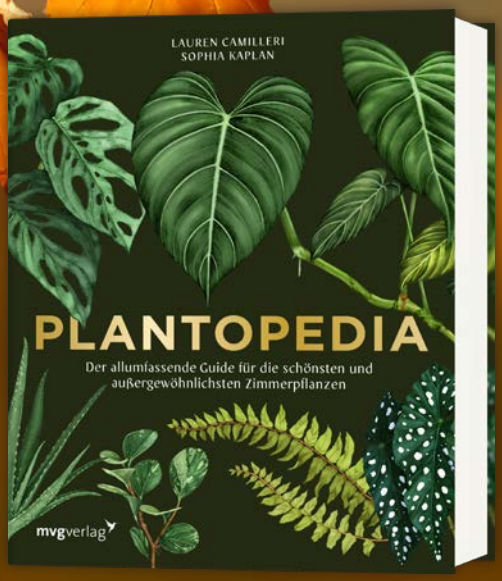
Verlagsprogramm der MÜNCHNER VERLAGSGRUPPE

VLB-TIX

HERBST 2022



MVG

mvgverlag

MIT EINER GESAMTAUFLAGE VON ÜBER 4 MIO. BÜCHERN ZÄHLT A. REINWARTH ZU DEN ERFOLGREICHSTEN AUTORINNEN DEUTSCHLANDS

REINWARTH, ALEXANDRA

Auf meine Schwächen ist wenigstens Verlass

Wie du dich entspannst, wenn du deine Fehler liebst

17,00 € (D), 17,50 € (A)

ET: 18.10.2022

- Klug, witzig, scharfsinnig: Alexandra Reinwarth unterhält ihre unzähligen Leser*innen wieder auf höchstem Niveau
- Presseliebling Alexandra Reinwarth: großes Medienecho online wie Print bei all ihren Veröffentlichungen
- Perfekt kann mich mal – die schönste Liebeserklärung an unsere Macken

Immer wieder auf den falschen Kerl reingefallen? Im piekfeinen Restaurant bekleckert, die Hose wieder zu klein gekauft und andere Missgeschicke? Es gibt Fehler, die passieren einem nur einmal, andere macht man sehenden Auges immer wieder und manch einen behält man das ganze Leben. Alexandra Reinwarth hat vielleicht nicht alle, aber viele davon gemacht und dabei eines gelernt: Perfekt ist langweilig – unsere Macken und Fehler sind ein fester Teil von uns, und irgendwie haben sie auch einen Sinn, denn sie machen das Leben bunter und überraschender. Wenn wir erst einmal lernen, sie zu lieben – wie verkorkste Freunde –, wird das Leben gleich so viel entspannter und leichter. Witzig und hochunterhaltsam.

© Arturo Martínez

ALEXANDRA REINWARTH ist Bestsellerautorin und hat neben der erfolgreichen Reihe Was ich an dir liebe schon viele andere Bücher für die Verlage riva und mvg geschrieben. Dazu gehört auch der aktuelle SPIEGEL-Bestseller *Am Arsch vorbei geht auch ein Weg*. Sie lebt in Valencia, wo sie als Produzentin und Autorin tätig ist.

224 Seiten, 13,5 x 21,0 cm | Softcover
ISBN 978-3-7474-0472-0 | Warengruppe 1481

NACH DEM »SPIEGEL«-BESTSELLER »SCHEISS AUF DIE GLÜCKSFEE!« JETZT DAS NEUE BUCH VON CLAUDIA ENGEL FÜR MEHR GLÜCK IN DER LIEBE

ENGEL, CLAUDIA

Scheiß auf Amor, das mit der Liebe mach ich selbst

Wie du dir eine erfüllte und glückliche Beziehung manifestierst

17,00 € (D), 17,50 € (A)

ET: 18.10.2022

- Mehr als 16.000 verkaufte Exemplare in den ersten Wochen von »Scheiß auf die Glücksfee!«
- Reichweitenstarke Autorin: bekannt u. a. aus RTL, »emotion«, »emotion slow« sowie dem Erfolgspodcast »Glück in Worten« mit mehr als 4 Mio. Downloads

Warum klappt es anscheinend bei allen anderen mit der Liebe, nur bei einem selbst nicht? Wie viele Frösche müssen wir noch küssen, bis endlich der Prinz daraus wird? Und warum hat uns Disney nie erzählt, dass nach dem Happy End nicht automatisch die glückliche und entspannte Beziehung folgt? Die SPIEGEL-Bestsellerautorin und Beziehungstrainerin Claudia Engel weiß Rat: Statt verzweifelt zu suchen, manifestieren wir uns einfach den Traumpartner und lassen uns von ihm finden. Gewohnt humorvoll und lebenspraktisch erklärt sie, wie wir zuerst die Beziehung zu uns selbst verändern und die Kraft der Manifestation für uns nutzen, um dann die Partnerschaft anzuziehen, die unser Herz höherschlagen lässt.

© Patrick Lipke

CLAUDIA ENGEL ist Glückstrainerin und Coach. Ihr Erfolgspodcast Glück in Worten mit mehr als vier Millionen Downloads gibt Impulse für einen glücklicheren Alltag. Nachdem sie sich selbst aus dem Karriere-Hamsterrad befreit und den Job als Fernsehjournalistin an den Nagel gehängt hat, zeigt sie heute unzähligen Menschen den Weg zum Glück mit einer Menge positiver Energie und einer Handvoll Konfetti. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren drei Kindern an der Ostsee.

256 Seiten, 13,5 × 21,0 cm | Softcover
ISBN 978-3-7474-0464-5 | Warengruppe 1483

DAS NEUE BUCH DES INTERNATIONALEN BESTSELLERAUTORS THOMAS ERIKSON: SO WEHREN SIE SICH GEGEN NARZISSTEN

ERIKSON, THOMAS

Die Narzissten unter uns

Toxische Menschen erkennen und ihnen klare Grenzen setzen

17,00 € (D), 17,50 € (A)

ET: 16.08.2022

- Aufsteigendes Standardthema in der Psychologie: über eine halbe Million Menschen mit narzisstischer Persönlichkeitsstörung in Deutschland
- Für alle Leser*innen, die wissen möchten, wie man sich Narzissten stellt und lernt, sich abzugrenzen

Sie denken nur an sich, lieben nur sich und sind unfehlbar – hat man einen Narzissten in seinem Umfeld, braucht man keine Feinde mehr. Umso wichtiger ist es, für sich einen Weg zu finden, mit ihm umzugehen, ohne selbst unterzugehen: Der erfahrene Verhaltensforscher Thomas Erikson weiß, wie Narzissten ticken und wie man im Alltag mit ihnen zurechtkommen kann. Mit seinem Verhaltensmodell liefert er effektive Werkzeuge, um das manipulative Spiel der Narzissten nicht mitzuspielen und klare Grenzen zu setzen, damit man ein glücklicheres und unbeschwertes Leben führen kann.

© Maria Östlin

THOMAS ERIKSON ist ein populärer Psychologieautor und Verhaltens- und Kommunikationsexperte. Er arbeitet seit vielen Jahren mit den in seinen Büchern beschriebenen Tools und hat damit schon Tausende von Personen analysiert. Erikson leitet ein Beratungsunternehmen mit Schwerpunkt auf Verhaltensänderungen in verschiedenen Arten von Organisationen und coacht jedes Jahr eine Reihe von Führungskräften in der schwedischen Geschäftswelt.

352 Seiten, 13,5 x 21,0 cm | Softcover
ISBN 978-3-7474-0442-3 | Warengruppe 1481

MAGIC TOOLS MIT GROSSER WIRKUNG: MIT DER KRAFT DER GEDANKEN (FAST) JEDES PROBLEM AUF DEM WEG ZUM ERWACHSENWERDEN LÖSEN

HOFF, MIRIAM

Mind is magic

Ändere deine Gedanken und du änderst dein Leben – einfache Lösungen für (fast) jedes Problem

15,00 € (D), 15,50 € (A)

ET: 18.10.2022

- Verständliche und einfach anwendbare Techniken gegen Alltagsängste
- Pointiert und praktisch: Anschauliche Illustrationen und gut anwendbare Techniken helfen, die Tools leicht umzusetzen
- Ratgeber mit Expertise: Die Autorin ist approbierte Kinder- und Jugendtherapeutin mit 15 Jahren Berufserfahrung

Mit dem Ende der Schulzeit, dem Beginn einer Ausbildung oder eines Studiums und vielleicht auch dem Auszug von zu Hause beginnt für Jugendliche und junge Erwachsene eine Zeit des Umbruchs, die oftmals sehr überfordernd sein kann. Zusätzlich dazu kämpfen viele mit Komplexen durch Vergleiche auf Social Media oder fühlen sich von sozialen Situationen schnell ausgelaugt. Miriam Hoff kennt die gängigen Sorgen und Probleme dieser Zielgruppe aus ihrer Praxis und bietet zu den Bereichen des inneren Mindsets über das eigene Körperbild bis hin zur Beziehung zu anderen und den Plänen für die Zukunft jeweils Hilfestellungen in Form von sogenannten »Magic Tools« an.

© Eva Zocher

MIRIAM HOFF ist approbierte Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin mit eigener Praxis in Frankfurt am Main. Neben ihrer therapeutischen Tätigkeit arbeitet sie seit Jahren als psychologische Expertin in den Medien und steht immer wieder für verschiedene TV-Sender vor der Kamera, so hat sie z. B. mehrere Wochenserien rund um die Psyche junger Menschen entwickelt. Als »die_therapeutin« betreibt sie einen eigenen TikTok-Kanal. Miriam Hoff war Miss Germany und hat früher als Fotomodell gearbeitet – sie kennt sich also mit Träumen junger Mädchen sehr gut aus.

176 Seiten, 14,8 × 21,0 cm | Softcover | 2-farbig
ISBN 978-3-7474-0475-1 | Warengruppe 1481

BYE-BYE, EINSAMKEIT! DAS MOTIVATIONSBUCH FÜR ALLE, DIE GUTE FREUNDE GEWINNEN WOLLEN

DURING, RALF

Freunde finden und behalten

Wie du Kontakte knüpfst und bei anderen im Gedächtnis bleibst

15,00 € (D), 15,50 € (A)

ET: 20.09.2022

- Freundschaften gewinnen und pflegen in der heutigen Zeit – für Fans von Dale Carnegie (»Wie man Freunde gewinnt«, mehr als 300.000 verkaufte Expl.)
- Konkrete Verhaltensanalysen und -tipps aus der langjährigen Coachingpraxis des Autors
- Eigene Stolperfallen und Hürden erkennen und mutig neue Schritte gehen

Das Handy bleibt stumm, der Briefkasten ist leer und am Wochenende steht mal wieder nur ein Date mit der Couch an. Viele von uns kennen das. Oft verlaufen Bekanntschaften im Sand, obwohl der erste Kontakt doch so vielversprechend war. Und selbst bei manch guten Freunden herrscht plötzlich Funkstille. Dann fühlen wir uns einsam und geben uns schlimmstenfalls selbst die Schuld. In diesem Buch zeigt Ralf During, wie man es schafft, Freunde zu gewinnen – und wie man sie langfristig behält. Die Leser*innen erfahren, wie Menschen ticken, wann wir uns von anderen angezogen fühlen und wann nicht und was man selbst dafür tun kann, dass andere sich gern an einen erinnern.

© privat

RALF DURING hat sich nach seinem Studium der Rechtswissenschaften mehr und mehr den Konflikten hinter den Problemen seiner Klienten zugewandt und erkannt, dass es den meisten Menschen statt um Streit um Verbindung geht. Als ausgebildeter Mediator und Experte für Kommunikation hat er sich deshalb in den letzten 20 Jahren auf das konfliktfreie Miteinander der ihm anvertrauten Menschen spezialisiert.

224 Seiten, 13,5 x 21,0 cm | Softcover
ISBN 978-3-7474-0484-3 | Warengruppe 1481

DER JOURNALING-TREND MAL ANDERS: TIEFGEHENDE SELBSTREFLEXION UND HILFREICHER DATINGRATGEBER IN EINEM

BURFORD, MOLLY

1000 Mal geswiped – und es hat immer noch nicht zoom gemacht?

Dein Dating-Journal für mehr Glück im Liebesleben

12,00 € (D), 12,40 € (A)

ET: 13.12.2022

- Das Dating-Journal für alle, die sich nach dem großen Liebesglück sehnen – vom Suchen, Finden und glücklich Behalten
- Breite Zielgruppe: bietet sowohl Tipps für erste Dates als auch für langfristige Treffen und für feste Beziehungen

Ghosting, Breadcrumping oder auch Benching – die Suche nach dem richtigen Partner ist heute komplizierter und überfordernder als jemals zuvor. Dieses Journal hilft dabei, den Durchblick im Dating-Jungle zu behalten, und liefert wertvolle Denkanstöße, um herauszufinden, was man wirklich will und wie man ein erfülltes Liebesleben führen kann. Tipps zur Erstellung eines Online-Dating-Profils, Fragen zur eigenen Love Language und zu wichtigen Werten des potenziellen Partners helfen bei der Selbstreflexion und bieten Impulse für klärende Gespräche. So klappt das mit der (Selbst)Liebe im Blattumdrehen!

© Molly Burford

MOLLY BURFORD schreibt über Beziehungen, emotionale Intelligenz und verschiedene Lifestyle-Themen. Ihre Artikel sind unter anderem in der Teen Vogue, der Allure und im Thought Catalog erschienen. Sie ist die Autorin von The No Worries Workbook, Say Yes to Yourself und DIY Bucket List. Molly ist in Detroit, Michigan, geboren, aufgewachsen und wohnt immer noch dort. Mehr von ihr gibt es auf ihrem Instagram-Kanal @MollyBurford.

208 Seiten, 14,8 × 21,0 cm | Softcover | 2-farbig
ISBN 978-3-7474-0478-2 | Warengruppe 1191

BEZIEHUNGEN BEENDEN, OHNE PORZELLAN ZU ZERSCHLAGEN – DIE BESTEN TIPPS VON EINER ERFAHRENEN TRENNUNGSCOACHIN, NICHT NUR FÜR PAARE

BEHRMANN, DOROTHEA

Die 7 Phasen des Loslassens

Wie Sie aus Trennungen gestärkt hervorgehen

17,00 € (D), 17,50 € (A)

ET: 15.11.2022

- Konkrete Hilfestellung für jede Trennungsphase und einen positiven Neustart
- Kompetent und einfühlsam: Praxistipps aus der langjährigen Beratungspraxis von Trennungscoachin Dorothea Behrmann
- Großes Presseinteresse: Die Autorin ist u. a. bekannt aus »Brigitte«, »WELT AM SONNTAG«, »DIE ZEIT«

Beziehungen zu beenden ist eine starke emotionale Herausforderung. Wer sich entschieden hat, eine gewachsene Beziehung loszulassen, oder verlassen wurde, durchlebt dabei ein Wechselbad der Gefühle: von Schmerz, Verlustangst und Trauer bis hin zu Dankbarkeit und Zuversicht. In diesem Gefühlschaos fällt es oft schwer, zuversichtlich nach vorne zu schauen und neue Kraft zu tanken. Dorothea Behrmann beschreibt einen Weg, wie man Altes loslassen und einen Neuanfang gestalten kann, der langfristig glücklich und zufrieden macht. In 7 Phasen und anhand zahlreicher Beispiele aus ihrer Praxis zeigt die erfahrene Trennungscoachin Schritt für Schritt auf, wie eine gute Trennung gelingt.

© Andreas Sibler

DOROTHEA BEHRMANN ist Gestalttherapeutin, systemische Paar- und Familientherapeutin und Coach. Sie ist spezialisiert auf das Thema »gute Trennung« und begleitet Menschen durch schmerzhafte Trennungsprozesse. Sie ist regelmäßig als Trennungsexpertin in den Medien zu sehen und zu hören. Ihren Erfahrungsschatz aus der Praxis und wie es gelingt, aus Trennungskrisen gestärkt hervorzugehen, hat sie jetzt in ein Buch gefasst.

224 Seiten, 13,5 x 21,0 cm | Softcover
ISBN 978-3-7474-0482-9 | Warengruppe 1481

DIE FORTSETZUNG DER ERFOLGREICHEN MEMOIRS »DER ELEFANTENFLÜSTERER« UND »DER ELEFANT IN MEINER KÜCHE«

MALBY-ANTHONY, FRANCOISE

Die Elefanten von Thula Thula

Mein aufregendes Leben mit Frankie und ihrer Elefantenherde im südafrikanischen Reservat

17,00 € (D), 17,50 € (A)

ET: 15.11.2022

- Packend: die Geschichte einer couragierten Frau und ihrer Liebe zur afrikanischen Wildnis
- Großer Erfolg: Gesamtauflage mit über 70.000 verkauften Expl. mit den Geschichten der Elefantenherde aus Thula Thula
- Für Fans von Gesa Neitzels »Frühstück mit Elefanten«

Nach dem Tod ihres Mannes leitet Françoise das Wildreservat Thula Thula in Südafrika weiter. Ihr Alltag mit den Tieren ist geprägt von Glück und Leid, Freude und Schmerz, Leben und Tod. Besonders die Elefanten geben ihr Kraft für das Leben und die Gefahren im afrikanischen Busch, in dem kein Tag dem anderen gleicht. Eines Tages gelingt es der Elefantenleitkuh Frankie, den Zaun zu überwinden und in den Garten der engagierten Tierschützerin vorzudringen, als wolle sie sagen: Schau, wer hier das Sagen hat. Der Beginn einer besonderen Beziehung zwischen Françoise und der Elefantendame, die für Françoise auch die Frage nach dem eigenen Platz im Leben aufwirft.

© Kim McCleod

FRANCOISE MALBY-ANTHONY wurde in Südfrankreich geboren und arbeitete als Leiterin der internationalen Abteilung einer Handelskammer. Gemeinsam mit ihrem Ehemann Lawrence kaufte sie ein heruntergekommenes Jagdwildreservat im Herzen von Zululand, Südafrika. Nachdem Lawrence 2010 den Bestseller Der Elefantenflüsterer geschrieben hatte, wurde er als internationaler Bestsellerautor und Naturschützer bekannt. Lawrence starb am 2. März 2012 an einem Herzinfarkt. Françoise führt seine Erhaltungsarbeit im Wildreservat fort.

400 Seiten, 13,5 × 21,0 cm | Softcover
ISBN 978-3-7474-0479-9 | Warengruppe 1116

WICHTIGES, HOCHAKTUELLES THEMA: LARA MARS ERZÄHLT BEWEGEND UND ERMUTIGEND ÜBER INKLUSIVES LEBEN

MARS, LARA

Ein wunderbar anderes Leben

Wie meine Tochter mit Down-Syndrom meinen Blick auf die Welt verändert.

18,00 € (D), 18,60 € (A)

ET: 15.11.2022

- Großes Presseinteresse an Autorin und ihrer Initiative: bekannt aus u. a. »FAS«, »WAZ«, »Bild der Frau«, WDR, Bayern 2
- »Von Mutter zu Mutter« – eine reichweitenstarke Initiative für eine bessere Inklusion mit rund 8500 Followern auf Instagram
- Eine starke persönliche Geschichte voller praktischer Hilfestellungen für Eltern

Als die Diagnose kam, zog es Lara Mars den Boden unter den Füßen weg – bevor ihr Leben sich grundlegend veränderte. Als ihre Tochter überraschend mit dem Down-Syndrom geboren wurde, ahnten Lara und ihr Mann noch nicht, was alles auf sie zukommen und wie ihr Leben sich verändern würde: Es wurde wunderbar anders als gedacht. Lara Mars liebt das Leben mit ihrer Tochter und unterstützt heute mit ihrem Projekt »Von Mutter zu Mutter« andere Mütter von behinderten Kindern. Wie sie ihr Lebensglück und ihre Berufung gefunden hat, davon erzählt sie einfühlsam und nahbar in diesem Buch. Gastbeiträge von anderen Eltern und Fachleuten machen Mut und geben konkrete Hilfestellungen für inklusives Leben.

© Pio Mars

LARA MARS Aufgewachsen im Rheinland, über Umwege im Allgäu gelandet, verschlug es Lara Mars zunächst in die Filmbranche, danach ins Marketing. 2015 heiratete sie ihren Mann Pio, 2018 wurde ihre Tochter Tilda mit dem Down-Syndrom geboren und brachte die drei zurück nach NRW. Ihre Erfahrungen verarbeitet Lara Mars in ihrem Projekt »Von Mutter zu Mutter« und half damit schon zahlreichen Familien, die Diagnose anzunehmen.

224 Seiten, 13,5 x 20,5 cm | Softcover
ISBN 978-3-7474-0477-5 | Warengruppe 1973

MUTTERTÄT – EIN BEGRIFF ÜBER DEN DIE GANZE MAMA-BLOGGER-SZENE SPRICHT – JETZT ENDLICH ALS BUCH

PROF. DR. KRÄMER, SVENJA; MEYER, HANNA

Muttertät – Wenn sich plötzlich alles anders anfühlt

Wie das Mutterwerden unseren Körper, unsere Persönlichkeit und unser Leben verändert

18,00 € (D), 18,60 € (A)

ET: 15.11.2022

- Bereits große Aufmerksamkeit durch Podcasts und Social Media
- Breite Kernzielgruppe: interessierte Eltern, Hebammen, Doulas, Expert*innen für Geburt und Schwangerschaft
- Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse gepaart mit schonungslosen Erfahrungsberichten

Der Begriff »Muttertät«, der ursprünglich vom englischen matrescence (angelehnt an adolescence) stammt, bezeichnet die tiefgreifende Transformation des Mutterwerdens und die massiven Veränderungen auf körperlicher, psychischer, spiritueller, beruflicher und zwischenmenschlicher Ebene, ähnlich wie in der Pubertät. Viele Mütter steuern durch diesen wichtigen Lebensabschnitt ohne Navigation oder Fahrplan, was oft zu Verunsicherung und Überforderung führt. Die beiden Autorinnen Svenja Krämer und Hanna Meyer berichten auf schonungslos ehrliche Weise von ihren eigenen Erfahrungen und Gedanken, lassen andere Mütter zu Wort kommen und untermauern dieses mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

© Sophie Bellmann

PROF. DR. SVENJA KRÄMER geboren 1982, lebt in Berlin und ist Erwachsenenbildnerin, Trainerin und Coach. Ihre Promotion hat sie 2018 abgeschlossen und arbeitet seit dem Jahr 2021 als Professorin an einer privaten Universität. Sie forscht und publiziert zum Thema Lernen.

© Sophie Bellmann

HANNA MEYER ist Kriminologin, Politik- und Polizeiwissenschaftlerin. Seit 2010 arbeitet sie an der Schnittstelle zwischen Entwicklungszusammenarbeit und Sicherheit im Bereich Polizeireform. Ihr Leben als vielfliegende Beraterin änderte sich radikal mit ihrer Schwangerschaft.

256 Seiten, 13,5 x 21,0 cm | Softcover
ISBN 978-3-7474-0485-0 | Warengruppe 1973

ALLES EASY ODER DOCH VOLL CRINGE? FLAVIA FRIEDRICH KENNT DIE TÜCKEN DES LEBENS ALS MAMA HERANWACHSENDER KINDER

FRIEDRICH, FLAVIA

Mid Mom Crisis

Wie du als Mama zwar voll cringe, aber dennoch glücklich sein kannst

15,00 € (D), 15,50 € (A)

ET: 13.12.2022

- Für alle Frauen, die mehr sein wollen als nur Mutter: über Selbstfindung und Überlebensstrategien im Alltag mit pubertierenden Kindern
- Für alle Leser*innen von Hanna Dietz und Monika Bittl
- So gelingt Loslassen als Mama: unterhaltsamer Ratgeber zum männlichen Pendant der Midlife-Crisis

Gestern noch die Heldin am Spielfeldrand, weil sie voller Begeisterung ihr Kind beim Fußballspiel angefeuert hat, und plötzlich wird die Schwelle überschritten und sie ist nur noch eins: voll peinlich oder – wie die Kinder sagen würden – »voll cringe«. Willkommen in der Mid Mom Crisis, in der Kinder nur noch in 1-Wort-Sätzen antworten und seltener gesehen werden als 'ne Sonnenfinsternis. Und als ob das nicht schon genug wäre, machen sich beim Blick in den Spiegel auch noch die ersten Fältchen in Gesicht und Dekolleté und stumpfe und ausfallende Haare bemerkbar. Spontan wird die Serviette im Café zur Krisenserviette, die à la To-do-Liste festhält, was frau noch alles machen will: Krise bewältigen/ältere Freundin zu »Krise« befragen oder einen Brief an Pharmafirmen schreiben.

© privat

FLAVIA FRIEDRICH lebt mit ihrer Familie in einer kleinen Stadt bei München. Nach absolviertem Studium und einiger Zeit als selbstständige Unternehmerin widmet sie sich heute neben ihrer Arbeit als Autorin dem turbulenten Familienalltag. Ihre Erlebnisse als Frau und Mutter verarbeitet sie mit großer Freude in ihren unterhaltsamen Texten. Momentan beschäftigt sie sich ausgiebig mit dem Thema Selbstfindung im mittleren Alter und lässt uns an ihrer Überlebensstrategie dazu in diesem Buch teilhaben.

192 Seiten, 13,5 × 21,0 cm | Softcover
ISBN 978-3-7474-0474-4 | Warengruppe 1484

DER ERSTE RATGEBER FÜR ELTERN, DER DIE JUNGS SELBST ZU WORT KOMMEN LÄSST

WIESER, ANTON

Boys Up! Das Eltern-Buch

Wie Jungs ticken und was sie sich von ihren Eltern wünschen

17,00 € (D), 17,50 € (A)

ET: 18.10.2022

- Von einem der gefragtesten Experten für gute Vater-Sohn-Beziehungen im deutschsprachigen Raum
- Presseauftritte u. a. in »Bild«, »Men's Health« und »Kurier«
- Mehr als 40 Interviews mit Söhnen und ihren Eltern schildern authentisch den Familienalltag

Jungs sind schwierig, sitzen nur vorm Computer und geraten häufig in Konflikt mit gesellschaftlichen Systemen wie Familie, Schule oder Freizeit. Klingt nach einem enormen Imageproblem, das Jungen haben. Der Grund ist, sie werden nicht gefragt. Was sie brauchen, was sie bewegt, was ihnen Freude macht, wird daher oft nicht erkannt. Es wird über die Jungs gesprochen statt mit ihnen. Anton Wieser, Jungencoach, lässt Jungs selbst zu Wort kommen. Statt zu fragen, was mit ihnen los ist, zeigt er seinen Lesern, was in den Jungs vorgeht. Humorvoll und im Klartext erläutert er, was Jungs tatsächlich brauchen. So schafft er Verständnis und Eltern erfahren, wie sie ihre Söhne bestmöglich ins Leben begleiten.

© privat

ANTON WIESER gehört zu den gefragtesten Experten für Jungen-Coaching. Seit zehn Jahren erforscht er die Bedürfnisse von Jungen. Der diplomierte Mentaltrainer und Kinder-/Jungencoach begleitet mit seinem Reiseunternehmen Männers jährlich rund 500 Eltern und Söhne. Er ist der Entwickler des speziell auf Jungen abgestimmten BoysUp Coaching und lebt mit seiner Frau und den beiden Kindern in Kitzbühel/Tirol.

224 Seiten, 13,5 × 21,0 cm | Softcover
ISBN 978-3-7474-0439-3 | Warengruppe 1484

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: 20.09.2022

- Hunde sind die beliebtesten Haustiere der Deutschen – jährlich werden 300.000 Hunde vermittelt, Tendenz steigend
- Simone Isenberg ist erfolgreiche Hundetrainerin und erklärt gemeinsam mit einer Tierärztin anschaulich und fundiert
- Für Leser*innen von Martin Rütters Hundetraining

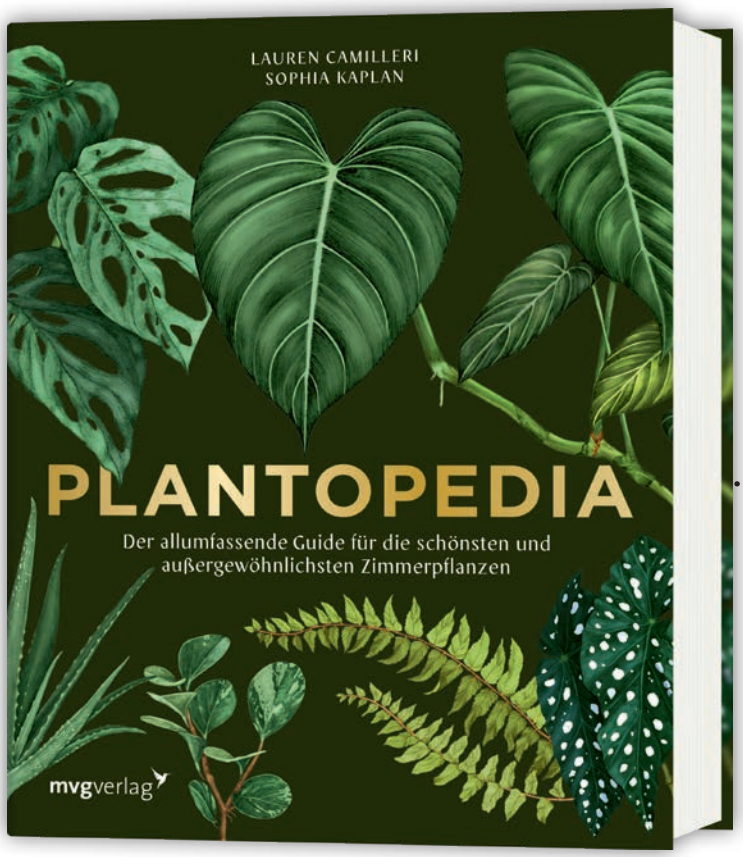
Gemeinsam mit einer Tierärztin beleuchtet Hundetrainerin Simone Isenberg umfassend die Gesundheit von Hunden – von der Nase bis zur Schwanzspitze. Humorvoll, informativ und fundiert erklärt sie, wie die äußeren und inneren Organe der Hunde funktionieren und welche rassespezifischen Besonderheiten zu 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 x 24,0 cm | Softcover | 4-farbig
ISBN 978-3-7474-0426-3 | Warengruppe 1424

INTERNATIONALE BESTSELLER: ÜBER 130.000 VERK. EXPL. DER PFLANZENRATGEBER VON LAUREN CAMILLERI UND SOPHIA KAPLAN



CAMILLERI, LAUREN; KAPLAN, SOPHIA; TEN BLOEMENDAL, GERRIT

Plantopedia

Der allumfassende Guide für die schönsten und außergewöhnlichsten Zimmerpflanzen

28,00 € (D), 28,80 € (A)

ET: 16.08.2022

- Zimmerpflanzen sind voll im Trend – hier kommt der umfassende Ratgeber, mit dem keine Pflanzenfragen mehr offenbleiben
- Hochwertiges Coffee Table Book mit stylishen Pflanzen- und Inneneinrichtungsfotografien
- Das einzigartige Geschenk für alle Pflanzenliebhaber*innen

Zimmerpflanzen verwandeln Räume in Indoor-Oasen, die ein Gefühl der Ruhe und Entspannung in unseren turbulenten Alltag bringen, denn sie haben eine positive Auswirkung auf uns und helfen uns dabei, unsere Beziehung zur Umwelt zu stärken. In Plantopedia präsentieren Lauren Camilleri und Sophia Kaplan das ultimative Nachschlagewerk für gesunde Zimmerpflanzen. Mit mehr als 130 Pflanzenarten, darunter Blattpflanzen, Sukkulenten und Kakteen sowie einige Raritäten, bieten sie eine grüne Vielfalt für jeden Anspruch. Die Autorinnen geben detaillierte Pflegeinformationen, damit jede Zimmerpflanze optimal gedeiht – und Tipps und Tricks zur Problemlösung wie z. B. Pflanzenkrankheiten behandeln oder Schädlinge bekämpfen. So klappt es mit dem grünen Daumen!

© Luisa Brimble

LAUREN CAMILLERI ist Artdirector eines Magazins und eine Interior-Liebhaberin, die einen Onlineshop für Pflanzen und Design besitzt.

© Luisa Brimble

SOPHIA KAPLAN arbeitet als Pflanzenstilistin für Events und ist bekannt für ihren beliebten Blog The Secret Garden.

416 Seiten, 19,0 x 24,0 cm | Hardcover | 4-farbig
ISBN 978-3-7474-0448-5 | Warengruppe 1420

ANLÄSSLICH DES 90. GEBURTSTAGS VON KURT TEPPERWEIN: SEINE PRÄGENDEN LEITGEDANKEN FÜR ERFÜLLUNG UND GLÜCK IN EINEM BUCH

TEPPERWEIN, KURT

90 Jahre und ein bisschen weise

Sinngebende Impulse für mehr Erfüllung und Glück

15,00 € (D), 15,50 € (A)

ET: 20.09.2022

- Mit einer Gesamtauflage von über 2,5 Mio. Büchern ist Kurt Tepperwein aus dem Buchmarkt nicht wegzudenken
- Große Leserschaft: Die Bücher des Bestsellerautors begleiten seit Jahrzehnten unzählige Leser auf ihrem Lebensweg
- Wunderbares Geschenk: K. Tepperweins Inspirationen für ein langes, vitales Leben erstmals in einem Buch zusammengefasst

Bestsellerautor Kurt Tepperwein wird im Oktober 90 Jahre alt – und wirkt vitaler denn je. Was ist das Geheimnis seiner körperlichen und mentalen Fitness? In diesem inspirierenden Buch gibt er die Antwort. Anlässlich seines hohen Geburtstags fasst er all die Gedanken und Erkenntnisse zusammen, die ihn durchs Leben getragen haben. Vom Verstehen des eigenen Körpers über den Umgang mit Krisen bis hin zu einer achtsamen Lebensweise: Kurt Tepperwein schenkt seinen Leser*innen sein umfassendes Wissen für ein glückliches und erfülltes Leben.

© 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.

176 Seiten, 12,5 × 18,7 cm | Softcover
ISBN 978-3-7474-0489-8 | Warengruppe 1481

DIE PRAKTISCHE ERWEITERUNG ZUM ERFOLGREICHEN TRAUMA-RATGEBER »WENN DIE SEELE NICHT HEILEN WILL« MIT ÜBER 10.000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN

SEIDEL, CHRISTINE

Dein Herz heilt

Wie energetische Techniken bei Traumatisierung und alten Verletzungen helfen können

17,00 € (D), 17,50 € (A)

ET: 13.12.2022

- Ergänzende Übungen zur Behandlung von Traumata, die einen alternativen und energetischen Ansatz verfolgen
- Christine Seidel ist etablierte Traumatherapeutin und Heilpraktikerin mit eigener Praxis und regelmäßiger Seminartätigkeit
- Große Zielgruppe: Immer mehr Menschen stoßen bei der klassischen Therapiearbeit an ihre Grenzen

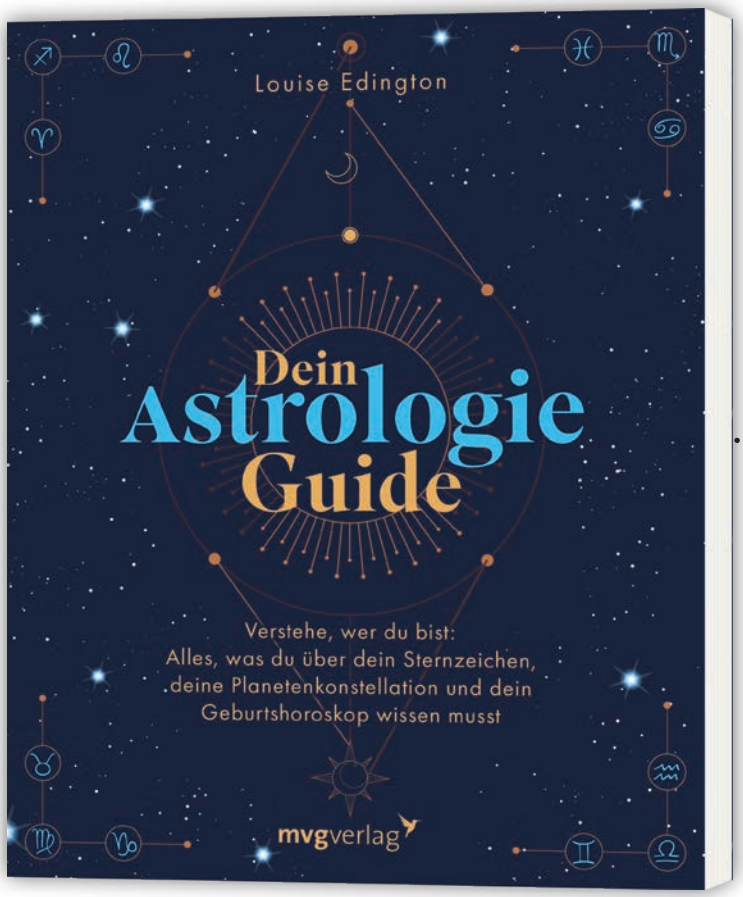
In ihrem neuen Buch beschreibt die renommierte Traumatherapeutin Christine Seidel, wie der Einsatz energetischer Techniken die klassische Traumatherapie effektiv ergänzen kann. Sie hat dazu die wichtigsten energetischen Werkzeuge aus ihrer Praxis so aufgearbeitet und verändert, dass sie von den Leser*innen eigenständig praktiziert und zur Selbstheilung genutzt werden können. So gibt es zahlreiche Übungen unter anderem für den täglichen energetischen Schutz, für die Lösung von Glaubenssätzen, die Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen und die Heilung des Herzens. Ein wunderbarer und liebevoller Ratgeber für alle Menschen, die etwas in ihrem Leben verändern wollen und ihren persönlichen Horizont umfassend erweitern möchten.

© Die Hoffotografen GmbH/ Emely Timm

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

240 Seiten, 13,5 x 21,0 cm | Softcover
ISBN 978-3-7474-0480-5 | Warengruppe 1481

DER INTERNATIONALE ASTROLOGIE-BESTSELLER MIT ÜBER 100.000 VERK. EXPL. JETZT AUF DEUTSCH



EDINGTON, LOUISE

Dein Astrologie-Guide

Verstehe, wer du bist: Alles, was du über dein Sternzeichen, deine Planetenkonstellation und dein Geburtshoroskop wissen musst

16,00 € (D), 16,50 € (A)

ET: 15.11.2022

- Trendthema auf TikTok, Instagram & Co.: Astrologie und Horoskope boomen bei jungen Menschen
- Astrologie für alle: Moderne, einfache Sprache macht die Deutung des Kosmos für alle zugänglich
- Vielseitige Mischung psychologischer und humanistischer Aspekte

Astrologie ist in aller Munde und erlebt derzeit ein absolutes Revival: Vor allem jungen Generationen bietet sie Halt und Orientierung, indem der Kosmos Antworten auf Fragen zur eigenen Identität, zur Zukunft und zum Sinn des Lebens bereithält. Mit ihrem umfassenden Leitfaden bietet Louise Edington allen Astrologie-Begeisterten die Möglichkeit, mithilfe der richtigen Deutung der Sterne herauszufinden, wer sie sind und wie sie ihr volles Potenzial ausschöpfen können. In einer modernen und leicht verständlichen Sprache macht sie die Sternzeichen und Geburtshoroskope für Anfänger einfach zugänglich und bietet spannende Einblicke in die Planetenkonstellationen für fortgeschrittene Sternenforscher.

LOUISE EDINGTON, die kosmische Eule, studiert und praktiziert Astrologie aus Interesse seit über 30 Jahren und arbeitet seit 2012 professionell als Evolutionäre Astrologin. Louise genießt alle Aspekte der professionellen Astrologie, aber ihre Hauptleidenschaft ist es, Klienten dabei zu helfen, zu einem Ort tiefer Selbsterkenntnis und Selbstakzeptanz zu gelangen, indem sie im Einklang mit dem lebendigen, atmenden Kosmos lebt. Sie tut dies, indem sie astrologische Beratung anbietet, Astrologiekurse gibt, schreibt und Videos dreht.

176 Seiten, 19,0 x 24,0 cm | Softcover | 4-farbig
ISBN 978-3-7474-0487-4 | Warengruppe 1473

BUNT, FANTASIEVOLL UND MODERN: ENDLICH GIBT ES DAS ZEICHENBUCH VOM BEKANNTEN COMIC-KÜNSTLER LORENZO AUF DEUTSCH

ETHERINGTON, LORENZO

Comics zeichnen – 67 einfache Tutorials (Volume 1)

Dein ultimativer Zeichenguide mit Tipps und Tricks für zahlreiche Comic-Motive

17,00 € (D), 17,50 € (A)

ET: 15.11.2022

- 67 vielfältige Tutorials zu Charakteren, Tieren, Gebäuden und Natur
- Autor hat als Teil der Etherington Brothers bereits für Disney, Dreamworks und BBC gearbeitet
- Rund 400.000 Follower begeistern sich für Lorenzos Kunst und seine Anleitungen auf Social Media

In der Comicszene ist Lorenzo gemeinsam mit seinem Bruder als die Ethering Brothers schon lange eine feste Größe. Nachdem er die Kunst des Comiczeichnens bereits online sehr erfolgreich mit Tausenden von Videos für alle Genrefans und Zeichenbegeisterten zugänglich machte, gibt es seine beliebten Tutorials jetzt als die weltweit erste Zeichen-Enzyklopädie. Das Ergebnis kann sich mehr als sehen lassen: Von Charakteren über Tiere und Fahrzeuge bis hin zu Gebäuden und Elementen aus der Natur – dieses Zeichenbuch bietet alles, was das Comic-Herz begehrt. Mit insgesamt 67 bunt gestalteten und leicht verständlichen Tutorials wird jeder ganz einfach zum Künstler und kann seine eigene Fantasiewelt erschaffen.

LORENZO ETHERINGTON ist die eine Hälfte der Etherington Brothers, die Comics, Kunst und Geschichten für einige der größten Unterhaltungs- und Verlagshäuser der Welt geschaffen haben, darunter Disney, Dreamworks, die BBC und viele mehr. Lorenzo ist ein Onlinephänomen, seine Mission, die weltweit erste Enzyklopädie des Zeichnens zu erstellen und mit anderen zu teilen, hat ihm in den sozialen Medien mehr als 400.000 Follower eingebracht, und seine Zeichentutorials werden jede Woche von Hunderttausenden von Künstlern geteilt und genutzt. Die Bücher der Reihe How to think when you draw sind die erfolgreichsten Kunstbücher aller Zeiten auf Kickstarter.

192 Seiten, 23,0 x 23,0 cm | Hardcover | 4-farbig
ISBN 978-3-7474-0466-9 | Warengruppe 1413

AUSGEFALLENE ÜBUNGEN UND STYLISHES DESIGN – DER ABWECHSLUNGSREICHE KREATIV-WORKSHOP FÜR 365 TAGE IM JAHR

SCHELLE, MIRIAM

Dein kreatives Jahr

Jeden Tag eine kleine Übung, um deine Kreativität zu steigern

18,00 € (D), 18,00 € (A)

ET: 20.09.2022

- Fördert Out-of-the-Box-Denken, das im Beruf und Alltag immer wichtiger wird
- Die Autorin gibt Kreativkurse und hat eine große Fangemeinde bei Instagram
- Mit von Hand illustrierten Rätseln, Mini-Workouts, Mal-, Bastel-, Ausmal- und Zeichenübungen

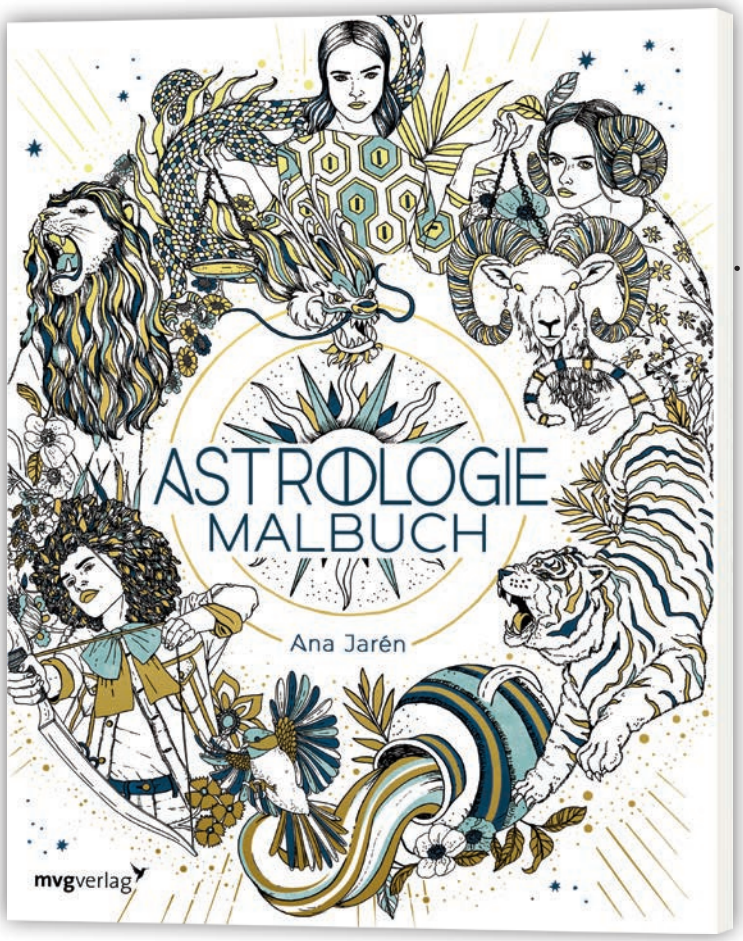
Kreativität hat man oder eben nicht? Von wegen – Kreativität ist eine Fähigkeit, die wie ein Muskel trainiert werden kann. Mithilfe der täglichen, abwechslungsreichen Übungen von Miriam Schelle werden unsere kreativen Fähigkeiten entdeckt und über ein ganzes Jahr hinweg immer weiter gesteigert. Dieses Buch darf nach Herzenslust bekritzelt, beklebt, beschriftet, beschmiert und bemalt werden. Die fünf Kategorien Intuition, Ideenmaschine, Tüfteln, Erfinden und Umdenken helfen dabei, den Perfektionismus abzulegen und die eigene Kreativität auszuleben, ohne über Richtig oder Falsch nachdenken zu müssen. So bringen wir Farbe in dieses Buch und unser Leben.

© privat

MIRIAM SCHELLE Für die Künstlerin und Designerin Miriam Schelle ist die Kreativität nicht nur Hobby, sondern Leidenschaft. Ihre Begeisterung für die Kunst und Kreativität teilt sie als Gründerin von »COLOR YOUR LIFE«. Ihre Vision ist es, mithilfe der Kreativität wieder Farbe in den Alltag der Menschen zu bringen und die Menschen bei ihrem kreativen Prozess zu unterstützen. Mehr zu Miriam findet ihr auf ihrem Instagram-Account miriam.schelle.art.

256 Seiten, 19,0 × 24,0 cm | Softcover | 4-farbig
ISBN 978-3-7474-0486-7 | Warengruppe 1411

DARAUF HABEN ALLE ASTROLOGIE-FANS GEWARTET: DAS AUSMALBUCH ZU DEN STERNZEICHEN



JARÉN, ANA; ZERBST, MARION

Astrologie-Malbuch

15,00 € (D), 15,00 € (A)

ET: 16.08.2022

- Inspirierende Motive mit detailreichen Erklärungen zu den griechischen und chinesischen Tierzeichen und ihren Geheimnissen
- Trendthema auf TikTok, Instagram & Co.: Astrologie und Horoskope boomen bei jungen Menschen
- Wunderschöne Gestaltung mit stimmungsvollen Bildern der Künstlerin Ana Jarén – das perfekte Geschenk für Astro-Begeisterte

Dieses Malbuch wird jeden Astrologie-Fan in den Bann ziehen. Mit kraftvollen und wunderschönen Illustrationen der Künstlerin Ana Jarén begleitet es auf der Reise durch die faszinierende Welt der Tierkreise. Ergänzt durch wertvolle Informationen kann man die bekannten Tierkreiszeichen durch das Ausmalen wunderschöner Bilder tiefergehend kennenlernen und die eigenen Gedanken durch das meditative Malen abschalten.

© privat

ANA JARÉN ist eine Illustratorin aus Spanien. Nachdem sie ihre Karriere in einer PR-Agentur für Mode begonnen hatte, führten Anas Kreativität und ihre Leidenschaft für das Zeichnen sie zur Illustration. Sie zeichnet und malt mit der Hand und arbeitet mit Markern, Bleistiften und Acrylfarben, um das Leben, die Menschen und die täglichen Aktivitäten wunderschön einzufangen, immer mit einem scharfen Auge für kleine Details.

96 Seiten, 21,5 × 28,0 cm | Softcover
ISBN 978-3-7474-0449-2 | Warengruppe 1413

TRENDTHEMEN SPIRITUALITÄT UND TAROT EROBERN NUN AUCH AUSMALBÜCHER

THOMSON, ALEXIS E.; ZERBST, MARION

Tarot-Malbuch

15,00 € (D), 15,00 € (A)

ET: 16.08.2022

- Magisch: Das Tarot-Ausmalbuch entführt in geheimnisvolle Welten
- Für alle Tarot-Fans: mythologische Motive zum Ausmalen mit faszinierenden Informationen zur Symbolik jedes Bildes
- Wunderschöne Geschenkidee für all jene, die die Geheimnisse und die Macht des Tarots fasziniert

Dieses Malbuch nimmt mit in die faszinierende Welt des Tarots. Beim Ausmalen kann man mehr über die Hohepriesterin, den Magier oder das Glücksrad erfahren. Jedes von der Künstlerin Alexis E. Thomson illustrierte Motiv wird von einer kurzen Information über die Bedeutung der Abbildung begleitet und lädt dazu ein, noch tiefer in die Symbolik des Tarots einzutauchen. Die Kunstwerke bieten eine kreative Abwandlung traditioneller Designs und helfen, beim Ausmalen zu Ruhe und Entspannung zu kommen.

ALEXIS E. THOMSON ist eine kanadische Künstlerin, geboren und aufgewachsen in Vancouver, British Columbia. Schon in jungen Jahren fühlte sie sich zur bildenden Kunst hingezogen und erkundete Medien wie Skulptur, Textilien, Malerei und Illustration. Im Alter von 19 Jahren verließ sie die Kunstschule, um eine Ausbildung zu machen und anschließend als Tätowiererin zu arbeiten. Seit ihrer Kindheit hat sie sich vor allem durch das Studium von Pflanzen und Tieren inspirieren lassen, insbesondere von denen, die in ihrer Heimat im Pazifischen Nordwesten heimisch sind. Im Gegensatz zu ihrer Begeisterung für die natürliche Welt um sie herum hat Alexis auch ein ausgeprägtes Interesse am Mystischen. Ihre Studien in den Bereichen Mythologie, Dämonologie und Kryptozoologie inspirieren sie häufig zu ihren Kunstwerken, in denen sie gerne neue oder ungewöhnliche Perspektiven auf klassische Erzählungen vorschlägt.

96 Seiten, 21,5 × 28,0 cm | Softcover
ISBN 978-3-7474-0450-8 | Warengruppe 1413

DER ULTIMATIVE RATGEBER ZUM NEUEN BASTELTREND: ALLES RUND UMS PLOTTEN VON DER THEORIE BIS ZUR PRAXIS

ENGLMÜLLER, LISA

Plotten leicht gemacht mit Cricut

So zauberst du kreative DIY-Projekte mit deinem Hobbyplotter

16,00 € (D), 16,50 € (A)

ET: 20.09.2022

- Bunte Auswahl an spannenden DIY-Projekten: vielfältige Deko- und Geschenkideen für jeden Anlass
- Inklusive kostenloser Plotterdateien zum Download: liebevoll gestaltete Motive zum Verzieren von Karten, Tassen u. v. m.
- Große Reichweite: »Fräulein DIY« teilt ihre Ideen auf Instagram

Wer viel bastelt und kreativ gestalten möchte, kommt aktuell am Plotter-Trend nicht vorbei. Kein Wunder, denn das Gestalten von Karten, Tassen, Kleidungsstücken und vielem mehr gelingt mit den Schneidegeräten spielend leicht und der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Lisa Englmüller erklärt in ihrem umfassenden Bastelratgeber von den wichtigen Grundlagen über die richtige Bedienung der Plottersoftware bis hin zum passenden Werkzeug und Zubehör alles, was nötig ist, um mit dem Plotten durchstarten zu können. Mit den abwechslungsreichen Projekten und den dazugehörigen Vorlagen kann das neu erworbene Wissen direkt in der Praxis umgesetzt werden. So ist für jeden etwas dabei – sowohl für Anfänger als auch für fortgeschrittene Plotterheads!

LISA ENGLMÜLLER Jahrgang 1996, lebt mit ihrer Familie in Niederbayern. Als gelernte Mediengestalterin arbeitet sie aktuell als Marketing-Managerin, DIY-Bloggerin und Content Creatorin. Sie war schon immer ein großer Fan des Bastelns und hat bereits früh viel Zeit mit dem kreieren vielseitiger Kreativideen verbracht. 2019 kam sie mit dem benötigten Fachwissen als Grafikerin in der Tasche durch ihre Hochzeit zu ihrem ersten Hobbyplotter. Seither veröffentlicht sie als »Fraeulein DIY« erfolgreich ihre kreativen Ideen rund ums Basteln, Selbermachen und Plotten auf ihren Social-Media-Kanälen und ihrem Blog.

176 Seiten, 19,0 x 24,0 cm | Hardcover | 4-farbig
ISBN 978-3-7474-0462-1 | Warengruppe 1411

DAS JOURNAL ZUM BESTSELLER »DIE KUNST DES DARAUFSCHEISSENS« – MIT ÜBER 70.000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN

MANSON, MARK

Die subtile Kunst des Daraufscheißens: Das Journal

14,00 € (D), 14,40 € (A)

ET: 16.08.2022

- Der »New York Times«-Bestseller jetzt auch zum Selbstausfüllen
- Gewohnt lässig und humorvoll: Manson zeigt, wie es gelingt, in der heutigen Gesellschaft klarzukommen
- Tiefgründige Fragen und Aufgaben helfen dabei, das eigene Mindset zu ändern und entspannt mit Problemen umzugehen

Es ist das Daraufscheißen, das den Unterschied im Leben von Mark Manson gemacht hat. Sein *New-York-Times*-Bestseller *Die subtile Kunst des Daraufscheißens* erscheint nun als Journal, sodass jede*r diese Einstellung für ein besseres und zufriedeneres Leben nutzen kann. Denn nicht alle können in allem außergewöhnlich sein, und das ist auch gut so. Im Gegenzug gibt es aber so viele Dinge, auf die man scheißen kann. Dieses Journal hilft dabei herauszufinden, welche das sind. In seiner ehrlichen und humorvollen Art zeigt Manson mithilfe von herausfordernden offenen Fragen und Aufgaben, wie jede*r Herausforderungen meistern kann. So kann man sich Probleme richtig gut am Arsch vorbeigehen lassen.

© privat

MARK MANSON ist Blogger, Autor und Unternehmer. Er schreibt über Glück, Selbsterkenntnis, Gewohnheiten und Beziehungen. Sein erstes Buch *Die subtile Kunst des Daraufscheißens* hat sich weltweit millionenfach verkauft und stand in 13 Ländern auf Platz 1 der Bestsellerlisten. Manson lebt in New York City.

192 Seiten, 14,8 × 21,0 cm | Softcover | 2-farbig
ISBN 978-3-7474-0483-6 | Warengruppe 1191

DER ERSTE ADVENTSKALENDER, DER MIT MAGIE UND ZAUBERSPRÜCHEN DURCH DIE WEIHNACHTSZEIT FÜHRT

FALLANT, ELODIE

Magische Adventszeit

Der Hexen-Adventskalender mit 24 Zaubern, Ritualen und Rezepten für die Weihnachtszeit

8,00 € (D), 8,00 € (A)

ET: 20.09.2022

- 24 kleine Zauber, Rezepte, Rituale und magische Anregungen
- Der Hexentrend ist überall – jetzt auch endlich in der Adventszeit
- Ein wunderschönes Geschenk für alle Hexen und an Magie Interessierten

Die Weihnachtszeit ist auch für Hexen eine wunderbare Gelegenheit, um Magie zu praktizieren, das Vergangene Revue passieren zu lassen und sich auf das neue Jahr vorzubereiten. In diesem wunderschönen Adventskalender stecken hinter den 24 Türchen Zaubersprüche, schmackhafte Rezepte, Räucheranleitungen, Öle für verschiedene Situationen und Anregungen zum Reflektieren, um den Advent magisch zu gestalten. Ein zauberhaftes Geschenk für jede Hexe und alle Magie-Fans unter uns.

ELODIE FALLANT beschäftigt sich schon seit ihrer Jugend mit Pflanzen, Magie, Astrologie und Tarot. Mittlerweile gibt sie als Hexe ihr Wissen zu Naturmagie und Kräuterheilkunde in Workshops weiter und erprobt regelmäßig neue Zaubersprüche.

100 Seiten, 15,0 × 10,5 cm | Hardcover | 4-farbig
ISBN 978-3-7474-0481-2 | Warengruppe 1191

DIE WEIHNACHTSZEIT VOLLER LEBENSFREUDE GENIESSEN – DER NEUE ADVENTSKALENDER VON DEN BESTSELLERAUTOREN RONALD PIERRE SCHWEPPE UND ALJOSCHA LONG

SCHWEPPE, RONALD PIERRE; LONG, ALJOSCHA

24 Türchen für mehr Lebensfreude

Der Adventskalender für eine fröhliche und gelassene Weihnachtszeit

8,00 € (D), 8,30 € (A)

ET: 20.09.2022

- Gesamtauflage der Autoren im deutschsprachigen Raum: 400.000 Exemplare
- Die Achtsamkeitsexperten zeigen mit 24 inspirierenden Impulsen, wie jeder gelassen durch die Weihnachtszeit kommen kann
- Wunderschöne Geschenkidee

Erinnern Sie sich an Ihre Weihnachtszeit als Kind?
Unbeschwert und mit großer Vorfreude wurde dem großen Fest entgegengefiebert – mit selbst gebastelten Dekorationen, Plätzchenbacken und Weihnachtsliedern. Machen Sie die Adventszeit wieder zu einer ganz besonderen Zeit des Jahres und kommen Sie mit den Bestsellerautoren und Achtsamkeitsexperten Ronald Pierre Schweppe und Aljoscha Long bewusst in den Genuss, die Adventszeit als eine Zeit der Vorfreude und der inneren Ruhe zu erleben. Die 24 Impulse schenken neue Sichtweisen, um die Weihnachtszeit mit kleinen Übungen, Gedanken und Anregungen freudvoll zu genießen.

© Rahel Rehm

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

100 Seiten, 15,0 x 10,5 cm | Hardcover | 4-farbig
ISBN 978-3-7474-0467-6 | Warengruppe 1191

24 KLEINE MEDITATIONEN FÜR EINE GELASSENE WEIHNACHTSZEIT – DER NEUE ADVENTSKALENDER DER BESTSELLERAUTOREN SCHWEPPE/LONG

SCHWEPPE, RONALD PIERRE; LONG, ALJOSCHA

24 Meditationen für den Advent

Entspannt und achtsam durch die Weihnachtszeit

8,00 € (D), 8,30 € (A)

ET: 20.09.2022

- Gesamtauflage der Autoren im deutschsprachigen Raum: 400.000 Exemplare
- Die Achtsamkeitsexperten zeigen, wie jeder mithilfe von Meditation entspannt durch die Weihnachtszeit kommen kann
- 24 abwechslungsreiche Impulse für mehr Ruhe und Gelassenheit in wunderschöner Gestaltung

Weihnachtszeit ist die Zeit der Stille und Besinnung. Oft verfällt man aber doch in Hektik und Stress: Familientreffen oder diverse Weihnachtsfeiern, Vorbereitungen treffen und die letzten Geschenke besorgen. Schnell vergisst man, die Zeit zu genießen und zur Ruhe zu kommen. Mit diesem liebevoll gestalteten Adventskalender begleiten die Bestsellerautoren und Achtsamkeitsexperten Ronald Pierre Schweppe und Aljoscha Long mit 24 Meditationen durch die Adventszeit, um jeden Tag ein bisschen mehr Ruhe und Entspannung zu erleben. Die inspirierenden Übungen helfen dabei, sich auf das Wesentliche zurückzubesinnen und sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen.

© Rahel Rehm

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

100 Seiten, 15,0 x 10,5 cm | Hardcover | 4-farbig
ISBN 978-3-7474-0468-3 | Warengruppe 1191

KREATIV UND ACHTSAM ZU SICH SELBST FINDEN: DAS BELIEBTE AUSMALBUCH VON BESTSELLERAUTOR KURT TEPPERWEIN ALS NEUAUSGABE

TEPPERWEIN, KURT

Finde malend zu dir selbst

Ein Ausmalbuch mit Impulsen für mehr Gelassenheit, Achtsamkeit und Freude im Leben

8,00 € (D), 8,00 € (A)

ET: 16.08.2022

- Kurt Tepperwein ist der Vorreiter der Visualisierung und gedanklichen Vorstellungskraft und hat bereits unzählige Menschen inspiriert
- Beliebter und etablierter Autor mit großer Fangemeinde
- Großer Trend: Kombination von Kreativität und Achtsamkeit

Wie gelingt es uns, in unserer turbulenten Welt zur Ruhe zu kommen, unsere Wahrnehmung zu schärfen und zu uns selbst zu finden? Indem wir uns ganz auf unsere Sinne und unser Bewusstsein fokussieren. Kurt Tepperwein hat mit seinen zahlreichen Büchern einen Grundstein in der Bewusstseinsforschung gelegt. Mit diesem Buch nimmt er seine Leser mit auf eine kreative Reise nach innen: zum eigenen Ich. Mehr als 50 liebevoll ausgewählte Motive zum Ausmalen, inspirierende Gedanken sowie viele Anregungen zur Selbstreflexion aktivieren unsere Fantasie und Kreativität und stärken unsere Achtsamkeit. Ein kreativer und meditativer Weg zu mehr Ausgeglichenheit und Gelassenheit.

© 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.

96 Seiten, 12,5 × 18,7 cm | Softcover
ISBN 978-3-7474-0473-7 | Warengruppe 1413

DER ETABLIERTE PRAXISRATGEBER ZUR JUNGS-ERZIEHUNG – JETZT ALS NEUAUSGABE

M.D. MEEKER, MEG

Starke Mütter, starke Söhne

Wie Mütter ihre Söhne zu außergewöhnlichen Männern erziehen

17,00 € (D), 17,50 € (A)

ET: 13.12.2022

- Mit jederzeit leicht anwendbaren Ratschlägen und Tipps für eine jungsgerechte Kommunikation und Erziehung
- Für alle Mütter, die die besonderen Herausforderungen und Belastungen von Jungen besser verstehen wollen
- Dr. Meg Meeker ist Kinderärztin und Familienberaterin mit mehr als 30 Jahren Erfahrung und erfolgreiche Autorin

Die Verbindung von Mutter und Sohn ist eine ganz besondere, die im Laufe ihrer Entwicklung immer neuen Herausforderungen begegnet. Dabei stoßen Mütter oft an ihre Grenzen und beginnen, an sich selbst zu zweifeln.
Die erfahrene Kinderärztin und Familienberaterin Dr. Meg Meeker macht Müttern Mut, zu sich selbst zu stehen, und gibt ihnen zahlreiche Tipps und Erziehungsregeln an die Hand, um eine dauerhaft glückliche und stabile Beziehung zu ihren Söhnen aufbauen zu können. Anhand von realen Geschichten aus ihrer Praxis zeigt die Autorin, was Mütter dafür tun können, dass ihre Söhne zu glücklichen, erfolgreichen Männern werden.

DR. MEG MEEKER ist seit mittlerweile 30 Jahren als Kinderärztin und Familienberaterin tätig. Sie hat mehrere Erziehungsratgeber geschrieben, unter anderem den Bestseller Strong Fathers, Strong Daughters. Zurzeit arbeitet sie als Kinderärztin in Michigan.

352 Seiten, 14,5 x 21,5 cm | Softcover
ISBN 978-3-7474-0465-2 | Warengruppe 1484

DIE DAUERBRENNER-THEMEN »HOCHSENSIBILITÄT« UND »INTROVERSION« JETZT VERPACKT IN EINER ANSPRECHENDEN NEUAUSGABE

DEMBLING, SOPHIA

Die Macht der Stille

Wie introvertierte und hochsensible Menschen ihre Besonderheit erkennen, verstehen und nutzen können

15,00 € (D), 15,50 € (A)

ET: 16.08.2022

- Der legitime Nachfolger des Bestsellers »Sind Sie hochsensibel?« von Elaine Aron – mehr als 65.000 verkaufte Exemplare
- Ein Motivationsbuch für alle stillen Menschen: So profitieren sie von ihren Stärken
- Ein Plädoyer für mehr Verständnis im Umgang miteinander

Menschen, die zurückhaltend auftreten, werden oft als schüchtern, ungesellig oder gar gehemmt wahrgenommen. Dabei haben gerade introvertierte oder hochsensible Personen spezielle Eigenschaften und Stärken, die den Extrovertierten fehlen. Sie sind besonders aufmerksam in Gesprächen, nehmen Zwischentöne wahr und können hervorragend auf ihren Gesprächspartner eingehen – egal, ob im beruflichen oder privaten Kontakt. Sophia Dembling zeigt introvertierten Menschen, was sie einzigartig macht und wie sie ihre Stärken ausspielen. Sie erklärt darüber hinaus, wie sie das meiste aus ihrer Persönlichkeit herausholen, aber dennoch achtsam mit sich umgehen.

SOPHIA DEMBLING betreibt ihren Blog The Introvert's Corner für Psychology Today und hat eine Vielzahl von Artikeln in renommierten Zeitschriften veröffentlicht, u. a. im Wall Street Journal. Sie lebt in Dallas, Texas.

192 Seiten, 12,5 × 18,7 cm | Softcover
ISBN 978-3-7474-0488-1 | Warengruppe 1481