

TREND: Neues Jahr, neues Ich

2024 wird unser Jahr! Mit den besten Tipps zu kleinen und großen Veränderungen setzen wir die guten Vorsätze um und feiern jeden Tag des neuen Jahres kleine Fortschritte

Bestellmenge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
		Dr. Phil. Rebekka Reinhard <u>Die Kunst, gut zu sein</u> Ludwig ET: 13. September 2023 ISBN: 978-3-453-28166-0 € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,50(UVP) ca. 240 Seiten	9783453281660		Die Bestseller-Autorin der <i>Sinn-Diät</i> kehrt zu ihren Wurzeln zurück: eine philosophische Inspiration zum Gut-Sein – zu anderen und sich selbst Freundlichkeit, Haltung, selbstlose Entscheidungen – was es bedeutet, gut zu sein, unbeeinflusst von den Geschehnissen in der Welt Die renommierte Philosophin und erfolgreiche Sachbuchautorin Rebekka Reinhard versteht sich auf die Kunst, philosophische Erkenntnisse in unseren Alltag zu übersetzen
		Hal Elrod <u>Miracle Morning</u> Irisiana ET: 20. Dezember 2023 ISBN: 978-3-424-15476-4 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 288 Seiten	9783424154764		Zum zehnjährigen Jubiläum des Originals: die überarbeitete und erweiterte Neuausgabe des internationalen Bestsellers Über 70.000 verkaufte Exemplare der deutschen »Miracle Morning«-Ausgabe Das einzigartige Morgenprogramm für persönliches Wachstum und Erfolg in allen Lebensbereichen
		Tijen Onaran <u>Be Your Own F*cking Hero – das Workbook</u> Goldmann ET: 11. Januar 2024 ISBN: 978-3-442-31744-8 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 176 Seiten	9783442317448		Das Arbeitsbuch zu <i>Be Your Own F*cking Hero</i> , dem SPIEGEL-Bestseller von Tijen Onaran. Mach's wie Tijen! Empowernde Glaubenssätze, Checklisten und Übungen für berufliches und privates Glück. Tijen Onaran ist bekannt aus TV (u.a. Die Höhle der Löwen) und Print, hat über 60.000 Follower*innen auf Instagram und über 120.000 auf LinkedIn.
		James Clear <u>Die 1%-Methode – Minimale Veränderung, maximale Wirkung</u> Goldmann Taschenbuch ET: 27. April 2020 ISBN: 978-3-442-17858-2 € 13,00 [D] / € 13,40 [A] / CHF 18,50(UVP) ca. 368 Seiten	9783442178582		Der Welterfolg zum Trendthema »Micro Habits«! Der New-York-Times-Bestseller wurde in 37 Länder verkauft! Kleine Routinen ändern oder neu einführen und damit große Ziele erreichen. Ob berufliche Meilensteine, sportliche Höchstleistungen oder ganz persönliche Ziele – alles ist möglich! Fundiert, leicht verständlich, praxisnah und einfach umzusetzen. 1 Million verkaufte Exemplare der Originalausgabe!
		James Clear <u>Die 1%-Methode – Das Erfolgsjournal</u> Goldmann Taschenbuch ET: 17. August 2022 ISBN: 978-3-442-17957-2 € 13,00 [D] / € 13,00 [A] / CHF 19,50(UVP) ca. 240 Seiten	9783442179572		Das Bullet Journal zum Welterfolg <i>Die 1%-Methode</i> . Schritt für Schritt jedes Ziel erreichen! Über 370.000 verkaufte Exemplare des Spiegel-Bestsellers-Nr.1 über alle Ausgaben! [Stand: April 2022] So wird es ganz einfach, gute Gewohnheiten endlich dauerhaft zu etablieren. »Ich wollte ein Tagebuch, das mir den nötigen Freiraum zum Nachdenken gibt und die Struktur, die ich zum Handeln brauche.« <i>James Clear</i>
		Tanja Köhler <u>Vorwärts heißt zurück zu mir</u> Kösel Sach-/Fachbuch ET: 29. November 2023 ISBN: 978-3-466-34810-7 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 256 Seiten	9783466348107		Sympathische und überzeugende Autorin mit jahrelanger praktischer Expertise als Coach und Psychologin Reichweite über Radio, Podcast, Blog und Social Media Kanäle >290.000 Follower Mit Übungen, Selbsttest, Fragebögen, Reflexionen etc. Ermutigende, sinnvolle & praktische Methoden, die jede Frau sofort umsetzen kann Das Buch als beste Freundin: Impulsgeberin und Begleitung auf dem Weg Stete Präsenz der Autorin durch Vorträge, Seminare,
		Martin Wittmann <u>Wie ich einmal alles schaffen wollte, was ich mir schon immer vorgenommen habe</u> Penguin Verlag ET: 09. November 2022 ISBN: 978-3-328-60244-6 € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,50(UVP) ca. 256 Seiten	9783328602446		Schafft man es wirklich, besser, gesünder, nachhaltiger, engagierter zu leben – und zwar alles zugleich? Ein Journalist im Selbstversuch 1 Jahr, 11 Herausforderungen, darunter: Deutschland mit dem Rad erkunden, ein Bett selber bauen, Geld anlegen und nachhaltig kochen und essen Megatrendthema: Selbstoptimierung - und wie es gelingt, seine Ziele wirklich zu erreichen Mehrfach ausgezeichnet, medial gut vernetzter Autor Für die Leser*innen von Meike Winnemuths »Das große Los«, Lars Amends »Where is the love?« und Laura Seilers »Zurück zu mir. Eine heilende Begegnung«

Bestellmenge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
		Marianne Wellershoff (Hrsg.) <u>Ich lebe bewusst</u> Penguin Verlag ET: 16. August 2023 ISBN: 978-3-328-10937-2 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90(UVP) ca. 224 Seiten	9783328109372		Das beliebte SPIEGEL-Coaching jetzt im Taschenbuch Tipps und Tricks für ein ressourcenschonendes, entschleunigtes und entspanntes Leben Band 6 der erfolgreichen SPIEGEL-Coaching-Buchreihe Durchgehend schön gestaltete Innenseiten in zweifarbigem Layout
		Dr. Daniela Otto <u>Digital Detox für die Seele</u> Irisiana ET: 04. Oktober 2021 ISBN: 978-3-424-15421-4 € 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,50(UVP) ca. 208 Seiten	9783424154214		Das erste Buch, das die Trends Achtsamkeit und Digital Detox kombiniert Mit gezielten Achtsamkeitsübungen zu einem entspannten und bewussten Umgang mit den neuen Medien finden Daniela Otto ist eine der gefragtesten Expertinnen zum Thema Digital Detox im deutschsprachigen Raum
		Marianne Wellershoff (Hrsg.) <u>Ich bleib fit im Kopf</u> Penguin Verlag ET: 14. Dezember 2022 ISBN: 978-3-328-10911-2 € 11,00 [D] / € 11,40 [A] / CHF 15,90(UVP) ca. 192 Seiten	9783328109112		Tipps und Tricks für ein starkes Gedächtnis, eine bessere körperliche und geistige Fitness und den gekonnten Umgang mit Veränderungen im Alter Das beliebte SPIEGEL-Coaching jetzt im Taschenbuch Band 5 der erfolgreichen SPIEGEL-Coaching-Buchreihe Mit SPIEGEL-Marketing
		Marianne Wellershoff (Hrsg.) <u>Ich komm weiter im Job</u> Penguin Verlag ET: 10. August 2022 ISBN: 978-3-328-10882-5 € 11,00 [D] / € 11,40 [A] / CHF 15,90(UVP) ca. 208 Seiten	9783328108825		Tipps und Tricks für gute Organisation im Job und das Erkennen der eigenen Potenziale & Stärken Das beliebte SPIEGEL-Coaching jetzt im Taschenbuch Band 4 der SPIEGEL-Coaching Buchreihe zum Thema Job & Karriere Mit SPIEGEL-Marketing
		Chani Nicholas <u>Astro-Power - Es steht in deinen Sternen</u> Goldmann Taschenbuch ET: 19. April 2021 ISBN: 978-3-442-22324-4 € 14,00 [D] / € 14,40 [A] / CHF 19,90(UVP) ca. 304 Seiten	9783442223244		Der neue Star am Astrologiehimmel. Chani Nicholas steht für einen neuen Ansatz in der Astrologie, der uns ermächtigt, unser Schicksal selbst in die Hand zu nehmen. Ein revolutionärer Leitfaden, wie man Astrologie für Selbstfindung, Erfolg und Selbstfürsorge einsetzt. Der <i>New-York-Times</i> -Bestseller. Chef-Astrologin des <i>Oprah Magazine</i> , Autorin mit eigener Netflixshow und riesiger Social-Media-Fangemeinde. Chani Nicholas steht für die moderne Astrologie und zeigt, wie wir diese für Selbstakzeptanz, Selbstermächtigung und Potenzialentfaltung einsetzen.
		Bodo Janssen <u>Stille</u> Ariston ET: 01. November 2021 ISBN: 978-3-424-20250-2 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90(UVP) ca. 144 Seiten	9783424202502		Halb Mönch, halb Manager: Bodo Janssen verrät das Geheimnis seiner Morgenrituale Das ABC des guten Lebens – Impulse zur wertorientierten Persönlichkeitsentwicklung Puristisches Geschenkbuch für alle, die sich mehr Klarheit in ihrem Leben wünschen Für Leser von Wilhelm Schmid »Gelassenheit« und Hal Elrod »Miracle Morning«
		Amelie Fried, Michael Simperl <u>Das 7-Tage-Selbstcoaching</u> Ariston ET: 30. August 2021 ISBN: 978-3-424-20245-8 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 208 Seiten	9783424202458		Ziele erreichen und persönliche Träume erfüllen – in nur einer Woche zu mehr Glück und Lebensfreude! Bestseller-Autorin Amelie Fried überrascht mit einem ganz persönlichen Selbstcoaching-Programm – gemeinsam entwickelt mit Michael Simperl Auch optisch ein Genuss: zweifarbig Gestaltung mit Übungen zum Selbstauffüllen
		Yasmin Boland <u>Astrologie – Die Magie deiner Sterne</u> Integral/Lotos/Ansata ET: 24. Mai 2023 ISBN: 978-3-7787-9323-7 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 288 Seiten	9783778793237		Astrologie ganz einfach: die Magie der Sterne nutzen, das eigene Potenzial entfalten und Wünsche wahr werden lassen Das große Praxisbuch: klar, inspirierend und lebensnah Von der Autorin des Bestsellers <i>Moonology – Die Magie des Mondes</i>
		Professorin Dr. Jutta Heller <u>Vertrau auf dich, du schaffst das!</u> Kösel Sach-/Fachbuch ET: 04. Oktober 2021 ISBN: 978-3-466-34774-2 € 10,00 [D] / € 10,30 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 48 Seiten	9783466347742		Über 46.000 verkaufte Kleine Ratgeber mit dem Känguru Veränderungskompetenz – eine der wichtigsten Fähigkeiten unserer Tage Mit zahlreichen wirksamen Übungen Heiter und inspirierend illustriert von Kai Pannen

Bestellmenge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
		<p>Debbie Frank Soul Signs - Die Astrologie der Seelenzeichen Integral/Lotos/Ansata ET: 21. März 2022 ISBN: 978-3-7787-7577-6 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 304 Seiten</p>	9783778775776		<p>Seelenzeichen als Wegweiser: ein neuer Ansatz in der Astrologie Bietet Antworten auf zentrale Lebensfragen: Woher komme ich, wohin gehe ich, und wie verwirkliche ich mein bestes Ich? Die Starastrologin Debbie Frank berät seit mehr als vierzig Jahren auch zahlreiche Promis und Royals.</p>
		<p>Noor Hibbert Just fucking do it! Ariston ET: 23. August 2021 ISBN: 978-3-424-20220-5 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 272 Seiten</p>	9783424202205		<p>Noor Hibbert erklärt, wie wir uns auf die wirklich wichtigen Dinge fokussieren und endlich das Leben erschaffen, das wir uns wünschen Auf den Punkt, direkt und motivierend! Mit vielen authentischen Fallbeispielen, zahlreichen Tipps und einfachen Übungen zur praktischen Umsetzung</p>
		<p>Selena Moon Mein Tarot und Orakel Journal Irisiana ET: 27. September 2023 € 16,00 [D] / € 16,00 [A] / CHF 23,90(UVP) ca. 208 Seiten</p>	4250939900148		<p>Liebevoll gestaltetes und veredeltes Workbook mit Lesebändchen und viel Platz für Notizen Der ideale persönliche Begleiter zum großen Tarot-Trend Mit 43 Legesystemen für Einsteiger bis Profis – sowohl für Tarot- als auch alle Arten von Orakelkarten geeignet</p>
		<p>Nicola Sieverling Plan B Kailash ET: 16. März 2020 ISBN: 978-3-424-63197-5 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 256 Seiten</p>	9783424631975		<p>Endlich machen, was man wirklich liebt. Mit praktischer Anleitung zur Umsetzung und inspirierenden Fallbeispielen. Den eigenen Plan Schritt für Schritt verfolgen - von der Bestandsaufnahme bis zur Finanzierung. Für alle, die ihre Umsteiger/Aussteiger-Träume verwirklichen wollen.</p>