

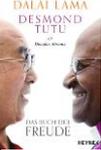
Smartseller Besser Leben

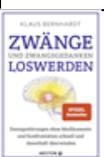
Zeitraum: Juli bis September 2023

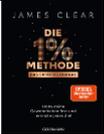
Reihenfolge basiert auf internen Daten und Media Control Abverkäufen

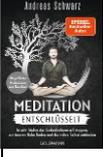
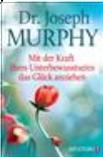
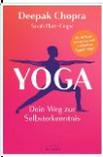
Bestellmenge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
		<b>Stefanie Stahl</b> <u>Das Kind in dir muss Heimat finden</u> Kailash ET: 16. November 2015 ISBN: 978-3-424-63107-4 € 14,99 [D] / € 15,50 [A] / CHF 20,90(UVP) ca. 288 Seiten	9783424631074		Direkt, echt, lebensnah – die neue Erfolgsautorin in der Lebenshilfe. Glückliche Beziehungen durch Urvertrauen. Wie die Arbeit mit dem inneren Kind unsere Beziehungen heilt. Das innere Kind ist ein großer Trend in der psychotherapeutischen Szene. Weitere Informationen zur Autorin finden Sie unter: <a href="http://www.stefaniestahl.de">www.stefaniestahl.de</a>
		<b>Michelle Obama</b> <u>Das Licht in uns</u> Goldmann ET: 15. November 2022 ISBN: 978-3-442-31713-4 € 28,00 [D] / € 28,80 [A] / CHF 37,90(UVP) ca. 384 Seiten	9783442317134		Mit Spannung erwartet: das neue Buch von Michelle Obama, der ehemaligen First Lady der USA. Michelle Obama erzählt anhand von persönlichen Erlebnissen, wie man mit klugen Strategien ein erfülltes Leben führt.  Den schwierigen Fragen im Leben mit Weitblick und Mut begegnen.
		<b>Stefanie Stahl</b> <u>Wer wir sind</u> Kailash ET: 13. Oktober 2022 ISBN: 978-3-424-63235-4 € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,50(UVP) ca. 384 Seiten	9783424632354		Das neue große Werk von Stefanie Stahl. Wie wir ticken, was uns steuert: Deutschlands bekannteste Psychotherapeutin durchleuchtet die Gesetzmäßigkeiten der Seele. Das Zusammenspiel von Psyche, Bewusstsein und Verhalten spannend und leichtfüßig erklärt. Höchst präsenste Autorin: zwei erfolgreiche Podcasts, Keynote-Speakerin auf Kongressen, zahlreiche Veranstaltungen on- und offline.
		<b>Stefanie Stahl</b> <u>Das Kind in dir muss Heimat finden (Arbeitsbuch)</u> Kailash ET: 20. März 2017 ISBN: 978-3-424-63143-2 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90(UVP) ca. 128 Seiten	9783424631432		Das Übungsbuch zum Bestseller. Die schnelle und leichte Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Arbeit mit dem inneren Kind. Geniale und spielerische Übungen zum Ausfüllen, Zeichnen und Nachdenken.
		<b>Bas Kast</b> <u>Kompas für die Seele</u> C.Bertelsmann ET: 01. März 2023 ISBN: 978-3-570-10461-3 € 24,00 [D] / € 24,70 [A] / CHF 32,90(UVP) ca. 256 Seiten	9783570104613		Das neue Buch von Bestsellerautor Bas Kast: Was die Seele stark macht - das Beste aus Wissenschaft und Praxis Von Ernährung über Naturerfahrung bis zu Psychedelika: 10 empirisch fundierte Strategien, mit denen jede*r sein seelisches Wohlbefinden steigern kann Der Autor hat neueste wissenschaftliche Studien ausgewertet und alle Methoden selbst erprobt
		<b>Karolien Notebaert</b> <u>Drei Tage, zwei Frauen, ein Affe und der Sinn des Lebens</u> Heyne Taschenbuch ET: 11. Juli 2022 ISBN: 978-3-453-60622-7 € 10,00 [D] / € 10,30 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 160 Seiten	9783453606227		Eine Wanderung in Irland, eine berührende Erzählung über das Gespräch zwischen Mutter und Tochter über die großen Fragen des Lebens Mit der Kraft der Gedanken die persönliche Entwicklung beeinflussen – neurowissenschaftlich erklärt Vierfarbig gestaltet mit charmanten Illustrationen für die Leser:innen von Tessa Randau und John Strelecky
		<b>Martin Wehrle</b> <u>Den Netten beißen die Hunde</u> Mosaik ET: 13. September 2021 ISBN: 978-3-442-39377-0 € 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,50(UVP) ca. 320 Seiten	9783442393770		Der Nette muss nicht immer der Dumme sein: Endlich den verdienten Respekt und Erfolg erhalten! Für alle, die sich nicht länger ausnutzen lassen und Grenzen setzen wollen. Martin Wehrle zeigt, wie man auf die freundliche Art erfolgreich sein kann.
		<b>Stefanie Stahl</b> <u>So stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl</u> Kailash ET: 25. Mai 2020 ISBN: 978-3-424-63200-2 € 15,00 [D] / € 15,50 [A] / CHF 21,50(UVP) ca. 304 Seiten	9783424632002		„Der Selbstwert ist das Kraftwerk der Seele.“ Stefanie Stahl Der Erfolgstitel von Stefanie Stahl jetzt neu bei Kailash. Mit mehr Selbstwertgefühl zu mehr Lebenszufriedenheit. Vom richtigen Umgang mit unseren Stärken und Schwächen. Viele Beispiele aus der Praxis zeigen, wie man das Selbstwertgefühl stärkt.

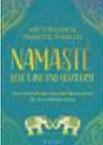
Bestellmenge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
		<b>Rhonda Byrne</b> <u>The Secret - Das Geheimnis</u> Arkana HC ET: 10. April 2007 ISBN: 978-3-442-33790-3 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 240 Seiten	9783442337903		Alle Leser sind im Grunde auf der Suche nach der einen Erkenntnis, die nicht nur ihre intellektuelle Neugier befriedigt, sondern ihnen Anleitung gibt, ihr Leben glücklicher und erfüllter zu gestalten. Diese eine Erkenntnis – „The Secret“, wie Autorin Rhonda Byrne es nennt – war wenigen Auserwählten der Menschheitsgeschichte gegenwärtig.
		<b>Martin Wehrle</b> <u>Wenn jeder dich mag, nimmt keiner dich ernst</u> Mosaik ET: 26. April 2023 ISBN: 978-3-442-39409-8 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 352 Seiten	9783442394098		Souverän Grenzen setzen, schlagfertig kontern und für die eigenen Bedürfnisse einstehen. Lehrreich und unterhaltsam – mit Test, praxisnahen Beispielen, verblüffenden Studien, Beispiel-Dialogen und Übungen. Martin Wehrle zeigt, wie man Manipulation durchschaut, Kränkungen abwehrt und die eigenen Ziele erreicht.
		<b>Stefanie Stahl</b> <u>Jeder ist beziehungs-fähig</u> Kailash ET: 16. Oktober 2017 ISBN: 978-3-424-63139-5 € 14,99 [D] / € 15,50 [A] / CHF 20,90(UVP) ca. 320 Seiten	9783424631395		Der Ratgeber zu <i>Generation beziehungsunfähig</i> . Bindungsängste heilen mit dem inneren Kind. Die heilsame Balance zwischen Anpassung und Selbstbehauptung. Deutschlands führende Bindungsangst-Expertin.
		<b>Professor Dr. Richard David Precht</b> <u>Freiheit für alle</u> Goldmann ET: 14. März 2022 ISBN: 978-3-442-31551-2 € 24,00 [D] / € 24,70 [A] / CHF 32,90(UVP) ca. 544 Seiten	9783442315512		Wie wollen wir in Zukunft arbeiten? Und warum eigentlich? Das neue große Debattenbuch zu den Themen »Arbeit«, »Neue Normalität« und »Bedingungsloses Grundeinkommen«. Was könnte ein radikal neues Erwerbsmodell für unsere gestresste Gesellschaft bedeuten?
		<b>Klaus Bernhardt</b> <u>Panikattacken und andere Angststörungen loswerden</u> Ariston ET: 11. September 2017 ISBN: 978-3-424-20177-2 € 19,00 [D] / € 19,60 [A] / CHF 26,50(UVP) ca. 208 Seiten	9783424201772		»Ein Großteil aller Traumata, Neurosen, Phobien und Angststörungen kann in weniger als 10 Sitzungen vollständig aufgelöst werden.« <i>Klaus Bernhardt</i> Neueste Ergebnisse der Hirnforschung in die Praxis umgesetzt Klaus Bernhardt hat eine einzigartige Angsttherapie mit immenser Erfolgsquote entwickelt - auch Kliniken arbeiten bereits nach seinem Ansatz Leicht verständliche Methode, eingängige Beispiele, praktische Übungen
		<b>Robert Betz</b> <u>Wie schön könnte das Leben sein, wenn ...</u> Heyne Taschenbuch ET: 14. September 2022 ISBN: 978-3-453-70327-8 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90(UVP) ca. 304 Seiten	9783453703278		Wie wir selber die Verantwortung für unser Lebensglück übernehmen Die eigene Wahrheit finden und leben: Eine einzigartige Synthese aus psychologischer und spiritueller Lebenshilfe
		<b>Dr. med. Claudia Croos-Müller</b> <u>Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch</u> Kösel Sach-/Fachbuch ET: 01. Oktober 2012 ISBN: 978-3-466-30945-0 € 10,00 [D] / € 10,30 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 48 Seiten	9783466309450		Bestseller mit Schmunzelgarantie Einfache Körperübungen mit Sofortwirkung Die Gute-Laune-Schafe Oscar und Emily zeigen, wie's geht
		<b>Sabine Bode</b> <u>Sorgen sind wie Nudeln, man macht sich immer zu viele</u> Goldmann ET: 13. Oktober 2022 ISBN: 978-3-442-31675-5 € 14,00 [D] / € 14,40 [A] / CHF 19,90(UVP) ca. 192 Seiten	9783442316755		Sabine Bode in ihrem Bestseller-Element: Gewohnt humorvoll macht sie unseren Lebensabschnittssorgen den Garaus. »Sabine Bodes scharfsinnige Beobachtungen treffen immer ins Schwarze.« <i>Westdeutsche Allgemeine Zeitung</i> Für Leser*innen von Monika Bittl, Heike Abidi und Alexandra Reinwarth.
		<b>Bahar Yilmaz</b> <u>Das Risiko, du selbst zu sein</u> Integral/Lotos/Ansata ET: 28. September 2022 ISBN: 978-3-7787-9317-6 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 272 Seiten	9783778793176		Ehrlich, mutig und authentisch den eigenen Herzensweg gehen – für alle, die ihr Leben zu einem wundervollen Abenteuer machen wollen Wie wir endlich echte Veränderung in unserem Leben bewirken und unser ureigenes Wesen zum Ausdruck bringen Mit berührenden Erfahrungsberichten der Autorin und Übungen zur Selbstreflexion

Bestellmenge	Cover	Titel Daten	EAN	Barcode	USPs
		<b>Sabine Bode</b> <u>Alterwerden ist voll sexy, man stöhnt mehr</u> Goldmann Taschenbuch ET: 18. November 2019 ISBN: 978-3-442-15991-8 € 13,00 [D] / € 13,40 [A] / CHF 18,50(UVP) ca. 240 Seiten	9783442159918		»Mit 20 hatte ich Angst vor der 30. Mit 30 vor der 40. Mit Ende 40 habe ich auch Angst, ich habe nur vergessen, wovor!« <i>Sabine Bode</i> Lese-Trosthäppchen für alle Frauen ab 50, die mitten im Leben stehen. <i>Plus Bonusmaterial</i> : Psychotest – Erkennen Sie Ihr wahres Alter! Sätze, die man bei einem Ü-40-Date nie sagen sollte. Komplimente und was sie ab 50 bedeuten. Ideales Freundinnengeschenk!
		<b>Aljoscha Long, Ronald Schewpe</b> <u>Der Panda und das Geheimnis der Gelassenheit</u> Heyne Taschenbuch ET: 10. August 2022 ISBN: 978-3-453-70454-1 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90(UVP) ca. 256 Seiten	9783453704541		Der Geist wird klar, das Herz wird leicht – der weise Panda zeigt, wie's geht Beste Unterhaltung und inspirierende Lebensweisheit: mit anregenden Geschichten, praktischen Übungen und zauberhaften Illustrationen Von den Autoren des Bestsellers <i>Die 7 Geheimnisse der Schildkröte</i>
		<b>Peter Beer</b> <u>Achtsamkeit statt Angst und Panik</u> Arkana HC ET: 14. September 2022 ISBN: 978-3-442-34282-2 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 288 Seiten	9783442342822		»Peter Beer ist ein neuer Fixstern am deutschen Trainerhimmel.« Christian Bischoff, Bestsellerautor und Mentaltrainer Wie wir mit Ängsten und Panikattacken umgehen und Wachstum und Heilung ermöglichen.  Mit praxistauglichen, direkt in den Alltag integrierbaren Achtsamkeits-Tools und exklusiven Audiomeditationen zum Download.
		<b>Wim Hof</b> <u>Die Wim-Hof-Methode</u> Integral/Lotos/Ansata ET: 26. April 2021 ISBN: 978-3-7787-9308-4 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 320 Seiten	9783778793084		Erstmals beschreibt Wim Hof seine weltbekannte Methode Mit der Kraft der Kälte, bewusster Atmung und mentaler Stärke gesünder, leistungsfähiger und glücklicher werden Internationales Kursnetzwerk mit über 500 ausgebildeten »Wim-Hof-Instructors«, auch in D/A/CH Trendthema Kältetherapie: Immer mehr Menschen erfahren positive Effekte und Heilung durch die Kraft der Kälte
		<b>Dalai Lama, Desmond Tutu, Douglas Abrams</b> <u>Das Buch der Freude</u> Heyne Taschenbuch ET: 08. April 2019 ISBN: 978-3-453-70368-1 € 15,00 [D] / € 15,50 [A] / CHF 21,50(UVP) ca. 384 Seiten	9783453703681		Die Anleitung für ein glückliches, erfülltes Leben Das erste gemeinsame Buch der beiden Friedensnobelpreisträger Mit Meditationen, Gebeten und Übungen aus der gelebten Praxis der Autoren
		<b>Anjana Gill</b> <u>Der kleine Elefant, der den Menschen das Glück brachte</u> Heyne Taschenbuch ET: 09. November 2022 ISBN: 978-3-453-70443-5 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90(UVP) ca. 304 Seiten	9783453704435		Mein Sommer mit dem Glückselefanten – eine lebensverändernde Begegnung Wie wir wahres Glück und anhaltende Lebensfreude finden – für alle Fans von erzählender Lebenshilfe
		<b>Professor Dr. Richard David Precht</b> <u>Wer bin ich - und wenn ja wie viele?</u> Goldmann Taschenbuch ET: 17. September 2012 ISBN: 978-3-442-15528-6 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90(UVP) ca. 400 Seiten	9783442155286		Bücher über Philosophie gibt es viele. Aber Richard David Prechts Buch ist anders als alle anderen. Denn es gibt bisher keines, das den Leser so umfassend und kompetent – und unter Berücksichtigung naturwissenschaftlicher Erkenntnisse – an die großen philosophischen Fragen des Lebens herangeführt hätte: Was ist Wahrheit? Woher weiß ich, wer ich bin? Was darf die Hirnforschung? Prechts Buch schlägt einen weiten Bogen über die verschiedenen Disziplinen und ist eine beispiellose Orientierungshilfe in der schier unüberschaubaren Fülle unseres Wissens vom Menschen
		<b>Dr. Patrizia Collard</b> <u>Das kleine Buch vom achtsamen Leben</u> Heyne Taschenbuch ET: 08. August 2016 ISBN: 978-3-453-70310-0 € 9,99 [D] / € 10,30 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 96 Seiten	9783453703100		Wie schön wäre es, einfach ganz entspannt im Hier und Jetzt zu leben. Das endlose Gedankenkarussell für einen Moment anzuhalten und der Hektik des Alltags zu entkommen. Dafür müssen Sie nicht stundenlang auf dem Meditationskissen sitzen: Die einfachen Achtsamkeitsübungen in diesem Buch führen Sie in Minutenschnelle zu innerer Klarheit, Gelassenheit und Ruhe. Probieren Sie es aus – gönnen Sie sich kleine Auszeiten, die den Tag entschleunigen und den Kopf freimachen.

Bestellmenge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
		<b>Dr. med. Ulrich Strunz</b> <u>Das Stressweg-Buch – Das Geheimnis der Resilienz</u> Heyne Hardcover ET: 19. April 2022 ISBN: 978-3-453-21810-9 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 240 Seiten	9783453218109		Bestsellerautor Dr. med. Ulrich Strunz bringt neues Licht ins Dauerthema Stress. Stress ist laut WHO die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts. Einfach und wirkungsvoll: Die Strunz-Formel für ein gesundes Leben trotz Stress Mehr als 11 Millionen verkaufte Bücher des erfolgreichen Bestsellerautors
		<b>Dr. med. Michael Nehls</b> <u>Das erschöpfte Gehirn</u> Heyne Hardcover ET: 10. Januar 2022 ISBN: 978-3-453-21813-0 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 368 Seiten	9783453218130		Planlos, kopflos, ziellos? Starkes Frontalhirn – starke Entscheidungen Dr. Michael Nehls erklärt den »Frontalhirn-Akku«: Wo sitzt er, was macht er, wie wird er aufgeladen – und wie erhöhen wir seine Kapazität Geistige Erschöpfung bedroht unsere Gesellschaft Für Leser von Manfred Spitzer und David Perlmutter
		<b>Dr. med. Claudia Croos-Müller</b> <u>Kopf hoch – das kleine Überlebensbuch</u> Kösel Sach-/Fachbuch ET: 25. April 2011 ISBN: 978-3-466-30915-3 € 10,00 [D] / € 10,30 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 48 Seiten	9783466309153		Hilft in Sekundenschnelle aus jedem Stimmungstief heraus Leicht auszuführen, nachweislich wirksam Oscar, das Gute-Laune-Schaf, macht vor, wie's geht
		<b>Ajahn Brahm</b> <u>Die Kuh, die weinte</u> Integral/Lotos/Ansata ET: 15. Februar 2006 ISBN: 978-3-7787-8183-8 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 240 Seiten	9783778781838		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voller Inspiration und verblüffender Erkenntnisse – und immer unterhaltsam</li> <li>• Ohne religiösen Fachjargon werden Leser jeden Alters angesprochen</li> <li>• Herzerwärmend und humorvoll, bisweilen sanft ermahnend – aber ganz anders, als man es vielleicht von einem buddhistischen Abt erwarten würde</li> </ul>
		<b>Eckhart Tolle</b> <u>Eine neue Erde</u> Arkana HC ET: 16. November 2015 ISBN: 978-3-442-34188-7 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 352 Seiten	9783442341887		Nach den Erfolgsbüchern „Jetzt“ und „Leben im Jetzt“ geht Eckhart Tolle mit seinem Bestseller „Eine neue Erde“ einen Schritt weiter. Er setzt das Erwachen eines radikal geänderten persönlichen Bewusstseins in Beziehung zum Kollektivbewusstsein. Nur wenn wir uns in einen „inneren Raum“ jenseits von Gedanken, Emotionen und reaktivem Verhalten bewegen, erfahren wir Liebe und eine allumfassende Intelligenz. Nur wenn viele Menschen diesen Schritt gehen, wird sich ein neues Bewusstsein entwickeln.
		<b>Heike Abidi, Ursi Breidenbach</b> <u>Geschwister sind wie Gummibärchen</u> Penguin Verlag ET: 14. Juni 2022 ISBN: 978-3-328-10836-8 € 11,00 [D] / € 11,40 [A] / CHF 15,90(UVP) ca. 352 Seiten	9783328108368		Das Erfolgsautorinnen-Duo über die längste Beziehung unseres Lebens Zum Schmunzeln, Schmökern und Schenken: Drei Viertel aller Deutschen haben Geschwister  Irre unterhaltsam und mit vielen Geschichten, Anekdoten und Einsichten für große und kleine Schwestern und Brüder <b>Autorinnen stehen für Veranstaltungen zur Verfügung</b>
		<b>Klaus Bernhardt</b> <u>Zwänge und Zwangsgedanken loswerden</u> Ariston ET: 31. August 2022 ISBN: 978-3-424-20232-8 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 304 Seiten	9783424202328		Über 12 Millionen Betroffene – Zwänge endlich verstehen und auflösen Über 12 Millionen Betroffene allein im deutschsprachigen Raum – Seit Beginn der Pandemie hat sich die Zahl der Zwangsstörungen vervielfacht. Das neue Buch des Spiegel-Bestseller-Autors: neueste Erkenntnisse aus der Hirnforschung, in der Praxis geprüft und mit praktischen Übungen leicht umsetzbar Die Bernhardt-Methode hat eine hohe Erfolgsquote und wird inzwischen von vielen Ärzten, Therapeuten und Kliniken
		<b>Ajahn Brahm</b> <u>Der Elefant, der das Glück vergaß</u> Integral/Lotos/Ansata ET: 14. April 2015 ISBN: 978-3-7787-8251-4 € 16,99 [D] / € 17,50 [A] / CHF 23,90(UVP) ca. 240 Seiten	9783778782514		Niemand versteht es so gut, tiefe buddhistische Weisheit auf humorvolle und unterhaltsame Art zu präsentieren, wie Ajahn Brahm. Neun Jahre nach seinem SPIEGEL-Bestseller Die Kuh, die weinte präsentiert er neue Geschichten, die alltagspraktisches Lebenswissen bieten, ohne jemals belehrend zu wirken. Dabei schöpft der weltberühmte Mönch aus eigenen Erfahrungen, Erzählungen seiner Schüler, bekannten Anekdoten und alten Märchen, denen er eine überraschende neue Wendung verleiht.

Bestellmenge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
		<b>Dr. Joseph Murphy</b> <u>Die Macht Ihres Unterbewusstseins</u> Ariston ET: 20. Juni 2016 ISBN: 978-3-424-20166-6 € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,50(UVP) ca. 320 Seiten	9783424201666		Dr. Joseph Murphy gilt als Wegbereiter des positiven Denkens, seine Bücher haben sich millionenfach verkauft. Sein vor 50 Jahren erschienener Weltbestseller Die Macht Ihres Unterbewusstseins hat bis heute nichts an Aktualität verloren. Denn unser Unterbewusstsein ist weitaus mächtiger, als wir annehmen – in ihm liegt der Schlüssel zum Glück. Unsere eigenen Gedanken entscheiden über Erfolg oder Niederlage, und nur wer in der Lage ist, sein Unterbewusstsein positiv zu beeinflussen, kann Schwächen in Stärken umwandeln und Herausforderungen mit Zuversicht meistern.
		<b>James Clear</b> <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!  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 <i>brauche</i> .« <i>James Clear</i>
		<b>Christel Petitcollin</b> <u>Ich denke zu viel</u> Arkana HC ET: 13. November 2017 ISBN: 978-3-442-34229-7 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 256 Seiten	9783442342297		Hilfe, Reizüberflutung! Rettende Strategien für Menschen, die überdurchschnittlich viel wahrnehmen. Mit praktischen Anleitungen und Übungen. Der Bestseller aus Frankreich mit 500.000 verkauften Exemplaren.
		<b>Dr. med. Claudia Croos-Müller</b> <u>Alles gut - Das kleine Überlebensbuch</u> Kösel Sach-/Fachbuch ET: 22. Mai 2017 ISBN: 978-3-466-34666-0 € 10,00 [D] / € 10,30 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 72 Seiten	9783466346660		Garantiert ohne Risiken und Nebenwirkungen Für alle Fans der Gute-Laune-Schafe Sofort wirksame Körperübungen
		<b>Eckhart Tolle</b> <u>Leben im Jetzt</u> Goldmann Taschenbuch ET: 17. März 2014 ISBN: 978-3-442-22083-0 € 11,00 [D] / € 11,40 [A] / CHF 15,90(UVP) ca. 160 Seiten	9783442220830		Leben im Jetzt“ zeigt Ihnen, wie Sie aus dem permanenten Gedankenkino aussteigen und festgefahrene Verhaltensmuster ablegen können. Es präsentiert in gestraffter und überarbeiteter Form die Essenz aus „Jetzt! Die Kraft der Gegenwart“. Der Weg ins Jetzt führt über die „unparteiische“ Beobachtung unserer mentalen Vorgänge. Hierdurch wird uns bewusst, dass wir mehr sind als unsere Gedanken und psychologischen Reaktionen.
		<b>Heike Abidi, Ursi Breidenbach</b> <u>Eine wahre Freundin ist wie ein BH</u> Penguin Verlag ET: 09. Juni 2020 ISBN: 978-3-328-10567-1 € 10,00 [D] / € 10,30 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 304 Seiten	9783328105671		Wie schön, dass es euch gibt! Warum Freundinnen das Leben so viel schöner, bunter und aufregender machen Für alle Fans von »Ich dachte, älter werden dauert länger« Zum Schmunzeln, Schmöckern und Schenken: Das perfekte Geschenk für all die wunderbaren Frauen in unserem Leben Die Autorinnen stehen für Veranstaltungen zur Verfügung – Ankündigung in der Event-Broschüre.
		<b>Peter Beer</b> <u>Meditation</u> Arkana HC ET: 19. April 2021 ISBN: 978-3-442-34277-8 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 336 Seiten	9783442342778		»Für alle Einsteiger und Skeptiker – wie Meditation wirklich jedem gelingt.« Peter Beer
		<b>Stefanie Stahl</b> <u>Jein!</u> Kailash ET: 25. Mai 2020 ISBN: 978-3-424-63202-6 € 17,00 [D] / € 17,50 [A] / CHF 23,90(UVP) ca. 320 Seiten	9783424632026		„So gehen Sie mit Bindungsphobikern um.“ Stefanie Stahl Der Erfolgstitel von Stefanie Stahl jetzt neu bei Kailash. Die typischen Verhaltensmuster von Bindungsphobikern - an zahlreichen Fallgeschichten veranschaulicht. Durch Selbsterkenntnis Auswege aus der Bindungsangst finden.

Bestellmenge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
<b>Ergänzungssortiment Besser Leben</b> Zeitraum: Juli bis September 2023					
		<b>Andreas Schwarz</b> <u>Meditation entschlüsselt</u> Goldmann Taschenbuch ET: 20. September 2023 ISBN: 978-3-442-22372-5 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 224 Seiten	9783442223725		Spiegel-Bestseller Autor mit riesiger Social-Media-Reichweite: über 195.000 YouTube- und 100.000 Instagram-Fans. Eine unverzichtbare Lektüre für Meditationsanfänger und erfahrene Meditierende. Mit exklusivem Zugang zu geführten Meditationen und weiterem Bonus-Material. Ob innere Ruhe oder spirituelles Wachstum – endlich die Meditationstechnik finden, die am besten passt.
		<b>Robert Waldinger, Marc Schulz</b> <u>The Good Life ... und wie es gelingen kann</u> Kösel Sach-/Fachbuch ET: 30. August 2023 ISBN: 978-3-466-34770-4 € 24,00 [D] / € 24,70 [A] / CHF 32,90(UVP) ca. 432 Seiten	9783466347704		New York Times Bestseller Einer der Top 10 TedTalks aller Zeiten – über 44 Mio. Aufrufe Wissenschaftlich basierte Antworten auf die existenzielle Frage: Was macht ein erfülltes Leben aus? Spannende, richtungsweisende und wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse Erscheint in 30 Ländern
		<b>Thomas Hübl</b> <u>Die heilsame Kraft unserer Beziehungen</u> Irisiana ET: 20. September 2023 ISBN: 978-3-424-15449-8 € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,50(UVP) ca. 304 Seiten	9783424154498		Die tiefgehende Bedeutung menschlicher Beziehungen aus visionär-spirituelle Sicht Mit geführten Übungen, grafischen Darstellungen und aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen Engagierter Autor, der über seine Netzwerke, Kongresse und Kurse jährlich Hunderttausende Menschen erreicht
		<b>Dr. med. Claudia Croos-Müller</b> <u>Halt! Das kleine Überlebensbuch</u> Kösel Sach-/Fachbuch ET: 30. August 2023 ISBN: 978-3-466-34818-3 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90(UVP) ca. 72 Seiten	9783466348183		Neuer Titel in der erfolgreichen Überlebensbüchlein-Reihe Erfolgsautorin mit einer Gesamtauflage von über 1 Mio. Exemplaren Praktische und wirksame Soforthilfe mit den Gute-Laune-Schafen Erscheinen zum Suizid-Präventionstag im September
		<b>Dr. Joseph Murphy</b> <u>Mit der Kraft Ihres Unterbewusstseins das Glück anziehen</u> Ariston ET: 16. August 2023 ISBN: 978-3-424-20272-4 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90(UVP) ca. 96 Seiten	9783424202724		Glück ist kein Zufall! Eine Einladung, das Glück ins eigene Leben zu holen: Die Schritt-für-Schritt-Anleitung Vom Pionier des Positiven Denkens
		<b>Professor Dr. Mitja Back</b> <u>Ich! Die Kraft des Narzissmus</u> Kösel Sach-/Fachbuch ET: 16. August 2023 ISBN: 978-3-466-34796-4 € 24,00 [D] / € 24,70 [A] / CHF 32,90(UVP) ca. 368 Seiten	9783466347964		Narzissmus völlig neu betrachtet Aktuelles Trendthema wissenschaftlich fundiert und unterhaltsam-populär präsentiert Von einem international führenden Narzissmusforscher Mit vielen Beispielen, Abbildungen und einem kleinen Narzissmus-Test
		<b>Marianne Wellershoff (Hrsg.)</b> <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. 208 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
		<b>Deepak Chopra, Sarah Platt-Finger</b> <u>Yoga – Dein Weg zur Selbsterkenntnis</u> Irisiana ET: 30. August 2023 ISBN: 978-3-424-15460-3 € 25,00 [D] / € 25,70 [A] / CHF 34,50(UVP) ca. 304 Seiten	9783424154603		Der erste praxisorientierte Yoga-Ratgeber von Bestseller-Autor Deepak Chopra Mit 30-Tages-Workshop und über 60 detaillierten Illustrationen von Yoga-Asanas Yogaphilosophie für den Alltag: Der weltberühmte spirituelle Lehrer ebnet den Pfad zu einem lichtvolleren Leben
		<b>Anja Hauer-Frey</b> <u>Erfüllte Beziehungen durch Human Design</u> Irisiana ET: 16. August 2023 ISBN: 978-3-424-15458-0 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 224 Seiten	9783424154580		Das erste Buch zum Thema Beziehungen und Human Design auf dem deutschsprachigen Markt Für ein bereicherndes Miteinander: Erfolgreiche Autorin erklärt, wie die fünf Human Design-Typen optimal miteinander auskommen Die "neue Astrologie" und ihre Bodycharts als wirksames Tool für funktionierende Beziehungen nutzen

Bestellmenge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
		<p><b>Russ Harris</b> <u>Wer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei</u> Goldmann Taschenbuch ET: 19. Juli 2023 ISBN: 978-3-442-17985-5 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90(UVP) ca. 464 Seiten</p>	9783442179855		<p>Der internationale Bestseller in komplett aktualisierter und erweiterter Neuauflage. Endlich wirklich Leben anstatt ständig dem Glück nachzujagen!</p> <p>Mit der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) zu echter Zufriedenheit finden! Negative Gedanken, Depressionen, Ängste und Unsicherheit überwinden und ein erfülltes Leben führen.</p>
		<p><b>Natacha Caletstrémé</b> <u>Der Schlüssel zu Ihrer Energie</u> Goldmann Taschenbuch ET: 19. Juli 2023 ISBN: 978-3-442-22363-3 € 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,50(UVP) ca. 304 Seiten</p>	9783442223633		<p>Der Sensationserfolg aus Frankreich, Autorin mit über 600.000 verkauften Exemplaren. [Stand: Februar 2023] Verlorene Energie nach einem Schock, Manipulation oder Mobbing in 22 einfachen Lektionen zurückgewinnen. Innere Kraft und Selbstheilung für alle, die sich leer und antriebslos fühlen. Von der französischen Journalistin und Expertin für <b>emotionalen Detox</b>.</p>
		<p><b>Gladys McGarey</b> <u>Was ein gutes Leben ausmacht</u> Integral/Lotos/Ansata ET: 27. September 2023 ISBN: 978-3-7787-9321-3 € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,50(UVP) ca. 304 Seiten</p>	9783778793213		<p>Von der über 100-jährigen Ärztin und Pionierin der ganzheitlichen Medizin Ein Buch, das unsere Sicht auf körperliche und seelische Gesundheit grundlegend verändern wird Wie wir zu einem Leben voller Freude, Erfüllung und Zufriedenheit finden</p>
		<p><b>Francesc Miralles, Héctor García</b> <u>Namasté – Lebe lang und glücklich</u> Integral/Lotos/Ansata ET: 30. August 2023 ISBN: 978-3-7787-8314-6 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 240 Seiten</p>	9783778783146		<p>Die zeitlose Weisheit Indiens: Inspiration und Orientierung für ein glückliches Leben Voller verblüffender Erkenntnisse, mit praktischen Impulsen und Geschichten, die Herz und Seele berühren Erscheint in 25 Ländern – von den Autoren des Bestsellers <i>Ikigai. Gesund und glücklich hundert werden</i> (weltweit über 2,5 Mio. verkaufte Exemplare)</p>
		<p><b>Kristen Butler</b> <u>Rein in die Komfortzone!</u> Kailash ET: 27. September 2023 ISBN: 978-3-424-63255-2 ca. € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 352 Seiten</p>	9783424632552		<p>Ein Hoch auf die Komfortzone – von der »Queen of Positivity«. Wie wir in einem Zustand der Leichtigkeit, ohne Stress, unser volles Potenzial ausschöpfen. Von der Gründerin der Plattform »The Power of Positivity« – mit einer riesigen Community und Social Media Reichweite. Mit vielen kraftvollen Übungen und persönlichen Geschichten. Für alle LeserInnen von Laura Malina Seiler, Happinez und Biyon Kattilathu.</p>
		<p><b>Vex King</b> <u>Closer to Love</u> Kailash ET: 30. August 2023 ISBN: 978-3-424-63253-8 ca. € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 352 Seiten</p>	9783424632538		<p>Tiefe und erfüllte Beziehungen in Zeiten von Social Media führen. Ein zeitgemäßer und zugänglich aufbereiteter Beziehungsguide: Selbstliebe als Schlüssel für dauerhafte Verbindungen. Sunday Times #1-Bestseller und erfolgreicher Vorgängertitel »Good Vibes, Good Life« (Rowohlt). Wenn wir uns selbst nah sind, können wir auch anderen nah sein: durch die Rückverbindung mit sich selbst alte Wunden heilen.</p>
		<p><b>Gary Heads</b> <u>Auf vier Pfoten zur Erleuchtung</u> Integral/Lotos/Ansata ET: 04. Oktober 2023 ISBN: 978-3-7787-8316-0 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 272 Seiten</p>	9783778783160		<p>Der Selfpublishing-Bestseller aus UK – erzählende Lebenshilfe für alle Hundeliebhaber und Fans östlicher Spiritualität Ein neugieriger Vierbeiner auf den Spuren Buddhas und der Suche nach dem Glück Führt die Lebensweisheit des Buddhismus auf vergnügliche und inspirierende Weise vor Augen</p>
		<p><b>Nono Konopka</b> <u>Lektionen für ein richtig gutes Leben</u> Goldmann Taschenbuch ET: 26. Juli 2023 ISBN: 978-3-442-22378-7 ca. € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90(UVP) ca. 240 Seiten</p>	9783442223787		<p>»Er verändert die Welt - Meile für Meile.« Ashton Kutcher Die wahre Geschichte eines Studenten, der mit dem Fahrrad um die Welt reiste und dabei 100.000 € für den Bau einer Grundschule sammelte. Lebenslektionen für junge Erwachsene, die ihren Platz in der Welt suchen. Mit zahlreichen Fotos und QR-Codes für Videoclips von der Reise.</p>

Bestellmenge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
		<b>Doris Iding</b> <u>Alles, was ist, darf sein</u> Integral/Lotos/Ansata ET: 30. August 2023 ISBN: 978-3-7787-8311-5 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 224 Seiten	97837783115		Ganz entspannt in allen Lebenslagen: Wie wir Gelassenheit finden und gut für uns sorgen Mit vielen praktischen Übungen, Meditationen und inspirierenden Impulsen Von einer der bekanntesten Achtsamkeitsexpertinnen – zahlreiche Seminare im deutschsprachigen Raum
		<b>Christian Hemscheier</b> <u>Feuer &amp; Flamme</u> Arkana HC ET: 27. September 2023 ISBN: 978-3-442-34308-9 ca. € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,50(UVP) ca. 256 Seiten	9783442343089		Warum erst Gegensätze Beziehungen einzigartig und erfüllend machen. Männliche und weibliche Polarität: der Schlüssel für magnetische Anziehung, Leidenschaft und eine erfüllte Sexualität. Weg von toxischer Männlichkeit, Geschlechterhierarchien und Narzissmus, hin zu wahrer Gefühlstiefe und polarer Verbundenheit. Einzigartiges Liebes-Coaching für eine respektvolle Polarität
		<b>Lise Bourbeau</b> <u>Heile die Wunden Deiner Seele</u> Irisiana ET: 16. August 2023 ISBN: 978-3-424-15467-2 € 17,00 [D] / € 17,50 [A] / CHF 23,90(UVP) ca. 176 Seiten	9783424154672		Lise Bourbeau ist eine der bedeutendsten spirituellen Lehrerinnen weltweit mit einer Gesamtauflage von acht Millionen Büchern Über 50.000 verkaufte Exemplare des Lebenshilfclassikers Die fünf grundlegenden Seelenwunden und ihre charakteristischen Körperhaltungen erkennen und heilen
		<b>Louise Hay</b> <u>Affirmationen – Die lebensverändernde Kraft deiner Gedanken</u> Heyne Taschenbuch ET: 12. Juli 2023 ISBN: 978-3-453-70456-5 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90(UVP) ca. 176 Seiten	9783453704565		Das kraftvolle Affirmationsprogramm: Noch nie war es so einfach, alle Lebensbereiche positiv zu verändern! Mit klarer Anleitung und zahlreichen wirksamen Übungen Ein »Must have« für Hunderttausende Fans
		<b>Antonia Speerforck</b> <u>Wo ist mein Platz im Leben?</u> Kailash ET: 27. September 2023 ISBN: 978-3-424-63251-4 ca. € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 256 Seiten	9783424632514		»Setze einen Schritt vor den anderen und der Weg wird sich unter deine Füße legen.« Antonia Speerforck Warum wir ständig improvisieren, neue Lösungen und Wege suchen müssen, statt krampfhaft eine bestimmte Richtung zu verfolgen, auf die man sich einmal festgelegt hat. Methoden aus der systemischen Psychotherapie leicht verständlich aufbereitet und mit persönlichen Erfahrungen unterfüttert. Gehen, innehalten, fühlen – warum es sich stimmig anfühlt, viele kleinere Ziele zu haben. <u>Eine wertvolle, zeitgemäße Lebenshilfe für die Generation Z</u>
		<b>Dr. Franz Himpf, Dr. Judith Werner</b> <u>Danke, nicht gut</u> Kösel Sach-/Fachbuch ET: 27. September 2023 ISBN: 978-3-466-34800-8 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 192 Seiten	9783466348008		Das Buch zur Krise (egal welcher) Hilft, den richtigen Umgang mit den Ernstfällen des Lebens zu finden Für mehr reflektierte Gelassenheit statt Happiness-Diktat Scharfsinnig argumentiert, persönlich und sympathisch-ehrlich
		<b>Birte Heckmann</b> <u>Stimme. Macht. Erfolg.</u> Ariston ET: 16. August 2023 ISBN: 978-3-424-20277-9 € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,50(UVP) ca. 320 Seiten	9783424202779		Mit einer ausdrucksstarken Stimme privat und beruflich noch erfolgreicher werden Überzeugen und souverän auftreten: Jede Stimme kann trainiert werden Die Autorin ist Stimm- und Sprechtrainerin, leitete sechs Jahre die deutsche Stimmklinik Hamburg und betreut unter anderem das Schauspielensemble eines Staatstheaters
		<b>Casey M. Dinsing, Shirley Michaela Seul</b> <u>Warum bist du nicht, wie ich dich gern hätte?</u> Kösel Sach-/Fachbuch ET: 04. Oktober 2023 ISBN: 978-3-466-34806-0 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 224 Seiten	9783466348060		Thematischer Dauerbrenner: Beziehungsprobleme Mit Tipps für gelingende Beziehungsgespräche und reflexiven Fragen Psychologische Coachin mit großer Reichweite – über 31.000 Abonnent*innen auf YouTube Klartext über den Beziehungsalltag - so kann eine dauerhafte Liebesbeziehung gelingen

Bestellmenge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
		<p><b>Dr. Joseph Murphy</b> <u>Mit der Kraft Ihres Unterbewusstseins den Wohlstand anziehen</u> Ariston ET: 16. August 2023 ISBN: 978-3-424-20273-1 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90(UVP) ca. 96 Seiten</p>	9783424202731		<p>Reichtum ist für alle erreichbar! Mit der Kraft des Unterbewusstseins Wohlstand im eigenen Leben manifestieren Gesamtauflage von Joseph Murphy bei Ariston: Über 3 Millionen Exemplare</p>
		<p><b>Andreas Renz</b> <u>Dein härtester Gegner bist du selbst</u> Kailash ET: 30. August 2023 ISBN: 978-3-424-63245-3 € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,50(UVP) ca. 272 Seiten</p>	9783424632453		<p>»Dass ich einen Zugang zu meinen Gefühlen gefunden habe, ist mein größter Sieg.« Andreas Renz Vom »Eisen-Renz« zum sensiblen Life Coach: Einer der härtesten Eishockey-Profis Deutschlands erzählt von der Suche nach seiner verletzlichen Seite. Für Fans von Christian Bischoff, Bodo Janssen und Veit Lindau. Die toxische Männlichkeit hinter sich lassen und zu einer »New Masculinity« finden. Gefragter Speaker und mit eigenem Podcast »We Are« und Coaching-Plattform Revolution-Now.de. Eine geklärte und liebevolle Beziehung zu sich selbst als <b>Schlüssel für ein glückliches Leben.</b></p>
		<p><b>Dr. Phil. Rebekka Reinhard</b> <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</p>	9783453281660		<p>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</p>
		<p><b>Ronny Schöning</b> <u>Der Weg des Siegers</u> Heyne Taschenbuch ET: 13. September 2023 ISBN: 978-3-453-70462-6 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90(UVP) ca. 304 Seiten</p>	9783453704626		<p>Die geistigen Geheimnisse asiatischer Kampfkunst: eine Verbindung von östlicher Spiritualität und modernem Mentaltraining Bietet effektives Selbstcoaching voller Power und Weisheit – für Erfolg und Selbstverwirklichung Für die große Leserschaft der Bücher von Bernhard Moestl, Marc Gassert und Thomas Späth &amp; Shi Yan Bao</p>