Verlagsprogramm der MÜNCHNER VERLAGSGRUPPE

VLB-TIX

FRÜHJAHR 2022

MVG

mvgverlag

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

GRAY, CATHERINE

Sternhagelnüchtern

Vom 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.

304 Seiten, 13,5 x 20,5 cm | Softcover
ISBN 978-3-7474-0401-0 | Warengruppe 1461

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 ...

© MGM 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.

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

mvg Verlag

SACHBUCH

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.

304 Seiten, 13,5 x 21,0 cm | Softcover | 4-farbig
ISBN 978-3-7474-0404-1 | Warengruppe 1941

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.

288 Seiten, 14,8 x 21,0 cm | Softcover | 2-farbig
ISBN 978-3-7474-0406-5 | Warengruppe 1481

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.

192 Seiten, 13,5 x 21,0 cm | Softcover
ISBN 978-3-7474-0429-4 | Warengruppe 1185

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.

144 Seiten, 12,0 × 18,7 cm | Softcover
ISBN 978-3-7474-0421-8 | Warengruppe 1481

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.

176 Seiten, 13,5 x 21,0 cm | Softcover
ISBN 978-3-7474-0403-4 | Warengruppe 1481

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.

224 Seiten, 13,5 x 21,0 cm | Softcover
ISBN 978-3-7474-0343-3 | Warengruppe 1465

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 Hoss

JULIA HENCHEN ist systemische Paar- und Sexualtherapeutin und Sexualpädagogin. Ihr Fokus liegt derzeit auf der Thematik Sexualität und Trauma. Auf Instagram betreibt sie den reichweitenstarken 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.

240 Seiten, 13,5 x 21,0 cm | Softcover
ISBN 978-3-7474-0425-6 | Warengruppe 1483

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 Richov

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 reichten. 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.

224 Seiten, 14,8 x 21,0 cm | Softcover | 4-farbig
ISBN 978-3-7474-0394-5 | Warengruppe 1481

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 Alkoholkranke 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.

224 Seiten, 13,5 x 21,0 cm | Softcover
ISBN 978-3-7474-0402-7 | Warengruppe 1465

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.

176 Seiten, 13,5 x 21,0 cm | Softcover | 2-farbig
ISBN 978-3-7474-0270-2 | Warengruppe 1481

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 Missbrauchsopfer. Bryn Collins ist auch eine unterhaltsame Rednerin zum Thema Beziehungen.

320 Seiten, 13,5 x 21,0 cm | Softcover
ISBN 978-3-7474-0415-7 | Warengruppe 1481

VON DER NASEN- 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*

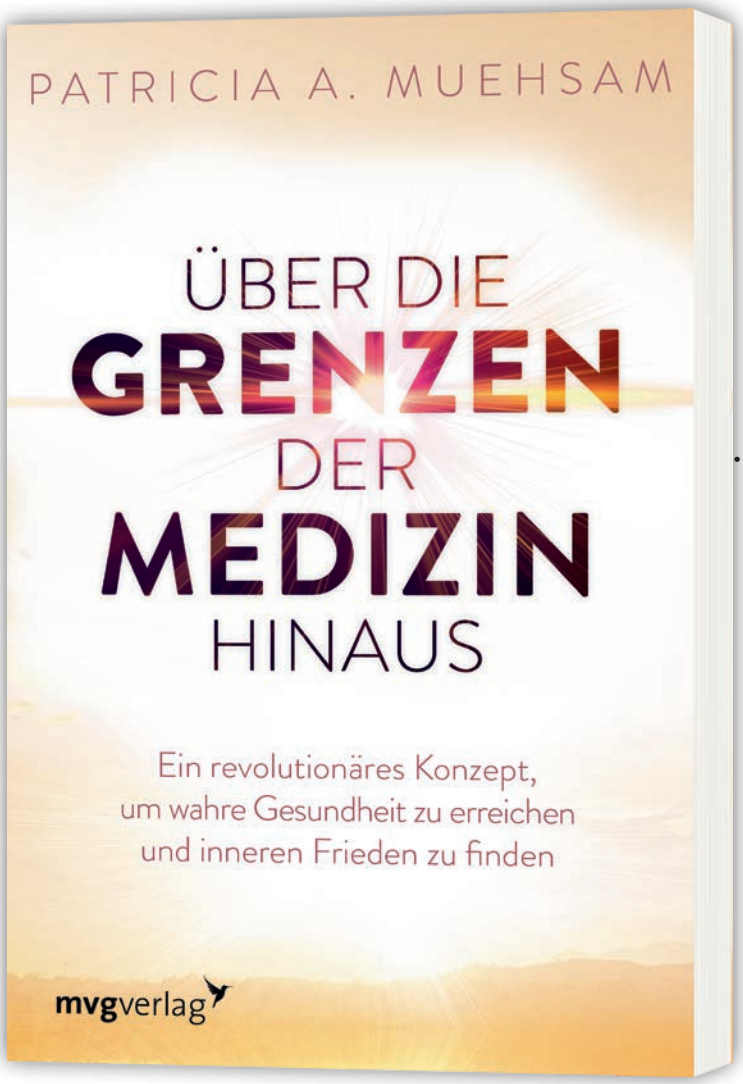
Gemeinsam mit einer Tierärztin beleuchtet Hundetrainerin Simone Isenberg umfassend die Gesundheit von Hunden – von der Nase bis zur Schwanzspitze. Humorvoll, informativ und fundiert erklärt sie, wie die äußeren und inneren Organe der Hunde funktionieren und welche rassespezifischen Besonderheiten zu 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 Hundeexpertin 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.

224 Seiten, 19,0 × 24,0 cm | Softcover | 4-farbig
ISBN 978-3-7474-0426-3 | Warengruppe 1424

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 MedicineTM, 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.

252 Seiten, 13,5 x 21,0 cm | Softcover
ISBN 978-3-7474-0407-2 | Warengruppe 1460

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.

192 Seiten, 13,5 x 21,0 cm | Softcover
ISBN 978-3-7474-0408-9 | Warengruppe 1462

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.

224 Seiten, 19,0 x 24,0 cm | Hardcover | 4-farbig
ISBN 978-3-7474-0420-1 | Warengruppe 1475

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, anfängerfreundliche 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.

© Schaun 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 Mekka Kurse zur Persönlichkeitsentwicklung und moderiert den Astrologie-Podcast Stars on Fire. Ihr wichtigster Job ist es, Mutter ihrer großartigen Widder-Tochter zu sein.

192 Seiten, 17,0 x 24,0 cm | Hardcover | 2-farbig
ISBN 978-3-7474-0393-8 | Warengruppe 1473

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.

© privat

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.

20 Seiten, 14,8 × 10,5 cm | NonBook
ISBN 978-3-7474-0405-8 | Warengruppe 1413

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 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.

80 Seiten, 21,5 x 25,5 cm | Softcover
ISBN 978-3-7474-0399-0 | Warengruppe 1413

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 Szenerien – 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.

88 Seiten, 21,0 × 25,0 cm | Softcover
ISBN 978-3-7474-0391-4 | Warengruppe 1413

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.

96 Seiten, 21,0 × 25,0 cm | Softcover
ISBN 978-3-7474-0392-1 | Warengruppe 1413

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 AUDOIRE 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.

128 Seiten, 23,5 x 22,3 cm | Softcover | 4-farbig
ISBN 978-3-7474-0410-2 | Warengruppe 1413

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.

128 Seiten, 17,0 x 24,0 cm | Hardcover | 4-farbig
ISBN 978-3-7474-0400-3 | Warengruppe 1413

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!

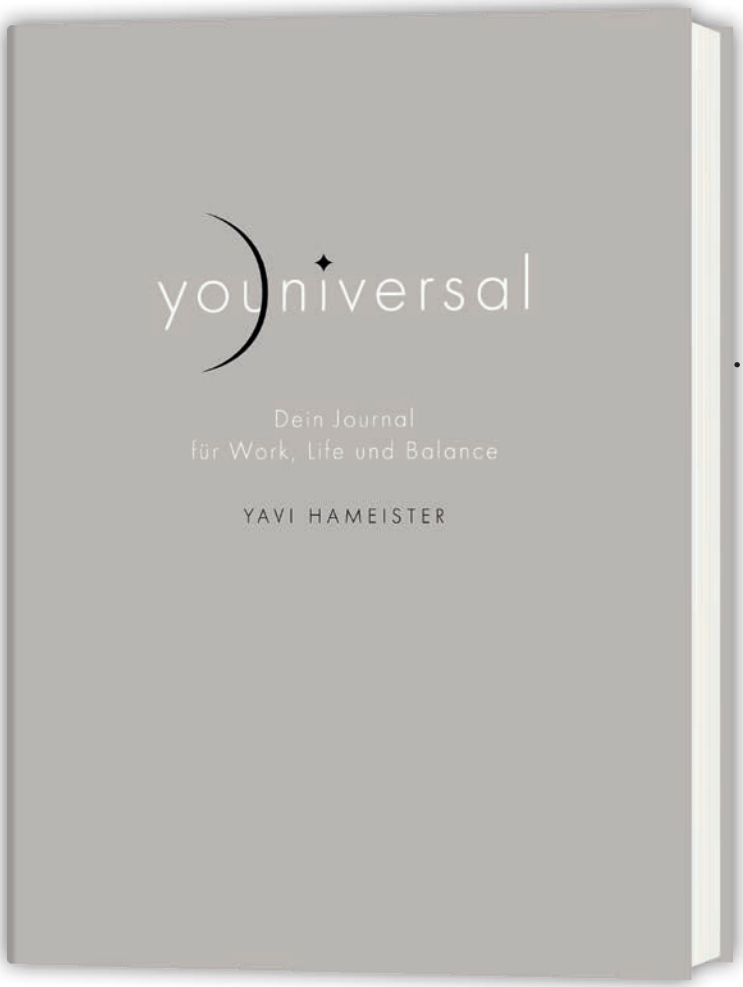
Jeden Tag erwarten uns unzählige Verpflichtungen, über die wir den Überblick behalten müssen. Zu kurz kommen dabei häufig vor allem wir selbst. Alles andere erscheint relevanter, dringender oder notwendiger als die eigenen Bedürfnisse und Augenblicke der Ruhe. Dieser Kalender möchte genau das ändern, 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.

240 Seiten, 14,8 × 21,0 cm | Hardcover
ISBN 978-3-7474-0412-6 | Warengruppe 1190

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

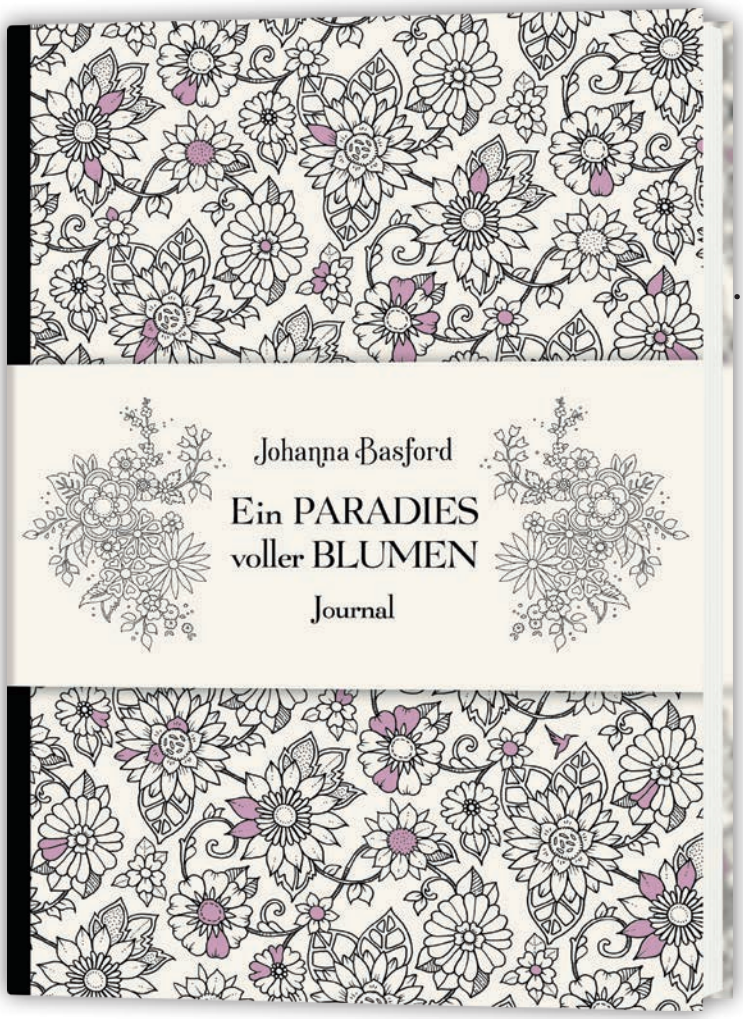
Die erfolgreiche Bloggerin und beliebte Influencerin Yavi Hameister begleitet mit ihrem Journal die Leser*innen auf dem Weg zum Erreichen ihrer Ziele und zu einem ausgeglichenen Leben. Inspirierende Zitate, anregende Fragen zum eigenen Leben und Visualisierungstipps wechseln sich ab mit klaren Organizer-Seiten, 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.

© Niki 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.

192 Seiten, 14,8 x 21,0 cm | Hardcover | 2-farbig
ISBN 978-3-7474-0397-6 | Warengruppe 1191

DAS LANG ERSEHNTE JOURNAL ZUM BELIEBTEN 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.

144 Seiten, 14,5 x 20,9 cm | Hardcover
ISBN 978-3-7474-0419-5 | Warengruppe 1191

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.

160 Seiten, 14,8 × 21,0 cm | Hardcover | 2-farbig
ISBN 978-3-7474-0414-0 | Warengruppe 1481

mvg Verlag

GESCHENKBUCH

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 verhaltensoriginelle 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.

208 Seiten, 21,5 x 28,0 cm | Hardcover | 2-farbig
ISBN 978-3-7474-0427-0 | Warengruppe 1191

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 ilhrem 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.

176 Seiten, 13,5 x 21,5 cm | Softcover
ISBN 978-3-7474-0428-7 | Warengruppe 1461

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 finden 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.

192 Seiten, 13,5 x 21,0 cm | Softcover
ISBN 978-3-7474-0432-4 | Warengruppe 1481

mvg Verlag

RUBRIK/SORTIERUNG XXXXX

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 Neuausgabe: 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.

304 Seiten, 14,8 x 21,0 cm | Softcover
ISBN 978-3-7474-0433-1 | Warengruppe 1484

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 Neuausgabe
- 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.

336 Seiten, 14,8 x 21,0 cm | Softcover
ISBN 978-3-7474-0431-7 | Warengruppe 1466