, erklären sie in ihrem ersten Buch. ...

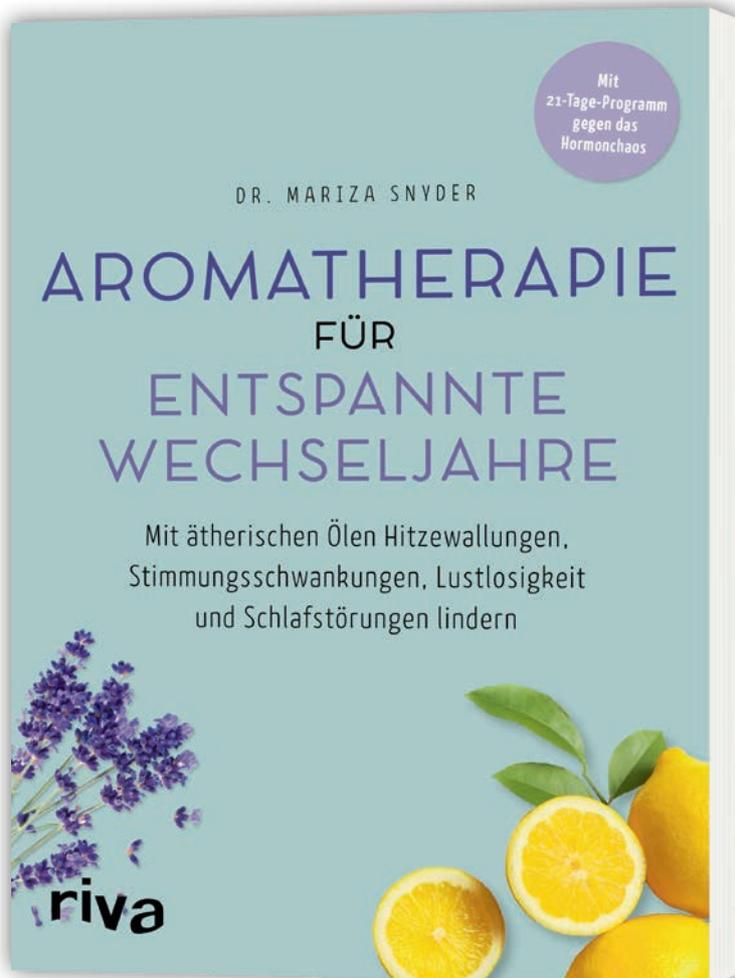
© Klaus Vymalek



ZORICA MARKOVIC Zorica Markovic ist Führungskraft in einem internationalen Medizintechnikunternehmen. Zusammen mit ihrer Kollegin und Freundin Uschi Stoxreiter gründete sie Face-Shine Training – ein einfaches Programm, um die Gesichtsmuskeln zu trainieren und auf natürlichem Weg zu jugendlichem Aussehen zu gelangen. Sie ist Mutter einer Tochter und lebt in Wien.



DAS ERSTE BUCH ZUM THEMA AROMATHERAPIE FÜR DIE WECHSELJAHRE



DR. SNYDER, MARIZA

Aromatherapie für entspannte Wechseljahre

Mit ätherischen Ölen
Hitzewallungen,
Stimmungsschwankungen,
Lustlosigkeit und
Schlafstörungen lindern

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 17.05.2022

- Der Nachfolger zum erfolgreichen Ratgeber *Aromatherapie für die Hormonbalance*
- 75 Ölmischungen für Beschwerden wie Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen
- 21-Tage-Plan mit Rezepten, Fitnessübungen und Self-Care-Ritualen

Fast jede Frau hat während der Wechseljahre mit unangenehmen Symptomen wie Hitzewallungen, Gewichtszunahme, Schlafstörungen oder Reizbarkeit zu kämpfen. Schuld daran sind nicht nur die sich verändernden Hormone, sondern auch Umweltgifte, Stress und Verdauungsbeschwerden. Doch die Menopause muss kein Albtraum sein! Wissenschaftlich fundiert erklärt die Heilpraktikerin Dr. Mariza Snyder, was in dieser Phase im weiblichen Körper vorgeht und wie ätherische Öle bei vielen Beschwerden helfen und Ruhe in das Hormonchaos bringen können. Ein 21-Tage-Plan mit Rezepten, Selbstfürsorgethemen und Ölmischungen hilft, ganz ohne Medikamente Stress zu reduzieren, den Stoffwechsel anzuregen, ...

© Scott and Dana Halvorsen



MARIZA SNYDER ist Heilpraktikerin, Podcasterin und Autorin. Seit über zehn Jahren behandelt sie Patienten, hält Vorträge und schreibt Bücher zu den Themen hormonelle Gesundheit und Aromatherapie, Ernährung und Entgiftung. Sie hat es sich zur Aufgabe gemacht, durch pflanzliche Ernährung und einfache Veränderungen des Lebensstils Menschen zu einem gesunden und nachhaltigen Leben zu inspirieren.



DER NEUE TITEL AUS DER ALLESKÖNNER-REIHE MIT INSGESAMT ÜBER 23.000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN



PEYRET, INÈS

Alleskönner Zitrone

Effektive Unterstützung für die Gesundheit. Natürliche Pflege für Haut und Haar. Für ein nachhaltiges und sauberes Zuhause

10,00 € (D), 10,30 € (A)

ET: 22.02.2022

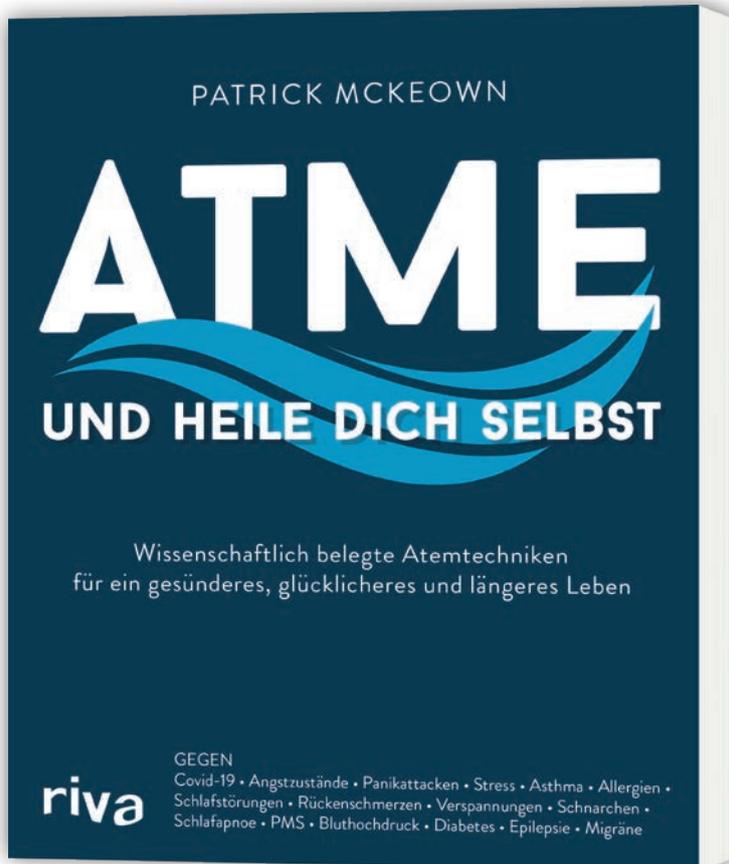
- Nachhaltig, kostengünstig und unkompliziert eigene Reinigungsmittel und Kosmetika herstellen
- Zahlreiche Beschwerden und Leiden sanft und wirksam behandeln
- Einfach umsetzbare Rezepte und Anleitungen

Die Zitrone ist eine wahre Powerfrucht – nicht nur wegen ihres hohen Vitamin-C-Gehalts, sie hat noch viel mehr zu bieten. Aufgrund weiterer nützlicher Inhaltsstoffe wie der typischen Zitronensäure, Pektin oder Phosphor kann sie im Haushalt, zur Körperpflege und zur Bekämpfung zahlreicher physischer Beschwerden eingesetzt werden. So sind die in der Zitrone enthaltenen Stoffe hochwirksam gegen Keime und Bakterien, können den Blutdruck regulieren, bei Ekzemen, Fieber und Zahnschmerzen helfen und Haare und Haut nähren. Inès Peyret hat ein Repertoire an Tipps und Rezepten zusammengestellt, mit dem jeder nicht nur einfach, sondern auch nachhaltig Reinigungs- und Pflegeprodukte selbst herstellen und die Gesundheit unterstützen kann ...

INÈS PEYRET hat es sich zur Aufgabe gemacht, nicht nur ihren eigenen ökologischen Fußabdruck so klein wie möglich zu halten – sie möchte es auch anderen leicht machen, nachhaltig und gesund zu leben. Als Journalistin bereist sie die Welt und sammelt dabei immer wieder Informationen, Tipps und Tricks, um dieses Ziel zu erreichen.



DAS UMFASSENDSTE BUCH ZUM BRANDAKTUELLEN GESUNDHEITSTHEMA ATMEN



MCKEOWN, PATRICK

Atme und heile dich selbst

Wissenschaftlich belegte
Atemtechniken für ein
gesünderes, glücklicheres und
längeres Leben

30,00 € (D), 30,90 € (A)

ET: 19.04.2022

- Erfolgsautor Patrick McKeown: über 25.000 verkaufte Bücher auf dem deutschsprachigen Markt
- Wissenschaftlich bewiesene Atemtechniken zur Selbsthilfe bei einer Vielzahl von weitverbreiteten Beschwerden
- Übungen, die auch bei und nach einer Covid-19-Erkrankung helfen

Das neue Werk des Bestsellerautors Patrick McKeown ist einzigartig: Basierend auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen vereint es das geballte Wissen rund um die Atmung und ihre Wirkung auf unseren Körper. Umfassend, detailreich und für jeden sofort umsetzbar erklärt der Atemexperte Patrick McKeown, wie essenziell Atmung für unsere Gesundheit ist, führt in die Buteyko-Methode ein und beschreibt unterschiedliche Atemtechniken und deren Anwendung, um den Körper zu stärken und zahlreiche Beschwerden zu bekämpfen. Ob Diabetes, Epilepsie, PMS, Rückenschmerzen oder auch Post-Covid-19 – all diese und viele weitere Erkrankungen und Beschwerden hängen auch mit der falschen Atmung zusammen. ...

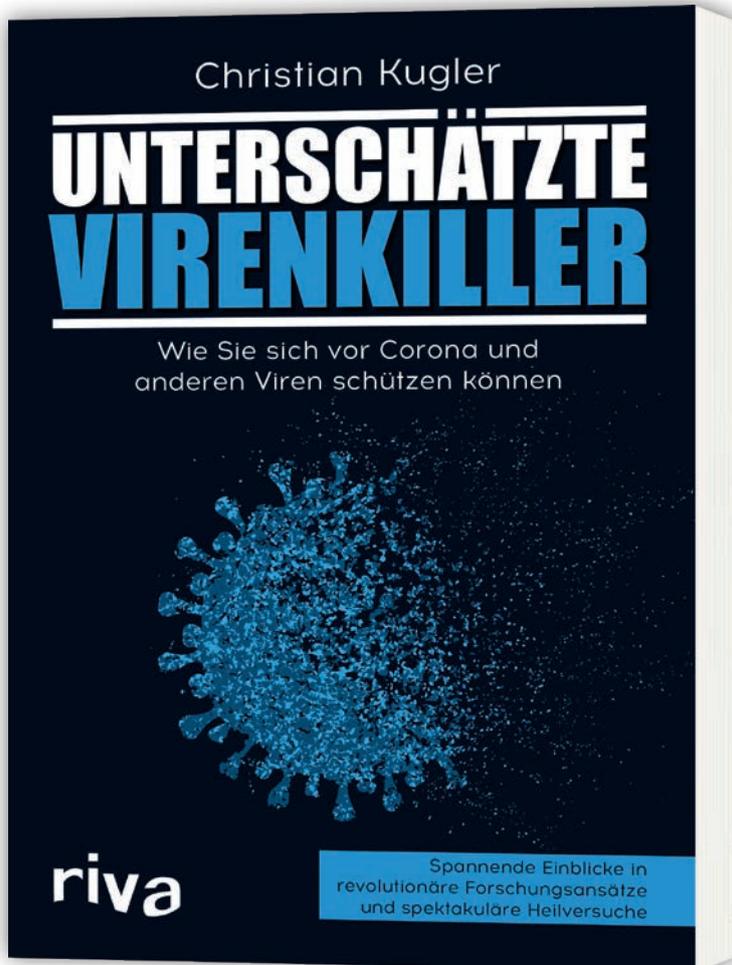
© Connacht-Tribüne



PATRICK MCKEOWN Da er selbst über 20 Jahre lang an Asthma und anderen Atemstörungen litt, ist Patrick McKeown das Thema Atmen ein großes persönliches Anliegen. 2002 schloss er seine Ausbildung in der Buteyko-Methode, einem Verfahren der Komplementärmedizin zur Behandlung von obstruktiven Atemwegserkrankungen, an der Buteyko-Klinik in Moskau ab. Heute ist er Leiter der Buteyko Clinic International und Mitglied mehrerer medizinischer Gremien und Gesellschaften. Er gibt weltweit Workshops und Vorträge zum Thema Atemstörungen und Kurse in der Buteyko-Methode.



DIESE FORSCHUNGSERGEBNISSE KÖNNTEN DIE VIRENBEKÄMPFUNG REVOLUTIONIEREN



KUGLER, CHRISTIAN

Unterschätzte Virenkiller

Wie Sie sich vor Corona und anderen Viren schützen können. Spannende Einblicke in revolutionäre Forschungsansätze und spektakuläre Heilversuche

18,00 € (D), 18,60 € (A)

ET: 16.11.2021

- Das erste Buch zu Corona, das einen zusätzlichen wissenschaftlich fundierten Aspekt zur Abwehr und Behandlung von Covid-19 aufzeigt
- Mediale Aufmerksamkeit durch TV-Dokumentation am 3.11.2021 auf ORF III mit weiteren Sendeterminen im deutschen Fernsehen

Social Distancing, postvirale Erschöpfung, Menschen, die an Langzeitschäden leiden oder wegen Corona andere lebenswichtige Behandlungen nicht antreten: Trotz der erstaunlich raschen Entwicklung von Impfstoffen bestimmt die Pandemie weiterhin viel zu sehr unseren Alltag – auch deshalb, weil ein entscheidender Aspekt bei der Bekämpfung von Covid-19 in den vergangenen zwei Jahren viel zu wenig Beachtung gefunden hat. Denn statt der Ausbreitung des Virus im Körper tatenlos zuzusehen, ist es möglich, ihm bereits dort entgegenzuwirken, wo es den Menschen befällt: im Mund-Nasen-Rachen-Raum. Immer mehr Ärzte und Forscher beschäftigen sich mit der Reduktion der Viruslast in diesem Bereich, ...

©Michael Pranter



CHRISTIAN KUGLER arbeitet seit mehreren Jahrzehnten als TV-Wissenschaftsjournalist und führt Regie für zahlreiche Langdokumentationen von ORF, ZDF, BR, 3sat und arte. Bereits vor dem Aufkommen von Covid-19 beschäftigte er sich in seiner Arbeit immer wieder intensiv mit den Themen Viren und Virenbekämpfung. Seit Beginn der Pandemie verfolgt er die Bemühungen von Politik und Wissenschaft, dem Infektionsgeschehen Herr zu werden. Bei seinen Recherchen für eine TV-Dokumentation des ORF stieß er auf den bisher spannendsten Stoff seiner Karriere.



CHRONISCHE MÜDIGKEIT UND ERSCHÖPFUNG WERDEN MEHR UND MEHR ZU EINER VOLKSKRANKHEIT DES 21. JAHRHUNDERTS



GUNDRY, STEVEN R.

Voller Energie statt völlig fertig

Stoffwechsel optimieren,
Entzündungen heilen,
Erschöpfung und
Müdigkeit loswerden. Mit
Ernährungsprogramm und
Rezepten

24,00 € (D), 24,70 € (A)

ET: 17.05.2022

- Dr. med. Steven R. Gundry ist ein weltweit renommierter Bestsellerautor
- Erfolgreiches Ernährungsprogramm für mehr Energie im Alltag
- Mit 30 Rezepten für alle Mahlzeiten

Einer von drei Erwachsenen leidet gelegentlich oder häufig unter Ermüdungserscheinungen. Hinter dieser nüchternen Aussage verbergen sich oft verzweifelte Menschen, die emotional und körperlich ausgebrannt sind, keine Kraft für alltägliche Dinge haben, im Beruf nicht mehr voll leistungsfähig sind – und nicht wissen, woran es liegt. Auch in Dr. med. Steven Gundrys Praxis kamen immer mehr Patienten, die über anhaltende Erschöpfung klagten. Er begann, den Ursachen für diese neue Volkskrankheit auf den Grund zu gehen, und stellte fest, dass die meisten seiner Patienten eines gemein hatten: Entzündungen im Darm. Diese hindern die Mitochondrien an ihrer Energieproduktion und schwächen das Immunsystem.

© Cookie Schulte



STEVEN R. GUNDRY Dr. med.
Steven R. Gundry ist Direktor des Internationalen Instituts für Herz- und Lungenerkrankungen in Palm Springs und Gründer und Leiter des Zentrums für Regenerative Medizin in Palm Springs und Santa Barbara. Gundry war einer der führenden Herzchirurgen in den USA. Heute liegt sein medizinischer Fokus auf einer gezielten Ernährungsumstellung, um damit Krankheiten zu heilen. Er ist Autor mehrerer Bestseller sowie zahlreicher Artikel, die in renommierten wissenschaftlichen Fachzeitschriften veröffentlicht wurden.



DEPRESSION, ANGSTZUSTÄNDE, ZWANGSSTÖRUNGEN, ADHS – FAST EINE MILLION KINDER UND JUGENDLICHE WAREN 2020 IN PSYCHOTHERAPEUTISCHER BEHANDLUNG



DR. BOCK, KENNETH

Das entzündete Gehirn – wenn der Körper die Seele krank macht

Die versteckte Ursache von Depressionen, Angststörungen und anderen psychischen Erkrankungen bei Jugendlichen verstehen und behandeln

22,00 € (D), 22,70 € (A)

ET: 22.03.2022

- Seit Beginn der Corona-Pandemie deutliche Zunahme an psychischen Erkrankungen bei Jugendlichen
- Der Autor ist ein international anerkannter Experte auf dem Gebiet der integrativen Medizin
- Hilfestellung für Eltern

Jedes Jahr leiden mehr Jugendliche an psychischen Erkrankungen. Die Ursachen werden meist im familiären und schulischen Umfeld gesucht oder aktuell auch mit den Einschränkungen durch die Corona-Pandemie erklärt. Doch diese Herangehensweise greift zu kurz, wie der integrative Mediziner Dr. Kenneth Bock zeigt, der einen ganzheitlichen Ansatz vertritt. Er legt dar, dass Depressionen, Angstzustände, OCDs oder Essstörungen eine körperliche Ursache haben können: Entzündungen im Gehirn. Denn wenn das Immunsystem oder das Mikrobiom durch Autoimmunerkrankungen, das Leaky-Gut-Syndrom oder eine Nebennierenschwäche aus dem Gleichgewicht geraten, kann das zu entzündlichen Reaktionen im ganzen Körper führen.

© Jordan Bock



KENNETH BOCK ist Arzt, Mitbegründer des Center for Progressive Medicine in New York und ein international angesehener Pionier auf dem Gebiet der integrativen Medizin. Im Laufe seiner 35-jährigen Karriere wurde er besonders dafür bekannt, komplexe Multisystemerkrankungen zu erkennen und erfolgreich zu behandeln. Er schrieb bereits mehrere Bestseller über die Rolle des Immunsystems und psychische Erkrankungen bei Kindern.



LAUT RKI FÜHLEN SICH 42 PROZENT DER IN DEUTSCHLAND LEBENDEN KINDER UND JUGENDLICHEN OFT ODER SEHR OFT GESTRESST



CHOPRA, MALLIKA

Atme dich glücklich

Einfache Übungen, die dir helfen, entspannter zu werden, dir weniger Sorgen zu machen und dein Selbstvertrauen zu stärken. Mit Yoga, Meditation und Achtsamkeit

15,00 € (D), 15,50 € (A)

ET: 22.02.2022

- Das erste Buch für Kinder und Jugendliche, das Atmung, Meditation und Yoga verbindet
- Gestaltung in modernem Illustrationsstil ist perfekt auf die Zielgruppe zugeschnitten
- Mit Übungen gegen Stress, Nervosität, Schlafprobleme, Konzentrationsstörungen und Abgeschlagenheit

Ob aufgrund von schulischen Anforderungen, Ärger mit den Freunden, körperlichen Veränderungen oder persönlichen Unsicherheiten – fast jedes zweite Schulkind in Deutschland fühlt sich gestresst. Umso wichtiger ist es, Kindern Wege zu zeigen, um mit Gefühlen und schwierigen Situationen klarzukommen. Psychologin Mallika Chopra zeigt, dass und wie Meditation dabei helfen kann. Mit über 30 abwechslungsreichen und modern illustrierten Übungen führt sie Kinder ab acht Jahren an die Themen Meditation, Atmung, Yoga und Achtsamkeit heran. Sie gibt ihnen einfache Methoden an die Hand, mit denen sie ihr Selbstbewusstsein stärken, besser mit Druck umgehen und Energie tanken können. ...

© waku Alston



MALLIKA CHOPRA ist Psychologin, Mutter und Autorin mehrerer Kinderbücher, die sich mit dem Umgang mit Gefühlen, Selbstbewusstsein und Stressmanagement beschäftigen. Als Tochter von Deepak Chopra spielte Meditation schon immer eine große Rolle in ihrem Leben. Sie arbeitet als Meditationscoachin und gibt Seminare zu den Themen Achtsamkeit, Selbstwahrnehmung und mentales Wohlbefinden.



DAS NEUE BUCH VON DETLEF SOOST, DEM ERFOLGREICHEN ABNEHMCOACH, BEKANNT DURCH SEIN COACHING-PROGRAMM **BODYCHANGE®**



SOOST, DETLEF

Schlank mit Kuchen, Torten und Gebäck

Genussvoll abnehmen mit süßen
und herzhaften Leckereien

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 18.01.2022

- Abnehmen ohne Verzicht auf süße Leckereien und herzhaftes Backwerk
- Kalorienarme Varianten von klassischen Kuchen, Torten und Gebäck
- Soost wird das Buch aktiv über Social Media und sein großes Mediennetzwerk bewerben

Abnehmen und dabei nicht auf Kuchen und Gebäck verzichten? Das geht! Der bekannte Motivationscoach Detlef Soost zeigt in diesem Kochbuch, wie sich mit den richtigen Zutaten und einigen Kniffen viele süße und auch herzhaftere Gerichte zubereiten lassen, die nicht nur unfassbar gut schmecken, sondern auch kalorienarm sind. Er stellt fett-, zucker- und kohlenhydratreduzierte Alternativen zu den klassischen Backzutaten vor und verrät seine Tipps und Tricks zur Kalorieneinsparung. Dabei wandelt er Klassiker um, die jeder kennt und liebt: Erdbeer-Käsekuchen, Tiramisu-Torte, Donauwelle, Streuselhalter, Schoko-Brownies, Zimtschnecken, Quiche und vieles mehr. Gesund und lecker zur Traumfigur!

© Manuel Krug



DETLEF SOOST ist erfolgreicher Choreograf, Fitness- und Motivationscoach. Mit seinem Online-Coaching-Programm »10 Weeks BodyChange« hat er Hunderttausenden Teilnehmern zu ihrem Wunschgewicht verholfen. Soost wurde durch die Castingshow »Popstars« bekannt, betreibt ein eigenes Tanzschulen-Netzwerk und begeistert als Keynotespeaker. Er lebt mit seiner Familie in Berlin und liebt es, mit seinen Kindern zu backen.



DAUERHAFT ABNEHMEN MIT DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG STATT EINER DIÄT



WIESE, MILENA

Iss klüger, nicht weniger

60 gesunde und einfache
Rezepte zum Abnehmen und
Wohlfühlen

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 17.05.2022

- Satt werden ohne Kalorienzählen und Diät – mithilfe von Lebensmitteln mit geringer Energiedichte
- Die Autorin betreibt einen der beliebtesten und erfolgreichsten Ernährungs-Podcasts: Iss klüger, nicht weniger
- 60 wunderschön bebilderte Rezepte mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen und vielen Tipps für den Alltag

Abnehmen, aber wie? Wer abnehmen möchte, setzt häufig auf eine Diät. Doch meistens versprechen Diäten viel und führen dann doch zum Jo-Jo-Effekt. Wie man wirklich langfristig und gesund Kilos verliert, erklärt die angehende Ernährungswissenschaftlerin Milena Wiese in ihrem Podcast *Iss klüger, nicht weniger* und auf ihrem Instagram-Account *milenasrezept*. In diesem Kochbuch zeigt sie, wie man seine Ernährung ganz einfach umstellen kann und dabei auf nichts verzichten muss. Das funktioniert über das sinnvolle Einsetzen und Kombinieren von Lebensmitteln – nämlich durch viel Volumen, eine geringe Energiedichte und kluge Nährstoffverteilung. Die 60 leckeren und einfachen Rezepte setzen die Prinzipien direkt in die Praxis um. ...

© Sascha Köpflin –
SerenitySLK Media



MILENA WIESE Eine gesunde Ernährung sollte zu unserem Alltag passen – nicht umgekehrt! Aus diesem Motiv heraus hat Milena Wiese 2016 den Instagram-Account *milenasrezept* gestartet. Seitdem begeistert sie über 120.000 Abonnenten mit schnellen und gleichzeitig abnehmtauglichen Rezepten. 2021 kam der Podcast *Iss klüger, nicht weniger* hinzu. Wenn sie nicht gerade an neuen Rezepten tüftelt oder in ihrem Ernährungswissenschaften-Studium versunken ist, geht sie liebend gern mit ihrem Mann Daniel spazieren.



DAS BUCH ZUM ERFOLGREICHEN PODCAST



PAPE-HOFFMANN, NURIA

Achtsam schlank

Wie du aus dem Diätkarussell aussteigst und mit Leichtigkeit in ein neues Leben startest

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 22.03.2022

- Autorin ist staatlich geprüfte Ernährungsberaterin und blickt auf jahrelange Erfahrung zurück
- Ausführlicher Grundlagenteil mit einer Absage an Diäten und Einführung in das Thema Achtsamkeit
- Praktisches 6-Wochen-Programm für niedrighschwelligem Einstieg

Nicht Diäten helfen beim Abnehmen, sondern Achtsamkeit ist der Schlüssel zum Wohlfühlgewicht. Denn Diäten machen schlechte Laune, führen zu einem übertriebenen Food-Fokus und ruinieren den Stoffwechsel. Wer dauerhaft abnehmen will, darf achtsam mit sich sein: achtsam mit dem eigenen Körper und dessen Bedürfnis nach wohltuender Nahrung. Und achtsam mit den eigenen Gefühlen wie Stress, Traurigkeit oder Langeweile, die uns sonst immer wieder an den Kühlschrank treiben. Diese gesunde Einstellung erlangt man, indem man dem erprobten 6-Wochen-Programm der Autorin folgt, das in diesem Ratgeber mit Übungen und Erklärungen für jeden Tag der Woche aufgedgliedert ist.

© Lucie Greiner

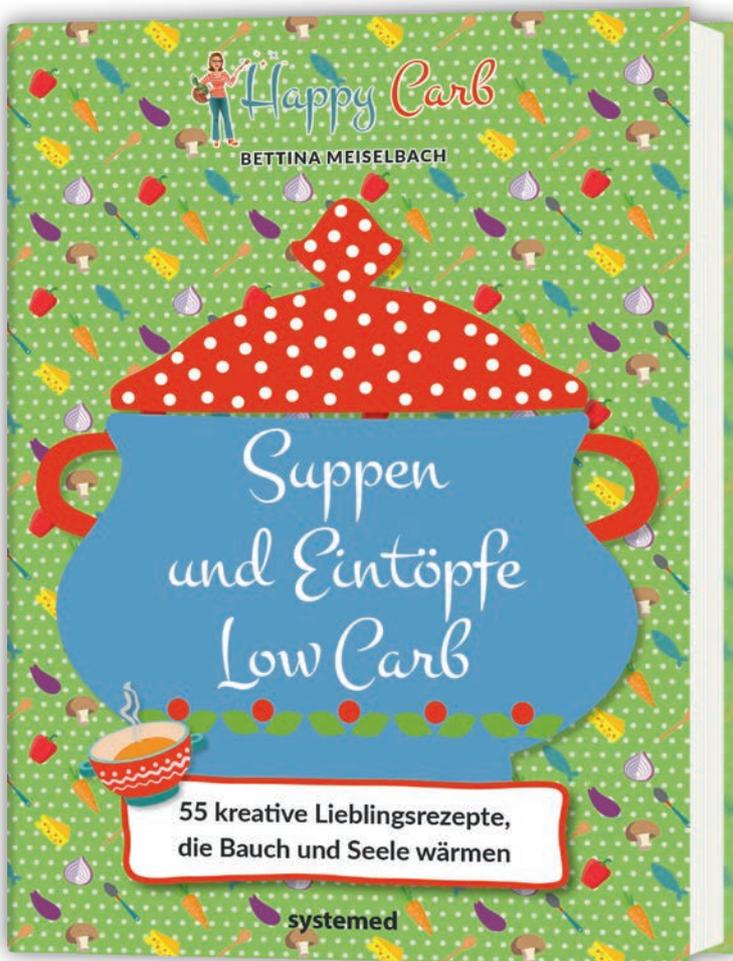


NURIA PAPE-HOFFMANN

Nuria Pape-Hoffmann ist Ernährungsberaterin und Achtsamkeits-Coach. Mit ihrem Podcast Achtsam Schlank und ihren Coachings unterstützt sie Menschen dabei, sich wieder richtig fit und wohl in der eigenen Haut zu fühlen – und zwar ohne Diätstress und Jo-Jo-Effekt. Ihren Podcast Achtsam Schlank sowie die Links zu ihren Social-Media-Kanälen findet man auf achtsamschlank.de.



DAS NEUE BUCH AUS DER BELIEBTEN HAPPY-CARB-REIHE MIT ÜBER 90.000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN



MEISELBACH, BETTINA

Happy Carb: Suppen und Eintöpfe Low Carb

55 kreative Lieblingsrezepte, die Bauch und Seele wärmen

12,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 25.01.2022

- Bestsellerautorin mit beliebtem Blog und über 110.000 aktiven Facebook-Fans und 50.000 Followern bei Instagram
- Die Autorin kümmert sich auf ihrem Blog aktiv um Promotion und Presse
- Dauertrend Low Carb

Wenn man seine Ernährung langfristig umstellen und abnehmen möchte, dann ist vor allem eins wichtig: Es muss gut schmecken! In diesem Buch aus der beliebten Happy-Carb-Reihe trifft die Low-Carb-Ernährung auf echte Schlemmerküche. Erfolgsbloggerin Bettina Meiselbach zeigt 55 unkomplizierte Rezepte für Suppen, Eintöpfe und One-Pot-Gerichte, die Bauch und Seele wärmen: ob mit oder ohne Fleisch, warm oder kalt, klassisch oder exotisch, mit leichtem Sommergemüse oder winterlich herzhaft, für die Mittagspause oder als Partyknaller – die Wohlfühluppen und Soulfood-Eintöpfe sind extrem vielseitig und so lecker! Und das Beste: Alle Zutaten bekommt man mit nur einem Einkauf im Supermarkt. Also: ran an den Suppentopf!

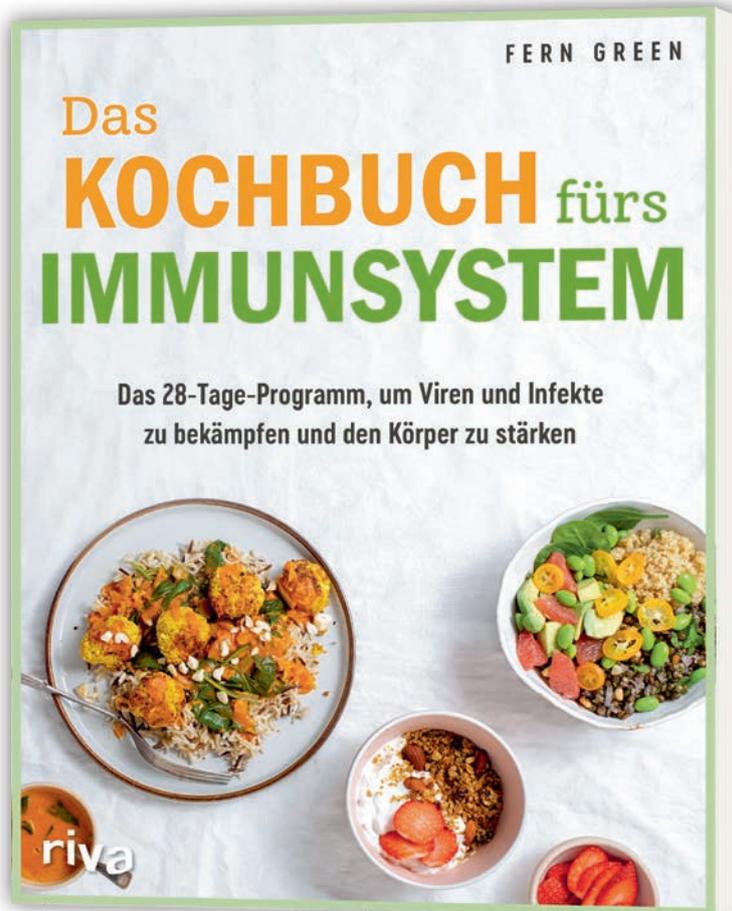
© Brigitte Sommer



BETTINA MEISELBACH Bettina Meiselbach betreibt mit Happy Carb (happycarb.de) einen der meistgelesenen Low-Carb-Blogs im deutschsprachigen Raum. Unter dem Reihentitel Happy Carb erschienen außerdem zahlreiche Bücher, die allesamt Bestseller wurden. Nach einem Burn-out hatte sie die Low-Carb-Ernährung für sich entdeckt, damit fast 60 Kilogramm abgenommen und ihren Diabetes Typ 2 in die Schranken gewiesen.



ÜBERLEBENSWICHTIG: SICH IN ZEITEN DER CORONA-PANDEMIE RICHTIG ERNÄHREN UND DIE IMMUNABWEHR OPTIMIEREN



GREEN, FERN

Das Kochbuch fürs Immunsystem

Das 28-Tage-Programm, um Viren und Infekte zu bekämpfen und den Körper zu stärken

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 22.03.2022

- Mithilfe der richtigen Lebensmittel das Immunsystem natürlich stärken und Erkrankungen vorbeugen
- Mit 28-Tage-Plan und über 100 Rezepten
- Wertvolle Tipps für einen gesunden Lebensstil

Gesunde Ernährung für ein starkes Immunsystem
Das Immunsystem schützt, heilt und stärkt den menschlichen Körper. Es benötigt jedoch die richtigen Nährstoffe, um optimal arbeiten zu können. In diesem Buch werden nicht nur die Funktionsweise und Bedeutung des Immunsystems erklärt, sondern auch die wichtigsten Lebensmittel vorgestellt, mit denen man seinen Körper ins Gleichgewicht bringen und Viren und Infekte bekämpfen kann. Ein 28-Tage-Plan und über 100 ausgewogene und vitaminreiche Rezepte helfen dabei, die Abwehrkräfte zu stärken und fit und gesund zu bleiben.

© privat



FERN GREEN ist Autorin, Foodstylistin und Köchin. Sie arbeitet seit vielen Jahren für diverse Magazine und Marken. Mit ihrem Ehemann betreibt sie eine Wellnessoase in Italien und bekocht ihre Gäste mit Zutaten aus dem eigenen Garten.



TOPTHEMA MIT GROSSER ZIELGRUPPE: JEDER MÖCHTE GESUND ALT WERDEN



LEBRUN, DELPHINE; JUMEAUCOURT, EMMANUELLE

Die Rezepte der 100-Jährigen

So essen die Menschen in den Blue Zones der Welt – für ein langes und glückliches Leben

17,00 € (D), 17,50 € (A)

ET: 19.04.2022

- Essen und leben wie Menschen aus den Blue Zones der Welt
- Abwechslungsreiche und leckere Rezepte aus den Blue Zones der Welt
- Wertvolle Tipps der Hundertjährigen, um dem Geheimnis eines langen Lebens auf die Spur zu kommen

Was ist der Schlüssel für ein langes, glückliches und gesundes Leben? Hier gibt es die Antwort! In den sogenannten Blue Zones auf Sardinien, in Griechenland, Japan, Costa Rica und Kalifornien leben die Menschen besonders lange, und das lässt sich auf drei Hauptfaktoren zurückführen: eine abwechslungsreiche und möglichst natürliche Ernährung, körperliche Aktivität und stabile Bindungen. Dieses Kochbuch hilft dabei, diese Lebensweise zu übernehmen und in den Alltag zu übertragen – mit leckeren Gerichten aus den Regionen, wertvollen Ernährungstipps und Weisheiten der Hundertjährigen.

© Mathieu Cottier



DELPHINE LEBRUN entschied sich nach einer Karriere in der Kommunikationsbranche, ihre Leidenschaft – Kochen und Foodstyling – zum Beruf zu machen. Jetzt ist sie Kochbuchautorin und betreibt den Kochblog sotasalt.com.

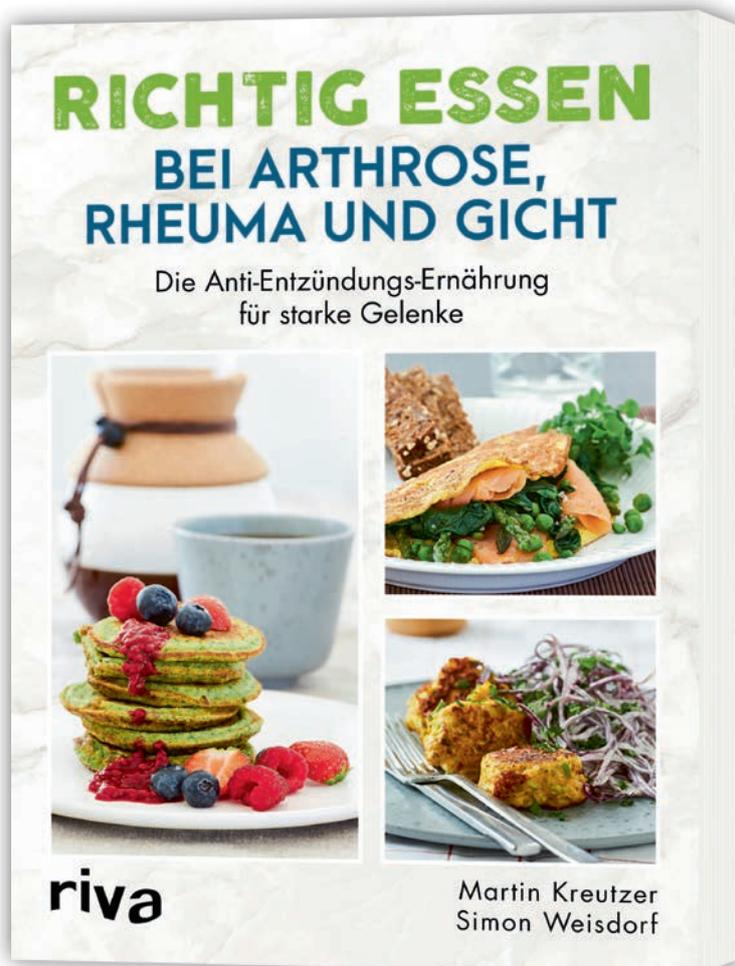
© Éric Parccoud



EMMANUELLE JUMEAUCOURT war zehn Jahre lang Journalistin im Bereich Frauengesundheit, -ernährung und -wohlbefinden. Heute schreibt sie Bücher zum Thema Gesundheit und Ernährung, leitet eine audiovisuelle Produktionsfirma und unterstützt Autoren in ihrem kreativen Prozess.



1,5 MILLIONEN DEUTSCHE LEIDEN UNTER RHEUMATISCHEN ERKRANKUNGEN



KREUTZER, MARTIN; WEISDORF, SIMON

Richtig essen bei Arthrose, Rheuma und Gicht

Die Anti-Entzündungs-Ernährung für starke Gelenke

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 28.12.2021

- Mit der Anti-Entzündungs-Ernährung in ein schmerzfreies Leben
- Über 50 leckere und entzündungshemmende Rezepte
- Einfach durchzuführendes Trainingsprogramm, um die Beweglichkeit zu fördern

Chronische Gelenkentzündungen wie Rheuma, Arthrose, Gicht und Co. sind auf dem Vormarsch, doch man kann ihnen mit einer bestimmten Ernährungsweise erfolgreich entgegenwirken. In diesem Buch erfährt man, welche Lebensmittel man vermehrt zu sich nehmen und welche man meiden sollte, um neuen Entzündungen vorzubeugen oder bestehende einzudämmen. Mit der richtigen Nahrung und regelmäßiger Bewegung kann man die Gelenke »schmieren«, Schmerzen lindern und oft sogar ganz auf Medikamente verzichten. Mit über 50 unkomplizierten und alltagstauglichen Rezepten sowie einem für jedermann geeigneten Trainingsprogramm für starke und bewegliche Gelenke hilft dieses Buch allen Betroffenen!

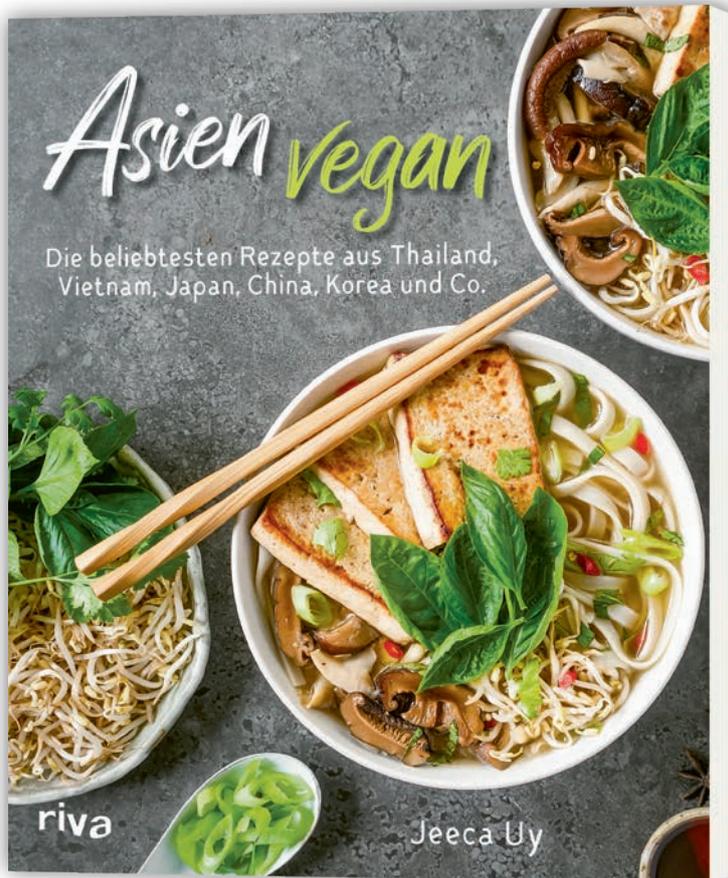
© Tina Brok Hansen



MARTIN KREUTZER ist Ernährungsberater und einer der renommiertesten Spezialisten für leistungssteigernde Ernährung in Dänemark. Er war zehn Jahre am Institut für Ernährungswissenschaft der Universität Kopenhagen beschäftigt. Außerdem ist er erfolgreicher Autor und schreibt regelmäßig für verschiedene Medien. Im riva Verlag sind bereits seine Bücher »Die Anti-Entzündungs-Diät« sowie »Das Anti-Entzündungs-Kochbuch« erschienen.



DIE BELIEBTESTEN KLASSIKER DER ASIATISCHEN KÜCHE JETZT AUCH IN VEGAN



UY, JEECA

Asien vegan

Die beliebtesten Rezepte aus Thailand, Vietnam, Japan, China, Korea und Co.

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 19.04.2022

- Mehr als 1,1 Millionen Deutsche ernähren sich bereits vegan – Tendenz stark steigend
- Über 60 wirklich einfache Rezepte
- Mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen für Anfänger und Fortgeschrittene

Ein Hauch Asien auf dem Teller! Die asiatische Küche macht es unfassbar leicht, sich vegan zu ernähren. Sie ist wunderbar aromatisch und aufgrund ihrer Vielfalt an unterschiedlichen Gerichten besonders beliebt. Egal ob thailändisch, vietnamesisch, japanisch oder chinesisch – dieses Kochbuch zeichnet sich durch moderne und authentische Rezepte aus, die ganz einfach nachgekocht werden können. Von Reis-Bowls, gebratenen Nudeln, Tofu-Gerichten und Suppen bis hin zu Salaten, Beilagen und Desserts ist für jeden Geschmack das Passende dabei.

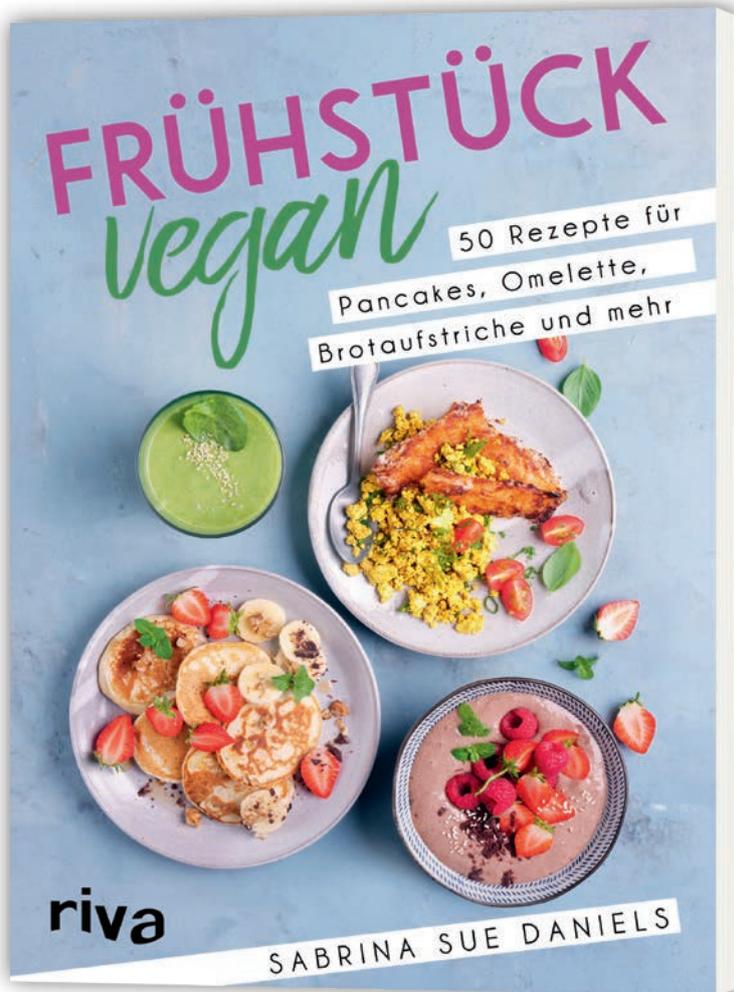
© privat



JEECA UY kocht leidenschaftlich gerne, entwickelt vegane Rezepte und ist Foodbloggerin und Fotografin. Sie betreibt den Blog und Instagram-Account thefoodtakesflight und begeistert mit ihren Rezeptkreationen Tausende Menschen. Ihre Gerichte sind geprägt von ihrer chinesisch-philippinischen Herkunft.



DIE BELIEBTESTEN FRÜHSTÜCKSKLASSIKER JETZT AUCH IN VEGAN



DANIELS, SABRINA SUE

Frühstück vegan

50 Rezepte für Pancakes, Omelette, Brotaufstriche und mehr

15,00 € (D), 15,50 € (A)

ET: 21.06.2022

- Mehr als 1,1 Millionen Deutsche ernähren sich bereits vegan – Tendenz stark steigend
- 50 wunderschön bebilderte Rezepte ohne ausgefallene Zutaten
- Mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen für Anfänger und Fortgeschrittene

Das Frühstück ist bekanntlich die wichtigste Mahlzeit des Tages. Auch wer sich vegan ernährt, muss am Morgen auf nichts verzichten. Dieses Kochbuch zeigt eine breite Auswahl an pflanzlichen Frühstücksgerichten, die wirklich keine Wünsche offenlassen: Mit Tofu-Rührei, veganem Bacon, pflanzlichem Käse, Aufstrichen, Müsli, Waffeln und mehr lässt es sich köstlich in den Tag starten!

Die Rezepte sind einfach in der Zubereitung und eignen sich hervorragend für den Alltag. Doch auch für einen ausgiebigen Brunch am Wochenende gibt es ausreichend Inspirationen.

© Sabrina Sue Daniels



SABRINA SUE DANIELS Auf ihrem Foodblog sabrinasue.de lädt die Fotografin, Stylistin und Autorin Sabrina Sue Daniels regelmäßig zum gesunden Genuss ein. Die Rezepte sollen nicht nur den Geist, sondern auch den Körper ansprechen, weshalb gesunde Zutaten ein wichtiger Bestandteil ihrer kreativen Küche sind. Sabrina Sue Daniels ist Autorin mehrerer Kochbücher. Im riva Verlag sind von ihr bereits *Kochen mit Quorn* und *Kochen mit Jackfruit* erschienen.



DER OFFIZIELLE WOCHENKALENDER ZUR »WOCHENMARKT«-KOLUMNE AUS DEM ZEITMAGAZIN



RAETHER, ELISABETH

Wochenmarkt – Wochenkalender 2023

53 frische und saisonale Rezepte
aus dem ZEITmagazin

18,00 € (D), 18,60 € (A)

ET: 21.06.2022

- Die Wochenmarkt-Bücher verkauften sich mehr als 46.000 Mal
- 53 raffinierte Rezepte mit saisonalen Zutaten
- Jedes Rezept ist wunderschön bebildert

Elisabeth Raether begeistert die Fans ihrer Kochkolumne »Wochenmarkt« im *ZEITmagazin* mit ebenso einfachen wie inspirierenden Gerichten. Dieser Wochenkalender zum Aufhängen begleitet den Leser mit ihren besten Rezepten durch alle vier Jahreszeiten. Woche für Woche schlendert man mit der Autorin über den Wochenmarkt, wählt frisches saisonales Gemüse und Obst und zaubert daraus Gerichte, die stets das gewisse Etwas haben und mit denen sich auch Gäste jederzeit vortrefflich bewirten lassen.

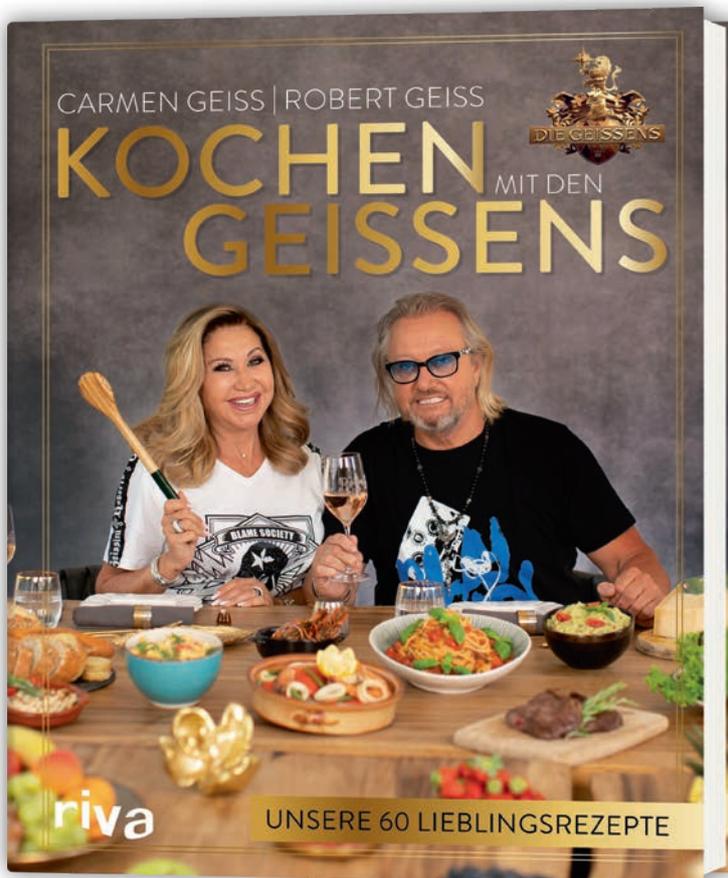
© Andreas Lux



ELISABETH RAETHER geboren 1979, studierte in Berlin und Paris, arbeitete in einem Buchverlag und ist Co-Autorin des Buchs *Neue deutsche Mädchen* (2008). Für das *ZEITmagazin* entwickelte sie die kulinarischen Kolumnen »Wochenmarkt« und »Die trinkende Frau«, die ebenso erfolgreich als Sammelbände erschienen sind. Elisabeth Raether ist Redakteurin im Politikressort der *ZEIT*. Sie lebt in Hamburg und Berlin.



DAS ERSTE KOCHBUCH DER BERÜHMTESTEN MILLIONÄRSFAMILIE DEUTSCHLANDS



GEISS, CARMEN; GEISS, ROBERT

Kochen mit den Geissens

Unsere 60 Lieblingsrezepte

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 23.11.2021

- Die Geissens – Eine schrecklich glamouröse Familie auf RTLII erreicht 1,5–2,5 Mio. Zuschauer – Tendenz steigend
- Riesige Medienkampagne: geplante Einbindung in die TV-Serie, Bewerbung bei Social Media (YouTube, Instagram) mit Millionen von Followern
- Die 60 Lieblingsrezepte der Familie, kombiniert mit Einblicken in das Privatleben der Selfmade-Millionäre



»Oh, das sieht wieder so lecker aus bei euch! Könnt ihr nicht mal das Rezept teilen?« Solche Zuschriften erhalten die Geissens oft von ihren Fans, nachdem sie sie im Fernsehen oder auf YouTube kochen gesehen haben. Jetzt gibt es die Lieblingsrezepte der Selfmade-Millionäre endlich zum Nachkochen. Carmen, Robert, Davina und Shania gehen zwar gerne ins Restaurant, am liebsten schwingen sie aber selbst den Kochlöffel – und das mit Leidenschaft. Ihre Leibspeisen aus der deutschen Heimat kombinieren sie mit frischer, mediterraner Küche und Highlights von ihren Weltreisen. Gerichte wie Roberts Spaghetti all'Arrabiata, Carmens berühmter Nudelsalat oder Kaiserschmarrn sind bodenständig, ...

© André Bugl



CARMEN GEISS Die musikbegeisterte Shopping-Queen und ehemalige »Miss Fitness« lebt mit ihrem Mann Robert und den Töchtern Davina und Shania in Monaco, Dubai und St. Tropez. Carmen ist aufgeschlossen, herzlich und nimmt kein Blatt vor den Mund.

© André Bugl



ROBERT GEISS Der erfolgreiche Selfmade-Millionär ist Geschäftsmann durch und durch. Nach dem Verkauf seines international erfolgreichen Modelabels Uncle Sam verlegte er seinen Lebensmittelpunkt vom Rheinland nach Monaco und an die Côte d'Azur.



DIE AUTORIN HAT ÜBER 160.000 ABONNENTEN AUF INSTAGRAM



YEŞILTAŞ, ESRA

Das Party-Kochbuch

Fingerfood, Buffet, Candy Bar, Brunch, BBQ und mehr für das perfekte Fest

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 19.04.2022

- Beliebtstes Thema mit großer Zielgruppe
- 65 süße und herzhaftes Rezepte für die perfekte Party
- Ansprechende Foodfotografie, die Lust auf mehr macht

Jeder feiert gerne – deshalb ist dieses Buch das Must-have für alle! Egal zu welchem Anlass und wer die Gäste sind: Esra von gruensteinkitchen hat das passende Motto und Rezept. Ob zur Teeparty, für die perfekte Candy Bar, für einen opulenten Brunch, ein BBQ, ein Fingerfood-Buffet, eine Salatparty und vieles mehr – die Autorin stellt schnelle und einfache Rezepte, aber auch aufwendigere Kreationen vor, die richtig Eindruck machen.

Zusätzlich verrät sie ihre wichtigsten Tipps für die Partyplanung, von Einkauf und Vorbereitung bis zum Anrichten und der Zusammenstellung der Gerichte.

© Sascha Koglin



ESRA YEŞILTAŞ ist leidenschaftliche Köchin und Bäckerin. Schon in ihrer Kindheit liebte sie es, ihrer Mutter über die Schulter zu schauen, und lernte so, für viele Menschen zu kochen. Essen verbindet, und miteinander schmeckt es einfach am besten, so ihr Motto. Auf Instagram ist sie unter gruensteinkitchen zu finden.



80 POPULÄRE KLASSIKER AUS DEM MITTELMEERRAUM IN EINEM BUCH



IMBROISI, DENNY

80 mediterrane Klassiker, die du gekocht haben musst

Die beliebtesten Rezepte aus dem Mittelmeerraum von Spanien über Italien bis Israel

22,00 € (D), 22,70 € (A)

ET: 22.03.2022

- Die mediterrane Küche erfreut sich in Deutschland großer Beliebtheit
- »Pizza«, »Pasta«, »Falafel« und mehr sind Schlagworte mit sehr hohem Suchvolumen
- Einfache und leckere Rezepte – wunderschön bebildert

Sommer, Sonne, Meer und gutes Essen! Das verbindet man mit den wunderschönen Regionen rund um das Mittelmeer. Der renommierte Kochbuchautor Denny Imbroisi entführt den Leser in seinem Kochbuch auf eine kulinarische Reise durch die vielfältige und aromatische mediterrane Küche. 80 authentische, beliebte und leckere Rezepte aus Portugal, Spanien, Frankreich, Italien, Griechenland, Israel und weiteren Mittelmeerländern sorgen für das Urlaubsfeeling zu Hause. Von knuspriger Pizza über bunte Paella, Falafel, Gyros, Ratatouille bis zu himmlischen Pastéis de nata – hier ist für jeden Geschmack das Richtige dabei!

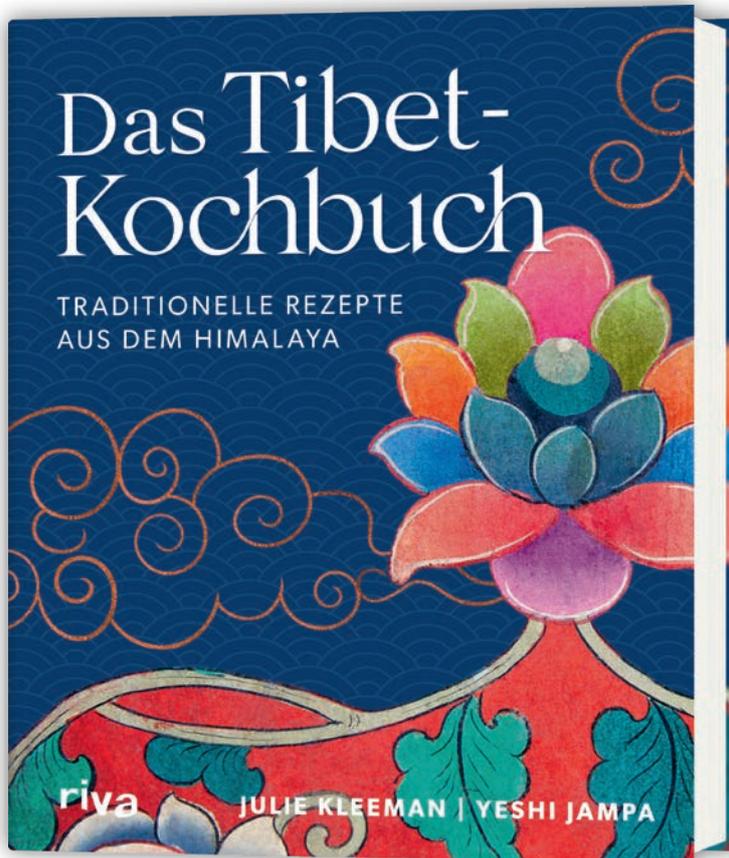
© Rima Nurra



DENNY IMBROISI Der aus Kalabrien stammende Küchenchef und erfolgreiche Kochbuchautor Denny Imbroisi lernte bei einigen der ganz Großen der französischen Küche. Nach seiner Zeit bei Top Chef und als Chefkoch im berühmten Restaurants Le Jules Verne auf der Spitze des Eiffelturms eröffnete er selbst drei erfolgreiche Restaurants. Seine Rezepte sind inspiriert von der Küche seiner Heimat und des Mittelmeerraums.



LÄNDERKÜCHE BOOMT: SIE STILLT FERNWEH UND REISESEHNSUCHT IN DER EIGENEN KÜCHE



KLEEMAN, JULIE; JAMPA, YESHI

Das Tibet-Kochbuch

Traditionelle Rezepte aus dem Himalaya

25,00 € (D), 25,80 € (A)

ET: 17.05.2022

- Den Geschmack Tibets entdecken
- Über 80 traditionelle tibetische Gerichte von handgemachten Nudeln über wärmende Suppen bis zu den berühmten Momos
- Stimmungsvolle Fotos von Land und Leuten und ein liebevolles Layout vermitteln die tibetische Kultur

Wärmendes, nährendes, saisonales Essen, das nebenbei auch noch heilt – so beschreiben die Menschen Tibets ihre Küche. Ausgefallene Gewürze und Kräuter wie Koriander, Kurkuma und Kreuzkümmel, traditionell hergestellte Nudeln und Brot und eine Zusammenstellung dieser Zutaten auf der Basis von Balance macht diese Gerichte so besonders.

Chai und Buchweizen-Pancakes, Rindernudelsuppe, Tofu mit Pak Choi, die unterschiedlichsten Momos mit Chili-Dip, Dal und Kokoscurry und süße Sesamhäppchen zaubern den Geschmack Tibets in die heimische Küche.

© Amanda Knight



JULIE KLEEMAN studierte Chinesisch in Cambridge und reist und isst sich seit 1992 durch Asien. Auf einer Wanderung in Nordindien lernte sie Yeshi Jampa kennen und lieben. Heute leiten sie gemeinsam das erfolgreiche Restaurant »Taste Tibet« in Oxford.



DAS MÄRCHEN-KOCHBUCH – DIE PERFEKTE GESCHENKIDEE FÜR ALLE MÄRCHENLIEBHABER



KUHN, CLARA D.

Es war einmal – Das Märchen-Koch- und -backbuch

50 zauberhafte Rezepte und
Geschichten

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 21.06.2022

- 50 Rezepte, begleitet von stimmungsvollen Erzählungen
- Hochwertige Ausstattung und wunderschöne Bebilderung
- Die Märchen von Andersen und den Gebrüdern Grimm begeistern Millionen Fans auf der ganzen Welt

Ein Kochbuch für unvergessliche Märchenstunden! Sei es die Magie von Frau Holle, das Leben von Aschenputtel oder die Abenteuer von Hänsel und Gretel – jeder kennt die zauberhaften Erzählungen der tapferen Heldinnen und Helden, Hexen und Feen. Dieses Buch begeistert mit wundervollen Rezepten zu den beliebtesten Märchen, die uns in eine andere Welt eintauchen lassen. Jedes Kapitel erzählt eine eigene Geschichte und lässt die Figuren lebendig werden. Die Reise in das Land der Märchen lässt keine kulinarischen Träume offen: Sie führt nicht nur am Froschkönig und einem Brunnen mit Goldkugel-Pralinen vorbei, sondern auch zu einer Pfannkuchen-Schichttorte mit Karamellquark, die an das Bett der Prinzessin auf der Erbse erinnert.

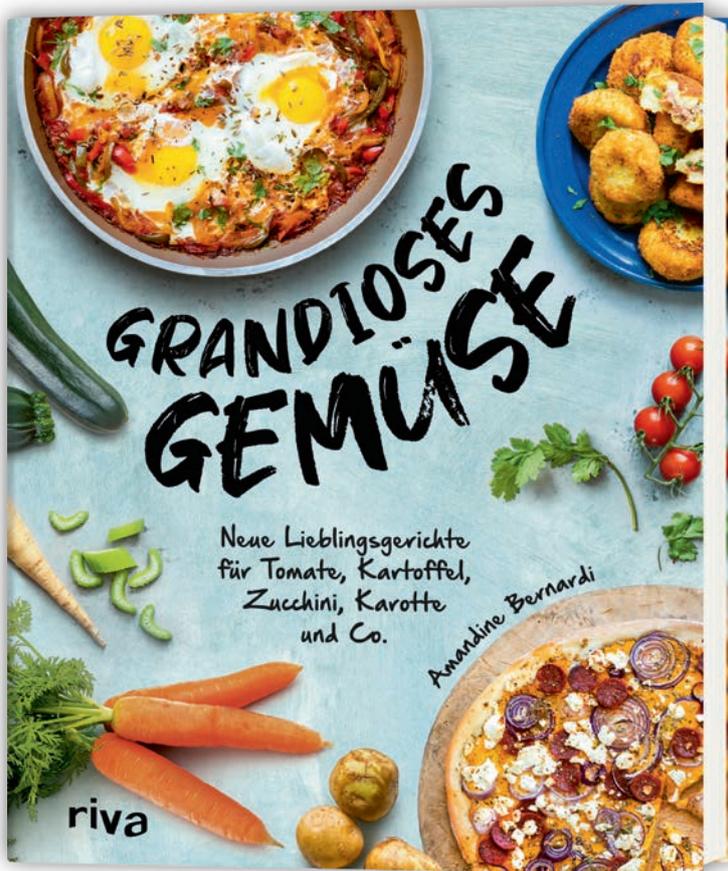
© privat



CLARA D. KUHN Inspiriert von der britischen Sendung The Great British Bake-Off probiert Hobby-Bäckerin Clara D. Kuhn alle Rezepte, die sie finden kann. Freunde und Kollegen dienen als Testpersonen und kosten und bewerten gern Kekse und Torten aller Art. Um das eigene Handwerk zu verfeinern, besuchte sie einen Macaron-Kurs in der Pâtisserie Ludwig in Karlsruhe. Sie lebt in München und arbeitet als Lektorin.



TRENDTHEMA: GEMÜSE ALS HAUPTZUTAT ESSEN, UM DEN FLEISCHKONSUM ZU REDUZIEREN



BERNARDI, AMANDINE

Grandioses Gemüse

Neue Lieblingsgerichte für
Tomate, Kartoffel, Zucchini,
Karotte und Co.

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 22.03.2022

- Jeder Deutsche isst jährlich durchschnittlich 100 Kilogramm Gemüse
- 100 kreative Rezepte, um Gemüse wiederzuentdecken und zu genießen
- Modernes und kreatives Layout mit appetitanregenden Foodfotografien

Mit diesen 100 leckeren Rezepten wird Gemüse der Star in der Küche! Langweilig war gestern: Hier werden 35 Gemüsesorten lecker und abwechslungsreich zubereitet, und das ohne ausgefallene Zutaten oder komplizierte Zubereitungsschritte. Bruschetta mit Tomate und Mozzarella, Shakshuka, knusprige Zucchini-Puffer, Auberginenröllchen, Blumenkohlrisotto, Süßkartoffelpommes und vieles mehr – so werden aus den gesunden Vitaminbomben absolute Genussgerichte.

© Amandine Bernardi



AMANDINE BERNARDI stammt ursprünglich aus Nordfrankreich und kocht leidenschaftlich gern. Ihre immer einfachen, aber leckeren Rezepte teilt sie auf ihrem Blog amandinecooking.com, mit dem sie Familien für gesunde Ernährung begeistern möchte.



BIO BOOMT: MITTLERWEILE SETZEN ALLE SUPERMÄRKTE UND DISCOUNTER AUF BIO-LEBENSMITTEL



PICHL, VERONIKA

Bio für mein Baby

Gesunde und vollwertige
Mahlzeiten von Anfang an

18,00 € (D), 18,60 € (A)

ET: 22.02.2022

- 70 Rezepte vom Babybrei bis zu den ersten Mahlzeiten, die sich einfach mit der Familienküche vereinbaren lassen
- Grundlagen zu Babyernährung, Bio-Labels, Unverträglichkeiten und mehr
- Informationen zum Trend Baby-led Weaning

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist gerade für Babys und Kleinkinder besonders wichtig. Die Ernährung bildet die Grundlage für ihr gesundes Wachstum sowie die Ausbildung und Aufrechterhaltung eines gesunden Immunsystems. Lebensmittel aus biologischem Anbau sind dabei die beste Wahl: Sie sind nicht schadstoffbelastet und so umweltverträglich wie möglich hergestellt. Auf diese Weise tun Eltern ihren Kindern in zweifacher Hinsicht etwas Gutes: Sie stellen sicher, dass nur beste Lebensmittel auf den Tisch kommen, und helfen gleichzeitig dabei, eine lebenswerte Welt für ihre Kinder zu erhalten. Dieses Buch zeigt, wie Bio schon den Kleinsten schmeckt und welche tollen Rezepte bereits für Babys geeignet sind.

© privat



VERONIKA PICHL ist erfolgreiche Buchautorin zu den Themen Ernährung, Abnehmen, Bewegung und Glückseligkeit. Sie entwickelt Ratgeber für den riva Verlag und den von ihr selbst gegründeten Happy Fit Food Verlag (happyfitfood.de). Im riva Verlag sind bereits zahlreiche erfolgreiche Kochbücher von ihr erschienen. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren beiden Kindern im Nürnberger Land.



SOSSEN SIND ESSENZIELL BEIM GRILLEN UND WERTEN JEDES GERICHT AUF



PICHL, VERONIKA

Soßen, Dips und Marinaden zum Grillen

50 Rezepte für Ketchup, Rubs,
Chutneys, Pesto und mehr

12,00 € (D), 12,40 € (A)

ET: 19.04.2022

- Keine künstlichen Zusatzstoffe, Aromen oder Geschmacksverstärker
- Mit 50 einfachen, schnellen und abwechslungsreichen Rezepten
- Die Autorin kümmert sich aktiv um Promotion und Presse

Die köstlichen Soßen und Dips in diesem Buch schmecken wunderbar zu fast allen Grillgerichten. Fleisch, Fisch, Gemüse und sogar Obst werden mit selbst gemachten Marinaden und Rubs raffiniert vorbereitet. Egal ob pikant, klassisch, exotisch oder feurig scharf – hier ist für jeden etwas dabei. Und das Beste: Die Rezepte benötigen oft nur wenige Zutaten und können nach eigenem Geschmack gewürzt werden. So wird die nächste Grillfeier ein echter Genuss und leckerer Grillspaß ist garantiert!

© privat



VERONIKA PICHL Veronika Pichl ist erfolgreiche Buchautorin zu den Themen Ernährung, Abnehmen, Bewegung und Glücklichein. Sie entwickelt Ratgeber für den riva Verlag und den von ihr selbst gegründeten Happy Fit Food Verlag (happyfitfood.de). Im riva Verlag sind bereits zahlreiche erfolgreiche Kochbücher von ihr erschienen. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren beiden Kindern im Nürnberger Land.



ZURÜCK ZUR NATUR: OUTDOORAKTIVITÄTEN ZÄHLEN ZU DEN BELIEBTESTEN HOBBYS



OPHÜLS, MIRJAM

Das Touren-Kochbuch

Meal Prep fürs Wandern,
Radfahren, Kanufahren und
mehr

15,00 € (D), 15,50 € (A)

ET: 22.03.2022

- Trendthemen Meal Prep, bewusster Umgang mit der Natur und Urlaub in der Region vereint in einem Ratgeber
- Einfache Gerichte für unterwegs, die sich perfekt vorbereiten und verpacken lassen
- Praktische Grundlagen und Tipps zum Haltbarmachen und Verpacken selbst gemachter Mahlzeiten

Nachhaltigkeit und ein bewusster Umgang mit der Natur sind vor allem unter Outdoorfans große Themen. Was liegt da näher, als sich auch seine Mahlzeiten für die Wanderung, die Kanutour, den Radausflug oder andere Naturabenteuer selbst vorzubereiten und mitzunehmen? Ultraleicht, klein verpackbar und lange haltbar sollen diese Mahlzeiten bestenfalls sein! Dieses Buch zeigt, wie man mit einfachen Mitteln vollwertiges und leckeres Essen vorbereitet, plastikfrei verpackt und es sich dann auf der Tour schmecken lässt. Ob Frühstück für einen guten Start in den Tag, nahrhafte Hauptmahlzeiten für Körper und Seele oder gesunde Snacks für einen schnellen Energieschub zwischendurch – Meal Prep macht es möglich!

© Philipp Palmer



MIRJAM OPHÜLS Draußen unterwegs zu sein ist Mirjam Ophüls' größte Leidenschaft. Ob wandern, klettern oder Skitouren gehen: Sie ist am liebsten in der Natur. Wenn die Studentin nicht gerade unterwegs ist, arbeitet sie in einem Laden für Outdoorausrüstung. Ihre Liebe zur Natur und zum verantwortungsbewussten Umgang mit unserer Umwelt möchte sie gerne mit anderen Menschen teilen.



7,5 MIO. MENSCHEN HABEN EIN ERNSTES
ALKOHOLPROBLEM – DIESES BUCH ZEIGT, UM
WIE VIEL SCHÖNER DAS LEBEN OHNE IST!



GRAY, CATHERINE

SternhagelnüchternVom unerwarteten Vergnügen,
nüchtern zu bleiben

17,00 € (D), 17,50 € (A)

ET: 19.04.2022

- Wie bleibt man langfristig abstinent? Die Fortsetzung nach dem Erfolg *Vom unerwarteten Vergnügen, nüchtern zu sein*
- Die Einblicke der Bestsellerautorin inspirieren, ermutigen und werden die Einstellung zu Alkohol für immer verändern
- »Tapfer, witzig und brillant geschrieben« – Marie Claire

Stocknüchtern, das klingt ernst, langweilig, streng – aber nüchtern betrachtet, ist das Leben ohne Alkohol das Gegenteil: Man erlebt seine Gefühle unverfälscht, hat einen guten Kontakt zu sich und seinen Mitmenschen und kann das Leben ganz nach eigenen Bedürfnissen gestalten. Das klingt auch für Bestsellerautorin Catherine Gray verlockend, die inzwischen im achten Jahr nüchtern ist. In ihrer Fortsetzung zum Bestseller *Vom unerwarteten Vergnügen, nüchtern zu sein* befragt sie Expert*innen, wertet Fallstudien aus und wirft einen neugierigen, spielerischen Blick auf provokante Fragen: Hilft Alkohol wirklich beim Entspannen? Stimmt es, dass man einmal süchtig immer süchtig ist? Und sie erklärt, wie man sich als nüchterner Mensch vor Alkohol schützen kann.

© privat



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.



EXKLUSIVE EINBLICKE IN DAS MODEL-BUSINESS – VON DEUTSCHLANDS ERFOLGREICHSTEM MODEL-AGENTEN



SINERVO, MARCO; REICHARDT, PHILIP

Fame vs. Fake

Wie das Geschäft von Models und Influencern wirklich läuft

17,00 € (D), 17,50 € (A)

ET: 22.03.2022

- Marco Sinervo ist als Gründer und Inhaber von Deutschlands größter Model-Agentur sehr gut vernetzt und medial präsent
- Der Autor klärt auf und zeigt, was man wirklich braucht, um erfolgreich zu werden
- Mit Interviews und Beiträgen von bekannten Models und Influencer*innen

Die von Marco Sinervo gegründete Model-Agentur MGM Models ist eine der größten Agenturen Europas. Seine Models werden von Louis Vuitton, Dior, Dolce & Gabbana ebenso gebucht wie von E-Commerce-Plattformen wie Zalando, sie stehen auf den Titelseiten der Vogue und anderer wichtiger Modezeitschriften. Doch durch die sozialen Medien, vor allem Instagram und die Influencer*innen, hat sich das Modelbusiness tiefgehend verändert. Marco Sinervo gibt exklusive Einblicke in die Branche, blickt intensiv hinter die Kulissen von Germany's next Topmodel und spart dabei auch nicht an Kritik. Er erklärt, wie Model-Karrieren in Fahrt kommen und woran sie scheitern können. Ein Augenöffner für alle, die wissen wollen, wie die Model-Welt tickt ...

224 Seiten, 13,5 x 21,0 cm | Softcover | 4-farbig
ISBN 978-3-7474-0413-3 | Warengruppe 1973

© MCM Models



MARCO SINERVO (1975) ist seit 25 Jahren Model-Agent. Bevor Marco Sinervo MGM Models gründete, war er bereits erfolgreicher Agent in Mailand, Paris und New York. Er hat Kate Upton entdeckt, die Karriere von Chrissie Teigen maßgeblich gefördert und etlichen anderen Models zu internationalen Karrieren verholfen.

PHILIP REICHARDT hat als Magazinjournalist für Verlage wie Gruner & Jahr, Condé Nast, Holtzbrinck und den Süddeutschen Verlag als Chefredakteur, Blattmacher und Textchef gearbeitet. Als Autor hat er bei Luchterhand ein erzählendes Sachbuch veröffentlicht, zwei Bücher für den Süddeutschen Verlag herausgegeben und ein Corporate-Buch entwickelt und geschrieben. Als Magazinmacher sowie als Vogue-Autor hat Reichardt immer wieder mit Models und Agenturen zusammengearbeitet.



EINE DER LETZTEN ZEUGINNEN DES HOLOCAUST: IHR AUFWÜHLENDES MEMOIR ERSCHEINT ZUM GEDENKTAG AN DIE OPFER AM 27. JANUAR



EBERT, LILY; FORMAN, DOV

Lilys Versprechen

Wie ich Auschwitz überlebte und die Kraft zum Leben fand. Eine wahre Geschichte

17,00 € (D), 17,50 € (A)

ET: 25.01.2022

- Bewegender Austausch zweier Generationen: Der Urenkel hält die Geschichte seiner Urgroßmutter fest
- Großes Medienereignis: Lily Ebert trifft 75 Jahre später auf den Soldaten, der an der Befreiung beteiligt war
- Für die Leser*innen von *Der Tätowierer von Auschwitz* und *Das Mädchen aus dem Lager*

Als Lily Ebert 1945 in Auschwitz befreit wurde, steckte ihr ein GI-Soldat einen Geldschein mit der Notiz »Viel Glück und Freude« zu. Diesen behält sie ihr Leben lang. Als sie diesen Schein ihrem Urenkel Dov zeigt, beschließt er, den Soldaten über die sozialen Medien ausfindig zu machen. Die 96-Jährige kommt weltweit in die Schlagzeilen: Endlich kann sie ihr Versprechen einlösen und der ganzen Welt von ihrem Schicksal und dem Grauen des Holocaust erzählen. In diesem bewegenden Memoir erzählt Lily von ihrer glücklichen Kindheit, dem Grauen im Konzentrationslager und den kleinen Akten des Widerstands, die ihr Kraft gaben. Obwohl in ihrem Leben die Vergangenheit ...

© privat



LILY EBERT lebt in London in der Nähe ihrer großen und liebevollen Familie, zu der 34 Urenkel gehören. Sie ist Gründungsmitglied des Holocaust Survivors Centre und wurde mit der British Empire Medal für ihre Verdienste um die Holocaust-Erziehung ausgezeichnet.

© privat



DOV FORMAN ist der Urenkel von Lily. Im Alter von sechzehn Jahren wurde er während der Covid-Pandemie zum ersten Mal von ihr getrennt und beschloss daraufhin, ihre Geschichte für die Nachwelt festzuhalten.



ZWEI BESTSELLERAUTORINNEN KÄMPFEN FÜR MEHR NACHHALTIGKEIT – ÜBER 160.000 VERKAUFTE BÜCHER VON A. WEISS UND B. SCHULER



WEISS, ANNE; SCHULER, BETTINA;

Das Weltretter-ABC

Schlag's einfach nach – clevere Tipps für dein wunderbar nachhaltiges Leben

18,00 € (D), 18,60 € (A)

ET: 19.04.2022

- Von A wie Alufolie bis Z wie Zahnbürste: das erste Nachschlagewerk für Klimaschutz von engagierten Umweltaktivistinnen
- Kompakt, übersichtlich, verständlich – mit praktischen und umweltfreundlichen Alternativen in allen Lebensbereichen

Träumen wir nicht alle davon, die Welt zu retten? Die Frage ist nur: Wie und wo fangen wir damit an? Welche Maßnahme ist sinnvoll, und wo lauern Fallen? Und wie lässt sich Nachhaltigkeit kostengünstig im Alltag umsetzen? Ganz einfach: Indem wir lernen, nach dem Weltretter-ABC zu buchstabieren. Die Bestsellerautorinnen und Umweltaktivistinnen Anne Weiss und Bettina Schuler zeigen uns von A wie Alufolie über G wie Geschenkpapier bis hin zu Z wie Zahnbürste simple Tipps und Tricks für den Umweltschutz. In diesem liebevoll illustrierten Nachschlagewerk finden wir zu jedem Bereich des Lebens eine umweltfreundliche Alternative und das passende Hintergrundwissen. ...

BETTINA SCHULER, Jahrgang 1975, lebt und arbeitet als freie Autorin, Journalistin und Aktivistin in Berlin. Sie hat Theater-, Film- und Fernsehwissenschaft in Köln und Paris studiert und Kulturkritik an der Hochschule für Fernsehen und Film in München. 2014 hat sie mit ihrem ersten Buch Schlachtfeld Elternabend, das sie gemeinsam mit Anja Koeseling herausbrachte, gleich einen Bestseller gelandet. Seitdem hat sie zahlreiche Bücher veröffentlicht. Ihr letztes Buch Think The Yogaway erschien 2020 im Ullstein Verlag. 2016 hat Bettina Schuler die gemeinnützige Organisation Citizen2be gegründet, die es sich zum Ziel gesetzt hat, geflüchteten Frauen mit der Kraft des Yoga bei der Verarbeitung ihrer Traumata zu helfen. Dafür hat sie 2020 den Pankower Ehrenamtspreis verliehen bekommen.



SCHLUSS MIT COOL! BESTSELLERAUTORIN HANNA DIETZ LIEFERT EIN HOCHUNTERHALTSAMES MUSS FÜR ALLE, DIE DEN SPIESSER IN SICH ENTDECKEN WOLLEN



DIETZ, HANNA

Endlich muss ich nicht mehr wollen, was ich alles darf

Wie du entspannst, wenn du niemanden mehr beeindrucken willst

17,00 € (D), 17,50 € (A)

ET: 21.06.2022

- Der Nachfolger des Bestsellers *Einfach mal so tun, als ob das Leben einfach wär* mit über 35.000 verkauften Exemplaren
- Ein klares Statement gegen den Coolness-Zwang unter Erwachsenen mit viel Augenzwinkern und Selbstironie
- Für alle Leser*innen von Alexandra Reinwarth

Irgendwann ist Hanna Dietz so geworden, wie sie nie werden wollte: vernünftig. Angepasst. Uncool. Aber sie stellt etwas Verblüffendes fest: Es ist gar nicht schlimm. Es tut kein bisschen weh! Klar, die coolen Zeiten sind vorbei. Aber muss man sich deswegen schlecht fühlen? Keineswegs! Man muss sich nur die kalkfleckenfreie Duschwand anschauen und schon weiß man, dass das Leben total in Ordnung ist. Augenzwinkernd und selbstironisch, aber immer mit liebevollem Blick zeigt sie Leser*innen, dass es trotz aller Uncoolness auch für Erwachsene noch viele aufregende erste Male geben kann: z. B. extra früh aufstehen, um das Discounter-Sonderangebot zu schnappen, oder die Polizei rufen wegen Partylärm aus der Nachbarschaft. ...

© privat



HANNA DIETZ, geboren 1969 in Bonn, wollte eigentlich Sportlehrerin werden, musste dann aber feststellen, dass es ziemlich kompliziert ist, Kindern den Felgaufschwung beizubringen, wenn man ihn selbst nicht kann. Also wurde sie Journalistin. 2007 veröffentlichte sie ihren ersten Roman. Mittlerweile hat sie 20 Bücher geschrieben. Mit »Männerkrankheiten« schaffte sie es ganz nach oben auf die »Spiegel«-Bestsellerliste.



MIT DEN TIPPS DER ETABLIERTEN ACHTSAMKEITSAUTORIN DORIS IDING HAT DER/ DIE INNERE KRITIKER*IN KEINE CHANCE MEHR



IDING, DORIS

Mein innerer Kritiker kann mich mal

Frieden schließen mit den kritischen Stimmen in mir

13,00 € (D), 13,40 € (A)

ET: 17.05.2022

- Doris Iding ist eine bekannte und erfolgreiche Autorin mit über 160.000 verkauften Büchern im Bereich der Lebenshilfe
- Große Zielgruppe – jede*r kennt die negativen Stimmen im Kopf, die uns vom eigenen Glück abhalten
- Mit zahlreichen Übungen und Tipps, um sich selbst nicht mehr zu sabotieren

Niemand macht uns das Leben so schwer wie wir selbst. Es ist die leise Stimme im Ohr, die uns permanent an unsere Schwächen erinnert und uns bei jedem kleinsten Fehltritt verurteilt. Die gute Nachricht: Wir können diese negativen Gedanken in positive umwandeln! Die erfahrene Autorin und Meditationslehrerin Doris Iding zeigt, wie wir mit einfachen Achtsamkeitsübungen, wirksamen Meditationen und hilfreichen MBSR-Übungen den Ursprung der kritischen Stimmen sichtbar machen und lernen, Frieden mit ihnen zu schließen, sodass sie nicht mehr gegen uns arbeiten, sondern mit uns. Mit einfachen Tricks hören wir auf, uns selbst zu sabotieren, uns Steine in den Weg zu legen, und finden den Mut und die Kraft, das Leben zu führen, das zu uns passt.

© Anna Iding



DORIS IDING ist Meditations- und Achtsamkeitslehrerin, Autorin zahlreicher spiritueller Bücher und Redaktionsmitglied bei »Yoga aktuell«. Sie bildet Menschen aus und fort und leitet weltweit Seminare.



DER ÜBERRASCHUNGSERFOLG AUS DEN USA: DAS SUPEREINFACHE 5-MINUTEN-PROGRAMM ALS KRAFTVOLLE, LEBENSVERÄNDERNDE ROUTINE



HELMSTETTER, KRISTEN

Auf einen Kaffee mit dir selbst

5 Minuten Coffee-Self-Talk am Tag – deine lebensverändernde Routine für mehr Selbstliebe und Lebensfreude

15,00 € (D), 15,50 € (A)

ET: 22.03.2022

- NLP mal anders und charmant umgesetzt: mit Affirmationen, die die kleinen und großen Träume endlich wahr werden lassen
- Ziele erreichen war noch nie so leicht: Es braucht nur Kaffee, liebevolle Worte für sich selbst und fünf Minuten Zeit

Coffee-Self-Talk ist eine kraftvolle, lebensverändernde Routine für alle, die es leid sind, ein langweiliges, uninspiriertes Leben zu führen. Egal, ob es um Glück, positives Selbstwertgefühl, Gesundheit, finanzielle Sorglosigkeit, Seelenfrieden oder Kampfgeist geht: Wer jeden Tag fünf Minuten bei seinem morgendlichen Kaffee liebevoll mit sich selbst spricht, kann alle Ziele erreichen. Die amerikanische Bestsellerautorin Kristen Helmstetter erklärt, wie sie die Techniken in diesem Buch einsetzte, um den Mann ihrer Träume zu finden und als Romanautorin die Welt zu bereisen. Mit den zahlreichen Affirmationen im Buch kann sich jeder sein eigenes Programm zusammenstellen, um endlich ein Leben voller prickelnder Abenteuer zu führen.

KRISTEN HELMSTETTER Im Jahr 2018 verkaufte Kristen Helmstetter alles, um mit ihrem Mann und ihrer Tochter die Welt zu bereisen. Derzeit lebt sie in einer mittelalterlichen Stadt auf einem Hügel in Umbrien, Italien. Sie schreibt Liebesromane, die sie unter Pseudonym veröffentlicht.



SCHULE TRAUMATISIERT GANZE GENERATIONEN: MIT DIESEM BUCH WERDEN DIE PSYCHISCHEN PROBLEME ALS FOLGEN ENDLICH DEFINIERT UND ANGEPACKT



MÜHLENHOF, MIRA CHRISTINE

Schatten der Schulzeit

Wie sich dein Leben verbessert, wenn du dein Schultrauma erkennst und loslässt

17,00 € (D), 17,50 € (A)

ET: 22.02.2022

- Hochaktuelles Thema, das wirklich jeden betrifft: Die Schulzeit prägt das ganze Leben und hat großen Einfluss auf das Selbstwertgefühl
- Die Sozialpsychologin Mira Mühlenhof ist glaubwürdige Autorin, die selbst erfolgreich ein Schultrauma überwunden hat
- Wertvolle Hilfe für Betroffene

Allein die Vorstellung, wieder eine Schule betreten zu müssen, löst bei vielen längst erwachsenen Menschen großes Unbehagen aus. Die meisten Leute machen in ihrer Schulzeit schlechte Erfahrungen, die sie fürs Leben prägen und sich später als Lampenfieber, Präsentationsangst, Minderwertigkeitsgefühle und Beziehungsstörungen äußern. Die Sozialpsychologin und Coachin Mira Christine Mühlenhof spricht aus eigener Erfahrung und hat ein Wort für dieses Phänomen gefunden: Schultrauma. In ihrem Buch erläutert sie detailliert, was man unter einem Schultrauma versteht, wie man es erkennt und wie man lernt, es zu bewältigen und endlich hinter sich zu lassen. Für ein entspanntes Leben frei von alten mulmigen Gefühlen und Ängsten!

MIRA CHRISTINE MÜHLENHOF hat alte Kenntnisse über den verborgenen Antrieb des Menschen in die heutige Zeit übersetzt. Mit der von ihr entwickelten Methode Key to see® erklärt sie die Welt aus einem völlig neuen Blickwinkel und fördert emotionale Kompetenz und Bereitschaft zu Empathie – für sich selbst und andere. Mit ihrem Team coacht und berät sie Führungskräfte, Teams und Privatpersonen und bietet Coaching-Ausbildungen an. Mira Mühlenhof ist als Dozentin an der Technischen Universität Braunschweig tätig und als Keynote-Speakerin zu den Themen Menschenkenntnis, Empathie und Burn-out gefragt.



AKTUELLE TRENDTHEMEN FEMALE EMPOWERMENT UND SEXUELLE IDENTITÄT: INFLUENCERIN JULIA HENCHEN KENNT KEIN TABU



HENCHEN, JULIA

Lustfaktor

Wie du Solosex so richtig
genießen kannst

17,00 € (D), 17,50 € (A)

ET: 17.05.2022

- Große Reichweite auf Instagram: Julia Henchen verhilft mit Lustfaktor Frauen zu einer unbeschwerten Sexualität
- Empathisch, offen und auf Augenhöhe: Praktische Übungen zeigen, wie jede Frau sich selbst besser kennenlernt
- Für die Leserinnen von Dania Schiftan, *Coming Soon*, und Katja Lewina, *Sie hat Bock*

Man sollte nur den Sex haben, den man auch wirklich will. Das klingt einfach, doch wie findet man heraus, was einem gefällt? Julia Henchen ist Sexualtherapeutin und weiß, wie das gelingen kann: indem man den eigenen Körper auf unbeschwerte Weise und ohne Scham erkundet und lernt, sich selbst zu befriedigen. Mit lockeren Übungen und unkomplizierten Anleitungen hilft die Autorin allen Frauen, ihre Bedürfnisse besser kennenzulernen – damit sie jeden Sex genießen können, ganz egal ob allein oder mit ihrem Partner.

© Kim Hoos



JULIA HENCHEN ist systemische Paar- und Sexualtherapeutin und Sexualpädagogin. Ihr Fokus liegt derzeit auf der Thematik Sexualität und Trauma. Auf Instagram betreibt sie den reichweitenstärksten Kanal lustfaktor, auf dem sie Fragen aus der Community beantwortet, Mythen und verbreitete Glaubenssätze entlarvt. Sie lebt in der Nähe von Stuttgart, wo sie auch ihre eigene Praxis betreibt.



DER ULTIMATIVE LEITFADEN FÜR 30 ALKOHOLFREIE TAGE



SHEINBAUM, HILARY

Nüchtern – Die Challenge

So bleiben Sie 30 Tage lang alkoholfrei und genießen das Leben trotzdem in vollen Zügen

16,00 € (D), 16,50 € (A)

ET: 22.03.2022

- Positive Nebenwirkungen garantiert! Mehr Geld, mehr Zeit und gesundheitlich in Bestform
- Alkoholfreie Aktivitäten mit Fun-Faktor, 0%-Getränkerezepte und Tipps für ein nüchternes Nachtleben
- Das erste Buch zu den Trend-Challenges Dry January und Sober October

Die Trendjournalistin, On-Air-Moderatorin und Lifestyle-Expertin Hilary Sheinbaum präsentiert die unglaublichen lebensverändernden Vorteile eines einmonatigen Verzichts auf Alkohol und bietet den ultimativen Leitfaden, mit dem jede*r den Dry January, den Sober October und andere alkoholfreie Challenges meistern kann. Dieses Buch führt Schritt für Schritt durch einen alkoholfreien Monat, von der Planung bis zum Informieren von Freunden und Familie (und was zu tun ist, wenn es jemand wagen sollte, die Challenge zu sabotieren). Mit informativen Tipps und interaktiven Aktivitäten wie praktischen Übungen über Checklisten bis hin zu Rezepten ist Nüchtern – Die Challenge die perfekte Anleitung, um 30 Tage lang alkoholfrei zu bleiben ...

© Lisa Richoy



HILARY SHEINBAUM ist seit 2017 Teilnehmerin und Fürsprecherin des Dry January. Als Journalistin hat sie Themen behandelt, die von Wellnessbehandlungen, Prominenten auf dem roten Teppich, Cocktailtrends, neuen Fitnesskursen und Schönheitsbehandlungen bis hin zu trendigen Hochzeitsstilen reichen. Ihre Artikel erschienen u. a. in der New York Times, USA Today, Marie Claire und Travel + Leisure, Today.com und Yahoo!. Hilary wurde als Unterhaltungs- und Lifestyle-Expertin für Inside Edition, CBS, Fox & Friends und viele weitere eingeladen.



ALKOHOL IST EINE FAMILIENKRANKHEIT: CO-ABHÄNGIGE LEIDEN MEIST STÄRKER ALS DIE ALKOHOLKRANKEN SELBST



KESSLER, JULIA MARIA

Mitgefangen in der Sucht

Wie du dich aus der Co-
Abhängigkeit bei Alkoholismus
befreist

17,00 € (D), 17,50 € (A)

ET: 19.04.2022

- Große Zielgruppe: praktische und einfühlsame Hilfe für die Angehörigen der über 7 Mio. in D/A/CH lebenden Alkoholkranken
- Alkoholismus ist ein Suchtsystem aus Manipulation, Angst, Scham, Isolation und Schuldgefühlen
- Die Autorin war selbst co-abhängig, heute hilft sie anderen Betroffenen als Coach

Als Partner*in ist man ebenso betroffen von der Sucht wie Alkoholkranken selbst. Wenn man für sie lügt, sie beim Arbeitgeber »krank« meldet, hinter ihnen aufräumt, wird ungewollt das Suchtsystem unterstützt und damit wird man selbst co-abhängig vom Alkohol. Julia Kessler lebte selbst jahrelang mit einem Alkoholiker zusammen und kennt die Kämpfe, die man mit dem Partner und sich selbst austrägt. Heute hilft sie als Coach anderen Co-Abhängigen und zeigt, wie Betroffene Manipulationen erkennen und ihren Fokus wieder auf sich selbst lenken können. Wem es gelingt, sich mit seinen komplexen Gefühlen auseinanderzusetzen, der kann für sich einen Weg raus aus der Co-Abhängigkeit finden.

© privat



JULIA MARIA KESSLER, geboren 1976, arbeitet nach einer Ausbildung an der Dr. Bock Coaching Akademie als systemischer Coach. Sie nutzt ihre persönliche Geschichte als Mutmacher und zeigt Co-Abhängigen einen Ausweg aus dem Suchtsystem. Beim Blauen Kreuz in München leitet sie eine Gruppe für Angehörige von alkoholkranken Menschen. Sie lebt mit ihren zwei Söhnen am Starnberger See. Weitere Infos unter juliamariakessler.de.



DAS NEUE BUCH VOM ERFOLGREICHEN YOUTUBE-STAR MASTER YOUR MIND MIT ÜBER 417.000 ABONNENTEN



MASTER YOUR MIND; ULUBAEV, ISA

Wenn du sein willst, hör auf zu werden

Das richtige Mindset schaffen, um nicht allen gefallen zu wollen und zu deinem wahren Selbst zu finden

15,00 € (D), 15,50 € (A)

ET: 19.04.2022

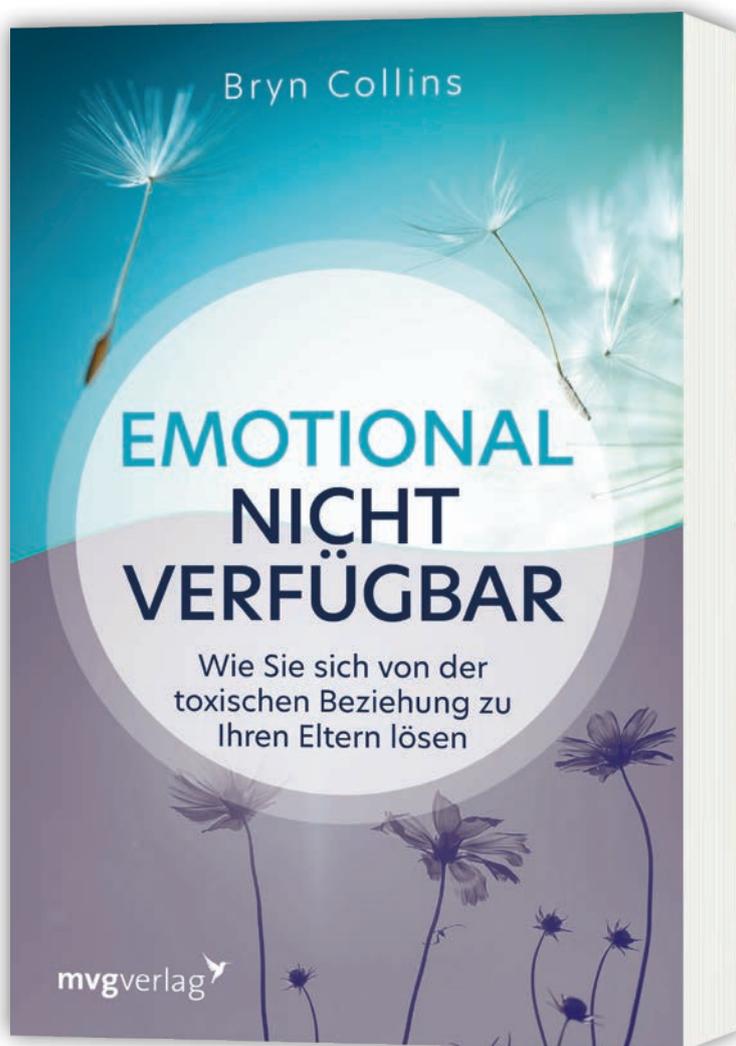
- Isa Ulubaev ist Unternehmer, Autor und ein sehr erfolgreicher Coach mit Onlineseminaren und regelmäßigen Vorträgen
- Mit seinem ersten Buch über die Liebe erreichte er bereits Zehntausende von Menschen
- Die Alternative zum Erfolgstitel Du musst nicht von allen gemocht werden für die junge Generation

Warum ist es uns wichtig, was andere über uns denken? Warum wollen wir unbedingt, dass andere uns akzeptieren, und sind sogar bereit, uns dafür zu verstellen? Der erfolgreiche Coach und bekannte Master-Your-Mind-YouTuber Isa Ulubaev erklärt, warum wir von allen gemocht werden wollen und oftmals bereit sind, den Preis der eigenen Identität dafür zu zahlen. Erst, wenn wir lernen, aufzuhören, jemand oder etwas zu sein, können wir zu uns selbst finden. Mit einfachen Methoden, Gedankenbeispielen und hilfreichen Tipps zeigt Isa, wie wir uns vom Zweifel befreien, unser Mindset ändern und lernen, vom Mangel in die Fülle zu kommen – für ein entspanntes und erfülltes Leben.

ISA ULUBAEV wurde 1990 im Kaukasus geboren und kam im Alter von sechs 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.



TRENDTHEMA TOXISCHE BEZIEHUNGEN: WIRKUNGSVOLLE HILFE BEI VERGIFTETEN ELTERN-KIND-BEZIEHUNGEN



COLLINS, BRYN

Emotional nicht verfügbar

Wie Sie sich von der toxischen
Beziehung zu Ihren Eltern lösen

17,00 € (D), 17,50 € (A)

ET: 21.06.2022

- Psychologisch fundiert und trotzdem leicht verständlich – mit Fallbeispielen, Fragen und Konzepten ohne Fachjargon
- Taktiken und Werkzeuge, um sich aus der schmerzhaften Verknüpfung mit toxischen Eltern zu befreien
- Schafft Klarheit über Emotionen und deren Dynamiken und bietet wertvolle Kommunikationsstrategien

Wer mit einem psychisch kranken, narzisstischen oder egoistischen Elternteil aufgewachsen ist, hat auch als Erwachsener Schwierigkeiten, gesunde Beziehungen zu führen. Die amerikanische Psychotherapeutin Bryn Collins weiß, wie Betroffene lernen können, diese komplizierte Beziehung zu erkennen und zu akzeptieren. Anhand ihrer Erfahrung und klinischer Erkenntnisse hat Collins einen leicht verständlichen Leitfaden erarbeitet, der Betroffenen hilft, klare Grenzen zu setzen und sich von alten Gefühlen zu befreien. So gelingt es, sich aus alten Mustern zu lösen, um eine liebevolle Partnerschaft auf Augenhöhe zu führen und seinen Kindern ein emotional verfügbarer Elternteil zu werden.

BRYN COLLINS Bryn Collins ist Psychotherapeutin mit einer Praxis in Minnesota, USA. Sie betreut jugendliche und erwachsene Klient*innen, die mit Beziehungsproblemen oder posttraumatischen Belastungsstörungen zu kämpfen haben, Familien in Krisensituationen und Missbrauchsoffer. Bryn Collins ist auch eine unterhaltsame Rednerin zum Thema Beziehungen.



VON DER NASE- BIS ZUR SCHWANZSPITZE: ALLES WISSENSWERTE ÜBER DIE GESUNDHEIT UNSERER VIERBEINER



ISENBERG, SIMONE

Hunde-Sprechstunde

Alles über Krankheiten,
Fellpflege und Ernährung. So
bleibt Ihr Hund gesund

17,00 € (D), 17,50 € (A)

ET: 17.05.2022

- Simone Isenberg ist erfolgreiche Hundetrainerin und erklärt gemeinsam mit einer Tierärztin anschaulich und fundiert
- Für Leser*innen von Martin Rütters *Hundetraining*

Gemeinsam mit einer Tierärztin beleuchtet Hundetrainerin Simone Isenberg umfassend die Gesundheit von Hunden – von der Nase bis zur Schwanzspitze. Humorvoll, informativ und fundiert erklärt sie, wie die äußeren und inneren Organe der Hunde funktionieren und welche rassespezifischen Besonderheiten zu beachten sind. So können Hundebesitzer*innen entspannt ihren Hund kennenlernen, seine Entwicklung Schritt für Schritt begleiten und wissen, wie sie in Notfällen am besten reagieren, wenn der Hund zum Beispiel einen giftigen Köder gefressen hat.

© Lena Kötter



SIMONE ISENBERG ist Hundexpertin mit Leidenschaft. Seit 1998 ist sie als Trainerin aktiv, viele Jahre davon in enger Kooperation mit Martin Rütter. Mittlerweile leitet sie in Ostwestfalen ihre eigene Hundeschule, wo sie ihre langjährige Trainer-Erfahrung mit ihren Schülern und Kunden teilt. Immer an ihrer Seite: Golden-Retriever-Dame und Vorzeige-Mitarbeiterin Mable.



REVOLUTIONÄRER BLICK AUF UNSERE GESUNDHEIT: DIE SYNTHESE AUS WISSENSCHAFT, GANZHEITLICHEN HEILMETHODEN UND SPIRITUALITÄT



MUEHSAM, PATRICIA A.

Über die Grenzen der Medizin hinaus

Ein revolutionäres Konzept, um
wahre Gesundheit zu erreichen
und inneren Frieden zu finden

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 19.07.2021

- Einzigartiges Standardwerk zur mentalen und physischen Gesundheit
- Verbindung von moderner Wissenschaft mit altem Heilwissen. Mit vielen praktischen Methoden und Anleitungen
- Für Leser*innen von Mediale Medizin von Anthony William

Was bedeutet Gesundheit – physisch, mental, emotional und spirituell – wirklich? Patricia Muehsam erlebte in ihrem Leben schwerwiegende Krankheiten und erforschte daraufhin jahrzehntelang diese Frage. Heute präsentiert sie einen revolutionären Ansatz, der über die Grenzen der Schulmedizin hinausblickt – zur wahren Gesundheit. In ihrem Buch zeigt sie, welche Bedeutung Ernährung, Lebenswandel, Beziehungen, Gesellschaft, aber auch Gedanken und Gefühle für die eigene Gesundheit haben. Sie führt uns in die Arbeit von Mystiker*innen und Wunderheiler*innen ein und bietet praktische Werkzeuge wie Atemarbeit, Journaling, Achtsamkeits-, Meditations- und Dankbarkeitsübungen, Spiegelarbeit, ...

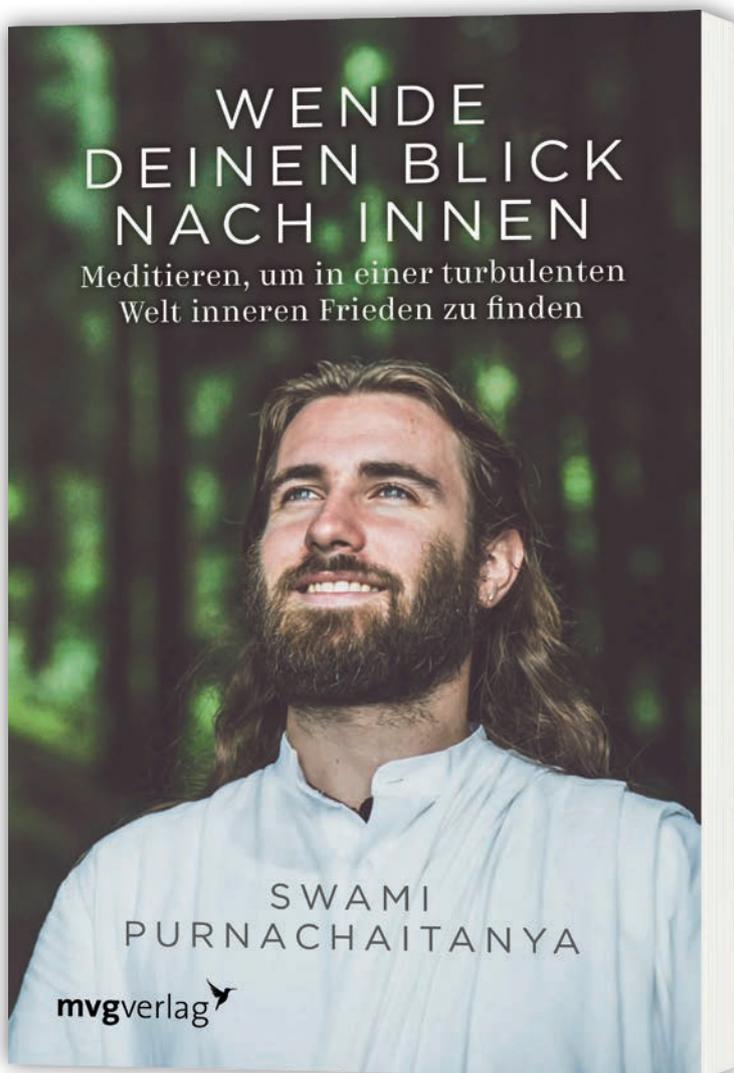
© privat



PATRICIA A. MUEHSAM ist die Gründerin von Transformational Medicine™, einem ganzheitlichen Ansatz für Gesundheit und Wohlbefinden, der Heilung und Bildung für Einzelpersonen und Gemeinschaften persönlich und online anbietet. Sie lebt in New York City.



ERFRISCHEND, ERHEBEND UND INSPIRIEREND: DER WEG ZU INNEREM FRIEDEN, VOM BEKANNTEN YOGI UND MEDITATIONSLEHRER AUS INDIEN



PURNACHAITANYA, SWAMI

Wende deinen Blick nach innen

Meditieren, um in einer turbulenten Welt inneren Frieden zu finden

13,00 € (D), 13,40 € (A)

ET: 19.04.2022

- Eine einzigartige Verbindung von charmanter Erzählung, freudiger Ermutigung und tiefem spirituellem Verständnis von Meditation
- Der Autor wurde vom spirituellen Führer und Gründer von Art of Living ausgebildet und hat selbst eine große Fangemeinde
- Für Leser*innen, die Zugang zu wahrer indischer Meditation finden wollen

Die Folgen der globalen Ereignisse wirken sich auf unsere Gesundheit, Beziehungen, Produktivität und vor allem auf unseren inneren Frieden aus. In Zeiten wie diesen müssen wir mehr denn je nach innen schauen, um Stärke, Konzentration, Glück und Widerstandsfähigkeit zu finden. Swami Purnachaitanya hilft uns mit seiner Weisheit und seinem Meditationswissen dabei, die inneren Energiereserven zu stärken, um mit den stürmischen Zeiten besser umgehen zu können. In jedem Kapitel finden sich aufschlussreiche Geschichten, wertvolle Einsichten und zehnminütige Übungen, die uns der Beherrschung des Geistes und dem Aufbau der eigenen Meditationspraxis einen Schritt näher bringen.

SWAMI PURNACHAITANYA ist Autor, Redner und spiritueller Führer. Er ist ein gefragter Lehrer für Yoga, Meditation und Mantras, vedische Weisheit und ein fesselnder Geschichtenerzähler. Swami wurde in den Niederlanden als Sohn eines niederländischen Vaters und einer indischen Mutter geboren. Der entscheidende Moment in seinem Leben kam im Alter von 16 Jahren, als er Gurudev Sri Sri Ravi Shankar traf, den globalen spirituellen Führer und Gründer von Art of Living, in dem er seinen spirituellen Meister erkannte. Nach seinem Studium der Indologie verließ er die Niederlande und wechselte zum The Art of Living International Center in Bangalore, Indien. Seinen Titel erhielt er von Sri Sri Ravi Shankar als Anerkennung seines hohen Bewusstseinszustandes. Derzeit ist er Direktor für Programme für die Lebenskunst, wobei er eine Reihe von Schulungen zur persönlichen Entwicklung durchführt und verschiedene Serviceprojekte in Indien und Afrika überwacht.



DAS WUNDERSCHÖN ILLUSTRIERTE GARTENBUCH ZUM BESTSELLER GRÜNE MAGIE



MURPHY-HISCOCK, ARIN

Der Garten der Grünen Magie

Den eigenen bezaubernden
Hexengarten erschaffen und
Energie aus der Natur schöpfen

18,00 € (D), 18,60 € (A)

ET: 19.04.2022

- Die perfekte Ergänzung für alle Fans des erfolgreichen Naturhexenbuchs mit magischen Ritualen, Rezepten und Pflanzenporträts
- Essenziell für jede angehende Hexe
- Eine der erfolgreichsten Hexenbuch-Autorinnen: Gesamtauflage in den USA 500.000 verk. Expl.

Eine grüne Hexe schöpft Energie aus der Natur, der Erde und dem Universum und verlässt sich zur Heilung auf Steine, Pflanzen, Blumen und Kräuter. In diesem Buch zeigt die bekannte Naturhexe Arin Murphy-Hiscock, wie wir unser eigenes magisches Stück Natur erschaffen können, um uns mit den natürlichen Zutaten für unsere Hexenpraxis selbst zu versorgen.

Neben wertvollen Informationen zur Planung und Gestaltung eines Hexengartens gibt sie Tipps und Tricks zum Anbau und zur Ernte magischer Zutaten, um sich tiefer mit der Erde zu verbinden und zu einer wahren Naturhexe zu werden.

© Arin Murphy-Hiscock



ARIN MURPHY-HISCOCK ist Autorin mehrerer Bücher zum Thema Wicca, Magie und Hexen. Seit über 20 Jahren ist sie im Bereich alternativer Spiritualität tätig. Sie lebt in Montreal, Kanada.



DARAUF HABEN ASTROLOGIE-FANS GEWARTET: DAS ERSTE EINTRAGEBUCH ZU STERNZEICHEN UND MONDPHASEN



WOODS, MECCA

Mein Astrologie-Journal

Entdecke die Kraft der Sterne
und lebe deine Einzigartigkeit

14,00 € (D), 14,40 € (A)

ET: 22.03.2022

- Mit den wichtigsten Informationen zu Sternzeichen, Mondphasen, Planetenkonstellationen und über 150 Ausfüllseiten
- Für Anfänger und fortgeschrittene Astrologiebegeisterte
- Ein wunderschönes Ausfüllbuch, um die Wirkung der Sterne auf sich selbst und das Leben festzuhalten

In diesem wunderschönen Journal findet sich eine leicht zugängliche, anfüngerfreundliche Übersicht über die charakteristischen Eigenschaften der Sternzeichen, Mondphasen, Sonnen- und Planetenkonstellationen und deren Auswirkung auf unser Leben. Die über 70 Doppelseiten bieten Platz, um die astrologischen Daten des Tages festzuhalten und den Tag für sich zu reflektieren. Dabei helfen Fragen wie: Wie fühle ich mich heute? Welches astrologische Ereignis hat meinen Tag beeinflusst? Hat mein heutiges Horoskop gestimmt? Was ist heute passiert? So können wir uns mit dem Kosmos verbinden, unsere astrologische Praxis stärken und uns persönlich weiterentwickeln.

© Schaubn Champion



MECCA WOODS Mecca Woods ist eine in New York City ansässige Astrologin und Autorin, die daran arbeitet, anderen zu helfen, ein Leben zu führen, das sie sich wirklich wünschen, indem sie ihre natürlichen Gaben nutzen. Wenn sie nicht gerade schreibt, unterrichtet Mecca Kurse zur Persönlichkeitsentwicklung und moderiert den Astrologie-Podcast Stars on Fire. Ihr wichtigster Job ist es, Mutter ihrer großartigen Widder-Tochter zu sein.



FRÖHLICH DURCH DAS GANZE JAHR: CLARISSA HAGENMEYERS POSTKARTEN BRINGEN FREUDE INS LEBEN



HAGENMEYER, CLARISSA

Happy durch das Jahr: Postkarten

20 fröhliche Postkarten für alle
Anlässe im Jahr

7,00 € (D), 7,00 € (A)

ET: 22.02.2022

- Der große Mal-Trend: Alle Happy-Painting-Bücher sind *Spiegel*-Bestseller
- Über 40.000 Menschen hat Clarissa Hagenmeyer bisher mit ihren Onlinekursen erreicht – und die Zielgruppe wächst rasant weiter
- Die von Clarissa Hagenmeyer gestalteten Postkarten eignen sich für jeden Anlass im Jahr
- Für die Fans der *Happy-Painting*-Reihe: Die Postkarten eignen sich ideal zum Verschenken und Verschicken

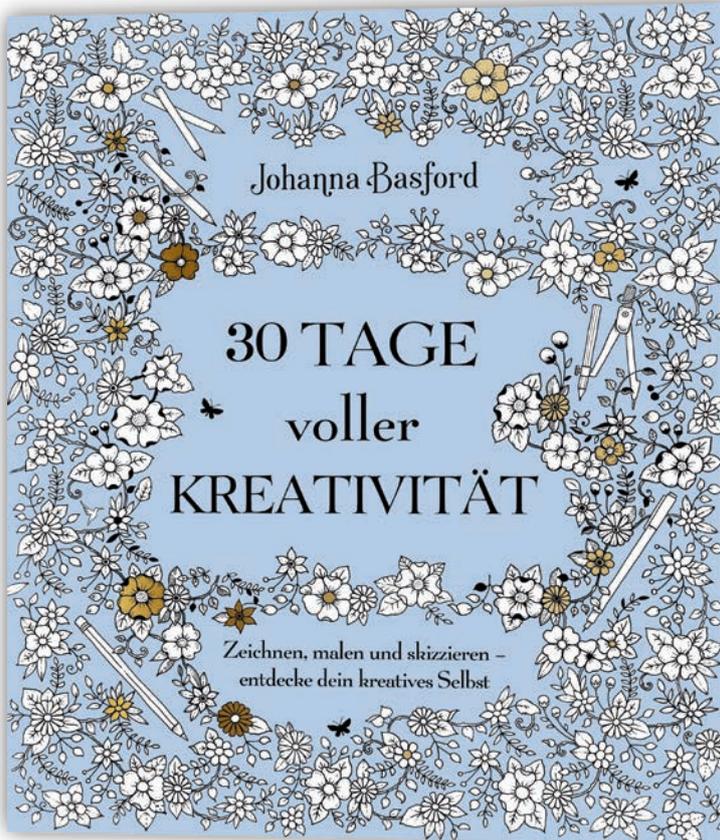
»Ich denk an dich« – eine Botschaft, die sich am besten mit fröhlichen Postkarten verbreiten lässt. Ob zum frühlingshaften Osterfest, als Blumengruß im Sommer oder als winterliche Schneepost, über die von Clarissa Hagenmeyer liebevoll illustrierten Postkarten freut sich jeder. 20 kreative Postkarten verbreiten durch das Jahr gute Laune und zaubern nicht nur ein Lachen ins Gesicht, sondern auch Freude in die Herzen.



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 35.000 Menschen begeistert und wird mittlerweile auch über Lizenzpartner in Malschulen unterrichtet.



UNGLAUBLICHER LONGSELLER-ERFOLG: BEREITS ÜBER 600.000 VERKAUFTE EXEMPLARE VON BASFORD-MALBÜCHERN



BASFORD, JOHANNA

30 Tage voller Kreativität

Zeichnen, malen und skizzieren –
entdecke dein kreatives Selbst

14,00 € (D), 14,00 € (A)

ET: 22.02.2022

- Mit den Inspirationen der Bestsellerautorin Johanna Basford in 30 Tagen die eigene Kreativität entdecken
- Zeichnen, skizzieren, malen: der Kick-Start für die eigenen künstlerischen Fähigkeiten
- Challenge und Entspannung zugleich: mit verschiedenen Mal- und Zeichen-Aufgaben und Übungen auf jeder Seite

Die gefeierte Ausnahmekünstlerin Johanna Basford beschenkt ihre Fans mit dieser kreativen Challenge in einem ganz besonderen Buch, das mit einer bunten Mischung aus fantasievollen Doodle- und Ausmalseiten und einfachen Schritt-für-Schritt-Anleitungen zum Zeichnen besticht. Mithilfe inspirierender Ratschläge von der Expertin ermutigt es in typischer spielerisch-leichter Basford-Manier, zu experimentieren und auf die eigenen künstlerischen Fertigkeiten zu vertrauen. So ebnet es nicht nur den Weg zur inneren Kreativität, sondern dient als tägliche Ruhe-Oase auch dazu, im stressigen Alltag Zeit für sich selbst zu finden.

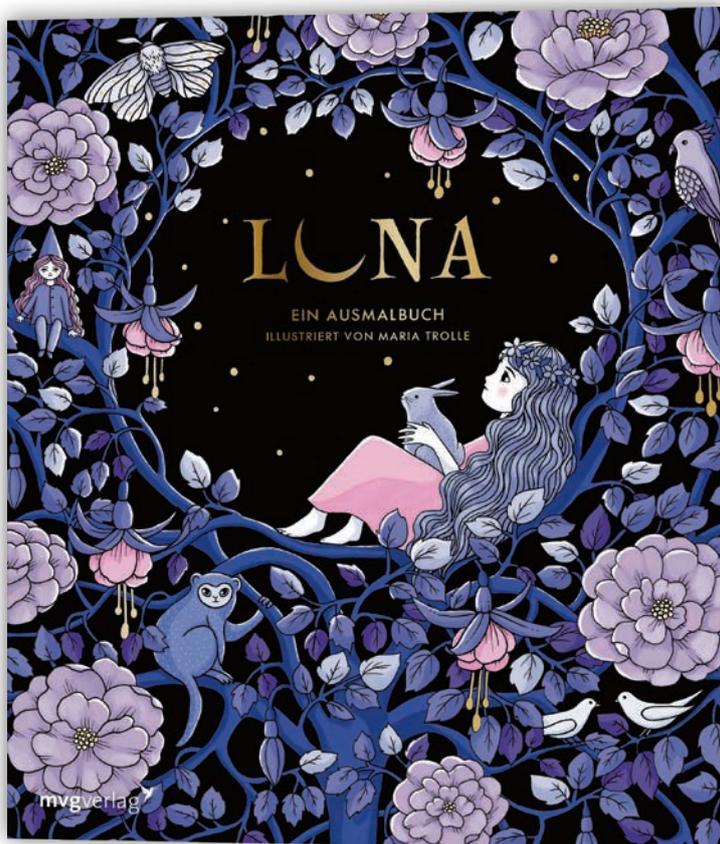
© Sam Brit



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



EIN MUSS FÜR JEDE MALBUCHSAMMLUNG: BEI NACHT UND LUNA ERGÄNZEN SICH PERFEKT



TROLLE, MARIA

Luna – Ein Ausmalbuch

10,00 € (D), 10,30 € (A)

ET: 22.02.2022

- Märchenhaft: Ausmalbuch Luna entführt in geheimnisvolle Welten
- Mit einem Verzeichnis von Pflanzen und Tieren für Wissensdurstige

Luna nimmt Kreative mit auf ein magisches Abenteuer. Ob ein Garten voller prächtiger Blumen im Mondschein, sagenhafte Pflanzenschätze in einem dichten Wald oder märchenhafte Szenarien – beim Ausmalen der wunderschönen Motive werden die Gedanken leiser und der Geist beruhigt sich. Für alle Neugierigen befindet sich ein Verzeichnis von Pflanzen, Vögeln und Schmetterlingen am Ende des Buches. Eine wunderbar magische Ergänzung für alle Malbuch-Fans.

© privat



MARIA TROLLE ist eine Künstlerin, deren Malbücher sich international über 100.000 Mal verkauft haben und immer wieder neue Fans finden. Sie ist auch Illustratorin mehrerer Bilderbücher. Sie lebt und arbeitet außerhalb von Stockholm in Schweden.



DIE AUSNAHMEKÜNSTLERIN AUS SCHWEDEN MIT ÜBER 250.000 VERKAUFTEN BÜCHERN WELTWEIT – JETZT AUCH FÜR DEUTSCHE AUSMAL-FANS



TROLLE, MARIA

Bei Nacht – Ein Ausmalbuch

10,00 € (D), 10,30 € (A)

ET: 22.02.2022

- Natur bei Nacht wunderschön illustriert: Hier erwachen geheimnisvolle Geschöpfe zum Leben
- 94 magische Motive sowohl für Kinder als auch Erwachsene geeignet
- Viel zu entdecken: Ein Pflanzenverzeichnis verrät die Namen aller Nachtgewächse

Maria Trolle lädt Hobbykünstler*innen ein, in die Dämmerung einzutreten, wenn die Grenze zwischen Tag und Nacht verschwimmt und die Schatten zum Leben erwachen. Hier können Kreative ihrer Fantasie freien Lauf lassen, während geheimnisvolle Waldbewohner und bezaubernde Feen, die inmitten der üppigen Flora leben, darauf warten, mit Farbe gefüllt zu werden.

Ganzseitige Illustrationen verschiedener Pflanzen, Blumen und Geschöpfe – davon 32 Seiten mit dem charakteristischen schwarzen Hintergrund von Maria Trolle – und ein Pflanzenverzeichnis machen Lust, die florale Welt der Nacht zu erkunden.

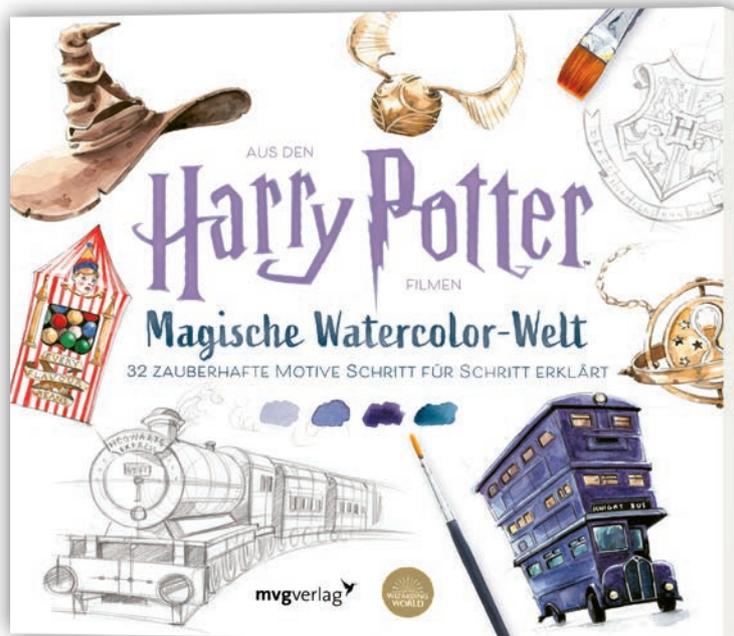
© privat



MARIA TROLLE ist eine Künstlerin, deren Malbücher sich international über 100.000 Mal verkauft haben und immer wieder neue Fans finden. Sie ist auch Illustratorin mehrerer Bilderbücher. Sie lebt und arbeitet außerhalb von Stockholm in Schweden.



BESTSELLER-GARANT HARRY POTTER TRIFFT AUF WATERCOLOR-TREND



AUDOIRE, TUGCE

Magische Watercolor-Welt

32 zauberhafte Motive Schritt für Schritt erklärt

22,00 € (D), 22,70 € (A)

ET: 19.04.2022

- Das perfekte Geschenk für Zauberer, Hexen und Muggel
- Peitschende Weide, Hogwarts oder die Hauswappen: 32 kreative Motive aus Harry Potters Welt Schritt für Schritt erklärt
- Hochwertige Ausstattung: Heraustrennbare Seiten aus Aquarellpapier sorgen für ungebrochenen Watercolor-Spaß

Harry Potter begeistert auch 25 Jahre nach erstmaligem Erscheinen Fans auf der ganzen Welt. Die Magische Watercolor-Welt bildet nun die ideale Ergänzung im Kreativbereich. Ob Hauswappen, Hogwarts oder die Karte der Rumtreiber – Potterheads können mithilfe von 32 zauberhaften Motiven die magische Welt rund um Harry Potter erkunden. Schritt-für-Schritt-Erklärungen sowie vorgezeichnete Bleistiftskizzen machen es leicht, die fantastischen Projekte aufs Papier zu bringen. Das Must-have für alle Potterheads!

TUGCE AUDIOIRE wurde in Ordu im Norden der Türkei geboren. Ihr ganzes Leben lang war sie von der Natur fasziniert und davon, wie die Perspektive und der Blickwinkel die Realität verändern können. Natürlich wurde sie von der Kunst angezogen, insbesondere von der Malerei. Während sie als Animatorin arbeitete, entdeckte sie ihre Liebe zur Aquarellmalerei und stellte ihre Werke in der Türkei, der Tschechischen Republik und Frankreich aus. Tugce lebt derzeit in Brasilien und arbeitet als Illustratorin und Animatorin. Ihre Inspirationen und ihr Wissen über Kunst teilt sie auf ihrem YouTube-Kanal.



ZWEI TRENDS IN EINEM BUCH: MIT DER LOOSE-WATERCOLOR-TECHNIK ZIMMERPFLANZEN MALEN



ULLMANN, LENA

Wild and Green – Loose Watercolor

Pflanzen, Blumen, Kakteen, Sukkulenten – in wenigen Pinselschritten zu deinem botanischen Aquarellmotiv

10,00 € (D), 10,00 € (A)

ET: 22.03.2022

- Schritt für Schritt zu einfachen und ausgefallenen Watercolor-Motiven aus der Pflanzenwelt
- Sie begeistert ihre Fans auf Instagram und in ihren Workshops mit Aquarell-Greenery-Bildern
- Der perfekte Einstieg für alle Hobbykünstler*innen, die Aquarellmalerei lieben

Urban Jungle, die grüne Wohnungsgestaltung mit Zimmerpflanzen, liegt voll im Trend. Diesen greift die Illustratorin Lena Ullmann auf und verbindet ihn mit einem weiteren: der Aquarellmalerei. Mit viel Liebe zum Detail führt sie durch einen kreativen Workshop. Dabei vermittelt sie nicht nur essenzielle Grundlagen wie die Farbenlehre, die richtigen Materialien und die vielfältigen Maltechniken, sondern liefert Motivvorlagen und Schritt-für-Schritt-Anleitungen für ein abwechslungsreiches Potpourri an Kakteen, Sukkulenten und Zimmerpflanzen. So gelingt der Einstieg in die Aquarellmalerei spielerisch leicht und alle Pflanzenliebhaber*innen können sich einen eigenen botanischen Garten auf die Leinwand zaubern.

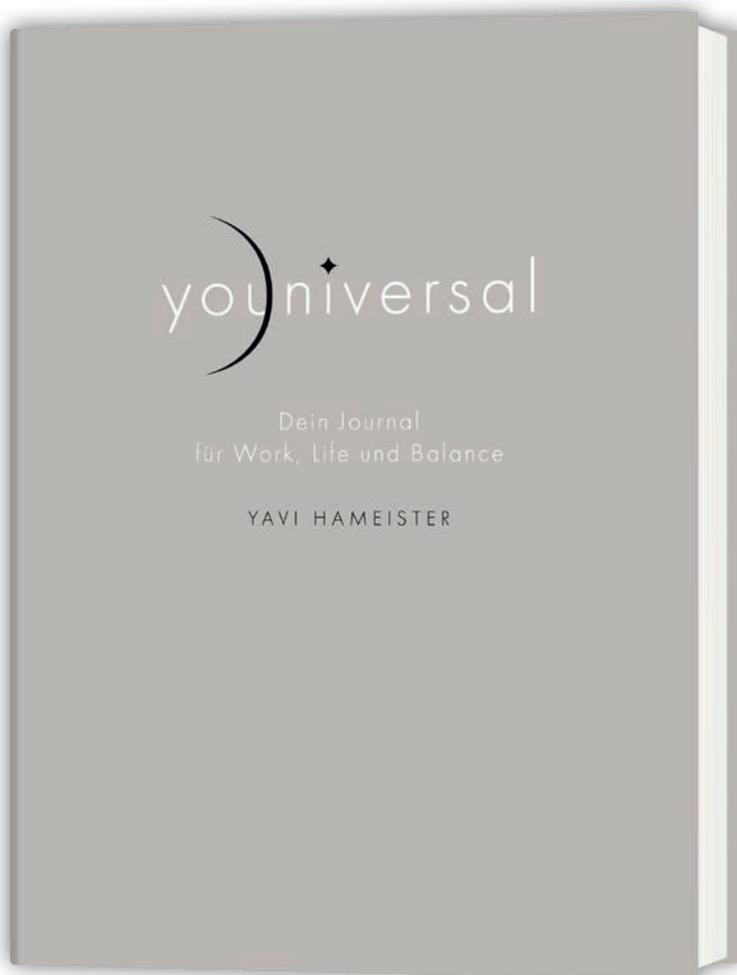
© privat



LENA ULLMANN ist das kreative Gesicht hinter dem Instagram-Account [lettering.lena](#). Das Nordlicht aus Flensburg zog es 2015 berufsbedingt nach Aachen. Ihren Master of Science absolvierte sie in Angewandter Biotechnologie und ist in diesem Bereich hauptberuflich als wissenschaftliche Mitarbeiterin tätig. 2018 zog sie dann das Thema Bullet Journalling in den Bann, um ihren Alltag kreativ zu strukturieren. Bald darauf folgten die Themen Lettering und Loose Watercolor. Letzteres ist für sie bis heute ein großes Herzensthema.



MIT BLOG, PODCAST UND INSTAGRAM-AUFTRITT ERREICHT BESTSELLERAUTORIN YAVI HAMEISTER ÜBER 100.000 FANS



HAMEISTER, YAVI

youniversal

Dein Journal für Work, Life und Balance

15,00 € (D), 15,00 € (A)

ET: 14.12.2021

- Spirituelles Journal verbindet sich mit praktischem Organizer: der Begleiter für ein Leben in Balance
- Clean, minimalistisch, stylish: Modernes Design trifft auf Funktionalität im Alltag
- Anhaltender Erfolg von Das 6-Minuten-Tagebuch und Rise Up & Shine bestätigt die Nachfrage nach universellen Journals

Die erfolgreiche Bloggerin und beliebte Influencerin Yavi Hameister begleitet mit ihrem Journal die Leser*innen auf dem Weg zum Erreichen ihrer Ziele und zu einem ausgeglichenen Leben. Inspirierende Zitate, anregende Fragen zum eigenen Leben und Visualisierungstipps wechseln sich ab mit klaren Organizer-Seiten, auf denen nicht nur Platz für die täglichen To-dos ist, sondern auch noch Raum bleibt für ein kleines Dankbarkeitsritual oder die Gedanken des Tages. Youniversal ist damit ein universeller Begleiter im Alltag für Work, Life und Balance.

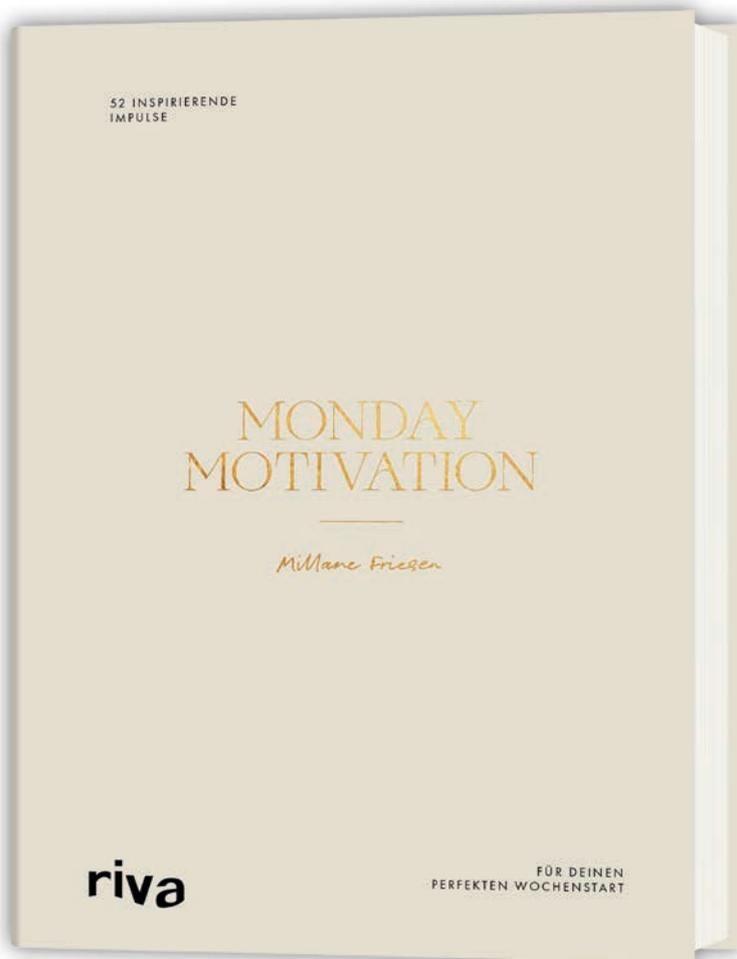
© Nikl Romczyk



YAVI HAMEISTER Yavi Hameister (geb. 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 und zeigt, dass all diese Elemente harmonisch und gesund im Alltag kombiniert werden können.



3,8 MIO. FOLLOWER*INNEN AUF TIKTOK, RUND 900.000 FOLLOWER*INNEN AUF INSTAGRAM



FRIESEN, MILLANE

Monday Motivation

52 inspirierende Impulse zum Nachdenken und Ausfüllen für deinen perfekten Wochenstart

16,00 € (D), 16,50 € (A)

ET: 26.10.2021

- Mit ihren »Monday Motivations« auf Instagram motiviert Millane ihre jungen Zuschauer*innen
- Millane begeistert mit ihrer stets positiven, zuversichtlichen Art
- Kreativer Ansatz: ein Thema und eine Reflexionsaufgabe für jeden Montag des Jahres – undatiert und jederzeit einsatzbereit

Der Montag hat einen schlechten Ruf. Aber eigentlich ist deine Zeit viel zu wertvoll, um einen speziellen Tag nicht zu mögen. »Monday Motivation« schenkt dir daher jede Woche einen neuen Denkanstoß und eine kreative Reflexionsaufgabe zum Eintragen direkt ins Buch. Du findest darin 52 Impulse zu wichtigen und inspirierenden Themen wie Auszeiten, Träumen, Freundlichkeit, Veränderungen, Inspiration, Dankbarkeit, Neues wagen, Grenzen setzen und vielen mehr, die dein Leben bereichern können. Passende kreative Aufgaben helfen dir dabei, das Gelesene in wöchentlicher Selbstreflexion zu verinnerlichen. So wird der Montag zu deinem neuen Lieblingstag! ...

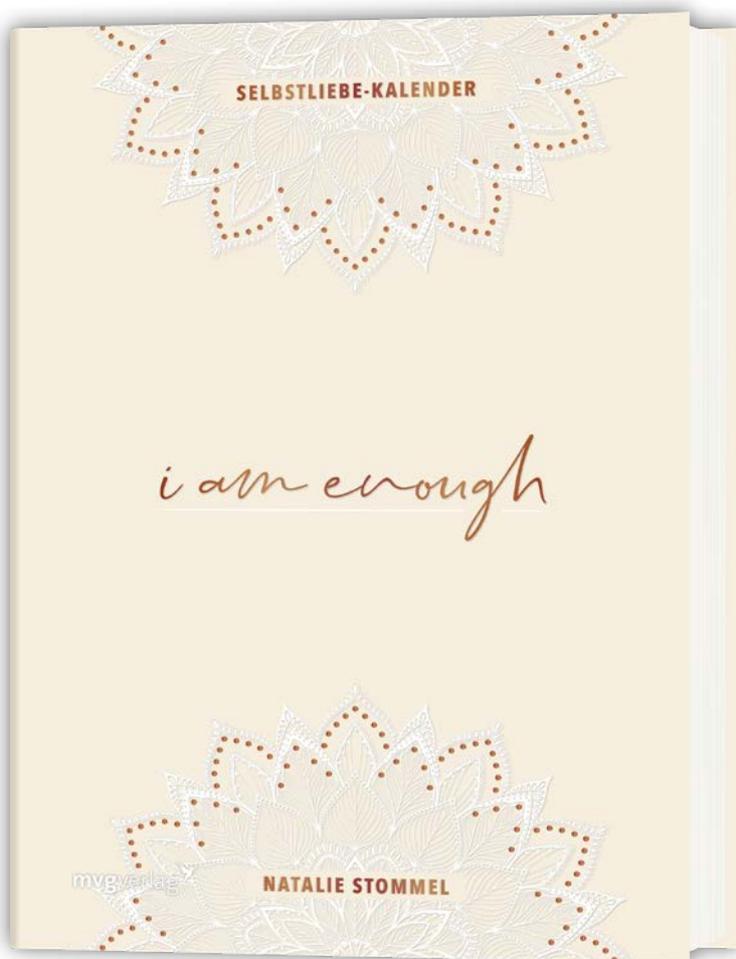
© privat



MILLANE FRIESEN 2020 startete Millane mit inspirierenden, motivierenden und lockeren Videos auf TikTok, wo sie nach nicht einmal einem halben Jahr bereits ein Millionenpublikum begeisterte. Und auch auf Instagram kann sich kaum jemand ihrem natürlichen Charme entziehen. Täglich begrüßt sie ihre Zuschauer*innen mit einem ehrlichen Lächeln auf den Lippen und guter Laune. Ihre »good vibes« sind ansteckend – aber Millane setzt bewusst nicht auf »good vibes only«. Gedanken und Problemen. Wir alle können miteinander, voneinander und besonders von uns selbst lernen.



EIN KALENDER, DER NICHT NUR TERMINEN PLATZ BIETET – SONDERN AUCH DEM EIGENEN ICH!



STOMMEL, NATALIE

»I am enough« – Mein Selbstliebe-Kalender

Undatierter DIN-A5-Terminkalender für tägliche Selbstliebe und Dankbarkeit

19,90 € (D), 19,90 € (A)

ET: 16.11.2021

- Selbstliebe ist das wichtigste Thema auf dem Instagram-Kanal von Natalie Stommel
- Ihren 260.000 Follower*innen zeigt Natalie, dass sich niemand verstellen muss, um der Welt zu gefallen
- Auf ihrem Weg zu mehr Selbstliebe hat sie dabei vor allem eines gelernt: Sich Zeit zu nehmen ist der Schlüssel!

Jeden Tag erwarten uns unzählige Verpflichtungen, über die wir den Überblick behalten müssen. Zu kurz kommen dabei häufig vor allem wir selbst. Alles andere erscheint relevanter, dringender oder notwendiger als die eigenen Bedürfnisse und Augenblicke der Ruhe. Dieser Kalender möchte genau das ändern, indem jede Seite nicht nur Platz für tägliche Erledigungen und wichtige Termine bietet, sondern ganz bewusst Bereiche für die Zeit »nur für mich«, für positive Impulse und Dankbarkeit vorsieht. Schon ein Blick auf die anstehenden Aufgaben des Tages reicht somit, um daran erinnert zu werden, das eigene Wohlbefinden nicht aus den Augen zu verlieren. Denn es ist nicht weniger wert ...

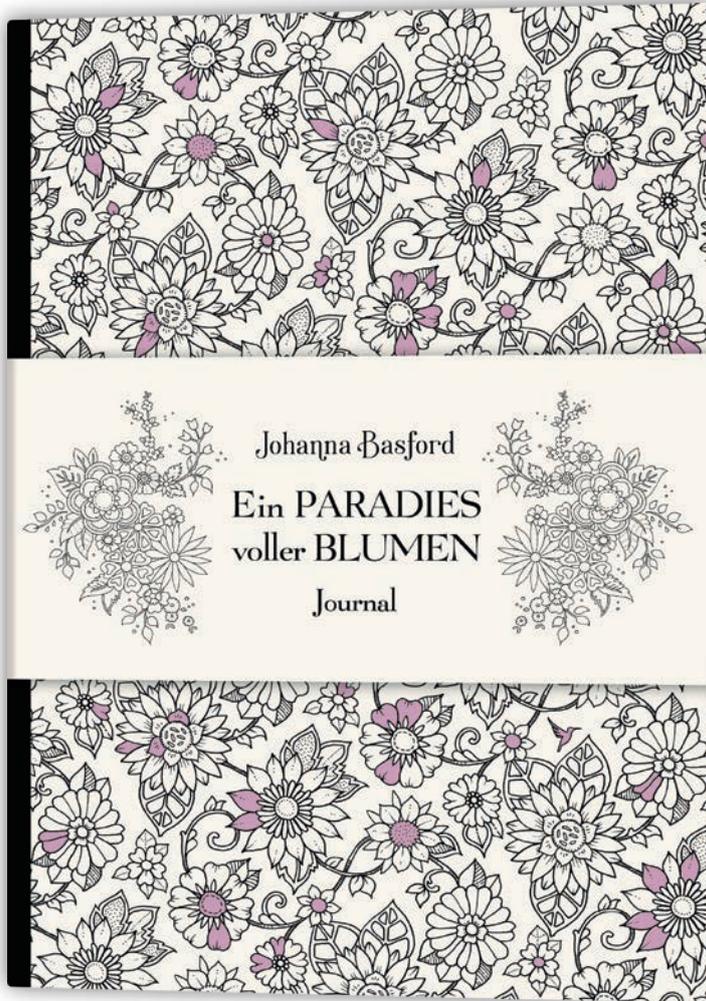
© Nathalie Stommel



NATALIE STOMMEL ist gebürtige Düsseldorferin und macht sich ihr Leben so, wie es ihr gefällt. Auch wenn das manchmal leichter gesagt als getan ist. Doch auf alles, was das Leben für sie bereithält, auf Schönes wie auch Herausforderndes, blickt Natalie voller positiver Energie und Aufregung. Ihr Motto lautet »Everything happens for a reason« – auch wenn man vieles erst im Nachhinein versteht. Ihre Höhen und Tiefen teilt Natalie fast täglich mit ihrer Instagram-Community und verzichtet dabei auf die typische Social-Media-Scheinwelt.



**DAS LANG ERSEHNTJE JOURNAL ZUM BELIEBTESTEN
MALBUCH *Ein Paradies voller Blumen*
MIT ÜBER 30.000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN
IN HOCHWERTIGER AUSSTATTUNG**



BASFORD, JOHANNA

**Ein Paradies voller
Blumen – Journal**

13,00 € (D), 13,40 € (A)

ET: 22.02.2022

- Journaling und wunderschöne Motive zum Ausmalen – das perfekte Geschenk für sich selbst und andere
- Johanna Basford ist eine Ausnahmekünstlerin, die mit ihren Malbüchern weltweite Erfolge feiert: bereits über 600.000 verkaufte Exemplare ihrer Malbücher
- Für alle Basford-Fans und jene, die ein außergewöhnliches Notizbuch mit floralen Ausmalbildern suchen

Dieses inspirierende Journal lädt nicht nur dazu ein, Notizen zu machen, sondern auch zum Kritzeln, Malen und Zeichnen. Auf 144 Blanko-Seiten, die immer wieder von kleinen Ausmalbildern aus dem erfolgreichen Malbuch »Ein Paradies voller Blumen« geschmückt werden, können Gedanken und Zeichnungen festgehalten werden. Ein Must-have für alle Fans der Bestsellerautorin Johanna Basford und für alle, die ein besonders hochwertiges Notizbuch mit floralen Ausmalbildern suchen.

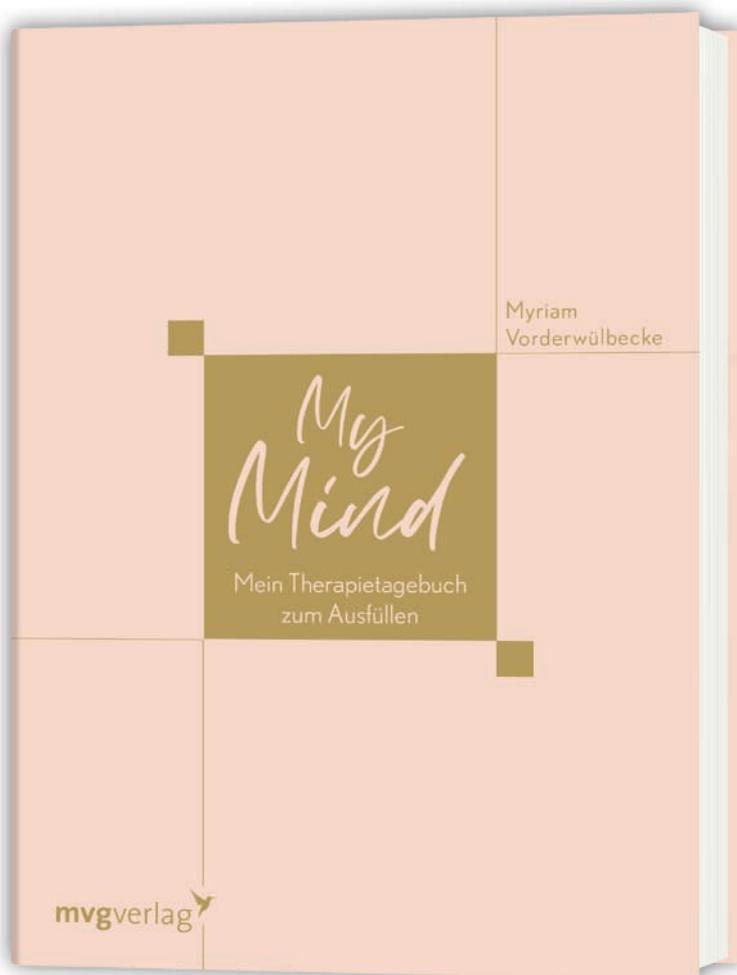
© Sam Brill



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



PERFEKTE THERAPIE-ERGÄNZUNG: DIESES AUSFÜLLBUCH HILFT, ALLE STRATEGIEN UND ÜBUNGEN FESTZUHALTEN UND ZU VERARBEITEN



VORDERWÜLBECKE, MYRIAM

My Mind

Mein Therapietagebuch zum Ausfüllen

15,00 € (D), 15,00 € (A)

ET: 19.04.2022

- Großer Bedarf an psychotherapeutischer Unterstützung: Immer mehr Menschen suchen professionelle Hilfe
- Von Psychotherapeutin mit jahrelanger Erfahrung, die weiß, wie Patient*innen Fortschritte machen
- Trendthema Journale: unter professioneller Anleitung für eine langfristige mentale Gesundheit sorgen

Wer in Psychotherapie ist, geht viele Schritte, um eine innere Veränderung zu erzielen. Mit diesem therapiebegleitenden Ausfüllbuch können alle Strategien, Erkenntnisse und Übungen gesammelt werden, die schon einmal geholfen haben und auf die man immer zugreifen kann, auch in der Zeit nach der Therapie. Myriam Vorderwülbecke ist psychologische Psychotherapeutin und weiß, wie Patient*innen langfristig mental gesund werden können. In diesem Journal gibt sie Anstöße und Anleitungen, um eigene Gedanken und erprobte Tools, die sich positiv auf die psychische Gesundheit auswirken, festzuhalten.

MYRIAM VORDERWÜLBECKE ist psychologische Psychotherapeutin für Verhaltenstherapie, diplomierte Wirtschaftspsychologin sowie Life- & Businesscoach. Ihr Anliegen ist es, ihr psychologisches Wissen und ihre wissenschaftlich fundierten Werkzeuge interaktiv, erfahrbar und erlebnisorientiert zu vermitteln. Sie lebt mit ihrer Familie in Köln.



TABUTHEMA TOD: DIESES AUSFÜLLBUCH HILFT, DAS SCHWIERIGE THEMA IN DER FAMILIE ZU BESPRECHEN



UHLÄNDER, ANDREA

**Alles, was ihr wissen müsst,
wenn ich nicht mehr bin**

15,00 € (D), 15,00 € (A)

ET: 21.06.2022

- Für alle, die ihren Angehörigen ihre Wünsche kommunizieren möchten, ohne sie vorab zu belasten
- Die Sozialpädagogin hilft mit gezielten Fragen, das eigene Verhältnis zum Sterben zu klären
- Empathisch, edel und zugänglich aufbereitet

Für niemanden ist es leicht, sich mit dem eigenen Tod zu beschäftigen, doch wagt man den Schritt, wird manches einfacher und erträglicher. Dieses Ausfüllbuch ermöglicht es, einen Blick auf das eigene Leben zu werfen und den Angehörigen seine letzten Wünsche mitzuteilen. Angeleitet durch die Sozialpädagogin Andrea Uhländer kann festgehalten werden, wie man sich beispielsweise das eigene Begräbnis vorstellt, was man seinen Liebsten mitgeben möchte, und man hat die Möglichkeit, Organisatorisches wie Passwörter und Kontakte zu hinterlassen. Dieses Ausfüllbuch hilft sowohl einem selbst, alles zu regeln, als auch den Angehörigen, die auf diesem Weg die letzten Wünsche ...

ANDREA UHLÄNDER, Jahrgang 1976, arbeitet seit 15 Jahren als Diplom-Sozialpädagogin in der Jugendhilfe und begleitet verhaltensorientierte Jugendliche auf ihrem Weg in ein selbstständiges Leben. Neben dieser Tätigkeit absolviert sie zurzeit eine Ausbildung zum systemischen Berater. Mit ihrer jugendlichen Tochter lebt sie in einem Ort zwischen Köln und Düsseldorf.



KOMPLETT ÜBERARBEITETE NEUAUSGABE DES BESTSELLERS MIT ÜBER 80.000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN



BLUMHAGEN, VANESSA

Die Hashimoto-Diät

Wie Sie trotz Ihrer Krankheit schlank und fit werden und sich in ihrem Körper wohlfühlen

17,00 € (D), 17,50 € (A)

ET: 19.04.2022

- Große Zielgruppe: Mehr als 13 Millionen Deutsche leiden an Hashimoto – darunter besonders viele Frauen
- Auf dem neuesten Stand der Wissenschaft: einfach umzusetzende Tipps, um das Wunschgewicht zu erreichen
- Großes Identifikationspotenzial der bekannten Autorin für andere Frauen: Mit dieser Methode nahm sie elf Kilo ab

Über 13 Millionen Menschen leiden allein in Deutschland an Hashimoto Thyreoiditis, einer Autoimmunerkrankung, in deren Verlauf der Körper die eigene Schilddrüse angreift und letzten Endes zerstört. Zu den Symptomen gehört neben Schlafstörungen, Depressionen, Zyklusveränderungen, Haarausfall und Nahrungsmittelunverträglichkeiten vor allem auch eine unkontrollierte Gewichtszunahme. Die beliebte TV-Moderatorin Vanessa Blumhagen ist ebenfalls davon betroffen und weiß selbst, wie schwer es ist, die zusätzlichen Kilos wieder loszuwerden. In dieser aktualisierten Neuausgabe ihres umfassenden und detailliert recherchierten Ratgebers liefert sie eine praxisbezogene Anleitung, ...

© Oliver Reetz



VANESSA BLUMHAGEN, geboren 1977, ist in der Welt der Prominenten zu Hause. Nach einer klassischen journalistischen Ausbildung und Stationen bei Welt am Sonntag, Revue, Frau im Spiegel, Grazia und Closer moderierte sie die VIP-News bei Punkt 6 und Punkt 9 auf RTL. Heute arbeitet sie als Society-Expertin beim Sat.1-Frühstücksfernsehen, moderiert Events und hält Vorträge zum Thema Gesundheit und Selfcare. Außerdem informiert sie auf ihrer Web- und Instagram-Seite Hashimoto Deutschland Betroffene der Krankheit.



DER BELIEBTE KURT-TEPPERWEIN-KLASSIKER JETZT ALS NEUAUSGABE: DIE ULTIMATIVE WOHLFÜHLKUR FÜR DIE SEELE



TEPPERWEIN, KURT

Die Botschaft deiner Seele

Sanfte Wege zur Befreiung
von emotionalem Ballast und
negativen Gefühlen mit dem
3-Schritte-Programm

15,00 € (D), 15,50 € (A)

ET: 22.02.2022

- Bestsellerautor und Lebenscoach Kurt Tepperwein ist eine feste Instanz in der Szene der Persönlichkeitsentwicklung
- Ein effektives Detox-Verfahren, um sich von negativen Emotionen wie Angst, Ärger, Zweifel und Schuld zu befreien
- Checklisten und Übungsanleitung zur individuellen Selbstanalyse ermöglichen praxisnahes Lernen

Negative Gefühle wie Schuld, Ärger, Zweifel und Enttäuschung hinterlassen Spuren in unserer Seele. Je länger wir diesen negativen Einflüssen ausgesetzt sind, desto nachhaltiger verbleiben die Spuren in uns. Das Resultat: eine Art emotionale Übersäuerung. Der Mechanismus funktioniert ähnlich der körperlichen Übersäuerung, die durch ungesunde Lebensweise entsteht. Kurt Tepperwein hat ein effektives und erholsames Detox-Verfahren entwickelt, mit dem wir unserer Seele einen ungeahnten Erholungseffekt zukommen lassen können. Anhand eines schlüssigen und leicht anwendbaren Programms erklärt Kurt Tepperwein nicht nur die Ursachen für mentale Übersäuerung, sondern auch, wie man Lösungen dafür findet und sich von negativen Mustern ...

© privat



KURT TEPPERWEIN, 1932 in Lobenstein geboren, widmete sich nach langjähriger Unternehmensberater- und Heilpraktikertätigkeit voll und ganz dem Mysterium des Lebens. Als Bewusstseinsforscher, Seminarleiter und Autor unzähliger Werke sieht er seine Aufgabe darin, sein allumfassendes Wissen sowie seine wertvollen Erkenntnisse mit allen suchenden Menschen zu teilen. Tepperwein versteht es wie kaum ein anderer, die materielle und geistige Sicht der Dinge zu umfassen und in einer harmonischen Ganzheit zu betrachten.



NEUESTE ERKENNTNISSE AUS DER NEUROBIOLOGIE: SPANNENDE FAKTEN ÜBER DEN ENTWICKLUNGSPROZESS IM GEHIRN IN DER PUBERTÄT



DR. SIEGEL, DANIEL J.

Aufruhr im Kopf

Was während der Pubertät im Gehirn unserer Kinder passiert und wie wir sie durch diese Zeit begleiten können

17,00 € (D), 17,50 € (A)

ET: 22.02.2022

- Wertvoller Pubertätsratgeber als Neuauflage: für ein harmonisches Familienleben und eine selbstreflektierte Entwicklung
- Frei von Vorurteilen und Klischees: deckt gängige Mythen auf und legt offen, was in der Pubertät wirklich passiert
- Identifikationspotenzial für Jung und Alt

Als Kinder- und Jugendpsychiater und zweifacher Vater ist es Daniel S. ein persönliches Anliegen, die Zeit des Heranwachsens als eine lebendige und vor allem wichtige Phase zu beleuchten. Denn zwischen all den Pickeln, Stimmungsschwankungen und körperlichen Veränderungen steckt auch eine große Portion Mut sowie Möglichkeiten und Kreativität, die es zu erkennen und zu nutzen gilt. Mit einer bunten Mischung aus Fakten, Ideen, Anekdoten und praktischen Übungen bringt er nicht nur auf wissenschaftlicher Ebene Licht ins Dunkel dieser prägenden Zeit, sondern hilft Jugendlichen und ihrem Umfeld auch, sie positiv zu erleben. So können Heranwachsende das Ausloten von Grenzen und Erkunden ...

DANIEL J. SIEGEL ist Clinical Professor für Psychiatrie an der UCLA School of Medicine und schrieb nach dem Studium der Medizin an der Harvard Medical School mehrere Bücher zu den Themen Erziehung und Entwicklung, zu welchen er außerdem Vorträge auf der ganzen Welt hält. Er ist selbst stolzer Vater zweier Kinder und lebt zusammen mit seiner Frau in Los Angeles.



UMFASSENDE ANLEITUNG ZUR WIRKSAMEN SELBSTHEILUNG DES RENOMMIERTEN BESTSELLERAUTORS UND SPIRITUELLEN LEHRERS ZHI GANG SHA



SHA, ZHI GANG

Wunder der Seelenheilung

Kraftvolle Methoden der
Selbstheilung für Körper, Geist
und Herz

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 21.06.2022

- Altbewährtes asiatisches Heilwissen leicht verständlich aufbereitet – der Klassiker jetzt als Neuauflage
- Praxisnah: Viele Übungen laden zum Ausprobieren ein und können einfach in den Alltag integriert werden
- Angst- und schmerzfreier durchs Leben gehen

Anknüpfend an zahlreiche »New York Times«-Bestsellererfolge eröffnet der spirituelle Meister Dr. & Master Zhi Gang Sha mit Wunder der Seelenheilung seinen Leser*innen eine Möglichkeit, sich an das Göttliche anzubinden und die Seele durch Selbstheilung weiterzuentwickeln. Dies gelingt mithilfe spezieller, eigens für dieses Buch von ihm angefertigter Kalligrafien, welche ein »Energiefeld der Quelle« erschaffen, aus dessen Schwingungen Kraft und Energie gezogen werden können. Anhand praxisorientierter Übungen kann das eigene Leben so neu gestaltet und sowohl auf geistiger, emotionaler, zwischenmenschlicher oder auch finanzieller Ebene transformiert werden. ...

ZHI GANG SHA ist sowohl Schulmediziner als auch in der traditionellen chinesischen Medizin ausgebildet. Er begründete das Institut der Seele-Geist-Körper-Medizin und ist Meister vieler traditioneller Techniken wie Tai-Chi, Qigong, I Ging und Feng-Shui. Zhi Gang Sha lebt in Kanada.



WELTWEIT ERFOLGREICH: ÜBER 280.000 VERKAUFTE EXEMPLARE IN 15 SPRACHEN – NUN FOLGT ENDLICH DER DRITTE TEIL!



BUNZL, PETER

Die Cogheart-Abenteuer: Zirkus der Lüfte

Eine spektakuläre Geschichte
von Zauberkünsten und
Seiltänzern

14,00 € (D), 14,40 € (A)

ET: 19.04.2022

- Must-have für alle Abenteuer-Fans: Zirkus der Lüfte entführt in eine Welt voller Geheimnisse
- Packende Steampunk-Fantasy – das große Finale folgt im Herbst 2022
- Figuren, die ans Herz wachsen: Leser*innen begleiten Lily, Robert und Malkin bei einem neuen Abenteuer

Alte Geheimnisse können schwer wiegen, wenn man fliegen will. Eingeladen zu einer spektakulären Show von Slimwoods fantastischem Zirkus der Lüfte, können Lily, Robert und der mechanische Fuchs Malkin es kaum erwarten, an Bord zu springen. Doch hinter den waghalsigen Aktionen des bezaubernden Vogel Mädchens und anderer Darsteller verbirgt sich etwas Unheimliches. Und bald enthüllt die wachsame Direktorin Madame Lyons-Mane einen tödlichen Plan für Lily. Könnten die Geheimnisse aus Lilys Vergangenheit ihre einzige Chance sein, dieser schrecklichen Falle zu entkommen? Der dritte Band der Cogheart-Abenteuer begeistert mit dem unverwechselbaren Charme des viktorianischen Englands und fesselt mit einem hochspannenden Plot.

© Thomas Butler



PETER BUNZL ist ein preisgekrönter Trickfilmzeichner, Autor und Filmemacher. Er wuchs als Sohn eines Antiquitätenhändlers und einer Künstlerin mit seiner Schwester in einem großen viktorianischen Haus auf. Wie Lily und Robert liebt er Abenteuer und Groschenromane und hätte zu gern auch einen mechanischen Fuchs. Das ewige Herz ist sein Debütroman und wurde für zahlreiche Auszeichnungen nominiert.



BESTE UNTERHALTUNG FÜR KINDER AB ZEHN JAHREN: DIE NEUE DETEKTIV-BANDE DIE PLAGEGEISTER LÖST JEDEN NOCH SO KNIFFLIGEN FALL



BRÜHL, ILKA

Die Plagegeister und der weiße Löwe

12,00 € (D), 12,40 € (A)

ET: 17.05.2022

- Einbruch ins Büro der Rektorin: Der Fall ist nah dran an der Lebenswelt der jungen Leser*innen
- Sehr gut vernetzte Autorin mit über 30.000 Followern auf Instagram und eigenem Podcast
- Ilka Brühl als authentische Autorin mit wichtiger Botschaft: Es gibt kein »normal« und jedes »anders« ist okay
- Behandlung wichtiger Themen des 21. Jahrhunderts

Die aufgedrehte YouTuberin Mel, der mürrische Nerd Ben, das paranoide Plappermaul Johanna und der schlagfertige Kilian haben absolut nichts miteinander zu tun. Doch dann gibt es Feueralarm an der Integrierten Gesamtschule Spachthausen. Die vier, die sich zufällig als Einzige noch im Gebäude befinden, entdecken etwas Seltsames. Die Tür zum Büro der Schuldirektorin steht weit offen und Papiere liegen auf dem Boden verstreut. Als sie dann auch noch einen Rucksack mit Spiritus und Streichhölzern finden, ist klar: Hier ist ein Verbrechen im Gange. Doch wem gehört der Rucksack? Und wonach wurde im Büro gesucht? Die bunt zusammengewürfelte Gruppe will der Sache auf den Grund gehen. ...

© privat



ILKA BRÜHL wurde mit einer Nasen-Lippen-Spalte geboren und brauchte eine Weile, um sich so zu akzeptieren, wie sie ist. Nachdem sie zwei Jahre als Maschinenbauingenieurin gearbeitet hatte, folgte sie ihrem Herzen, um Menschen für unsere Vielfalt zu begeistern. Heute schreibt und illustriert sie Bücher für Klein und Groß, hält Vorträge und hat einen eigenen Podcast.



ÜBER DAS SEIN, DIE WELT UND DIE LIEBE: DIE ERFOLGREICHE POETRY-SLAMMERIN SARAH MARIE BEGEISTERT GEN Z



SARAH MARIE

himmelhochjauchzend gedankenvertieft

Gedichte und Texte

14,00 € (D), 14,40 € (A)

ET: 22.02.2022

- Spoken-Word-Künstlerin Sarah Marie erreicht mit nur einem Video schon knapp 900.000 Follower*innen
- Moderne Themen in lyrischem Gewand: Sarah Marie weiß, was ihre Zielgruppe bewegt
- Für Fans von Rupi Kaur und Atticus: Poesie mit Anspruch und Botschaft
- Minimalistische Optik mit One Line Drawings

Wenn Poetry-Slammerin Sarah Marie ein Video über die Wirkung von Instagram auf das Selbstbild der Menschen oder ein Plädoyer für die Liebe online stellt, schauen Hunderttausende zu. Die junge Spoken-Word-Künstlerin weiß, was die junge Generation Z bewegt: auf der Welt, in der Liebe und in ihrem persönlichen Sein. In ihrem Buch **himmelhochjauchzend gedankenvertieft** greift sie all diese Themen auf und kleidet sie in kunstvolle Worte. Ein modernes Buch voller bewegender Lyrik für eine Generation, die mehr will.

© Simon Zimpfer



SARAH MARIE, Jahrgang 1999, studiert Germanistik und Medienwissenschaft in Bonn. Ihre Liebe zur Lyrik entdeckte die Künstlerin in jungen Jahren durch die Poetry-Slam-Szene. Ihr wohl bekanntester Text »Liebe Instagram« erhielt im Januar 2021 fast eine Million Aufrufe auf der gleichnamigen Plattform. Neben Instagram teilt die Autorin ihre Gedichte und Gedanken auch auf YouTube sowie auf ihrem ersten Hörbuch, das 2019 erschien.



DER NEUE STERN AM NEW-ADULT-HIMMEL: HERZERGREIFENDES DEBÜT VON EMILY STOPP



STOPP, EMILY

Du bist das Licht in meiner Welt

Starfall Love Band 1

14,00 € (D), 14,40 € (A)

ET: 19.04.2022

- Romantik mit Reichweite: Autorin ist als Bookstagramerin sehr gut vernetzt
- Schon hochgelobt: Weiterempfohlen von hochrangigen Autorinnen und Buchbloggerinnen wie Sophie Bichon oder Josi Wismar
- Hochwertige Ausstattung: Mit Folienprägung veredelte Klappenbroschur lässt Leser*innenherzen höherschlagen

Enna freut sich auf ihr neues Leben als Studentin und genießt es, durch die verwinkelten Gässchen in ihrer neuen Heimat, dem idyllischen Starfall, zu spazieren. Als ihr jedoch plötzlich Finn gegenübersteht, weiß Enna nicht, wie ihr geschieht: Enna und Finn waren in ihrer Schulzeit ein unzertrennliches Gespann. Er war der Junge, der in dunklen Stunden für sie da war, und sie für ihn das Mädchen, das so strahlend war wie die Sterne. Doch nach einem tragischen Unfall, bei dem Enna ihre Mutter verlor, wurden die beiden auseinandergerissen. Nach fünf Jahren Funkstille treffen sie nun wieder aufeinander und sind überwältigt von den Gefühlen, die auf sie einströmen. Trotz der Freude über das Wiedersehen bleibt die Frage, wieso Finn damals, als sie ihn am meisten gebraucht hätte, ...

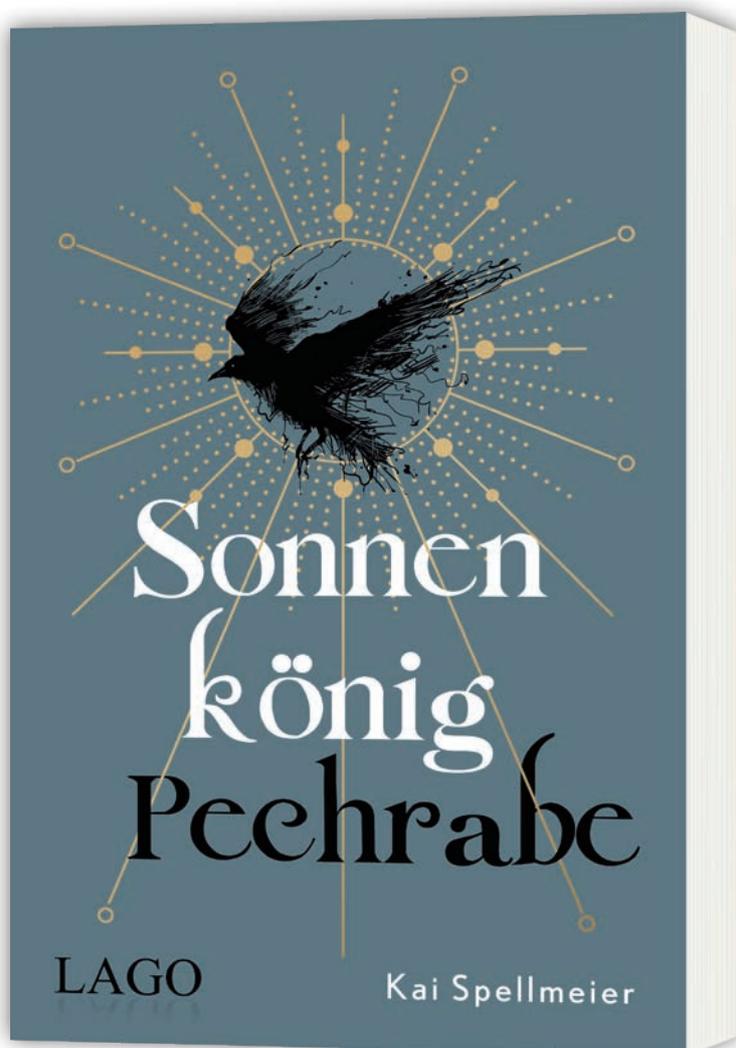
© privat



EMILY STOPP lebt im schönen Dresden, wo sie Germanistik und Philosophie im Bachelor studiert. Seit 2014 bloggt sie bei Instagram (@woertermaedchen) über Bücher und das Leben. Neben dem Lesen liebt sie lange Spaziergänge, schreibt ihre eigenen Geschichten und träumt sich dadurch gern in andere Welten. Sie ist süchtig nach Kaffee, Erdbeeren und immer auf der Suche nach guter Literatur.



BRIDGERTON BUT GAY! – DER GROSSE HYPE UM DIE SERIE HÄLT NUN AUCH EINZUG IN DIE QUEERE LEBENSWELT



SPELLMEIER, KAI

Sonnenkönig, Pechrabe

14,00 € (D), 14,40 € (A)

ET: 22.03.2022

- Gut vernetzter Autor in der Community mit eigenem queerem Buchclub und über 15.000 Follower*innen
- Gefahren, Affären, Heimlichkeiten – Bridgerton-Fans kommen voll auf ihre Kosten!
- Verbindung zweier Trendthemen: eine queere Liebesgeschichte in royalem Setting – das beeindruckende Debüt von Influencer Kai Spellmeier
- Fesselnder Plot mit sympathischen Figuren

»Bridgerton« ist die erfolgreichste Netflix-Serie aller Zeiten. Doch wie sieht es mit der queeren Community in Zeiten des Regency aus? Influencer Kai Spellmeier bespielt in seinem Debüt das beliebte Setting mit Bällen, Affären und Intrigen und verbindet es mit den Schwierigkeiten, mit denen Minderheiten in der damaligen Gesellschaft konfrontiert waren. Edward Arden liebt nicht nur Männer, sondern arbeitet auch für sie – im Bett – und schwebt damit im London des 19. Jahrhunderts in ständiger Gefahr. Als Lord Frederick Francis Melville ihn dann auch noch verdächtigt, wertvolle Perlen gestohlen zu haben, scheint die Situation ausweglos. Doch die beiden stellen schnell fest, dass sie sich gegenseitig behilflich sein können. ...



KAI SPELLMEIER, geboren 1996, studierte Literatur und Englisch in Berlin und Edinburgh. Wenn er nicht selbst mit dem Kopf in einem Buch steckt, findet man ihn online, wo er seit 2015 über Literatur bloggt und den queeren Buchclub »Das Pinke Sofa« co-leitet. Er schreibt unverschämt queere Literatur.



DER NACHFOLGER DES SPIEGEL-BESTSELLER-ERFOLGS VON DEUTSCHLANDS GRÖSSTEM FORTNITE-YOUTUBER!



STANDART SKILL

Standart Skill – Verflucht noch mal!

14,00 € (D), 14,40 € (A)

ET: 14.09.2021

- Band 1 verkaufte sich über 25.000 Mal!
- Auch die Fortsetzung bietet ein interaktives Abenteuer, bei dem die Lesenden entscheiden, wie es weitergeht
- Durchgehend aufwendig illustriert

Endlich geht es weiter. Der Bestseller-Erfolg von Standart Skill geht in die zweite Runde! Ein groß angekündigtes Live-Event in Stannis Lieblingsspiel geht schief. Das gesamte Game muss daraufhin in seinen ursprünglichen Zustand zurückgesetzt werden. Alle Map-Updates, die erspielten Skins und Emotes sind verschwunden. Stanni will sich schon enttäuscht ausloggen, da entdeckt er an einer Hauswand im virtuellen Stadtzentrum eine Botschaft. Erst sind es nur wirre Buchstaben, doch dann erkennt Stanni das Muster: Dort steht sein Name! Dahinter können nur seine Freunde aus Los Lamas stecken – und offenbar brauchen sie seine Hilfe! Stanni ist sofort klar, was er zu tun hat. Er muss sich wieder ins Spiel glitchen...

© Biggestfoot



STANDART SKILL gehört zu den Top 10 der deutschen Gaming-Kanäle auf YouTube. In Sachen Fortnite und Streaming setzt er hier neue Maßstäbe und stellt Rekorde auf. Egal, ob Live-Event, Season-Update, Musik-Track oder Community-Runden, Hunderttausende schalten ein. In seinen interaktiven Abenteuern können Leser mit ihm zusammen eine ganz neue Welt entdecken – inmitten eines Videospiele.



BAND 2 DES SPIEGEL-BESTSELLER-ERFOLGS RUND UM YOUTUBER MEXIFY UND SEINE BEIDEN HUNDE!



MEXIFY; CLAUDIA KERN

Mexify – Das magische Haus

14,00 € (D), 14,40 € (A)

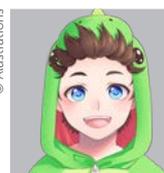
ET: 12.10.2021

- Band 1 verkaufte sich bereits über 45.000 Mal!
- Mexify gehört zu den beliebtesten YouTubern mit rund 2,7 Millionen Follower*innen
- Durchgehend liebevoll im Manga-Style illustriert

**Der Nachfolger des »Spiegel«-Bestseller-Erfolgs von Mexify!
Auf ins Abenteuer!**

Nach seinem aufregenden Urlaub in der »Pension zum Hexenwalder Tal« möchte Mexi einfach nur den Rest seiner Ferien genießen. Doch die Eltern seines besten Freundes Fufu beschließen ausgerechnet jetzt, in dieselbe Pension zu fahren, aus der Mexi gerade erst entkommen ist! Zunächst denkt Mexi, dass ihm einfach nur eine weitere Woche ohne Fufu bevorsteht. Aber er irrt sich gewaltig. Schon nach wenigen Tagen bekommt er keine Antworten mehr von seinem besten Freund. Als sein Handy dann eines Nachts wirre Nachrichten von Fufu empfängt, ist Mexi sich sicher: Irgendetwas ist passiert. ...

© Illustrations



MEXIFY Einige betiteln Mexify als süß, andere als putzig – eins ist aber ganz sicher: Mexi ist einzigartig! Mit seiner Stimme, seinem flauschigen Dino-Onesie und seinem ganz unverkennbaren Style verückt er Hunderttausende Tag für Tag auf seinen YouTube-Kanälen, auf denen sich alles um Gaming und die beiden Möpfe Simba und Nala dreht.



NOCH GRUMMELIGER UND NOCH LUSTIGER: DER NACHFOLGER VON DAVID SUNDINS INTERNATIONALEM BESTSELLER



SUNDIN, DAVID

Das Buch, das wirklich nicht gelesen werden wollte

14,00 € (D), 14,40 € (A)

ET: 22.03.2022

- Riesiger Erfolg des Vorgängers: Das Buch, das nicht gelesen werden wollte wurde in 29 Länder verkauft
- Es versucht zu beißen, verwandelt sich in einen Irrgarten und will vor allem eines immer noch nicht: gelesen werden
- Ein großer Spaß nicht nur für die Kinder, sondern auch für den vorlesenden Erwachsenen

Wenn Sie gedacht haben, das erste Buch von David Sundin war schon schwer zu lesen, dann machen Sie sich auf was gefasst: Dieses Buch will **WIRKLICH** nicht gelesen werden. Es beißt zu, führt die Worte und die Leser*innen in die Irre und Vorsicht, dort hinten kommt ein Monster. Ein angenehm zu lesendes Buch ist was anderes, dafür ist es aber ein umso größerer Spaß nicht nur für die kleinen Zuhörer, sondern auch für die erwachsenen Vorleser. Psst, ein kleiner Tipp zum Schluss: Wenn Sie es sanft streicheln, wird es ganz zahm.

© Stefan Teßl



DAVID SUNDIN (geb. 1976) ist ein schwedischer Komiker, Drehbuchautor, Schauspieler und Moderator einer Fernsehshow, ganz zu schweigen von einem Silbermedaillengewinner der schwedischen Meisterschaft im Wortspiel. Nachdem er die erwachsene Bevölkerung Schwedens gründlich verzaubert hatte, machte sich Sundin schließlich daran, das wählerischste Publikum von allen zu unterhalten: Kinder. Im Jahr 2020 gab er sein Kinderbuchdebüt mit *Das Buch, das nicht gelesen werden wollte*.



WIEDERSEHEN MIT DEM KLEINEN BIBER: KNAPP 10.000 VERKAUFTE EXEMPLARE VON *UND TROTZDEM HAB ICH DICH IMMER LIEB*



BROSCHÉ, HEIDEMARIE; MOSKITO, JANA

Hauptsache, wir vertragen uns wieder

12,00 € (D), 12,40 € (A)

ET: 22.02.2022

- Der Umgang mit Wut als zentrales Thema im Bilderbuch
- Zehntausende verkaufte Exemplare von Büchern wie *Wohin mit meiner Wut?* oder *Wenn ich wütend bin*
- Ausgewogene Behandlung von Wut und Versöhnung: Eltern wird die Last genommen, nie wütend sein zu dürfen
- Bunte Biberwelt: Gewohnt liebevolle Illustrationen erfreuen Kinder und Eltern

Zu früh aus einem schönen Traum geweckt, die Lieblingshose ist in der Wäsche und der kleine Hase spielt mit dem Hamster, obwohl sie sich fest verabredet hatten – kein Wunder, dass der kleine Biber wütend ist. Als seine Mama dann auch noch die versprochenen Honigklee-Klöße vergisst, reicht es. Die Wut muss raus. Also schreit er seine Mama an, stampt und tobt, bis das ungute Gefühl verraucht ist. Und das ist okay. Denn jeder ist mal wütend. Auch Mama Biber. Man darf wütend sein, das ist nicht schlimm. Hauptsache, am Ende vertragen sich wieder alle. Eine wichtige Botschaft, nicht nur für Kinder zwischen drei und sechs Jahren.

© F.-J. Dorsch



HEIDEMARIE BROSCHÉ 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.

© privat



JANA MOSKITO, geboren 1964, hat zwei erwachsene Kinder und lebt mit ihrem Mann in der Nähe der tschechischen Stadt Ostrava. Sie studierte zunächst Geologie, aber ihr Interesse an der Kunst veranlasste sie schließlich, auch noch Werbekunst und Grafik zu studieren.



AUF ZUR SCHATZSUCHE – EINE EINZIGARTIGE MITMACHGESCHICHTE VOLLER ABENTEUER UND SPASS



HEER, CARINA

Mach mit – wir finden einen Schatz

12,00 € (D), 12,40 € (A)

ET: 17.05.2022

- Rätseln, malen, (Papier-) Mauern einreißen: Kinder sind aktiv am Geschehen beteiligt
- Großer Erfolg der Mitmachbücher: über 200.000 verkaufte Exemplare von Schüttel den Apfelbaum
- Macht nicht nur Spaß, sondern verbessert auch motorische Fähigkeiten und abstraktes Denken
- Liebevoll illustriert regt das Buch Kinder von drei bis sechs Jahren zum Mitmachen an

Nils will einen Schatz finden, aber dafür braucht er Hilfe! Gemeinsam mit ihm machen sich die Kinder auf die Suche. Dabei müssen sie Mauern überwinden, den richtigen Weg finden und auch schnell mal eine Brücke herbeimalen! Puh, ganz schön aufregend. Doch für den Schatz lohnen sich die Mühen!

Die direkte Ansprache und die Beteiligung machen Kindern großen Spaß und fördern ganz nebenbei ihre Fähigkeiten, abstrakt zu denken, sowie ihre Motorik. Diese abenteuerliche Geschichte bringt Freude in jedes Kinderzimmer!

© ifo-Fotografie



CARINA HEER hat unter anderem Entwicklungspsychologie in Erlangen studiert und ist heute als freiberufliche Autorin tätig. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren zwei Kindern in der Nähe von Bamberg. Wenn Carina Heer wütend ist, geht sie spazieren und führt Selbstgespräche. Das hilft nicht immer, aber immer öfter.



WICHTIGE BOTSCHAFT IN WITZIGEM GEWAND: KRATZEN, BEISSEN ODER ZWICKEN IST NICHT OKAY



HEER, CARINA

Beissen darf nur das Krokodil

12,00 € (D), 12,40 € (A)

ET: 22.03.2022

- Miteinander reden: Kinder lernen spielerisch die beste Lösung, um mit ihrer Wut umzugehen
- Wut als wichtiges Thema im Kinderbuch: Großer Erfolg von Büchern wie *Wohin mit meiner Wut?* oder *Wenn ich wütend bin*
- Krach im Kindergarten: nicht nur Eltern, sondern auch knapp 700.000 Erzieher*innen als Zielgruppe

Timo und Hanna sind die besten Freunde. Außer die beiden streiten. Als Timo Hanna ihren Puppenwagen einfach wegnimmt, reicht es ihr. Aus lauter Wut beißt Hanna zu. So fest sie kann, beißt sie Timo in den Arm. Aber ist das okay? Nein! Denn beißen darf nur das Krokodil! Darf sie ihn vielleicht kratzen? Nein, kratzen darf nur der Tiger. Aber was machen Kinder? Schlaue Kinder reden miteinander!

Mithilfe dieser witzig illustrierten Geschichte lernen Kinder spielerisch, ihre Wut nicht an anderen auszulassen, sondern ihre Probleme zu lösen, indem sie miteinander sprechen. Ein wichtiges Buch für alle Kindergarten- und Kita-Kinder.

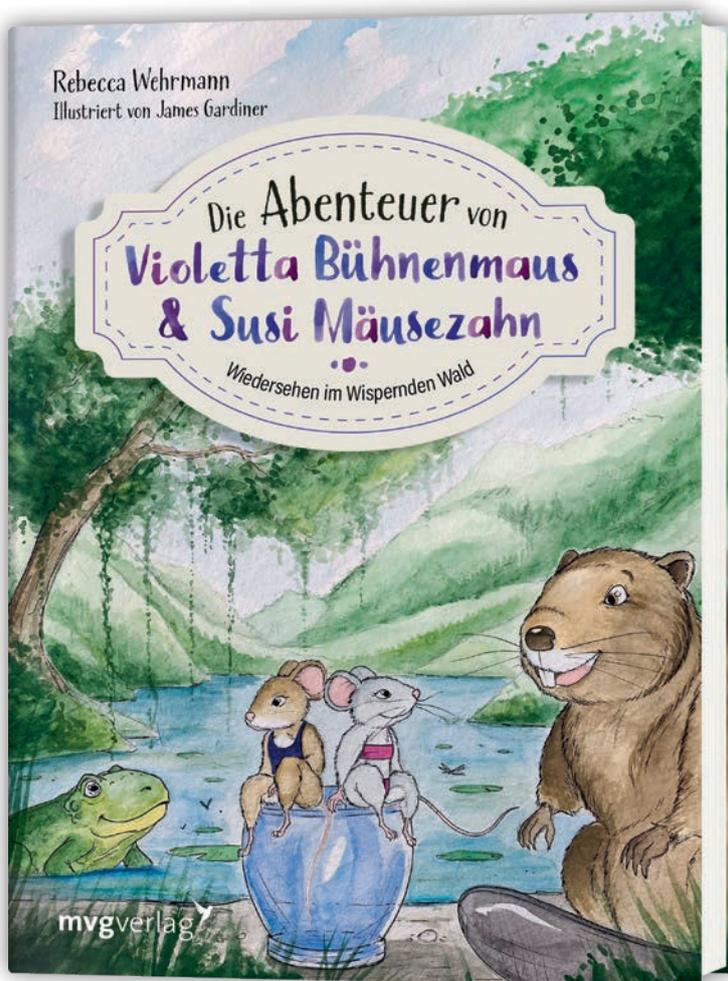
© ifo-Fotografie



CARINA HEER hat unter anderem Entwicklungspsychologie in Erlangen studiert und ist heute als freiberufliche Autorin tätig. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren zwei Kindern in der Nähe von Bamberg. Wenn Carina Heer wütend ist, geht sie spazieren und führt Selbstgespräche. Das hilft nicht immer, aber immer öfter.



NEUES AUS DEM WISPERNDEN WALD: VON EIFERSÜCHTIGEN FREUNDINNEN UND VERBORGENEN SCHÄTZEN IM SEE



WEHRMANN, REBECCA

Die Abenteuer von Violetta Bühnenmaus und Susi Mäusezahn Teil 2

Wiedersehen im Wispernden Wald

12,00 € (D), 12,40 € (A)

ET: 12.10.2021

- Atmosphärisches Kinderbuch, das uns alle einlädt, die Geheimnisse des Wispernden Waldes zu entdecken und spannende Abenteuer zu erleben
- Violetta Bühnenmaus und Susi Mäusezahn sind vertraute Heldinnen, mit denen alle Kinder mitfühlen können
- Liebevolle Illustrationen

Der Sommer zieht ein in den Wispernden Wald und mit ihm eine Reihe spannender Abenteuer für unsere Freundinnen Violetta und Susi. Eifersucht kommt allerdings auf, als Violetta Besuch von einer Freundin aus der Stadt bekommt. Waldmeister, der Opa von Susi, wird krank und muss eine kleine Auszeit nehmen. Und wer sagt eigentlich, dass Mäuse nicht schwimmen können? Violetta und Susi stellen sich der Eifersucht, helfen dem kranken Waldmeister und zeigen allen, dass kleine Mäusekinder nicht nur schwimmen lernen können, sondern sich mancher Schatz an verborgenen Stellen befindet und nur darauf wartet, gefunden zu werden. Taucht ein in die neuen Abenteuer von Violetta Bühnenmaus und Susi Mäusezahn!

© Kiparu Kondorji



REBECCA WEHRMANN arbeitet in einem Verlag sowie als freiberufliche Übersetzerin in München. Wenn sie nicht gerade in ein Buch vertieft ist, verbringt sie ihre Zeit am liebsten draußen in der Natur und lässt sich die frische Luft um die Nase wehen. Susi und Violetta sind für sie alte Freunde aus Kindertagen, die sie seither begleitet haben.



BUNT ILLUSTRIERTE REISEGESCHICHTEN MIT LECKEREN REZEPTEN BRINGEN KINDERN FERNE LÄNDER KULTURELL UND KULINARISCH NÄHER



STEIDL, ANDREA; SARAC, EMANUELA;
SEIFERT, KATJA

Mit Alma und Nasian in 8 Tagen um die Welt

Hungrig auf Abenteuer

12,00 € (D), 12,40 € (A)

ET: 21.06.2022

- Fördert gesunde Ernährung: Kinder bekommen Lust auf Neues und verlieren die Skepsis vor unbekanntem Essen
- Leicht verständlich und unterhaltsam: Kinder lernen spielerisch andere Länder, ihre Kulturen und neue Gerichte kennen
- Liebevoll gestaltete Illustrationen hauchen den beiden Hauptfiguren Leben ein

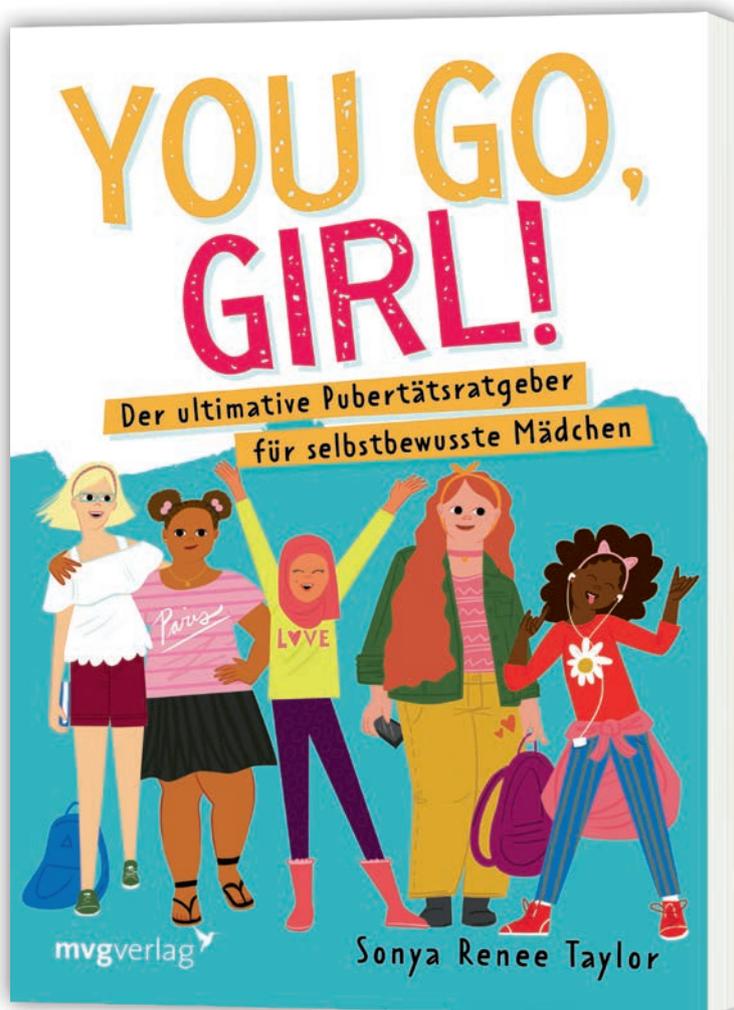
Andere Länder, andere Sitten: Was für viele Kinder ein leerer Spruch ist, kann mithilfe von Alma und Nasian erfahrbar gemacht werden. Alma, ein aufgewecktes und abenteuerlustiges Mädchen, und Nasian, ihr gemütliches Stofftier-Nashorn und bester Freund, nehmen die Leser*innen mit auf eine wilde Reise quer über den Globus. Von Amerika über China bis Portugal, ob mit dem Heißluftballon, der Rikscha oder dem Fischkutter unterwegs – die abenteuerlichen Geschichten der beiden machen nicht nur Spaß, sondern inspirieren auch. Gemeinsam mit den nach jeder Erzählung angeführten Rezeptideen vermitteln sie Kindern ein Gefühl für andere Länder und regen zum Nachkochen an. ...

ANDREA STEIDL wuchs in Linz auf. Sie wollte immer schon reisen. Nach ihrem Studium der Betriebswirtschaftslehre zog es sie beruflich nach London, Barcelona, Skopje und Wien, wo sie als Projektmanagerin für namhafte Werbeagenturen und Marken die letzten 18 Jahre arbeitete. Heute lebt sie gemeinsam mit ihrer Familie wieder in Linz und träumt sich mit ihren Töchtern Fini (7) und Alma (3) gern in ferne Länder.

EMANUELA SARAC lebt seit 2001 in Wien. Sie ist Mutter einer sechsjährigen Tochter, deren Lieblingsstofftier ein kleines Nashorn namens Nasian ist. Seit über 20 Jahren in der Kommunikationsbranche als Gestalterin & Art Director u.a. in Agenturen wie Jung von Matt, BBDO, DDB, etc tätig, seit 2007 Gesellschafterin der Halle34 Og. Die Design- und Kommunikationsagentur Halle34 wurde seit ihrem Bestehen national und international vielfach ausgezeichnet.



STÄRKENDER MUTMACHER FÜR MÄDCHEN IN DER PUBERTÄT: DIESES BUCH KLÄRT ALLE FRAGEN UND NIMMT DIE ANGST VOR VERÄNDERUNGEN



TAYLOR, SONYA RENEE

You go, girl!

Der ultimative Pubertätsratgeber für selbstbewusste Mädchen

10,00 € (D), 10,30 € (A)

ET: 19.04.2022

- Bunt, positiv und fröhlich: Viele farbige Illustrationen und stärkende Botschaften nehmen der Pubertät den Schrecken!
- Social Media suggeriert, perfekt aussehen zu müssen – dieses Buch vermittelt jungen Mädchen ein positives Selbstwertgefühl
- S. R. Taylor ist *New-York-Times*-Bestsellerautorin

Die Pubertät kann junge Mädchen mit ihren körperlichen und emotionalen Veränderungen ganz schön verunsichern und überfordern. Mit einer großen Portion Einfühlungsvermögen und Feingefühl nimmt Sonya Renee Taylor sie in dieser schwierigen Zeit wie eine vertraute ältere Freundin oder eine große Schwester an die Hand. Dabei klärt sie nicht nur über den weiblichen Körper und seine Veränderungen auf, sondern zeigt den Mädchen auch, wie großartig sie sind. So lernen sie, auf ihren Körper zu hören, in sich selbst hineinzuhorchen, und finden heraus, wie sie ihren Weg zur Frau voller Selbstvertrauen bestreiten können.

© Andi Crown



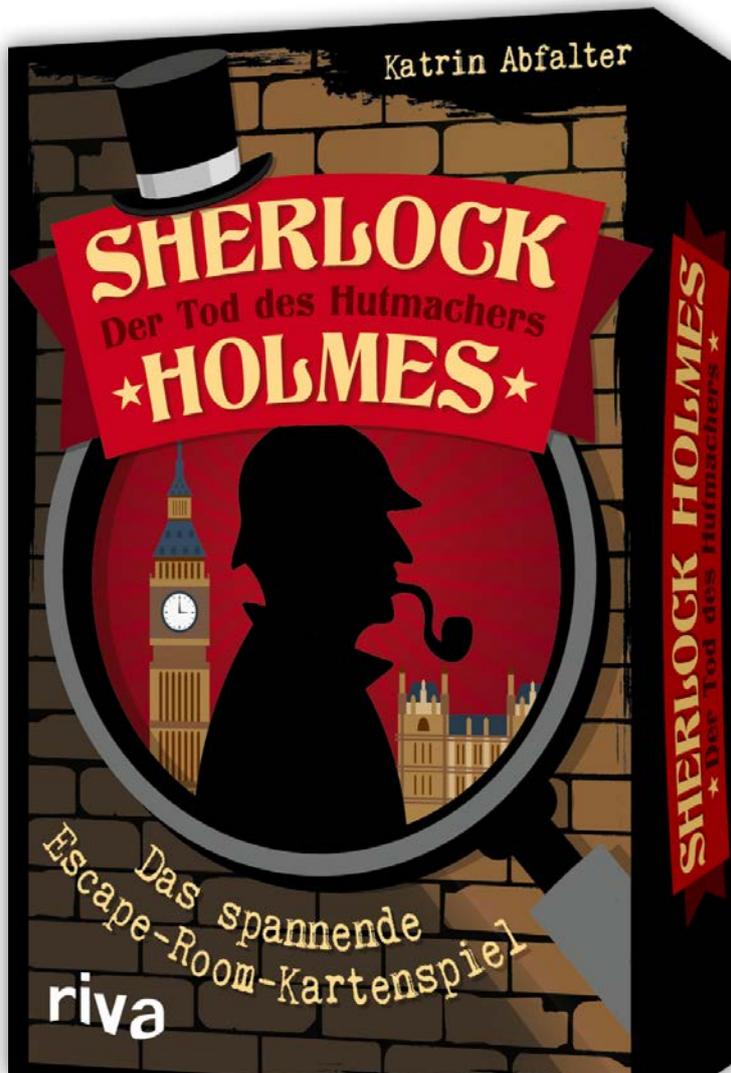
SONYA RENEE TAYLOR ist die Gründerin und Geschäftsführerin von *The Body Is Not An Apology*, einem digitalen Medien- und Bildungsunternehmen, das sich für radikale Selbstliebe und die Stärkung des Körpergefühls als grundlegendes Instrument für soziale Gerechtigkeit und globalen Fortschritt einsetzt. Sonya ist außerdem eine international preisgekrönte Performance-Poetin, Aktivistin, Rednerin und transformative Führungspersonlichkeit, deren Arbeit globale Reichweite hat.



KATRIN ABFALTERS SPIELEREIHE

FLUCHT AUS ... HAT SICH

ÜBER 76.000 MAL VERKAUFT



ABFALTER, KATRIN

Sherlock Holmes – Der Tod des Hutmakers

Das spannende Escape-Room-Kartenspiel

10,00 € (D), 10,00 € (A)

ET: 22.03.2022

- Trendthema Escape-Room kombiniert mit Meisterdetektiv Sherlock Holmes
- Escape-Room im praktischen Kartenformat – perfekt für zu Hause und für unterwegs
- Einfach losspielen – ohne lange Anleitung und komplizierte Regeln

London, 1891. Der angesehene Hutmacher Mr. Kenworthy wird tot aufgefunden. Sein Laden zeigt keine Einbruchsspuren, seine Leiche keinerlei Gewalteinwirkung. Was ist passiert und wer steckt hinter dieser Tat?

In diesem spannenden Escape-Room-Spiel schlüpft der Spieler in die Rolle von Meisterdetektiv Sherlock Holmes, um den Fall des toten Hutmakers zu lösen. Nur wer einen scharfen Verstand, Einfallsreichtum und Kombinationsgabe beweist, kann den Mörder stellen und die Hintergründe aufklären.

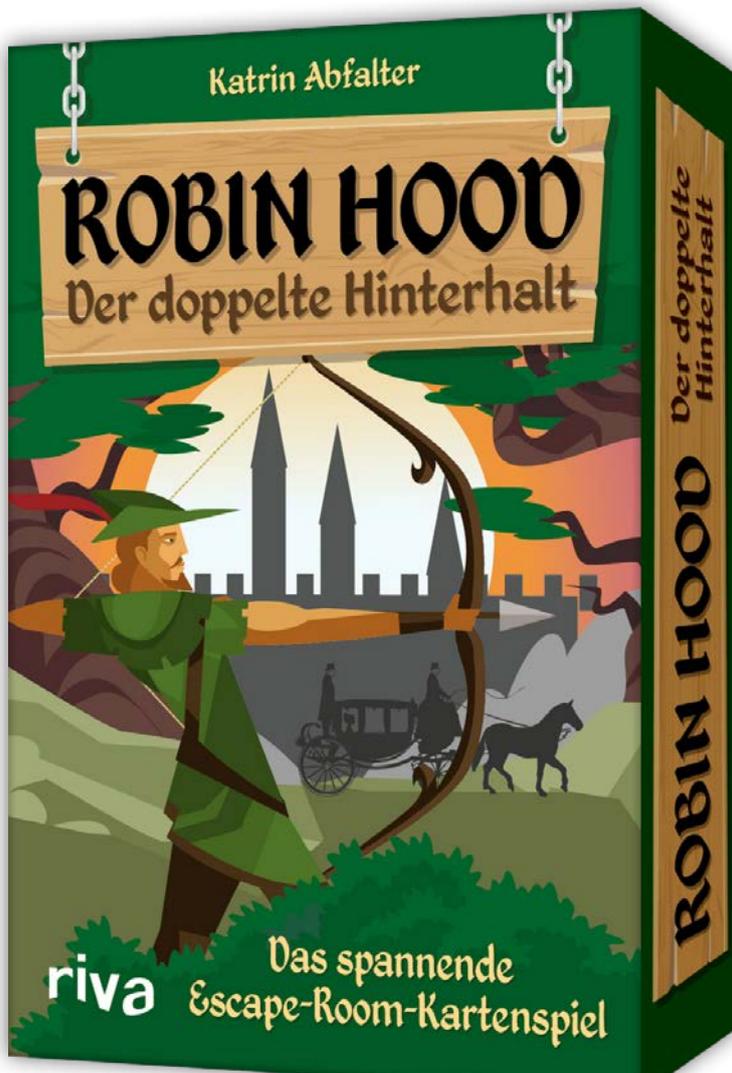
© Chris Flügel



KATRIN ABFALTER studierte Nordische Philologie, Germanistische Mediävistik und Germanistische Linguistik in München und Lund. Nach dem Abschluss ihres Literaturstudiums war sie als selbstständige Grafikdesignerin tätig. Seit 2017 entwickelt sie Kinder- und Familienspiele wie die erfolgreiche Escape-Room-Reihe Flucht aus ..., zu der u. a. Flucht aus dem Büro, Flucht aus der Schule sowie der Escape-Room-Adventskalender Flucht aus dem Eis zählen. Sie lebt in Berlin.



MITREISSENDE ESCAPE-ROOM-STORY KOMBINIERT MIT ROBIN HOOD



ABFALTER, KATRIN

Robin Hood – Der doppelte Hinterhalt

Das spannende Escape-Room-Kartenspiel

10,00 € (D), 10,00 € (A)

ET: 17.05.2022

- Escape-Room im praktischen Kartenformat – perfekt für zu Hause und für unterwegs
- Einfach losspielen – ohne lange Anleitung und komplizierte Regeln

Ein Hinterhalt im Sherwood Forest. Robin Hood lauert mit seinen Gefährten einer Kutsche auf. Doch schon zu Beginn des Angriffs wird klar: Hier stimmt etwas nicht. Die Gefährten wurden aus den eigenen Reihen verraten. So gelingt es den Kutschfahrern nicht nur zu entkommen, sondern auch Lady Marian zu verschleppen.

In diesem spannenden Escape-Room-Kartenspiel schlüpft der Spieler in die Rolle von Robin Hood. Nur wer einen scharfen Verstand, Einfallsreichtum und Gewitztheit beweist, kann in Nottingham Castle eindringen und Lady Marian ihre Freiheit zurückgeben.

© Chris Fliegel



KATRIN ABFALTER studierte Nordische Philologie, Germanistische Mediävistik und Germanistische Linguistik in München und Lund. Nach dem Abschluss ihres Literaturstudiums war sie als selbstständige Grafikdesignerin tätig. Seit 2017 entwickelt sie Kinder- und Familienspiele wie die erfolgreiche Escape-Room-Reihe Flucht aus ..., zu der u. a. Flucht aus dem Büro, Flucht aus der Schule sowie der Escape-Room-Adventskalender Flucht aus dem Eis zählen. Sie lebt in Berlin.



ÜBER 76.000 VERKAUFTE ESCAPE-ROOM-SPIELE IM RIVA VERLAG



TRENTI, NICOLAS

Dein Escape-Room-Adventure – Das Geheimnis der Enigma

15,00 € (D), 15,00 € (A)

ET: 22.03.2022

- Spannendes Escape-Room-Spiel mit historischem Kontext
- Megatrend Escape-Room-Rätsel

Als im April 1941 der Zweite Weltkrieg weite Teile Europas zerstört, entschließen sich die Briten, ihren Geheimdienst in eine verborgene Basis zu verlegen: Bletchley Park. Hier treffen James Brandt, ein junger Logikprofessor, und Alan Turing, ein genialer Mathematiker und Kryptoanalytiker, aufeinander. Ihr Ziel ist es, das Geheimnis der Enigma zu lüften – jene teuflische Maschine, die die Nachrichten des Feindes verschlüsselt. Das Schicksal der Welt liegt in ihren Händen. In diesem Escape-Room-Buch schlüpft der Spieler in die Rolle von Alan Turing. Wird er die kniffligen Rätsel lösen, die kryptischen Codes entschlüsseln und am Ende die Enigma knacken?

© Larousse 2020



NICOLAS TRENTI ist Ingenieur und liebt Thriller, Krimis und Rätsel aller Art. Als großer Liebhaber von Brettspielen und Rätseln konzipierte er 2018 die Escape-Room-Bücher »Pocket Escape Book« – Bücher, in denen die Spieler in die Rolle der Helden schlüpfen. Er lebt in Frankreich.



DAS SPANNENDE ESCAPE-ROOM- ABENTEUER FÜR ALLE RÄTSELFANS AB ACHT JAHREN



HEGEMANN, EMMA

Dein Escape-Room- Malbuch – Flucht von der Geisterinsel

Ab 8 Jahren

7,00 € (D), 7,20 € (A)

ET: 17.05.2022

- Eine spannende und kindgerechte Escape-Story kombiniert mit tollen Malrätseln
- Fördert die Konzentration und das logische Denken der Kinder

Während eines Bootsausflugs sind drei Kinder auf einer verlassenen Insel gestrandet. Schnell stellen sie fest: Hier spukt es! Um von der Insel zu entkommen, müssen sie gefährliche Geisterfelder durchqueren, an verwirrenden Strudeln vorbeikommen, ein Schlabbermonster überwinden und noch viele weitere Gefahren überstehen. In diesem Escape-Room-Malbuch für Kinder ab acht Jahren werden die Kinder selbst aktiv. Mithilfe von spannenden Malrätseln, wie Malen nach Zahlen oder einem verrückten Labyrinth, finden sie ihren Ausweg und können sich so retten. Die Rätsel fördern auf spielerische Weise die Konzentration, das Kombinationsgeschick und das logische Denken der Kinder.

EMMA HEGEMANN hat Literaturwissenschaft in Erlangen studiert. Nach mehreren Jahren als Lektorin in den verschiedensten Münchner Sachbuchverlagen hat sie sich als Autorin und Spielentwicklerin selbstständig gemacht. Hegemann lebt und arbeitet bei Bamberg.



DIE KINDER-WISSENSTEST-REIHE HAT SICH BEREITS ÜBER 300.000 MAL VERKAUFT



BAUER, ANTONIA

Der nagelneue Wissenstest für Kinder – Was weißt du über die Welt?

Das Kartenspiel mit 100 Fragen

7,00 € (D), 7,00 € (A)

ET: 17.05.2022

- 100 neue spannende und lehrreiche Fragen und Antworten aus unterschiedlichen Themengebieten
- Kindgerecht gestaltet und illustriert
- Ideal für die Sommerferien, Kindergeburtstage oder für zwischendurch

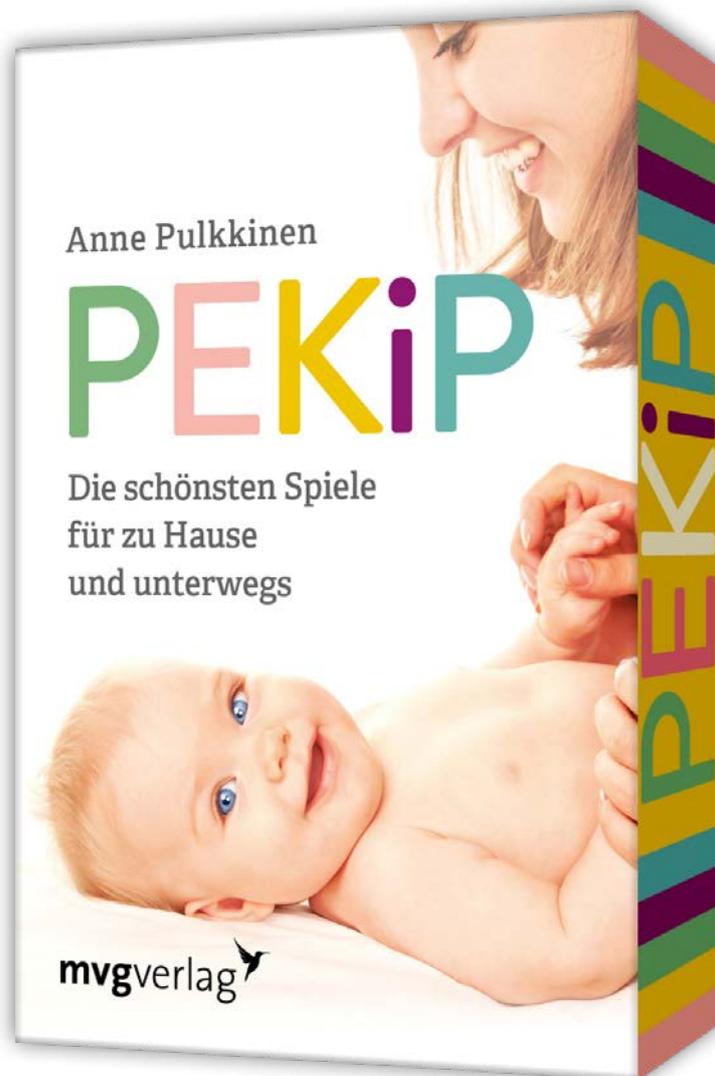
Was befindet sich in der Mitte der Erde? Warum frieren Pinguine nicht mit den Füßen am Eis fest? Und was macht man mit einem Mandala?

Auch das Quizspiel zum dritten Kinder-Wissenstest versammelt wieder zahlreiche spannende und abwechslungsreiche Fragen und Antworten für kleine Weltentdecker. Das Themenspektrum reicht von Sport über den Weltraum bis hin zur Tierwelt – hier können Kinder allein, mit Freund*innen oder der Familie ihr Wissen auf die Probe stellen und noch einiges dazulernen. So ist das Spiel perfekt für die Sommerferien, lange Autofahrten, Geburtstage oder einfach für zwischendurch.

ANTONIA BAUER, geboren 1984, studierte Journalistik, Kommunikationswissenschaft, Amerikanistik und Politikwissenschaft an der Universität Hamburg. Sie schrieb als freie Autorin für SPIEGEL ONLINE, »ZEIT Campus« und »ZEIT ONLINE«. Seit 2013 ist sie Redakteurin bei »Dein SPIEGEL«. 2014 wurde sie mit dem Ernst-Schneider-Preis ausgezeichnet.



BISHER ÜBER 90.000 VERKAUFTE EXEMPLARE DER PEKIP-REIHE VON EXPERTIN UND BESTSELLERAUTORIN ANNE PULKKINEN



PULKKINEN, ANNE

PEKiP

Die schönsten Spiele für zu Hause und unterwegs

9,00 € (D), 9,00 € (A)

ET: 21.06.2022

- Das Prager-Eltern-Kind-Programm zählt zu den beliebtesten und anerkanntesten Methoden für frühkindliche Entwicklung
- Innovative Übungen für eine glückliche und starke Eltern-Kind-Bindung
- Handliches Format und perfekt für unterwegs

In keinem anderen Lebensabschnitt entwickeln sich Babys so rasend schnell wie in den ersten zwölf Monaten. Mit dem Prager-Eltern-Kind-Programm können Eltern die Entwicklung des eigenen Kindes optimal unterstützen und seine ersten Fähigkeiten bedürfnisgerecht fördern. Die spielerische Herangehensweise ermöglicht einen intensiven und zugleich entspannten Kontakt, der auf natürliche Weise die Bindung zwischen Eltern und Kind festigt. Die 48 Karten in diesem handlichen Set laden zu abwechslungsreichen Spielen ein, die speziell auf den Entwicklungsstand des Babys angepasst sind. So ist eine wunderschöne gemeinsame Spielzeit für alle garantiert.

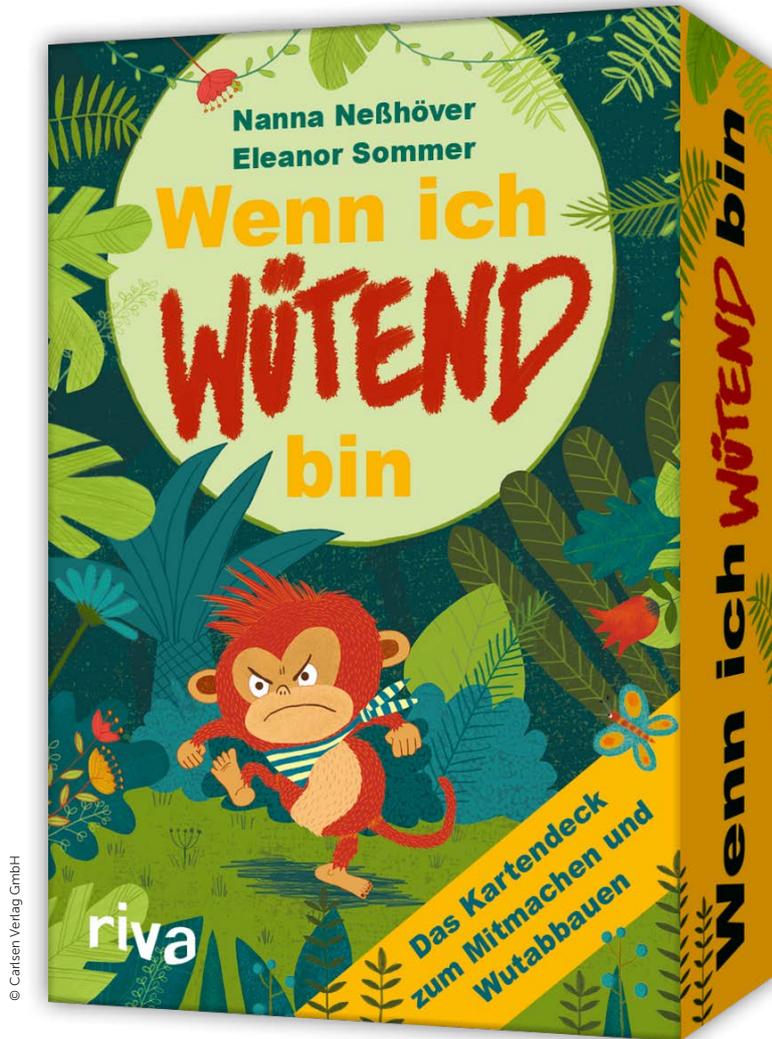
© privat



ANNE PULKKINEN ist Erzieherin und Diplom-Pädagogin. Seit über 20 Jahren ist sie in der Familien- und Erwachsenenbildung tätig. Sie führt Qualifizierungs- und Fortbildungsmaßnahmen für Krippenerzieher*innen durch. Bei GU schrieb sie den Bestseller PEKiP: Babys spielerisch fördern. Sie ist selbst Mutter von zwei Kindern.



DAS KARTENDECK ZUM BESTSELLER WENN ICH WÜTEND BIN MIT ÜBER 50.000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN



NESSHÖVER, NANNA; SOMMER, ELEANOR

**Wenn ich wütend
bin – Das Kartendeck
zum Mitmachen und
Wutabbauen**

7,00 € (D), 7,00 € (A)

ET: 17.05.2022

- Übungen und Sprüche, um Wut vorzubeugen und abzubauen
- Geeignet für Eltern und Erzieher*innen
- Liebevoll illustriert

Manchmal hat Äffchen Wim so viel Wut im Bauch, dass es gar nicht weiß, wohin damit. So wie Wim geht es vielen Kindern, denn es gibt Momente, da werden sie von ihren Gefühlen überrollt. Dieses Kartendeck enthält Übungen und Impulse, mit denen Kinder ab drei Jahren ihre Wut abbauen können. Die Karten kommen zum Einsatz, wenn die Wut mal wieder hochkommt oder auch in wutfreien Zeiten. Die Übungen machen Spaß und helfen, die eigene Wut besser zu verstehen. Einem Wutausbruch wird so die Kraft genommen, und zukünftige emotionale Entladungen werden abgemildert oder vermieden.

NANNA NESSHÖVER, geboren 1981, wohnt mit ihrer Familie am Rhein. Als Lehrerin, Schul- und Fachbuchautorin bringt sie sachliche Inhalte kindgerecht auf den Punkt. Der Rhein inspiriert sie zu ihren Kinderbuchgeschichten.

ELEANOR SOMMER illustriert am liebsten Bücher für Kinder. Sie lebt mit ihrer Familie in Hamburg und hat 2015 den Carl-Buch-Preis für das mutigste Kinderbuchcover gewonnen.



ÜBER 40.000 VERKAUFTE EXEMPLARE VON TEIL 1



HEGEMANN, EMMA

Wahrheit oder Pflicht – Die Kinderedition 2

Mit 60 neuen Fragen und
Aufgaben

9,00 € (D), 9,00 € (A)

ET: 21.06.2022

- Über 60 neue witzige und abwechslungsreiche Fragen und Aufgaben
- Ein Spaß für jeden Kindergeburtstag
- Überall und jederzeit spielbar

Wahrheit oder Pflicht? »Hast du schon mal deine Hausaufgaben bei jemandem abgeschrieben?« oder »Sprich die nächste halbe Stunde mit bayrischem Dialekt.« Nach dem Riesenerfolg des ersten Teils versammelt dieses Kartenspiel mehr als 60 neue, noch unterhaltsamere Fragen und Aufgaben. Die witzigen Pflichtaufgaben sorgen für jede Menge Lacher. Und durch die außergewöhnlichen Fragen lernt man seine Freund*innen oder Klassenkamerad*innen (noch) besser kennen. So wird jeder Kindergeburtstag zum großen Spaß!

EMMA HEGEMANN hat Literaturwissenschaft in Erlangen studiert. Nach mehreren Jahren als Lektorin in den verschiedensten Münchner Sachbuchverlagen hat sie sich als Autorin und Spielentwicklerin selbstständig gemacht. Hegemann lebt und arbeitet bei Bamberg.



WIMMELBÜCHER SIND MEGAERFOLGREICH – ALLEIN 1,5 MILLIONEN VERKAUFTE EXEMPLARE DER SACHEN SUCHEN-REIHE



Wer versteckt sich auf dem Bauernhof?

Das bunte Wimmelspiel für Kinder ab 4

10,00 € (D), 10,00 € (A)

ET: 17.05.2022

- Das Wimmelspiel zum Lieblingskinderthema »Bauernhof«
- Verschiedene Spielvarianten und unzählige Kombinationsmöglichkeiten – hier kommt keine Langeweile auf
- Das perfekte Geschenk zu Einschulung, Weihnachten oder Geburtstag

Wo versteckt sich das Schaf? Wo verbirgt sich das Schwein? Und wo ist der Traktor? In diesem Wimmelspiel für Kinder ab vier Jahren gibt es viel zu entdecken. Ob mit Freunden oder der ganzen Familie – das Spiel mit Szenen vom Bauernhof ist spannend, witzig und interaktiv zugleich. Verschiedene Spielvarianten und unzählige Kombinationsmöglichkeiten bieten Spaß und Abwechslung für Groß und Klein.

Wer ein gutes Auge hat, gewinnt. Denn es gilt, schneller als die Mitspieler das eine Motiv zu finden, das sowohl auf dem Wimmelbild als auch auf der Handkarte abgebildet ist. Und wem mal nicht nach Spielen zumute ist, der hat garantiert beim Anschauen der liebevoll gestalteten Landschaftskarten eine Riesenfreude und lernt viel Neues rund ums Thema Bauernhof.



DER BELIEBTE SPIELEKLASSIKER ERSTMALS ALS KARTENSPIEL



Stille Post – Die Kinderedition

Der Spieleklassiker mit über 100
witzigen Begriffen

9,00 € (D), 9,00 € (A)

ET: 21.06.2022

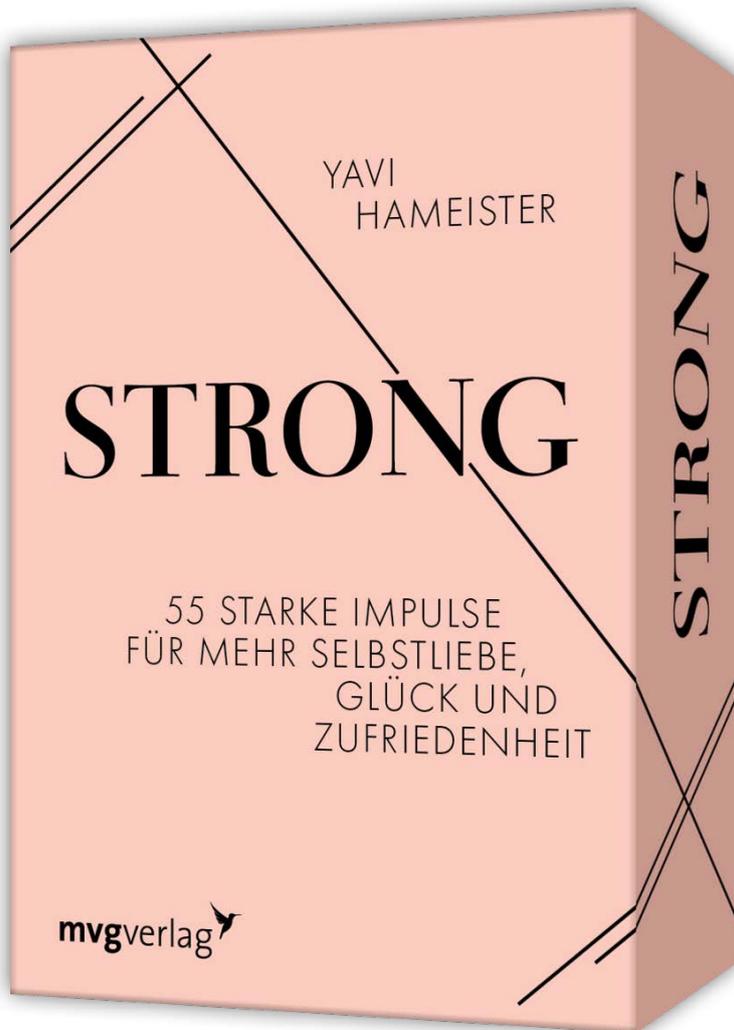
- Über 100 witzige Begriffe und Sätze
- Überall und jederzeit spielbar

Wörter wie »Schlangenbeschwörerspezialflöte« oder Sätze wie »Ein braver Hai isst Haferbrei« sind schon so schwer zu verstehen, aber was kommt erst dabei heraus, wenn sie im Flüsterton durch mehrere Ohren wandern? Die Antwort: ein Riesenspaß!

Den Spieleklassiker »Stille Post« gibt es jetzt erstmals als Kartenspiel für Kinder ab sechs Jahren. Über 100 witzige Begriffe sorgen für jede Menge Spielfreude – ob auf dem Schulhof, dem Kindergeburtstag oder beim Spieleabend mit der ganzen Familie.



ERFOLGREICHE AUTORIN: YAVI HAMEISTERS BÜCHER HABEN SICH ÜBER 20.000 MAL VERKAUFT



HAMEISTER, YAVI

Strong

55 starke Impulse für mehr Selbstliebe, Glück und Zufriedenheit

7,00 € (D), 7,00 € (A)

ET: 17.05.2022

- Das erste Kartendeck der Erfolgsautorin, Blogger- und Podcasterin
- Impulse mit einer Balance zwischen Leichtigkeit und Tiefgang – für eine gesunde Auseinandersetzung mit sich selbst
- Selbstliebe to go – durch das handliche Format sind die Karten perfekt für unterwegs

Wir sind konstant damit beschäftigt, uns zu vergleichen, und beginnen deswegen, an unserem Selbstwert und Können zu zweifeln. Die Folge: eine Flut an negativen Gedanken und wenig Antrieb für eine gesunde Auseinandersetzung mit den eigenen Ressourcen. Dabei liegt in diesen ein unendlicher Schöpferreichtum verborgen, der als Schlüssel für ein erfülltes Leben voller Zufriedenheit und Liebe dienen kann. Yavi Hameister regt mit ihren starken Impulsen dazu an, eine Reise ins Innere zu unternehmen, um sich selbst besser kennenzulernen. Denn wer weiß, was er will, kann das gezielt in Angriff nehmen und sich so ein Leben voller Zufriedenheit gestalten.

© Niki Romczyk



YAVI HAMEISTER (geb. 1986) arbeitete viele Jahre als Journalistin, bis sie sich als Autorin, Blogger- und Podcasterin, Content Creator und Inhaberin einer Textagentur selbstständig machte. Ihre Welt dreht sich nicht nur um das Schreiben und die Fokusthemen Gesundheit, Sport, Mindset, Lebensführung, Literatur und Kunst, sondern vor allem um ihre beiden Söhne, die ihr als größte Inspiration dienen.



»KRAFTTIERE« SIND EIN STARKES THEMA IM BEREICH SPIRITUALITÄT, DAS IMMER BELIEBTER WIRD



DEISS, CAROLINE

Krafttiere – Begleiter, Helfer und Beschützer

55 Orakelkarten mit Anleitung

9,00 € (D), 9,00 € (A)

ET: 19.04.2022

- Die Reihe Geheimnisvolle Ruhnächte der erfolgreichen Autorin hat sich über 17.000 Mal verkauft
- Großes Kartenformat mit umfangreichen Texten und vierfarbigen Bildern

Sie sind weise Lebensberater in allen Situationen, sie unterstützen, helfen und beschützen. Krafttiere gelten als Bewahrer und Überbringer wertvoller Botschaften und alten Heilwissens. Sie erscheinen in bestimmten Situationen oder begleiten uns ein Leben lang. In diesem Kartendeck beschreibt Caroline Deiß 55 Krafttiere und ihre besonderen Eigenschaften. Praktische Tipps, Anleitungen und naturverbundene Rituale helfen dabei, die Stärken und Kräfte der Tiere auf die eigene Lebenswelt zu übertragen. Mit Tieren zu kommunizieren ist eine uralte Gabe der Menschheit. Sie führt uns auf den richtigen Weg – zu uns selbst und zu einem glücklichen Leben.

© privat



CAROLINE DEISS Geboren und aufgewachsen in einem Dorf in Hessen kam Caroline Deiß schon früh mit der Natur und dem ländlichen Brauchtum in Berührung. Heute unterrichtet sie am Starnberger See über Wildkräuter und die Kraft des Räucherns. Auf ihren Streifzügen durch unberührte Natur spürt sie die Lebenskraft der allgegenwärtigen Tierseelen, wodurch sie Einsichten erlangt, die ihr ansonsten verborgen blieben.



ÜBER 40.000 VERKAUFTE KARTENDECKS VON KURT TEPPERWEIN IM MVG VERLAG



TEPPERWEIN, KURT

Im Einklang mit dem Universum

Die geistigen Gesetze
verstehen und das eigene Glück
manifestieren

7,00 € (D), 7,00 € (A)

ET: 19.04.2022

- Insgesamt über 180.000 verkaufte Tepperwein-Produkte im mvg Verlag
- Manifestieren leicht gemacht – so kann sich jeder das eigene Glück erfolgreich ins Leben ziehen
- Für sich selbst oder als Geschenk

Das Universum birgt eine gewaltige Energie und ein Netz an Mysterien, welche die Menschheit seit jeher beeindrucken und an eine höhere Macht glauben lassen. Kurt Tepperwein erklärt, wie es gelingt, diese lenkende Kraft zu nutzen. Denn wer die Gesetze des Universums begreift, kann mit ihm in Kontakt treten und sich das Leben erschaffen, das er sich immer gewünscht hat. Die 55 Impulse aktivieren so ein tiefes Urvertrauen ins Leben und verhelfen zu mehr Glück und Zufriedenheit.

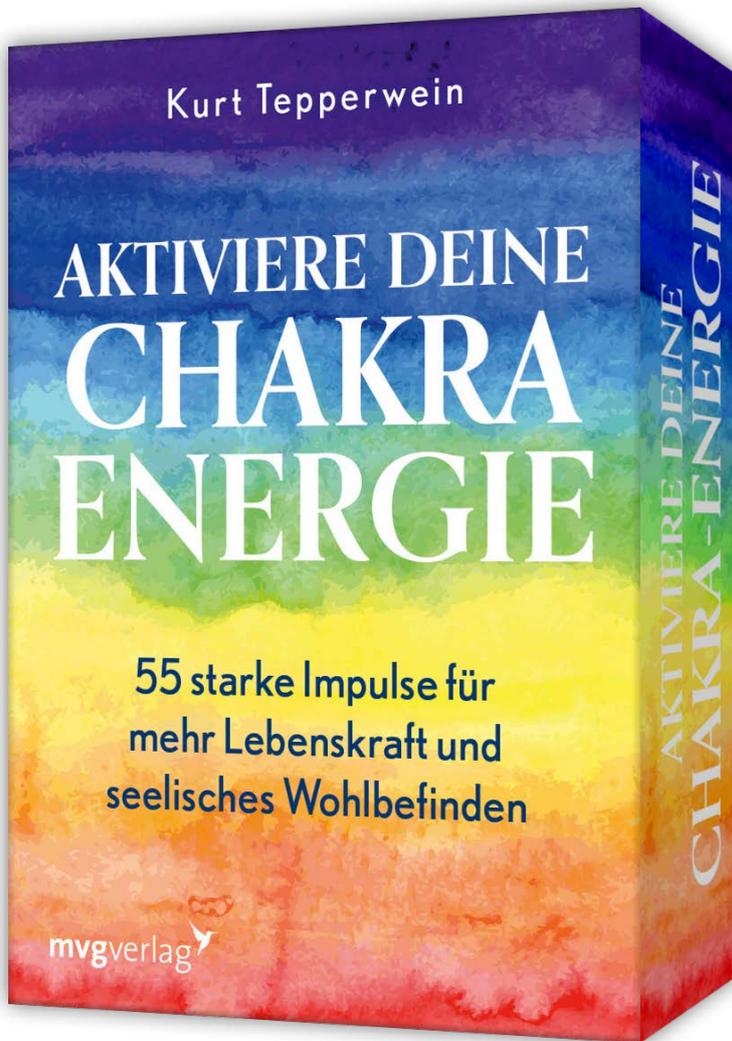
© privat



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.



ÜBER 180.000 VERKAUFTE TEPPERWEIN-PRODUKTE IM MVG VERLAG



TEPPERWEIN, KURT

Aktiviere deine Chakra-Energie

55 starke Impulse für mehr
Lebenskraft und seelisches
Wohlbefinden

7,00 € (D), 7,00 € (A)

ET: 19.04.2022

- Die Kartendecks des Bestsellerautors haben sich bereits über 40.000 Mal verkauft
- Durch die leicht verständliche Aufbereitung ist das Kartendeck sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet
- Die Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren

Die sieben Chakren sind feinstoffliche Energiezentren voller Lebenskraft und haben Einfluss auf das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden eines Menschen. In diesem Kartendeck führt Kurt Tepperwein an die Charakteristika der verschiedenen Chakren, ihre Positionen im Körper und ihre Funktionen heran.

Mithilfe von 55 Impulsen und Meditationen lädt er außerdem dazu ein, die eigene Chakra-Energie zu erspüren und erfolgreich zu aktivieren. So findet man zu mehr Verständnis der eigenen Bedürfnisse und einem ganzheitlichen Gleichgewicht und Zugang zu sich selbst.

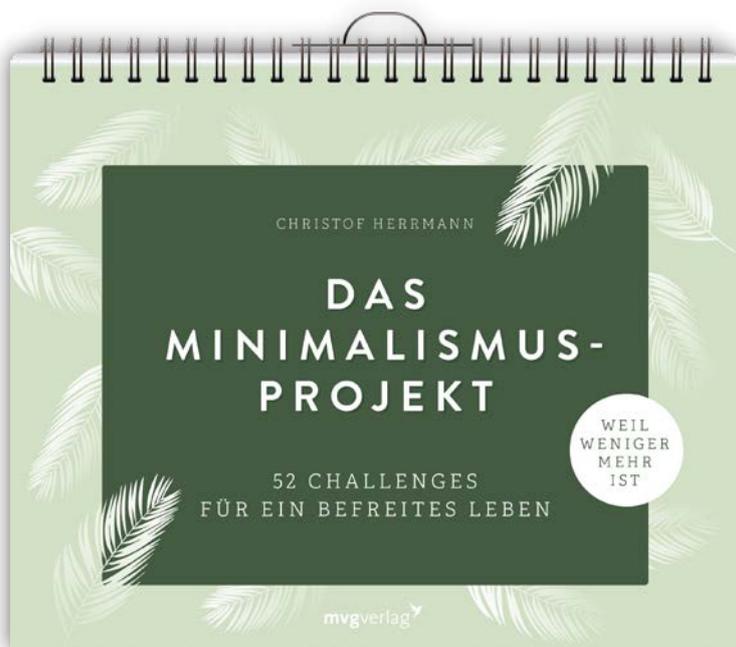
© privat



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.



GROSSE REICHWEITE: DER BLOG DES AUTORS IST DER MEISTGELESENE IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM ZUM THEMA MINIMALISMUS



HERRMANN, CHRISTOF

Das Minimalismus-Projekt

52 Challenges für ein befreites Leben

15,00 € (D), 15,00 € (A)

ET: 21.06.2022

- Als immerwährender Kalender ein perfektes Geschenk für das ganze Jahr
- Nachhaltigkeit und bewusstes Leben sind anhaltende Trendthemen
- 52 Challenges mit vielen Denkanstößen und leicht umsetzbaren Ansätzen

Weniger ist mehr. Getreu diesem Motto hilft dieser Aufstellkalender dabei, in 52 Wochen die Lebensbereiche Haushalt, Freizeit, Job und Gesundheit erfolgreich neu zu strukturieren und Platz für das Wesentliche zu schaffen. Die Impulse von Minimalismus-Experte Christof Herrmann (sein Blog einfachbewusst.de ist der meistgelesene im deutschsprachigen Raum) sind leicht umzusetzen und helfen effektiv dabei, mehr Entschleunigung und Bewusstsein in den eigenen Alltag zu integrieren.

Woche für Woche wird so der Ballast weniger und die Glücks- und Zufriedenheitsgefühle nehmen zu.

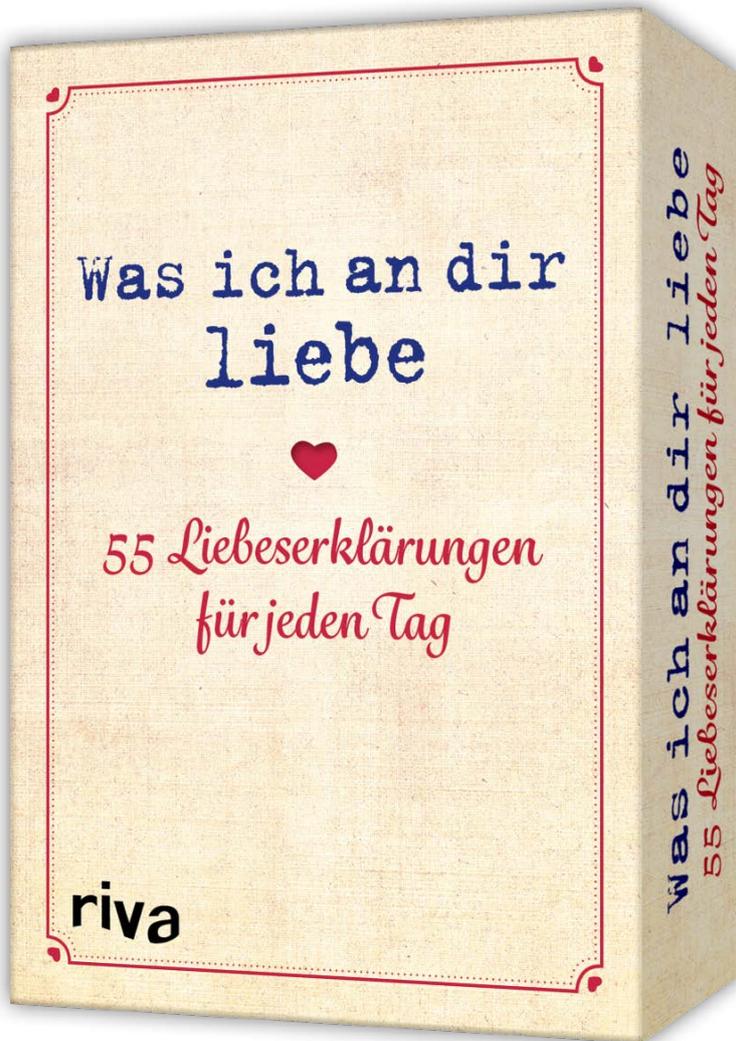
© Florian Wittmann



CHRISTOF HERRMANN bewegte sich als Informatiker kaum, wog zu viel und kaufte vieles, was er nie benutzte. 2006 der Neustart: Er kündigte Job und Wohnung, trennte sich von Tausenden Dingen, nahm 20 Kilo ab, radelte um die Welt und überquerte mehrmals zu Fuß die Alpen. Auf seinem Blog einfachbewusst.de schreibt er regelmäßig über Minimalismus und ein leichtes Leben.



WAS ICH AN DIR LIEBE HAT SICH BEREITS ÜBER EINE HALBE MILLION MAL VERKAUFT



Was ich an dir liebe – 55 Liebeserklärungen für jeden Tag

7,00 € (D), 7,00 € (A)

ET: 25.01.2022

- 55 wunderschön gestaltete persönliche Liebeserklärungen
- Liebevollen Worte für besondere Anlässe oder einfach zwischendurch

Wie sehr man seine*n Partner*in liebt und wie dankbar man ihm für zahlreiche kleine und große Gesten ist, bleibt oft ungesagt. Denn Zeit für wertschätzende Worte ist zwischen Beruf, Haushalt und Familie leider viel zu selten.

Dieses liebevoll gestaltete Kartenset enthält wunderschöne persönliche Liebeserklärungen für den wichtigsten Menschen im Leben. Ob zu besonderen Anlässen wie Valentinstag, Jahrestag und Geburtstag oder einfach zwischendurch – so kann man besondere Momente schaffen und seinem Schatz den Alltag versüßen. Noch nie war Freude verschenken so einfach.



ÜBER 75.000 VERKAUFTE EXEMPLARE DER WAHRHEIT ODER PFLICHT-SPIELE



HEGEMANN, EMMA

Wahrheit oder Pflicht – Für Paare

9,00 € (D), 9,00 € (A)

ET: 25.01.2022

- 60 unterhaltsame und originelle Fragen und Aufgaben, die zu lustigen Momenten und interessanten Gesprächen führen
- Bringt Abwechslung in jeden Paarabend

Wahrheit oder Pflicht? »Was denkst du wirklich über deine Schwiegermutter?« oder »Küss deine*n Partner*in an einer Stelle, die er/sie sich aussuchen darf«.

Vorbei sind die Abende auf der Couch, an denen man stundenlang darüber diskutiert, welcher Film es denn nun wird. Denn das beliebte Partyspiel »Wahrheit oder Pflicht« gibt es endlich als Version für Paare. So wird die Zeit zu zweit wieder aufregend. Die abwechslungsreichen Aufgaben führen zu witzigen, aber auch romantischen Momenten und die spannenden Fragen regen Gespräche an, die man so noch nie geführt hat. So schafft jedes Paar neue Erinnerungen und lernt sich noch besser kennen.

EMMA HEGEMANN hat Literaturwissenschaft in Erlangen studiert. Nach mehreren Jahren als Lektorin in den verschiedensten Münchner Sachbuchverlagen hat sie sich als Autorin und Spielentwicklerin selbstständig gemacht. Hegemann lebt und arbeitet bei Bamberg.



WAS ICH AN DIR LIEBE – DAS FRAGESPIEL FÜR PAARE HAT SICH BEREITS ÜBER 150.000 MAL VERKAUFT



BURKHARDT, KATHARINA MARIA;
BURKHARDT, GEORG

Schatz, lass uns reden

Das therapeutische Fragespiel
für Paare

9,00 € (D), 9,00 € (A)

ET: 25.01.2022

- Die Autoren sind glücklich verheiratet und arbeiten seit vielen Jahren als Therapeuten und Lebensberater
- 60 tiefgründige und originelle Fragen und Übungen, die Paare einander näherbringen
- Verschiedene Spielvarianten sorgen für Abwechslung

Was hast du aus euren Konflikten gelernt? Was sollte dein*e Partner*in idealerweise über dich sagen? Und wann bist du in eurer Beziehung am glücklichsten? Oder soll es lieber eine Aufgabe sein? Dann heißt es zum Beispiel: »Macht einen Spaziergang durch eure Wohnräume und teilt eure schönsten Erinnerungen miteinander.« Die Autoren, selbst seit vielen Jahren glücklich miteinander verheiratet, versammeln in diesem Kartenspiel 60 abwechslungsreiche Fragen und Übungen, die Paaren helfen, ihre Beziehung zu reflektieren und ihre gemeinsame Zukunft zu gestalten. So lernen sich Paare – egal ob frisch verliebt oder seit Langem verheiratet – noch besser kennen, gehen im Alltag achtsamer miteinander um und stärken das gegenseitige Vertrauen.

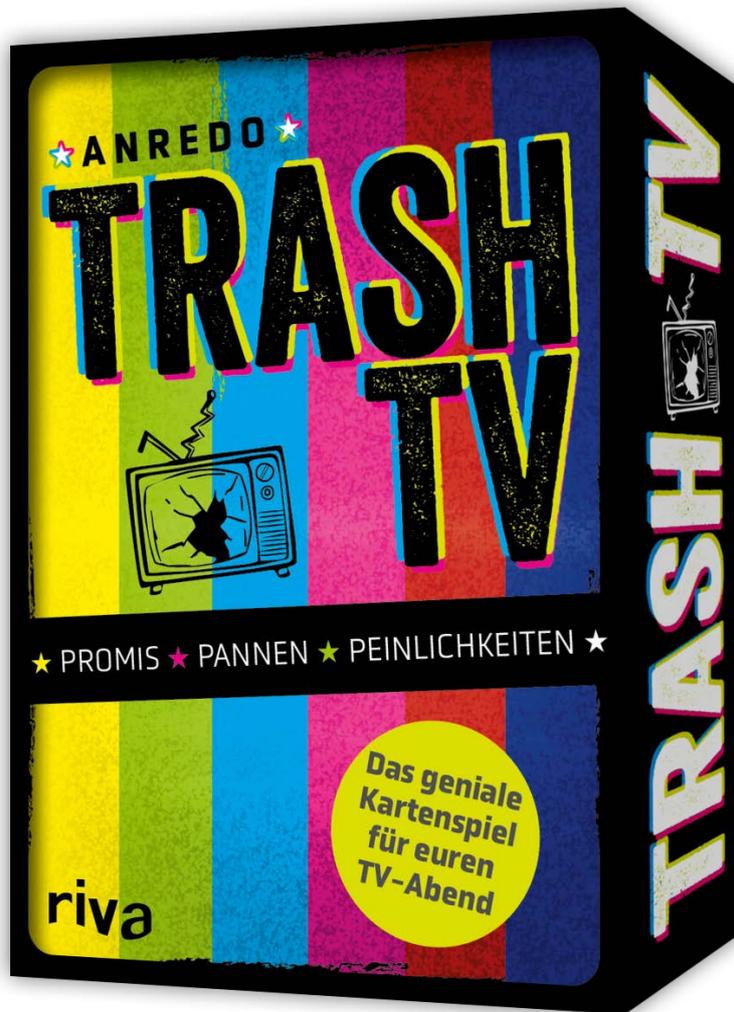
© www.fotografie.at



KATHARINA MARIA BURKHARDT arbeitet als Coach und Supervisorin in Graz. Seit über zwei Jahrzehnten beschäftigt sie sich mit der Psyche und den Emotionen von Menschen und den Auswirkungen auf deren Leben. Ihr Erfolg gründet unter anderem auf der Fähigkeit, ihre Klienten mit provokativen Fragen aus deren Komfortzone zu holen. Sie hat drei Töchter.



ANREDO IST DER ERFOLGREICHSTE TRASH-TV- INFLUENCER MIT ÜBER 60.000 FOLLOWERN AUF TWITTER



ANREDO

Trash-TV – Promis, Pannen, Peinlichkeiten

Das geniale Kartenspiel für euren
TV-Abend

10,00 € (D), 10,00 € (A)

ET: 14.12.2021

- Trash-TV-Formate sind voll im Trend und vor allem bei Millennials und der Gen Z sehr beliebt
- Das Kartenspiel für Reality-, Casting- und Datingshows
- Das perfekte Geschenk für Freunde und den nächsten TV-Abend

»Ich habe heute leider kein Foto für dich«, »Ich mach das hier echt nicht nur fürs Geld« und eine dramatische Slow-Motion-Einstellung von tränenüberströmten Gesichtern – man kennt sie: Sätze und Ereignisse aus dem Trash-TV. Die flachen Dialoge und Fremdschämmente sind so schlecht, dass sie schon wieder gut sind. Trash-TV-Experte anredo hat in diesem Kartenspiel die bekanntesten Phrasen und Peinlichkeiten zusammengetragen, die beim gemeinsamen Filmabend parallel zur Show durchgespielt werden können. Wer die meisten Karten abwerfen kann, gewinnt!

© privat



ANREDO ist Medienwissenschaftler, Trash-TV-Experte und Podcaster. Seit Jahren begeistert er Reality-TV-Fans mit seinen humorvollen und bissigen Kommentaren, Memes und Witzen. Tausende Fans folgen ihm auf Twitter und lassen sich durch seine Live-Tweets per Second Screen unterhalten.



DER TATORT BEGEISTERT SEIT ÜBER 50 JAHREN EIN MILLIONENPUBLIKUM

Tatort – Der Tee für starke Nerven

100 g kriminell guter Tee

8,00 € (D), 9,00 € (A)

ET: 22.02.2022



© ARD / Das Erste
Agentur: WDR mediagroup GmbH

- Leckerer Ceylon-Schwarztee für starke Nerven
- Durch die hochwertige Verpackung ist der Tee das perfekte Geschenk für alle Tatort-Fans

Jeden Sonntagabend fiebern Millionen von Zuschauern beim »Tatort« mit. Die spannenden Wendungen und kniffligen Fälle können manchmal ganz schön an den Nerven zehren. Der »Tatort«-Tee sorgt nicht nur für starke Nerven, sondern auch für ein wohlig warmes Gefühl, während im Fernsehen die Verbrecherjagd ihren Lauf nimmt. »Tatort – Der Tee für starke Nerven« ist die ideale Ergänzung zu einem spannungsgeladenen Sonntagabend und das perfekte Geschenk für alle Fans der Kult-Krimireihe.

1 Seite, 7,5 x 6,0 x 14,0 cm | NonBook

Sorte: Ceylon-Schwarztee

ISBN 978-3-7423-2041-4 | Warengruppe 9121



DAS PERFEKTE GESCHENK ZUM MUTTERTAG, ZUM GEBURTSTAG ODER ALS KLEINE AUFMERKSAMKEIT ZWISCHENDURCH



Mama, du bist einfach wunderbar! – Der Tee mit ganz viel Liebe

100 g Wohlfühltee in einer hochwertigen Geschenkdose

8,00 € (D), 9,00 € (A)

ET: 22.02.2022

- Dieser Tee ist eine ganz besondere Art, »Ich hab dich lieb, Mama« zu sagen
- Schönes, hochwertiges Geschenk in einer schicken Metalldose
- Leckerer Kräutertee »Happy Mind«

Mama ist die Beste! Sie ist immer da, wenn man sie braucht, und einfach unersetzlich. Aber im Alltagsstress vergisst man leider oft, ihr zu sagen, wie wichtig sie einem ist. Mit diesem leckeren Tee in einer stylischen Metalldose kann man seiner Mama zeigen, wie viel sie einem bedeutet.

Ob zum Muttertag, als schöne Aufmerksamkeit zwischendurch, aufgebrüht bei einem gemütlichen Tee-Nachmittag mit Kuchen und Gebäck oder als Gruß aus der Ferne ist dieser Tee ein liebevolles Geschenk für jede Gelegenheit.



BIBI & TINA BEGEISTERN SEIT ÜBER 30 JAHREN GROSS UND KLEIN



Bibi & Tina – Die Schnitzeljagd für deinen Geburtstag

10 Rätselstationen für drinnen
und draußen. Mit Schatzkarte,
Einladungen und Urkunden. Für
Kinder ab 6 Jahren

9,00 € (D), 9,00 € (A)

ET: 21.06.2022

- Im Februar 2022 kommt der neue *Bibi & Tina*-Film in die Kinos
- Alles, was Erwachsene zum Organisieren brauchen: zehn abwechslungsreiche Rätsel, Schatzkarte, Einladungen und Urkunden
- Überall und jederzeit durchführbar
- Die perfekte Beschäftigung für die Geburtstagsfeier oder zwischendurch

Bibi und Tina sind ganz aufgeregt! Bei einem Ausritt zur Alten Mühle haben sie eine Schatzkarte gefunden! Doch um zu erfahren, wo der Schatz versteckt ist, müssen sie verschiedene Rätsel lösen. Dabei benötigen sie jede Hilfe, die sie kriegen können.

Dieses Buch beinhaltet alles, was Erwachsene für die Planung und Durchführung einer außergewöhnlichen Schnitzeljagd benötigen. Neben abwechslungsreichen Rätseln zum Ausschneiden und Verstecken enthält es eine Schatzkarte, Einladungen und Urkunden. Ob drinnen oder draußen, für eine Geburtstagsfeier oder Abwechslung im Schulalltag – die Schnitzeljagd mit Bibi und Tina macht Kindern nicht nur große Freude, sie lernen dabei auch ganz viel Neues.



BELIEBT UND ERFOLGREICH WIE NIE: 2021 ERSCHIENEN DIE 12. STAFFEL DER SERIE UND DER KINOFILM



Feuerwehrmann Sam – Die Schnitzeljagd für deinen Kindergeburtstag

10 Rätselstationen für drinnen
und draußen. Mit Schatzkarte,
Einladungen und Urkunden. Für
Kinder ab 4 Jahren

9,00 € (D), 9,00 € (A)

ET: 17.05.2022

- Alles, was Erwachsene zum Organisieren brauchen: zehn abwechslungsreiche Rätsel, Schatzkarte, Einladungen und Urkunden
- Überall und jederzeit durchführbar
- Die perfekte Beschäftigung für einen Kindergeburtstag oder einen verregneten Nachmittag

Norman Price ist ganz aus dem Häuschen. Er hat eine Schatzkarte gefunden! Doch um zu erfahren, wo der Schatz versteckt ist, muss er verschiedene Rätsel lösen. Zusammen mit Feuerwehrmann Sam macht er sich auf den Weg. Dabei benötigen sie jede Hilfe, die sie kriegen können.

Wer eine Schnitzeljagd planen möchte, bekommt mit diesem Buch alles an die Hand, was er benötigt. Neben zehn abwechslungsreichen Rätseln zum Ausschneiden und Verstecken enthält es unter anderem eine Schatzkarte, Einladungen und Urkunden. Ob drinnen oder draußen, für einen Kindergeburtstag oder einen freien Nachmittag – diese Schnitzeljagd bringt allen Feuerwehrmann-Sam-Fans einen Riesenspaß.



KOMBINATION ZWEIER TRENDTHEMEN: EINHORN MEETS SCHNITZELJAGD



Die Einhorn- Schnitzeljagd/- Schatzsuche für deinen Kindergeburtstag

10 Rätselstationen für drinnen und draußen. Mit Schatzkarte, Einladungen und Urkunden. Für Kinder ab 4 Jahren

9,00 € (D), 9,00 € (A)

ET: 17.05.2022

- Alles, was Erwachsene zum Organisieren brauchen: zehn Rätsel, Einladungen, Urkunden und eine Schatzkarte
- Überall und jederzeit durchführbar
- Die perfekte Beschäftigung für jeden Kindergeburtstag oder zwischendurch

Die Einhörner des Regenbogentals sind in heller Aufregung: Ihr Schatz ist verschwunden! Zum Glück haben die Diebe eine Schatzkarte zurückgelassen. Um zu erfahren, wo er versteckt ist, müssen die Einhörner verschiedene Rätsel lösen. Dabei benötigen sie jede Hilfe, die sie kriegen können.

Dieses Buch versammelt alles, was Erwachsene für die Organisation einer spannenden Schnitzeljagd benötigen. Neben zehn Rätseln zum Ausschneiden und Verstecken sind eine Einleitungsgeschichte, eine Schatzkarte, Einladungen und Urkunden enthalten. Ob drinnen oder draußen, bei einem Kindergeburtstag oder einem Spielenachmittag – diese Schnitzeljagd bringt kleinen Einhorn-Fans ab vier Jahren einen Riesenspaß.



DAS ERSTE OUTDOOR-BUCH VON ZEIT LEO, DEM AUFLAGENSTARKEN KINDERMAGAZIN DER ZEIT



ZEIT LEO – Auf ins Abenteuer

Das Outdoor-Erlebnisbuch mit spannenden Survival-Tipps und tollen Mitmach-Ideen für jede Jahreszeit

14,00 € (D), 14,40 € (A)

ET: 17.05.2022

- Mit den besten Tipps für Outdoor-Aktivitäten, Bauanleitungen und jeder Menge Sachwissen
- Großes Format, vierfarbiges Layout, viele Bilder

Wie errichtet man einen Unterschlupf in der freien Natur?
Kann man aus einer Flasche eine Rakete bauen?
Was sind eigentlich Schleimpilze? Und was fressen sie?

Mit dem »ZEIT LEO«-Outdoor-Buch werden Kinder ab acht Jahren zu echten Survival-Experten. Hier sind die besten Abenteuer-Inhalte aus den beliebten Magazinen vereint. Dazu gehört jede Menge Wissenswertes über Natur, Umwelt, Tiere und Pflanzen. Spannende Funfacts, Lagerfeuergeschichten und Rätselabenteuer sorgen für Spaß und Unterhaltung. Mit zahlreichen Bauanleitungen, Challenges und Experimenten wird es draußen nie langweilig, egal bei welchem Wetter und zu welcher Jahreszeit.



MEHR ALS 35.000 VERKAUFTE EXPL. VON STATT LAND FLUSS



Statt Land Fluss für die ganze Familie

Das Spielbuch mit 50 neuen Kategorien – Die lustige Variante von Stadt-Land-Fluss

8,00 € (D), 8,00 € (A)

ET: 22.03.2022

- Spielspaß für die ganze Familie
- Viel Abwechslung durch unterschiedliche Kategorien und Zusatzregeln
- Perforierte Seiten zum Heraustrennen

Stadt, Land, Fluss ist eines der großartigsten Spiele seit der Erfindung von Stift und Papier – aber die Kategorien sind zu schwierig oder zu langweilig? Kein Problem: Hier kommt das legendäre »Statt Land Fluss« in einer Version extra für Familien.

Viele neue Kategorien sorgen ebenso für Abwechslung wie spannende Zusatzregeln. Und mit den nach Themen sortierten Spielplänen, verschiedenen Schwierigkeitsstufen und extra viel Platz zum Eintragen ist garantiert für jede*n etwas dabei.



DAS KULTSPIEL »SCHIFFE VERSENKEN« NEU INTERPRETIERT



HEGEMANN, EMMA

Lehrer versenken

8,00 € (D), 8,00 € (A)

ET: 23.03.2022

- Kreative Zusatzregeln sorgen für mehr Abwechslung
- In praktischer Buchform mit heraustrennbaren Seiten

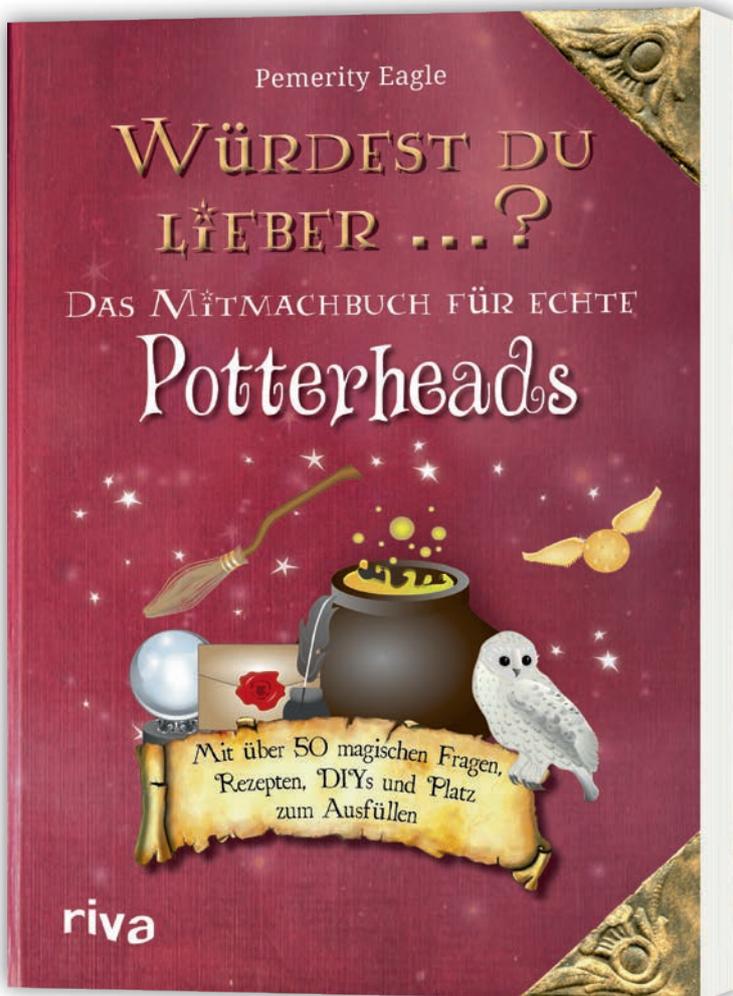
Schüler*innen, die all ihre Lehrer*innen lieben? Womöglich eine seltene Ausnahme – dieses Spiel ist für alle anderen. Ungerechte Noten, fiese Sprüche und langweilige Unterrichtsstunden – das kann man alles hinter sich lassen und endlich das tun, was man schon immer mal tun wollte: seine Lehrer*innen versenken!

In der kreativen Neuinterpretation des Klassikers »Schiffe versenken« werden so lange fiktive Sechser an Lehrer*innen verteilt, bis nur noch der absolute Schul-Champion übrig bleibt. Ein Spiel für laaaaange Unterrichtsstunden, die Pause oder als Stimmungsgarant im Lehrerzimmer.

EMMA HEGEMANN hat Literaturwissenschaft in Erlangen studiert. Nach mehreren Jahren als Lektorin in den verschiedensten Münchner Sachbuchverlagen hat sie sich als Autorin und Spielentwicklerin selbstständig gemacht. Hegemann lebt und arbeitet bei Bamberg.



DAS ERFOLGREICHE FORMAT WÜRDEST DU LIEBER ... TRIFFT AUF DEN BESTSELLERGARANTEN HARRY POTTER



EAGLE, PEMERITY

Würdest du lieber ...? – Das Mitmachbuch für echte Potterheads

Mit über 50 magischen Fragen,
Rezepten, DIYs und Platz zum
Ausfüllen

8,00 € (D), 8,30 € (A)

ET: 21.06.2022

- Über 50 knifflige Fragen rund um die Zauberwelt werden von DIYs, Rezepten, Funfacts und Platz zum Ausfüllen begleitet
- Für Potterheads jeden Alters

Würdest du lieber einen Zauberstab mit Phönixfeder oder Drachenherzfaser besitzen? Lieber das Trimagische Turnier oder die Quidditch-Weltmeisterschaft erleben? Und würdest du lieber zaubern oder fliegen können?

Diese und zahlreiche weitere schwierige Entscheidungen rund um Hogwarts und Co. versammelt dieses magische Mitmachbuch für echte Potterheads. Begleitet werden die Fragen von leckeren Rezepten, zauberhaften Bastelanleitungen, spannenden Funfacts und viel Platz zum Ausfüllen und Kreativwerden. Ob klein oder groß, Muggel, Squib oder Zauberer – hier kommt jeder Harry-Potter-Fan auf seine Kosten und lernt nebenbei noch viel Neues über die geliebte Zauberwelt und ihre Bewohner*innen.

PEMERITY EAGLE wurde am 1. April 1971 in einem kleinen Dorf in Schottland geboren. Sie befasste sich schon früh mit den Schriften und Überlieferungen der magischen Welt, immer mit dem Anliegen, die Welt der Zauberer und Hexen für den Menschen verständlicher zu machen. Mit 21 Jahren verließ sie ihre Heimat und zog nach Deutschland, um sich in der Ferne dem Studium der magischen Welt zu widmen.



AUS DER ERFOLGREICHEN WONDRAK-KOLUMNE DES ZEITMAGAZINS



JANOSCH

Herr Janosch, wie feiert man sich selbst?

Wondraks beste Fragen und Antworten für ein neues Lebensjahr

9,00 € (D), 9,30 € (A)

ET: 19.07.2022

- Über 75.000 verkaufte Exemplare von *Wondrak für alle Lebenslagen*
- Die besten Zeichnungen, Fragen und Antworten zum Thema Leben, Glück und Alltag
- Hochwertiges Geschenkbuch zum Geburtstag

Was macht jung? Wie macht man sich so richtig schick? Auf solche und viele andere große Fragen weiß keiner eine bessere Antwort als Herr Wondrak. Er ist der Held der Erwachsenenwelt, den Janosch von 2013 bis 2019 für die Leser*innen des »ZEITmagazins« entworfen hat. Dieses herzerwärmende Geschenkbuch vereint die besten Zeichnungen mit ihren humorvollen Fragen und Antworten zum Thema Leben, Glück und Alltag – das beste Geburtstagsgeschenk für alle, die gern lachen (auch über sich selbst).

JANOSCH ist ein renommierter deutscher Kinderbuchautor, Illustrator, Romanautor und Künstler. Er wurde 1931 als Horst Eckert im oberschlesischen Hindenburg (heute: Zabrze, Polen) geboren. 1978 erschien »Oh wie schön ist Panama« und 1980 »Post für den Tiger«; beide Bücher erreichten Millionenauflagen. Im Zeitalter der Friedensbewegung und des Ökologiebewusstseins entwarf Janosch eine völlig neue Art von Kinderbuch voller Anarchie, Träumerei und Antiheldentum. Er veröffentlichte mehr als 150 Bücher und erhielt zahlreiche Auszeichnungen. Für das »ZEITmagazin« zeichnete er von 2013 bis 2019 wöchentlich die Kolumne »Wondrak«.



ÜBER 75.000 VERKAUFTE EXEMPLARE VON WONDRAK FÜR ALLE LEBENSLAGEN



JANOSCH

Herr Janosch, wie drückt man Liebe aus, die so groß ist, dass man keine Worte dafür findet?

Wondraks kleine Liebeserklärungen für jeden Tag

9,00 € (D), 9,30 € (A)

ET: 25.01.2022

- Aus der erfolgreichen Wondrak-Kolumne des ZEITmagazins
- Die besten Zeichnungen, Fragen und Antworten zum Thema »Liebe«
- Hochwertiges Geschenkbuch zum Valentinstag, Jahrestag, Hochzeitstag, Geburtstag oder zu Weihnachten

Wie wird man glücklich und wo findet man die Liebe? Auf solche und viele andere große Fragen weiß keiner eine bessere Antwort als Herr Wondrak. Er ist der Held der Erwachsenenwelt, den Janosch von 2013 bis 2019 für die Leser*innen des »ZEITmagazins« entworfen hat. Dieses herzerwärmende Geschenkbuch vereint die besten Zeichnungen mit ihren humorvollen Fragen und Antworten rund um das Thema Liebe und Leben – ein einzigartiges Geschenk für einen geliebten Menschen.

JANOSCH ist ein renommierter deutscher Kinderbuchautor, Illustrator, Romanautor und Künstler. Er wurde 1931 als Horst Eckert im oberschlesischen Hindenburg (heute: Zabrze, Polen) geboren. 1978 erschien »Oh wie schön ist Panama« und 1980 »Post für den Tiger«; beide Bücher erreichten Millionenauflagen. Im Zeitalter der Friedensbewegung und des Ökologiebewusstseins entwarf Janosch eine völlig neue Art von Kinderbuch voller Anarchie, Träumerei und Antiheldentum. Er veröffentlichte mehr als 150 Bücher und erhielt zahlreiche Auszeichnungen. Für das »ZEITmagazin« zeichnete er von 2013 bis 2019 wöchentlich die Kolumne »Wondrak«.



DIE »OHNE DICH IST ALLES DOOF«- PRODUKTE SIND MILLIONENSELLER



SHEEPWORLD

Ohne Dich ist alles doof

Zum Ausfüllen und Verschenken
für deinen Lieblingsmenschen

8,00 € (D), 8,30 € (A)

ET: 25.01.2022

- Bekannte Marke mit großer Reichweite
- Ein persönliches Geschenk, das von Herzen kommt
- Hochwertige Geschenkbuchausstattung

Es gibt so viele doofe Dinge im Leben: Arbeit, Regenwetter, wenn die Schokolade alle ist – doch wenn der eigene Lieblingsmensch dabei ist, ist gleich alles so viel besser. Mit diesem liebevollen Ausfüllalbum kann man diesem Menschen eine besondere Freude machen und im Handumdrehen ein persönliches und humorvolles Geschenk gestalten. Hier ist Platz für warme Worte, gemeinsame Erinnerungen und alles, was man schon immer einmal sagen wollte. Egal ob zum Geburtstag, einfach so oder zum Start in einen neuen Lebensabschnitt – das »Ohne Dich ist alles doof«-Ausfüllalbum hält den gemeinsamen Weg im Leben fest und stellt gleichzeitig ein wundervolles Erinnerungsstück dar.

SHEEPWORLD steht seit Jahren für qualitativ hochwertige und innovative Geschenkideen. Die beliebten Schafe stammen aus der Feder der damals 19-jährigen Oberpfälzerin und Mitgründerin des Unternehmens Stefanie RötZ. Im deutschsprachigen Raum und auch in einigen europäischen Ländern haben sie Kultstatus erreicht und sind aus dem Handel gar nicht mehr wegzudenken. Weitere Informationen unter sheepworld.de.



DAS PERFEKTE GESCHENK ZUM MUTTERTAG



SHEEPWORLD

Ohne Dich ist alles doof, Mama

Zum Ausfüllen und Verschenken

8,00 € (D), 8,30 € (A)

ET: 19.04.2022

- Bekannte Marke mit großer Reichweite
- Ein persönliches Geschenk, das von Herzen kommt
- Hochwertige Geschenkbuchausstattung
- Die »Ohne Dich ist alles doof«-Produkte sind Millionenseller

Arbeit, Regenwetter, die Schokolade ist mal wieder alle – es gibt so viele doofe Dinge im Leben. Doch zum Glück gibt es Mama. Egal ob bei großen oder kleinen Problemen – sie ist immer da und begleitet uns durchs Leben. Mit diesem wunderschönen Ausfüllbuch kann man seiner Mama nun eine ganz persönliche Liebeserklärung gestalten, um einfach mal Danke zu sagen. Nicht nur zum Muttertag, zum Geburtstag oder zu Weihnachten, sondern auch für zwischendurch ist es das perfekte Geschenk und gleichzeitig ein wunderschönes Erinnerungsstück.

SHEEPWORLD steht seit Jahren für qualitativ hochwertige und innovative Geschenkideen. Die beliebten Schafe stammen aus der Feder der damals 19-jährigen Oberpfälzerin und Mitgründerin des Unternehmens Stefanie Rölz. Im deutschsprachigen Raum und auch in einigen europäischen Ländern haben sie Kultstatus erreicht und sind aus dem Handel gar nicht mehr wegzudenken. Weitere Informationen unter sheepworld.de.



DAS PERFEKTE GESCHENK ZUM VATERTAG



SHEEPWORLD

**Ohne Dich ist alles doof,
Papa**

Zum Ausfüllen und Verschenken

8,00 € (D), 8,30 € (A)

ET: 19.04.2022

- Die »Ohne Dich ist alles doof«-Produkte sind Millionenseller
- Bekannte Marke mit großer Reichweite
- Hochwertige Geschenkbuchausstattung

Papas sind wahre Helden. Ohne sie ist hingegen alles ziemlich doof – ein guter Grund, dem eigenen Papa zu zeigen, wie wichtig er ist. Mit diesem liebevollen Ausfüllalbum kann man ihm ganz leicht eine Freude machen und im Handumdrehen ein persönliches und humorvolles Geschenk gestalten. Die frechen wolligen Begleiter von »Ohne Dich ist alles doof« helfen dabei durch kreative Denkanstöße, das zu formulieren, was man sonst nicht in Worte fassen könnte. Ob zum Geburtstag, zum Vatertag oder als kleine Aufmerksamkeit zwischendurch – das ausgefüllte Album ist das ideale Geschenk für alle Papas.

SHEEPWORLD steht seit Jahren für qualitativ hochwertige und innovative Geschenkideen. Die beliebten Schafe stammen aus der Feder der damals 19-jährigen Oberpfälzerin und Mitgründerin des Unternehmens Stefanie Rölz. Im deutschsprachigen Raum und auch in einigen europäischen Ländern haben sie Kultstatus erreicht und sind aus dem Handel gar nicht mehr wegzudenken. Weitere Informationen unter sheepworld.de.



DAS ERSTE GELDGESCHENKBUCH ZUM 18. GEBURTSTAG



**Endlich volljährig – jetzt
bloß nicht erwachsen
werden**

Alles Gute zum Geburtstag

5,00 € (D), 5,20 € (A)

ET: 22.03.2022

- Persönliches und immer passendes Geldgeschenk
- Dem Anlass entsprechende Geschichte mit kleinem Ausfüllanteil
- Günstiger Preis: So bleibt noch genügend Budget zum Schenken übrig

Was schenkt man jemandem zum 18. Geburtstag? Eigentlich kann man es doch nur falsch machen. Das Einzige, was immer geht: eine kleine Finanzspritze. Doch auch wenn das eigentlich so unkompliziert klingt, ist es gar nicht so einfach, Geld zu schenken – denn mit einem schlichten Umschlag wird man dem Anlass nur selten gerecht.

Dieses Buch ist individuelles Präsent und Geldgeschenk in einem. Man kann nicht nur das Geld in einer eingearbeiteten Tasche verstauen, sondern das Buch zudem mit wenig Aufwand personalisieren. So wird es zu einem einzigartigen Geldgeschenk.



ÜBER 90.000 VERKAUFTE EXEMPLARE DER BISHER ERSCHIENENEN NEWSTICKER-KALENDER



SICHERMANN, STEFAN

Der Postillon +++ Newsticker +++ 2023

Tagesabreißkalender

15,00 € (D), 15,00 € (A)

ET: 21.06.2022

- *Der Postillon* hat eine riesige Reichweite: über zehn Millionen Seitenaufrufe monatlich
- Der Kult-Kalender für alle *Postillon*-Fans

Mit dem Tagesabreißkalender des Postillon kommt man optimal gelaunt durch das Jahr 2023! Er enthält Tag für Tag eine Auswahl der besten Newsticker und garantiert keine Montage.

Zudem unterstützen alle verkauften Kalender einen guten Zweck: Mit jedem gedruckten Exemplar bleibt weniger Papier für den Druck der BILD-Zeitung.

© privat



STEFAN SICHERMANN Stefan Sichermann ist in Personalunion als Chefredakteur, Redakteur, Herausgeber, Administrator, Sekretärin und Praktikant bei der Onlinezeitung *Der Postillon* tätig.



MÖRDERISCH GROSSE ZIELGRUPPE – JEDEN SONNTAG EIN MILLIONENPUBLIKUM!



Tatort – Der Tagesabreißkalender 2023

15,00 € (D), 15,00 € (A)

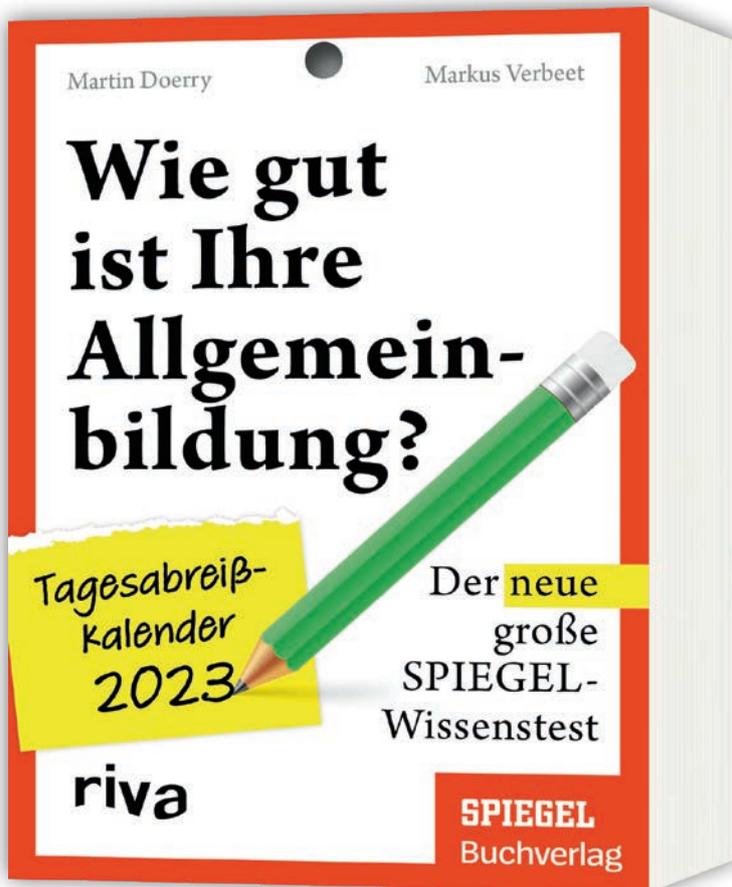
ET: 21.06.2022

- Mit zeitweise weit über 10 Millionen Zuschauer*innen bei Erstausstrahlung ist der Tatort ein Quotenhit
- 365 spannende Fakten, Zitate und Quizfragen für Profis und Einsteiger*innen
- Tolles Geschenk für alle Tatort-Fans

Der »Tatort« gehört am Sonntagabend fest zur Wochenendroutine vieler Deutscher. Mit Wissenswertem rund um alle kultigen »Tatort«-Kommissare, ihre Fälle, Tatorte und Co. ist der Tagesabreißkalender der perfekte Begleiter für alle Fans der Kult-Krimireihe. Jeden Tag erwarten Sie spannende Quizfragen, die besten Zitate oder interessante Fakten rund um das »Tatort«-Universum. So gibt es Unterhaltung für jeden Tag und nicht nur sonntagabends.



DIE BEIDEN BÄNDE ZUM SPIEGEL- ALLGEMEINWISSENSTEST HABEN SICH BEREITS ÜBER 600.000 MAL VERKAUFT



DOERRY, MARTIN; VERBEET, MARKUS

Wie gut ist Ihre Allgemeinbildung? – Tagesabreißkalender 2023

13,00 € (D), 13,00 € (A)

ET: 21.06.2022

- Jeden Tag eine neue spannende Frage aus Kategorien wie Politik, Sport und Kultur
- Praktischer Kalender zum Aufhängen oder Aufstellen mit perforierten Blättern

Wie heißt die berühmte Hobbydetektivin in den Kriminalromanen von Agatha Christie? Auf welcher Insel starb Napoleon in der Verbannung? Und wie lautet René Descartes' »Ich denke, also bin ich« auf Lateinisch?

Der Tagesabreißkalender 2023 versammelt zahlreiche neue spannende Fragen. Tag für Tag können Rätselfreunde ihr Allgemeinwissen in unterschiedlichen Kategorien wie Politik, Sport, Kultur oder Geschichte auf die Probe stellen. So trainiert man seinen Wissensstand und lernt gleichzeitig jede Menge Interessantes dazu.

MARTIN DOERRY, geboren 1955, studierte Germanistik und Geschichte an den Universitäten Tübingen und Zürich. Nach der Promotion arbeitete er zunächst beim Süddeutschen Rundfunk in Karlsruhe, von 1987 bis 2021 war er Redakteur beim SPIEGEL in Hamburg. Er veröffentlichte mehrere zeitgeschichtliche Bücher sowie, zusammen mit Markus Verbeet, die KiWi-Reihe »Wie gut ist Ihre Allgemeinbildung?«.

MARKUS VERBEET, geboren 1974, studierte Rechts- und Politikwissenschaften an den Universitäten Bonn, Leipzig und München sowie am Institut d'études politiques in Paris. Nebenher absolvierte er die Journalistenausbildung des Instituts zur Förderung publizistischen Nachwuchses. Seit 2003 arbeitet er beim SPIEGEL und ist seit Mai 2015 Leiter des Ressorts Deutschland/Panorama.



DER NEUE KALENDER DER ERFOLGREICHEN HARRY-POTTER-REIHE AUS DEM RIVA VERLAG MIT ÜBER 300.000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN



EAGLE, PEMERITY

Woche für Woche zum besseren Zauberer

Der inoffizielle Harry-Potter-
Wochenkalender 2023

15,00 € (D), 15,00 € (A)

ET: 21.06.2022

- Das perfekte Geschenk für echte Harry-Potter-Fans
- Eine tolle Mischung aus Facts, kreativen Bastelanleitungen und leckeren Rezeptideen

Dieser besondere Wochenkalender ist der perfekte Begleiter für alle großen und kleinen Harry-Potter-Fans, die gar nicht genug von Quidditch, epischen Zaubererduellen oder Butterbier bekommen können. Die verzauberte Welt rund um Hogwarts, Harry und Co. ist voll mit allerlei spannenden Fakten und bietet zudem die perfekte Grundlage für tolle DIY-Projekte, Rezepte und knifflige Quizfragen. Woche für Woche können wissensdurstige Hexen und Zauberer in das aufregende Harry-Potter-Universum eintauchen und ein Jahr voller magischer Entdeckungen erleben.

PEMERITY EAGLE wurde am 1. April 1971 in einem kleinen Dorf in Schottland geboren. Sie befasste sich schon früh mit den Schriften und Überlieferungen der magischen Welt, immer mit dem Anliegen, die Welt der Zauberer und Hexen für den Menschen verständlicher zu machen. Mit 21 Jahren verließ sie ihre Heimat und zog nach Deutschland, um sich in der Ferne dem Studium der magischen Welt zu widmen.



DER NEUE KALENDER ZUR ERFOLGREICHEN BUCHREIHE MIT ÜBER 200.000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN



CNYRIM, PETRA

Erklärs mir, als wäre ich 5 – Wochenkalender 2023

15,00 € (D), 15,00 € (A)

ET: 21.06.2022

- Woche für Woche eine neue Frage zu den unterschiedlichsten Themen
- Einfach erklärt, schnell verständlich

Wann wurde das erste Mal mit Geld bezahlt? Warum gibt es auf der Erde zur selben Zeit verschiedene Jahreszeiten? Und was ist eigentlich eine Hansestadt?

Jeden Tag begegnen einem Fragen, bei denen man das Gefühl hat, man müsse die Antwort eigentlich kennen. Ob man sie sich nun selbst stellt oder gestellt bekommt. Dieser Kalender schafft Abhilfe! Woche für Woche werden neue spannende Fragen aus unterschiedlichen Themengebieten aufgeworfen und einfach und verständlich erklärt. So ist er das perfekte Geschenk für Wissensdurstige jeden Alters.

© privat



PETRA CNYRIM, geboren 1975, arbeitet als Autorin bei München. Ihre Bücher »Vervollständige die Funktion«, »Das Buch der fast vergessenen Wörter« und »Erklärs mir, als wäre ich 5« schafften es auf die »Spiegel«-Bestsellerliste.



MACH DIESES BUCH FERTIG IST EIN MEGABESTSELLER MIT ÜBER 900.000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN



HEGEMANN, EMMA

Mach diesen Kalender fertig 2023

Wandkalender

15,00 € (D), 15,50 € (A)

ET: 21.06.2022

- Der interaktive Kalender, der mehr kann, als nur an der Wand zu hängen
- Verschiedenste Aktivitäten sorgen für Abwechslung und Spaß
- Fördert die Kreativität und ist ein tolles Geschenk oder Mitbringsel

Bei diesem Kalender geht es nicht darum, alles schön ordentlich zu halten und ein gutes Bild abzugeben. Ganz im Gegenteil, hier ist das Ziel, so richtig die Sau rauszulassen, die Blätter zu beschmieren, zu bekritzeln und Erinnerungen auf einzigartige Weise festzuhalten – bis man am Ende des Jahres nicht nur den Duft von Erdbeereis verewigt und ein Bild mit Matsch gemalt, sondern auch die wundervollen Spuren des ersten Mairegens festgehalten hat.

Durch seine spannenden Aufgaben und Ideen wird dieser Kalender zu einem interaktiven und außergewöhnlichen Begleiter durch das ganze Jahr.

EMMA HEGEMANN hat Literaturwissenschaft in Erlangen studiert. Nach mehreren Jahren als Lektorin in den verschiedensten Münchner Sachbuchverlagen hat sie sich als Autorin und Spielentwicklerin selbstständig gemacht. Hegemann lebt und arbeitet bei Bamberg.



190.000 VERKAUFTE BÜCHER UND KALENDER VON SETH CASTEEL IM RIVA VERLAG



CASTEEL, SETH

Hunde unter Wasser 2023

Wandkalender

10,00 € (D), 10,00 € (A)

ET: 21.06.2022

- Beständiger Longseller seit 2013
- Fesselnde Bilder von Hunden unter Wasser
- Tolles Geschenk für alle Hundefreunde mit einem guten Preis-Leistungs-Verhältnis

Mit seinen einzigartigen Fotografien schwimmender, tauchender und unter Wasser jagender Hunde erlangte der preisgekrönte Tierfotograf und Tierschutzaktivist Seth Casteel 2013 weltweite Berühmtheit. Auch zehn Jahre später faszinieren seine Bilder von wildem Unterwasserballett, tanzenden Luftbläschen, weit aufgerissenen Augen und gefletschten Zähnen.

Dieser Wandkalender vereint zwölf der außergewöhnlichsten, lustigsten und einzigartigsten Aufnahmen, die jeden Monat Freude bereiten.

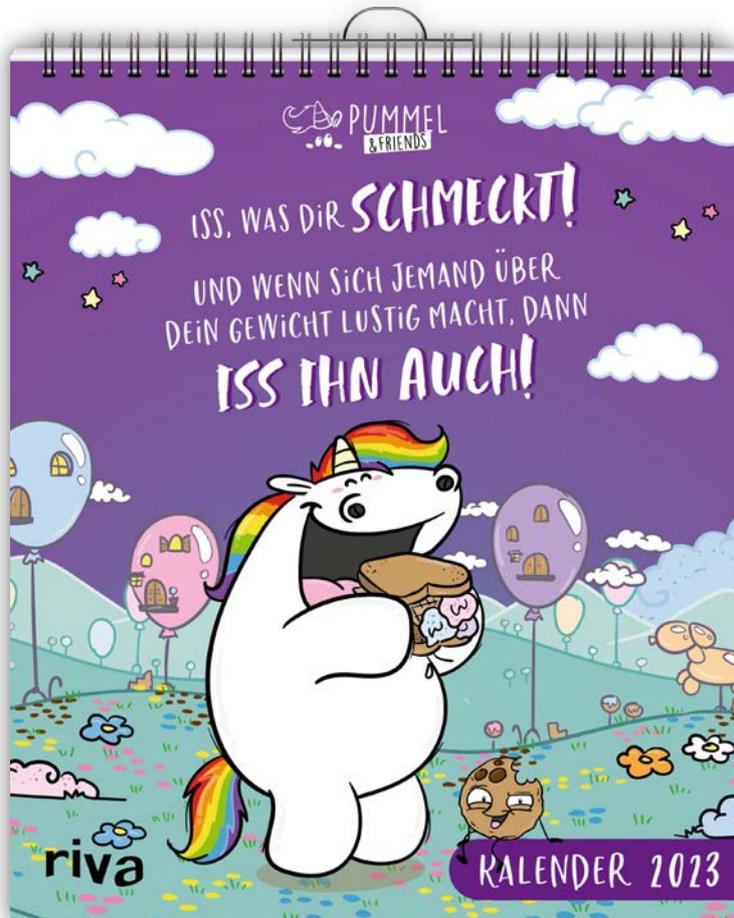
© Shirley Stanley



SETH CASTEEL ist ein preisgekrönter Tierfotograf und Autor der Bestseller Hunde unter Wasser und Welpen unter Wasser. Seine Fotografien haben ihm weltweite Aufmerksamkeit beschert und wurden bereits bei »Spiegel online«, »FOCUS Online«, »STERN.de«, »Welt.de« und vielen anderen Medien veröffentlicht. Er lebt in Kalifornien.



UNGEBROCHENER HYPE: AUF FACEBOOK HAT DAS PUMMELEINHORN MEHR ALS 250.000 FANS



PUMMEL & FRIENDS

Iss, worauf du Lust hast – Pummeleinhorn-Wandkalender 2023

10,00 € (D), 10,00 € (A)

ET: 21.06.2022

- Große Reichweite und PR-Unterstützung
- Durchgehend 4-farbig illustriert

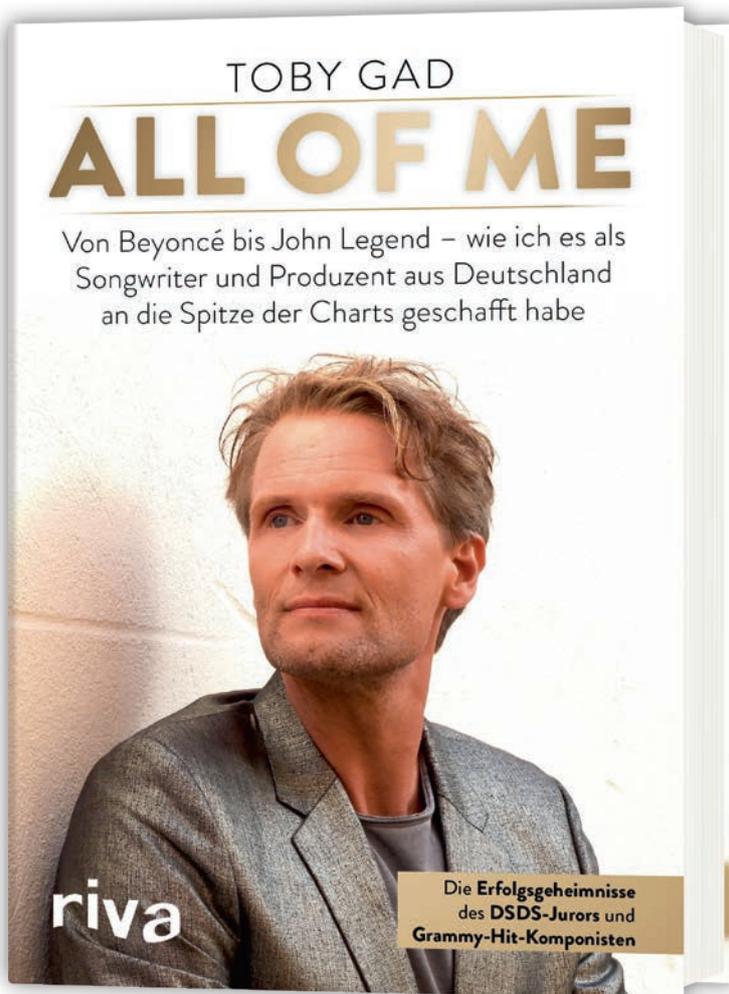
Pummel und seine Freunde leben in der Glitzerwelt, in der Zucker und Honig fließen und sich Keks und Kuchen Gute Nacht sagen. Sie sind nie um einen Spruch verlegen und ihre Welt ist so regenbogenbunt wie das Leben selbst.

Dieser einhorntastische Wandkalender begleitet die Leser*innen mit fröhlichen, optimistischen Sprüchen durch das Jahr und verzaubert Monat für Monat durch liebevolle Zeichnungen von Pummel und seinen flauschigen Freunden.

PUMMEL & FRIENDS Das Pummeleinhorn lebt gemeinsam mit seinen flauschigen Freunden in der Glitzerwelt. Jeder von ihnen hat seinen ganz eigenen, fabelhaften Charakter. Und auch in Glitternacht ist einiges los: Hier treiben das Grummeleinhorn & Co. ihr liebenswertes Unwesen.



HITVERDÄCHTIG: ERFOLGSPRODUZENT TOBY GAD IST AB DEM 22.01. JUROR BEIM RTL-QUOTENHIT DEUTSCHLAND SUCHT DEN SUPERSTAR



GAD, TOBY

All of Me

Von Beyoncé bis John Legend – wie ich es als Songwriter und Produzent aus Deutschland an die Spitze der Charts geschafft habe

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 18.01.2022

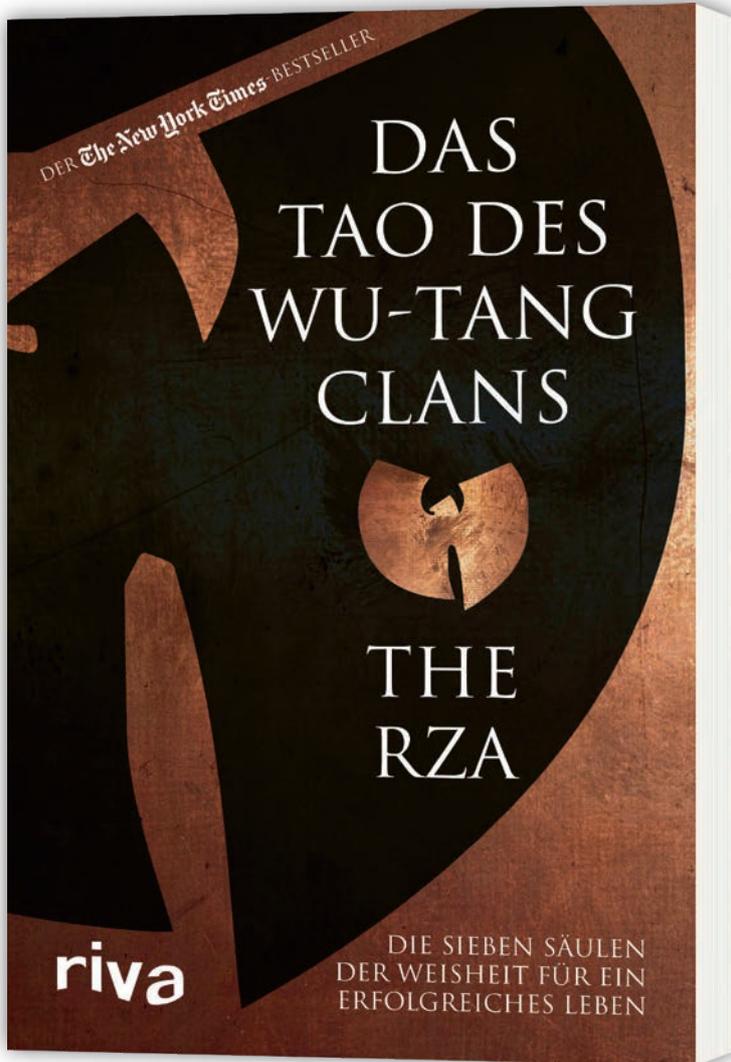
- Erfolgskomponist: über 100 Platin-Auszeichnungen, 3 Grammys und 2 Nr.-1-Hits in den US-Billboard-Charts
- Autobiografie plus Lebenshilfe: Toby Gad weiß, worauf es im Leben ankommt, um erfolgreich und glücklich zu sein

Toby Gad hat geschafft, wovon andere nur träumen: sich als Deutscher im US-Musikbusiness einen Namen machen. Künstler wie Beyoncé, Leona Lewis, Madonna oder John Legend schwören auf den »Hitman from Germany«. Trotz der vielen Nr. 1-Hits und Auszeichnungen hat er sich jedoch nie vom Ruhm blenden lassen, ist immer Mensch geblieben. Wie steinig der Weg von der bayerischen Provinz an die Chartspitze war, was er alles an der Seite der Stars erlebt hat und warum er sich heute für den Schutz von Orang-Utans engagiert, erzählt der »DSDS«-Juror in seiner Autobiografie. Außerdem verrät er, wie man seine Träume verwirklicht.

TOBY GAD, geboren 1968 in München, ist einer der erfolgreichsten Songwriter und Musikproduzenten der Welt. Zu seinen größten Hits zählen Beyoncé's »If I Were a Boy« oder John Legend's »All of Me«. Ab Januar 2022 bildet er mit Florian Silbereisen und Ilse DeLange die neue Jury von »Deutschland sucht den Superstar«. Er lebt mit seiner Frau und seinen beiden Töchtern in Los Angeles.



ZUM 30-JÄHRIGEN JUBILÄUM DES WU-TANG CLANS ENDLICH AUF DEUTSCH!



THE RZA

Das Tao des Wu-Tang Clans

Die sieben Säulen der Weisheit
für ein erfolgreiches Leben

15,00 € (D), 15,50 € (A)

ET: 22.02.2022

- Der *New-York-Times*-Best- und Longseller des amerikanischen Erfolgsrappers
- Das spirituelle Memoir ist ein Muss für jeden wahren Wu-Tang- und Hip-Hop-Fan

Erfolgsrapper, Schauspieler, Regisseur und Drehbuchautor: RZA ist ein Multitalent. Er ist Gründer und Mastermind des legendären Wu-Tang Clans und gibt in diesem Buch seine wichtigsten Lektionen weiter, um ein erfolgreiches und glückliches Leben zu führen. Jede Lektion ist auf ein prägendes Ereignis in seinem Leben zurückzuführen – von dem Moment, in dem er zum ersten Mal den Ruf des Hip-Hop hörte, bis zum Tod seines Cousins und Clan-Kollegen Russell Jones alias ODB. Das Tao des Wu-Tang Clans ist ein spirituelles Memoir, geschrieben in RZAs unverwechselbarem Stil, der zugleich überraschend, tiefgründig und provokativ ist. Ein Siddhartha für die ganze Hip-Hop-Generation – erleuchtend, unterhaltsam und inspirierend.

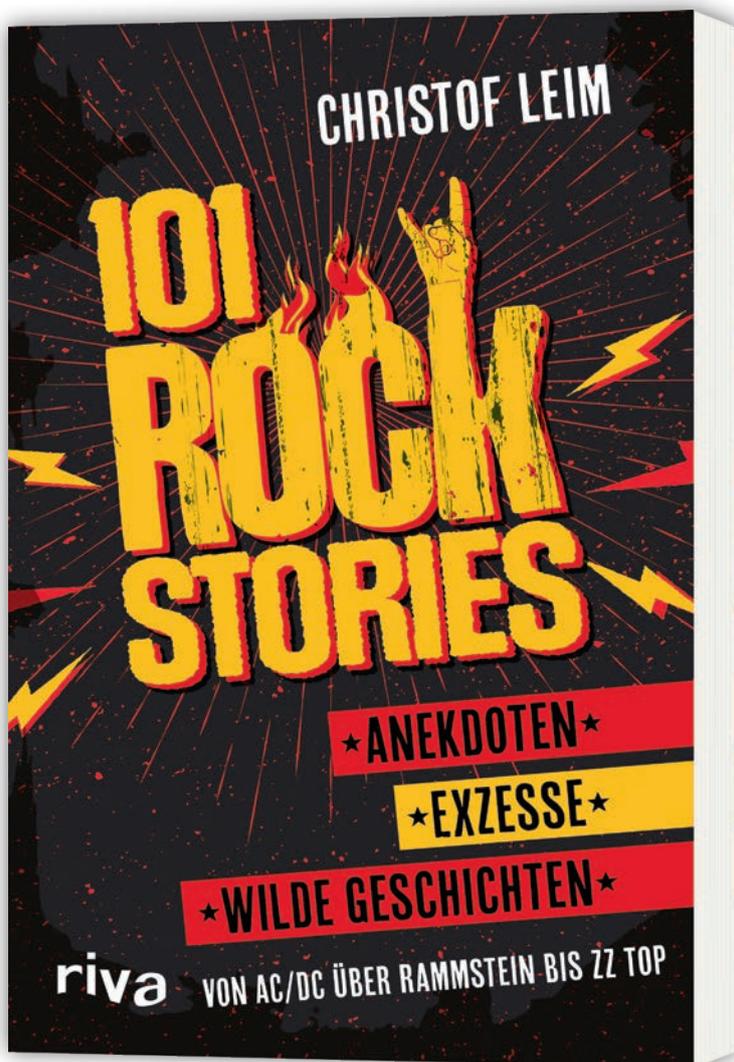
© Shutterstock.com/
lev radin



THE RZA, geboren 1969, heißt mit bürgerlichem Namen Robert Fitzgerald Diggs. Er ist vor allem als Gründer und Anführer des Wu-Tang Clans bekannt, der als eine der bedeutendsten Hip-Hop-Gruppen aller Zeiten gilt. RZA lebt heute in Los Angeles, wo er seine Musikkarriere fortsetzt und auch erfolgreich in den Bereichen Fernsehen und Film tätig ist.



ROCK 'N' ROLL FOREVER – ENDLICH ERSCHEINT DAS BUCH ZU CHRISTOF LEIMS ERFOLGREICHEM LIVEPROGRAMM »ROCK STORIES«



LEIM, CHRISTOF

101 Rock Stories

Von AC/DC über Rammstein bis
ZZ Top – Anekdoten, Exzesse
und wilde Geschichten

14,00 € (D), 14,40 € (A)

ET: 22.02.2022

- Für alle Fans der beliebten »Zeitsprung«-Kolumne auf uDiscover Music
- Das perfekte Geschenk für jeden Rockfan

Was haben AC/DC mit einem Serienkiller zu tun? Was macht Alice Cooper bei der »Muppet Show«? Und welche Dame konnte in den Sixties drei der größten Gitarristen der Welt gleichzeitig den Kopf verdrehen? Die Musikgeschichte steckt voller Sonderbarkeiten, aberwitzigen Begebenheiten und wilden Geschichten, die der Journalist und ehemalige Metal Hammer-Chefredakteur Christof Leim in diesem lustig-krachenden Anekdotenreigen für die Ewigkeit festgehalten hat. Ein besonderes Augenmerk liegt dabei auf den Stars der letzten vier Dekaden – Sex, Drugs & Rock'n'Roll inklusive.

© privat



CHRISTOF LEIM kam mit dem KISS-Debüt auf die Welt und erhielt seine erste Gitarre, als Zakk Wylde bei Ozzy Osbourne einstieg. Später war er Chefredakteur des Musikmagazins Metal Hammer. Heute schreibt er für verschiedene Medien und begeistert Fans mit seinem Liveprogramm »Rock Stories«.



DIE VORGÄNGER-BÄNDE HABEN SICH INSGESAMT ÜBER 200.000 MAL VERKAUFT



CNYRIM, PETRA

Erklär mir, als wäre ich 5
Klimawandel

9,00 € (D), 9,30 € (A)

ET: 19.04.2022

- Spannende und komplizierte Zusammenhänge rund um den Klimawandel garantiert verständlich erklärt
- Gute Unterteilung der Kapitel für das schnelle Wissen »to go«

Wer von uns kann schon genau erklären, wie der Treibhauseffekt funktioniert? Was das CO₂ in unserer Atmosphäre macht? Oder warum es so viel regnet, obwohl alle von der Klimaerwärmung sprechen?

Kinder stellen 1000 Fragen. Wir Erwachsenen hingegen trauen uns oft nicht mehr, genau nachzufragen. Schließlich müssten wir es ja längst wissen. Doch es gibt so viele spannende Dinge, interessante Fakten und unzählige Selbstverständlichkeiten, die lohnen, genauer verstanden zu werden. Schließlich geht es um unsere Zukunft! Dieses Buch erklärt auf anschauliche Weise komplexe Zusammenhänge rund um den Klimawandel – so, dass jede*r sie versteht.

© privat



PETRA CNYRIM, geboren 1975, arbeitet als Autorin bei München. Ihre Bücher *Vervollständige die Funktion*, *Das Buch der fast vergessenen Wörter* und *Erklär mir, als wäre ich 5* schafften es in die Spiegel-Bestsellerliste.



SPANNEND, KURIOS UND FAST SO BEKANNT WIE DER NOBELPREIS: DER IG-NOBELPREIS



GOLLUCH, NORBERT

Von Waschmaschinen für Katzen und anderen Sternstunden der Wissenschaft

Der Ig-Nobelpreis und seine
verrückten Forschungsfelder

10,00 € (D), 10,30 € (A)

ET: 17.05.2022

- Für alle Fans von Unnützes Wissen
- Wissenschaft unterhaltsam und humorvoll aufbereitet
- Große mediale Berichterstattung rund um die Verleihung

Den Nobelpreis kennt jede*r. Mindestens genauso spannend ist ein anderer Preis – der Ig-Nobelpreis. »Ignobel« bedeutet »unwürdig«, und auch wenn dieses Urteil ganz schön hart ist – die Forschungen, die diesen Preis verliehen bekommen haben, sind mehr als kurios: Hochfrequent schwingende Regenwürmer, die Kräfte zwischen Schuh und Bananenschale, die Behandlung von Schnarchen mit dem Didgeridoo und Voodoo-Puppen beim Stressabbau in Großkonzernen sind nur einige der Forschungsgebiete, an denen seriöse Wissenschaftler*innen arbeiten. Dieses Buch befasst sich mit den wissenschaftlichen Projekten, ihrer Entstehungsgeschichte und ihrem (zweifelhaften) Nutzen.

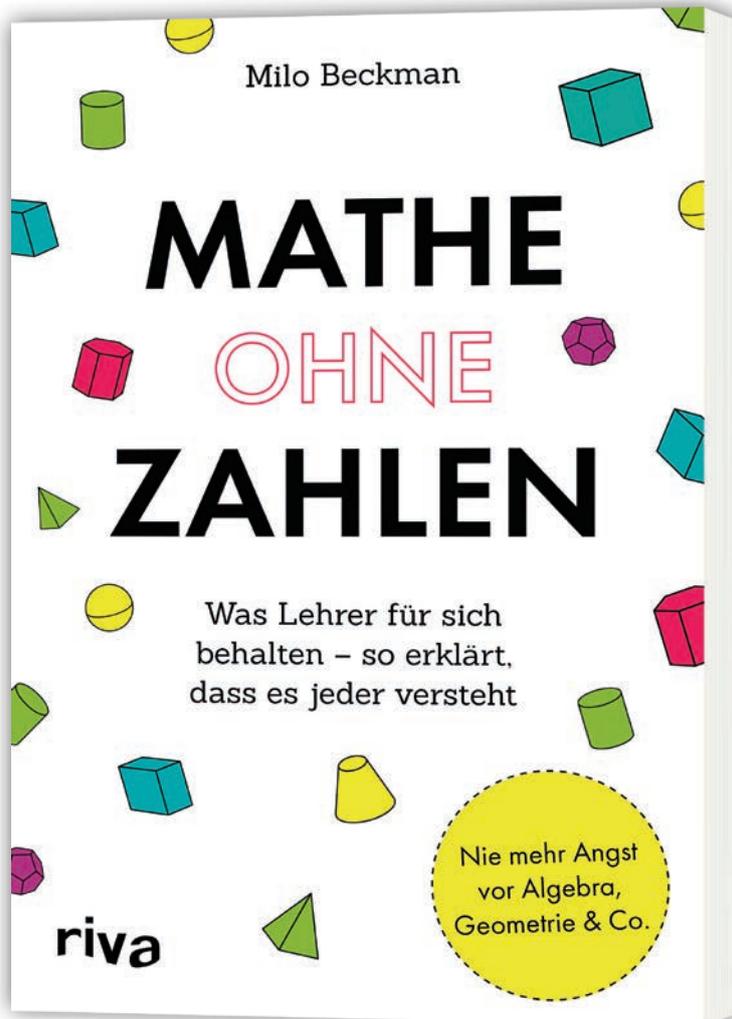
© privat



NORBERT GOLLUCH, geboren 1949, arbeitete zunächst als Grundschullehrer, bevor er sich nach einigen Jahren als Redakteur einer Satire-Zeitschrift und Verlagslektor als Autor selbstständig machte. Zu seinen zahlreichen Bestsellern gehören zum Beispiel *555 populäre Irrtümer* und *Das Survival-Handbuch für Lehrer*. Norbert Golluch wohnt und arbeitet im Rheinland.



OB SCHÜLER*INNEN ODER ERWACHSENE: MIT MATHE OHNE ZAHLEN ÜBERWINDET JEDE*R SEIN MATHETRAUMA



BECKMAN, MILO

Mathe ohne Zahlen

Was Lehrer für sich behalten –
so erklärt, dass es jeder versteht

17,00 € (D), 17,50 € (A)

ET: 22.03.2022

- Das erste Buch über Mathematik, in dem die einzigen Ziffern die Seitenzahlen sind
- Mathe mit Spaßfaktor und verständlich erklärt: nützliches Wissen, das jede*r im Alltag anwenden kann

Mathe ohne Zahlen, wie soll das denn gehen? Dieses Buch stellt die konventionelle Herangehensweise an die Mathematik auf den Kopf und lädt dazu ein, kreativ über Formen und Dimensionen, das Unendliche und Infinitesimale, Symmetrien und Beweise nachzudenken und darüber, wie all diese Konzepte zusammenpassen. Der Autor orientiert sich dabei an den drei Hauptzweigen der abstrakten Mathematik – der Topologie, Analysis und Algebra. Ein anschaulicher, unterhaltsamer und origineller Leitfaden, der Erwachsenen wie auch Schüler*innen Mathe endlich so erklärt, dass es jede*r versteht. Und versprochen: Die einzigen Zahlen in diesem Buch sind die Seitenzahlen!

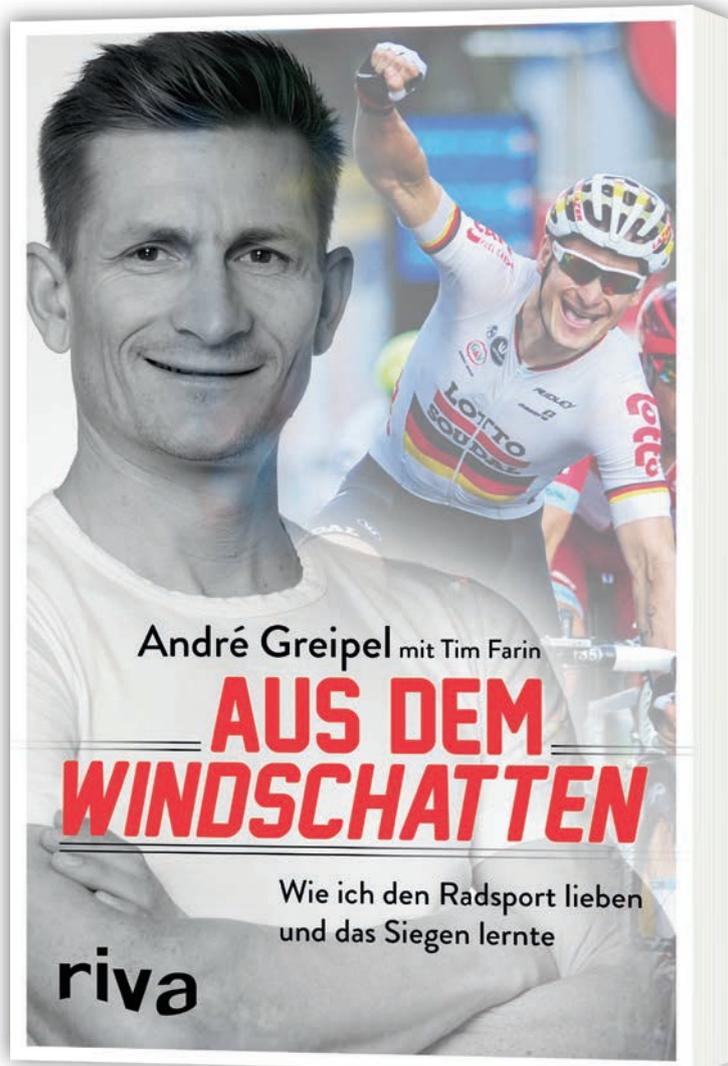
© Portia Lundie



MILO BECKMAN, geboren 1995, war schon in jungen Jahren von Mathe begeistert. Im Alter von nur 16 Jahren schloss er sein Grundstudium der Mathematik in Harvard ab. Anschließend studierte er philosophische Grundlagen der Physik an der Columbia University und schrieb sein erstes Buch Mathe ohne Zahlen. Beckman lebt in New York.



ZEUGNIS EINER BEEINDRUCKENDEN KARRIERE – DIE AUTOBIOGRAFIE VON RADPROFI ANDRÉ GREIPEL



GREIPEL, ANDRÉ; FARIN, TIM

Aus dem Windschatten

Wie ich den Radsport lieben und
das Siegen lernte

18,00 € (D), 18,50 € (A)

ET: 12.10.2021

- Einer der erfolgreichsten deutschen Radprofis aller Zeiten – mit treuen Fans, die ihr Idol, Spitzname »Gorilla«, lieben
- Großes Medieninteresse – der Autor steht für Presstertermine zur Verfügung
- Große Reichweite – Greipel hat 200.000 Follower auf Instagram, 175.000 Follower auf Twitter und 150.000 Facebook-Fans

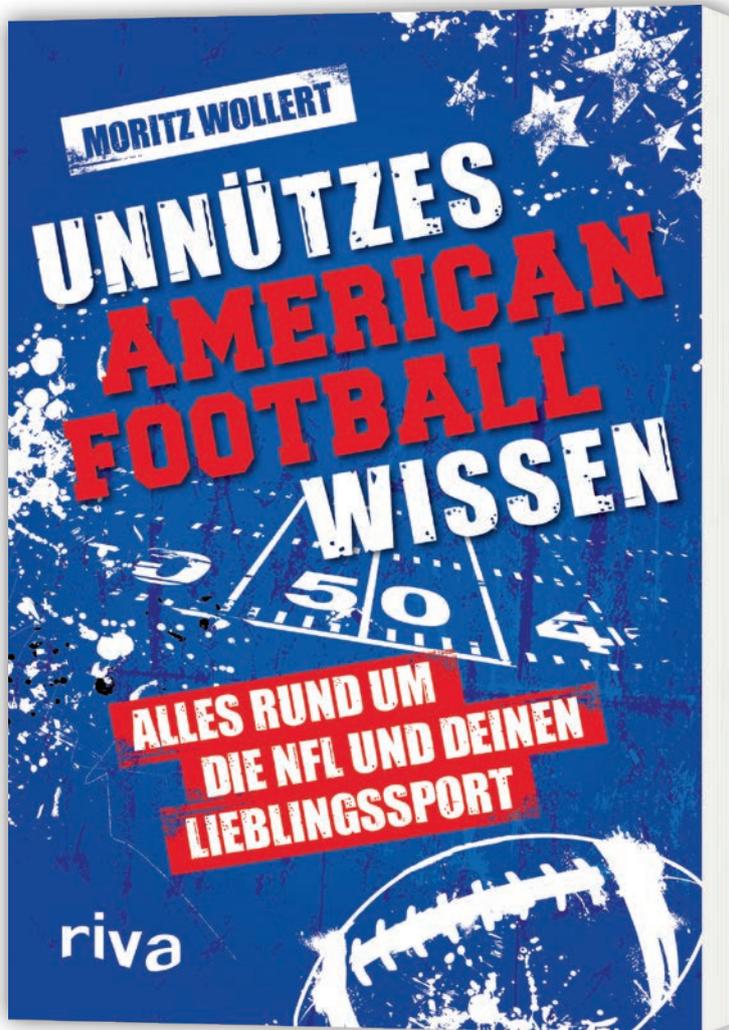
Die Sportwelt kennt André Greipel als explosiven Sprinter, der zahlreiche Rennen auf den letzten Metern für sich entschieden hat. Der Rostocker hat seinen Kindheitstraum wahr gemacht, wurde einer der weltbesten Rennradfahrer und hat viele Etappen bei Tour de France, Giro d'Italia und Spanienrundfahrt gewonnen. Nun befindet er sich im Finale seiner Karriere. In seinem Buch berichtet er von seinen großen Erfolgen, legendären Rennen, harten Konkurrenten und gibt spannende Einblicke hinter die Kulissen des Profiradsports. Außerdem zeichnet er die menschliche Seite des Profisports nach und zeigt, wie viel harte Arbeit hinter seinem Erfolg im Straßenradsport steckt ...

ANDRÉ GREIPEL geboren 1982 in Rostock, ist ein deutscher Radprofi. Er zählt zu den besten Straßensprintern seiner Generation. In den vergangenen 17 Jahren feierte er 158 Siege, darunter 11 Etappensiege bei der Tour de France. Zweimal (2015 und 2016) gewann er die prestigeträchtige Zielankunft auf den Champs-Élysées. Während der Tour de France 2021 gab er bekannt, seine erfolgreiche Karriere zum Ende des Jahres zu beenden.

TIM FARIN geboren 1976 in Troisdorf, schreibt seit 2005 als freier Journalist über den Radsport. Für das Magazin TOUR liefert er Interviews und Reportagen aus dem Profisport und von Hobbyrennen. Der Absolvent der Deutschen Journalistenschule ist selbst aktiver Rennradfahrer und veröffentlichte bereits zwei Bücher über diesen faszinierenden Sport. Tim Farin lebt mit Frau und zwei Töchtern in Köln.



BESTSELLERVERDÄCHTIGES THEMA! BÜCHER ÜBER AMERICAN FOOTBALL SIND ECHE MEGASELLER



WOLLERT, MORITZ

Unnützes American Football Wissen

Alles rund um die NFL und deinen Lieblingssport. Damit punktest du auf jeder Super-Bowl-Party

9,00 € (D), 9,30 € (A)

ET: 25.01.2022

- Bestsellerverdächtiges Genre! Über 50.000 verkaufte Exemplare von *Unnützes Bundesligawissen*
- Perfekte Unterhaltung für alle American-Football-Fans

Für viele Spieler bleibt die sagenumwobene NFL nur ein kurzes Stelldichein – was ihr unter Profis und Fans den Beinamen »Not For Long« eingebracht hat. Ein Slogan, über den die Liga selbst nur müde lächeln kann. Seit über 100 Jahren fasziniert sie nun die Massen. Die Sportart American Football gibt es sogar noch ein halbes Jahrhundert länger. »Unnützes American Football Wissen« bündelt die spektakulärsten Anekdoten und verblüffendsten Fakten rund um den härtesten Sport der Welt in einem unwiderstehlichen Drive (»komplette Angriffsserie«). Welcher Spieler trat als jüngster in die Hall of Fame ein, welcher als ältester? Welche Trikotfarbe erhöht die Chance, den Super Bowl zu gewinnen? ...

© Thea Martin



MORITZ WOLLERT, Jahrgang 1984, studierte nach Abitur und Zivildienst Sportmanagement. Nach einigen Jahren in diesem Beruf folgte er seiner Leidenschaft für das geschriebene Wort und machte sich 2018 als freier Redakteur und Autor selbstständig. Über seinen Lieblingssport American Football schreibt er für das Magazin »Touchdown 24«. Der gebürtige Rheinländer lebt mit Frau und Sohn in Hamburg.



DEUTSCHLANDS BERÜHMTESTE PORNFLUENCERIN PACKT AUS



HANNA SECRET; FISCHER, NICOLA

Ich bin Hanna

Exklusive Einblicke in mein Leben als Influencerin, Webcam-Girl und Pornostar. Mit den besten Tipps für heißeren Sex

18,00 € (D), 18,60 € (A)

ET: 19.04.2022

- Hohe Reichweite – auf Instagram folgen Hanna Secret 125.000, auf Twitter 55.000 Follower
- Starkes Medieninteresse – zahlreiche Boulevardmedien wie BILD berichten regelmäßig über Hanna Secret
- Nachhilfe vom Pornostar – was können Männer und Frauen tun, um ihre Performance im Bett zu steigern?

Hanna Secret ist Webcam-Pornostar – und verdammt stolz darauf. Keinen einzigen Tag hat sie an einem fremden Porno-Set gedreht und keinen einzigen Cent hat ein Mann bei ihr mitverdient. Denn Hanna ist der Boss bei ihren Produktionen. Sie entscheidet, mit wem sie dreht und wer zu ihr vor die Webcam kommt. Eine Selfmade-Frau, die mit Tausenden von Followern in den sozialen Netzwerken über Influencer-Status verfügt. Nun lässt Hanna die letzten Hüllen fallen und gewährt einen unverhohlenen Blick auf ihr Leben – auf Dinge, die sie geprägt haben, wie ihre Kindheit in der Provinz und ihre frühere Arbeit als Krankenschwester. ...

© privat



HANNA SECRET NAME ist eine Pornodarstellerin aus Hamburg. Vor ihrer Karriere im Pornogeschäft machte sie eine Ausbildung zur Krankenschwester und Intensivmedizinischen Pflegekraft. Sie übte ihren Beruf anschließend unter anderem in einer psychiatrischen Anstalt aus.

© Axel Fischer



NICOLA FISCHER Nicola Fischer ist Journalistin und TV-Produzentin. Sie arbeitet unter anderem für ProSieben, sat.1, NDR, ZDF und den Axel Springer Verlag. Am liebsten produziert sie investigative Berichte.



GROSSE REICHWEITE: ÜBER 800.000 FOLLOWER*INNEN AUF TIKTOK UND INSTAGRAM



GRACIOSO, GRACIA; PESCHKE, PETER

L(i)ebe, wie du willst

Alles, was du über LGBTQIA+ wissen musst – ein Mutmachbuch für junge Menschen

15,00 € (D), 15,50 € (A)

ET: 17.05.2022

- Deutschlands erfolgreichste TikTok-Dragqueen Gracia Gracioso klärt über Diversität und LGBTQIA+ auf
- Ängste nehmen und umfassend aufklären – ein Ratgeber für junge Menschen
- Dieses Buch zeigt, wie bunt und divers Sexualität und persönlicher Ausdruck sein dürfen

Ich bin schwul, darf ich das empfinden? Was, wenn meine Eltern nicht unterstützen, dass ich trans*-identitär bin? Muss ich mich outen, und wenn ja, wie? Sich selbst zu akzeptieren, so zu leben und zu lieben, wie man will, ist eine große Herausforderung. Labels und heteronormative Strukturen geben Schubladen vor und besonders junge Menschen müssen oft Mut aufbringen, wenn sie aufgrund ihrer Sexualität oder ihres Gender-Ausdrucks anecken. Lehrer und Dragqueen Gracia Gracioso kennt diese Ängste und zeigt mit seinem Buch, dass »anders sein« nicht schlimm ist. Im Gegenteil – die Welt ist bunt und es lohnt sich immer, man selbst zu sein.

© privat



GRACIA GRACIOSO (dt. Dragqueen) ist Förderschullehrer, verheiratet und lebt offen schwul. Er setzt sich seit Jahren für Aufklärung, Gleichberechtigung in Bezug auf LGBTQIA+ ein. Für sein Engagement wurde er 2021 von der rheinland-pfälzischen Ministerpräsidentin Malu Dreyer geehrt.

© privat



PETER PESCHKE wurde 1982 in Oranienburg geboren und wuchs in Bochum und Nordhessen auf. Als Kleinkünstlerin und Ehrenamtler half er, unter anderem in Marburg die queere Szene zu gestalten. Seit 2003 lebt er in Berlin, wo er als Übersetzer, Lektor und Schriftsteller arbeitet.



TRAUMJOB FINDEN LEICHT GEMACHT – »KARRIEREGURU« TOBIAS JOST IST MIT 500.000 TIKTOK-FOLLOWERN DER REICHWEITENSTÄRKSTE HR-CREATOR



DER KARRIEREGURU

Mission Traumjob

Mehr Spaß, mehr Geld, mehr Leben – so kriegst du den Job, der dich glücklich macht

10,00 € (D), 10,30 € (A)

ET: 17.05.2022

- Konkrete Hilfe bei Themen wie Berufswahl, Stärken finden, Anschreiben verfassen, Gehalt verhandeln usw.
- Angelika Gulderts *Finde den Job, der dich glücklich macht* (über 50.000 verkaufte Exemplare) für die Generation Z

»Schnell einen Job finden und viel Geld verdienen«, lautet die Antwort, wenn man Jugendliche nach ihren Jobwünschen fragt. Diese Einstellung führt unweigerlich dazu, dass man einen Beruf wählt, der gar nicht zu einem passt – und letztlich unglücklich wird. »Der Karriereguru« will das ändern, gibt im undurchsichtigen Karriere-Dschungel Orientierung und macht aus »schwierig« »einfach«. Sein ebenso cooler wie praktischer Ratgeber hilft Berufseinsteigern dabei, den eigenen beruflichen Kompass so auszurichten, dass Arbeit nicht allein Mittel zum Zweck wird, sondern Voraussetzung und fester Bestandteil eines erfüllten (Berufs-)Lebens.

© privat



TOBIAS JOST, besser bekannt als »Der Karriereguru«, ist Gründer verschiedener Start-ups und erfolgreicher TikToker. In seinen Videos setzt er sich mit den Themen Berufswahl und -orientierung auseinander. Mit seinem ersten Buch »Mission Traumjob« will er Schüler, Auszubildende, Studierende und Young Professionals dabei unterstützen, ihre Leidenschaft zum Beruf zu machen. Tobias Jost lebt in München.



ENDLICH EIN BUCH ZUM THEMA »NEUE MÄNNLICHKEIT« AUS SICHT EINES MANNES



WITZEL, JULIAN

Junge weiße Männer

Was ich als Mann zur neuen Männlichkeit zu sagen habe

12,00 € (D), 12,40 € (A)

ET: 19.04.2022

- Kein radikal populistischer Ansatz, sondern neugierig, interessiert und unterhaltsam
- Ein Buch für Männer und Frauen gleichermaßen

»Ich möchte ein guter, moderner, junger – und später auch alter – weißer Mann sein. Ich möchte mich dem stellen, was Generationen vor mir auf groteske Weise falsch gemacht haben, und dem, was ich mir selbst vorwerfen muss. Ich möchte zuhören, verstehen, ändern – ohne darum gebeten zu werden, ich will es tun, weil es mir selbst wichtig ist.«
Wie wurde ich der Mann, der ich bin? Was bedeutet es, Mann zu sein in Zeiten von Wokeness? Ist die Männlichkeit noch zu retten?

Antworten sucht der Autor in persönlichen, unterhaltsamen Geschichten, in denen sich der Millennial-Hetero-Mann und alle, die ihn umgeben, wiederfinden können.

JULIAN WITZEL wurde 1982 in Fulda geboren. Nach seinem Studium der Germanistik arbeitete er als Songtexter, Musiker und Creative Director in der Werbebranche. Darüber hinaus schreibt er als Journalist für die »WELT AM SONNTAG«.



DIESER INSIDERBERICHT BEWEIST, WIE MÄCHTIG DEUTSCHLANDS GEHEIME LOGEN SIND



KOHLMAIER, HANNES

Die Macht der Geheimbünde

Freimaurer, Rosenkreuzer,
Kabbalisten – wer sie sind,
welche Ziele sie verfolgen und
welchen Einfluss sie haben

15,00 € (D), 15,50 € (A)

ET: 22.03.2022

- Neueste Erkenntnisse aus erster Hand: Der Autor hatte exklusiv Zugang zu den einflussreichsten Logen
- Hat das Longseller-Potenzial von Geheimbünde von Gisela Graichen und Alexander Hesse (über 60.000 verkaufte Exemplare)

Sie treffen sich heimlich in Zirkeln, pflegen seltsame Rituale und schmücken sich mit geheimnisvollen Symbolen. Geheimbünde wie Freimaurer, Rosenkreuzer oder Kabbalisten zählen Zehntausende von Mitgliedern. Hannes Kohlmaier ist es gelungen, das Vertrauen einflussreicher Logen zu gewinnen, und so bekam er exklusiven Zutritt zu Bereichen, die Nichteingeweihten sonst verschlossen bleiben. In diesem umfassend recherchierten Insiderbericht spürt Kohlmaier dem Wirken von Geheimgesellschaften nach, erklärt die Faszination, die sie auf uns ausüben, und zeigt, welche Macht diese bis heute auf Politik und Wirtschaft haben.

© Oliver Clausen



HANNES KOHLMAIER, Jahrgang 1970, ist Autor und Journalist. Seit fast 30 Jahren schreibt er für BILD. Seit 2014 ist er verantwortlicher Redakteur und Blattmacher bei BILD Süd. Die von ihm recherchierte Online-Dokumentation über die Macht der Geheimbünde fand vielfach Beachtung. Er lebt mit seiner Frau und seiner Tochter bei München.

224 Seiten, 13,5 x 21,0 cm | Softcover
8-seitiger farbiger Bildteil

ISBN 978-3-7423-2013-1 | Warengruppe 1973



EIN INSIDER DECKT AUF: WARUM UNSER RECHTSSTAAT IN TRÜMMERN LIEGT



SCHLEIF, THORSTEN

Wo unsere Justiz versagt

Von Messerstechern, Kinderschändern und Verfassungsrichtern. Ein Richter deckt auf

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 19.04.2022

- Packend erzählt: zwölf skandalöse Fälle, die das volle Ausmaß von Justizversagen in Deutschland offenbaren
- Der Autor ist seit 14 Jahren im Richterdienst tätig
- Endlich: der Nachfolger zum Bestseller *Urteil: ungerecht* (2019) mit über 10.000 verkauften Exemplaren

Weshalb klagen Staatsanwälte gefährliche Körperverletzung, bei der ein Messer verwendet wurde, mit völlig unzureichendem Strafmaß an? Warum scheuen Richter harte Strafen? Mitunter in einem dramatischen Fall, bei dem ein Vater seine Tochter viele Hundert Mal missbrauchte. Braucht es hingegen mildere Strafen bei vergleichsweise belanglosen Delikten wie manchem Verstoß gegen das Betäubungsmittelgesetz? Nachdem Richter Thorsten Schleif in »Urteil: ungerecht« erläuterte, inwiefern skandalöse Urteile durch systemimmanente Schwächen des Justizsystems bedingt sind, zeigt er nun anhand von zwölf brisanten Fällen die ganze Bandbreite von Justizversagen in Deutschland auf. Seine spannenden Geschichten ...

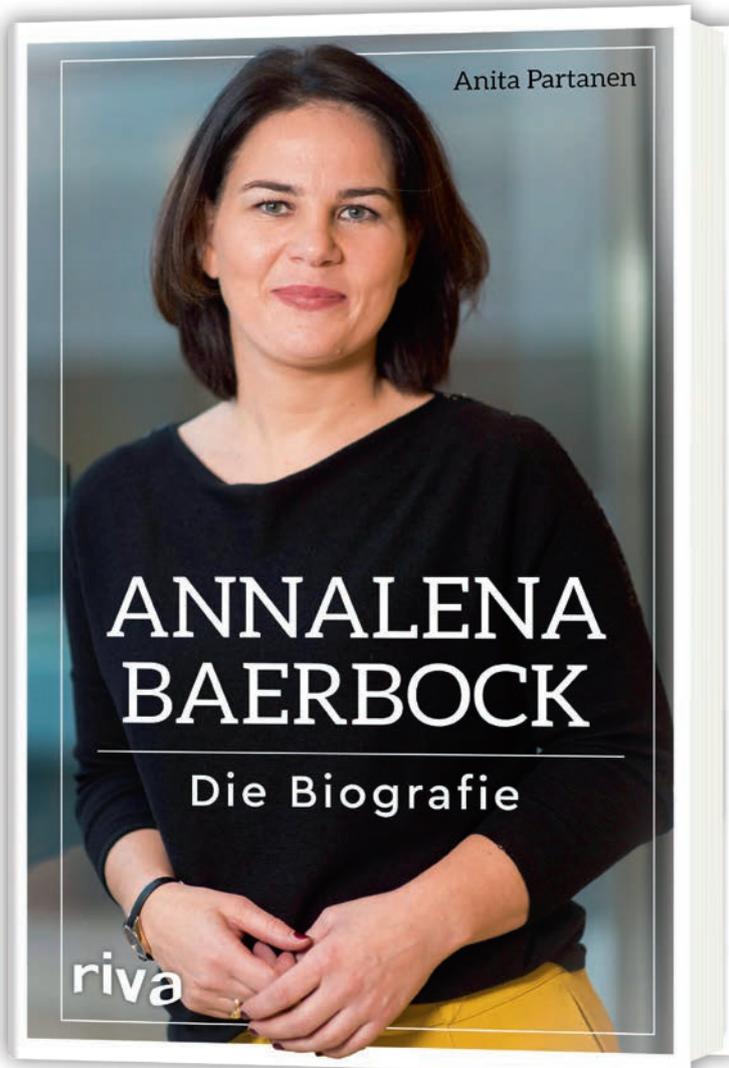
© Amanda Dahms



THORSTEN SCHLEIF Thorsten Schleif, 1980 geboren, studierte Rechtswissenschaften in Bonn und ist seit 2007 Richter in Nordrhein-Westfalen. Gegenwärtig ist er als Vorsitzender des Schöffengerichts und Jugendrichter am Amtsgericht Dinslaken tätig. Von März 2014 bis September 2018 war er alleiniger Haftrichter für die Amtsgerichte Dinslaken und Wesel. Der zweifache Familienvater lebt mit seiner Familie in Duisburg. Im riva Verlag sind bisher von ihm erschienen: »Urteil: ungerecht« (2019) und »Endlich richtig entscheiden« (2020).



DIE ERSTE BIOGRAFIE VON ANNALENA BAERBOCK



PARTANEN, ANITA

Annalena Baerbock

Die Biografie

16,00 € (D), 16,50 € (A)

ET: 29.07.2021

- Eine kluge Analyse der politischen Ziele Baerbocks
- Pünktlich zur heißen Phase des Bundestagswahlkampfes 2021

»Liebe Annalena, bitte, die Bühne gehört dir.« Mit diesem Satz machte Robert Habeck den Weg frei für die Spitzenkandidatin der Grünen im Bundestagswahlkampf 2021: Annalena Baerbock. Die Art und Weise, wie sie Spitzenkandidatin ihrer Partei wurde, sendet die klare Botschaft, dass es keine knallharte Machtpolitik braucht, um es ganz nach oben zu schaffen. Wird sie so zu Deutschlands nächster Kanzlerin? Die Zeichen stehen auf Grün – und auf Annalena Baerbock. Doch wer ist sie wirklich – und wofür steht sie? Die erste Biografie über die Grünen-Chefin zeichnet ein exklusives Porträt, das vor allem Baerbocks politische Ziele unter die Lupe nimmt ...

ANITA PARTANEN hat Klima- und Umweltwissenschaften studiert und berichtet als freie Wissenschaftsjournalistin über das Bündnis 90/Die Grünen. Den Aufstieg Annalena Baerbocks beobachtet sie, seitdem diese 2009 erstmals als Direktkandidatin der Partei für den Bundestag kandidierte. Im riva Verlag ist 2019 ihr Buch »Greta« erschienen.



DIE KÜRZESTE GESCHICHTE DER MENSCHHEIT WURDE ÜBER 1,3 MILLIONEN MAL VERKAUFT



FISCHER, LEO

Die kürzeste Menschheit der Geschichte

12,00 € (D), 12,40 € (A)

ET: 12.10.2021

- Einzigartige Parodie auf populärwissenschaftliche Sachbücher

Ob von Harald Lesch oder Yuval Harari: Menschheitsgeschichten sind der große Kassenschlager auf dem Sachbuchmarkt! Und liefern sich einen spannenden Wettbewerb: Wer schafft es, die kürzeste Darstellung der letzten 20.000 Jahre zu liefern? Wer fasst die Entwicklung von Milliarden am lesefreundlichsten zusammen? Und wer blickt am tiefsten in die Kristallkugel? Leo Fischer nimmt die Herausforderung an – und präsentiert das endgültige Menschheitsbuch. Amüsant und bissig parodiert er den pathetischen Stil seiner Vorbilder und liefert menscheits-historische Erkenntnisse, die der Wissenschaft bisher verborgen blieben.

© Thomas Hirtner



LEO FISCHER geboren 1981 in München, war von 2008 bis 2013 Chefredakteur des endgültigen Satiremagazins Titanic. Verklagt wurde er unter anderem von Papst Benedikt XVI., der sich durch ein Titelblatt geschmäht fühlte. In seiner reichlich bemessenen Freizeit schreibt Fischer Kolumnen für Titanic, Taz, Neues Deutschland und die Jungle World.



REISEN INNERHALB DEUTSCHLANDS POPULÄR WIE NIE



WIECHMANN, DANIEL

Der verrückteste Reiseführer Deutschlands

Verborgene Orte, kuriose
Bauwerke und mysteriöse
Gegenden

15,00 € (D), 15,50 € (A)

ET: 17.05.2022

- Mehr als 80.000 verkaufte
Expl. des Atlas Obscura
- Unterhaltsame Sammlung
schräger und kurioser Orte

Dieser Reiseführer ist anders. Er zeigt uns unser eigenes Land – allerdings fernab von Uckermark, Voralpenland und Rhein. Hier geht es um die schrägsten, kuriosesten und merkwürdigsten Orte, die Deutschland zu bieten hat.

Einen Fußabdruck, den der Teufel persönlich hinterlassen hat, eine alte Spionagestation, ein geheimes Grab im Brückenpfeiler und eine Höhle, in der Einhörner hausen: Mit diesem Buch kommen Abenteuer*innen, Neugierige und Kuriositätensammler*innen gleichermaßen auf ihre Kosten.

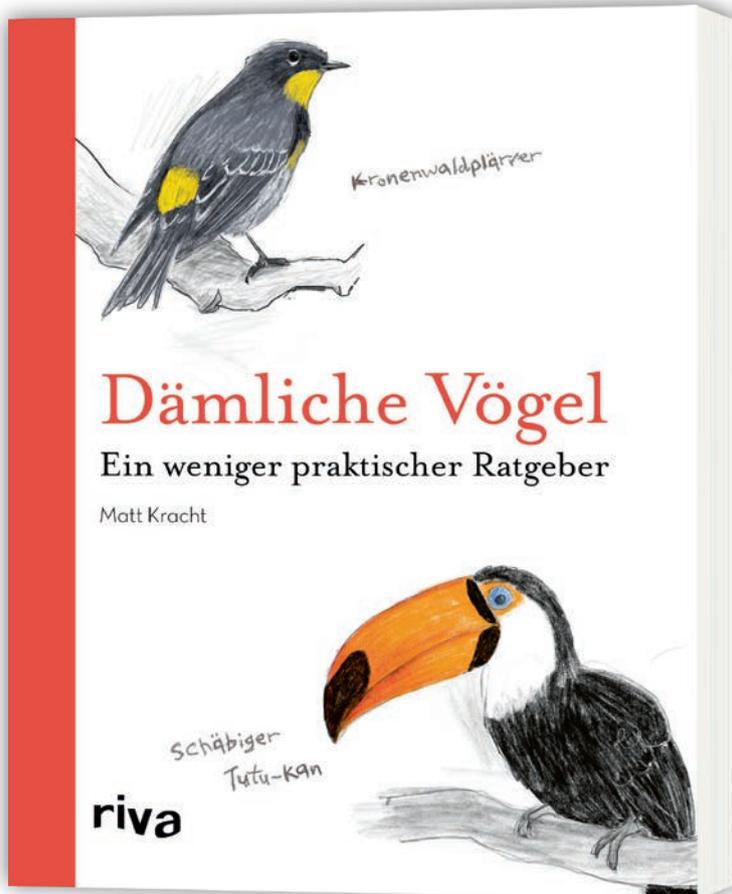
© privat



DANIEL WIECHMANN Jahrgang 1974, ist in Berlin aufgewachsen. Er besuchte die Journalistenschule in München und wurde dort zum Redakteur ausgebildet. Beim riva Verlag hat er bereits zahlreiche Bücher veröffentlicht, darunter auch Outdoor-Mikroabenteuer. Er lebt und arbeitet in München.



DAS ERSTE HUMORVOLLE BUCH FÜR VOGELKUNDLER*INNEN ÜBERHAUPT



KRACHT, MATT

Dämliche Vögel

Ein weniger praktischer Ratgeber

14,00 € (D), 14,40 € (A)

ET: 17.05.2022

- Tolle vierfarbige Zeichnungen
- Trotz Humor nützlich und praktikabel

Dieses Buch erklärt den Leser*innen dämliche Vögel auf der ganzen Welt: Es beschreibt nicht nur, wie sehr diese Tiere wirklich nerven, sondern wartet auch mit tollen Fakten rund um ihr anstrengendes Gezwitscher und ihr albernes Gefieder auf. Leser*innen bekommen außerdem eine Checkliste zur Vogelbeobachtung und tolle Tipps an die Hand, wie man einen Vogel identifiziert (man kann ja schon viel über ihn aussagen, wenn man ihm tief in die Augen schaut).

Herrliche Boshaftigkeiten für humorvolle Ornitholog*innen und alle, die Vögel lieben – oder hassen.

MATT KRACHT ist ein Autor, Illustrator und Amateur-Ornithologe, dem es Spaß macht, Bücher zu schreiben und den Humor zu feiern, den das Leben mit all seinen Absurditäten bietet. Er lebt in Tacoma, Washington, wo er besonders gern aus dem Fenster schaut, die Schönheit des Puget Sound bewundert und sich über Vögel lustig macht.



EINZIGARTIGES KONZEPT EINES ERFOLGREICHEN COMEDY-AUTORS



VENNEBUSCH, PAULUS

»Ich gehe davon aus, dass mindestens Koks im Spiel ist«

Die letzten (nicht ganz wahren) Geheimnisse unserer Lieblings-Promis

12,00 € (D), 12,40 € (A)

ET: 19.04.2022

- Herrlich schräger Humor
- Vennebusch schrieb schon für Dittsche, Zimmer frei! und RTL Samstag Nacht

Publikumsliebliche wie Günter Jauch, Barbara Schöneberger oder Lothar Matthäus scheinen keine Geheimnisse mehr zu haben. Jedes noch so kleine Detail wurde im Laufe ihrer Karriere ans Tageslicht geholt. Wirklich jedes? Bei Weitem nicht! Auf der Jagd nach brandneuen Storys hat sich Comedy-Autor Paulus Vennebusch auf die Suche nach bislang unbekanntem Freund*innen und Vertrauten unserer Lieblingsstars gemacht. Leider hat er niemanden gefunden. Darum hat er sich die Weggefährt*innen einfach ausgedacht und erzählt im Namen angeblicher Geschwister (wie Johannes A. Kerner und Johannes C. Kerner) oder Kolleg*innen, was noch nicht einmal die Stars selbst von sich wussten!

PAULUS VENNEBUSCH arbeitet als freiberuflicher Autor für TV, Radio und Bühne. Er schrieb für zahlreiche Comedy- (u. a. RTL Samstag Nacht, Die Wochenshow, Mario Barth deckt auf) und TV-Shows (u. a. Deutschland sucht den Superstar, Zimmer frei!, Dittsche sowie mehrere Bambi-Verleihungen) und verfasste Stand-ups und Songs für Bühnenprogramme (u. a. für Max Giermann und Jürgen von der Lippe). 2011 erschien sein erster Roman Giganten der Zärtlichkeit. Seitdem wurden über 25 Bücher unter seinem Namen veröffentlicht. Vennebusch ist verheiratet, hat vier Kinder und lebt in Köln und Ramscheid (Eifel).



WISSENSCHAFTLICH BELEGT: LÜGEN IST GESUND UND SICHERT UNSER ÜBERLEBEN!



VEDANTAM, SHANKAR; MESLER, BILL

Die Macht der Wahrnehmung

Warum unser Gehirn uns täuscht und wie uns das zu mehr Erfolg und stabileren Beziehungen verhilft

18,00 € (D), 18,60 € (A)

ET: 22.02.2022

- Belegt durch neueste Erkenntnisse aus Psychologie und Neurowissenschaft.
- Mit packenden Fallgeschichten

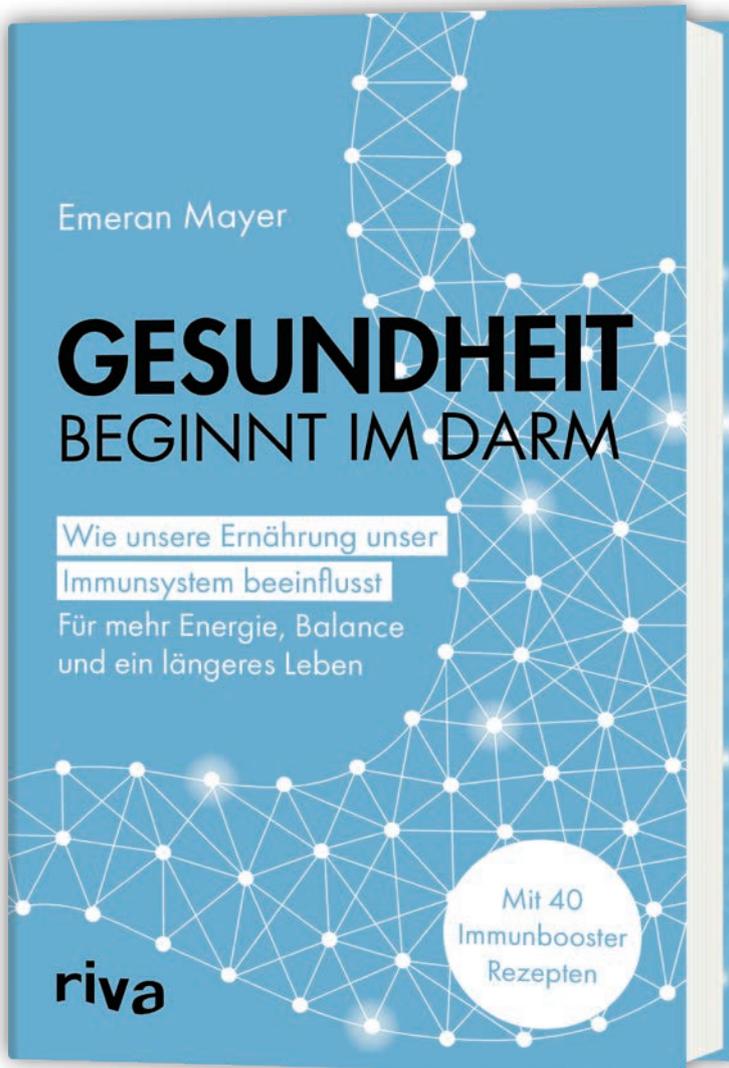
Wahrheit ist relativ. Je nachdem, von welchem Standpunkt aus man etwas betrachtet. Heilende Lügen nennen die Autoren diesen Effekt. Egal, ob es der ständig nörgelnde Partner ist, den wir uns schönreden, oder gewisse Normen. Das Gehirn täuscht uns über unangenehme Details hinweg und sichert so die Stabilität unserer Beziehungen. Doch wie schafft es das? Und warum bemerken wir es nicht? Anhand von Fallbeispielen erläutern Shankar Vedantam und Bill Mesler, wann genau kognitive Dissonanz entsteht und welche Konsequenzen sie für unsere Selbstwahrnehmung hat. Neben psychologischen Aspekten spielen dabei auch neueste neurowissenschaftliche Erkenntnisse über die Funktionsweise des Gehirns eine Rolle.

SHANKAR VEDANTAM ist Journalist, Autor und Wissenschaftskorrespondent. Sein fachliches Interesse gilt dem menschlichen Verhalten. Er lebt in Washington, D. C. und ist Gastgeber des »Hidden Brain«-Podcasts sowie Autor des gleichnamigen »New York Times«-Bestsellers.

BILL MESLER ist Co-Autor mehrerer Sachbücher im Bereich der Wissenschaftsgeschichte und Biologie. Er lebt in Washington, D. C.



NEUESTE WISSENSCHAFTLICHE ERKENNTNISSE EINER INTERNATIONALEN KORYPHÄE: WIE DAS MIKROBIOM DES DARMS UNSER IMMUNSYSTEM STEUERT



MAYER, EMERAN

Wie unser Darm das Immunsystem stärkt

Für mehr Energie, Gesundheit und ein langes Leben

22,00 € (D), 22,70 € (A)

ET: 22.03.2022

- Prof. Dr. med. Emeran Mayer ist einer der führenden Experten auf dem Gebiet der Mikrobiomforschung
- Trendthemen Mikrobiom und Immunsystem verständlich erklärt
- Mit klaren Strategien, um den stetigen Anstieg der Krankheiten umzukehren

Herzerkrankungen, Diabetes, Krebs, COVID-19 – liegt unsere Anfälligkeit für diese Krankheiten an der schleichenden Veränderung unseres Darm-Mikrobioms? Dr. Emeran Mayer, international anerkannte Koryphäe auf diesem Gebiet, liefert erstmals die wissenschaftlichen Beweise für das komplexe Zusammenspiel zwischen Darm-Mikrobiom und Immunabwehr. Dieses bahnbrechende Buch zeigt, wie wir unser Mikrobiom durch unsere Ernährung optimal unterstützen, unser Immunsystem stärken und die Verbreitung chronischer Krankheiten zurückdrängen können. Dies gilt nicht nur auf individueller Ebene: Wenn wir weiterhin die mikrobielle Vielfalt unserer Böden zerstören, Antibiotika in der Tiermast einsetzen ...

© Harry Langdon



EMERAN MAYER Prof. Dr. med. Emeran Mayer ist Geschäftsführer des Oppenheimer Center for Stress and Resilience und Kodirektor des Digestive Diseases Research Center an der University of California in Los Angeles. Er hat die letzten 40 Jahre über das Zusammenspiel von Gehirn und Darm geforscht und hat über 300 Publikationen und diverse Bücher zu diesem Thema veröffentlicht. Er ist gebürtiger Deutscher und studierte Medizin an der Ludwig-Maximilians-Universität München, bevor er in die USA übersiedelte und sich dort auf die Gastroenterologie spezialisierte.



DER ABSOLUTE BESTSELLER AUS KANADA, ENDLICH AUF DEUTSCH!



ZARASKA, MARTA

Was uns jung hält

Wie Freundschaft, Optimismus und Freundlichkeit helfen, 100 Jahre alt zu werden

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 12.10.2021

- Vergessen Sie Diäten und Superfood! Das Geheimnis eines langen und gesunden Lebens liegt woanders!
- Alle Erkenntnisse in diesem Buch sind wissenschaftlich erforscht und nachgewiesen!

Was können wir tun, um lange zu leben? Dieser Frage ging die Wissenschaftsjournalistin Marta Zaraska nach und studierte Hunderte von Forschungsarbeiten und führte mit Dutzenden führenden Wissenschaftlern aus Bereichen wie Molekularbiochemie, Epidemiologie, Cyberpsychologie, Neurowissenschaften und Zoologie Interviews. Sie kommt zu dem Fazit, dass Freundschaften, Lebensgenuss, Empathie und Freundlichkeit weit mehr Einfluss auf unser Hundertjährigen-Potenzial haben als alles andere. Ein starkes Unterstützungsnetzwerk aus Familie und Freunden senkt unser Sterberisiko um etwa 45 Prozent, während Bewegung es nur um etwa 23 Prozent senkt. Freiwilliges Engagement in der Freizeit senkt das Risiko um etwa 22 Prozent, während beispielsweise ...

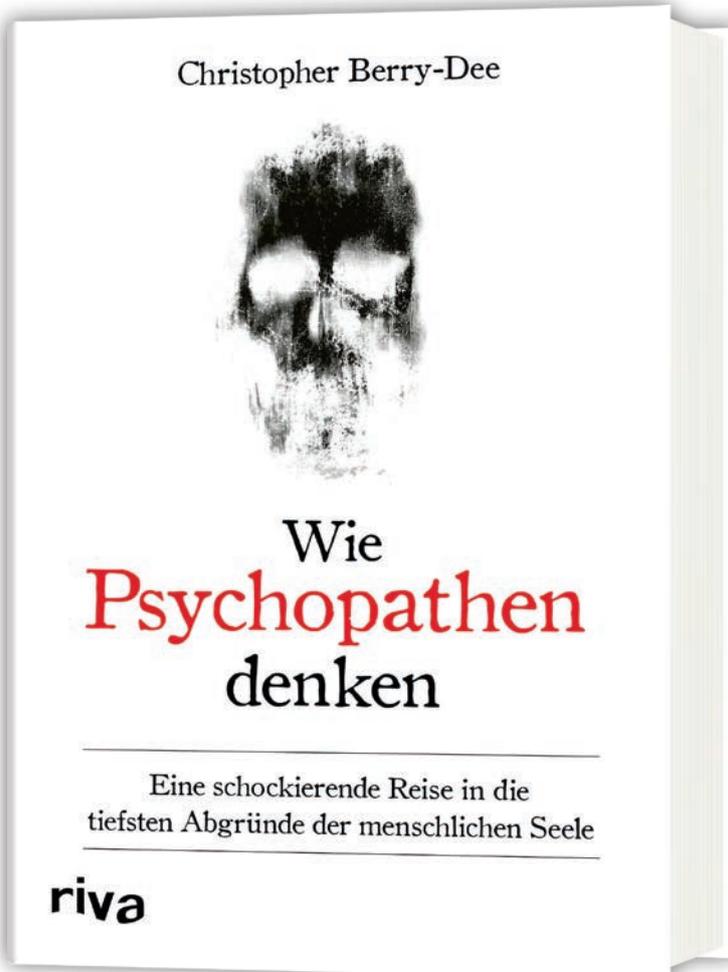
© Anja Cónajlla



MARTA ZARASKA ist eine kanadische Wissenschaftsjournalistin und Bestsellerautorin. Sie schreibt über Ernährung und Psychologie unter anderem für die *Washington Post*, *Scientific American*, *den Atlantik*, die *Los Angeles Times*, *New Scientist*.



TRUE CRIME BOOMT WIE NOCH NIE! BÜCHER UND PODCASTS ÜBER DAS BÖSE FESSELN JÄHRLICH IMMER MEHR MENSCHEN



BERRY-DEE, CHRISTOPHER

Wie Psychopathen denken

Eine schockierende Reise
in die tiefsten Abgründe der
menschlichen Seele

22,00 € (D), 22,70 € (A)

ET: 17.05.2022

- Psychogramm des Bösen: Ein Kriminologe interviewt die gefährlichsten Psychopathen der Welt
- Christopher Berry-Dees Bücher gelten als Klassiker der True-Crime-Literatur

Ein Sportler, ein Hausarzt oder ein Liebhaber – Mörder wie Oscar Pistorius, Harold Shipman oder Michael Bruce Ross haben gezeigt, dass in jedem Menschen ein psychopathischer Killer stecken kann. Der weltbekannte britische Kriminologe Christopher Berry-Dee hat zehn inhaftierte Psychopathen, darunter auch berühmte Serienmörder, zu ihren Motiven befragt. In diesem Buch beschreibt er jeweils ihre besonderen Fähigkeiten – wie etwa ihr Charisma sowie ihre Emotions- und Reuelosigkeit –, und wie sich diese zu einer absolut tödlichen Mischung entwickeln konnten. Denn nicht umsonst gelten sie als die erbarmungslosesten und gefährlichsten Killer der Welt.

© privat



CHRISTOPHER BERRY-DEE wurde 1948 im englischen Winchester geboren. Er ist Gründungsdirektor des Criminology Research Institute und war Herausgeber der Zeitschrift »The Criminologist«. Berry-Dee hat über 30 der berühmtesten Serien-, Massen- und Einzelmörder interviewt und verhört. Seine Bücher sind in Großbritannien Bestseller und zählen bereits jetzt zu den Klassikern der True-Crime-Literatur.



HUMORVOLL, EHRlich UND PRAKTISCH – EIN CHARMANTER TRITT IN DEN HINTERN, UM ENDLICH LOSZULEGEN



BENNETT, ELLEN

Erst die Träume, dann die Details

Warum wir weniger nachdenken, sondern mehr einfach machen sollten

18,00 € (D), 18,60 € (A)

ET: 19.04.2022

- Ein motivierender Ratgeber in der Tradition von Fish!
- Mit vielen praktischen Ratschlägen, Tipps und Tricks zum eigenen Unternehmen

Kein Businessplan? Keine Erfahrung? Warum man trotzdem mit seinem Unternehmen loslegen sollte – und damit sogar erfolgreich sein kann. Viele hegen Träume und haben Ziele, doch an der Umsetzung hapert es meist. Warum man aber einfach loslegen sollte, selbst wenn man glaubt, noch nicht bereit zu sein, zeigt Ellen Bennett. Die ehemalige Köchin machte es vor: Als ihr damaliger Chef ankündigte, billig gefertigte Küchenschürzen nachzubestellen, die das Personal nicht ausstehen konnte, platzte es aus ihr heraus: »Ich habe eine Firma für Schürzen!« Eine Lüge – es gab weder Unternehmen noch Businessplan. Doch sie schaffte, was viele nicht für möglich hielten...

© Shayan Asgharria



ELLEN BENNETT Ellen Bennett ist Gründerin und CEO von Hedley & Bennett, einem Multimillionen-Dollar-Unternehmen, das viele Köche der Welt mit Küchenausstattung und Schürzen ausstattet. Sie arbeitete bereits mit Vans und dem Künstler Takashi Murakami u. a. zusammen.



WARUM ES MANCHMAL IN ORDNUNG IST, EINFACH NUR SEINEN JOB ZU ERLEDIGEN



ALBERT, ATTILA

Ich will doch nur meinen Job machen

Warum man am Arbeitsplatz nicht immer gleich die Welt retten und mit allen befreundet sein muss

15,00 € (D), 15,50 € (A)

ET: 25.01.2022

- Was tun, wenn Unternehmensansprüche zur Zumutung werden
- Der Ratgeber gegen übergriffige Arbeitgeber

Die neue Arbeitswelt à la New Work und Purpose fordert vom Arbeitnehmer, sich dem Unternehmen und dessen moralischen Ansprüchen zu unterwerfen – mit ganzem Herzen, am besten klimaneutral und weit ins Private hinein. Schade, dass es die Unternehmen selbst damit aber oft nicht allzu genau nehmen. Wo man hier Grenzen ziehen sollte – und wie –, zeigt dieses Buch. Schön waren die Zeiten, als man in die Arbeit ging, um seinen Job zu erledigen, Geld zu verdienen und danach seinen Feierabend zu genießen. Heute soll man mit allen Kollegen befreundet sein, den Lebenssinn im Job finden, Teil einer gesellschaftlichen Revolution sein und im selben Atemzug den Planeten retten.

© Tyler Ramsey



ATTILA ALBERT ist Kommunikationsexperte, Coach und Autor. Er arbeitete u. a. bereits als Reporter für BILD und Blick und unterstützte einen Schweizer Konzern beim Aufbau einer globalen Marketingkommunikation. Heute ist er als Kolumnist tätig, hält Vorträge und Seminare zum Thema Selbstbestimmung und gibt Coachings für bessere Kommunikation.



ZWISCHEN APOKALYPSE UND VERHEISSUNG: WIE MAN ZUKUNFTSPROGNOSEN RICHTIG EINSCHÄTZEN KANN



FISCHER-APPELT, BERNHARD

Zukunftslärm

Wie uns gute Erzählungen
helfen, das Morgen zu gestalten

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 22.03.2022

- Ein Plädoyer dafür, sich selbst ein Bild der Zukunft zu machen und diese positiv anzugehen
- Von Unternehmer, Kommunikationsexperte und Harvard-Forscher Bernhard Fischer-Appelt

Viele behaupten, die Zukunft zu kennen. 2020 hat jedoch gezeigt, wie schnell die Gegenwart die Zukunft überholen kann. Unternehmer, Kommunikationsexperte und Harvard-Forscher Bernhard Fischer-Appelt zeigt, wie man es schafft, im Zukunftslärm Muster zu erkennen, Prioritäten zu setzen und dabei positiv nach vorne zu schauen. Tief greifende Umbrüche prägen heute unseren Alltag. Die Digitalisierung revolutioniert die Wirtschaft und infolge von Bevölkerungswachstum, Erderwärmung und Pandemien drohen allerlei Apokalypsen. Eine Zukunftsunsicherheit grassiert und hat die gesellschaftlichen Debatten erfasst. Wie soll man im Zukunftslärm aus Visionen und Alpträumen, ...

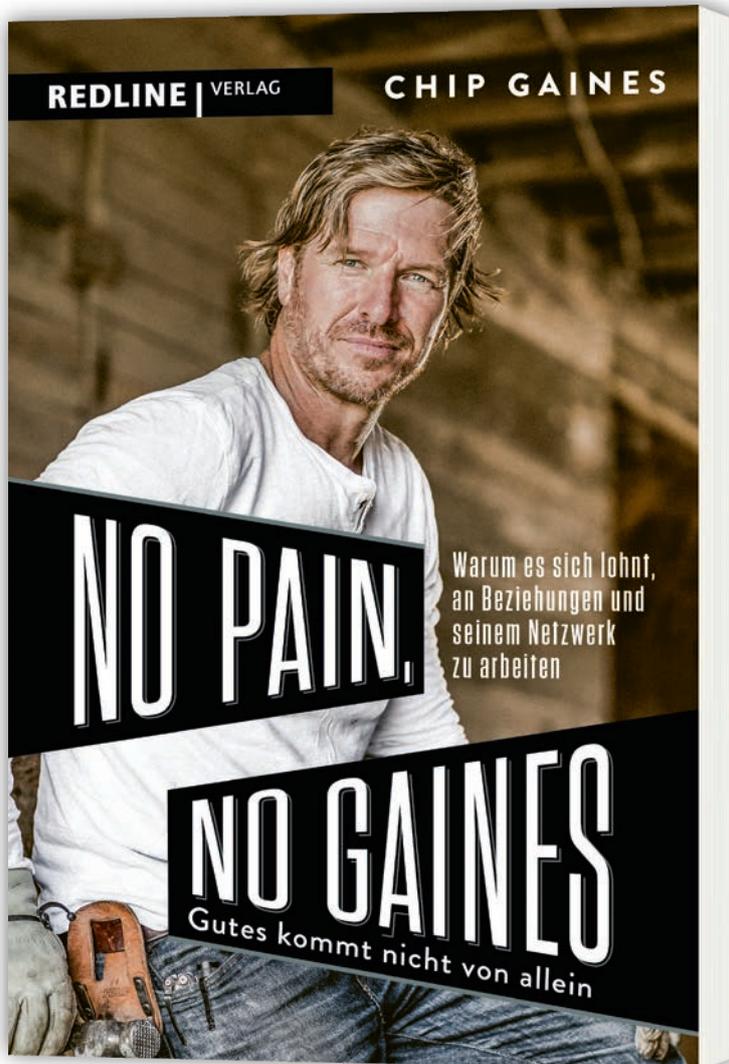
© Fischer-Appelt, Anabildliche



BERNHARD FISCHER-APPELT gründete zusammen mit seinem Bruder noch vor seinem Studium die erste PR-Agentur, die sich im Umweltbereich engagierte. Heute betreibt er mit fischerAppelt eine der größten inhabergeführten Kommunikationsagenturen mit über 700 Mitarbeitern. Zwischen 2018 und 2020 forschte er an der Harvard University zum Thema Zukunft. Er publizierte bereits zwei Bücher.



DER *NEW-YORK-TIMES*-BESTSELLER IN DEUTSCHER ÜBERSETZUNG



GAINES, CHIP

No Pain, No Gains

Warum sich gute Beziehungen nicht von allein einstellen – und es sich lohnt, an seinem Netzwerk zu arbeiten

17,00 € (D), 17,50 € (A)

ET: 19.04.2022

- Reality-TV-Star und Heimwerker Chip Gaines zeigt mit viel Humor, dass es sich lohnt, stets hart an sich und seinem Netzwerk zu arbeiten
- Ehrliche Beziehungen zu sich und anderen sind der Schlüssel zu Glück, Erfolg und einem guten Leben

Fernsehstar und Heimwerker Chip Gaines verrät, warum es sich lohnt, immer an seinem persönlichen Netzwerk zu arbeiten, es zu pflegen und auszubauen. Gerade in einer Welt, in der sich immer mehr Menschen immer weniger verbunden fühlen, zeigt Chip Gaines, dass es sich lohnt, auf Vertrauen und Zusammenarbeit zu setzen. Denn der Schlüssel zu Freude, Verbundenheit und Erfolg sind gute Beziehungen zu anderen und damit ein stabiles Netzwerk, auf das man zählen kann und das einen bei allem unterstützt. Chip weiß, wovon er redet: Er und seine Frau Joanna schufen in nur wenigen Jahren ihr eigenes Heimwerkerimperium. Obendrein begeistern sie weltweit Millionen von Fans, wenn sie in ihrer Doku-Soap mit ihrer Crew einfache Immobilien ...

CHIP GAINES ist Fernsehstar, Bestsellerautor und Unternehmer. Der Renovierungsprofi betreibt zusammen mit seiner Ehefrau Joanna die erfolgreiche Einrichtungs- und Lifestyle-Marke Magnolia und verwandelt mit seinem Team baufällige Ruinen in Traumhäuser. Der Durchbruch gelang ihnen mit der erfolgreichen HGTV-Doku-Soap »Fixer Upper«.



WARUM FEEDBACK OFT GIFT IST – UND WIR ES BESSER IGNORIEREN



MAXEINER, THERESA

Danke für nix!

**Souverän mit Kritik, Lob und
Frechheiten umgehen**

16,00 € (D), 16,50 € (A)

ET: 22.03.2022

- Eine erfrischende und ungewöhnliche Sicht auf das allgegenwärtige Feedback
- Wie man von Feedback profitiert, ohne es sich zu Herzen zu nehmen

Die heutige Welt ist voll von Feedback – von den Likes oder Dislikes auf Social Media bis hin zum jährlichen Gespräch mit Vorgesetzten. Doch ist Feedback wirklich so wertvoll, wie immer behauptet wird? Die Autorin findet nicht und zeigt, warum man nicht alles annehmen und sich gar davon frei machen sollte. Feedback gehört zum guten Ton, kommt oft und nicht selten ungefragt: der Spruch des Kollegen, die 1-Stern-Bewertung des Kunden, das jährliche Feedback vom Chef, der fiese Nebensatz der Schwiegermutter oder Produktbewertungen bei Google. Kritisches Feedback lässt uns zusammenzucken. Lob lässt uns wachsen. Doch kaum jemand fühlt sich mit den vielen Rückmeldungen wirklich gut, weiß Theresa Maxeiner. ...

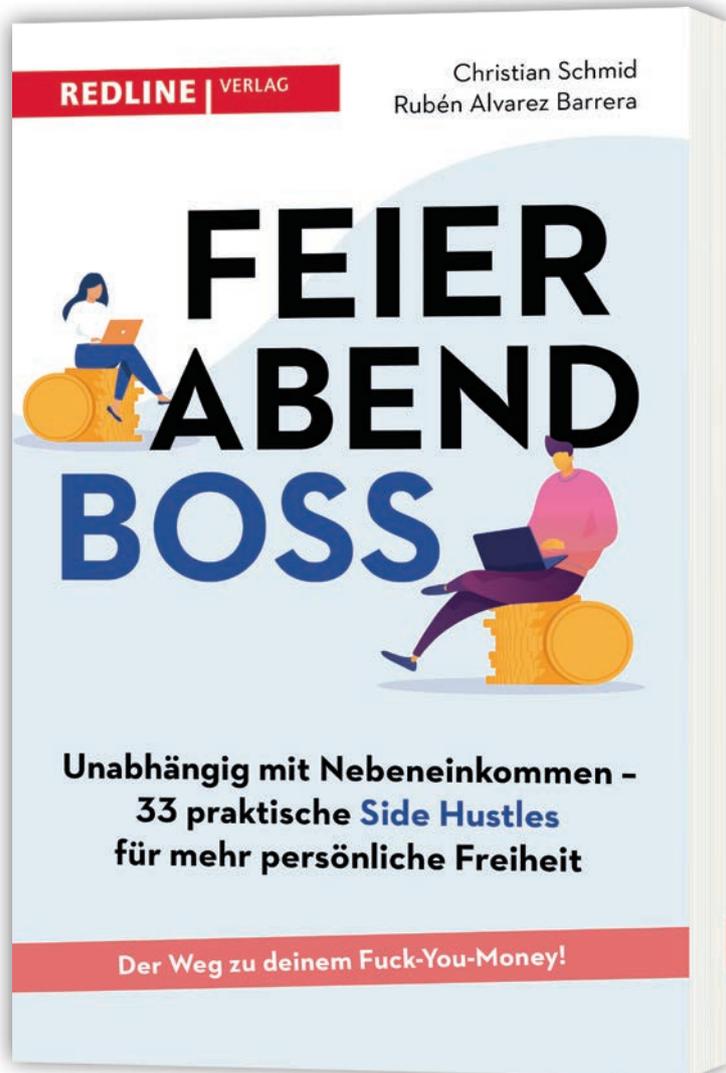
© Julia Müller



THERESA MAXEINER ist seit über zehn Jahren Führungskräfteberaterin, Speaker & Moderatorin. Die studierte Wirtschaftsingenieurin ist Geschäftsführerin des Beratungsunternehmens Maxeiner & Nagel und hat bereits mit über 5000 Führungskräften, High Potentials und zahlreichen namhaften Unternehmen wie DATEV, Microsoft und Mercedes Benz Consulting gearbeitet.



TREND SIDE HUSTLE: UNABHÄNGIG WERDEN DURCH NEBENEINKOMMEN



SCHMID, CHRISTIAN; ALVAREZ BARRERA, RUBÉN

Feierabendboss

Unabhängig mit
Nebeneinkommen – 33
praktische Side Hustles für mehr
persönliche Freiheit

17,00 € (D), 17,50 € (A)

ET: 17.05.2022

- Ein Leitfaden für »Sidepreneure« und alle, die zum Feierabend-Boss werden wollen
- Mit vielen konkreten Ideen für Nebenjobs

Wer denkt, dass Nebenjobs bzw. Side Hustles nur etwas für Schüler, Studenten oder Rentner sind, der irrt. Vielmehr eröffnen diese allen die Chance, dank mehrerer Einkommen unabhängiger von einem Arbeitgeber oder Erwerb zu werden. Das Buch bietet hierzu viele praktische Ideen, was man konkret machen kann. In ihrem Buch zeigen Christian Schmid und Rubén Alvarez Barrera vom Nein2Five-Podcast, wie es jede und jeder schaffen kann, mehr Unabhängigkeit, finanziell und von einem Arbeitgeber, zu erreichen. Das ist auch deshalb wichtig, da die staatliche Rente für die allermeisten wohl nur ein Zuschuss zum Lebensunterhalt im Alter sein wird. Ein Plan B ist da nie verkehrt. Im Mittelpunkt des Buches stehen 33 realistische Ideen für Nebenjobs ...

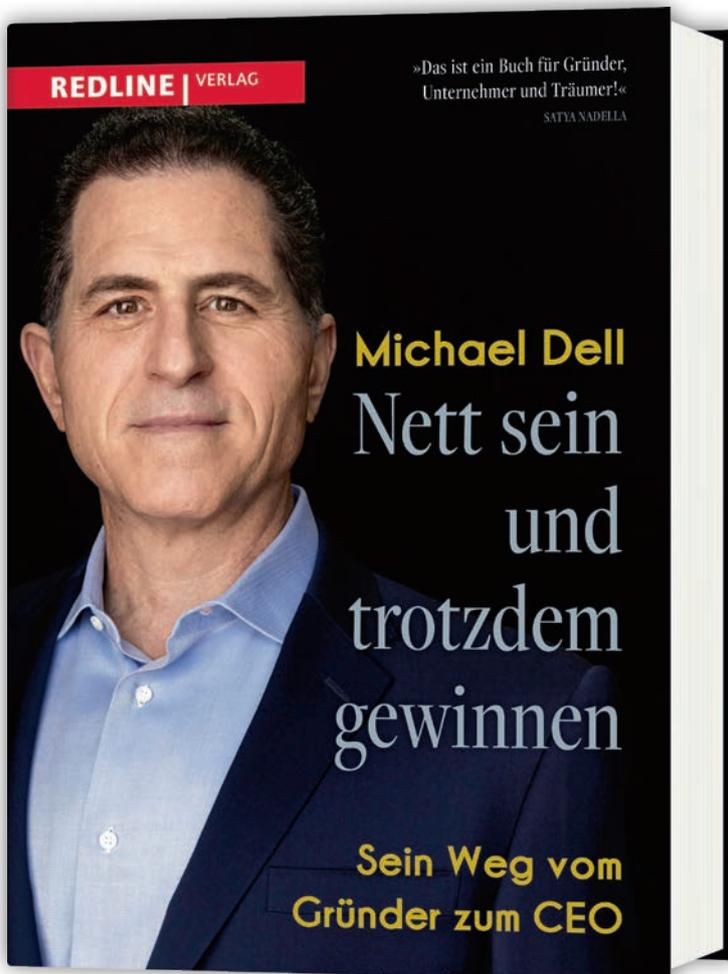
© PicturePeople



CHRISTIAN SCHMID ist freier Texter, Podcaster und Autor. Er hat in New York City Schauspiel und Regie studiert und lebt heute im Belgischen Viertel von Köln.



ERSTMALIG: DIE AUTOBIOGRAFIE DES MULTIMILLIARDÄRS UND GRÜNDERS DES TECHGIGANTEN DELL TECHNOLOGIES INC.



DELL, MICHAEL

Nett sein und trotzdem gewinnen

Sein Weg vom Gründer zum CEO

25,00 € (D), 25,80 € (A)

ET: 22.02.2022

- Das ehrliche Porträt einer Führungskraft zwischen Erfolg und Niederlage
- Warum es Führungsstärke und Menschlichkeit braucht, um etwas aufzubauen, das Bestand hat
- Das erste Buch vom Gründer des Tech-Konzerns Dell Technologies Inc.

Erstmals erzählt Michael Dell die Geschichte seines Technologiekonzerns und wie ihn die Kämpfe darum zu dem Unternehmer machten, der er heute ist. Michael Dell legte 1984 im Badezimmer seines Studentenwohnheims den Grundstein für eines der größten Technologieunternehmen der USA: Dell Technologies Inc. Er schuf einen Weltkonzern aus dem Nichts, um den er mehrfach kämpfen musste: bei der Gründung, beim Erhalt und 30 Jahre später, auf dem Höhepunkt seines Erfolgs, um das Überleben seines PC-Unternehmens in einer sich immer schneller transformierenden Branche. Michael Dell berichtet ehrlich und mit einer Prise Humor von den Höhen und Tiefen seines Erfolgs, von dem Werdegang seines Unternehmens ...

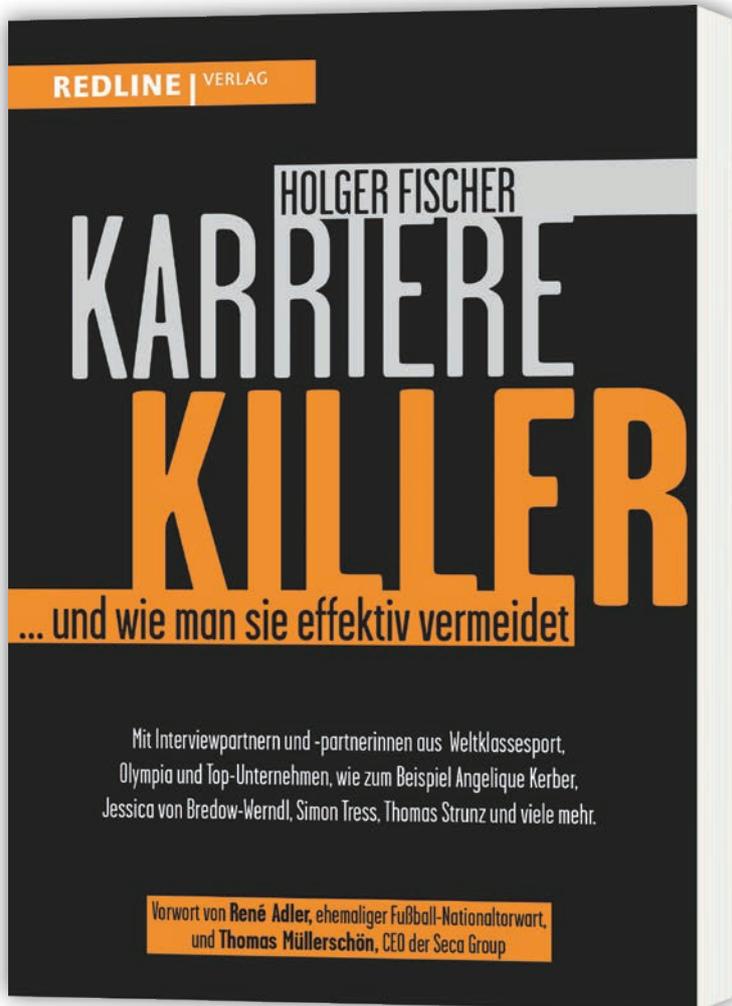
© Justin Cohen



MICHAEL DELL ist Chairman und Chief Executive Officer von Dell Technologies. Er ist außerdem Ehrenmitglied des Stiftungsrats des Weltwirtschaftsforums und Mitglied des Exekutivausschusses des International Business Council. Dell und seine Frau gründeten 1999 die Michael & Susan Dell Foundation.



EINER DER TOP-SPORTCOACHES DEUTSCHLANDS VERRÄT: SO KANN MAN SEINE KARRIEREHINDERNISSE ERKENNEN UND ÜBERWINDEN



FISCHER, HOLGER

Karrierekiller... und wie man sie effektiv
vermeidet

19,99 € (D), 20,60 € (A)

ET: 25.01.2022

- Mit vielen Beispielen von Sportlern und Unternehmern wie Martin Strobel, Thomas Strunz, Angelique Kerber, Lilli Hollunder und Felix von Bredow
- Der Weg zu einer erfolgreichen Karriere und einem glücklicheren Leben

Nicht nur im Sport liegen Sieg und Niederlage oft nah beieinander – auch im Beruf und Alltag können viele kleine Faktoren über Erfolg oder Misserfolg entscheiden und zum potenziellen Karrierekiller werden. Wie man diese abstellen kann, zeigt dieser Ratgeber. Möchte man dauerhaft erfolgreich und zufrieden sein, muss man wissen, wo die eigenen Karrierekiller und Schwächen lauern, wie man sich dieser bewusst wird und wie man gegensteuern kann. Karriere- und Sport-Coach Holger Fischer zeigt mithilfe seines Rads des Erfolgs all diejenigen Parameter auf, die einen auf dem Weg zu seinem Ziel unterstützen und behindern können – von der Persönlichkeit über familiäre Prägung bis hin zu Karma ...

© privat



HOLGER FISCHER ist Unternehmenscoach und einer der Top-Potenzialentfalter Deutschlands. Er war als Trainer für viele Großvereine tätig und wechselte später ins Sportcoaching. Hier arbeitete er mit Profisportlern wie Angelique Kerber, Andrea Petrovic u. a. und ist maßgeblich verantwortlich für zahlreiche Medaillen und Auszeichnungen. Sein erster Bestseller Sie sind ... Ihr bester Coach erschien im mvj Verlag.



DIE EIGENE ZIELGRUPPE IM INTERNET FINDEN, DEFINIEREN UND ANSPRECHEN



SCHIFFER, CLAUDIA

Wie aus Klicks Kunden werden

Die richtige Zielgruppe finden, definieren und erfolgreich ansprechen

18,00 € (D), 18,60 € (A)

ET: 22.02.2022

- So geht Kundengewinnung im Onlinebusiness
- Schritt für Schritt die eigene Zielgruppe entwickeln statt abstrakter Modelle

Gerade im Onlinebusiness ist Kundengewinnung nicht einfach. Wen will ich ansprechen? Wie wird man auf mich aufmerksam? Wer klickt wirklich auf meine Website? Da hilft es, wenn man die eigene Zielgruppe möglichst genau kennt. Wie diese auch ohne abstrakte Modelle bestimmt und angesprochen werden kann, zeigt dieses Buch. Heute versuchen täglich Menschen ihr Glück mit einer Selbstständigkeit im Onlinebusiness. Allerdings wird es immer schwieriger, hier konkrete Kunden auszumachen, denn in den sozialen Medien werden täglich mehr als 60 Milliarden Beiträge geteilt – und oft ist dabei nicht klar, wer eigentlich hinter den Klicks steckt. ...

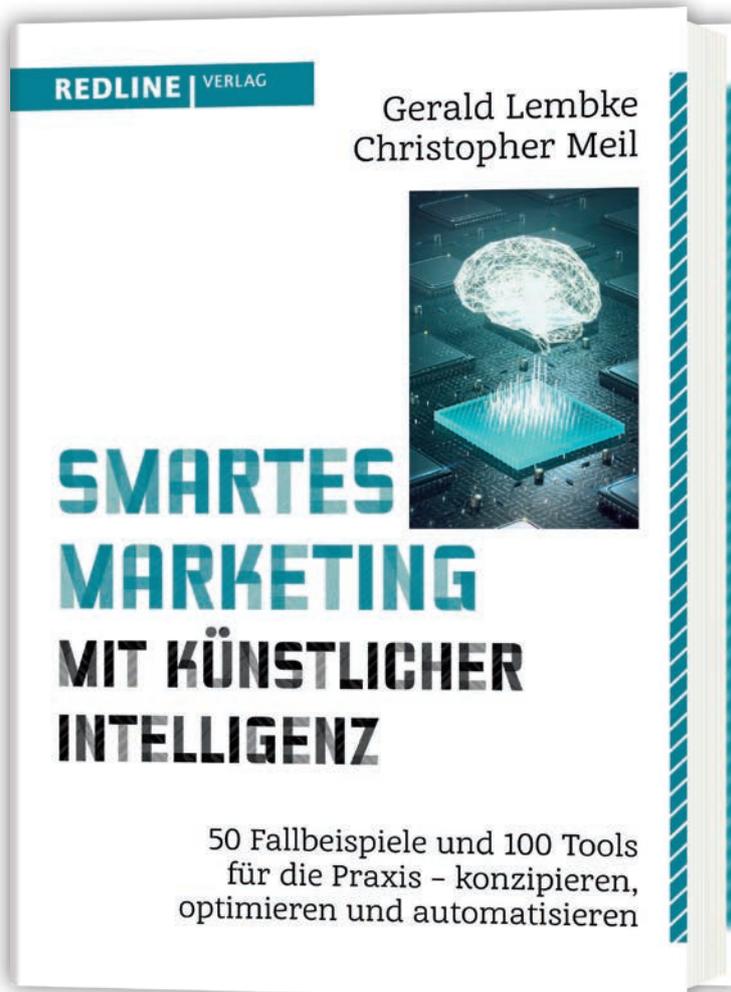
© privat



CLAUDIA SCHIFFER lebt mit ihrem Herzenshund Jacob in der schönen Eifel und muss immer wieder sagen: »Nein, ich bin nicht das Model!« Die gebürtige Italienerin war über 30 Jahre selbstständig und bezeichnet sich selbst gern als Perfektionistin 2.0. Unter zielgruppenqueen.de hilft sie Unternehmer*innen, die passende Zielgruppe zu finden.



ERFOLGREICHES MARKETING MIT KÜNSTLICHER INTELLIGENZ



PROF. DR. LEMBKE, GERALD; MEIL, CHRISTOPHER

Smartes Marketing mit künstlicher Intelligenz

50 Fallbeispiele und 100 Tools für die Praxis – konzipieren, optimieren und automatisieren

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 22.03.2022

- Gezielte Kundenansprache, effektive Kampagnen, geschontes Budget
- Viele konkrete Fallbeispiele und Tools zur Umsetzung

50 Beispiele, wie man mit Künstlicher Intelligenz sein Marketing beflügeln kann. Dieses Buch enthält 50 Fallbeispiele und 100 Tools, mit denen Künstliche Intelligenz im Marketing genutzt werden kann. Der Einsatz von KI-Anwendungen eröffnet dabei ganz neue Möglichkeiten, um zielgerichtete und individuelle Kampagnen zu realisieren, die Kunden im richtigen Moment erreichen und mit weniger Aufwand verbunden sind. Ob umfassenden Kundenanalysen, ansprechendes Bildmaterial und wirkungsvolle Texte oder Keywords -- die Digitalprofis Gerald Lembke und Christopher Meil sind überzeugt, dass heute Marketing- und Kommunikationskampagnen mit KI heute weitaus erfolgreicher sind.

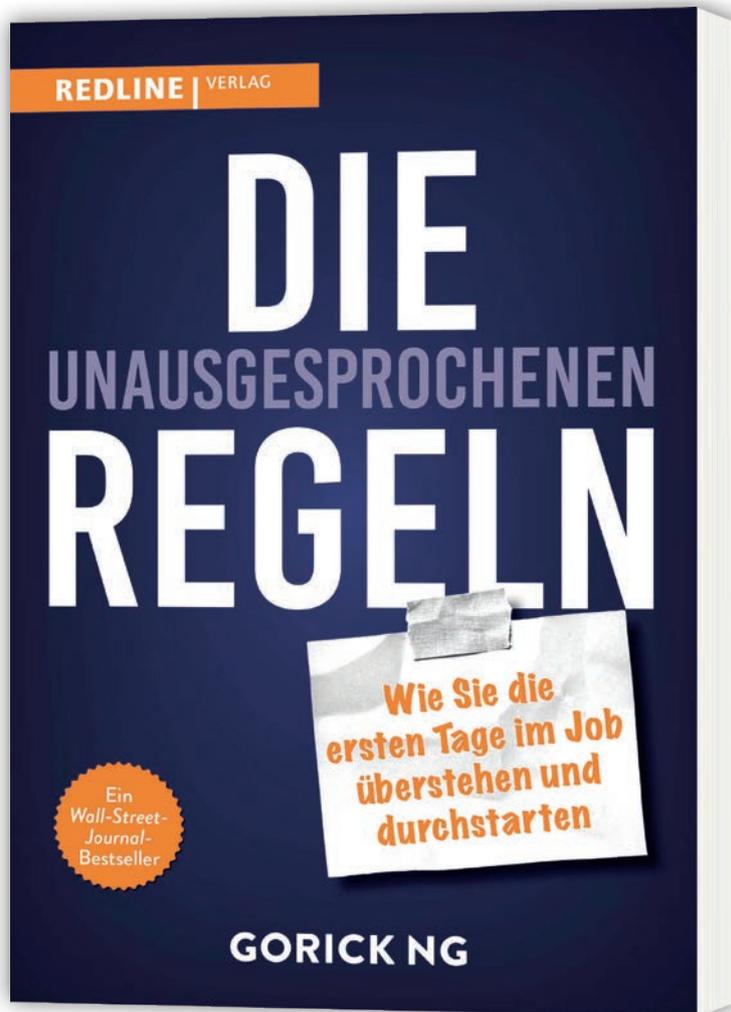
© privat



GERALD LEMBKE Prof. Dr. Gerald Lembke ist Berater, Digitalpionier und -unternehmer der ersten Stunde. Mit mehr als 1000 Digitalprojekten und 25 Berufsjahren ist der Medienwissenschaftler ein gefragter Experte zum Thema Umgang mit digitalen und sozialen Medien. Er ist Co-Autor von *Die Lüge der digitalen Bildung* und *Digital-Fitness für Führungskräfte*, die im Redline Verlag erschienen sind.



DAS BUCH, DAS JEDER VOR DEM ERSTEN ARBEITSTAG LESEN SOLLTE



NG, GORICK

Die unausgesprochenen Regeln

Wie Sie die ersten Tage im Job überstehen und durchstarten

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 22.02.2022

- Der *Wall-Street-Journal*-Bestseller und Toptitel der *Financial Times* erstmals auf Deutsch
- Ein praktischer Leitfaden mit den unausgesprochenen Gesetzen der Arbeitswelt für den gelungenen Berufseinstieg oder Jobwechsel

Ein Karriereberater der Harvard University enthüllt die geheimen Regeln, die Berufsanfänger unbedingt beachten sollten. Ob Berufseinsteiger oder Jobhopper – eine neue Arbeit birgt immer Herausforderungen. Doch niemand sagt einem im Vorfeld, wie man den ersten Arbeitstag bewältigt, wie die Kollegen reagieren oder wie man im neuen Job besteht oder befördert wird. Es gibt jedoch bestimmte Vorgehensweisen, die Manager erwarten, aber nicht explizit erklären und Insider anwenden, aber nicht weitergeben. Bis jetzt. In diesem praktischen Leitfaden erläutert der Harvard-Karriereberater Gorick Ng die unausgesprochenen Regeln der Arbeit und entmystifiziert in über 500 Interviews ...

© Nile Scott



GORICK NG ist Karriereberater am Harvard College. Er betreute außerdem Mitarbeiter der Boston Consulting Group und war im Investmentbanking bei der Credit Suisse tätig. Außerdem forscht er im Projekt »Managing the Future of Work« an der Harvard Business School.



DIE REVOLUTION DER MITARBEITERKOMMUNIKATION



ECK, KLAUS; EBNER, WINFRIED

Die neue Macht der Corporate Influencer

Wie Mitarbeiter*innen die Kommunikation von Unternehmen verändern

25,00 € (D), 25,80 € (A)

ET: 22.02.2022

- Wie es gelingt, mit Corporate Influencern das Unternehmen erlebbar zu machen.
- Eine praktische Anleitung mit vielen praktischen Tools, Best- and Worst-Cases

Niemand vertritt ein Unternehmen besser als die Mitarbeiter. Dieses Buch zeigt, warum Corporate Influencer so wertvoll sind. Corporate Influencer teilen die Neugier, Leidenschaft und Begeisterung für ihre Arbeit und ihren Arbeitgeber in den sozialen Medien, im Arbeitsumfeld sowie im privaten Bereich. Im Kommunikations-Mix werden diese Social-Media-aktiven Mitarbeiter immer wichtiger, denn sie laden eine Marke mit Emotionen auf und machen diese nahbar – ein wichtiger Erfolgsfaktor für Unternehmen. Doch wie gelingt es Unternehmen, Mitarbeiter dazu zu inspirieren, als Corporate Influencer aktiv zu sein? Wie gewinnen Unternehmen Vertrauen in die Kommunikation ihrer Angestellten?

© Rainald Verspohl



KLAUS ECK berät zahlreiche Unternehmen wie die Bertelsmann Stiftung oder die Allianz bei der Digitalisierung ihrer Unternehmens-, Marketing- und Kommunikationsprozesse und unterstützt sie beim Aufbau eines Corporate Influencer Programms und im Content Marketing.

© Frank Beer



WINFRIED EBNER baut Menschen-Netzwerke und betreibt Data Analytics im Bereich Corporate Communications der Deutschen Telekom AG. In dieser Rolle begleitet er seit 2015 den Aufbau der #TelekomBotschafter und betreut weitere Initiativen zu »Anders Arbeiten – Kunden begeistern«.



KUNDEN, AUFTRAGGEBER UND INVESTOREN MIT DEM PERFEKTEN PITCH ÜBERZEUGEN



GUNDLACH, NICO; FRICKE, LUKAS

Die Kunst, Menschen zu überzeugen

Wie man Aufträge gewinnt mit dem perfekten Corporate Pitch

17,00 € (D), 17,50 € (A)

ET: 25.01.2022

- Praktische und direkt umsetzbare Tipps zur Steigerung der Pitch-Performance
- Mit vielen Vorlagen zur Anwendung für das Tagesgeschäft

Die Anleitung zum perfekten Pitch, um Aufträge und Investoren zu überzeugen. Ob Aufträge einholen oder Investoren finden, ein erfolgreicher Pitch ist meist die Voraussetzung für den Erfolg. Viele Gründer und Unternehmer sind zwar begeistert von ihrem Produkt, Service oder ihrer Idee, doch das allein reicht oftmals nicht aus, um andere zu überzeugen – man muss sein Konzept oder Produkt auch entsprechend präsentieren können. Die Markenpraktiker Nico Gundlach und Lukas Fricke weisen den Weg zum grandiosen Pitch: Kurz, knackig und kundenorientiert muss er sein. Sie erklären, welche Arten von Pitches es gibt, wie man die Kurzpräsentationen erfolgreich plant, durchführt und nachbereitet, welche Tools ...

© privat



NICO GUNDLACH ist Mitbegründer der Markenagentur »Bestes Pferd im Stall«, die für ihre Projekte mit Unternehmen in ganz Europa bereits mehrfach ausgezeichnet wurde. 2018 gründete er mit NEO HUB den ersten Co-Creation-Campus Europas.

© privat



LUKAS FRICKE ist Markenstarter und entwickelt seit 2015 mit »Bestes Pferd im Stall« starke und faszinierende Markenpositionierungen. Er ist außerdem als systemischer Coach in der Persönlichkeitsentwicklung tätig und führt mit seinem Bruder ein sozial orientiertes Immobilienunternehmen.



DER BESTSELLER AUS DEN USA ERSTMALS IN DEUTSCHER ÜBERSETZUNG



FIGLIUZZI, FRANK

Der FBI-Code

Die sieben Prinzipien
herausragender Leistungen

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 19.04.2022

- Der Erfolgskodex des FBI für Business und Alltag
- Wie man Spitzenleistungen freisetzt

Wie die sieben Grundsätze des FBI-Kodex auch im Business Topleistung fördern. Ihr Kampf gegen das Verbrechen ist legendär, ihre Erfolgsbilanz außergewöhnlich: Das Federal Bureau of Investigation (FBI) ist weit über die Grenzen der USA für seine Spitzenleistungen bekannt. Der ehemalige FBI-Agent, spätere Chefinspektor und Leiter der Spionageabwehr Frank Figliuzzi kennt das Erfolgsgeheimnis der zentralen US-Sicherheitsbehörde. Ihr einzigartiger Kodex – eine Praxis der Exzellenz – bestehend aus sieben Grundwerten, die das Bureau und seine Mitarbeiter vor allen internen und externen Gefahren bewahren: Klarheit, Konsequenz. Empathie, Glaubwürdigkeit, Konsistenz und ...

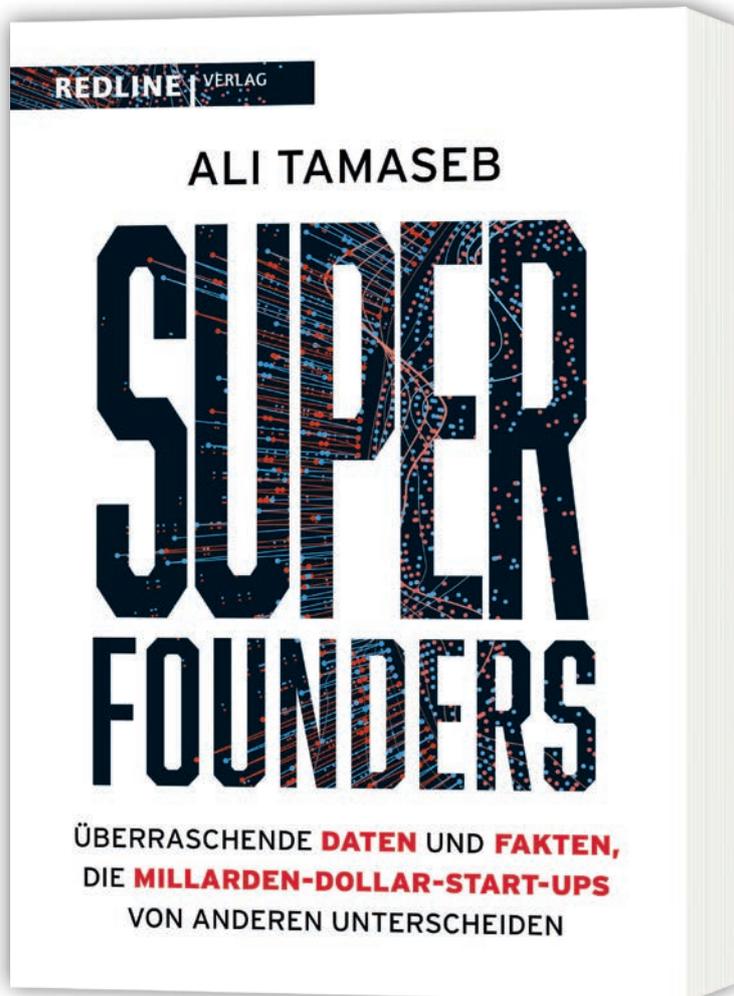
© Steven Meckler



FRANK FIGLIUZZI war 25 Jahre als Special Agent für das FBI tätig. Er bekleidete verschiedene Führungspositionen, beispielsweise in der Abteilung für Spionageabwehr, und überwachte als Chefinspektor sensible interne Ermittlungen. Heute ist er Sicherheitsanalyst für NBC News und ein gefragter Redner und Dozent zu den Themen Führung und Risikomanagement.



WAS MILLIARDEN-DOLLAR-START-UPS WIRKLICH VON ANDEREN UNTERSCHIEDET



TAMASEB, ALI

Super Founders

Überraschende Daten und Fakten, die Milliarden-Dollar-Start-ups von anderen unterscheiden.

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 17.05.2022

- Überraschende Daten, Fakten und Geschichten von Gründern, die die erfolgreichsten Unternehmen der Welt aufgebaut haben
- Eine unterhaltsame Analyse der Unicorns

Auf Basis von unzähligen Daten sowie Interviews untersucht Super Founders, was milliarden schwere Unicorns wirklich von anderen Start-ups unterscheidet – und deckt auf, dass fast alles, was wir dachten, über diese Giganten zu wissen, falsch ist. Ali Tamaseb hat wahrscheinlich die größte Datenmenge über Silicon-Valley-Start-ups zusammengetragen, die es derzeit gibt. Auf Basis dieser Daten hat er unzählige Faktoren verglichen, die Unicorns ausmachen: Marktgröße, Alter des Gründers, Anzahl der Konkurrenten, Investoren, Zeitraum, in dem um Geld geworben wurde, und viele, viele mehr. Mit teils sehr überraschenden Ergebnissen: So hatten die meisten Gründer keine Branchenerfahrung. Es war auch kein Nachteil, allein zu gründen oder keine technischen Vorkenntnisse ...

© Ben Krantz



ALI TAMASEB, erfolgreicher Unternehmer und anerkannter Wissenschaftler, ist Risikokapitalgeber und Partner der angesehenen Venture-Capital-Firma Data Collective im Silicon Valley. Darüber hinaus bekleidet er mehrere Führungs- und Vorstandspositionen in Unternehmen weltweit. Tamaseb hält Vorträge und ist gern gesehener Gast bei großen Veranstaltungen und Konferenzen wie beispielsweise TEDx.



DIE PFLICHTLEKTÜRE FÜR ALLE, DIE NICHT NUR ÜBER PURPOSE REDEN, SONDERN ENDLICH TÄTIG WERDEN WOLLEN



ALBERG-SEBERICH, MICHAEL;
FELDMANN, DERRICK

Das neue Corporate Social Mind

Warum Haltung alles ist – und wie Unternehmen sozialen Wandel berücksichtigen

25,00 € (D), 25,80 € (A)

ET: 22.03.2022

- Mit fesselnden Beispielen und praktischen Ansätzen für Management und Marketing
- Wie Führungskräfte den sozialen Zweck ihres Unternehmens neu definieren und umsetzen

Es wird erwartet, dass Unternehmen heute ihre soziale Rolle in der Gesellschaft annehmen. So ist etwa Purpose das Schlagwort der Stunde. Wie sich das strategisch im Unternehmensalltag realisieren und wie sich ein »soziales Mindset« etablieren lässt, zeigt dieses Buch.

Möchte man mit seinem Unternehmen positiv auf die Gesellschaft einwirken und die Verbraucher zu mehr sozialem Engagement bewegen, so bedarf es viel mehr als nur einer guten Umwelt- oder Social-Responsibility-Strategie. Wenn es darum geht, Unternehmensziele nachhaltig zu verändern und den sozialen Wandel voranzutreiben, so müssen Unternehmer und Führungskräfte innovativer ...

© Wider Sense



MICHAEL ALBERG-SEBERICH

ist Autor, Redner und Berater. Als Geschäftsführer von Wider Sense leitet er die Beratungstätigkeit zu den Themen Philanthropie, CSR und Impact Investing. Außerdem arbeitet Alberg-Seberich als Organisationsentwickler, Moderator, Mediator und Coach.



DIE FORMEL FÜR JEDE ERFOLGREICHE UNTERNEHMENSGRÜNDUNG: INNOVATIONSGEIST UND FUNDIERTES UNTERNEHMERTUM IN EINKLANG BRINGEN



DR. LICHTENAUER, PHILIPP

Ohne starke Nerven geht es nicht – der erfolgreiche Weg vom Angestellten zum Unternehmer

Unternehmerwissen für
angehende Gründer

25,00 € (D), 25,80 € (A)

ET: 22.03.2022

- Schritt für Schritt vom erfahrenen Angestellten zum erfolgreichen Gründer
- Ein Leitfaden mit vielen wertvollen Tipps aus der Praxis

Viele Gründungen scheitern nicht an der Geschäftsidee, am Einsatz oder am Fachwissen der Gründer – oft ist es der Unternehmens- und Führungsalltag, dessen Fallstricke selbst Berufserfahrene entnervt aufgeben lassen. Wie man mit dem richtigen unternehmerischen Denken eine Innovation zum Erfolg führt, zeigt dieses Buch. Die Gründung eines eigenen Unternehmens ist kein leichtes Unterfangen, selbst mit einer noch so genialen Idee. Und für viele ist der Sprung vom Angestellten zum Lenker des eigenen Business trotz oft langjähriger Berufserfahrung eine Reise ins Ungewisse. Der Volkswirt und Unternehmer Philipp Lichtenauer weiß, was nötig ist, um in der Praxis bestehen zu können. ...

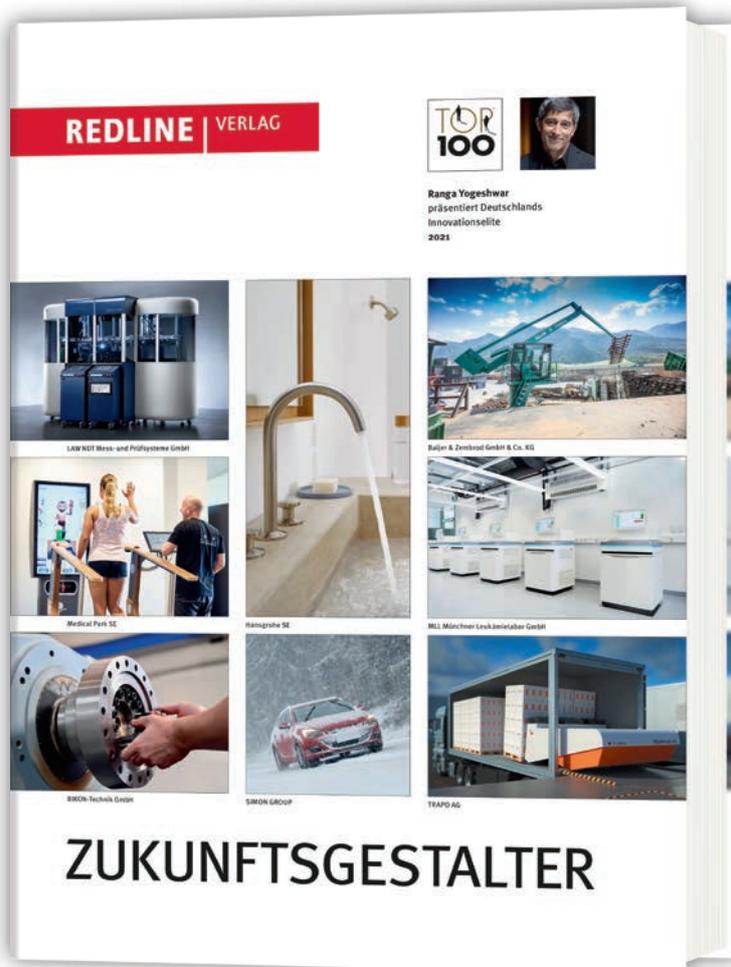
© privat



PHILIPP LICHTENAUER Dr. Philipp Lichtenauer ist promovierter Volkswirt und war lange Zeit als Manager auf internationalem Niveau für den Technologiekonzern Philips tätig. Der Inhaber einer Agentur für Angel Investments ist außerdem Unternehmer in der Plasmatechnologie sowie Vorsitzender des Kuratoriums eines Fraunhofer Instituts (IST).



DIE INNOVATIVSTEN MITTELSTÄNDLER 2021 – ZUKUNFTSFÄHIGKEIT, MADE IN GERMANY



YOGESHWAR, RANGA

**Top 100 2021:
Zukunftsgestalter**

30,00 € (D), 30,90 € (A)

ET: 25.01.2022

- Wie der Mittelstand die Coronakrise meistert
- Präsentiert von Ranga Yogeshwar, mit Beiträgen von Joschka Fischer zum Thema Nachhaltigkeit und Anselm Grün, wie man gut durch eine Quarantäne kommt

Ranga Yogeshwar präsentiert die innovativsten Unternehmen des Mittelstandes 2021. Mit Unternehmensporträts sowie Beiträgen von Joschka Fischer, Anselm Grün, Stefan Rammler und Arno Schelzke. Selten stand der Mittelstand vor größeren Herausforderungen als in der Coronakrise, viele sehen diese als Startpunkt einer großen, notwendigen Transformation, deckte sie doch schonungslos Defizite etwa in der Bildungspolitik, Digitalisierung oder Nachhaltigkeit auf. Die Krise zeigte aber auch, dass gerade der Mittelstand in der Lage ist, die großen anstehenden Veränderungen zu schaffen. Doch was macht diesen so erfolgreich? In ausführlichen Porträts beschreiben der Herausgeber Ranga Yogeshwar und die Benchmarker Compamedia die innovativsten ...

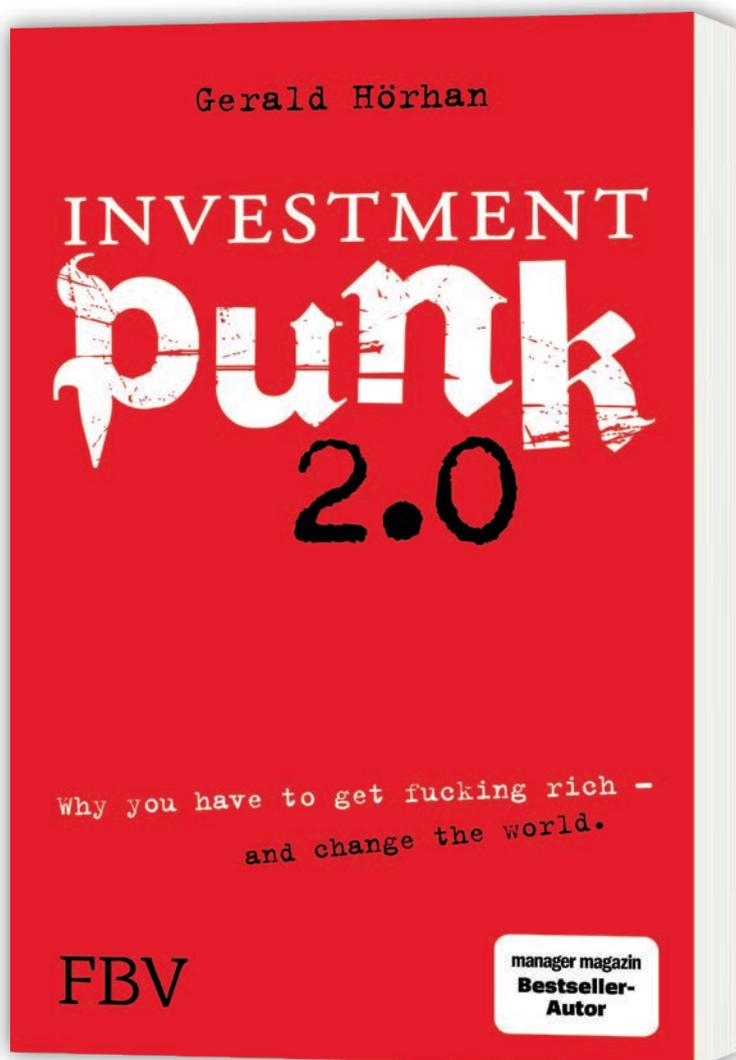
© compamedia GmbH



RANGA YOGESHWAR gehört zu den führenden Wissenschaftsjournalisten Deutschlands. Der Diplom-Physiker arbeitete am Schweizer Institut für Nuklearforschung (SIN), am CERN und am Forschungszentrum Jülich. Beim WDR leitete er mehrere Jahre die Programmgruppe Wissenschaft. Als Moderator zahlreicher Sendungen (»Quarks & Co«, »Wissen vor 8«, »Show der Naturwunder«) wurde er vielfach ausgezeichnet.



DER INVESTMENTPUNK UND BESTSELLERAUTOR GERALD HÖRHAN IST ZURÜCK



HÖRHAN, GERALD

Investmentpunk 2.0

Why you have to get fucking rich
– and change the world

18,00 € (D), 18,60 € (A)

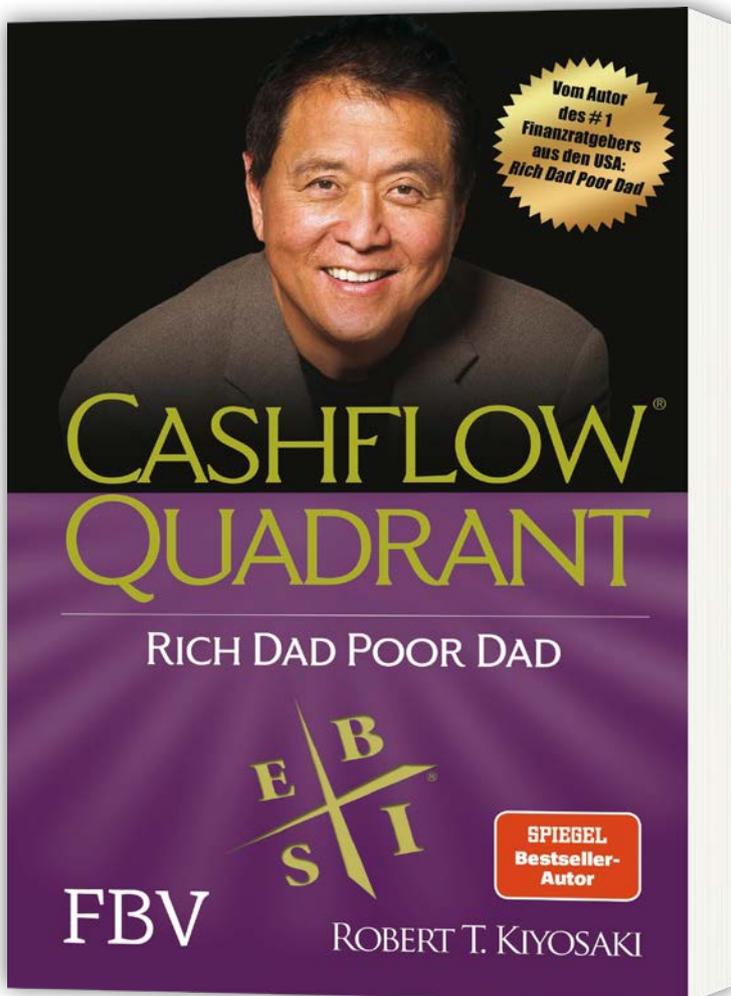
ET: 21.06.2022

- 10 Jahre nach dem unglaublichen Erfolg von »Der Investmentpunk« erscheint jetzt die Fortsetzung des Bestsellers
- Mehr als 100.000 verkaufte Exemplare von »Der Investmentpunk«
- Wer sich auf die neuen und kommenden Unsicherheiten der Welt vorbereiten will MUSS erfolgreich werden und viel Geld verdienen – Hörhan zeigt wie

ES IST VORBEI! Bis 2019 war es irgendwie möglich ein halbwegs komfortables Mittelstandsleben im Hamsterrad zu führen. Netter Job, nach der Arbeit auf die Couch fallen, Fernsehen schauen, Chips essen und am nächsten Tag wieder früh aufstehen. Ein Sklave der Arbeit im Hamsterrad der Konsumschulden. Das Eigenheim auf Pump. Nicht gerade erstrebenswert. Aber irgendwie möglich. DAS IST VORBEI! Wir sind jetzt am Ende der Überflusswirtschaft angelangt, die bisher unser ganzes Leben bestimmt hat. Ganz normale Dinge an die wir uns in den letzten 30-40 Jahren gewöhnt haben, wie Reisen, Mobilität, ein stabiles Gesundheitssystem eine gute Altersabsicherung ein komfortables Wohnen, eine riesige Auswahl an Nahrungsmitteln, ...



NACH MEHR ALS 50.000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN JETZT ALS TASCHENBUCHAUSGABE ERHÄLTlich



KIYOSAKI, ROBERT T.

Cashflow Quadrant: Rich Dad Poor Dad

15,00 € (D), 15,50 € (A)

ET: 25.01.2022

- Robert Kiyosaki ist Bestsellerautor mit einer Gesamtauflage in Deutschland von mehr als 450.000 verkauften Exemplaren im FinanzBuch Verlag
- Dieses Buch ist Bestandteil der *Rich-Dad-Poor-Dad*-Reihe mit weltweit über 26 Millionen verkauften Exemplaren

»Cashflow Quadrant«, der zweite Teil des Bestsellers »Rich Dad Poor Dad« von Robert T. Kiyosaki, deckt auf, warum manche Menschen weniger arbeiten, mehr Geld verdienen, weniger Steuern zahlen und sich finanziell sicherer fühlen als andere. Bill Gates, Steve Jobs und Richard Branson haben die Schule ohne Abschluss verlassen und dennoch extrem erfolgreiche Unternehmen aufgebaut, für die viele der intelligentesten Absolventen der Universitäten arbeiten wollen. Statt, wie die meisten Angestellten, nur von einem Job zum nächsten zu wechseln, rät Robert T. Kiyosaki, die finanzielle Unabhängigkeit zu suchen und Geld für sich arbeiten zu lassen – als Investor.

© Rich Dad Company



ROBERT T. KIYOSAKI ist Autor des internationalen Bestsellers »Rich Dad Poor Dad«. Vor 25 Jahren gründete er die »Rich Dad«-Bewegung, die in zahlreichen Ländern Tausenden Fachkenntnisse zum Thema Handel und Investieren vermittelt. Er hat über 20 Bücher geschrieben und diese mehr als 30 Millionen Mal verkauft. Heute widmet er sich seiner Lieblingsbeschäftigung, dem Investieren, und gibt als Redner seine Kenntnisse auf Veranstaltungen weiter.



DAS NEUE BUCH DES MEHRFACHEN BESTSELLERAUTORS UND ERFOLGREICHEN HEDGEFONDSMANAGERS FLORIAN HOMM



HOMM, FLORIAN; HESSEL, MORITZ

Die Prinzipien des Wohlstands

Denke (und investiere) wie ein Milliardär

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 19.04.2022

- Verständliche und leicht umzusetzende Strategien, um ein erfolgreiches und gewinnbringendes Mindset zu entwickeln
- Mehr als 70.000 verkaufte Exemplare von Florian Homm im FinanzBuch Verlag

Um ein Vermögen in der heutigen Zeit aufbauen, erhalten und vermehren zu können, führt kein Weg am Aktienmarkt vorbei. Doch ist es eine erfolgreiche Vermögensstrategie, wenn das eigene Portfolio »nur« einen Verlust von 50 Prozent einfährt, während gleichzeitig der Aktienmarkt um 60 Prozent einbricht? Hedgefonds-Legende Florian Homm und Moritz Hessel setzen dagegen auf »Absolute Return« – sprich: positive Ergebnisse unabhängig von Markttrenditen, wie sie auch bei den reichsten Hochschulen der Welt wie Yale und Harvard zur Anwendung kommen. Smarte Anlagestrategien zu entwickeln hängt aber nicht nur von der Art des Investierens ab, sondern auch maßgeblich von unserem Mindset. Nur wer die richtige Art zu denken verinnerlicht, ...



© privat

FLORIAN HOMM ist Deutschlands bekanntester ehemaliger Hedgefondsmanager. Er verfügt über jahrzehntelange Erfahrung als Hedgefondsmanager, Unternehmer und Investmentbanker.

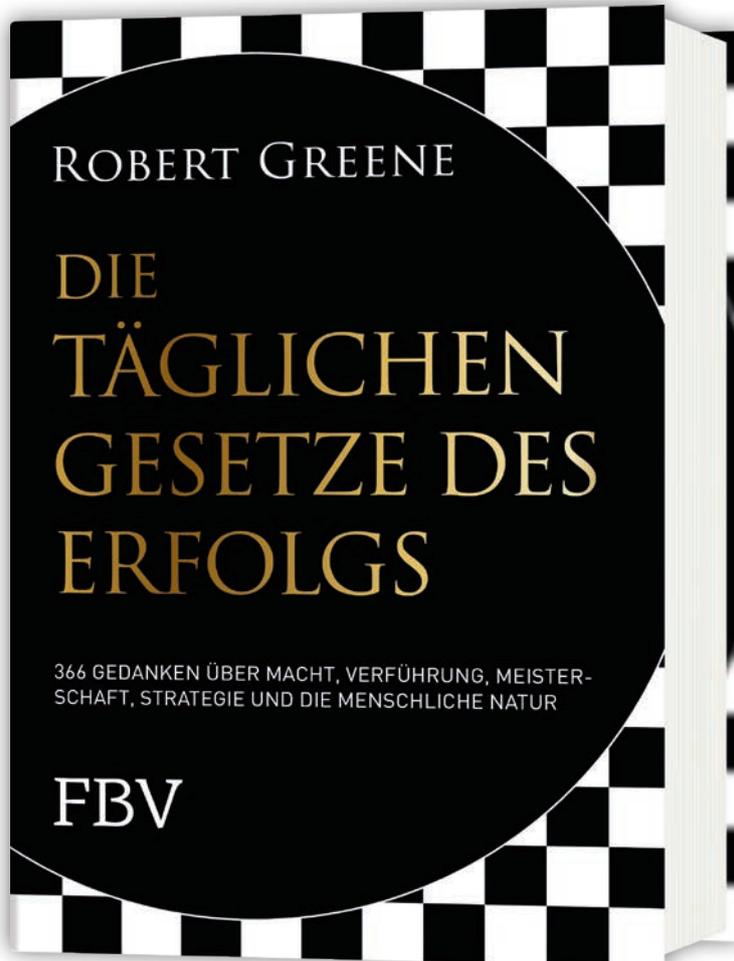


© privat

MORITZ HESSEL Bevor sich Moritz Hessel als Research Analyst selbstständig machte, absolvierte er ein duales Studium und arbeitete für einen Versicherer im Bankenvertrieb. Seine Leidenschaft für die Börse begleitet ihn bereits seit seiner frühen Jugend.



VOM MEHRFACHEN NR.-1- BESTSELLERAUTOR ROBERT GREENE



GREENE, ROBERT

Die täglichen Gesetze des Erfolgs

366 Gedanken über Macht, Verführung, Meisterschaft, Strategie und die menschliche Natur

30,00 € (D), 30,90 € (A)

ET: 25.01.2022

- Die Essenz aus seinen Werken *Power – Die 48 Gesetze der Macht* und *Die Gesetze der menschlichen Natur* jetzt in kurzen Lektionen für jeden Tag des Jahres
- Einzigartige Einsichten und praktische Strategien, um im professionellen und privaten Bereich eigene Ziele zu erreichen und zu verteidigen

Robert Greene, Nr.-1-»New York Times«-Bestsellerautor macht seit mehr als zwei Jahrzehnten Millionen Menschen die Weisheit und Philosophie der alten Denker zugänglich und zeigt ihnen den Weg zu mehr Wissen, Macht und Selbstvervollkommnung auf. In seinem neuen Buch bietet er seinen Lesern die Essenz aus seinen bisherigen Werken und wertvolle Lektionen für jeden einzelnen Tag des Jahres, für die nur ein paar Minuten Lesezeit notwendig sind. 366 tägliche Gesetze präsentiert er in seinem Buch – Rezepte, die im Kampf des Lebens weiterhelfen. Zudem steht jeder Monat im Zeichen eines essenziellen Themas: Macht, Verführung, Überzeugungskraft, Strategie, menschliche Natur, Selbstbeherrschung, Psychologie, Führung oder Kreativität.

© Susan Anderson



ROBERT GREENE studierte an der University of California at Berkeley und an der University of Wisconsin at Madison Klassische Philologie und Vergleichende Literaturwissenschaft. Nach dem Studium arbeitete er in New York als Redakteur und Journalist für mehrere Magazine, unter anderen für den »Esquire«, und in Hollywood als Drehbuchautor. »Power – Die 48 Gesetze der Macht« war sowohl in den USA als auch international ein Bestseller. Es wurde in 24 Sprachen übersetzt.



ANGELA MERKEL, EIN BEISPIELLOSES PORTRÄT IN BILDERN – MIT ZUM GROSSEN TEIL NOCH NIE VERÖFFENTLICHTEN AUFNAHMEN



CHAPERON, LAURENCE; MACRON, EMMANUEL

Augen-Blicke mit Angela Merkel

Nahaufnahmen aus 20 Jahren von Ausnahme-Fotografin Laurence Chaperon

32,00 € (D), 32,90 € (A)

ET: 05.11.2021

- Von Laurence Chaperon, die die Kanzlerin öfter fotografiert und getroffen hat als jeder andere Fotograf
- Mit einem persönlichen Vorwort von Frankreichs Staatspräsident Emmanuel Macron
- 20 Jahre Politikgeschichte der ersten deutschen Bundeskanzlerin in atemberaubenden Bildern

Nach 16 Jahren im Kanzleramt verabschiedet sie sich im Herbst 2021 von der großen Bühne: Angela Merkel, die erste deutsche Bundeskanzlerin. Sie ist eine der prägenden Persönlichkeiten der Weltpolitik seit der Jahrtausendwende – mit der Bundestagswahl 2021 geht eine Ära zu Ende. In den 16 Jahren Kanzlerschaft von 2005 bis 2021 hat sie Deutschland und Europa durch zahlreiche Krisen geführt und fundamentale Umbrüche angestoßen. Die renommierte Fotografin Laurence Chaperon, »das Auge der Berliner Republik«, begleitete Angela Merkel über 20 Jahre und gewährt mit ihren Bildern einen so nahen Blick auf die Bundeskanzlerin, wie er der Öffentlichkeit bislang verwehrt blieb.

© Laurence Chaperon



LAURENCE CHAPERON, am 8. September 1961 in Paris geboren, ist als »Auge der Berliner Republik« eine international renommierte Fotografin. Sie hatte zunächst ganz anderes als den Berliner Spitzentanz im Sinn: Nach der Ausbildung zur Balletttänzerin in Paris tanzte sie von 1981–1991 an der Oper Bonn. Von 1992–1994 studierte sie Fotografie bei Educatel und schloss gleichzeitig ihre Ausbildung in einer Bonner Bildagentur ab. Seit 1994 arbeitet Chaperon als freie Fotografin, zunächst in Bonn und seit 1999 in Berlin.



DEUTSCHLANDS STREITBARSTER ANWALT IM KAMPF UM DIE DIGITALE MEINUNGSFREIHEIT



STEINHÖFEL, JOACHIM

Die digitale Bevormundung

Wie Facebook, Twitter und Google uns vorschreiben wollen, was wir denken, schreiben und sagen dürfen

10,00 € (D), 10,30 € (A)

ET: 22.02.2022

- Facebook, Google, Twitter & Co. dominieren mit ihrer marktbeherrschenden Stellung die Kommunikationsstandards von Milliarden Menschen
- Joachim Steinhöfel klärt über die Methoden von Big Tech auf und schildert, wie man sich dieser scheinbaren Übermacht in den Weg stellen kann

Facebook, Google, Twitter & Co., die »Big Tech« genannten IT-Riesen aus dem Silicon Valley, glauben, die Kommunikationsstandards von Milliarden Menschen über ihre Richtlinien und Standards vorschreiben zu können. Diese Anmaßung erfolgt ohne jede demokratische Legitimation. Durch ihre geradezu monopolistische Stellung bestimmen sie die Rahmenbedingungen öffentlicher Kommunikation. Mit dramatischen Konsequenzen: Tausendfacher Rechtsbruch, digitale Massenvernichtung freier Rede und drastische Eingriffe in die Meinungsfreiheit sind die Folge. Selbst Texte von den Seiten des Deutschen Bundestages werden als »Hassrede« gelöscht. Womit selbst der Gesetzgeber Opfer seiner eigenen Medizin, ...

© privat



JOACHIM STEINHÖFEL Wenn es um rechtswidrige Eingriffe in die Meinungsfreiheit durch Facebook, YouTube und Co. geht, fällt sein Name zuerst. Vom Rechtsausschuss des Deutschen Bundestages bis zum US-Senat ist seine Expertise gefragt. Er erwirkte die erste einstweilige Verfügung, mit der Facebook Löschungen verboten wurden. Dieser historische Erfolg erregte über Deutschland hinaus Aufmerksamkeit, auch die BBC, »Newsweek« und Al Jazeera berichteten. »Der Cassius Clay unter den Anwälten«, so Henryk M. Broder über Joachim Steinhöfel.



DER KULTREGISSEUR LEGT DEN FINGER IN DIE WUNDE UND RECHNET SCHONUNGSLOS MIT DER HEUTIGEN GESELLSCHAFT AB



BOLL, UWE

Warum sich keiner mehr zu sagen traut, was wirklich ist

Deutschland zwischen Cancel Culture, Political Correctness, und der neuen Feigheit die Wahrheit zu sagen

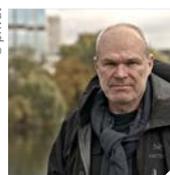
18,00 € (D), 18,60 € (A)

ET: 19.04.2022

- Klimakrise, Digitalisierung, Rechtsruck – wo liegen die Probleme, die zu wenig beachtet werden?
- Uwe Boll arbeitete mit internationalen Topstars und hat in Deutschland eine treue Fangemeinde

Die Bundestagswahl 2021 stand ganz unter dem Motto »Not gegen Elend«. Niemand scheint wirklich von einer Partei gänzlich überzeugt zu sein. Deutschland verschwindet mit Pleiten, Pech und Pannen in der Bedeutungslosigkeit. Einzig die deutsche Wirtschaft hält die Fahne aufrecht und erzeugt ein Bruttosozialprodukt, das noch zu Rang 4 reicht. Aber wenn es um Ranglisten zum Thema Digitalisierung, Klimaschutz, Abbau von Bürokratie, Impfquote oder Qualität der Schulbildung geht, ist Deutschland zumeist nicht mehr in den Top 20. Die Welt wird immer verrückter und wird unterwandert von durchgeknallten Impfgegnern, Reichsbürgern, Querdenkern und Faschisten, die immer aggressiver werden.

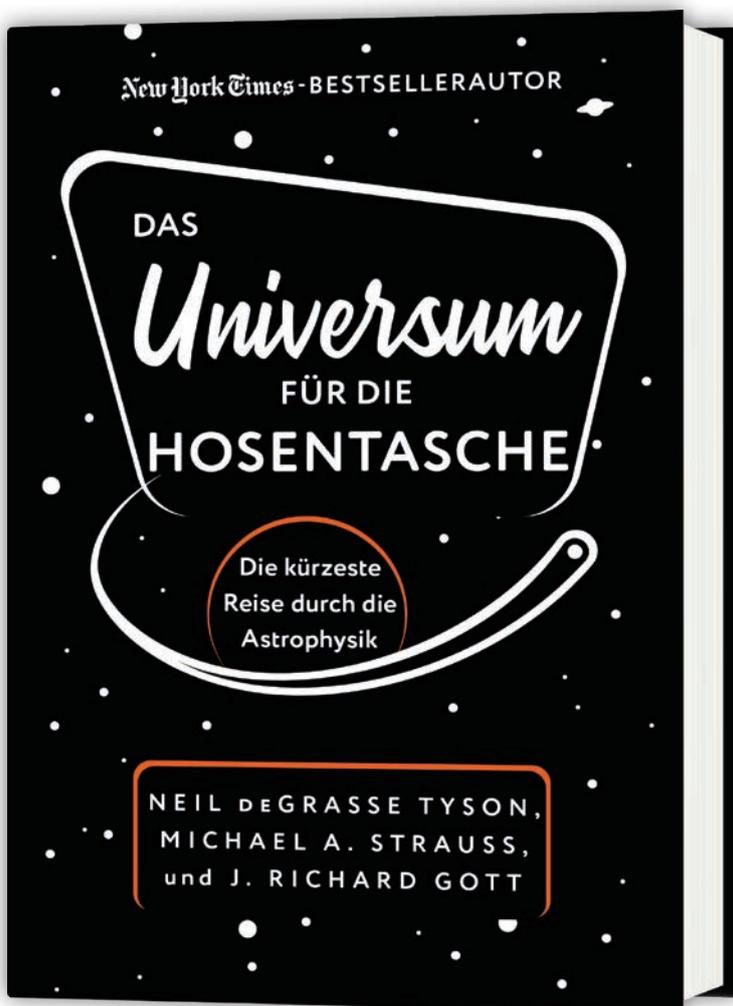
© privat



UWE BOLL Dr. phil. Uwe Boll, Jahrgang 1965, hat nach seinem Studium an der Universität zu Köln im Fach Germanistik promoviert. Seit 1991 ist er Regisseur, Produzent und Autor von Spielfilmen und Dokumentationen. Seine Produktionen waren immer wieder kontrovers und lösten Shitstorms aus, auch gegen seine Person. Nichtsdestotrotz machten sie ihn zu einem der erfolgreichsten deutschen Filmemacher aller Zeiten.



WAS WIR ALLE ÜBER DAS UNIVERSUM WISSEN SOLLTEN – EINFACH UND VERSTÄNDLICH ERKLÄRT VON ASTROPHYSIKER-LEGENDE NEIL DEGRASSE TYSON



TYSON, NEIL DEGRASSE; STRAUSS, MICHAEL A.; GOTT, J. RICHARD

Das Universum für die Hosentasche

Die kürzeste Reise durch die Astrophysik

16,00 € (D), 16,50 € (A)

ET: 22.03.2022

- Mit dem prominentesten noch lebenden Astrophysiker Neil deGrasse Tyson
- Mit vielen hilfreichen Grafiken und Bildern für ein noch besseres Verständnis

»Das Universum für die Hosentasche« bietet eine atemberaubende Tour durch den Kosmos – von Planeten, Sternen und Galaxien bis hin zu schwarzen Löchern und Zeitschleifen. Die Bestsellerautoren und renommierten Astrophysiker Neil deGrasse Tyson, Michael A. Strauss und J. Richard Gott laden zu einer unvergesslichen Entdeckungsreise ein, die zeigt, wie unser Universum tatsächlich funktioniert. Dieses Buch führt von unserem heimischen Sonnensystem bis zu den äußersten Grenzen des Weltraums und erweitert den kosmischen Einblick und die eigene Perspektive durch eine wunderbar unterhaltsame Erzählung. Wie leben und sterben Sterne? Wie sind die Aussichten auf intelligentes Leben anderswo im Universum? ...



© Derek Storm/Everett Collection

NEIL DEGRASSE TYSON wurde in derselben Woche in New York City geboren, in der die NASA gegründet wurde. Nach einem Bachelor-Abschluss in Physik in Harvard und einem Dokortitel in Astrophysik von der Columbia wurde er Frederick P. Rose Director des Hayden Planetarium in New York.



© Denise Applewhite

J. RICHARD GOTT ist als theoretischer Physiker und Astrophysiker für seine Beiträge zu Kosmologie und genereller Relativität bekannt.



NEIL DEGRASSE TYSONS NR.-1-NEW-YORK-TIMES-BESTSELLER ASTROPHYSICS FOR PEOPLE IN A HURRY JETZT AUCH FÜR JUNGE LESER!



TYSON, NEIL DEGRASSE; MONE, GREGORY; KOBER, HAINER

Astrophysik, das Universum und der ganze Rest

15,00 € (D), 15,50 € (A)

ET: 22.03.2022

- Mit vielen Farbfotos und Infografiken
- Mit Spaß lernen: Wissenschaft einfach erklärt
- Nicht nur für junge Leser
- Der Superstar unter den Astrophysikern mit über 3,5 Millionen Followern auf Social Media

Von den Grundlagen der Physik bis hin zu großen Fragen über Raum und Zeit: Der gefeierte Astrophysiker und Wissenschaftler Neil deGrasse Tyson bringt nach seinem Millionen-Bestseller »Astrophysics for People in a Hurry« nun auch jungen Lesern die Geheimnisse des Kosmos nahe. Er beschreibt anschaulich die grundlegenden Regeln und Unbekannten unseres Universums – und mit Tysons charakteristischem Witz kommt auch der Spaß nicht zu kurz. Das Buch enthält mehr als 40 farbige Fotos, Infografiken und zusätzliche Erklärungen, um selbst die kniffligsten Konzepte zugänglich zu machen. Aufbauend auf dem Wunder, das der Weltraum hervorruft, führt »Astrophysik, das Universum und der ganze Rest« Jugendliche ab zehn Jahren ...

© Derek Storm/Everett Collection



NEIL DEGRASSE TYSON wurde in derselben Woche in New York City geboren, in der die NASA gegründet wurde. Nach einem Bachelor-Abschluss in Physik in Harvard, einem Dokortitel in Astrophysik von der Columbia und einem Forschungsstipendium in Princeton wurde er Frederick P. Rose Director des Hayden Planetarium in New York – wo er seit 1996 arbeitet.

GREGORY MONE Gregory Mone, geboren in Long Island, lebt heute in Massachusetts mit seiner Frau und drei Kindern. Er hat zahlreiche Bücher und Magazin-Artikel für Jugendliche geschrieben über Astronomie, Roboter, Biologie oder Surfen.



BESTSELLERAUTOR UND ETF-PAPST GERHARD KOMMER BIETET ERSTMALS EINEN EINSTEIGERTITEL FÜR JEDEN



KOMMER, GERD

Der leichte Einstieg in die Welt der ETFs

Unkompliziert vorsorgen – ein Starterbuch für Finanzanfänger

18,00 € (D), 18,60 € (A)

ET: 21.06.2022

- Gerd Kommer ist ein bekannter Autor zahlreicher Ratgeber rund um das Thema Geldanlage
- Kommers Buch *Souverän investieren mit Indexfonds und ETFs* verkaufte sich über 100.000 Mal
- ETFs sind das beliebteste Finanzprodukt für langfristige risikoarme Geldanlage

Immer mehr Menschen erkennen, dass die gesetzliche Rentenversicherung das Versprechen nicht halten kann, ihnen im Alter finanzielle Sicherheit zu gewährleisten. Da klassische Anlageformen wie Sparbücher keine Zinsen mehr bringen, sehen sich plötzlich viele Menschen erstmals vor der Aufgabe, ernsthaft über alternative Anlageformen nachzudenken. Der Finanzexperte und Erfolgsautor Gerd Kommer stellt in diesem Band praxisnah und leicht verständlich die wohl einfachste, transparenteste und sicherste Option vor: ETFs (Exchange-Traded Funds). ETFs bieten unschlagbare Vorteile für Privatanleger. Sie erfordern keine Vorkenntnisse, wenig Einarbeitungszeit und einen geringen laufenden Zeitaufwand.

GERD KOMMER Dr. Gerd Kommer leitet ein Vermögensverwaltungsunternehmen für Privatkunden in München. Davor war er 24 Jahre im Firmenkundengeschäft bei Banken und Asset-Management-Unternehmen in Deutschland, Großbritannien und Südafrika tätig. Sein Buch »Souverän Investieren mit Indexfonds und ETFs« wurde 2016 mit dem Deutschen Finanzbuchpreis prämiert und verkaufte sich über 100.000 Mal. Kommer studierte BWL, Steuerrecht, Germanistik und Politikwissenschaft in Deutschland, USA und Liechtenstein.



NACHHALTIG UND ERFOLGREICH SEIN – DIE PRINZIPIEN DER FORSTWIRTSCHAFT AUF DIE GELDANLAGE ANWENDEN



PHILIPP, STEPHAN

Investieren wie ein Förster

Was Sie vom Wald für die Börse lernen können

15,00 € (D), 15,50 € (A)

ET: 22.03.2022

- In diesem Buch geht es um echte Nachhaltigkeit – gegenüber der Natur und dem eigenen Geld
- Das erste Buch mit dieser speziellen und originellen Thematik

Die Börse und der Wald sind zwei ganz verschiedene Welten? Ja, ganz bestimmt. Die beiden Welten haben nichts gemeinsam? Weit gefehlt! Tatsächlich gibt es viele Prinzipien, die nicht nur für die Bewirtschaftung eines Waldes, sondern auch für den Aufbau und die Pflege eines privaten Portfolios gelten. So sollte man einen Baum, den man einmal gepflanzt hat, sinnvollerweise viele Jahrzehnte lang stehen lassen. Das gleiche langfristige Handeln ist jedoch auch bei der Geldanlage zu empfehlen: Anstatt auf riskante Produkte zu setzen und diese womöglich nach kurzer Zeit wieder zu verkaufen, sollte man lieber Aktien für die Ewigkeit kaufen und diese in Ruhe wachsen lassen. Auch Diversität ist sowohl im Waldbau als auch beim Investieren das A und O. ...

© privat



STEPHAN PHILIPP hat Forstwissenschaft an der Technischen Universität München und der Seoul National University studiert. Neben dem Referendariat in Bayern hat er auch die Staatsprüfung für den höheren Forstdienst in Österreich absolviert, wo er inzwischen in leitender Funktion tätig ist. Seine umfangreichen Erfahrungen in der Waldbewirtschaftung, von welchen er auch schon in Fernsehinterviews und Radiobeiträgen berichten konnte, halfen ihm auch bei seiner zweiten großen Leidenschaft, dem Investieren an den Börsen rund um die Welt.



DAS EINZIGE, WAS MAN NEBEN EINER HAFTPFLICHT BRAUCHT, IST DIESES BUCH



KUNKEL, BASTIAN

Total ver(un)sichert

Was du mit 18 über Versicherungen wissen solltest, aber mit 30 immer noch nicht weißt

18,00 € (D), 18,60 € (A)

ET: 22.03.2022

- Großes zusätzliches Vermarktungspotenzial innerhalb der Versicherungsbranche durch eine sehr große Bekanntheit und Vorbildfunktion innerhalb der Branche
- Autor betreibt auf YouTube, Instagram und TikTok die mit Abstand größten Kanäle zum Thema Versicherungsaufklärung mit sehr großer Reichweite für die Vermarktung des Buches

Das Versicherungsangebot in Deutschland ist riesig und unüberschaubar. Vom Haus über das Auto, das Haustier, den Krankheitsfall bis zur Altersvorsorge – wer will, kann sich nahezu gegen alles versichern. Aber welche Versicherungen braucht man wirklich? Auf was sollte man bei einem Abschluss achten? Wie erkennt man eine schlechte Versicherungsberatung? Und warum das Ganze eigentlich überhaupt? Bastian Kunkel ist Finanzfachwirt (FH), Experte für Versicherungen und Gründer der erfolgreichen Marke »Versicherungen mit Kopf«, mit der er auf YouTube, Instagram und TikTok die größten Kanäle zum Thema Versicherungsaufklärung in Deutschland mit insgesamt fast 400.000 Followern und mehreren Millionen ...

© privat



BASTIAN KUNKEL Nach seinem Fachabitur 2007 absolvierte Bastian eine Ausbildung zum Kaufmann für Versicherungen und Finanzen. Danach studierte er Betriebswirtschaft und Recht mit dem Schwerpunkt International Management/Unternehmensführung und verbrachte einen Teil seines Studiums in den USA. Im Januar 2020 schloss er außerdem ein Studium zum Finanzfachwirt ab. 2015 machte Bastian sich unter der Marke »Versicherungen mit Kopf« als freier Versicherungsmakler selbstständig und ist heute Geschäftsführer der VMK Versicherungsmakler GmbH.



ZEHN STARKE THESEN GEGEN DIE ÜBLICHE KAPITALISMUSKRITIK



ZITELMANN, RAINER

Die 10 Irrtümer der Antikapitalisten

Zur Kritik der Kapitalismuskritik

25,00 € (D), 25,80 € (A)

ET: 22.02.2022

- Exklusive Umfrageergebnisse einer internationalen Studie zum Kapitalismus vom renommierten Institut Ipsos MORI
- Zitelmann ist mehrfacher Bestsellerautor, u. a. *Kapitalismus ist nicht das Problem, sondern die Lösung*. Seine Bücher erfahren regelmäßig hohe Aufmerksamkeit in *Spiegel*, *WELT*, *FAZ* etc.

An diesem Buch werden sich Kapitalismuskritiker die Zähne ausbeißen. Zitelmann prüft die zehn häufigsten Einwände gegen den Kapitalismus: Kapitalismus führe zu Hunger und Armut, zu steigender Ungleichheit, zu überflüssigem Konsum, zu Umweltzerstörung und Klimawandel. Im Kapitalismus zähle nur der Profit zulasten der Menschlichkeit, im Kapitalismus dominierten Monopole, und die Demokratie werde ausgehöhlt. Zitelmann setzt sich mit jedem dieser Argumente ausführlich auseinander und zeigt: Nicht der Kapitalismus hat versagt, sondern alle antikapitalistischen Experimente der vergangenen 100 Jahre. Dabei argumentiert er nicht theoretisch, sondern wartet mit einer Fülle überraschender Fakten und historischer Tatsachen auf. ...

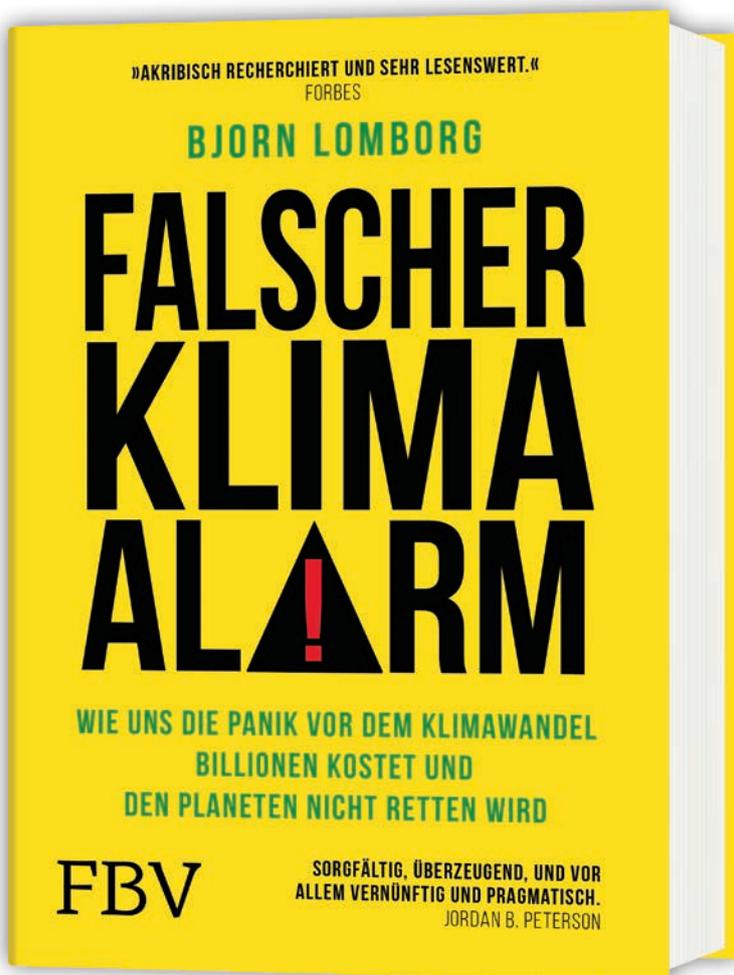
© privat



RAINER ZITELMANN Dr. Dr. Rainer Zitelmann ist Historiker und Soziologe. Er hat 25 Bücher geschrieben und herausgegeben, die weltweit in zahlreichen Sprachen erfolgreich sind. Er ist ein gefragter Vortragsredner in Asien, den USA und Europa. In den vergangenen Jahren schrieb er Artikel oder gab Interviews in führenden Medien wie »Le Monde«, »Corriere de la Sera«, »Il Giornale«, »Frankfurter Allgemeine Zeitung«, »DIE WELT«, »Neue Zürcher Zeitung«, »Daily Telegraph«, »Times«, »Forbes« und mehreren Medien in China, Korea und Vietnam.



EIN BUCH ÜBER DIE KLIMAPOLITIK, DAS DEN KLIMAWANDEL NICHT LEUGNET, ABER DIE MASSNAHMEN ZU DESSEN EINDÄMMUNG KRITISCH HINTERFRAGT



LOMBORG, BJORN

Falscher Klima-Alarm

Wie uns die Panik vor dem Klimawandel Billionen kostet und den Planeten nicht retten wird

22,00 € (D), 22,70 € (A)

ET: 25.01.2022

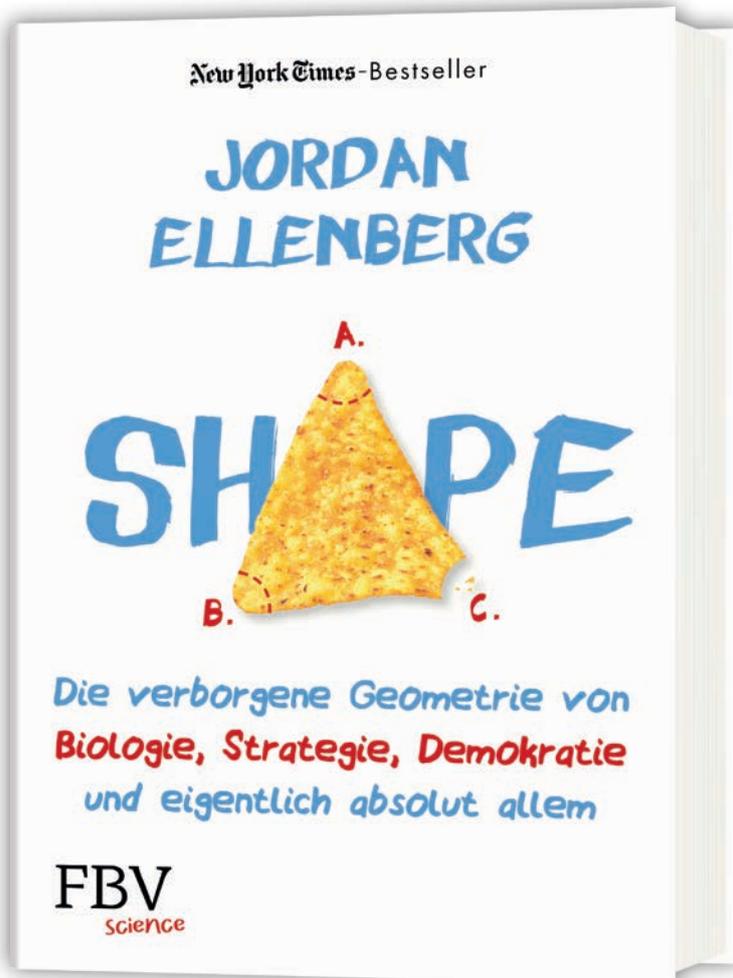
- Lomborg wurde vom Guardian als »einer der 50 Menschen, die den Planeten retten könnten«, bezeichnet
- Lomborg bleibt nicht bei der Kritik der aktuellen Politik stehen, sondern unterbreitet eine Vielzahl konkreter Vorschläge

Hitzewellen, Dürren und Starkregen in Deutschland, Wirbelstürme, Waldbrände und schmelzende Gletscher im Rest der Welt. Die Reaktion von Politikern, Aktivisten und Medien besteht aus einer einzigen gemeinsam vorgetragenen und dramatisch zugespitzten Botschaft: Der Klimawandel zerstört den Planeten, und wir müssen sofort drastische Maßnahmen ergreifen, um ihn zu stoppen. Diese Hysterie ist nicht nur übertrieben, sondern sie ist auch nicht hilfreich, so argumentiert der Naturwissenschaftler und »skeptische Umweltschützer« Bjorn Lomborg. Ja, der Klimawandel ist real, aber zum einen ist er nicht die apokalyptische Bedrohung, als die er dargestellt wird, zum anderen stellt er ein lösbares Problem dar. ...

BJORN LOMBORG ist Gastprofessor an der Copenhagen Business School und an der »Hoover Institution« der Stanford University. Seine Arbeiten werden regelmäßig in der New York Times, dem Wall Street Journal, dem Economist, dem Atlantic und Forbes veröffentlicht. Seine monatliche Kolumne erscheint in rund 40 Zeitungen in 19 Sprachen und hat mehr als 30 Millionen Leser. In den Jahren 2011 und 2012 wurde Lomborg von Foreign Policy zu einem der Top 100 Global Thinker ernannt. Im Jahr 2008 wurde er vom Guardian als »einer der 50 Menschen, die den Planeten retten könnten«, bezeichnet. Nach *The Skeptical Environmentalist* und *Cool It is False Alarm* bereits sein dritter Bestseller. Er lebt in Schweden.



EINER DER FÜHRENDEN MATHEMATIKER UNSERER ZEIT REVOLUTIONIERT UNSER VERSTÄNDNIS FÜR DIE WELT



ELLENBERG, JORDAN

Shape

Die verborgene Geometrie von
Biologie, Strategie, Demokratie
und eigentlich absolut allem

22,00 € (D), 22,70 € (A)

ET: 17.05.2022

- Die wichtigsten Probleme von heute aus einem anderen, rationalen Blickwinkel betrachtet
- Das Buch wurde sofort ein *New-York-Times*-Bestseller
- Mit zahlreichen Illustrationen und Grafiken für ein noch besseres Verständnis

Die meisten Menschen erinnern sich an Geometrie als sterile Übungen im Staub der neunten Klasse. Eine obskure Reihe von seltsamen Schritten zu noch unverständlicheren Beweisführungen, nur um eine Tatsache über Dreiecke zu zeigen, die von vornherein klar war. Und doch ist das nur ein winziger Teil der eigentlichen Geometrie. Jordan Ellenberg – einer der führenden Mathematiker unserer Zeit – offenbart in »Shape«, dass es die Geometrie ist, die hinter einigen der wichtigsten wissenschaftlichen, politischen und philosophischen Probleme steckt, denen wir gegenüberstehen: Wie sollte eine Demokratie ihre Vertreter wählen? Wie kann man verhindern, dass eine Pandemie die Welt überschwemmt? Wie lernen Computer? ...

JORDAN ELLENBERG promovierte an der Harvard University und ist John D. MacArthur Professor für Mathematik an der University of Wisconsin-Madison und Guggenheim-Stipendiat. Er hat auf der ganzen Welt Vorträge über seine Forschung in der Zahlentheorie gehalten und war Redner bei den Joint Mathematics Meetings 2015, der größten Mathematikkonferenz der Welt. Seine Artikel sind in der »New York Times«, der »Washington Post«, dem »Wall Street Journal« und dem »Boston Globe« erschienen.



DER AUTOR STELLT SICH GEGEN DEN AKTUELLEN BÖRSENHYPE – DIE GRÖSSTE FINANZBLASE ALLER ZEITEN STEHT KURZ VOR DEM PLATZEN



SPECK, DIMITRI

Die größte Finanz-Blase aller Zeiten

Wieso das globale Finanzsystem
in Kürze kollabiert und wie Sie
Ihre Ersparnisse schützen

22,00 € (D), 22,70 € (A)

ET: 19.04.2022

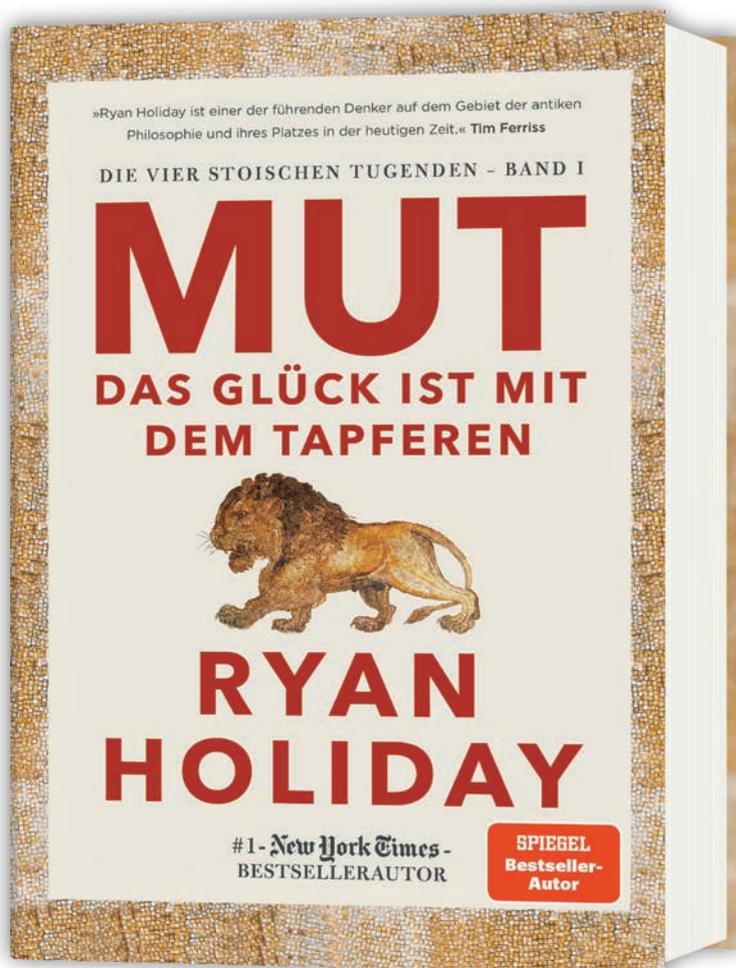
- Wer sich vor diesem Szenario schützen will, dem zeigt Dimitri Speck, wie er mit nachhaltigen Wertanlagen das Schlimmste noch verhindern kann
- Dimitri Speck ist jahrelanger Börsenexperte und Autor des Bestsellers Geheime Goldpolitik

14 Jahre nach dem Börsencrash – die dramatischen Geschehnisse von 2008 scheinen wie vergessen. Allgemeine Euphorie, nicht nur an den Märkten, sondern in breiten Schichten der Bevölkerung, scheint auf Jahre ungebremsen Wachstums hinzudeuten. Doch Finanzprofi Dimitri Speck zeigt, dass die Zentralbanken den Markt keineswegs so unter Kontrolle haben, wie sie es uns glauben machen wollen. Wir haben ein immenses Schuldeniveau erreicht, die Zinsen sind niedrig wie nie zuvor und die Zentralbanken müssen verzweifelnde Maßnahmen ergreifen, um die Kontrolle zu behalten. In Wahrheit zeugt der allgemeine Aktien- und Kryptohype nicht von Aufschwung, sondern deutet darauf hin, dass wir uns in der größten Blase aller Zeiten befinden. ...

DIMITRI SPECK Dimitri Speck hat sich auf die Analyse des Finanzsystems und der Finanzmärkte spezialisiert. Er ist Verfasser des Börsenbriefes „Sicheres Geld“ und Autor des Buches „Geheime Goldpolitik“. Speck ist Herausgeber der Finanz-Webseite www.seasonax.com über saisonale Studien und Gewinner mehrerer internationaler Awards.



RYAN HOLIDAY, NR. 1-NEW-YORK-TIMES-
BESTSELLERAUTOR, AUTOR VON *DEIN HINDERNIS
IST DEIN WEG* UND *DER TÄGLICHE STOIKER*



HOLIDAY, RYAN

Mut – Das Glück ist mit dem Tapferen

Die vier stoischen Tugenden
Band I

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 05.10.2021

- Das erste Buch der neuen Buchreihe des Stoizismus-Gurus Ryan Holiday über die vier Kardinaltugenden Mut, Mäßigung, Gerechtigkeit, Weisheit
- Trendthema Stoizismus mit mehr als 180.000 verkauften Exemplaren im FinanzBuch Verlag

»Das Glück ist mit dem Tapferen« – alle großen Führungspersönlichkeiten der Geschichte haben das gewusst und waren erfolgreich, weil sie sich trauten, Risiken einzugehen. Heute jedoch sind so viele Menschen durch Angst vor den Hindernissen und Herausforderungen im Leben wie gelähmt. Auf der Grundlage der alten stoischen Weisheiten und von Beispielen aus der Geschichte und der ganzen Welt zeigt Ryan Holiday, warum Mut so wichtig ist und wie wir ihn in unserem eigenen Leben einsetzen können. Mut bedeutet nicht nur körperliche Tapferkeit, sondern auch, das Richtige zu tun und für das einzustehen, woran man glaubt; es bedeutet Kreativität, Großzügigkeit und Ausdauer.

© Taghrid Chaabani



RYAN HOLIDAY ist einer der weltweit führenden Denker und Autoren über antike Philosophie und ihre Anwendung im täglichen Leben. Er ist ein gefragter Redner, Stratege und Autor vieler Bestseller, darunter »Dein Hindernis ist Dein Weg«, »Dein Ego ist dein Feind«, »Der tägliche Stoiker« und der »New York Times«-Bestseller »In der Stille liegt Dein Weg«. Seine Bücher wurden in über 30 Sprachen übersetzt und von über zwei Millionen Menschen weltweit gelesen. Er lebt mit seiner Familie bei Austin, Texas.



MIT NUR EINER (!) EINFACHEN GEWOHNHEIT DAS
EIGENE POTENZIAL STEIGERN – BESTSELLERAUTORIN
MEL ROBBINS ZEIGT, WIE ES GEHT



ROBBINS, MEL

Die einfachste Gewohnheit der Welt

Übernehmen Sie die Kontrolle über Ihr Leben mit der High-5-Habit-Methode

18,00 € (D), 18,60 € (A)

ET: 28.12.2021

- Eine Ikone auf ihrem Gebiet: Ihr TED-Talk inspirierte mehr als 27 Millionen Menschen dazu, ihr Leben zu verändern
- Sehr treue Fangemeinde auch in Deutschland mit fast 3 Millionen Followern auf Social Media

Lassen Sie sich nicht vom Titel täuschen. In diesem Buch geht es nicht darum, allen anderen in Ihrem Leben ein High Five zu geben. Das tun Sie bereits. Sie jubeln Ihren Lieblingsteams zu, feiern Ihre Freunde und unterstützen die Menschen, die Sie lieben, auf ihrem Weg zum Ziel. Wenn Sie mit Selbstzweifeln kämpfen, den nörgelnden Kritiker in Ihrem Kopf satthaben und sich nur darauf konzentrieren, was in Ihrem Leben schief läuft, zeigt Ihnen die internationale Bestsellerautorin Mel Robbins, wie Sie damit beginnen können, der wichtigsten Person in Ihrem Leben ein High Five zu geben: sich selbst. Anhand ihrer charakteristischen, wissenschaftlich untermauerten Weisheit und ihrer persönlichen Geschichten zeigt Robbins Ihnen, wie Sie den Glauben an sich ...

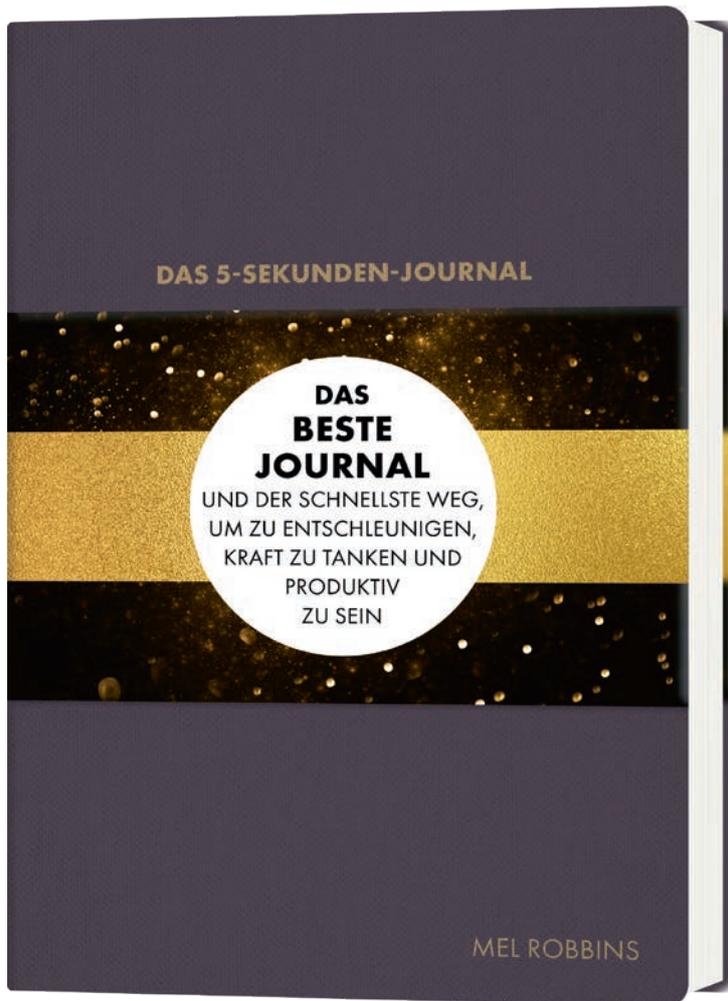
© Jenny Moloney



MEL ROBBINS ist Unternehmerin, Mutter dreier Kinder und regelmäßige Kommentatorin beim Fernsehsender CNN. Sie ist außerdem Autorin mehrerer Bücher und eine der gefragtesten Speakerinnen weltweit – einer ihrer TED-Talks inspirierte bereits mehr als 27 Millionen Menschen dazu, ihr Leben zu verändern.



DAS PRAKTISCHE WERKZEUG, UM SCHRITT FÜR SCHRITT EIN PRODUKTIVERES UND GLÜCKLICHERES LEBEN ZU FÜHREN



ROBBINS, MEL

Das 5-Sekunden-Journal

Das beste Journal und der schnellste Weg, um zu entschleunigen, Kraft zu tanken und produktiv zu sein

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 19.04.2022

- Das Journal zum internationalen Bestseller *Die 5 Sekunden Regel*
- Das perfekte Journal, um sich auf die wesentlichen Dinge im Leben zu konzentrieren
- Riesige Social-Media-Reichweite der Autorin – über 3 Millionen Follower

Wir sind oft sehr beschäftigt, aber nicht produktiv. Erstellen endlose To-do-Listen und markieren alles, was uns wichtig erscheint, und dennoch finden wir nie Zeit für die wirklich wichtigen Dinge. In dem internationalen Bestseller »Die 5 Sekunden Regel« inspirierte Mel Robbins Millionen von Menschen dazu, 5 – 4 – 3 – 2 – 1 ... zu handeln, Ergebnisse zu erzielen und ein mutigeres Leben zu führen!

In »Das 5-Sekunden-Journal« führt Mel Robbins Sie nun Schritt für Schritt durch eine einfache, wissenschaftlich fundierte Methode für das tägliche Journaling, die Ihnen helfen wird, Ihr produktives, selbstbewusstes und glückliches Ich zu werden. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass sich Ihre Stimmung am Morgen auf den gesamten Tag auswirkt. ...

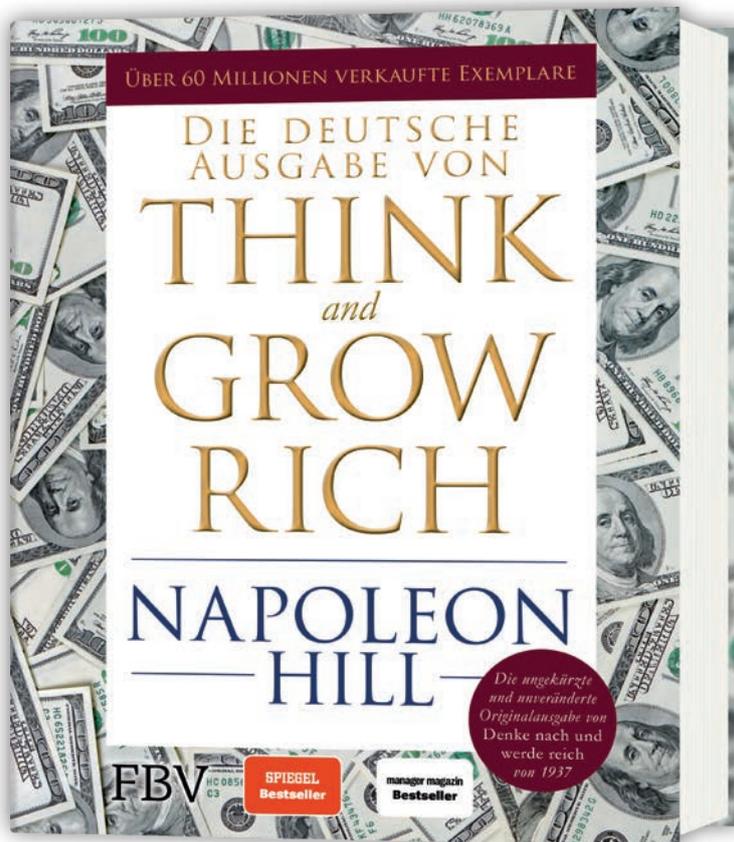
© Jenny McInerney



MEL ROBBINS ist Unternehmerin, Mutter dreier Kinder und regelmäßige Kommentatorin beim Fernsehsender CNN. Sie ist außerdem Autorin mehrerer Bücher und eine der gefragtesten Speakerinnen weltweit – einer ihrer TED-Talks inspirierte bereits mehr als 27 Millionen Menschen dazu, ihr Leben zu verändern.



ÜBER 60 MILLIONEN VERKAUFTE EXEMPLARE VON *THINK AND GROW RICH* WELTWEIT



HILL, NAPOLEON

Think and Grow Rich – Deutsche Ausgabe

Die ungekürzte und unveränderte Originalausgabe von Denke nach und werde reich von 1937

35,00 € (D), 36,00 € (A)

ET: 22.02.2022

- Das bekannteste Werk des Bestsellerautors nun in neuer, hochwertiger Ausstattung
- Großformatige und limitierte Sonderausgabe mit Goldschnitt und Lesebändchen

Über einen Zeitraum von mehr als 20 Jahren interviewte der blutjunge Napoleon Hill mehr als 500 Millionäre, unter ihnen die mächtigsten und einflussreichsten Persönlichkeiten seiner Zeit wie Thomas Edison, Alexander Graham Bell, Henry Ford, John D. Rockefeller oder Theodore Roosevelt. Die Essenz seiner Studien ist in dieses Buch eingeflossen. Herausgekommen ist eine ebenso zeitlose wie überzeugende Anleitung für persönlichen Erfolg, in der Napoleon Hill zeigt, wie man in nur 13 Schritten sein Leben verändern kann – das womöglich wichtigste Finanzbuch, das jemals geschrieben wurde. Mit über 60 Millionen verkauften Exemplaren gehört Napoleon Hills »Denke nach und werde reich« zu den erfolgreichsten Büchern aller Zeiten. ...

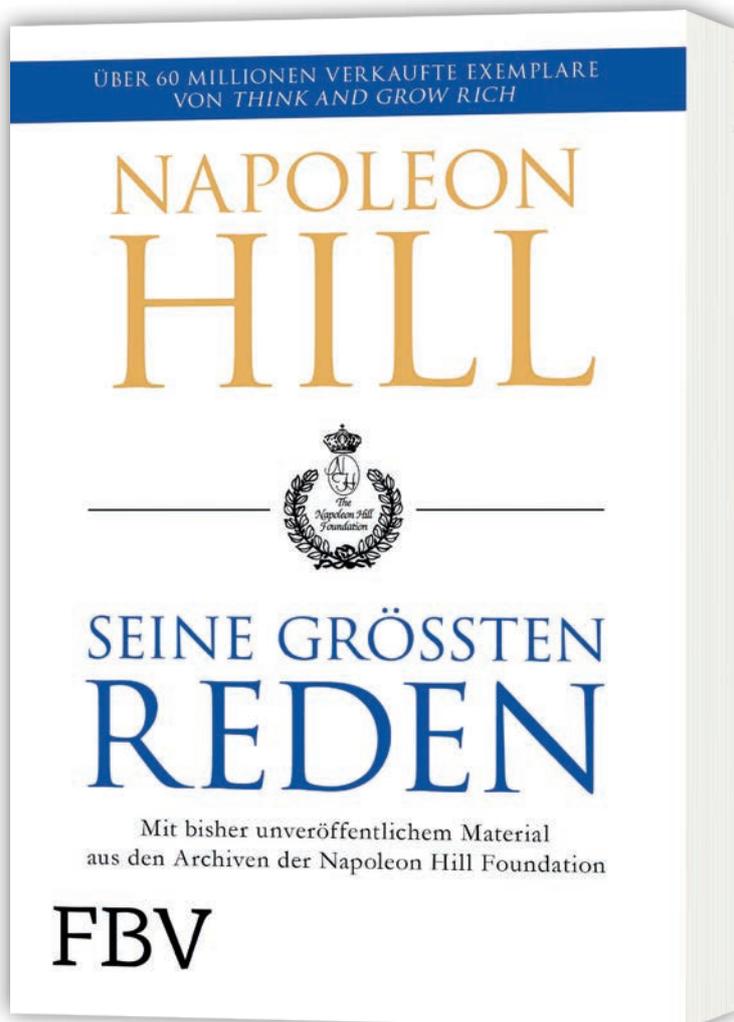
© The Napoleon Hill Foundation



NAPOLEON HILL wurde 1883 in ärmlichen Verhältnissen in einer bescheidenen Blockhütte in Virginia geboren. Bereits mit 13 Jahren begann er, als Zeitungsreporter zu arbeiten, um der Armut zu entkommen und sich eine juristische Ausbildung zu finanzieren. Mit gerade einmal 25 Jahren begann er auf Anregung seines Mentors Andrew Carnegie – zu diesem Zeitpunkt einer der reichsten Menschen der Welt – die zwei Jahrzehnte dauernden Recherchen und Interviews zu einem Projekt, das später mit »Denke nach und werde reich« eines der erfolgreichsten Bücher aller Zeiten werden sollte.



EINE EINZIGARTIGE SAMMLUNG BEDEUTENDER REDEN VON NAPOLEON HILL – DIE INSPIRATION ZUM WELTBESTSELLER *THINK AND GROW RICH*



HILL, NAPOLEON; LIEBL, ELISABETH

Napoleon Hill – seine größten Reden

Mit bisher unveröffentlichtem
Material aus den Archiven der
Napoleon Hill Foundation

18,00 € (D), 18,60 € (A)

ET: 25.01.2022

- Mehr als 180.000 verkaufte Exemplare von Napoleon Hill im FinanzBuch Verlag
- Weltweit mehr als 60 Millionen verkaufte Exemplare von *Think and Grow Rich*
- Bisher unveröffentlichte Reden des vielfachen Bestsellerautors

Dieses Buch beinhaltet die besten, einflussreichsten und bisher unveröffentlichte Reden von Napoleon Hill, die ihn zu seinem Weltbestseller »Think and Grow Rich« inspiriert haben. Napoleon Hill widmete einen Großteil seines Lebens der Lösung des, wie er es nannte, »gewaltigsten Problems, mit dem die Menschheit heute konfrontiert ist«. Das heißt: »Wie kann ich bekommen, was ich will?« Die einmalige Zusammenstellung erlaubt einen aufschlussreichen Blick auf das Streben eines Mannes, zu verstehen, warum manche Erfolg haben und andere nicht. Und welche Faktoren Erfolg zu etwas machen, das sich reproduzieren lässt.

© The Napoleon Hill Foundation



NAPOLEON HILL wurde 1883 in ärmlichen Verhältnissen in einer Blockhütte in Virginia geboren. Mit 25 Jahren begann er auf Anregung seines Mentors Andrew Carnegie – eines der reichsten Menschen der Welt – die zwei Jahrzehnte dauernden Interviews, die mit »Denke nach und werde reich« zu einem der erfolgreichsten Bücher aller Zeiten werden sollte. Er starb 1970 in South Carolina.



DIE SCHRITT-FÜR-SCHRITT-ANLEITUNG DES JAPANISCHEN BESTSELLERAUTORS, UM ERFOLG BRINGENDE GEWOHNHEITEN ZU ENTWICKELN



SASAKI, FUMIO

Hello, habits

Ein minimalistischer Wegweiser für ein besseres Leben

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 22.03.2022

- Fast 30.000 verkaufte Exemplare des Vorgängerbandes *Das kann doch weg!*
- Fumio Sasaki, praktizierender Minimalist, bietet eine Methodik zum Aufbau hilfreicher, gesunder Gewohnheiten, die gerade auch jenen hilft, denen es schwerfällt, Routinen zu entwickeln

Wer sich in seinem Leben bewusst minimalistisch entgegen Konsumwahn und Materialismus auf das Wesentliche beschränken möchte, um für sich selbst ein Maximum an Freiheit zu schaffen, steht vor einer ganzen Reihe von Herausforderungen. Denn das eigene Leben aufzuräumen, Struktur zu schaffen, Dinge loszulassen und den Fokus auf das Wesentliche zu legen fällt vielen Menschen nicht leicht. Umso mehr bewundern wir jene, die es geschafft haben. Doch das Talent, selbst Erfolg bringende Gewohnheiten zu entwickeln und zu pflegen, ist nichts, was uns von einer höheren Macht geschenkt wird, und keinesfalls ist es etwas, das nur einem kleinen Kreis Auserwählter vorbehalten ist. Fumio Sasaki, praktizierender Minimalist, bietet eine Methodik ...

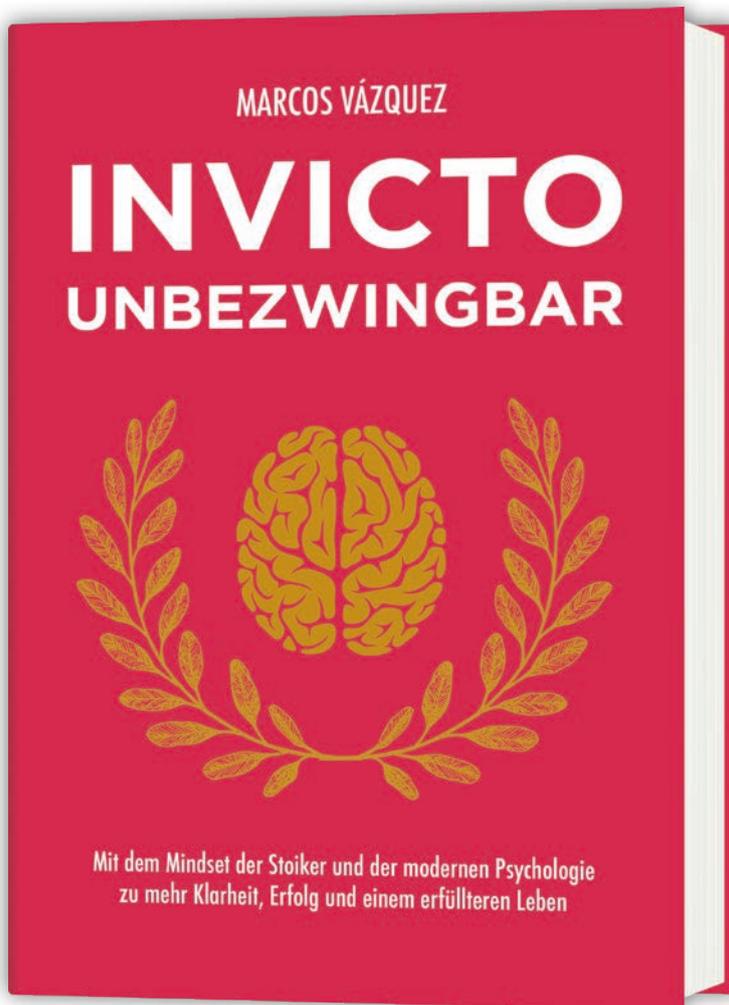
© Fumio Sasaki



FUMIO SASAKI ist ein japanischer Autor, Herausgeber und Minimalist. Er ist der ehemalige Mitherausgeber des japanischen Verlags Wani Books und Mitbegründer der Website Minimal & ism.



MIT DER EINMALIGEN KOMBINATION AUS KLASSISCHER
PHILOSOPHIE UND MODERNER PSYCHOLOGIE ZU EINEM
ERFÜLLTEREN UND ERFOLGREICHEN LEBEN



VÁZQUEZ, MARCOS

Invicto – Unbezwingbar

Mit dem Mindset der Stoiker und der modernen Psychologie zu mehr Klarheit, Erfolg und einem erfüllteren Leben

18,00 € (D), 18,60 € (A)

ET: 22.02.2022

- Trendthema Stoizismus mit über 180.000 verkauften Büchern im FinanzBuch Verlag
- Marcos Vázquez erreicht über seine Social-Media-Kanäle mehr als 400.000 Follower

Die Qualität unseres Lebens hängt entscheidend vom Zustand des Geistes ab. Die meisten Menschen sind nicht in der Lage, ihre mentale Kraft auf Ziele auszurichten, die sie wirklich erreichen möchten. Sie werden abgelenkt, sind frustriert. Sie schaffen es nicht, Versuchungen zu widerstehen und trotz widriger Umstände auf Kurs zu bleiben. Ihre Träume und Ziele geben sie irgendwann auf. Glücklicherweise können wir unsere Art zu denken trainieren und auf die Erfahrung und Weisheit einiger der klügsten Köpfe aller Zeiten zurückgreifen. Stoiker wie Seneca, Epiktet und Marcus Aurelius werden zu unseren persönlichen Mentoren. Dieses Buch ist kein einfacher Leitfaden zur Optimierung der eigenen Gewohnheiten. Es geht vielmehr um das große Ganze ...

MARCOS VÁZQUEZ ist der Autor des beliebten Blogs »Fitness Revolucionario«, der für seine Arbeit im Bereich der Gesundheitserziehung mehrfach ausgezeichnet wurde. Er ist auch der Schöpfer von »Radio Fitness Revolucionario«, einem der meistgehörten spanischsprachigen Gesundheits- und Fitness-Podcasts, in dem er führende Experten aus den Bereichen Gesundheit, Neurowissenschaften, Training, Ernährung, Biologie und Genetik interviewt. Er unterrichtet an verschiedenen Gesundheitsbildungseinrichtungen und nimmt als Referent an zahlreichen Konferenzen und Veranstaltungen teil.



DER US-AMERIKANISCHE LONG- UND BESTSELLER ENDLICH AUF DEUTSCH



TREACE, BONNIE MYOTAI

Mit Zen durch das Jahr

Das 52-Wochen-Journal

15,00 € (D), 15,50 € (A)

ET: 22.02.2022

- Trendthema Buddhismus als friedlichste Weltreligion
- Bonnie Myotai Treace hat jahrzehntelange Erfahrung als Zen-Lehrerin
- Einfacher Zugang zum Thema durch eigene Kreativität und wunderschöne Illustrationen

Die Praxis des Zen-Buddhismus mit dem Führen eines Tagebuchs zu verbinden, ist ein effektiver Weg, achtsam zu leben, Klarheit und Perspektive zu gewinnen und Stress und Sorgen loszulassen. Das Buch führt Neulinge in der Kunst des Zen ebenso wie erfahrene Praktiker durch 52 Wochen mit Tagebuchanregungen und Schreibübungen, die zur Selbsterkundung, Reflexion und Achtsamkeit inspirieren und dabei helfen, ein glücklicheres und erfüllteres Leben zu führen. Jede Woche wird die Aufmerksamkeit auf einen von sieben Bereichen gelenkt: Meditation, Religion, Arbeit, Körper, Lernen, Kunst und die Welt. Wer sich die Zeit nimmt, unter der Anleitung der erfahrenen Zen-Lehrerin Bonnie Myotai Treace Tagebuch zu führen und zu meditieren ...

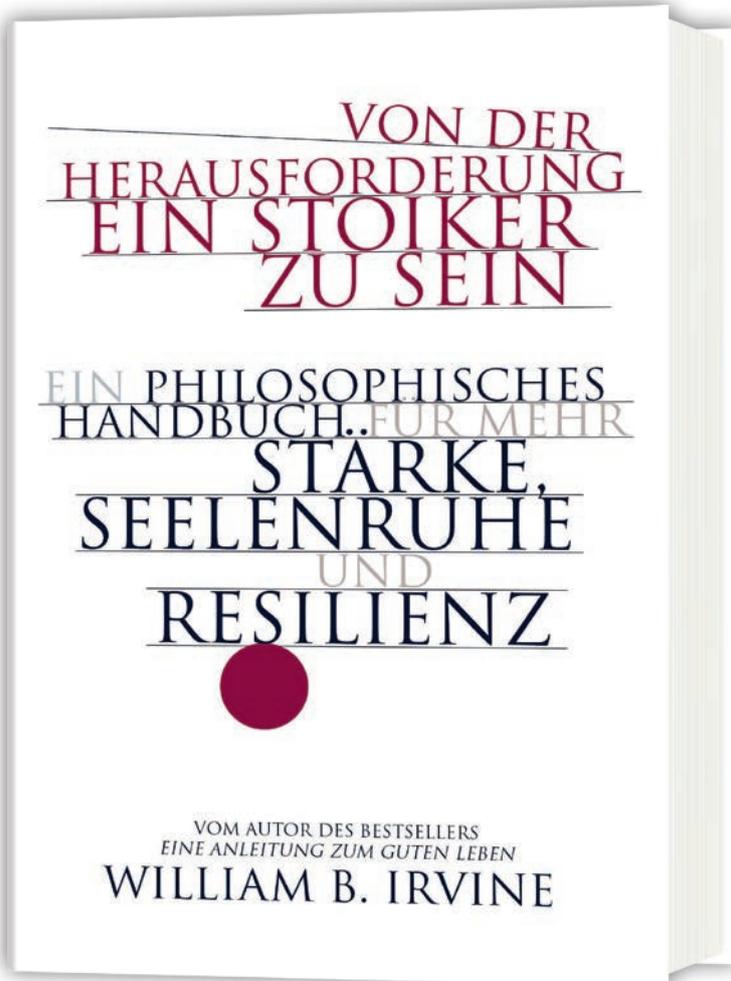
© privat



BONNIE MYOTAI TREACE Bonnie Myotai Treace, Sensei, ist Gründerin von Heritage Heart Zen und Autorin von »Wake Up: How to Practice Zen Buddhism«, »Zen Meditation for Beginners« und anderen Büchern. Sie lebt in Black Mountain, North Carolina, wo sie Schreibretreats und Meditationskurse für zu Hause anbietet.



TRENDTHEMA STOIZISMUS MIT ÜBER 180.000 VERKAUFTEN BÜCHERN IM FINANZBUCH VERLAG



IRVINE, WILLIAM B.; SCHULER, KARIN;
HELD, URSULA

Von der Herausforderung, ein Stoiker zu sein

Ein philosophisches Handbuch
für mehr Stärke, Seelenruhe und
Resilienz

18,00 € (D), 18,60 € (A)

ET: 22.03.2022

- Von den Stoikern lernen, wie sich die Herausforderungen unserer Zeit leichter bewältigen lassen
- Stoizismus trifft moderne Psychologie: bewährte Methoden, um Resilienz zu entwickeln

Manche Menschen erholen sich scheinbar mühelos von Rückschlägen, andere zerbrechen daran. Wir denken oft, dass diese Reaktionen unvermeidlich sind, aber das ist zum Glück nicht der Fall. Der Stoizismus, eine der erfolgreichsten Denkschulen aus dem alten Rom, bietet einen alternativen Ansatz: Er lehrt uns, jede Herausforderung als Charaktertest zu betrachten und unsere emotionale Reaktion darauf bewusst zu steuern. Der renommierte Philosoph William B. Irvine kombiniert auf einzigartige Weise antike stoische Erkenntnisse zur Verbesserung der Lebensqualität mit Techniken, die von der zeitgenössischen psychologischen Forschung entdeckt wurden, wie z. B. Anker und Framing.

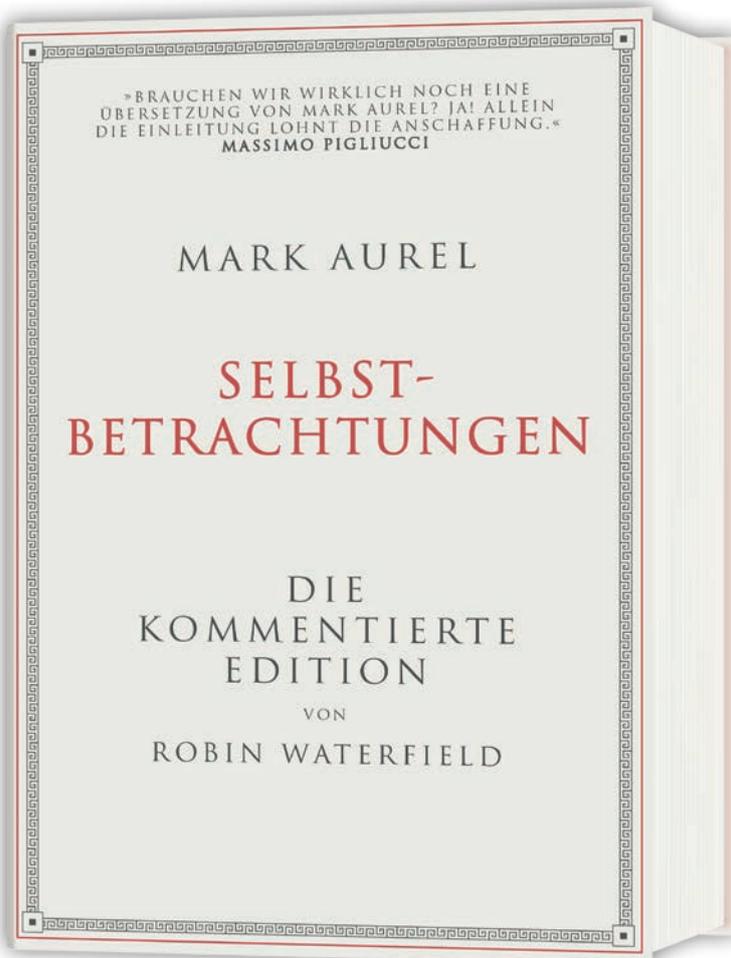
© privat



WILLIAM B. IRVINE ist Professor für Philosophie an der Wright State University. Er ist Autor von sieben Büchern, darunter »Eine Anleitung zum guten Leben«, und hat für das »Wall Street Journal«, die »Huffington Post«, »Salon«, »Time« und die BBC geschrieben. Er lebt in Dayton, Ohio.



TRENDTHEMA STOIZISMUS MIT ÜBER 150.000 VERKAUFTEN BÜCHERN IM FINANZBUCH VERLAG



AUREL, MARK; WATERFIELD, ROBIN; LIEBL, ELISABETH

Mark Aurel: Selbstbetrachtungen

Die kommentierte Edition von
Robin Waterfield

18,00 € (D), 18,60 € (A)

ET: 21.06.2022

- Mark Aurels Selbstbetrachtungen in völlig neuer Übersetzung mit ausführlichen Kommentaren und informativer Einleitung
- Ein neuer Zugang zu den Selbstbetrachtungen für Einsteiger und Fachleute

Mark Aurel (121–180 n. Chr.) war der sechzehnte römische Kaiser und einer der mächtigsten, aber auch klügsten Männer seiner Zeit. Seine »Selbstbetrachtungen«, die nie zur Veröffentlichung bestimmt waren, haben sich als unerschöpfliche Quelle der Weisheit und als eines der wichtigsten Werke der stoischen Philosophie erwiesen. In eindrücklicher Sprache verfasst, reichen die Einträge von einzeiligen Aphorismen bis zu Essays, die von Menschenliebe, Besonnenheit, aber auch Melancholie geprägt sind. Diese kommentierte Ausgabe von Robin Waterfield, einem weltbekannten Experten antiker Philosophie, bietet einen neuen Einblick in die Gedankenwelt des Philosophenkaisers des antiken Roms. ...

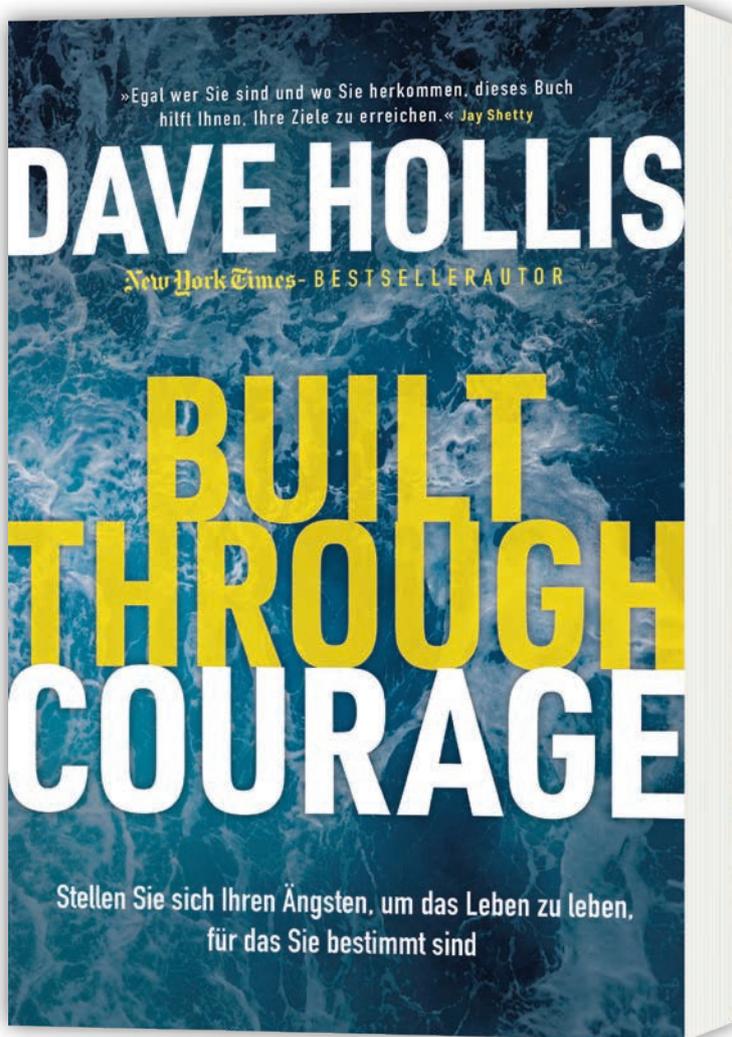
© David Stuard



ROBIN WATERFIELD Robin Anthony Herschel Waterfield ist ein britischer Altertumswissenschaftler, Übersetzer, Herausgeber und Autor von Kinderbüchern. Er forschte bis 1978 am King's College in Cambridge über antike griechische Philosophie und war anschließend Dozent an der Universität Newcastle und später an der Universität St. Andrews. Heute ist er selbstständiger Schriftsteller.



EIN WEGWEISER, UM SICH DEN EIGENEN ÄNGSTEN ZU STELLEN UND AN DEN HERAUSFORDERUNGEN DES LEBENS ZU WACHSEN



HOLLIS, DAVE

Built Through Courage

Stellen Sie sich Ihren Ängsten,
um das Leben zu leben, für das
Sie bestimmt sind

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 22.03.2022

- Scheitern als reichhaltige Quelle der Intelligenz akzeptieren und als Voraussetzung für persönlichen Fortschritt begreifen
- Mit zahlreichen Illustrationen, um ein besseres Verständnis und visuelles Lernen zu ermöglichen
- *New-York-Times*-Bestsellerautor und Life-Coach mit treuer Fangemeinde

Der »New York Times«-Bestsellerautor Dave Hollis weiß, wie es sich anfühlt, wenn man merkt, dass man, statt ein eigenes und selbstbestimmtes Leben zu führen, nur die Ziele anderer verfolgt und seine dafür geopfert hat. Er nahm sein Leben und seine Zukunft selbst in die Hand und teilt die Lektionen, die er auf diesem Weg teils schmerzlich lernen musste, mit allen, die ähnliche Kämpfe durchleben. So wurde das schwierigste Jahr seines Lebens auch zu seinem besten. Hollis erkannte, wie wichtig es ist, im Angesicht von Widrigkeiten Mut zu entwickeln. Denn sein erster Schritt ins Unbekannte ging auf Kosten seiner Bequemlichkeit, aber die Bereitschaft, Unannehmlichkeiten in Kauf zu nehmen und sie als Antrieb zu nutzen, war genau der Grund, ...

© Vanessa Todd



DAVE HOLLIS ist »New York Times«-Bestsellerautor, Gastgeber des Rise-Together-Podcasts, Gesundheits- und Fitnessenthusiast und Online-Coach. Hollis war CEO eines Medien-Start-ups, ehemaliger President of sales & distribution der Walt Disney Company, Talentmanager für Film, Fernsehen und Musik und arbeitete in den Bereichen Werbung, Forschung und Technologie in der Unterhaltungsbranche. Er ist Vater von vier Kindern und ehemaliger Pflegevater von vier weiteren Kindern.



43 VÖLLIG VERRÜCKTE WEGE DIE KOMFORTZONE ZU VERLASSEN UND DAS EIGENE LEBEN HIN ZUM BESSEREN ZU VERÄNDERN



ALDRIDGE, BEN; GILBERT, THOMAS

Mach die Härte des Lebens zu deiner Hängematte

43 ausgefallene, wunderbare und nützliche Wege zu mehr Resilienz und einem starken Mindset

18,00 € (D), 18,60 € (A)

ET: 22.02.2022

- Ein authentischer Erfahrungsbericht, wie sich psychische Probleme auf kreative Weise lösen lassen
- Eine völlig neue, originelle Methode, um Resilienz und ein starkes Mindset zu entwickeln

Als lähmende Angstzustände und Panikattacken seinen Alltag mehr und mehr beeinträchtigten, beschloss Ben Aldridge, sich ein Jahr lang den verrücktesten und wunderbarsten Herausforderungen zu stellen, um seine Ängste zu überwinden: Eiskalt duschen, Insekten essen, Marathon laufen, an ungewöhnlichen Orten schlafen, das Erlernen einer neuen Sprache in Rekordzeit und das Lösen des Rubik-Würfels in weniger als einer Minute sind nur einige der Methoden, mit denen er seinen Körper und seinen Geist erfolgreich dazu brachte, mehr zu lernen, mehr auszuhalten und mehr zu erreichen. In diesem Buch erzählt Aldridge, wie er durch das bewusste Verlassen seiner Komfortzone ...

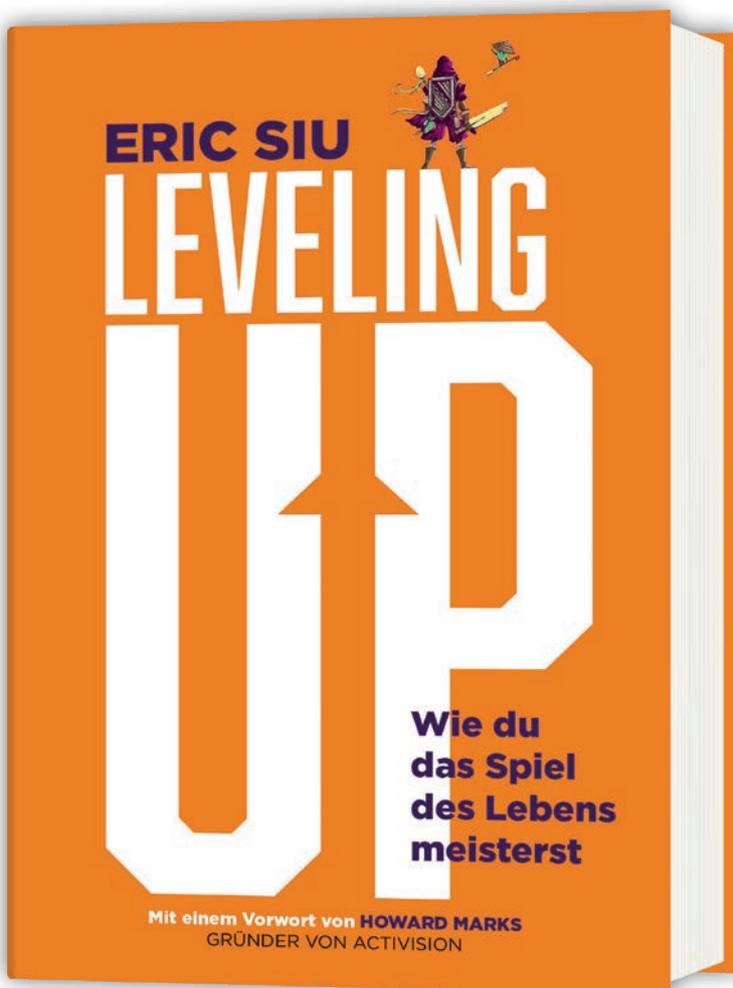
© James Roberts



BEN ALDRIDGE ist Schriftsteller, Musiker und Lehrer mit einer großen Leidenschaft für Philosophie, Abenteuer und das Lernen neuer Dinge. Dies ist sein erstes Buch. Er beschreibt darin einzigartige Wege, wie wir unsere Komfortzonen verlassen, uns unseren Ängsten stellen und unsere Ängste überwinden können. Ben Aldridge ist dabei stark beeinflusst von den Denkrichtungen Stoizismus, Buddhismus, Populärpsychologie und Kognitive Psychologie. Er ermutigt uns, die Härten des Lebens anzunehmen und persönliches Wachstum zu erfahren, indem wir an unsere Grenzen gehen.



VOM GAMER ZUM MULTI-MILLIONÄR UND UNTERNEHMER – ERIK SIU ZEIGT EINEN NEUEN ANSATZ, UM VERBORGENES POTENZIAL FREIZUSETZEN



SIU, ERIC

Leveling up

Wie du das Spiel des Lebens
meisterst

17,00 € (D), 17,50 € (A)

ET: 22.02.2022

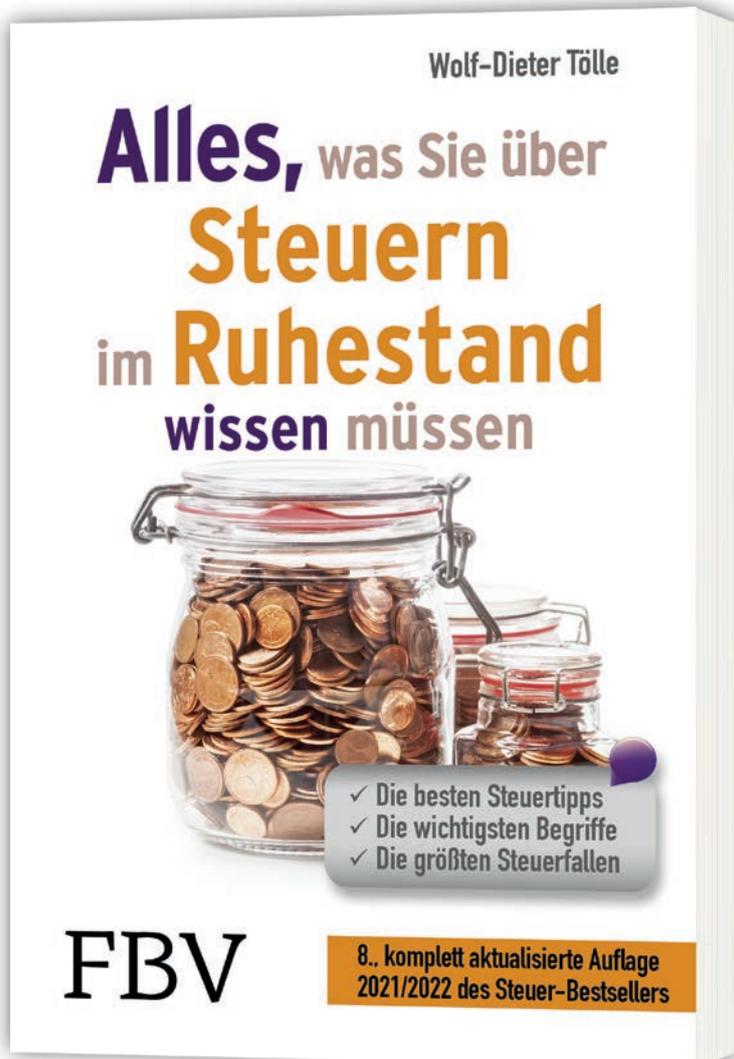
- Verbessere dein Leben radikal in 30 Tagen
- Jedes Kapitel enthält Aufgaben, um das theoretische Wissen direkt anzuwenden

Was passiert, wenn man die reale Welt wie ein Videospiel betrachtet? Man beginnt zu gewinnen – im Leben. In dieser radikal neuen Perspektive auf Erfolg skizziert der Gründer und eSports-Spieler Eric Siu 15 persönliche Power-ups, die Ihnen helfen werden, Ihre Leidenschaft zu entfesseln und Ihr Leben zu verbessern. Sie folgen denselben Schritten, die Siu angewendet hat, um sich vom akademischen und sozialen Versager zum erfolgreichen Marketingunternehmer und Podcaster zu entwickeln – indem er seine Denkweise als eSports-Spieler auf reale Situationen anwendet. Siu hat nicht aufgehört, Videospiele zu spielen; er hat einfach angefangen, in seinem echten Leben zu spielen und sich auf jeder Stufe Aufgaben, Ziele und Belohnungen zu setzen. ...

ERIC SIU Eric Siu ist ein Investor, Gründer und Berater. Über seine Werbeagentur Single Grain hat er Unternehmen wie Amazon, Airbnb, Uber und Salesforce unterstützt. Er ist außerdem Host zweier Podcasts: Marketing School und Leveling Up, in denen er über persönliches und geschäftliches Wachstum spricht. Zusammen haben die Podcasts über 35 Millionen Downloads. In seiner Jugend war Eric weder akademisch noch sozial erfolgreich, aber er florierte im eSport und beim Pokern. Schließlich fand er heraus, wie er seinen Fokus und seine Auszeichnungen im Gaming in geschäftlichen Erfolg umwandeln konnte und möchte anderen dabei helfen, dasselbe zu tun. Seine Lebensaufgabe ist es, die Welt auf ein höheres Level zu bringen.



DER STEUER-BESTSELLER MIT ÜBER 35.000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN



TÖLLE, WOLF-DIETER

Alles, was Sie über Steuern im Ruhestand wissen müssen 2021/2022

Die besten Steuertipps, die wichtigsten Begriffe, die größten Steuerfallen – 8., komplett aktualisierte Auflage 2021/2022 des Steuer-Bestsellers

10,00 € (D), 10,30 € (A)

ET: 22.03.2022

- Die wichtigsten Steuerfallen für Rentner und wie man sie umgeht
- Praktische Tipps zum Steuersparen und die wichtigsten Fachbegriffe einfach erklärt
- 7., komplett aktualisierte Auflage

Immer mehr Rentner müssen Steuern auf ihre Renten zahlen. Schon jetzt werden nach den aktuellsten Zahlen des Statistischen Bundesamts fast 7 Millionen Ruheständler zur Einkommensteuer herangezogen – das ist jeder dritte der über 20 Millionen Rentner. Wolf-Dieter Tölle, Rechtsanwalt, Notar und Steuerberater, zeigt kurz und bündig, ob Sie als Rentner eine Steuererklärung abgeben müssen und was sich für Sie als Ruheständler zum Jahreswechsel geändert hat. Er demonstriert übersichtlich, wie Sie Steuern sparen können, und gibt praktische Steuertipps, wie Sie so viel wie möglich für sich herausholen und Ihnen möglichst viel von Ihrer Rente oder Pension bleibt. ...

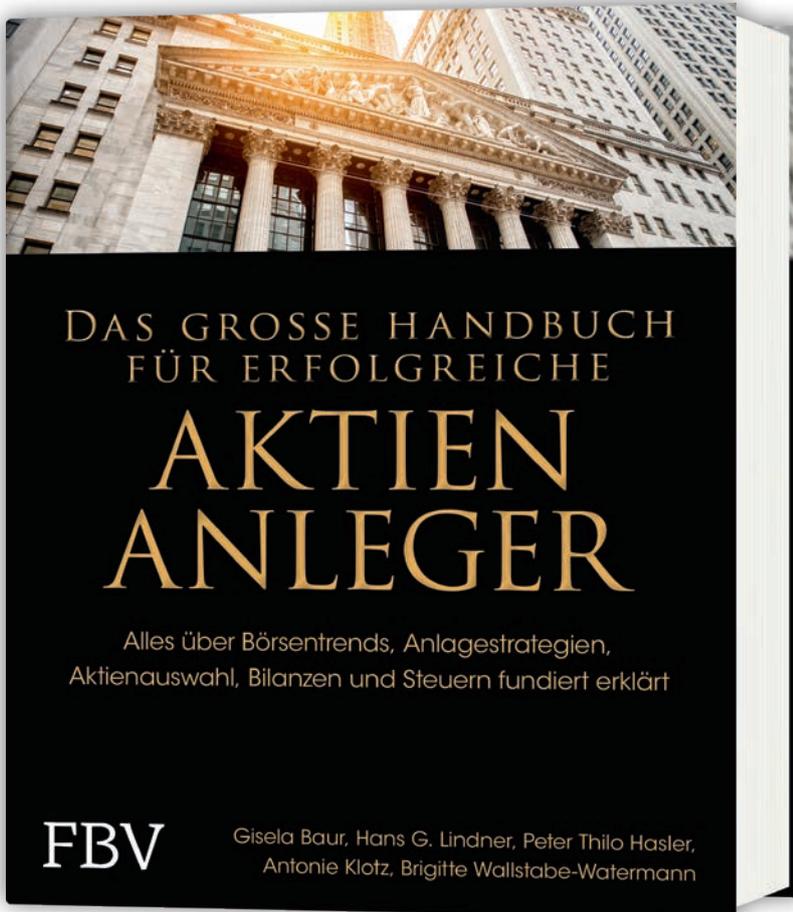
© privat



WOLF-DIETER TÖLLE ist Rechtsanwalt, Notar, Steuerberater sowie Fachanwalt für Steuerrecht und Erbrecht. Er ist Experte für Vermögens- und Nachfolgeberatung sowie Erbrecht und Erbschaftsteuer. Er ist seit mehr als einem Jahrzehnt auch in der Aus-, Fort- und Weiterbildung von Steuerberatern und Fachanwälten tätig. Regelmäßig veröffentlicht er in der einschlägigen Fachpresse zu seinen Fachgebieten.



DAS UNVERZICHTBARE STANDARDWERK FÜR ALLE, DIE ERFOLGREICH IN AKTIEN INVESTIEREN WOLLEN



DR. BAUR, GISELA

Das große Handbuch für erfolgreiche Aktien- Anleger

Alles über Börsentrends,
Anlagestrategien, Aktienauswahl,
Bilanzen und Steuern fundiert
erklärt

35,00 € (D), 36,00 € (A)

ET: 17.05.2022

- Autorenteam aus erfahrenen Wirtschaftsjournalisten und Experten für Wirtschaft und Finanzen
- Für fortgeschrittene Anleger, die tiefer in die Materie rund um die Auswahl der besten Aktien, langfristig funktionierende Börsenstrategien einsteigen möchten

Immer mehr Menschen, auch junge, investieren und handeln mit Aktien, weil diese eine gute Möglichkeit bieten, attraktive Erträge zu erzielen und den Null- und Negativzinsen zu entgehen. Für fortgeschrittene Anleger, die tiefer in die Materie rund um die Auswahl der besten Aktien, langfristig funktionierende Börsenstrategien und tiefer gehende Bilanzanalyse einsteigen möchten, fehlte es bisher aber an geeigneter Literatur. Mit diesem Buch schließt das fünfköpfige Autorenteam diese Lücke. Ausführlich skizzieren sie Branchen und Märkte mit ihren Chancen und Risiken und stellen bewährte fundamentale und technische Indikatoren vor, die bei der Auswahl der richtigen Märkte und Einzelaktien helfen.

© privat



GISELA BAUR studierte Volkswirtschaft in Bayreuth und München, wo sie an der Ludwig-Maximilians-Universität promovierte. Nach einigen Jahren als Analystin einer Bank wechselte sie in den Journalismus.

HANS G. LINDER ist freier Autor und einer der Gründer von finanzjournalisten.de. Zuvor war er Chefredakteur und später Herausgeber von »Börse Online«. Nach dem Studium der Volkswirtschaft in Regensburg war er sechs Jahre lang als Kapitalmarktanalyst bei der Bayerischen Vereinsbank in München tätig. Von dort wechselte er 1980 in die Wirtschaftsredaktion der Tageszeitung »Nürnberger Nachrichten«. Anschließend half er mit, das Anlegermagazin »Börse Online« aufzubauen.



EIN PACKEND GESCHRIEBENER ERFAHRUNGSBERICHT
EINES ARZTES ÜBER DIE VORDERSTE FRONT DER
VERTEIDIGUNG GEGEN DAS CORONA-VIRUS



JUND, RAINER

Von der Impffront

Aus dem Alltag eines Arztes

10,00 € (D), 10,30 € (A)

ET: 13.07.2021

- Ein spannender Blick hinter die Kulissen einer Arztpraxis
- Renommierter Autor und Arzt

Es ist der Frühling 2021. Das noch immer alles beherrschende Thema ist Corona – und vor allem die vermeintliche Rettung vor dem Virus: die Impfung. Doch es ist nicht genügend Impfstoff da und so muss ein knappes Gut verteilt werden. Ab April beteiligen sich in Deutschland niedergelassene Ärzte an der Impfkampagne und kämpfen mit den praktischen, psychologischen und ökonomischen Dimensionen. Sie kämpfen auch mit ihren Patienten, ihren Mitarbeiterinnen und gegen sich selbst. In diesem Spannungsfeld, in dem sich die Medienbotschaften überschlagen, greift der Arzt Rainer Jund zum Stift und notiert die Geschehnisse in seiner Praxis. Er schreibt von den Gesprächen mit seinen Patienten, vom Anspruch und vom Druck, von der Angst ...



© privat

RAINER JUND ist Facharzt und Autor. Er studierte Medizin und Wissenschaftskommunikation. Als Wissenschaftsjournalist ist er für Medien und medizinisch-wissenschaftliche Einrichtungen tätig. Eine wichtige Motivation für ihn ist, dem Komplexen eine Chance zu geben. Mit seiner Frau betreibt er eine Praxis bei München und ist in der ärztlichen Fortbildung engagiert. Er ist Autor mehrerer Sachbücher und einer literarischen Erzählung. Seit März 2021 impft er nahezu täglich gegen SARS-CoV-2.



DIESES BUCH BEANTWORTET ALLE FRAGEN ZUM THEMA ELEKTROMOBILITÄT



LODERHOSE, WILLY

Wenn Sie ein Elektroauto kaufen, müssen Sie das lesen

Ultimative Antworten auf alle Fragen rund um das Thema Elektromobilität. Plus: Die 50 besten Elektrofahrzeuge, die Sie jetzt kaufen können

16,00 € (D), 16,50 € (A)

ET: 07.09.2021

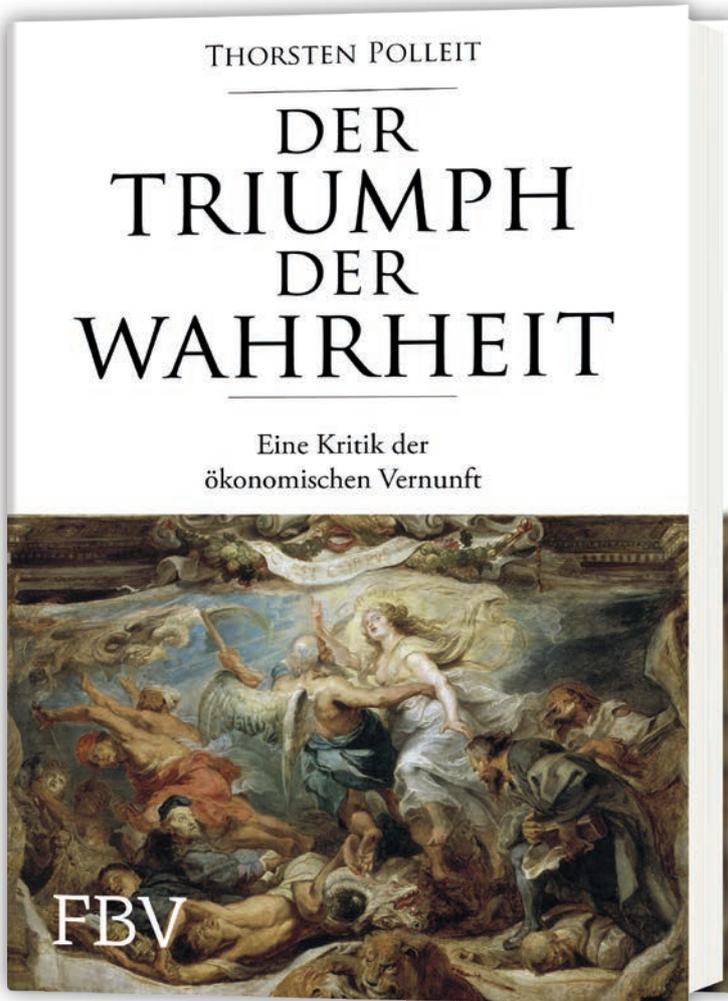
- Alle Fakten und Bewertungen zu den 50 besten Elektrofahrzeugen, die man jetzt bereits kaufen kann
- Wenn Sie ein Elektroauto kaufen wollen, liefert dieses Buch alle Antworten auf mögliche Fragen
- Mit hochwertigen Illustrationen zu allen bewerteten Elektroautos

Alles, was Sie zum Thema Elektromobilität wissen müssen
Ultimative Antworten auf alle Fragen rund um das Thema
Elektromobilität. Globalisierung, Digitalisierung, der Klimawandel und nicht zuletzt ein Virus machen das Neudenken menschlichen Fortbewegungsdrangs unerlässlich. Millionen von Menschen spielen jetzt mit dem Gedanken an den Umstieg auf ein Elektroauto. Die meisten von ihnen wissen aber viel zu wenig über die neuen Technologien. Willy Loderhose, Herausgeber von *arrive – Dem Automagazin für die Mobilität der Zukunft*, ist seit Jahren elektrisch unterwegs und liefert die Antworten auf diese sowie viele weitere Fragen. Viel Praxis, wenig Technik-Kauderwelsch. ...

WILLY LODERHOSE ist seit 40 Jahren Journalist und Buchautor. Er war Redakteur der Filmzeitschrift *cinema* und Chefredakteur der Magazine *Tomorrow* und *Fit for Fun*. Heute ist er Mitherausgeber von *arrive – Dem Automagazin für die Mobilität der Zukunft* und möchte mithelfen, das Bewusstsein vieler Menschen für die notwendige Reduktion der weltweiten CO₂-Emissionen zu schärfen.



ÜBER 20.000 VERKAUFTE EXEMPLARE VON THORSTEN POLLEIT IM FINANZBUCH VERLAG



POLLEIT, THORSTEN

Triumph der Wahrheit

Wie man die Manipulation der
ökonomischen Vernunft beendet

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 17.05.2022

- Über 60.000 verkaufte Exemplare zum Thema Austrian Economics im FinanzBuch Verlag
- Wie die Volkswirtschaftslehre nicht länger zu einer Gefälligkeitswissenschaft wird, die nicht der Wahrheit verpflichtet ist, sondern politisch Gewünschtem

Politik und Interessengruppen missbrauchen die Volkswirtschaftslehre mehr denn je für ihre Zwecke. Streitfragen werden immer mehr zu Wissensfragen hochstilisiert. Wer in Auseinandersetzungen anerkannte wissenschaftliche Unterstützung für seine Sache vorweisen kann, der trägt den Sieg davon. Damit steigt die Volkswirtschaftslehre zu einer Gefälligkeitswissenschaft ab, die nicht der Wahrheit verpflichtet ist, sondern politisch Gewünschtes wissenschaftlich (schein-)legitimiert. Thorsten Polleit zeigt, welche weitreichenden Folgen mit einem derartig methodischen Missbrauch der Volkswirtschaftslehre und ihrem Wahrheitsanspruch verbunden sind. Die Leser erwartet ein erkenntnistheoretischer Rundgang, ...

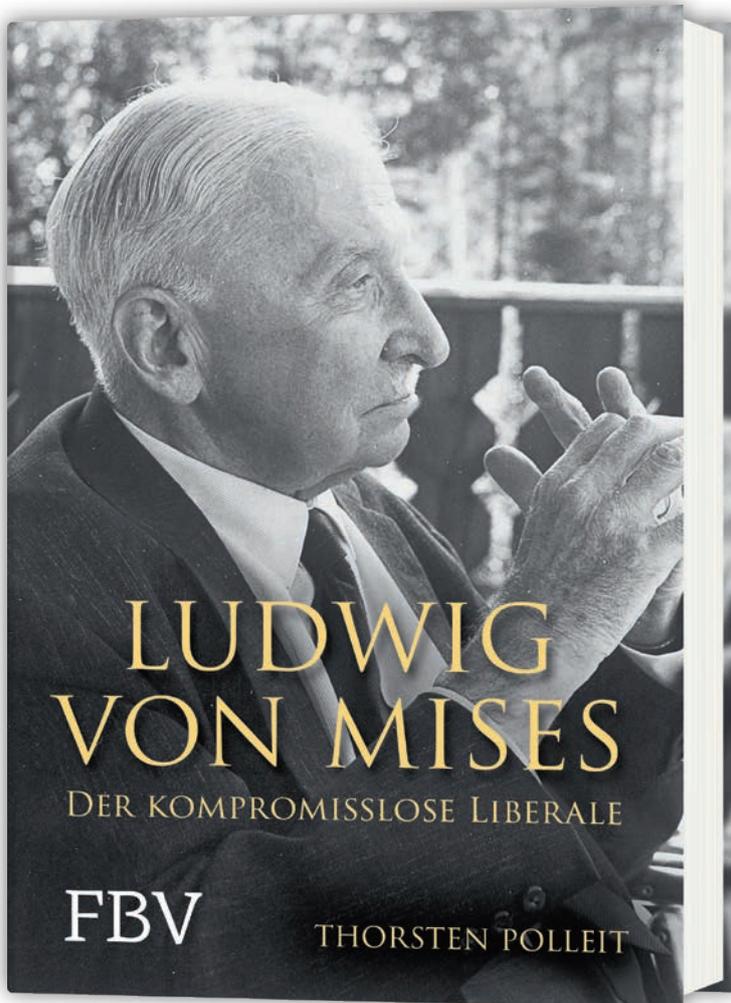
© privat



THORSTEN POLLEIT Seit April 2012 ist Dr. Thorsten Polleit (geb. 1967) Chefvolkswirt von Degussa, Europas größtem Edelmetallhandelshaus. Davor war er 15 Jahre im internationalen Investmentbanking tätig. Seit 2014 ist er Honorarprofessor für Volkswirtschaftslehre an der Universität Bayreuth. Thorsten Polleit ist Präsident des Ludwig von Mises Instituts Deutschland und Fellow am Ludwig von Mises Institute, Auburn, US Alabama. 2012 erhielt er den The O.P. Alford III Prize in Political Economy. Zudem ist Thorsten Polleit Mitgründer eines 2012 aufgelegten Alternative Investment Fund (AIM).



ALLES, WAS MAN ÜBER EINEN DER BEDEUTENDSTEN
WIRTSCHAFTS- UND SOZIALWISSENSCHAFTLICHEN DENKER
DES 20. JAHRHUNDERTS WISSEN MUSS



POLLEIT, THORSTEN

Ludwig von Mises

Der kompromisslose Liberale

18,00 € (D), 18,60 € (A)

ET: 25.01.2022

- Ludwig von Mises ist einer der wichtigsten Vertreter der Österreichischen Schule der Nationalökonomie im 20. Jahrhundert
- Mehr als 60.000 verkaufte Exemplare zum Thema »Austrian Economics« im FinanzBuch Verlag
- Mehr als 20.000 verkaufte Exemplare von Thorsten Polleit im FinanzBuch Verlag

Ludwig von Mises gilt als einer der bedeutendsten wirtschafts- und sozialwissenschaftlichen Denker des 20. Jahrhunderts. Er erkannte in der Logik des menschlichen Handelns den Dreh- und Angelpunkt der Volkswirtschaftslehre und revolutionierte damit die Denkweise ganzer Generationen von Ökonomen. Mises' wissenschaftliche Erkenntnisse sind nicht nur zeitlos, gerade heute sind sie mehr denn je gefragt, um die wirtschafts- und gesellschaftspolitischen Debatten über die drängenden Probleme der Zeit – unter anderem Einkommens- und Vermögensungleichheit, Migration, Ressourcennutzung – gehaltvoll führen und zu sinnvollen Lösungen gelangen zu können. Dieses Buch ist eine leicht verständliche Einführung in Mises' umfangreiches Werk ...

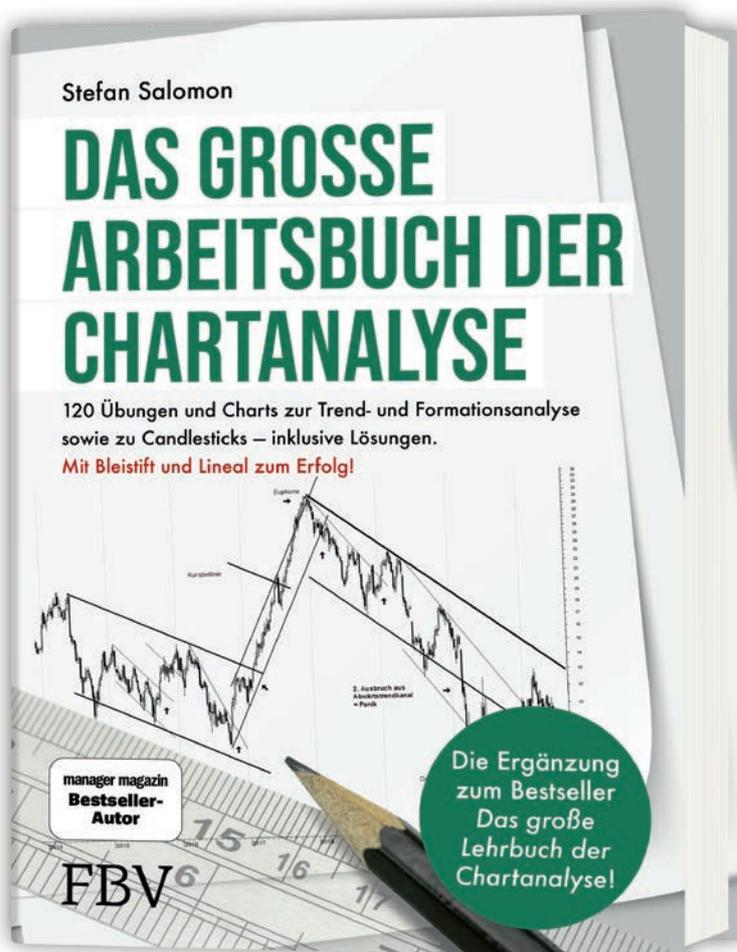
© privat



THORSTEN POLLEIT Seit April 2012 ist Dr. Thorsten Polleit (geb. 1967) Chefvolkswirt von Degussa, Europas größtem Edelmetallhandelshaus. Davor war er 15 Jahre im internationalen Investmentbanking tätig. Seit 2014 ist er Honorarprofessor für Volkswirtschaftslehre an der Universität Bayreuth. Thorsten Polleit ist Präsident des Ludwig von Mises Institut Deutschland und Fellow am Ludwig von Mises Institute, Auburn, US Alabama. 2012 erhielt er den The O.P. Alford III Prize in Political Economy. Zudem ist Thorsten Polleit Mitgründer eines 2012 aufgelegten Alternative Investment Fund (AIM).



EINE EINFACHE UND PRAKTISCHE METHODE, UM MIT BLEISTIFT UND LINEAL TRADEN ZU LERNEN



SALOMON, STEFAN

Das große Arbeitsbuch der Chartanalyse

120 Übungen und Charts zur
Trend- und Formationsanalyse
sowie zu Candlesticks –
inklusive Lösungen.

35,00 € (D), 36,00 € (A)

ET: 16.11.2021

- Die Übungen ergänzen den erfolgreichen Vorgängertitel des Autors, Das große Lehrbuch der Chartanalyse
- Bekannt aus dem Fernsehen: Stefan Salomon ist Börsenanalyst bei n-tv und DAF
- *Manager-Magazin*-Bestsellerautor

Mit Bleistift und Lineal zum Erfolg! Mit seinem »Großen Lehrbuch der Chartanalyse« hat Stefan Salomon, Topspezialist für Chartanalyse und Candlesticks, ein umfangreiches und eingängiges Einführungsbuch in die Technik der Chartanalyse vorgelegt. Mit dem vorliegenden Band ergänzt und vertieft er das Wissen der Leser und gibt ihnen 120 neue Übungsaufgaben in praktischer Chartanalyse an die Hand, die sich ganz einfach mit Bleistift und Lineal bearbeiten lassen. Denn Übung macht den Meister. Angefangen mit Aufgaben zu den Grundlagen wie dem Erkennen von übergeordneten Trends und dem Finden von Dreiecken über das Bestimmen der idealen Ein- und Ausstiegspunkte bis hin zu komplexeren Überlegungen, die verschiedene Zeitebenen ...

© privat



STEFAN SALOMON ist einer der wichtigsten Spezialisten für Chartanalyse und japanische Candlesticks im deutschsprachigen Raum. Mit dieser Chartmethode befasst er sich seit Mitte der 90er-Jahre, ebenso lange ist er als Speaker bei Börsenvereinen und bei der VTAD e. V. tätig. Mit mehr als 20 Jahren Erfahrung ist Stefan Salomon gefragter Ansprechpartner und Vortragsredner.



NICHT ERST SEIT DEM AUSGANG DER AKTUELLEN BUNDESTAGSWAHL EIN ESSENZIELLES THEMA: MIT DER EIGENEN STIFTUNG VERMÖGEN BEWAHREN



KÖBER, JOHANN C.

Das große Handbuch der Stiftungen

Wie Sie mit Stiftungen Ihr
Vermögen gestalten und Ihr Erbe
sichern

50,00 € (D), 51,50 € (A)

ET: 22.03.2022

- Johann C. Köber ist erfahrener Steuerexperte und Bestsellerautor von Steuern steuern
- Eine umfassende Einführung, um Vermögenswerte zu strukturieren und das eigene Erbe zu sichern
- Das bewährte Handbuch des Bestsellerautors Johann C. Köber in der 5. Neuauflage

Die 5., komplett überarbeitete Auflage von Bestsellerautor Johann C. Köber. Vielleicht haben Sie sich auch schon einmal Fragen gestellt wie diese: Wie lässt sich mein Eigentum sinnvoll strukturieren? Wie sehen steuerlich günstige Strukturen dafür aus? Können die von mir geschaffenen Werte auch nach dem Tod in guten Händen bleiben? Und: Wie lässt sich Streit bei der Erbschaft vermeiden? Johann C. Köber, Bestsellerautor von »Steuern steuern«, liefert in diesem Buch die passenden Antworten und zeigt anhand der ältesten und gleichsam bewährtesten Gesellschaftsform überhaupt – der Stiftung –, wie sich Werte über Generationen hinweg absichern lassen. Denn im Rahmen einer persönlichen Steuer-Strategie ...

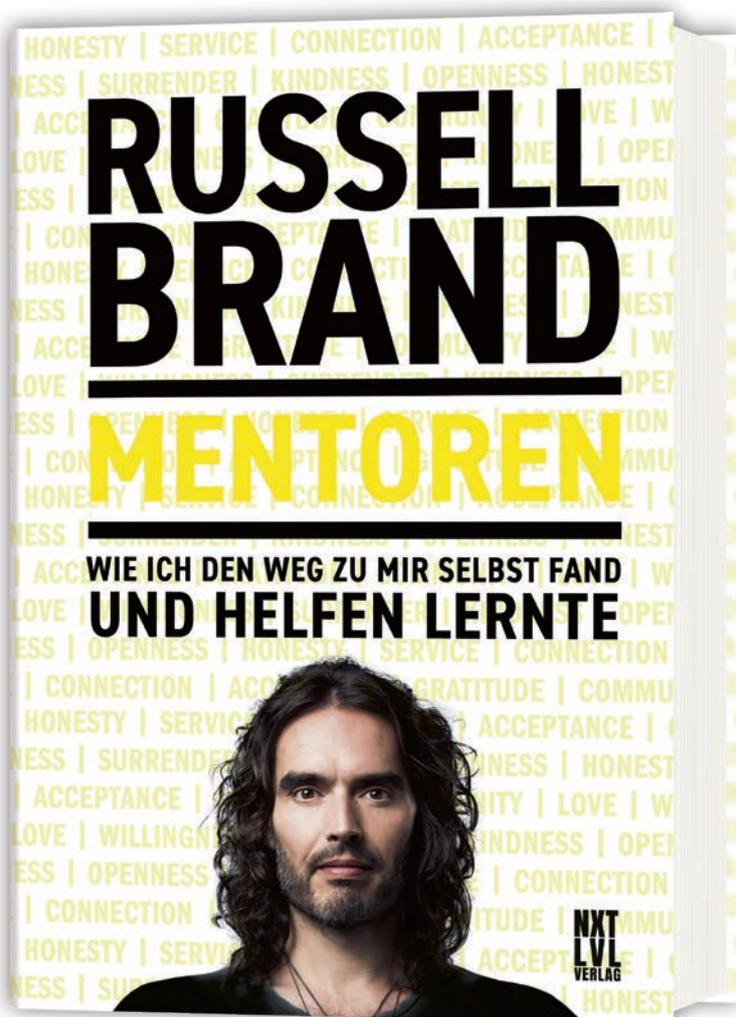
© Andreas Riedel



JOHANN C. KÖBER interessiert es schon seit seiner Kindheit, weshalb der eine Millionär ist und der andere ständig pleite. Nach einem Studium der Wirtschafts- und Sozialwissenschaften eröffnete er sein eigenes Steuerbüro und konzentrierte sich auf strategische Fragen: Wie lässt sich die persönliche Steuer- und Abgabenlast optimal gestalten? Wie wird aus dem gesparten Geld am sichersten ein Vermögen? Neben seiner Steuerberatungstätigkeit führt er Lehrgänge und Workshops zu Steuer- und Finanzthemen durch. Er lebt in der Nähe von Nürnberg.



VOM UNBERECHENBAREN JUNKIE ZUM GLÜCKLICHEN FAMILIENVATER UND MENTOR – RUSSELL BRAND HAT ES GESCHAFFT!



BRAND, RUSSELL

Mentoren

Wie ich den Weg zu mir selbst fand und helfen lernte

22,00 € (D), 22,70 € (A)

ET: 22.03.2022

- Wie sich jeder durch Vorbilder, Mentoren und Helden persönlich weiterentwickeln und ein erfülltes Leben führen kann
- Das Nachfolgebuch des Sunday-Times-Bestsellers Die 12 Schritte aus der Sucht

Könnte es sein, dass wahres Glück darin liegt, anderen zu helfen und von anderen Hilfe anzunehmen?

»Mentoren« – das Nachfolgebuch des »Sunday Times«-Bestsellers »Die 12 Schritte aus der Sucht« – geht genau dieser Frage nach und erklärt, was zwischenmenschliche Hilfe bewirken kann. »Ich habe in jedem Lebensbereich Mentoren an meiner Seite – als Schauspieler, als Vater, als Ex-Junkie, als spiritueller Mensch –, und ich bin fest davon überzeugt, dass wir als Einzelne – wie die Welt als Ganzes – im stetigen Wandel sind und wir uns nur als Gemeinschaft weiterentwickeln können.« Russell Brand. In »Mentoren« verrät Russell Brand, wie eine Reihe bedeutender Menschen sein Leben verändert hat ...



RUSSELL BRAND Seine Karriere begann 2003. Schnell wurde er zu einem der berühmtesten Stand-up-Comedians. Auch als Schauspieler, Sänger und Moderator feierte er große Erfolge. Doch auf der Schattenseite des Erfolgs rutschte er immer tiefer in eine Abhängigkeitsspirale aus Drogen, Sex, Ruhm, Geld und Macht – bis er vor rund 15 Jahren sein Leben komplett umkrempelte. Noch immer ist der exzentrische Brite ein begnadeter Entertainer, aber heute ist er auch Mentalcoach, politischer Aktivist, liebevoller Vater und begeisterter Veganer.



DIE ERFOLGSGEHEIMNISSE DES BEKANNTESTEN ONLINE-MARKETERS DER WELT



BRUNSON, RUSSELL

Expert Secrets

Die geheimen Hacks, wie du zu Websitebesuchern eine lebenslange Kundenbindung aufbaust

25,00 € (D), 25,80 € (A)

ET: 22.02.2022

- Aus Websitebesuchern lebenslange Kunden generieren – mit dem perfekten Sales-Funnel
- Mit einem gelungenen Storytelling neue Kunden für eine dauerhafte Kundenbeziehung gewinnen
- Die richtige Verkaufsbotschaft zur richtigen Zeit – das ist der Schlüssel zu einem erfolgreichen Unternehmen

Wie werden aus Websitebesuchern lebenslange Kunden? Mit einem perfekten Funnel! In »Expert Secrets« erklärt 100-Millionen-Dollar-Unternehmer Russell Brunson Schritt für Schritt, wie das geht. Der CEO und Mitbegründer des Multimillionen-Software-Unternehmens ClickFunnels verrät alle Strategien, wie sich die eigene Expertise in eine sorgfältig ausgearbeitete Botschaft verwandeln lässt. Wer seine Produkte, Dienstleistungen und Angebote verkaufen möchte, muss zur richtigen Zeit die richtige Message haben. Aber das gelingt nur, wenn die Botschaft wirklich bei den Menschen ankommt. Dieses Wissen ist unbezahlbar! Es ist wichtig, sich als Experte zu positionieren und mit der eigenen Geschichte Menschen zu bewegen. ...

© privat



RUSSELL BRUNSON ist der erfolgreichste Online-Marketer der Welt. Der Mitbegründer der Software-Firma ClickFunnels startete sein erstes Business noch während seines Studiums, und bereits ein Jahr nach seinem Abschluss hatte er mit seinen Produkten seine erste Million verdient. Seit über zehn Jahren baut er höchst erfolgreich Unternehmen online auf. Er besitzt mittlerweile mehrere Firmen und Beteiligungen und lässt die Öffentlichkeit an seinem Expertenwissen teilhaben. Als gefragter Speaker und Bestsellerautor gibt er weltweit Einblicke, wie Unternehmer es schaffen, ihr Unternehmen durch gezieltes Online-Marketing an die Spitze zu bringen.



WIE WIR LERNEN LOSZULASSEN, UM SO ZU LEBEN, WIE WIR ES UNS ERTRÄUMEN



RUIZ, DON MIGUEL JR.

Ermächtige dein Selbst

Altes und verloren geglaubtes Wissen, das dich zu deiner persönlichen Freiheit führt

18,00 € (D), 18,60 € (A)

ET: 19.04.2022

- Don Miguel Ruiz führt in die jahrhundertealte Philosophie der Tolteken ein und zeigt, wie jeder Mensch ein authentisches Leben führen kann

Die alten Tolteken waren davon überzeugt, dass das Leben ein Traum ist. Jeder Mensch lebt in seinem eigenen Traum, und alle diese Träume ergeben zusammen den Traum des Planeten. Probleme entstehen immer dann, wenn die Menschen vergessen, dass der Traum nur ein Traum ist, und denken, sie hätten keine Kontrolle über ihn. In »Ermächtige dein Selbst« führt Don Miguel Ruiz Jr. in die jahrhundertealte Philosophie der Tolteken ein und zeigt, wie jeder Mensch aufwachen, sich von illusorischen Denkweisen befreien und dadurch ein authentisches Leben führen kann. Nur wer lernt loszulassen, kann ein wahres, authentisches, liebendes Selbst sein, nicht nur in der Zurückgezogenheit und Meditation, sondern überall – beim Einkaufen, im Stau etc. – und in jeder Lebenssituation.

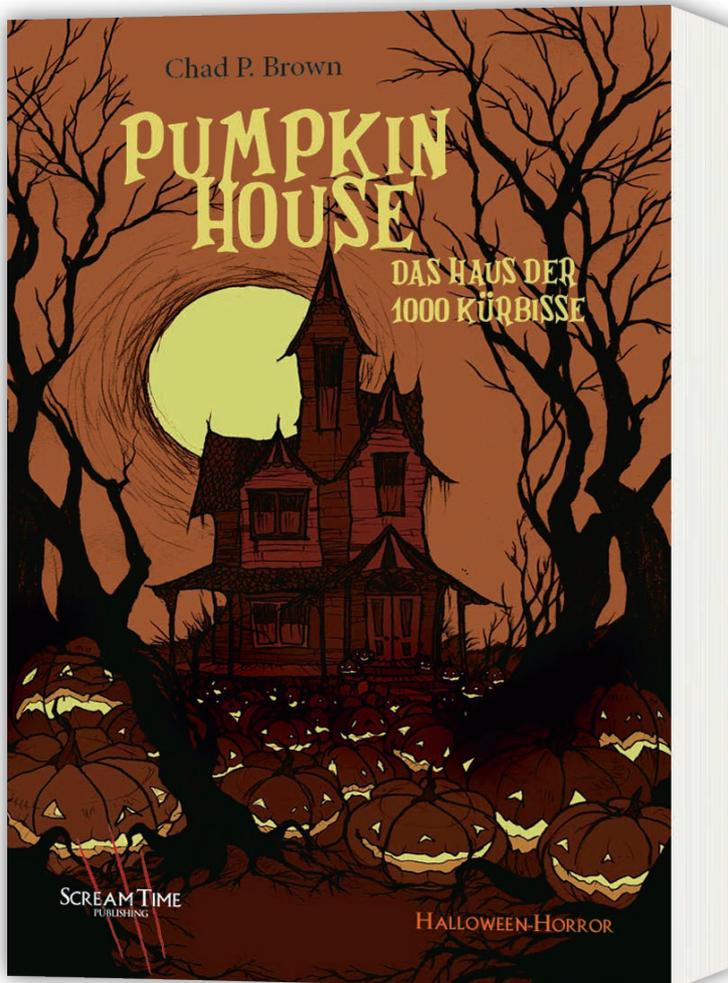
© privat



DON MIGUEL JR. RUIZ Im Alter von 14 Jahren begann Don Miguel Jr. bei seinem Vater Don Miguel Ruiz und seiner Großmutter Madre Sarita in die Lehre zu gehen. So lernte er alles über das verlorene Wissen der totekischen Philosophie und übersetzte Madre Saritas Gebete, Vorträge und Workshops vom Spanischen ins Englische. Durch das sorgfältige Studieren und stetige Wiederholen der Texte verinnerlichte er ihre Lehre in beiden Sprachen.



EINE GESCHICHTE, DIE DAS POTENZIAL HAT, EIN NEUER HALLOWEEN-KLASSIKER ZU WERDEN!



BROWN, CHAD P.

Pumpkin House

Das Haus der 1000 Kürbisse

9,99 € (D), 10,30 € (A)

ET: 12.10.2021

- Sehr gute Rezensionen auf Goodreads, dem wichtigsten Leserportal weltweit
- Ein modernes, unverbrauchtes Märchen mit wichtigen, zeitgemäßen Themen und der richtigen Portion Spannung und Gruselstimmung!
- Eine gruselige Halloween-Geschichte, die die Hintergründe des Kürbisfestes jenseits von Konsum und Süßigkeiten erklärt

An Halloween wird das Haus des alten Charles Keenan jedes Jahr zu einer Attraktion. Aberhunderte selbst geschnitzte Kürbislaternen zieren seinen Vorgarten. Doch mit den Jack-o'-lanterns hat es eine ganz besondere Bewandnis. Sie sollen die Bewohner des Ortes vor Old Notch-foot schützen, der in der Nacht von Halloween nach ungeschützten Seelen Ausschau hält. Nur wer einen eigenen Kürbis hat, ist vor dem unheimlichen Dämon sicher. Die Kinder des Dorfes helfen wie jedes Jahr kräftig beim Dekorieren mit. Dabei lernen sich die Außenseiter Ronnie und Sarah kennen, die beide ihre ganz eigenen Dämonen der Vergangenheit mit sich herumtragen. ...

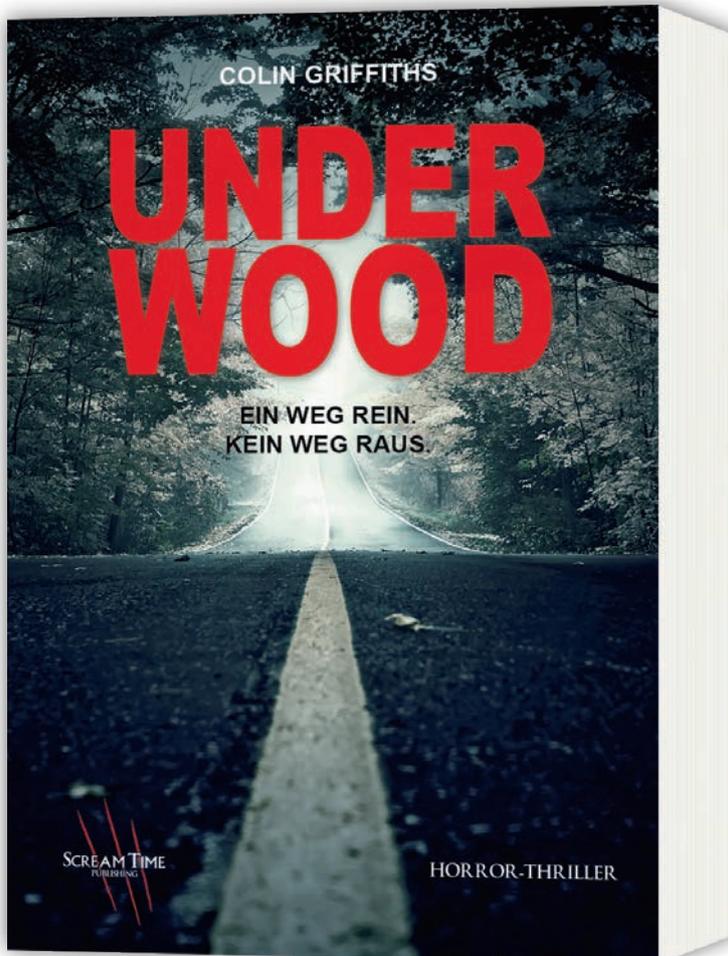
© Chad P. Brown



CHAD P. BROWN ist in Huntington, West Virginia, aufgewachsen. Als er seine Kindheitsängste vor Spukhäusern, Clowns und Gruselaffen überwunden hatte – zugegeben, diese Affen mit den zwei zusammenschlagenden Metallscheiben gruseln ihn noch immer ein bisschen –, entdeckte er seine Liebe zum Schreiben und seine Leidenschaft für makabre und unheimliche Geschichten. 2011 veröffentlichte er seinen ersten Roman *The Jack-in-the-box*, es folgten weitere Romane und Kurzgeschichten.



WIE EIN FAMILIENAUSFLUG ZUM HORRORTRIP WIRD – ENGLISCHER HORROR VOM FEINSTEN



GRIFFITHS, COLIN

Underwood

Ein Weg rein, kein Weg raus

14,99 € (D), 15,50 € (A)

ET: 16.11.2021

- Das neue Buch vom walisischen Erfolgsautoren

Peter Ford und seine Familie sind unterwegs in den Urlaub nach Cornwall, als sie von einem heftigen Sturm überrascht werden. Auf der Suche nach einem sicheren Unterschlupf folgen sie einem verwitterten Wegweiser. Die einspurige Straße führt nach Underwood. Doch warum ist der Ort auf keiner Karte verzeichnet? Wohin hat es sie da verschlagen? Als sie am nächsten Tag in ihrem Auto aufwachen, fängt für die Reisenden der wahre Horror an. Sehr schnell dämmert es den Gestrandeten, dass am idyllischen Dorfleben etwas nicht stimmt. Welche abgekartete Rolle spielen die Vertreter der öffentlichen Ordnung, denen sie begegnen? Die Leute wirken abweisend und unfreundlich. Das hat Gründe. Übersinnliche, wie sich herausstellt. ...

© privat



COLIN GRIFFITHS wuchs in einem walisischen Dorf namens Underwood auf. Er war viele Jahre in der Stahlindustrie tätig und lebte über 20 Jahre in South York. Mit 56 Jahren entdeckte er das Schreiben für sich und veröffentlichte mit »Never Say Goodbye« seinen ersten Roman. Es folgten »There Was No Body« und »Underwood«. Der Autor entwickelt in seinen Romanen und Geschichten ein meisterliches Gespür dafür, die Leser mit psychologisch komplexen und übersinnlichen Geschichten in seinen Bann zu ziehen.



DER YOUTUBE-ANWALT MIT ÜBER 800.000 ABONNENTEN – AUCH BEKANNT AUS TV, RADIO UND PRINT



SOLMECKE, CHRISTIAN

Der Taschenanwalt

Die spannendsten Rechtsfragen
einfach geklärt

14,99 € (D), 15,50 € (A)

ET: 17.05.2022

- 150 spannende Rechtsfragen aus allen Bereichen des Lebens anhand von Fallbeispielen erläutert
- Ein Buch, das von Jung bis Alt jeder gebrauchen kann

Mit dem Auto in zweiter Reihe parken, um kurz die Hemden aus der Reinigung abzuholen, kostet Autofahrer ein Bußgeld von 55 Euro. Wer noch dazu mit dem Warnblinker auf sein stehendes Fahrzeug aufmerksam macht, zahlt 10 Euro extra. Hätte man den Warnblinker doch besser nicht eingeschaltet ... doch woher soll man das wissen? Ganz einfach: »Der Taschenanwalt« verrät es! Der deutschlandweit bekannte Rechtsanwalt Christian Solmecke, dessen YouTube-Kanal »KanzleiWBS« 800.000 Abonnenten begeistert, erlebt in seinem Kanzleialltag die verrücktesten Dinge, über die es sich zu berichten lohnt. In seinem Buch behandelt er die wichtigsten, interessantesten und kniffligsten Rechtsfragen, mit denen er im Laufe seiner Anwaltskarriere ...

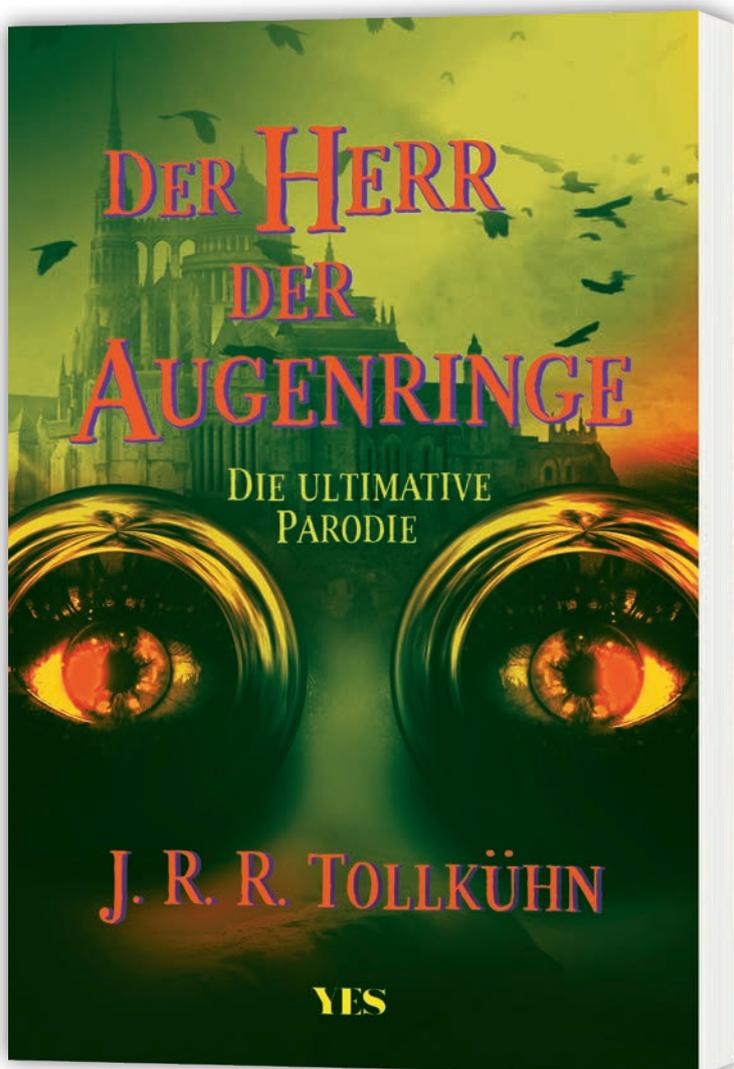
© Tim Hüfnagl



CHRISTIAN SOLMECKE ist DER YouTube-Anwalt in Deutschland. Täglich präsentiert er seinen über 800.000 Abonnenten auf dem Kanal »KanzleiWBS« die Dosis Recht, die jeder im Alltag benötigt. Mit Rezo kämpfte er gegen die EU-Urheberrechtsreform (Artikel 13), mit Rewinside und einem Vertreter der GEMA debattierte er im World-Wide-Wohnzimmer. Sein Jurastudium finanzierte der Rechtsanwalt, dessen Kölner Kanzlei inzwischen mehr als 100 Mitarbeiter beschäftigt, als Nachrichtensprecher beim Westdeutschen Rundfunk. Noch heute ist er in TV und Radio gern gesehener Experte.



NEUAUFLAGE DES PARODIE-WELTBESTSELLERS MIT ÜBER EINER MILLION VERKAUFTEN EXEMPLAREN



TOLLKÜHN, J. R. R.; THE HARVARD
LAMPOON

Der Herr der Augenringe

Die ultimative Parodie

14,99 € (D), 15,50 € (A)

ET: 17.05.2022

- Pünktlich zum Start der teuersten Serie aller Zeiten: Der Herr der Ringe auf Amazon Prime
- Die ultimative Parodie, komplett überarbeitet und modernisiert
- Lustiges Geschenk für Fans

Die ultimative Parodie auf »Der Herr der Ringe« in einer neuen, modernen Übersetzung. Der Millionenbestseller endlich auf Deutsch lieferbar! Eine Suche, ein Krieg, ein Ring – allein das wären Gründe, jede Hochzeit abzublasen. Doch ein kleiner, haariger Held namens Frito ist bereit zur einzig wahren Mission, die Niedermittelerde und die Boggies retten könnte. Denn die Horden von fiesen Narks und Trollen haben sich arg vermehrt, und Sauertopf ist nicht tot. Herr Dildo Windbeutel von Beutelsend meint, der Ring muss weg ... Dieses Werk enthält alles in einem Band, was der Großmeister von »Der Herr der Ringe« über Gutgolf, Dildo, Frito und die Ringe verschwiegen hatte! Ein Machwerk für die einen, die Quintessenz des Tolkühn'schen Gesamtwerks für die anderen.

© privat



DSCHEY AR TOLLKÜHN J. R. R. (Jasper Rudi Rudi) Tolkühn war ein britischer Schriftsteller und Philologe. Sein Roman »Herr der Augenringe« gilt als eines der unwichtigsten Fantasybücher der Neuzeit. Tolkühn entwickelte dafür sogar eine eigene Sprache, die er allerdings leider selbst nicht verstand. An seinem Mammutwerk arbeitete er mehrere Jahrzehnte, bis ihm endlich jemand zeigte, wie man eine Datei abspeichert.



DER SELFPUBLISHING-BESTSELLER MIT 66.000 TIKTOK-FANS ENDLICH AUF DEUTSCH!



ZIMMERMANN, ANNIKA

3 AM Questions – Fragen für 3 Uhr nachts

333 existenzielle Fragen für anregende Gespräche, persönliches Wachstum und Selbstreflexion

14,99 € (D), 15,50 € (A)

ET: 22.03.2022

- Fragen aus den Bereichen Identität, Beziehungen, Traurigkeit, Leben, Erfolg, die zur Selbstreflexion anregen
- Große Social-Media-Kampagne geplant
- Riesiger Philosophy- und Poetry-Trend bei der jungen Zielgruppe auf TikTok, Instagram etc.

Identität, Beziehungen, Traurigkeit, Leben und Erfolg – das sind wohl die wichtigsten Dinge, über die man nachdenken muss, wenn man sein Glück oder auch nur einen Sinn im Leben finden will. Manchmal erkennen wir erst spät, welche Auswirkungen bestimmte Dinge auf uns haben. Die richtigen Fragen zu stellen ist ein Schlüssel zur Selbsterkenntnis, der es uns erlaubt, unsere Situation und unsere Gedanken ebenso wie unsere Handlungen und Entscheidungen zu jedem Zeitpunkt zu hinterfragen. Dieses Buch versammelt 333 tiefgründige Fragen, die dabei helfen können, zu neuen Erkenntnissen und Einsichten zu gelangen. Diese Fragen sind ein Wegweiser zu erstaunlichen Gesprächen, um Dinge aus einer neuen Perspektive zu betrachten ...

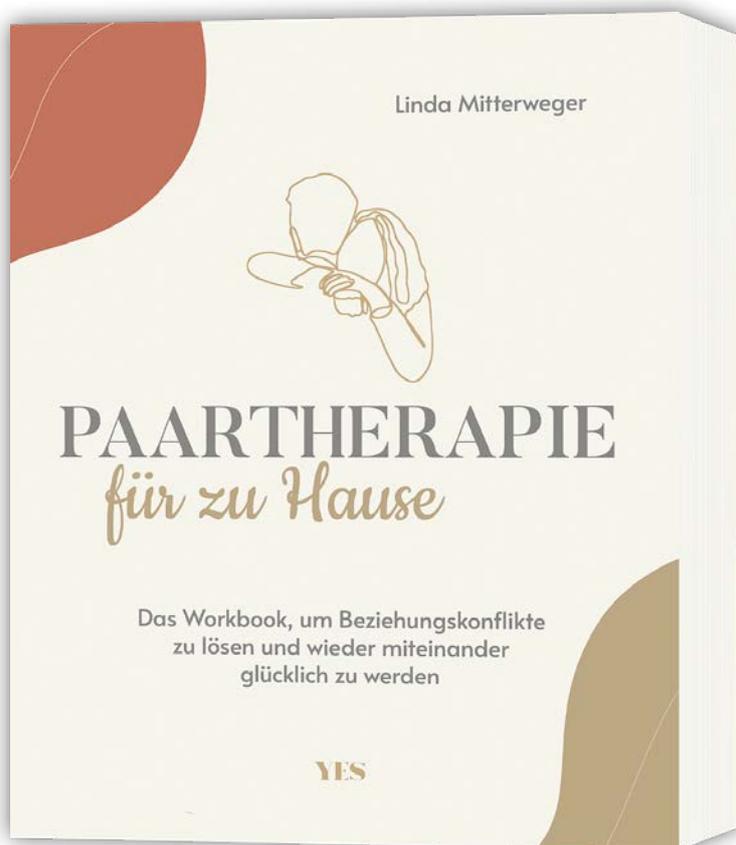
© privat



ANNIKA ZIMMERMANN, geboren 2000, stellt seit ihrer Jugend alles infrage. Schon in der Grundschule begann sie mit dem Schreiben von Geschichten und dem Zeichnen von Comics und ist seither auf vielfältige Weise kreativ tätig. Sie ist in der Film- und Medienproduktion sowie im Marketing tätig und studiert berufsbegleitend International Management in ihrer Heimatstadt München. Mit ihrem ersten Buch »3AM Questions«, das im Selfpublishing zum Bestseller wurde, inspiriert sie andere dazu, ihre Realität zu hinterfragen und die Dinge aus neuen Blickwinkeln zu betrachten.



PROFESSIONELLE PAARTHERAPIE, DIE FÜR ALLE ERSCHWINGLICH IST



MITTERWEGER, LINDA

Paartherapie für zu Hause

Das Workbook, um
Beziehungskonflikte zu lösen
und wieder miteinander
glücklich zu werden

24,99 € (D), 25,70 € (A)

ET: 17.05.2022

- Geführtes Workbook, um Wünsche und Bedürfnisse zu klären, Konflikte zu lösen, besser zu kommunizieren und eine glückliche und erfüllte Beziehung zu leben
- Die Autorin ist eine erfahrene Paartherapeutin und betreibt den erfolgreichen Paartherapie Podcast mit über 10.000 Abrufen im Monat

Die Nachfrage nach Paartherapie hat in den letzten Jahren extrem zugenommen. Mit professionellem Coaching die eigene Beziehung stärken, wiederkehrende Konflikte lösen und eine gesunde Kommunikation und Streitkultur erlernen, um in der Beziehung wieder glücklich zu werden – das können Paare nun auch ganz allein mit diesem Workbook. Die Psychologin und erfahrene Paartherapeutin Linda Mitterweger, bekannt durch den beliebten »Paartherapie Podcast«, leitet Schritt für Schritt dazu an, die eigene Beziehungssituation zu reflektieren, sich mit den Wünschen und Bedürfnissen beider Partner auseinanderzusetzen und Akzeptanz und Verständnis im gemeinsamen Alltag zu verankern. Aufgebaut wie eine Paartherapie, ...

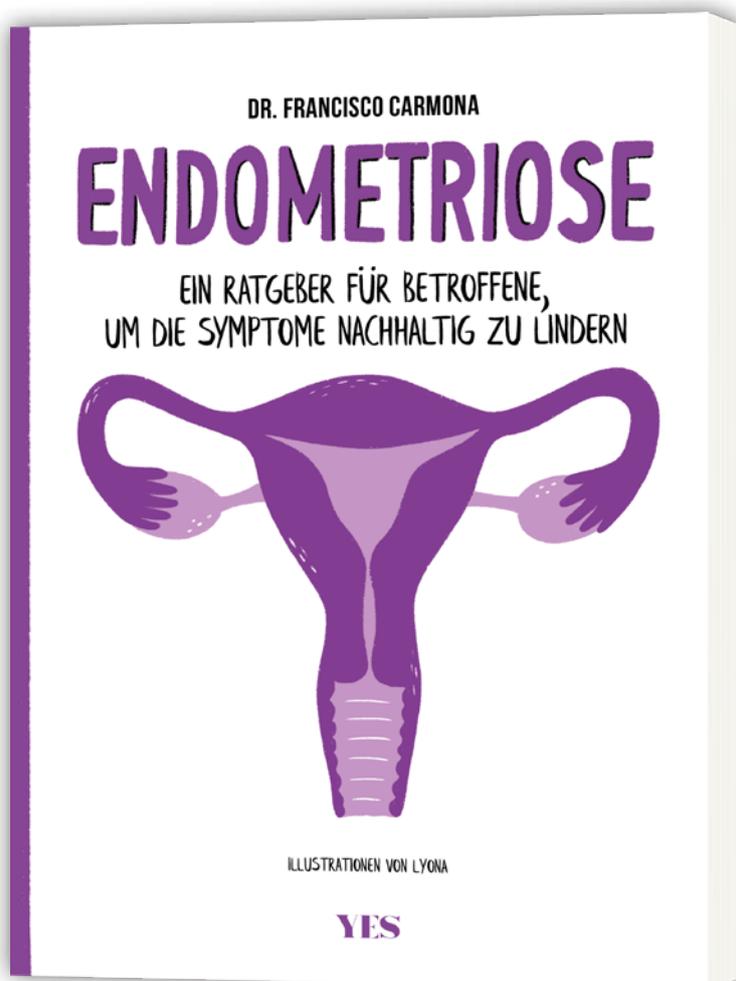
© Stefan Mayr



LINDA MITTERWEGER studierte Psychologie an der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt, der University of Oulu, Finnland, und der Catholic University in Ružomberok, Slowakei. Anschließend bildete sie sich am Münchner Institut für Systemische Weiterbildung (misw) in Systemischer Beratung und Therapie weiter. Seit 2018 betreibt sie eine eigene Online-Praxis für Paartherapie. Ihr erfolgreicher »Paartherapie Podcast«, der seit 2019 wöchentlich erscheint, wird monatlich über 10.000 Mal gehört. Sie ist Autorin von drei Büchern. Seit 2020 reist sie um die Welt und lebt und arbeitet als digitale Nomadin.



JEDE ZEHNTE FRAU IM GEBÄRFÄHIGEN ALTER IST VON ENDOMETRIOSE BETROFFEN



CARMONA, FRANCISCO DR.

Endometriose

Ein Ratgeber für Betroffene, um
Symptome nachhaltig zu lindern

19,99 € (D), 20,60 € (A)

ET: 22.03.2022

- Das Buch räumt mit dem Vorurteil auf, dass Regelschmerzen und starke Blutungen normal sind
- Wertvolle Hilfestellung für Betroffene von einem der führenden Spezialisten für die Diagnose und Behandlung der Endometriose

Endometriose ist eine chronische Erkrankung, von der jede zehnte Frau im gebärfähigen Alter betroffen ist. Sie hat tief greifende Auswirkungen auf das Leben der Patientinnen und kann im schlimmsten Fall zur Unfruchtbarkeit führen. Trotzdem ist sie noch weitgehend unbekannt und es wird selten offen darüber gesprochen.

Dieser illustrierte Ratgeber für Betroffene erklärt detailliert und verständlich, was Endometriose ist, warum sie auftritt, welche Symptome damit einhergehen und welche Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen, geht aber auch auf die emotionalen Auswirkungen ein, die sie auf eine Frau, ihre sozialen Beziehungen und ihr Arbeitsumfeld haben kann. ...

© Francisco Carmona



FRANCISCO CARMONA ist führender Spezialist für die Diagnose und Behandlung der Endometriose und anderer gutartiger gynäkologischer Krankheitsbilder wie Myome oder Eierstockerkrankungen. Er ist ordentlicher Professor der Universität Barcelona und Leiter der Abteilung für Gynäkologie am Hospital Clínic in Barcelona. Vor Kurzem hat er die erste erfolgreiche Gebärmuttertransplantation in Spanien durchgeführt.



OFFIZIELLES KOCHBUCH ZUR ERFOLGREICHEN THERMOMIX- ALTERNATIVE VON LIDL



CASTELLO, LELIA

Monsieur Cuisine – leichte Küche

Das offizielle Kochbuch. 100
Rezepte zum Abnehmen und
Schlankbleiben

19,99 € (D), 20,60 € (A)

ET: 25.01.2022

- 25.000 verkaufte Exemplare in Frankreich in nur einem Jahr
- Großes Format, hochwertige Foodfotografie, komplett bebilderte Zutatenlisten
- 100 leckere Rezepte: Frühstücke, Hauptgerichte, Blitzrezepte, Vegetarisches, Zero Waste, Desserts, Grundrezepte, Saucen u. v. m.

Der Lidl-Kochroboter Monsieur Cuisine Connect kann kochen, braten, dampfgaren, rühren, emulgieren, kneten, wiegen, zerkleinern und pürieren, ist effizient und sehr einfach zu bedienen. Mit diesem offiziellen Kochbuch hilft der vielseitige Küchenhelfer sogar noch beim Abnehmen und Schlankbleiben. Das Buch enthält 100 Rezepte für leichte und schmackhafte Gerichte, die Sie mit der Küchenmaschine zubereiten können, ohne stundenlang am Herd zu stehen, darunter fluffige Pfannkuchen, Vollkornbrot, Müsliriegel, Rindfleischbällchen mit Zitrone, Krautwickel, thailändische Hühnersuppe, Reissalat mit Brokkoli und Lachs, Pizza und Quiche ohne Mehl, aromatische Suppen, kreative Salate und leichte Desserts wie Litchi-Sorbet, ...

LELIA CASTELLO ist Autorin und Foodstylistin, sie lebt mit ihrer Familie in Paris. Nach zehn Jahren in der Modebranche entschied sie sich, ihre Fähigkeiten zu erweitern und ihre Kreativität fortan ins Foodstyling einzubringen. Seit 2015 arbeitet sie hauptberuflich als Autorin, Stylistin und Foodfotografin. Ihre Leidenschaft sind einfache, alltägliche Gerichte, die schön präsentiert sind.



GESCHENKE FÜR MAMAS MÜSSEN NICHT BRAV UND BIEDER SEIN



REINHARDT, SUSANNE

Alles, was du noch nicht weißt – für Mütter

Erstaunliche Fakten, die jede Mama verblüffen

9,99 € (D), 10,30 € (A)

ET: 19.04.2022

- Was Mütter zum Lachen und Schmunzeln bringt
- Lehrreich und unterhaltsam: das ganze Universum des Mutterseins
- Wissen in kleinen Häppchen: für die entspannten Momente zwischendurch

Vom Eisprung bis zum Abitur: Mütter haben alles im Griff. Dieses Buch ist eine Hommage an die Mütter der Welt, ein Sammelsurium der mütterlichen Meisterleistungen und der Glücksmomente – vom schreienden Baby und der Namensfindungskrise über wilde Nächte mit der Zahnfee, Kindergarten und Schultüte, Zensurenstress und Schnaps auf der Klassenfahrt.

Es liefert Lesestoff für Kaffeepausen und beschauliche Abende im Familienalltag, spannende Fakten, witzige Anekdoten und neue Perspektiven, die diesen Lebensabschnitt bereichern und ein bisschen farbiger erscheinen lassen.

© privat



SUSANNE REINHARDT, geboren 1970, Industriekauffrau im Jobsharing mit ehrenamtlichem Engagement in der sozialen Familienarbeit, ist die Mutter zweier mittlerweile erwachsener Töchter und hat, gemeinsam mit ihrem Lebensgefährten Dieter Voss, ihre handfesten Erfahrungen im Elternalltag bereits im Buch Familien-Manager (riva Verlag) festgehalten.



DIE NEUE, KONKURRENZLOSE AUSFÜLLJAHRBUCH-REIHE ZU JEDEM LEBENSJAHR



WEBER, LAURA

Das bin ich mit 18

Das Erinnerungs-Ausfüllbuch

9,99 € (D), 10,30 € (A)

ET: 17.05.2022

- Festhalten, was sonst vergessen wird: besondere Ereignisse eines Lebensjahres, Hoffnungen und Ziele, schöne Erinnerungen
- Ein Geburtstagsgeschenk von bleibendem Wert

Mit jedem Jahr verblasen die Erinnerungen. Wie war das damals? Was habe ich geliebt? Was hat mich gefreut? Wer stand mir nahe? Welche Geheimnisse habe ich nachts mit ins Bett genommen? Dieses Ausfüll- und Erinnerungsbuch für 18-Jährige wird diese wichtige Zeit für immer bewahren. In nur wenigen Stunden ausgefüllt, schenkt es viele persönliche und intime Momente und hilft dabei, sich kennen- und lieben zu lernen. Doch seine volle magische Kraft entfaltet dieses Buch, wenn man es Jahre später wieder aus dem Schrank holt. Dann ist es eine Zeitreise hinein in schöne Erlebnisse und Momente, an die man sich sonst nicht mehr erinnern würde. Dieses wunderbare Ausfüllbuch ist ein sehr persönliches Geschenk mit einem Wert, der bleibt. ...

© privat



LAURA WEBER ist passionierte Werbetexterin und lebt mit ihrem Mann und ihren drei Kindern in einer mittelgroßen Stadt im Süden Deutschlands. Ihren Kindern schenkt sie schon seit Langem jedes Jahr ein Ausfüllbuch zum Geburtstag, das diese allein oder mit Hilfe der Eltern betexten, ausmalen und bekleben, um sich später an diese Zeit zu erinnern. Die große Begeisterung im Freundeskreis brachte sie auf die Idee, mit »So bin ich mit 10« und »So bin ich mit 18« erste Ausgaben ihrer Journale als Geschenkbücher herauszubringen.



DIE NEUE, KONKURRENZLOSE AUSFÜLLJAHRBUCH-REIHE ZU JEDEM LEBENSJAHR



WEBER, LAURA

Das bin ich mit 10

Das Erinnerungs-Ausfüllbuch

9,99 € (D), 10,30 € (A)

ET: 17.05.2022

- Festhalten, was sonst vergessen wird: besondere Ereignisse eines Lebensjahres, Hoffnungen und Ziele, schöne Erinnerungen
- Ein Geburtstagsgeschenk von bleibendem Wert

Mit jedem Jahr verblasen die Erinnerungen. Wie war das damals? Was habe ich geliebt? Was hat mich gefreut? Wer stand mir nahe? Welche Geheimnisse habe ich nachts mit ins Bett genommen? Dieses Ausfüll- und Erinnerungsbuch für 10-Jährige wird diese wichtige Zeit für immer bewahren. In nur wenigen Stunden ausgefüllt, schenkt es viele persönliche und intime Momente und hilft dabei, sich kennen- und lieben zu lernen. Doch seine volle magische Kraft entfaltet dieses Buch, wenn man es Jahre später wieder aus dem Schrank holt. Dann ist es eine Zeitreise hinein in schöne Erlebnisse und Momente, an die man sich sonst nicht mehr erinnern würde. Dieses wunderbare Ausfüllbuch ist ein sehr persönliches Geschenk mit einem Wert, der bleibt. ...

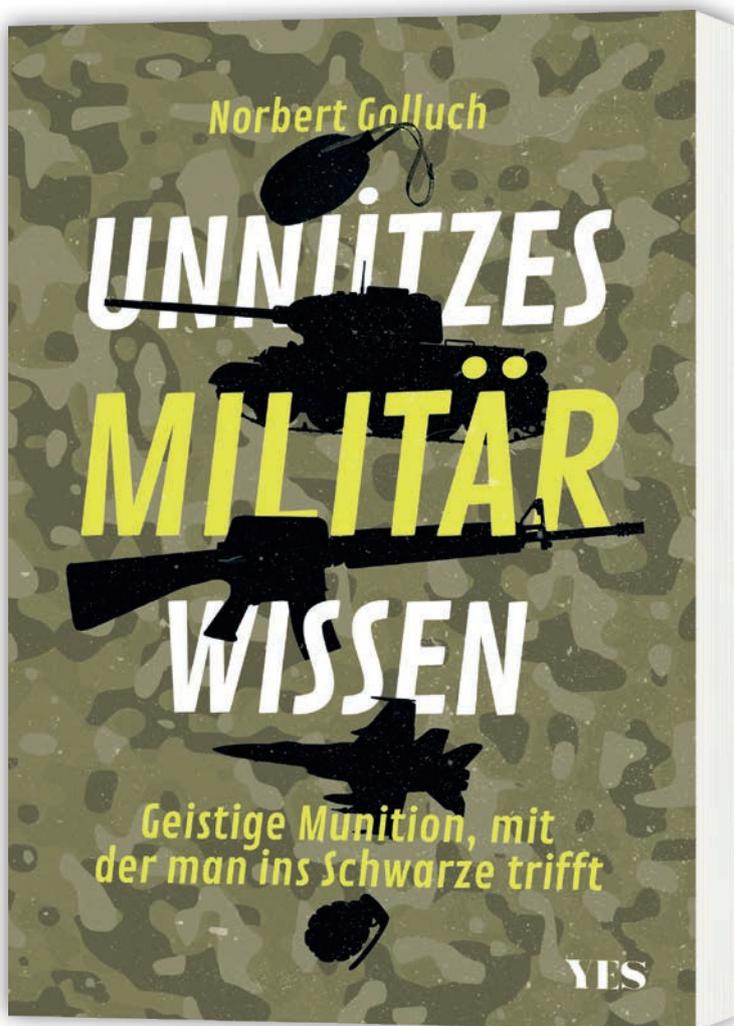
© privat



LAURA WEBER ist passionierte Werbetexterin und lebt mit ihrem Mann und ihren drei Kindern in einer mittelgroßen Stadt im Süden Deutschlands. Ihren Kindern schenkt sie schon seit Langem jedes Jahr ein Ausfüllbuch zum Geburtstag, das diese allein oder mit Hilfe der Eltern betexten, ausmalen und bekleben, um sich später an diese Zeit zu erinnern. Die große Begeisterung im Freundeskreis brachte sie auf die Idee, mit »So bin ich mit 10« und »So bin ich mit 18« erste Ausgaben ihrer Journale als Geschenkbücher herauszubringen.



DAS UNTERHALTSAME WISSENSBUCH RUND UM SOLDATEN, KRIEGE, WAFFEN UND DIE ARMEEN DER WELT



GOLLUCH, NORBERT

Unnützes Militärwissen

Geistige Munition, mit der man ins Schwarze trifft

9,99 € (D), 10,30 € (A)

ET: 19.04.2022

- Spannende Fakten, die garantiert nicht im Reibert stehen
- Lehrreiches und lustiges Geschenk
- Große Zielgruppe, kaum Konkurrenz

Wussten Sie, dass der längste Krieg 335 Jahre gedauert hat, der kürzeste hingegen nur 38 Minuten? Dass Russlands neue Hyperschall-Rakete Awangard zwanzigmal schneller als der Schall fliegt oder dass drei australische Soldaten mit zwei Maschinengewehren im Emu-Krieg von 1932 gegen 20.000 Straußenvögel gekämpft und letzten Endes verloren haben? Dieses Buch steigert das militärische Wissen und die intellektuelle Wehrkraft mit überzeugenden Erkenntnissen. Warum nur nennt der Landser das Hühnerfrikassee Sprenghuhn, der Matrose das Zäpfchen gegen Seekrankheit Arschtorpedo und der Flieger seinen Hubschrauber Flap-Flap? Erfahren Sie es hier!

© privat



NORBERT GOLLUCH, seit 1985 freier Autor, war schon als Knabe fasziniert von Uniformen und Heldentaten und vor allem auch vom militärischen Fuhrpark zu Lande, zu Wasser und in der Luft. Heute bewundert er vor allem den Gleichmut unserer Landesverteidiger angesichts mangelhafter Ausrüstung und ihre sprachlich-humoristische Schlagkraft.

