



Sachbuch und Ratgeber HC/TB Herbst 2026

**Goldmann
btb
Kailash
Südwest
Mosaik
Arkana
Irisiana**



Unsere Highlights Herbst 2026



Seite 64



Seite 69



Seite 84



Seite 88



Seite 96



Seite 100



Seite 135



Seite 137



Seite 150



Seite 152

Goldmann HC 5

Goldmann TB 25

btb HC 63

btb TB 73

Kailash 83

Südwest 95

Mosaik 133

Arkana 149

Irisiana 163

Hardcover



GOLDMANN

Aufmerksamkeitsstarke Bestseller-Kampagne für Deutschlands bekanntesten Philosophen



Programmatic

Maximale Sichtbarkeit in der relevanten Zielgruppe

Perlentaucher

Maximale Sichtbarkeit in der relevanten Zielgruppe

Amazon Ads

Maximale Sichtbarkeit in der kaufinteressierten Zielgruppe

Große Medienübergreifende Marketing-Kampagne mit einer Reichweite von **3,8 Mio.**



Podcast Ads

Direkte Ansprache von interessierten Leser*innen

Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:

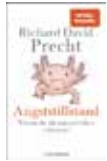


Social Media



Website/Newsletter

Referenztitel



Richard David Precht
Angststillstand
Hardcover 20,00 € [D]
ET: 15.10.25



Richard David Precht
Das Jahrhundert der Toleranz
Hardcover 22,00 € [D]
ET: 30.05.24



Urheber*in

Richard David Precht, geboren 1964, ist Philosoph, Publizist und Autor und einer der profiliertesten Intellektuellen im deutschsprachigen Raum. Er ist Honorarprofessor für Philosophie und Ästhetik an der Hochschule für Musik Hanns Eisler in Berlin. Seit seinem sensationellen Erfolg mit »Wer bin ich – und wenn ja, wie viele?« waren alle seine Bücher zu philosophischen oder gesellschaftspolitischen Themen große Bestseller und wurden in mehr als 40 Sprachen übersetzt. Seit 2012 moderiert er die Philosophiesendung »Precht« im ZDF und diskutiert zusammen mit Markus Lanz im Nr.1-Podcast »LANZ & PRECHT« im wöchentlichen Rhythmus gesellschaftliche, politische und philosophische Entwicklungen.



bei
NetGalley



Richard David Precht stellt die radikalste Frage unserer Zeit: Wenn Künstliche Intelligenz nicht nur schneller denkt, sondern auch schöpferischer arbeitet als der Mensch – was bleibt dann von Kultur? In seinem neuen Essay entwirft Precht ein eindringliches Szenario vom Ende der geistigen Selbstverwirklichung. Wo früher Kunst, Bildung und Kreativität Sinn stifteten, herrscht nun die Sofortness der Maschine. KI ersetzt nicht nur Arbeit, sondern das Erzählen, das Verstehen, das Menschsein selbst. Auserzählt! ist ein leidenschaftliches Plädoyer gegen die Selbstabschaffung des Geistes – und eine Einladung, neu über Sinn, Schönheit und Freiheit in einer algorithmischen Welt nachzudenken.

Auserzählt?

von Richard David Precht

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 14.10.2026

ca. € (D) 20,00 / ca. € (A) 20,60 / ca. CHF 28,50

ca. 144 Seiten, Format 12,5 x 20,0 cm

Hardcover, Geb. mit SU,

WG: 1973 Sachbücher/Politik, Gesellschaft, Wirtschaft/Gesellschaft

ISBN/GTIN: 978-3-442-30268-0



Oktober 2026

- Der neue Essay von Nr.1-Podcaster und Star-Autor Richard David Precht.
- Vom Ende der Kultur: Eine Warnung zur Abschaffung menschlicher Kreativität durch generative KI.
- Das Thema der Stunde: KI revolutioniert die Welt – doch welchen Preis hat die technologische Revolution?

SPITZENTITEL

Gefragte Expertin in der Presse



Urheber*in



© Christian Koch, swr

An der Universität Stuttgart hat **Dr. phil. Christine Hannemann** Deutschlands einzigen Lehrstuhl für Architektur- und Wohnsoziologie inne. Als studierte Soziologin hat sie 1994 an der TU Berlin mit einer Arbeit über das industrielle Bauen – »Die Platte« – promoviert. Mit einer Studie zu Perspektiven von deutschen Kleinstädten erfolgte 2003 die Habilitation an der Humboldt Universität zu Berlin. Seit 2011 leitet sie an der Fakultät Architektur und Stadtplanung der Universität Stuttgart das Fachgebiet Architektur- und Wohnsoziologie. Ihre Forschungsschwerpunkte sind der Wandel des Wohnens und alternative Wohnkonzepte. Seit vielen Jahren plädiert sie in der Forschung und auch in der medialen Öffentlichkeit für mehr Flexibilität und eine stärkere Einbindung menschlicher Bedürfnisse beim Planen.

November 2026



- »Wir müssen nicht einfach nur mehr bauen, sondern anders bauen und wohnen.« *Christine Hannemann*
- Ein wichtiger Debattenbeitrag von Deutschlands einziger Professorin für Architektursoziologie zu einem Thema, das uns alle betrifft: Wohnen.
- Klimawandel, Einsamkeit, Integration: Die zentralen Probleme unserer Zeit sind verknüpft mit dem Thema Wohnen.

PRESSESCHWERPUNKT

Ob jung oder alt, weiblich, männlich oder binär; ob Paare, Singles, Groß- oder Kleinfamilien, ob mit Migrationsgeschichte oder ohne, ob arm oder reich: Wohnen geht uns alle an. Doch während unsere Gesellschaft so bunt ist wie nie, stecken wir beim Thema Wohnen in den 50er-Jahren fest: Zwei Zimmer, Küche, Bad (in der Stadt) oder eben das Haus mit Garten (auf dem Land) – für flexible, individuelle Wohnmodelle jenseits dieser beiden Idealtypen scheinen uns die Fantasie und der politische Gestaltungswille zu fehlen. Und das, obwohl wir angesichts explodierender Mieten und einer sich verschärfenden Wohnraumkrise vor allem in den Städten dringend eine Wende in der Wohnpolitik brauchen.

Christine Hannemann, Deutschlands einzige Professorin für Wohnsoziologie, fordert in *Raum für Wandel* ein radikales Umdenken – in unseren Köpfen und in der Politik. Sie stellt innovative Formen des Zusammenlebens vor, die den tatsächlichen Bedürfnissen der Menschen gerecht werden.

Raum für Wandel

von Prof. Dr. Christine Hannemann

ca. € (D) 24,00 / ca. € (A) 24,70 / ca. CHF 33,50

ca. 304 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm

Hardcover, Geb. mit SU,

WG: 1973 Sachbücher/Politik, Gesellschaft, Wirtschaft/Gesellschaft

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 18.11.2026

ISBN/GTIN: 978-3-442-30270-3



9 783442 302703

Referenztitel



Tupoka Ogette
Und jetzt du.
Hardcover 22,00 € [D]
ET: 08.03.22



9 783328 602187



Toxische Pommes
Ein schönes Ausländerkind
Taschenbuch 14,00 € [D]
ET: 12.11.25



9 783442 775552

Urheber*in



© Hanna Fasching

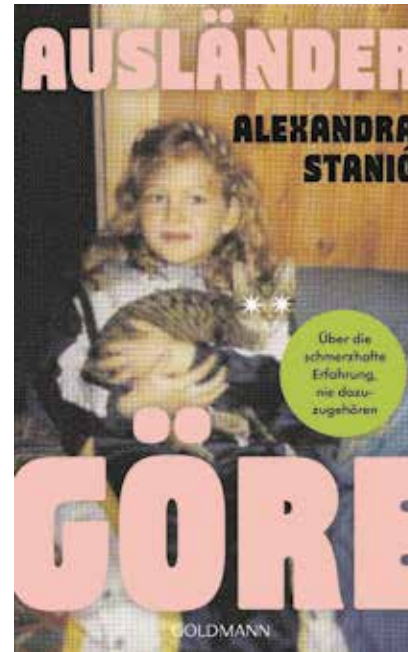
Alexandra Stanić ist Journalistin und Expertin in feministischen und digitalen Diskursen. In den Sozialen Medien sowie in Vorträgen und auf Panels spricht sie über soziale Gerechtigkeit, Sexualität und Hass im Netz. Alexandra Stanić war Chefreporterin beim Wiener Stadtmagazin BIBER und bei VICE Österreich. Sie lebt in Wien.



Leonie Plaar
Meine Familie, die AfD und ich
Paperback 18,00 € [D]
ET: 10.09.25



9 783442 320035



November 2026

- **Rassismus, Klassismus, Queerfeindlichkeit: Über die schmerzhafteste Erfahrung, nie dazugehören.**
- **Das erste Buch der mehrfach marginalisierten Journalistin und Aktivistin mit 107.000 Follower*innen.**
- **Für Leser*innen von Tahsim Durgun, Alice Hasters und Şeyda Kurt.**

PRESSESCHWERPUNKT

„Du wirst immer eine Ausländerin sein, ganz egal, wie gut dein Deutsch ist.“ Alex Stanić ist 12 Jahre alt, als sie diesen Satz hört, ausgesprochen von einem Stammgast ihrer bosnischen Eltern, die ein Wirtshaus betreiben. Ein Satz, der seine Schatten vorauswirft: Rechte Gedanken und Werte sind aus den Gaststuben und Wohnzimmern in die 8-Uhr-Nachrichten, die Feuilletons und Regierungsprogramme gewandert.

Ausgehend von ihrer eigenen Migrationsgeschichte, dem Aufwachsen zwischen Frittatensuppe und Ćevapčići, ihrer queeren Selbstfindung und ihrem Werdegang zu einer der wichtigsten kritischen Stimmen des deutschsprachigen Social Media verwebt Alex Stanić ihre Lebensgeschichte mit pointierter Analyse der gesellschaftlichen Entwicklungen. Ausländergöre, Sozialschmarotzerin, Kulturbeschmutzerin, Švabica, Männerhasserin, Kampfliebe – In ihrem ersten Sachbuch wird jede dieser Zuschreibungen für Stanić zum erzählerischen Ausgangspunkt.

Ausländergöre
von Alexandra Stanić

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50
ca. 224 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm
Paperback, Klappenbrosch.,
WG: 1971 Sachbücher/Politik, Gesellschaft,
Wirtschaft/Biographien, Autobiographien

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 11.11.2026

ISBN/GTIN: 978-3-442-30263-5



9 783442 302635

Aufmerksamkeitsstarke Bestseller-Kampagne für das neue Sachbuch der Kulturjournalistin und Menopausen-Aktivistin

Über
300.000
verkaufte
Exemplare von
»Die gereizte Frau«
und »Weise
Frauen«



Foto: © Debora Mittelstaedt



Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter



Online-Werbung

- Meta-Kampagne
- Amazon Ads
- Vorablesen



Mit Print- und
Online-Aktivitäten
erreichen wir

Millionen

Kontakte in der
Zielgruppe



Print-Werbung

Printanzeigen in der *Emotion*,
Psychologie heute

Referenztitel



Miriam Stein
Die gereizte Frau
Quality Paperback 14,00 € [D]
ET: 26.04.22



Miriam Stein
Weise Frauen
Hardcover 24,00 € [D]
ET: 16.10.24



Urheber*in



© Debora Mittelstaedt

Miriam Yung Min Stein wurde 1977 in Südkorea geboren und wuchs in einer deutschen Familie als Adoptivkind auf. Sie hat mit Christoph Schlingensief und Rimini Protokoll Theater gemacht und ist eine profilierte deutsche Kulturjournalistin. Mit ihrem Bestseller *Die gereizte Frau* hat sie die Wechseljahre aus der Tabuzone geholt und zur gesellschaftlichen Debatte gemacht. Zuletzt erschien von ihr *Weise Frauen*, eine Spurensuche nach weiblich konnotierter Weisheit. Miriam lebt mit ihrer Familie in Berlin.

August 2026



- »Die Scham wirft ihren langen Schatten über mein Leben – und das vieler Frauen.« *Miriam Stein*
- Sexualität, Körper, Herkunft: Eine persönliche und gesellschaftskritische Auseinandersetzung mit den Facetten falscher Scham – und wie wir uns von ihr befreien.
- Das neue Buch der SPIEGEL-Bestsellerautorin, Kulturjournalistin und Menopausen-Aktivistin Miriam Stein.

SPITZENTITEL

Scham empfinden zu können ist überlebenswichtig für unser Miteinander, ein cleverer Mechanismus, der uns anhält, soziale Normen einzuhalten. Während Männer insgesamt wohl eher mehr davon vertragen könnten, übertreiben wir Frauen es mit diesem mächtigen Gefühl bisweilen: Einer toxischen Freundin gleich kontrolliert die Scham unsere Entscheidungen, hält uns seit Mädchentagen klein, redet uns ein, wir seien nicht empathisch/selbstbewusst/schlank/feminin/glatt/natürlich genug. Und mögen wir auch noch so emanzipiert sein: Tausende Jahre Patriarchat lassen sich eben nicht einfach abschütteln.

SPIEGEL-Bestsellerautorin und Journalistin Miriam Stein kennt Scham schon immer. Sie wurde ihr buchstäblich in die Wiege gelegt – beziehungsweise in jenen Schuhkarton, in dem man sie 1977 als Neugeborenes, eingewickelt in Zeitungspapier, an einer Straßenecke in Daegu (Südkorea) fand.

Die unverschämte Frau
von Miriam Stein

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 09.09.2026

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50

ca. 208 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm

Paperback, Klappenbrosch.,

WG: 1973 Sachbücher/Politik, Gesellschaft, Wirtschaft/Gesellschaft

ISBN/GTIN: 978-3-442-30255-0



Referenztitel



Dan Morain
Kamala Harris
Hardcover 12,00 € [D]
ET: 25.01.21



Simon Shuster
Vor den Augen der Welt
Hardcover 26,00 € [D]
ET: 24.01.24



Zohran Mamdani in den großen deutschsprachigen Medien:



Urheber*in

Ross Barkan, geboren 1989 in New York City, ist ein US-amerikanischer Journalist. 2016 erlangte er große Aufmerksamkeit, als er aus Protest gegen die Nähe seines Arbeitgebers, des *New York Observers*, zu Donald Trump zurücktrat. Heute schreibt er regelmäßig für große Medien wie *The Guardian*, *The Washington Post*, *The New Yorker*, *The New York Times*, und das *New York Magazine*, wo er Kolumnist ist. Seit 2023 ist er zudem beiträgender Autor des *New York Times Magazine*. Barkan gilt als einer der profiliertesten politischen Beobachter seiner Generation. Seit 2017 kennt er Zohran Mamdani persönlich, kein anderer Journalist verfügt über einen vergleichbaren Zugang zum New Yorker Bürgermeister.

Oktober 2026



- **Pünktlich zu den Midterms im November 2026: Das erste Buch über New Yorks Bürgermeister und Trump-Widersacher Zohran Mamdani.**
- **Mamdani verkörpert wie kein anderer die Hoffnung auf ein anderes, demokratisches Amerika.**
- **Journalist Ross Barkan (u.a. *New York Magazine* und *New York Times*) hat seit 2017 exklusiven Zugang zu Zohran Mamdani.**

Während sich die USA unter Präsident Trump vor den Augen der Welt in einen autoritär regierten und außenpolitisch isolierten Willkürstaat verwandeln, richtet sich der Blick vieler progressiver Beobachterinnen und Beobachter hoffnungsvoll auf New York City: Dort übernahm Anfang des Jahres Zohran Mamdani, ein junger muslimischer Sozialist, das Bürgermeisteramt – und setzte bereits in den ersten Wochen konkrete, sozialpolitische Reformen um.

Ross Barkan, der Mamdani seit 2017 persönlich kennt und begleitet, zeichnet nach, wie sich der charismatische politische Newcomer in einer Stadt behauptet, die von mächtigen Wirtschaftsinteressen, hoher Kriminalitätsangst und einer tief gespaltenen Öffentlichkeit geprägt ist. Dabei zeigt Barkan, warum Mamdanis Popularität weit über New York hinausreicht: Sein Erfolg könnte die Demokratische Partei nachhaltig verändern und jenen Aufbruch in ein anderes Amerika voranbringen, den viele sich seit Jahren wünschen.

Der Hoffnungsträger
von Ross Barkan

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 14.10.2026

ca. € (D) 25,00 / ca. € (A) 25,70 / ca. CHF 34,50

ca. 304 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm

Hardcover, Geb. mit SU,

8-seitiger Bildteil

WG: 1971 Sachbücher/Politik, Gesellschaft,

Wirtschaft/Biographien, Autobiographien

ISBN/GTIN: 978-3-442-30289-5



**Internationales Erscheinen
in Planung**

Referenztitel



Markus Bennemann
Böse Bäume
Quality Paperback 12,00 € [D]
ET: 09.11.22



Markus Bennemann
Der Anfang aller Köstlichkeit
Hardcover 22,00 € [D]
ET: 26.03.25



Urheber*in



© Karim Omar

Markus Bennemann konnte sich während des Studiums nicht zwischen Literatur und Biologie entscheiden. Schließlich ist er bei der Literatur geblieben und schreibt heute Bücher über – Biologie. Zuletzt erschienen von ihm bei Goldmann **Der Anfang aller Köstlichkeit** und der SPIEGEL-Bestseller **Böse Bäume**. Er lebt in Wiesbaden.

Innenabbildungen



November 2026



- **Manipulation, Erpressung, Ehebruch: Das Tierreich steckt voller verbrecherischer Energie!**
- **Das neue Buch des SPIEGEL-Bestsellerautors und unnachahmlichen Nature Writers Markus Bennemann.**
- **Der Autor ist beliebter Interviewpartner und gern gesehener Gast in Radio und TV (z.B. Deutschlandfunk und »3 nach 9«).**

BESTSELLERAUTOR

Markus Bennemann liebt unsere Mitgeschöpfe. Aber er weiß auch, dass sie alles andere als liebenswert sein können.

Nach seinem SPIEGEL-Bestseller *Böse Bäume* nimmt sich der Nature Writer und Wissenschaftsautor **die fiesesten Übeltäter der Fauna** vor. Von fünfarmigen Einbrechern und Safeknackern mit Segelohren bis zu schuppigen Scharfschützen, gefiederten Serienkillern und im Gras lockenden Sexmörderinnen.

Kleine und große Fische, Erpresser und Ehebrecher, Massenmörder und Mordkomplizen: **Die freie Wildbahn ist die Welt der wahren Verbrechen. Listiger, einfallsreicher und verrückter, als es sich je ein Krimi-Autor ausdenken könnte.**

Böse Tiere
von Markus Bennemann

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 11.11.2026

ca. € (D) 20,00 / ca. € (A) 20,60 / ca. CHF 28,50
ca. 304 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm
Paperback, Klappenbrosch.,
s/w 20, ca. 20 s/w Abbildungen
WG: 1984 Sachbücher/Natur,
Technik/Natur/Allgemeines, Nachschlagewerke

ISBN/GTIN: 978-3-442-30274-1



Reichweitenstarke Marketingkampagne zum Weltbestseller über Kim Kardashian

Mit
**intimen
Einblicken**
in das Leben des
Kardashian-
Jenner-Clans

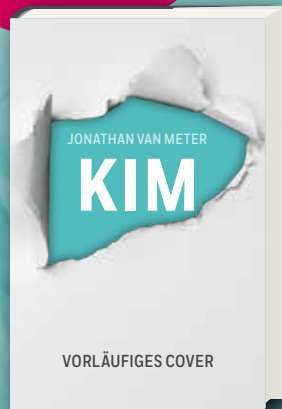


Foto: © Dimitrios Kambouris/Getty Images for Tiffany & Co.



Große
Influencer-
und Social-Ads-
Kampagne mit
**Millionen
Reichweite**



Influencer*innen Marketing

Mehr Reichweite durch
gezielte Kooperationen

Meta

Mehr Reichweite in der
relevanten Zielgruppe

TikTok

Aktivierung neuer Zielgruppen
durch kreative Kampagnen

Programmatic

Maximale Sichtbarkeit in
der relevanten Zielgruppe

Amazon Ads

Maximale Sichtbarkeit in der
kaufinteressierten Zielgruppe

Podcast Ads

Direkte Ansprache von
interessierten Leser*innen

Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media

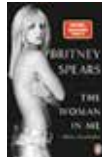


Website/Newsletter

Referenztitel



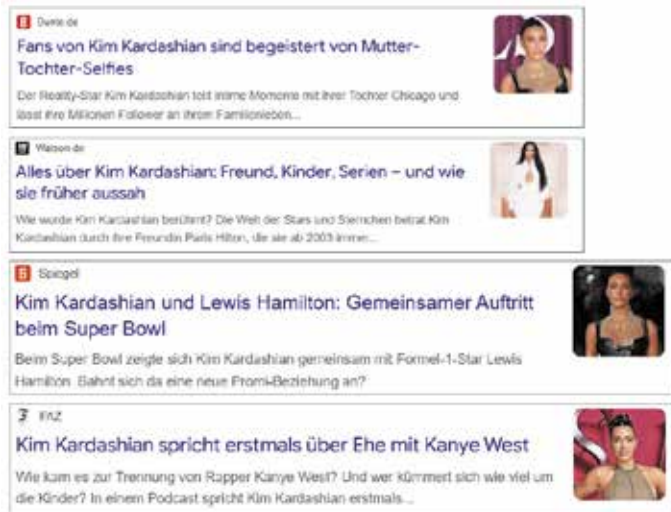
Prinz Harry
Reserve
Hardcover 26,00 € [D]
ET: 10.01.23



Britney Spears
The Woman in Me
Hardcover 12,00 € [D]
ET: 24.10.23



Kim Kardashian ist regelmäßig in den großen deutschspr. Medien vertreten



Urheber*in



© Jason Schmidt

Jonathan van Meter, geboren 1964 in den USA, ist Redakteur bei der amerikanischen *Vogue* und schreibt regelmäßig für das *New York Times Magazine* über Hollywood, Mode, Gesellschaft und Politik. Er ist Autor zahlreicher Bücher und lebt mit seiner Familie in New York.



TikTok

- Die erste autorisierte Biografie über Kim Kardashian und ihre Familie.
- Mit intimen Einblicken in das Leben des Kardashian-Jenner-Clans.
- Jonathan van Meter ist *VOGUE*-Redakteur und hat die Kardashians über mehrere Jahre begleitet.

Oktober 2026

WELTBESTSELLER

Kim Kardashian ist eine Ikone unserer Zeit. Sie ist nicht nur die erste wahre – und beständigste – Berühmtheit des Reality-TV, sie hat auch in vielerlei Hinsicht Pionierinnenarbeit für das Genre geleistet. Und das, obwohl sie weder singen, tanzen noch schauspielern kann. Denn sie hat vor allen anderen verstanden, dass die Selbstdarstellung eine eigene Kunstform ist, die eine besondere Wirkung auf die Menschen hat. Berühmt geworden mit einem Sextape führt sie mittlerweile ein öffentliches Leben, an dem viele teilhaben – ob man will oder nicht. Gleichzeitig verdecken die vielen Schlagzeilen und der Glamour sowohl, dass Kim Kardashian ein Jura-Examen hat und nebenbei ein Riesenimperium managet, als auch, dass ihre große Berühmtheit Auswirkungen auf die Art und Weise hat, wie wir selbst uns auf Social Media präsentieren, durch den Alltag gehen, uns anziehen oder schminken.

KIM

von Jonathan Van Meter
Übersetzer: Nadine Mutz; Johanna Ott

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 28.10.2026

ca. € (D) 25,00 / ca. € (A) 25,70 / ca. CHF 34,50

ca. 352 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm

Hardcover, Pappband,

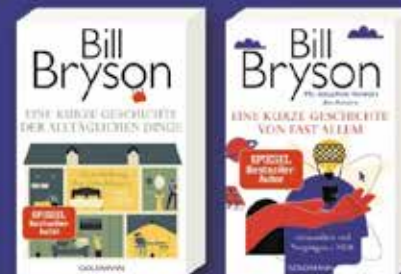
8-seitiger Bildteil

WG: 1961 Sachbücher/Musik, Film, Theater/Biographien, Autobiographien

ISBN/GTIN: 978-3-442-31667-0



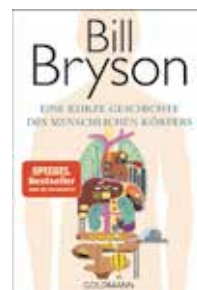
Unsere aktuellen Toptitel von Bill Bryson



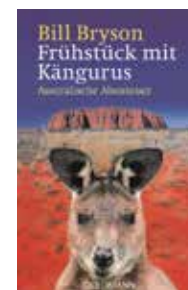
Eine kurze Geschichte von fast allem
978-3-442-14306-1
€ 16,00 [D] | € 16,50 [A] CHF 22,90*
22.05.2024



Eine kurze Geschichte der alltäglichen
Dinge
978-3-442-14320-7
€ 16,00 [D] | € 16,50 [A] CHF 22,90*
17.09.2025



Eine kurze Geschichte des menschlichen
Körpers
978-3-442-14279-8
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*
07.09.2022



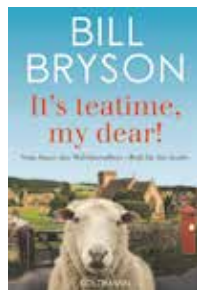
Frühstück mit Kängurus
978-3-442-45379-5
€ 12,00 [D] | € 12,40 [A] CHF 17,50*
01.11.2002



Picknick mit Bären
978-3-442-44395-6
€ 11,00 [D] | € 11,40 [A] CHF 15,90*
01.09.1999



Reif für die Insel
978-3-442-44279-9
€ 13,00 [D] | € 13,40 [A] CHF 18,50*
01.03.1999



It's teatime, my dear!
978-3-442-15924-6
€ 14,00 [D] | € 14,40 [A] CHF 19,90*
17.04.2017



Sommer 1927
978-3-442-15883-6
€ 9,99 [D] | € 10,30 [A] CHF 14,50*
14.03.2016



Eine kurze Geschichte von fast allem –
Ausgabe für junge Leser
978-3-570-17988-8
€ 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,90*
ab 10 Jahren



Eine kurze Geschichte des menschlichen
Körpers - Eine atemberaubende Reise von der
Nasenspitze bis zum großen Zeh
978-3-570-18127-0
€ 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,90*



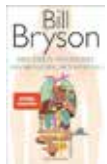
Referenztitel



Bill Bryson
Eine kurze Geschichte von fast allem
Taschenbuch 16,00 € [D]
ET: 22.05.24



9 783442 143061



Bill Bryson
Eine kurze Geschichte des menschlichen Körpers
Hardcover 24,00 € [D]
ET: 30.03.20



9 783442 313983



Bill Bryson
Eine kurze Geschichte der alltäglichen Dinge
Taschenbuch 16,00 € [D]
ET: 17.09.25



9 783442 143207



Bill Bryson
Eine kurze Geschichte der alltäglichen Dinge
Taschenbuch 13,00 € [D]
ET: 20.05.13



9 783442 157556

Urheber*in



© privat

Bill Bryson wurde 1951 in Des Moines, Iowa, geboren. 1977 zog er nach Großbritannien und schrieb dort mehrere Jahre u. a. für die *Times* und den *Independent*. Mit seinem Englandbuch »Reif für die Insel« gelang Bryson der Durchbruch. Heute ist er in England der erfolgreichste Sachbuchautor der Gegenwart. Seine Bücher werden in viele Sprachen übersetzt und stürmen stets die internationalen Bestsellerlisten. 1996 kehrte Bill Bryson mit seiner Familie in die USA zurück, wo es ihn jedoch nicht lange hielt. Er war erneut »Reif für die Insel«, wo er heute wieder lebt.



Oktober 2026

- Das perfekte Geschenk: der Weltbestseller jetzt komplett überarbeitet und aktualisiert.
- Über 800.000 verkaufte Exemplare des SPIEGEL-Bestsellers! [Stand: Februar 2026]
- Auf dem neuesten Stand der Wissenschaft: Mit neuen Erkenntnissen zur Entstehung des Universums, der Abstammung des Menschen, unserer DNA, dem Periodensystem und vielem mehr.

BESTSELLERAUTOR

- Wie misst man das Universum?
- Was wiegt unsere Erde?
- Und wie ist das überhaupt möglich – die Erde zu wiegen?

Auf diese und viele weitere Fragen hat SPIEGEL-Bestsellerautor Bill Bryson in der Schule nie Antworten erhalten. Deshalb hat er sich selbst auf die Suche nach ihnen gemacht und ist eine atemberaubende Reise durch Raum und Zeit angetreten. Dabei entstand ein faktenreiches, kluges und äußerst vergnügliches Buch über die Wunder der Welt – geschrieben mit dem charmanten Witz, der Bryson zu einem der beliebtesten Sachbuchautoren unserer Zeit machte. Nach einer Erfolgsgeschichte von mehr als 20 Jahren ist der Weltbestseller nun als komplett überarbeitete Neuauflage erhältlich.

Eine NEUE kurze Geschichte von fast allem

von Bill Bryson

Übersetzer: Sebastian Vogel

Neuauflage

Erscheinungstermin: 21.10.2026

ca. € (D) 28,00 / ca. € (A) 28,80 / ca. CHF 38,50

ca. 672 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm

Hardcover, Geb. mit SU,

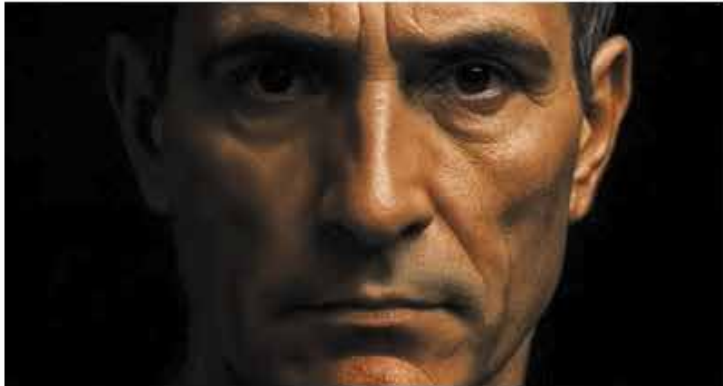
Lesebändchen

WG: 1910 Sachbücher/Lexika, Nachschlagewerke

ISBN/GTIN: 978-3-442-30279-6

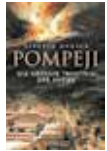


9 783442 302796



Film-Eindrücke aus dem QR-Code

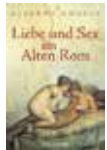
Referenztitel



Alberto Angela
Pompeji
Taschenbuch 17,00 € [D]
ET: 16.07.18



Alberto Angela
Ein Tag im Alten Rom
Taschenbuch 14,00 € [D]
ET: 14.02.11



Alberto Angela
Liebe und Sex im Alten Rom
Taschenbuch 12,00 € [D]
ET: 21.04.14



Alberto Angela
Der faszinierende Alltag im Römischen Reich
Taschenbuch 13,00 € [D]
ET: 17.06.13



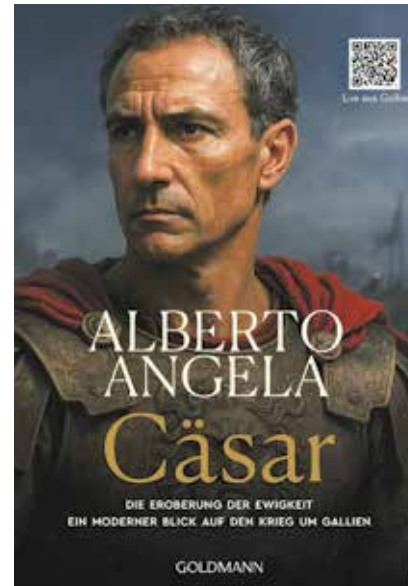
Urheber*in



© Barbara Ledda

Alberto Angela ist Paläontologe, Naturforscher, Wissenschaftsjournalist und Bestsellerautor. Nach seinem Studium an der Harvard University, der Columbia University und der UCLA verbrachte er über zehn Jahre mit Ausgrabungen und nahm an zahlreichen internationalen paläoanthropologischen Expeditionen teil. Derzeit ist er Mitglied des Italienischen Instituts für Humanpaläontologie und der Ligabue-Stiftung in Venedig. Als einer der führenden Experten macht Angela Wissenschaft und Geschichte einem breiten Publikum zugänglich und ist Autor und Moderator mehrerer erfolgreicher Sendungen. Er schreibt Beiträge für renommierte Zeitungen und Zeitschriften und ist Autor zahlreicher international übersetzter Bestseller zu den Themen Geschichte, Kunst und Wissenschaft.

August 2026



- Die große zeitgemäße Biografie über Gaius Julius Cäsar und den Krieg um Gallien von Bestsellerautor Alberto Angela.
- Eine moderne Perspektive auf Cäsar als vielschichtigen Menschen: Heerführer, Politiker, Liebhaber und Familienvater.
- Multimediales Erlebnis – QR-Codes im Buch führen zu Videos und Rekonstruktionen, die mithilfe von KI erstellt und wissenschaftlich fundiert sind.

Wir schreiben das Jahr 58 v. Chr.: Gallien ist ein sagenumwobenes Land, bewohnt von wilden Stämmen und durchzogen von Wäldern, die als verflucht gelten. Cäsar, der größte Feldherr des Römischen Reichs ist fest entschlossen, Gallien zu erobern, und trotz dabei Schnee und Eis, blutigen Schlachten, Verrat durch die eigenen Männer, vermeintlich unüberwindbaren Flüssen und Heiligtümern voller enthaupteter Skelette.

In seinem Bericht De bello Gallico hat Cäsar alles niedergeschrieben, bis ins kleinste Detail kann hier jeder – der des Lateinischen mächtig ist – seine Feldzüge nachverfolgen. Alberto Angela ist es gelungen, die Geschichte des großen Eroberungskrieges modern aufzubereiten und erweckt eine Epoche zum Leben, die den Grundstein für die europäische Zivilisation legte. Temporeich und atmosphärisch, wie ein Blockbuster beschreibt er nicht nur die Schlachten, die Intrigen und das strategische Geschick Cäsars, er vermittelt außerdem ein gelungenes Porträt.

Cäsar

von Alberto Angela
Übersetzer: Katrin Bosshardt; Elisabeth Liebl

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 12.08.2026

ca. € (D) 32,00 / ca. € (A) 32,90 / ca. CHF 43,50

ca. 656 Seiten, Format 15,0 x 21,5 cm

Hardcover, Geb. mit SU,

2 farbige 16-seitige Bildteile

WG: 1941 Sachbücher/Geschichte/Biographien, Autobiographien

ISBN/GTIN: 978-3-442-30280-2



Reichweitenstarke Marketing-Kampagne

zum Thema neue positive Männlichkeit



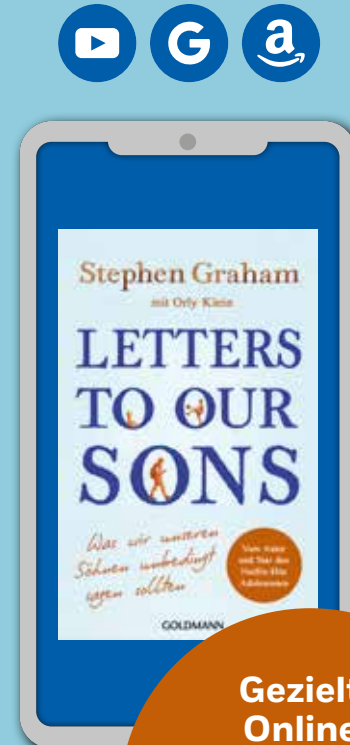
Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter



YouTube

Maximale Reichweite auf einer der meist genutzten Social Media-Plattformen

Google Demand Gen

Stärkung der Nachfrage durch maximale Sichtbarkeit im Google-Universum

Amazon Ads

Stärkung der Nachfrage durch maximale Sichtbarkeit in der kaufinteressierten Zielgruppe

Gezielte
Online-
Kampagne mit
Millionen
Reichweite



Podcast Ads

Direkte Ansprache von interessierten Leser*innen

Referenztitel



Tiziano Terzani
Das Ende ist mein Anfang
 Taschenbuch 15,00 € [D]
 ET: 15.05.24

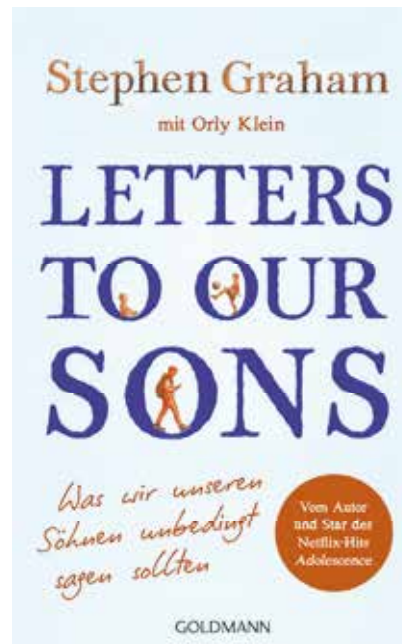


Urheber*in

Der britische Schauspieler **Stephen Graham** wuchs in der Kleinstadt Kirkby als Sohn einer Kinderkrankenschwester und eines Sozialarbeiters auf. Sein Durchbruch gelang ihm im Jahr 2000 als Tommy in Guy Ritchies *Snatch*, es folgten Rollen in Martin Scorseses *Gangs of New York*, Michael Mann's *Public Enemies*, der HBO-Serie *Boardwalk Empire* und *Fluch der Karibik*. Im Jahr 2025 schuf er gemeinsam mit Jack Thorne die Miniserie *Adolescence*. Graham tritt darin selbst als Eddie Miller auf, der Vater des Mordverdächtigen Teenagers Jamie. Die Serie wurde von Kritikern hoch gelobt, mit acht Emmys ausgezeichnet und löste weltweit eine Debatte um Misogynie und die Online-Radikalisierung junger Männer aus.

bei
NetGalley

Oktober 2026



- Das internationale Buchprojekt zur Frage: **Was wollen wir unseren Söhnen fürs Leben mitgeben?**
- Mit Beiträgen von Zinedine Zidane, Liam Gallagher und Prinz William: eine Sammlung berührender Briefe von Vätern an ihre Söhne.
- Stephen Graham, Autor und Gesicht des gefeierten Netflix-Serienhits *Adolescence*, setzt sich für eine neue, positive Männlichkeit ein.

WERBESCHWERPUNKT

Junge Männer stecken in der Krise, viele von ihnen fühlen sich verloren, unglücklich und wütend – eine Entwicklung, die sich niederschlägt in alarmierend hohen Suizidraten unter Männern und der steten Zunahme von Hass auf und Gewalt gegen Frauen. Mit dem Netflix-Blockbuster *Adolescence* hat Stephen Graham, Autor und Star der Serie, eine breite Debatte um die Radikalisierung junger Männer durch toxische Männlichkeitsbilder losgetreten. In der von ihm herausgegebenen und mit begleitenden Worten versehenen Sammlung *Letters to Our Sons* setzt Graham seinen Kampf gegen toxic masculinity fort. Väter aus aller Welt, ganz unterschiedlicher sozialer Herkunft, darunter auch prominente Stimmen, teilen darin ihr Verständnis von gesunder Männlichkeit und versuchen sich in Antworten auf wichtige Fragen: Wie zeigt man Selbstbewusstsein, ohne aggressiv zu werden? Was macht gesunde Beziehungen aus?

Letters to Our Sons
 von Stephen Graham; Orly Klein

ca. € (D) 24,00 / ca. € (A) 24,70 / ca. CHF 33,50
 ca. 288 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm
 Hardcover, Pappband,
 WG: 1933 Sachbücher/Angewandte Psychologie

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 21.10.2026

ISBN/GTIN: 978-3-442-30271-0



Sean »P. Diddy« Combs in den großen deutschspr. Medien:

SPIEGEL Panorama

Prozess in New York

Sean »Diddy« Combs zu mehr als vier Jahren Gefängnis verurteilt

Der wegen Sexualvergehen verurteilte US-Rapper Sean »Diddy« Combs muss mehrere Jahre in Haft. Vor der Verkündung des Strafmaßes hat der US-Rapper vor Gericht um Gnade gebeten.

DIE ZEIT

Inhaftierter US-Rapper

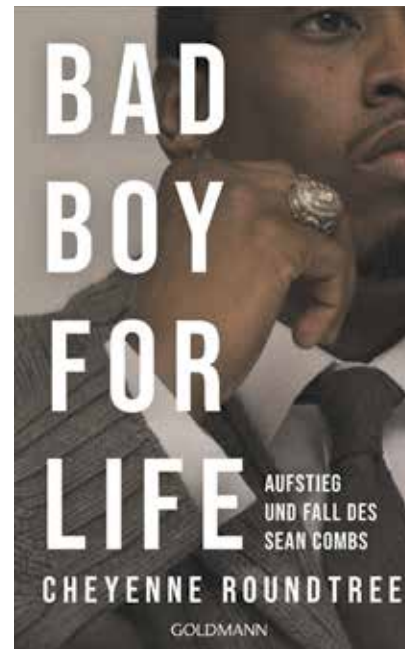
Donald Trump lehnt Begnadigung von Sean "Diddy" Combs ab

Urheber*in



© Studio Szeitz

Cheyenne Roundtree ist eine preisgekrönte Journalistin, die sich auf investigative Berichterstattung spezialisiert hat und vor allem für den Rolling Stone schreibt. Sie bietet Opfern von Machtmissbrauch eine Plattform, auf der diese ihre Geschichten erzählen können, ohne mit negativen Konsequenzen rechnen zu müssen. Für ihre Reportagen über Kanye Wests antisemitische Äußerungen im Herbst 2022 erhielt Roundtree zwei Los Angeles Press Club Awards. Außerdem wurde sie vom Newswomen's Club of New York für ihre Berichterstattung über die Dramaserie The Idol und die Vertuschung von sexueller Nötigung bei der Reality-Dating-Show Are You the One? ausgezeichnet. Ihr Rolling-Stone-Artikel über Sean »Diddy« Combs ging viral, seitdem wird Roundtree als Expertin auf diesem Gebiet gehandelt.



Oktober 2026

- Das schonungslose Porträt des einflussreichen Hiphop-Pioniers zwischen Mythos und Machtmissbrauch.
- Niemand kann bessere Einblicke in den Fall Sean »Diddy« Combs geben, als die preisgekrönte *Rolling-Stone*-Investigativjournalistin und Frauenrechtsaktivistin.
- True Crime at its best: Wie hoch ist der Preis von Ruhm und Macht?

»Puff Daddy«, »P. Diddy«, »Swag«, »Love«. Zahlreich sind die Namen, die Sean Combs sich selbst gab und die – mit Bedacht gewählt – seinen Weg pflastern: vom Rapper zum erfolgreichen Gründer von Bad Boy Records, vom Entertainer zum verurteilten Vergewaltiger.

In *Bad Boy for Life* untersucht Investigativjournalistin Cheyenne Roundtree den außergewöhnlichen Aufstieg und beispiellosen Fall des Künstlers, legt dar, wie er seine Macht missbrauchte und warum er so lange unbeschadet davonkommen konnte. Die gewaltvolle Beziehung Combs mit Jennifer Lopez wird genauso beleuchtet wie die zahlreichen Vergewaltigungsvorwürfe, die seine Exfreundin Casandra »Cassie« Ventura gegen ihn erhebt – geschickt verwebt die Autorin O-Töne aus Combs' Umfeld mit Einblicken in den Prozess, in dem Combs schließlich zu zwei Jahren Haft verurteilt wurde.

Bad Boy for Life

von Cheyenne Roundtree

Übersetzer: Dietlind Falk; Britta Fietzke;
Christiane Sipeer

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 14.10.2026

ca. € (D) 24,00 / ca. € (A) 24,70 / ca. CHF 33,50

ca. 304 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm

Hardcover, Geb. mit SU,

WG: 1961 Sachbücher/Musik, Film, Theater/Biographien,
Autobiographien

ISBN/GTIN: 978-3-442-30272-7



9 783442 302727

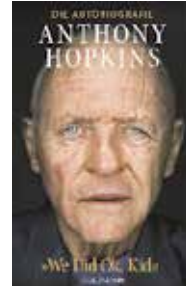
Unsere Toptitel HC Sachbuch



ÜBER 77.000 VERK. EXPL



Angststillstand
978-3-442-30231-4
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,50*
15.10.2025



„We Did Ok, Kid“
978-3-442-30232-1
€ 26,00 [D] | € 26,80 [A] CHF 35,90*
12.11.2025



SPIEGEL BESTSELLER



Drecksarbeit?
978-3-442-30250-5
€ 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,90*
15.10.2025



Axel Prahl: »Was man liebt, braucht Zeit«
978-3-442-30236-9
€ 24,00 [D] | € 24,70 [A] CHF 33,50*
05.11.2025



SPIEGEL BESTSELLER



Meine Familie, die AfD und ich
978-3-442-32003-5
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*
10.09.2025



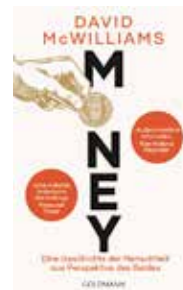
TRENDTHEMA



Fortissima!
978-3-442-31797-4
€ 24,00 [D] | € 24,70 [A] CHF 33,50*
10.09.2025



Einsamsein
978-3-442-30233-8
€ 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,90*
11.02.2026



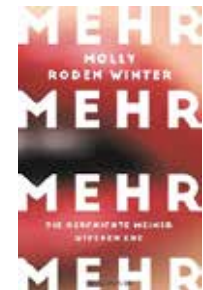
Money
978-3-442-30230-7
€ 26,00 [D] | € 26,80 [A] CHF 35,90*
12.11.2025



SPIEGEL BESTSELLER



Gekommen, um zu bleiben
978-3-442-30241-3
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*
11.03.2026



Mehr
978-3-442-30242-0
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,50*
25.02.2026



Taschenbuch



GOLDMANN

Aufmerksamkeitsstarke Bestseller-Kampagne für das neue Buch von Michi und Marc Schreiber

Mit über
**200.000
Followern**
auf Social Media



Foto: © Ulla Schreiber



Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter



Meta

Mehr Reichweite in der relevanten Zielgruppe

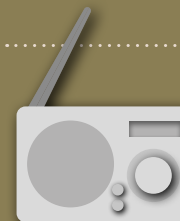
Amazon Ads

Maximale Sichtbarkeit in der kaufinteressierten Zielgruppe

Native Ads

Maximale Sichtbarkeit in der relevanten Zielgruppe

Abgestimmte
Marketing- und
Social Media-
Strategie mit den
**Kanälen
der
Autorin**



Podcast Ads

Direkte Ansprache von interessierten Leser*innen



Urheber*innen



© Ulla Schreiber



© Ulla Schreiber

Michi Schreiber wurde 1996 in der Eifel geboren und wuchs dort auf, ehe es sie nach dem Abitur ins südliche Afrika zog. Dort entdeckte sie ihre Leidenschaft für Primaten – insbesondere Paviane. Die engagierte Tierschützerin hat einen Abschluss in Primate Conversation (M. Sc., Oxford), ist angehende Doktorandin und setzt sich mit dem Verein AFFENSTARK e.V. auf nationaler und internationaler Ebene für den Tier- und Artenschutz ein. Gemeinsam mit ihrem Mann Marc steht sie für authentisches Storytelling, Wissenschaftskommunikation, Mut die eigenen Träume zu leben und für einen respektvollen Umgang mit unserer Mitwelt.

Marc Schreiber, geboren 1989, ist Kriminalbeamter und Dozent an der Polizeihochschule. Gemeinsam mit seiner Frau Michi Schreiber setzt er sich mit dem Verein AFFENSTARK e.V. für den Schutz und Erhalt diverser Primaten- und Wildtierarten ein. Seine Spezialgebiete sind dabei alle rechtlichen Aspekte, die Fotografie sowie alle Bereiche der angewandten Umweltwissenschaften.



Paperback
TikTok

August 2026

- Das neue inspirierende Buch der Spiegel-Bestseller Autoren mit über 200.000 Fans auf Social Media über einen schweren Schicksalsschlag.
- Ein tragischer Autounfall und plötzlich sind alle Erinnerungen verloren: Ein Paar kämpft mit den Folgen einer Amnesie.
- Den Traum bewahren: Michi und Marc Schreiber bauen trotz allem ihre eigene Tierschutz-Station in Südafrika auf.

SPITZENTITEL

Michi und Marc Schreiber stehen kurz davor, ihren langgehegten Traum zu verwirklichen: eine Auffangstation für verletzte und beschlagnahmte Wildtiere an der rauen Küste Südafrikas. Nach Jahren voller bürokratischer Hürden, endloser Grundstücksbesichtigungen und schlafloser Nächte scheint endlich alles perfekt. Die Genehmigungen sind zugesagt, das ideale Stück Land gefunden – und auch privat blühen sie auf: In Jeffreys Bay finden sie ein neues Zuhause, lernen das Surfen, werden ein Teil der Gemeinschaft. Es fühlt sich an wie Ankommen. Doch nur wenige Tage vor dem Grundstückskauf zerreißt ein einziger Moment alles: Ein schwerer Autounfall. Marc überlebt mit leichteren Verletzungen. Michi nicht – zumindest nicht als die, die sie war. Ihre linke Gesichtshälfte ist zertrümmert, das Gehirn schwer geschädigt.

Die Diagnose ist niederschmetternd: globale Amnesie. Kein Gestern. Kein Morgen...

Ich erinnere mich für dich
von Marc Schreiber; Michi Schreiber

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 26.08.2026

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50

ca. 240 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm

Paperback, Klappenbrosch.,

WG: 2931 Sachbücher/Psychologie, Esoterik, Spiritualität, Anthroposophie/Biographien, Autobiographien

ISBN/GTIN: 978-3-442-22442-5



9 783442 224425

Referenztitel



Alberto Angela
Ein Tag im Alten Rom
 Taschenbuch 14,00 € [D]
 ET: 14.02.11



Urheber*in



© Barbara Ledda

Alberto Angela wurde 1962 in Paris geboren. In Rom studierte er Naturwissenschaften. Als Paläontologe nahm er an zahlreichen Ausgrabungsprojekten in Afrika und Asien teil und ist heute ein populärer Fernsehmoderator für naturwissenschaftliche Sendungen in Italien. Angela ist Mitglied des Istituto Italiano di Paleontologia in Rom sowie am Centro Studi e Ricerche Ligabue in Venedig. Gemeinsam mit seinem Vater Piero, einem bekannten Archäologen, Journalisten und Autor, hat er mehrere Bücher veröffentlicht.



August 2026

- Der Longseller mit über 44.000 verkauften Exemplaren mit neuem Cover, vielen anschaulichen Illustrationen und spannend wie eh und je! [Stand: Februar 2026]
- Das Alte Rom wird lebendig: eine faszinierende Zeitreise ins Machtzentrum der antiken Welt.
- Erscheint parallel zu »Cäsar«, dem neuen internationalen Bestseller von Alberto Angela.

NEUAUFLAGE

Was ist ein Obolus? Wie wickelt man eine Toga? Wie teuer ist ein Sklave? Und wie fühlt es sich an, den Löwen zum Fraß vorgeworfen zu werden? Alberto Angela lässt uns einen Tag lang am bunten Treiben im antiken Rom teilnehmen: Wir werfen einen Blick in prächtige Patrizierhäuser, dampfende Kochtöpfe und venusgefällige Schlafzimmer, erleben blutige Gladiatorenkämpfe im Kolosseum und nächtliche Festgelage am Ufer des Tibers. **Mit allen Sinnen nehmen wir am Alltag der Alten Römer teil**, und stürzen uns in das bunte Treiben der pulsierenden antiken Metropole – zu einem Zeitpunkt, da sich das **Imperium Romanum auf dem Höhepunkt seiner Macht** befindet, und die Ewige Stadt in voller Blüte steht. Selten war Geschichte so lebendig!

»Meisterhaft erzählt. Eine echte Fundgrube verblüffender Geschichten und Tatsachen.«
 Hessischer Rundfunk

Ein Tag im Alten Rom
 von Alberto Angela
 Übersetzer: Julia Eisele

Neuausgabe

Erscheinungstermin: 12.08.2026

ca. € (D) 14,00 / ca. € (A) 14,40 / ca. CHF 20,50

ca. 416 Seiten, Format 12,5 x 18,7 cm

Taschenbuch, Broschur,

WG: 2940 Sachbücher/Geschichte

ISBN/GTIN: 978-3-442-14335-1



Referenztitel



Marie Robert
Auf einen Kaffee mit Kant
Taschenbuch 12,00 € [D]
ET: 18.11.19



Urheber*in



© Anna McCarthy

Dr. Sam Akbar ist klinische Psychologin mit Schwerpunkt auf Stress, Trauma und Resilienz. Sie studierte Klassische Philologie in Oxford und behandelt im NHS Geflüchtete, die Krieg und Gewalt erlebt haben. Ihre Arbeit konzentriert sich darauf, wie man unter Druck gut leben kann – mit praktischen, wissenschaftlich fundierten Werkzeugen gegen Stress und Burn-out. Dabei verbindet sie antike Philosophie mit moderner Psychologie. Ihr Buch *Stressilient: How to Beat Stress and Build Resilience* wurde in neun Sprachen übersetzt.



Juli 2026

- Die Odyssee als Guide für die Gen Z: Ein Buch für eine Generation auf der Suche.
- Sieben zeitlose Lektionen für mehr Mut, Resilienz und Beharrlichkeit aus einer der berühmtesten Erzählungen der Menschheitsgeschichte, Homers *Odyssee*.
- Für Leser*innen von *Ikigai*, *Der tägliche Stoiker* und *Auf einen Kaffee mit Kant*!

TRENDTHEMA

Entdecke zeitlose Weisheiten für die heutige Zeit mit diesen 7 Lektionen aus Homers Klassiker *Die Odyssee*. **Wer bist du?** Wie kannst du der Mensch sein, der du sein möchtest? Wie gehst du mit deinen Mitmenschen um? **Was ist wirklich wichtig?** Sam Akbar ist Expertin für antike Mythologie. In ihrem Buch zieht sie Schlüsse aus den Mythen der Vergangenheit, die zeitlose Weisheiten beinhalten: **7 Lektionen über Mut, Resilienz, Durchhaltevermögen und mehr, die uns dabei helfen, das moderne, schnelle und laute Leben zu navigieren!** Das Odyssee-Mindset übersetzt die alte Weisheit von Homers klassischem Epos in ein beruhigendes und hilfreiches Instrumentarium für das moderne Leben. Jede der sieben Lektionen wird für unseren modernen Kontext erklärt, mit praktischen Erkenntnissen und Anwendungsmöglichkeiten. Wo auch immer du dich auf deiner Reise befindest, **Das Odyssee-Mindset hilft dir, alle Hindernisse zu überwinden**, die das Leben dir in den Weg stellt.

Das Odyssee-Mindset

von Sam Akbar

Übersetzer: Stefanie Hutter

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 22.07.2026

ca. € (D) 13,00 / ca. € (A) 13,40 / ca. CHF 18,50

ca. 192 Seiten, Format 12,5 x 18,7 cm

Taschenbuch, Broschur,

WG: 2480 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag

ISBN/GTIN: 978-3-442-18092-9



Referenztitel



Christine Dohler
Die weibliche Energie der Rauhnächte
Taschenbuch 16,00 € [D]
ET: 04.10.23



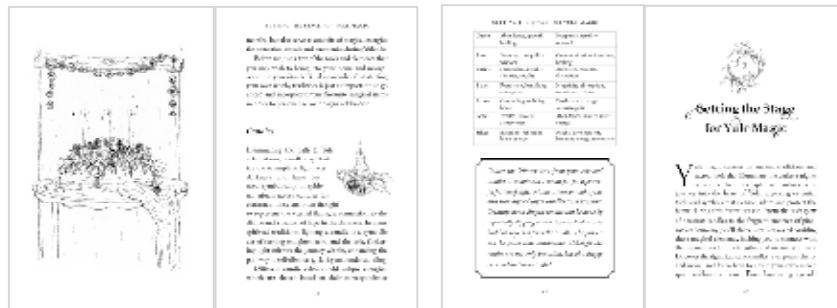
Christine Dohler
Rauhnächte mit Kindern erleben
Taschenbuch 14,00 € [D]
ET: 21.09.22



Urheber*in

Sara Haydon ist eine moderne Mystikerin, intuitive Tarotleserin und spirituelle Mentorin. In ihrem ersten Buch **Wintermagie** nimmt sie die Leserinnen und Leser mit auf eine tiefgehende Reise in die Yule-Traditionen. Geboren in Finnland, wurde Saras Interesse an spirituellen Praktiken bereits in der Kindheit geweckt, als ihre Großmutter sie in die geheimnisvolle Welt der Tarotkarten einführte. Sie verfügt über mehr als ein Jahrzehnt Erfahrung in der spirituellen Begleitung und hat einen Masterabschluss in forensischer Psychologie. Sie begann ihre Karriere in der Täterrehabilitation, was ihr tiefe Einblicke in die menschliche Psyche und Verhaltensweisen ermöglichte.

Innenabbildungen



TikTok

September 2026

- Das inspirierende Handbuch zu Yule-Traditionen mit magischen Tipps und Rezepten.
- Mit DIY-Ritualen, Zeremonien, Zauber und kreativen Projekten, wie die Herstellung von Handkerzen und Kräuterbündeln.
- Ob mit Erfahrung oder als neugieriger Neuling: Positive Intentionen für das neue Jahr setzen und das zurückkehrende Licht feiern.

Wintermagie nimmt uns mit auf **eine Reise** zu den **zauberhaftesten Wintertraditionen**. Dieses Buch ist ein Leitfaden, um diese **stimmungsvolle Jahreszeit** zu feiern, und lädt dazu ein, sich mit der **eigenen Magie** zu verbinden und die **Kraft der besonderen Zeit** zwischen der **Wintersonnenwende** und **Lichtmess** zu nutzen. Sara Haydon führt uns in **verschiedene Traditionen** ein und zeigt anschließend viele **praktische Tipps**, um **diese Zeit individuell** zu gestalten. Sie bietet eine **Fülle von Anleitungen** und **inspirierenden Ideen**, die sowohl erfahrene Praktizierende als auch neugierige Neulinge ansprechen. Unter anderem lernen die Leserinnen und Leser einen **Winteraltar zu gestalten**, **magische Hexensuppen zu kochen**, **Handkerzen herzustellen** und **Kräuterbündel zu binden**. Die **bezaubernden Anregungen** und **Rituale** machen *Wintermagie* zum **perfekten Begleiter** für die **schönste Zeit des Jahres**!

Wintermagie
von Sara Haydon
Übersetzer: Jochen Lehner

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 23.09.2026

ca. € (D) 14,00 / ca. € (A) 14,40 / ca. CHF 20,50

ca. 224 Seiten, Format 12,5 x 18,7 cm

Taschenbuch, Broschur,

40 s/w Illustrationen

WG: 2475 Ratgeber/Spiritualität/Altes Wissen, alte Kulturen

ISBN/GTIN: 978-3-442-22436-4



Referenztitel



Christine Dohler
Die Rauhnächte – Eine magische Reise zu mir selbst
Taschenbuch 16,00 € [D]
ET: 17.09.25



Christine Dohler
Unsere zauberhaften Rauhnächte – Mit Elfe Njóra die magischste Zeit des Jahres erleben
Hardcover 16,00 € [D]
ET: 23.09.26



TikTok
Paperback

August 2026

- Neues von der Rauhnächte-Queen mit 140.000 verkauften Exemplaren. [Stand Februar 2026]
- Geheime Kraftorte in der Natur und zu Hause finden, um sich energetisch aufladen.
- Praktische Übungen: Eine Vielzahl von Ritualen, geführten Meditationen und Coaching-Impulsen für jede der zwölf Rauhnächte.

SCHWERPUNKTTITEL

Urheber*in



© Sebastian Fuchs

Christine Dohler hat Journalistik und Kommunikationswissenschaft an der Universität Hamburg studiert und wurde an der Henri-Nannen-Journalistenschule ausgebildet. Sie ist Textchefin der *Emotion Slow* und schreibt für die *FAS*, *Die Zeit*, das *SZ-Magazin*, *Emotion*, *Brigitte* und *Flow*. Außerdem ist sie ausgebildeter systemischer Coach und Meditationstrainerin. Christine Dohler lebt in Hamburg, wo sie Meditationskurse sowie Cacao-Rituale anbietet.

Hochwertige Ausstattung analog zu den Vorgängern



Rauhnächte - die magische Energie deiner Kraftorte
von Christine Dohler

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 26.08.2026

ca. € (D) 16,00 / ca. € (A) 16,50 / ca. CHF 22,90

ca. 224 Seiten, Format 12,5 x 18,7 cm

Taschenbuch, Klappenbrosch.,

4-farbig, ca. 15 farbige Illustrationen

WG: 2475 Ratgeber/Spiritualität/Altes Wissen, alte Kulturen

ISBN/GTIN: 978-3-442-22432-6



Urheber*in



© privat

Dr. Kasper Bormans (geb. 1987) ist ein Pionier auf dem Gebiet der Kommunikation und Lebensqualität in der Demenzpflege. Im Jahr 2020 promovierte er an der KU Leuven. Er setzt sein Wissen und seine Wissenschaft bewusst in den Dienst der Gesellschaft ein, indem er sich auf die Verbesserung der Kommunikation zwischen Menschen mit Demenz und ihrer Umwelt konzentriert.



- Über 50 praktische Wege, um einfühlsam und erfolgreich mit Demenzkranken zu kommunizieren.
- Wissenschaftlich fundiert und im Alltag erprobt: Menschen erreichen, die oft unerreichbar scheinen.
- Konkrete Hilfe und ermutigende Inspiration für alle, die sich um ältere und demenzkranke Menschen kümmern.

Alle drei Sekunden wird weltweit bei einem Menschen Demenz diagnostiziert. Darüber hinaus sind pro Demenzpatient mindestens drei pflegende Angehörige betroffen. 70 Prozent der Demenzkranken leben zu Hause.

Der für seine wichtige Arbeit mehrfach ausgezeichnete belgische Kommunikationswissenschaftler Dr. Kasper Bormans zeigt praktisch und mit viel Einfühlungsvermögen, wie Angehörige und Pflegepersonen einfacher, sensibler und erfolgreicher mit Demenzkranken in Kontakt treten können.

Denn Demenz ist mehr als nur Gedächtnisverlust – sie bewirkt auch den Verlust von Kommunikationsfähigkeit und sozialen Kontakten. Dies aufzufangen, bedeutet einen immensen Gewinn an Lebensqualität für Betroffene.

Dafür liefert der Demenzexperte Dr. Kasper Bormans mit seinen 53 überraschenden und konkreten Kommunikationstechniken das entscheidende Werkzeug.

Einfühlsam mit Demenzkranken kommunizieren

von Kasper Bormans
Übersetzer: Wibke Kuhn

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 16.09.2026

ca. € (D) 16,00 / ca. € (A) 16,50 / ca. CHF 22,90

ca. 208 Seiten, Format 13,5 x 20,6 cm

Taschenbuch, Broschur,

ca. 50 s/w-Illustrationen

WG: 2465 Ratgeber/Gesundheit/Erkrankungen,
Heilverfahren

ISBN/GTIN: 978-3-442-18087-5



9 783442 180875

Referenztitel



Nicola Winter
The Sky is No Limit
Hardcover 24,00 € [D]
ET: 16.10.24



9 783424 203004



Samantha Cristoforetti
Die lange Reise
Taschenbuch 12,00 € [D]
ET: 08.03.22



9 783328 108870

Urheber*in



© privat

Michaela Benthaus, geboren 1992 in Kiel, arbeitet als Raumfahrtingenieurin bei der Europäischen Weltraumorganisation (ESA). Im Jahr 2018 veränderte ein schwerer Mountainbike-Unfall ihr Leben grundlegend. Seitdem ist Michi querschnittsgelähmt, doch statt sich von dieser neuen Realität einschränken zu lassen, verfolgt sie mit Entschlossenheit ihren Weg weiter. Im Dezember 2022 nahm sie am Parabelflug des US-amerikanischen Projekts AstroAccess teil, welches sich zum Ziel gesetzt hat, die astronautische Raumfahrt und die Raumfahrtindustrie barrierefreier zu gestalten, und erlebte dort erstmals Schwerelosigkeit. Im April 2024 war sie eine der ersten Menschen mit Behinderung weltweit, die an einer analogen Astronautenmission teilnahmen – als Commander übernahm sie dort die Führungsrolle.



Denise Schindler; Manfred
Otzelberger
Vom Glück, Pech zu haben
Paperback 16,00 € [D]
ET: 12.07.21



9 783442 393732



Paperback

September 2026

- **Rekordverdächtig:** Im Winter 2025 reiste Michi Benthaus als erster Mensch mit Behinderung ins All.
- **Pressefeuerwerk erwartet:** Die Luft- und Raumfahrtingenieurin ist gefragte Interviewpartnerin und Podcastgästin.
- **Inspirierendes Buch:** für alle mit großen Träumen und dem Wunsch, scheinbar Unmögliches zu erreichen.

PRESSESCHWERPUNKT

Michi Benthaus hat einen Traum: Sie will ins All. Als Raumfahrtingenieurin hat sie tagtäglich mit diesem Metier zu tun, verfolgt die Flüge von Kolleg*innen und leitete als Commander bereits analoge Weltraummissionen. Dennoch – ein richtiger Flug ist nichts, was man mal eben so bucht. Knapp 700 Menschen sind bislang in den Weltraum gereist, die meisten davon männlich und ohne Behinderung. Bei Michi sieht das anders aus: Seit einem schweren Mountainbike-Unfall ist sie querschnittsgelähmt. Wie es ihr dennoch gelungen ist, **als erste Frau mit Behinderung** dieses Abenteuer zu wagen, davon handelt dieses Buch. Michis Geschichte, ihr Mut und die Energie, die sie für die Verwirklichung ihrer Träume aufbringt, sind **beispielloos und inspirierend** zugleich. Sie zeigt, **warum es sich lohnt, auch an vermeintlich hoch gesteckten Zielen festzuhalten, wie man mit Rückschlägen fertigwird und wo man in den dunkelsten Zeiten Kraft finden kann.**

Zwischen Schwerkraft und Schwerelosigkeit
von Michaela Benthaus

ca. € (D) 20,00 / ca. € (A) 20,60 / ca. CHF 28,50
ca. 240 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm
Paperback, Klappenbrosch.,
WG: 2971 Sachbücher/Politik, Gesellschaft,
Wirtschaft/Biographien, Autobiographien

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 30.09.2026

ISBN/GTIN: 978-3-442-14333-7



9 783442 143337

Aufmerksamkeitsstarke Marketing-Kampagne für den unverzichtbaren Kindergesundheits-Guide

Alles über
klassische
**Kinder-
krankheiten**
und typische
Notfälle



Foto: © pexels.com

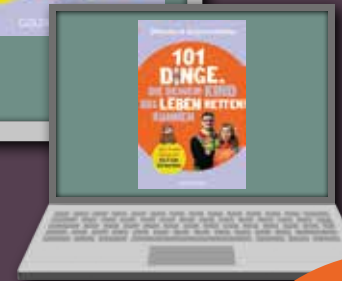
Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter



Influencer-Kampagne

Steigerung der
Reichweite durch
gezielte Kooperationen

Meta

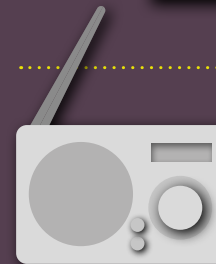
Mehr Reichweite in der
relevanten Zielgruppe

Amazon Ads

Maximale Sichtbarkeit in der
kaufinteressierten Zielgruppe

Google

Maximale Sichtbarkeit
im Google-Universum



Radio/Podcast

Podcast Ads

Mio. Reichweite
durch große
**Online-
Kampagne**
und Social-Media-
Aktivitäten der
Autor*innen



Urheber*innen



© privat



© privat

Celine Wagner ist Rettungssanitäterin und studiert Medizin. Als @Lini.doc vermittelt sie auf Social Media fundiertes Gesundheitswissen auf verständliche und humorvolle Weise. Sie wohnt in Leipzig.

Leopold Wildgrube ist ausgebildeter Notfallsanitäter und außerdem als Feuerwehrmann tätig. Auf seinen Kanälen teilt er als @alarmstufeleo spannende Einblicke in den Arbeitsalltag von Einsatzkräften. Leo lebt in Leipzig.



TikTok
Paperback

Oktober 2026

- Der unverzichtbare Kindergesundheits-Guide der Medfluencer @lini.doc und @alarmstufeleo mit 1,5 Millionen Follower*innen.
- Der Go-to-Kanal für zeitgemäßes Notfallwissen mit großer Beliebtheit bei jungen Eltern.
- Wissen statt Panik: Alles über klassische Kinderkrankheiten, typische Notfälle und Prävention.

WERBESCHWERPUNKT

Wenn das Kind **plötzlich Fieber** bekommt, sich auf dem Spielplatz den **Finger einklemmt** oder nachts über **Bauchschmerzen** klagt, sind Eltern oft unsicher: **Was ist harmlos – und wann wird es ernst?** Die Rettungssanitäterin @Lini.doc erklärt, wie Eltern auf **Kinderkrankheiten** sowie **kleine und große Notfälle** ruhig und kompetent reagieren können. *101 Dinge, die deinem Kind das Leben retten können* ist ein **umfassendes Nachschlagewerk** und dabei leicht **verständlich und alltagstauglich – ohne Panikmache**, aber mit **klaren Handlungsanleitungen**. Ein Muss für alle Eltern, die wissen möchten, was im Ernstfall wirklich zählt – und wie man im Alltag gelassen bleibt, wenn's mal wieder turbulent wird.

101 Dinge, die deinem Kind das Leben retten können
von Celine Wagner; Leopold Wildgrube

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50
ca. 192 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm
Paperback, Klappenbrosch.,
WG: 2484 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Familie

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 21.10.2026

ISBN/GTIN: 978-3-442-18093-6



9 783442 180936

Referenztitel



Miriam Stein
Die gereizte Frau
Quality Paperback 14,00 € [D]
ET: 26.04.22



Miriam Stein
Weise Frauen
Hardcover 24,00 € [D]
ET: 16.10.24



Urheber*in



© Debora Mittelstaedt

Miriam Yung Min Stein wurde 1977 in Südkorea geboren und wuchs in einer deutschen Familie als Adoptivkind auf. Sie hat mit Christoph Schlingensief und Rimini Protokoll Theater gemacht und ist eine profilierte deutsche Kulturjournalistin. Mit ihrem Bestseller *Die gereizte Frau* hat sie die Wechseljahre aus der Tabuzone geholt und zur gesellschaftlichen Debatte gemacht. Zuletzt erschien von ihr *Weise Frauen*, eine Spurensuche nach weiblich konnotierter Weisheit. Miriam lebt mit ihrer Familie in Berlin.



Oktober 2026

- Der SPIEGEL-Bestseller mit über 27.000 verkauften Exemplaren der Originalausgabe jetzt im Taschenbuch - mit einem neuen Vorwort der Autorin. [Stand: Februar 2026]
- Kritisch, empowernd, klug: Die feministische Ergänzung zu Sheila de Liz.
- Wie unsere patriarchale Gesellschaft alternde Frauen ins Abseits stellt und warum damit endlich Schluss sein muss.

BESTSELLER

Die Periode ist politisch – ihr Ausbleiben aber auch. Als Miriam Stein von Hitzewallungen, Schlafstörungen und weiteren unangenehmen Vorboten der Menopause überrascht wird, erkundet sie die ihr von der patriarchalen Gesellschaft zugedachte Stellung neu. Leicht gereizt stellt sie fest: Die sogenannten Wechseljahre sind das letzte Tabu der Frauengesundheit.

Bis zum heutigen Tag bestimmen Mythen und Fehlinformationen den Diskurs: Das Klimakterium erscheint als peinliche Hormonmangel-Krankheit. Der unfruchtbar – und somit unattraktiv – gewordenen Frau wird geraten, sich neu zu erfinden. Ganz so, als sei während der hormonellen Umstellung ihre gesamte »alte« Identität verloren gegangen. Miriam Stein räumt mit alten Vorurteilen auf und holt das Thema aus dem gesellschaftlichen Abseits. In *Die gereizte Frau* verbindet sie unterhaltsam und klug persönliche Erfahrung mit feministischer Gesellschaftskritik.

Die gereizte Frau
von Miriam Stein

ca. € (D) 14,00 / ca. € (A) 14,40 / ca. CHF 20,50
ca. 256 Seiten, Format 12,5 x 18,7 cm
Taschenbuch, Broschur,
WG: 1973 Sachbücher/Politik, Gesellschaft,
Wirtschaft/Gesellschaft

Originalverlag: Goldmann

Erscheinungstermin: 21.10.2026

ISBN/GTIN: 978-3-442-14332-0



Referenztitel



Wim Hof
Die Wim-Hof-Methode
Quality Paperback 20,00 € [D]
ET: 26.04.21

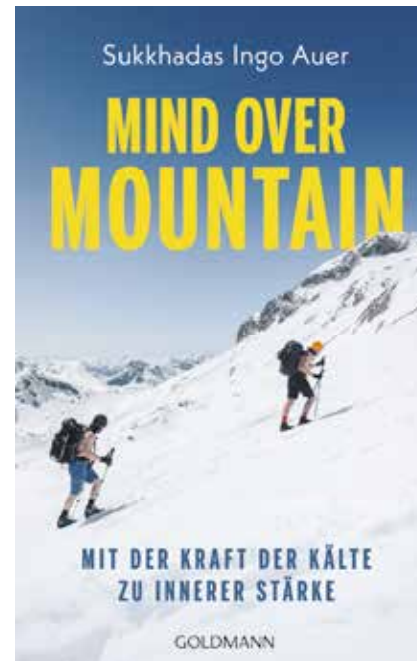


Urheber*in



© Maximilian Gierl

Sukkhadas Ingo Auer arbeitete sich als Werbemanager bis ins Burn-out, bevor er 2018 das Eisbaden für sich entdeckte und durch die extreme Kälteerfahrung zu einem neuen Leben fand. Heute ist er lizenziierter Wim-Hof-Instructor und lehrt, wie man mit Hilfe von Meditations- und Atemtechniken Herausragendes leisten und zu sich selbst finden kann.



Paperback

Oktober 2026

- **Eisbaden 2.0 – Trendthema**
Kältewandern als neues Tool für ein gesundes Immunsystem und ein ausgeglicheneres Leben.
- **Wim-Hof-Instructor Sukkhadas Ingo Auer gemeinsam mit Fußballweltmeister André Schürrle auf den sieben höchsten Gipfeln der Alpen: ein Abenteuer für Körper, Geist und Seele.**
- **Mit zahlreichen Atemübungen, Tipps für eigene Kältewanderungen und motivierenden Statements unter anderem von Benedict Cumberbatch.**

TRENDTHEMA

Nur mit dem Nötigsten bekleidet, mit Schuhen, kurzen Hosen und Mützen, ohne Schutz gegen Schnee und Eis, der Kälte und Stürmen auf über 4000 Metern Höhe vollkommen ausgesetzt – auf diese Weise will der Berliner Sukkhadas Ingo Auer die sieben höchsten Alpengipfel bezwingen. Gemeinsam mit einer eingeschworenen Gruppe Abenteurer, darunter Fußball-Weltmeister André Schürrle, wird die Mission immer wieder zu einer Tour de Force, bei der Angst und Hochgefühl, Scheitern und Erfolg dramatisch dicht beieinander liegen. In seinem Buch zeigt Wim-Hof-Instructor Sukkhadas, zu welchen Leistungen der menschliche Körper und Geist fähig sind, wenn wir nur bereit sind, an unsere Grenzen und darüber hinaus zu gehen. Denn diese absolute Kälteexposition ist – korrekt ausgeführt – nicht nur ein Boost fürs Immunsystem, sondern auch ein Weg hinaus aus Stress, Burn-out und Depression.

Mind over Mountain
von Sukkhadas Ingo Auer

ca. € (D) 20,00 / ca. € (A) 20,60 / ca. CHF 28,50
ca. 240 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm
Paperback, Klappenbrosch.,
WG: 2933 Sachbücher/Angewandte Psychologie

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 21.10.2026

ISBN/GTIN: 978-3-442-18091-2



Endlich befreit leben
mit der bewährten Easyway®-Methode
von **Allen Carr**



Endlich ohne Alkohol!
978-3-442-17391-4
€ 13,00 [D] | € 13,40 [A] CHF 18,50*
16.09.2013



Endlich Schluss mit Frustessen!
978-3-442-17902-2
€ 10,00 [D] | € 10,30 [A] CHF 14,50*
20.12.2021



Endlich Wunschgewicht!
978-3-442-17380-8
€ 12,00 [D] | € 12,40 [A] CHF 17,50*
15.04.2013



Endlich Wunschgewicht! für Frauen
978-3-442-17732-5
€ 13,00 [D] | € 13,40 [A] CHF 18,50*
21.05.2018



Endlich Wunschgewicht! - ohne Verzicht
978-3-442-17553-6
€ 12,99 [D] | € 13,40 [A] CHF 18,50*
21.12.2015



ÜBER 1 MIO. VERK. EXPL.
(INKL. ALTER AUSGABE + ALLE AUSGABEARTEN)



Endlich Nichtraucher!
978-3-442-17828-5
€ 7,00 [D] | € 7,20 [A] CHF 10,50*
15.04.2019



Endlich Nichtraucher für alle!
978-3-442-18054-7
€ 13,00 [D] | € 13,40 [A] CHF 18,50*
17.12.2025



Endlich Nichtraucher! Quick & Easy
978-3-442-17439-3
€ 7,00 [D] | € 7,20 [A] CHF 10,50*
21.04.2014



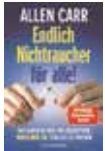
Endlich Nichtraucher für Lesemuffel!
978-3-442-16964-1
€ 12,00 [D] | € 12,40 [A] CHF 17,50*
10.09.2007



Endlich Nichtraucher! - ohne
Gewichtszunahme
978-3-442-17319-8
€ 15,00 [D] | € 15,50 [A] CHF 21,50*
17.09.2012



Referenztitel



Allen Carr
Endlich Nichtraucher für alle!
Taschenbuch 13,00 € [D]
ET: 17.12.25



9 783442 180547

Urheber*in

Der Bestsellerautor **Allen Carr** hat mit seinen Büchern weltweit Millionen Menschen von Nikotinsucht, Übergewicht und Alkoholabhängigkeit befreit, indem er ihnen zeigte, wie sie mit seiner einzigartigen Methode ganz einfach und wie von selbst ihre Probleme hinter sich lassen. Durch den großen Erfolg seiner Selbsthilfe-Methode erlangte Carr internationales Ansehen. Weltweit gibt es »Allen-Carr-Standorte« mit speziell ausgebildeten Trainern.



Oktober 2026

- Der Millionenbestseller endlich speziell für die neue Sucht: Vaping.
- Wirksam bei E-Zigaretten, JUUL, Tanks, Pens, Mods und Pods.
- Ohne inneren Kampf: Das Verlangen stoppen durch das Auflösen der mentalen Konditionierung.

Allen Carrs Easyway ist ein globales Phänomen – eine **klinisch erprobte**, 100% medikamentenfreie Methode, die bereits Millionen Menschen geholfen hat, mit dem Rauchen aufzuhören. Jetzt widmet sich Allen Carr's EasyWay Institut dem Vaping, der am schnellsten wachsenden Art, Nikotin zu konsumieren. Statt mit Angst oder Verboten zu arbeiten, entlarvt die Methode **die geistige Konditionierung hinter der Sucht** und beseitigt das Verlangen ohne Willenskraft oder Entzug.

- Funktioniert bei E-Zigaretten, IQOS, JUUL, Elfbar, Tanks, Pens, Mods und Pods
- Keine Ersatzstoffe, Medikamente oder unangenehme Entzugserscheinungen
- Dauerhaft und ohne Gewichtszunahme rauchfrei!

Wer die Anweisungen befolgt, wird sich von der Nikotinsucht befreien.

Endlich Schluss mit Vaping!

von Allen Carr
Übersetzer: Henning Dedekind

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 21.10.2026

€ (D) 14,00 / € (A) 14,40 / CHF 20,50

ca. 320 Seiten, Format 12,5 x 18,7 cm
Taschenbuch, Broschur,
WG: 2460 Ratgeber/Gesundheit

ISBN/GTIN: 978-3-442-18085-1



9 783442 180851

Große Bestseller-Kampagne

für das neue Buch der ADHS-Influencerin Lisa Vogel



Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter



Meta

Mehr Reichweite in der relevanten Zielgruppe

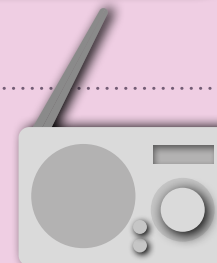


TikTok

Aktivierung neuer Zielgruppen durch kreative Kampagnen

Amazon Ads

Maximale Sichtbarkeit in der kaufinteressierten Zielgruppe



Radio/Podcast

Podcast Ads

Abgestimmte
Marketing- und
**Social Media-
Strategie**
mit den Kanälen
der Autorin

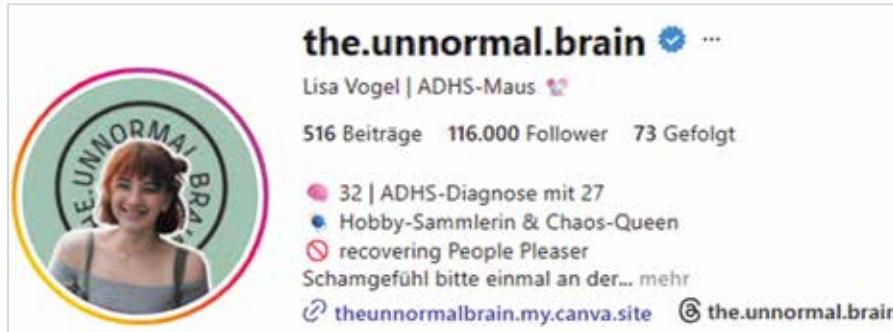
Referenztitel



Dr. med. Astrid Neuy-Lobkowicz
Weibliche ADHS
Quality Paperback 20,00 € [D]
ET: 27.03.24



Richard Pink; Roxanne Emery
Die Spitze des Wäschebergs
Paperback 18,00 € [D]
ET: 22.01.25



Urheber*in



© Tim Liss

Lisa Vogel ist SPIEGEL-Bestseller-Autorin und Influencerin, die sich intensiv mit den Themen Mental Health und ADHS bei Erwachsenen auseinandersetzt. Mit ihrer Diagnose im Alter von 27 Jahren begann sie, ihre persönlichen Erfahrungen und ihr Wissen über ADHS zu teilen, um anderen Betroffenen zu helfen und das Bewusstsein für diese Thematik zu schärfen. Auf ihrem Instagram-Kanal @the.unnormal.brain erreicht sie über 117.000 Follower*innen. Dort teilt sie regelmäßig Inhalte rund um mentale Gesundheit, ADHS und den Alltag mit dieser Diagnose. Ihr Engagement und ihre authentische Art haben ihr eine treue Anhängerschaft eingebracht.



TikTok
Paperback

November 2026

- **Chaos als Stärke: SPIEGEL-Bestsellerautorin Lisa Vogel zeigt, dass Unordnung eine Quelle von Kreativität und Resilienz ist.**
- **Hohes Identifikationspotenzial:** Lisa Vogel erreicht mit persönlichen ADHS-Erfahrungen eine große Community von 116.000 Follower*innen auf Instagram.
- **Feiern statt Beschämen: Kritische Auseinandersetzung mit Perfektionsdruck und der politischen Dimension von »Ordnung« bei Frauen.**

BESTSELLERAUTOR*IN

Chaotische Frauen gelten schnell als »zu viel« – **zu laut, zu verplant, zu unordentlich**. Dieses Buch ist **eine Liebeserklärung** an genau dieses Zuviel: **humorvoll, ehrlich und empowernd**. Lisa Vogel verbindet persönliche **ADHS-Erfahrungen** mit **feministischer Kritik an Perfektionszwang**, feiert die **Schönheit des Unfertigen** und zeigt, wie **Chaos zur Stärke** werden kann. Mit popkulturellen Referenzen, Beziehungshacks und spielerischen, undogmatischen Tipps bietet ihr Buch **praktische Ansätze** für ein **Leben jenseits von To-do-Listen** – für alle, die sich jemals »zu viel« gefühlt haben, und die Menschen, die sie lieben. Ein Buch, das **Mut macht, das Unperfekte zu feiern!**

Liebeserklärung an chaotische Frauen
von Lisa Vogel

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 18.11.2026

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50
ca. 224 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm
Paperback, Klappenbrosch.,
WG: 2933 Sachbücher/Angewandte Psychologie

ISBN/GTIN: 978-3-442-14334-4



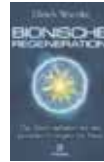
Referenztitel



Ulrich Warnke
Bionisches Wasser
Hardcover 25,00 € [D]
ET: 15.04.19



9 783442 342471



Ulrich Warnke
Bionische Regeneration
Hardcover 26,00 € [D]
ET: 03.04.17



9 783442 342174

Urheber*innen



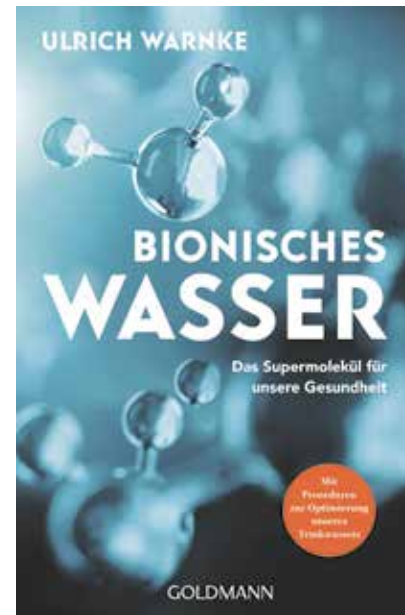
© Presseagentur Becker & Bredel



© europafoto/GRESSUNG, Saarbrücken

Dr. rer. nat. Ulrich Warnke, Jahrgang 1945, studierte Biologie, Physik, Geografie und Pädagogik. Er arbeitete jahrelang als Universitätsdozent mit Lehraufträgen in Biomedizin, Biophysik, Umweltmedizin, Physiologische Psychologie und Psychosomatik, Präventivbiologie und Bionik. Sein Forschungsschwerpunkt lag auf den Wirkungen elektromagnetischer Schwingungen und Felder, einschließlich Licht, auf Organismen; von 1989 bis 2010 leitete er die Arbeitsgruppe Technische Biomedizin. Darüber hinaus ist Warnke Gründungsmitglied der Gesellschaft für Technische Biologie und Bionik e. V. und ein gefragter Referent und Vortragsredner.

Florian Warnke, geb. 1972, studierte Gartenbau in Erfurt und machte dort seinen Abschluss als Diplom-Ingenieur. Er ist im Garten- und Landschaftsbau tätig mit den Schwerpunkten Stoffwechselphysiologie der Pflanzen-/Bodenmikrobiologie und Wirkung von Pflanzen auf die Psyche.



November 2026

- Die lang erwartete Taschenbuch-Ausgabe des Klassikers zur gesundheitlichen Optimierung unseres Trinkwassers.
- Bestsellerautor mit über 140.000 verkauften Exemplaren. [Stand: Februar 2026]
- Das richtige tägliche Trinkverhalten gegen Allergien, Asthma oder Bluthochdruck und für eine verbesserte (Zell-)Gesundheit.

Wasser gilt als Urstoff des Lebens und der Zelle. Doch unser konventionelles Trinkwasser, ob aus der Leitung oder der Flasche, hat durch die industrielle Verschmutzung mit Pestiziden seine essenziellen Heil-Qualitäten längst verloren. Der Kultautor Ulrich Warnke, langjähriger Universitätsdozent für Bionik, verspricht Abhilfe durch die gezielte Anwendung von Naturprinzipien und Strukturimitation natürlich vorkommenden Wassers in Bächen oder bei der Schneeschmelze. So kann jeder sich sein eigenes energiereiches Superwasser herstellen, das die Gesundheit optimal unterstützt. Warnkes innovative Maßnahmen umfassen u.a. kleine gefrorene Trinkportionen, die Verwendung poröser Tongefäße oder den Zusatz von Vitamin C. Sind die einzigartigen Qualitäten des Wasser-Moleküls erst einmal reaktiviert, gelangt mit jedem Schluck pure Vitalkraft in den Körper und in die Zelle – für ein langes und gesundes Leben.

Bionisches Wasser
von Ulrich Warnke

ca. € (D) 15,00 / ca. € (A) 15,50 / ca. CHF 21,50

ca. 432 Seiten, Format 12,5 x 18,7 cm

Taschenbuch, Broschur,

WG: 2466 Ratgeber/Gesundheit/Alternative Heilverfahren

Originalverlag: Arkana

Erscheinungstermin: 18.11.2026

ISBN/GTIN: 978-3-442-22444-9



9 783442 224449

Referenztitel



Shunryu Suzuki
Zen-Geist - Anfänger-Geist
Hardcover 18,00 € [D]
ET: 26.02.25

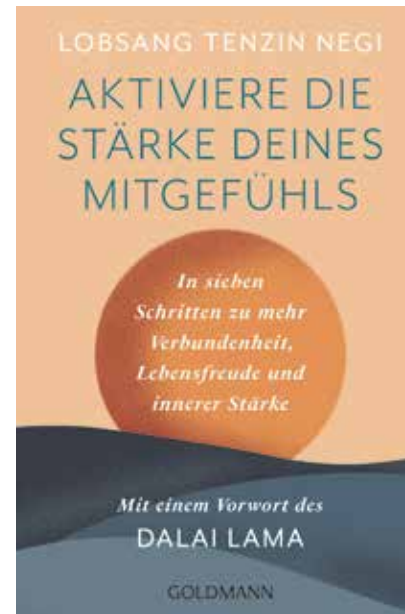


Urheber*in



© Timothy Bruce Hussey

Geshe Lobsang Tenzin Negi, PhD, ist Professor für Religion und ehemaliger tibetischer Mönch mit den höchsten Würden. Er ist Mitbegründer und Direktor des Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics an der Emory University sowie spiritueller Leiter des Drepung Loseling Monastery in Atlanta, Georgia. Negi forscht interdisziplinär zur Verbindung von modernen Wissenschaften und traditionellen kontemplativen Techniken. Aus dieser Forschung ging CBCT® (Cognitively-Based Compassion Training) hervor, eine wissenschaftlich fundierte, mitgeföhlbasierte Methode für mehr Wohlbefinden, Resilienz und Lebensfreude, die weltweit an Krankenhäusern, medizinischen Fakultäten und Universitäten gelehrt wird.



November 2026

- Vom bekannten tibetischen Mönch die Kraft des Mitgeföhls lernen.
- Die kraftvolle Verbindung aus buddhistischen Mitgeföhlstechniken und moderner Kognitionswissenschaft.
- In 7 einfachen Schritten zu einem erfüllten Leben.

Was tun, wenn Sorgen und Trübsinn uns im Alltag die **Lebensfreude rauben**? Lobsang Tenzin Negi, ehemaliger tibetischer Mönch und Wissenschaftler, sagt: **Die Antwort liegt im Mitgeföhl.**

Um es zu aktivieren, begründete er CBCT® (Cognitively-Based Compassion Training), eine **revolutionäre Methode, die moderne Kognitionswissenschaft und uralte Mitgeföhlpraktiken neu kombiniert**. In sieben einfachen Schritten, unterstützt von kurzen Meditationen und Übungen, lernen wir, uns jederzeit mit einem Geföhl der Sicherheit in uns selbst zu verbinden.

Wir schulen unser Gewahrsein, **um uns von der Tyrannei negativer Gedanken, Geföhle und Gewohnheiten zu befreien und Verbundenheit, Dankbarkeit und Sanftmut zu kultivieren**. So steigen wir aus dem endlosen Kreislauf von Leid und innerer Kritik aus und **programmieren unser Gehirn nachhaltig auf Freude, Glück und inneren Frieden**.

Aktiviere die Stärke deines Mitgeföhls
von Lobsang Tenzin Negi
Übersetzer: Ulrike Kretschmer

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 18.11.2026

ca. € (D) 14,00 / ca. € (A) 14,40 / ca. CHF 20,50
, Format 12,5 x 18,7 cm
Taschenbuch, Broschur,
WG: 2476 Ratgeber/Spiritualität/Östliche Weisheit

ISBN/GTIN: 978-3-442-22446-3



Referenztitel



Lorna Byrne
Deine Seele leuchtet
Hardcover 15,00 € [D]
ET: 17.10.16



Lorna Byrne
Engel in meinem Haar
Taschenbuch 14,00 € [D]
ET: 22.05.24



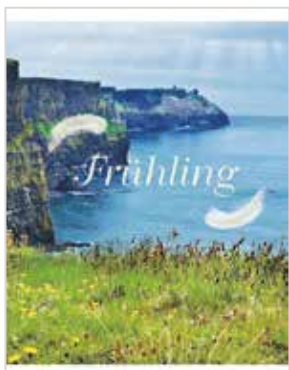
Urheber*in



© Privat

Lorna Byrne, geboren und aufgewachsen in Irland, kann seit frühester Kindheit Engel sehen und mit ihnen kommunizieren. Seit sie 2008 das erste Mal mit ihrem Wissen an die Öffentlichkeit ging, erreichte ihre Botschaft Millionen von Lesern in der ganzen Welt. Ihre Bücher, darunter »Engel in meinem Haar« und »Himmelspfade«, wurden in 30 Sprachen übersetzt. In Anerkennung ihrer Verdienste wurde sie zu einer der 100 spirituell einflussreichsten lebenden Personen ernannt.

Beispielhafte Innenseiten



November 2026

- **Jetzt erstmals im Taschenbuch:**
Der Klassiker der Bestseller-
Autorin mit über 340.000
verkauften Exemplaren. [Stand:
Februar 2026]
- **Ein liebevolles Geschenk für alle**
Fans der Engel-Expertin,
wunderschön ausgestattet mit
stimmungsvollen Fotos irischer
Landschaften.
- **Inspirierende Gedanken,**
Meditationen und Gebete von der
Erfolgsautorin.

Jeder von uns hat einen Schutzengel an seiner Seite, der ihn bedingungslos unterstützt und liebt – das ist die kraftvolle Botschaft von Lorna Byrne, die weltweit eine riesige Leserschaft berührt und begeistert. Dieser inspirierende Band versammelt einfühlsame Zitate, Geschichten, Gebete und neue Einsichten der Bestsellerautorin. Wunderschön und mit vielen stimmungsvollen Fotos aus Lornas irischer Heimat gestaltet, entführt er uns in eine von Engeln beseelte Welt voller Liebe, Geborgenheit und Anteilnahme. Lornas Weisheiten sind thematisch den Jahreszeiten mit ihren unterschiedlichen Schwerpunkten wie Aufbruch und Hoffnung im Frühling oder Reife und Abschied im Herbst zugeordnet. Ein Jahresbegleiter, den man durchlesen, aber auch zwischendurch zur Inspiration zur Hand nehmen kann.

Deine Seele leuchtet
von Lorna Byrne Bettina Lemke (Hrsg.)
Übersetzer: Bettina Lemke

Originalverlag: Kailash

Erscheinungstermin: 18.11.2026

ca. € (D) 14,00 / ca. € (A) 14,40 / ca. CHF 20,50
ca. 144 Seiten, Format 12,5 x 18,7 cm
Taschenbuch, Broschur,
WG: 2470 Ratgeber/Spiritualität

ISBN/GTIN: 978-3-442-22443-2



9 783442 224432

Referenztitel



Sherry Argov
**Warum die nettesten Männer
 die schrecklichsten Frauen
 haben ...**
 Taschenbuch 13,00 € [D]
 ET: 16.10.12



9 783442 173648



Sherry Argov
**Warum die nettesten Männer bei
 den schrecklichsten Frauen bleiben
 ...**
 Taschenbuch 13,00 € [D]
 ET: 17.12.12



9 783442 173655

Urheber*in

Sherry Argov ist Journalistin und schreibt regelmäßig für zahlreiche Zeitschriften und Magazine, darunter *Cosmopolitan*, *Esquire* und *Playboy*. Ihre Bücher *Warum die nettesten Männer die schrecklichsten Frauen haben...* und *Warum die nettesten Männer bei den schrecklichsten Frauen bleiben...* eroberten auf Anhieb die amerikanischen Bestsellerlisten und wurden in viele Sprachen übersetzt. Sherry Argov lebt in Los Angeles.



TikTok

November 2026

- Der TikTok-Trend: Der Longseller von Sherry Argov trifft auch bei jüngeren Leser*innen einen Nerv.
- Über 210.000 verkaufte Exemplare bei Goldmann – jetzt endlich in neuer Ausstattung! [Stand: Februar 2026]
- 100 Beziehungstipps für mehr Liebe, Respekt und Romantik!

TIKTOK

Du bist einfach immer zu nett und tust wirklich alles für ihn – aber **sobald es ernst wird, sucht er sich eine andere**. Und zwar eine, die ihn zappeln lässt und ganz und gar nicht nett ist. Warum? Sherry Argov liefert endlich die Erklärung für dieses rätselhafte Phänomen. Scharfsinnig und witzig beschreibt sie die typischen Muster vieler Männer und erklärt, wie es dir gelingt, besser auf dich selbst zu hören, deine eigenen Bedürfnisse zu respektieren – und ganz nebenbei auch noch magnetische Anziehungskräfte zu entwickeln. Mit **100 Tipps für mehr Liebe, Respekt und echtes Beziehungsglück**.

„Männer stehen nicht wirklich auf ‚nett‘. Sie stehen auf ‚interessant‘.“

– Chicago Sun-Times

„Ein Manifest gegen das Jammern, das Frauen, die sich wie Fußabtreter fühlen, dazu ermutigt, sich unabhängiger zu machen.“

– Playboy

**Warum die nettesten Männer die
 schrecklichsten Frauen haben...**

von Sherry Argov
 Übersetzer: Gabriele Zelisko

Originalverlag: Goldmann

Erscheinungstermin: 18.11.2026

ca. € (D) 13,00 / ca. € (A) 13,40 / ca. CHF 18,50

ca. 272 Seiten, Format 12,5 x 18,7 cm

Taschenbuch, Broschur,

WG: 2483 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Partnerschaft,
 Sexualität

ISBN/GTIN: 978-3-442-18100-1



9 783442 181001

Urheber*in



© Emil Vilsek

Stefan Pagréus ist lizenziierter Psychologe mit eigener Praxis in Stockholm. Er war als Texter in Werbung und Marketing tätig und ist einer der Gründer des schwedischen Modelabels A Day's March. In seinem Buch zeigt er, wie wir verblüffend einfache Prinzipien nutzen können, um die Sorgen des Lebens anzugehen und uns besser zu fühlen.



- **Der Sensationserfolg aus Schweden!**
- **Warum du wach bleiben solltest, wenn du müde bist und langsam machen, wenn du es eilig hast.**
- **Depressionen, Stress, Angst, Sorgen, Selbstkritik, Schlaf- und Beziehungsproblemen endlich wirksam begegnen.**

Mach langsam, wenn du es eilig hast! Bleib wach, wenn du müde bist! Diese Tipps erscheinen erst mal unlogisch. Naheliegender und vernünftiger wäre es doch, bei Stress einen Gang zuzulegen, bei Schlafproblemen früher ins Bett zu gehen? Doch diese Reaktionen sind tatsächlich das genaue Gegenteil von dem, was uns helfen würde! Das Bauchgefühl trügt, und dieses Erkenntnis gilt verblüffend oft:

Angstbesetzte Situationen vermeiden? Hilfreicher wäre es, der Angst ins Auge zu blicken. Sich zurückziehen, wenn man niedergeschlagen ist? Besser nicht, denn gerade jetzt sind soziale Kontakte besonders wichtig. Den nervigen Partner ändern? Mehr Erfolg wird man haben, wenn man bei sich selber ansetzt, denn das eigene Verhalten kann man kontrollieren und ändern.

Psychologe Stefan Pagréus erklärt nachvollziehbar und unterhaltsam, wie wir alltägliche Probleme lösen können, indem wir gerade nicht auf unsere Instinkte hören.

Klingt komisch, ist aber so!

von Stefan Pagréus

Übersetzer: Wibke Kuhn

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 18.11.2026

ca. € (D) 14,00 / ca. € (A) 14,40 / ca. CHF 20,50

208 Seiten, Format 12,5 x 18,7 cm

Taschenbuch, Broschur,

s/w 15

WG: 2481 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Lebensführung, Persönliche Entwicklung

ISBN/GTIN: 978-3-442-18101-8



9 783442 181018

Referenztitel



Bob Blume
Warum noch lernen?
Hardcover 22,00 € [D]
ET: 11.09.24



9 783442 394234



Bob Blume
Zehn Dinge, die wir jetzt an der Schule ändern müssen
Taschenbuch 13,00 € [D]
ET: 19.11.25



9 783442 180622

Urheber*in



© Benji Friant

Bob Blume ist Lehrer, Autor, Podcaster und Bildungsaktivist. Er studierte Germanistik, Anglistik sowie Geschichte und arbeitete bis 2025 als Oberstudienrat an einem Gymnasium in der Nähe von Karlsruhe. Momentan promoviert er an der Universität Linz. Er schreibt Bücher zur Bildungsdebatte und macht in den sozialen Medien als @netzlehrer auf Bildungsthemen aufmerksam. Zudem ist Bob Blume ein gefragter Experte in der deutschen Medienlandschaft zum Thema Schule. Bei der Verleihung der Goldenen Blogger 2022 wurde er als Blogger des Jahres ausgezeichnet. Außerdem wurde er von Bildung.Table, der führenden deutschen Bildungsredaktion, als einer der 100 entscheidenden Köpfe der Bildungsszene ausgewählt.



Bob Blume
Wie kommt mein Kind gut durch die Schule?
Paperback 20,00 € [D]
ET: 25.02.26



9 783442 394616



TikTok

November 2026

- Der SPIEGEL-Bestseller von Deutschlands bekanntestem Lehrer und Bildungsaktivisten jetzt als Taschenbuch!
- Katastrophale Ergebnisse bei der PISA-Studie, Lehrermangel, Investitionsstau und globale Herausforderungen – was sich an unseren Schulen ändern muss.
- Enorme Reichweite: 217.000 Follower*innen auf Instagram (@netzlehrer), 200.000 Blog-Aufrufe im Monat, erfolgreicher SWR-Podcast »Die Schule brennt«.

BESTSELLER

Warum finden die meisten jungen Menschen, dass sie in der Schule nichts Relevantes gelernt haben? Weshalb wird der Großteil der Lerninhalte gleich wieder vergessen? Und wie kann es sein, dass der Bildungserfolg in Deutschland immer noch vom Elternhaus abhängt? **Lehrer und Bildungsaktivist** Bob Blume sagt: Wir müssen uns darüber klarwerden, **warum wir im 21. Jahrhundert lernen**. Dieses Warum muss im **Zentrum der Bildung** stehen. Denn nur dann kann **Lernen sinnstiftend** sein und wirklich **auf das Leben vorbereiten**. Seine Vision: Schulen müssen wieder zu **Orten des Lernens** werden. Dafür muss sich das **Bildungssystem von Grund auf ändern**.

Warum noch lernen?
von Bob Blume

Originalverlag: Mosaik

Erscheinungstermin: 18.11.2026

ca. € (D) 14,00 / ca. € (A) 14,40 / ca. CHF 20,50
ca. 304 Seiten, Format 12,5 x 18,7 cm
Taschenbuch, Broschur,
WG: 2973 Sachbücher/Politik, Gesellschaft,
Wirtschaft/Gesellschaft

ISBN/GTIN: 978-3-442-18088-2



9 783442 180882

Erfolgreiche Online-Präsenz des Ganzheitsmediziners: 546.000 Abonnent*innen bei YouTube und 268.000 Follower*innen bei Instagram!



ulrichbauhofer

Dr. med Ulrich Bauhofer

428 Beiträge · 268.000 Follower · 468 Gefolgt

Arzt/Ärztin

- ihr Arzt für ganzheitliche Gesundheit
- Ayurveda Experte | Meditationstrainer
- Bestseller Autor | Speaker
- Jetzt... mehr

[www.holistic.house/start](#)


steffi.martha, penguinbuecher + 2 weitere Personen sind Follower

Gefolgt ▾

Nachricht senden

+3











 YouTube DE

dr. med. ulrich bauhofer | ganzheitlich gesund

YouTube

dr. med. ulrich bauhofer | ganzheitlich gesund

X 🔍 🎤 + Erstellen 🔔



" - LONGEVITY -
GESUND, AKTIV UND
ATTRAKTIV "

modern science meets ancient wisdom

VIDEO JEDEM SONNTAG



YouTube >

- Verlauf
- Playlists
- Später ansehen
- Videos, die ich mag



Dr. med. Ulrich Bauhofer | ganzheitlich gesund ✓

@dr.ulrich.bauhofer · 546.000 Abonnenten · 565 Videos

Holistic House ist Ihr Portal für holistische = ganzheitliche Gesundheit an der Schnittstelle ...mehr

[holistic.house/aktiv-verjuengen](#) und 9 weitere Links

Abonnieren

Referenztitel



Dr. med. Ulrich Bauhofer
Aktiv verjüngen
Hardcover 27,99 € [D]
ET: 23.04.25



Urheber*in



© Dominik Rößler/Penguin Random House GmbH

Dr. med. Ulrich Bauhofer ist Arzt, Meditationstrainer, Keynote-Speaker und gilt als einer der führenden Ayurveda-Experten außerhalb Indiens. Als erster westlicher Mediziner war er vor 40 Jahren an der wissenschaftlichen Fundierung der jahrtausendealten ayurvedischen Heilkunde beteiligt. Dr. Bauhofer konzipierte und leitete über zehn Jahre die größte Ayurveda-Klinik in Deutschland. Derzeit betreibt er eine ayurvedische Praxis in München, berät Unternehmen in Fragen des Gesundheitsmanagements, hält Vorträge und Seminare. Als Health-Influencer begeistert er seine Fans auf Instagram und YouTube mit millionenfach aufgerufenen Videos und sofort anwendbaren Gesundheitstipps.

Dezember 2026



- Der SPIEGEL-Bestseller mit über **28.000 verkauften Exemplaren** jetzt als Taschenbuch! [Stand: Februar 2026]
- Deutschlands renommiertester Ganzheitsmediziner vereint die Trendthemen Ayurveda und Longevity zu einer bahnbrechenden Formel für ein gesundes langes Leben.
- Erfolgreiche Online-Präsenz: **546.000 Abonnent*innen** bei YouTube und **268.000 Follower*innen** bei Instagram.

Die Chance, jung zu bleiben, war nie größer. Die internationale Longevity-Forschung weist nach: Der Alterungsprozess ist umkehrbar. Wir können fit, schmerzfrei und geistig glasklar bis ins hohe Alter sein.

Doch wie geht das? Was muss man jeden Tag tun, um so lange wie möglich, gesund, attraktiv und dynamisch zu bleiben?

Dr. med. Ulrich Bauhofer bietet eine einfach umsetzbare Navigation durch den Alltag, mit dem Ziel, die biologische Uhr zurückzudrehen und mehr topfitte Jahre zu gewinnen. Aber er macht einen entscheidenden Unterschied zum westlichen Ansatz:

→ Er setzt auf das älteste Medizinsystem der Welt, auf den Ayurveda.

Die jahrtausendealte Heilkunde ist überraschend deckungsgleich mit den modernsten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Der ganzheitliche Ayurveda geht dabei von der umfassenden Intelligenz des Körpers aus, der sehr genau weiß, wie er gesund bleibt.

Aktiv verjüngen

von Dr. med. Ulrich Bauhofer

Originalverlag: Südwest

Erscheinungstermin: 16.12.2026

ca. € (D) 16,00 / ca. € (A) 16,50 / ca. CHF 22,90

ca. 576 Seiten, Format 13,5 x 20,6 cm

Taschenbuch, Broschur,

10 s/w-Abbildungen

WG: 2973 Sachbücher/Politik, Gesellschaft,
Wirtschaft/Gesellschaft

ISBN/GTIN: 978-3-442-22449-4



Referenztitel



Chuck Spezzano
Wenn es verletzt, ist es keine Liebe
Paperback 13,00 € [D]
ET: 11.07.05



Chuck Spezzano
Wenn es verletzt, ist es keine Liebe
Sonderausgabe 15,00 € [D]
ET: 16.11.15



Urheber*in



© Django Hediger

Der Bestsellerautor **Chuck Spezzano** ist als Referent, Seminarleiter, spiritueller Wegbegleiter und visionärer Lebenslehrer international bekannt. Gemeinsam mit seiner Frau Lency hat er die bahnbrechende Methode der »Psychology of Vision« entwickelt und arbeitet seit über fünfundvierzig Jahren als Berater und Therapeut sehr erfolgreich vor allem mit Menschen in Europa, Nordamerika und Asien.



Dezember 2026

- Spezzanos Grundlagenwerk mit über 130.000 verkauften Exemplaren [Stand: Februar 2026].
- Ein Klassiker mit Gen-Z-Potenzial: Heilsame Prinzipien über die „Psychology of Vision“ für erfüllte Paar-Beziehungen.
- Bekannter Autor mit regelmäßigen Workshops im deutschsprachigen Raum.

NEUAUFLAGE

Spezzano fügt den geläufigen **psychotherapeutischen Ansätzen** eine **neue Dimension** hinzu: **die Spiritualität**, anders gesagt, unsere Beziehung zu Gott. Sein Klassiker beschreibt in **366 Kurzkapiteln** die **Mechanismen** dieser **spirituellen Psychologie**. In **jedem Kapitel** wird eine **Gesetzmäßigkeit** kurz erklärt und ergänzt durch eine Übung, mit **deren Hilfe** wir **das Problem meistern** können. Grundlage von Spezzanos Betrachtungsweise ist **die Erkenntnis**, dass **nichts zufällig passiert** – schon gar nicht in Beziehungen. Auf **magische Weise** ergänzt oder spiegelt **unser Partner, im Beruf oder in der Ehe**, immer die **Stärken** oder **Schwachpunkte** der eigenen Persönlichkeit. So gesehen können wir **jede Situation** für **einen Erkenntnisgewinn** produktiv nutzen.

Wenn es verletzt, ist es keine Liebe
von Chuck Spezzano

Neuauflage

Erscheinungstermin: 16.12.2026

ca. € (D) 14,00 / ca. € (A) 14,40 / ca. CHF 20,50
ca. 416 Seiten, Format 12,5 x 18,7 cm
Taschenbuch, Broschur,
WG: 2472 Ratgeber/Spiritualität/Esoterik

ISBN/GTIN: 978-3-442-22447-0



Referenztitel



Nathalie Stüben; Falk Kiefer
Frauen und Alkohol
Hardcover 22,00 € [D]
ET: 25.12.24



Nathalie Stüben
Ohne Alkohol: Die beste Entscheidung meines Lebens
Quality Paperback 16,00 € [D]
ET: 04.10.21



Urheber*innen



© Peter von Felbert



© Peter von Felbert

Nathalie Stüben ist gelernte Journalistin und lebt seit 2016 nüchtern. Sie gilt als Begründerin der deutschsprachigen Nüchternheitsbewegung – einer Gemeinschaft von Menschen, die offen ohne Alkohol leben und das feiern. Bekannt wurde sie durch ihren Podcast »Ohne Alkohol mit Nathalie«, in dem sie mit ehemals Betroffenen über verschiedene Ausprägungen von Alkoholproblemen spricht. Mittlerweile erreicht sie mit ihren Social-Media-Kanälen, ihren Medienauftritten sowie ihren Onlineprogrammen »Die ersten 30 Tage ohne Alkohol« und »Abstinenz stabilisieren« ein Millionenpublikum.

Prof. Dr. Falk Kiefer ist Direktor der Klinik für Abhängiges Verhalten und Suchtmedizin am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim und Lehrstuhlinhaber für Suchtforschung an der Universität Heidelberg. Er leitet den wissenschaftlichen Beirat der My Way Betty Ford Klinik in Bad Brückenau, ist Vorstand der Deutschen Suchtstiftung und Past-President der Deutschen Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie (DG-Sucht).



Dezember 2026

- Der SPIEGEL-Bestseller jetzt als Taschenbuch.
- Alkoholkonsum von Frauen: Weg von Betäubung, Funktionalisierung und Selbsterniedrigung – hin zu Selbstbestimmung, Gestaltung und Wandel.
- Über 120.000 verkaufte Exemplare von der Journalistin und Podcasterin. [Stand: Februar 2026]

Alkohol zu trinken, ist für Frauen mittlerweile selbstverständlich. Sie tun es, **um zu feiern, um dazugehören oder sich kultiviert zu fühlen**. Aber auch, um **Sorgen, Überforderung und Ängste** zu bewältigen. Trinkmuster, die für ältere Generationen noch undenkbar gewesen wären, gehören heute zum Alltag und sind gesellschaftlich akzeptiert. Das hat fatale Folgen für

- ihren **Alltag**,
- ihren **Körper**,
- ihre **Beziehungen**
- und ihre **Ambitionen**.

Die ehemals selbst betroffene Journalistin Nathalie Stüben und der renommierte Suchtmediziner Prof. Dr. Falk Kiefer erklären, warum Frauen Alkohol trinken, wie sie ihn trinken und mit Hilfe welcher Möglichkeiten sie damit aufhören können. Und verdeutlichen, welch immense Freiheit es bedeutet, wieder selbst Regie im eigenen Leben zu führen.

Frauen und Alkohol
von Nathalie Stüben; Falk Kiefer

Erscheinungstermin: 10.12.2026

ca. € (D) 14,00 / ca. € (A) 14,40 / ca. CHF 20,50
ca. 304 Seiten, Format 12,5 x 18,7 cm
Taschenbuch, Broschur,
WG: 1973 Sachbücher/Politik, Gesellschaft,
Wirtschaft/Gesellschaft

ISBN/GTIN: 978-3-442-18096-7



Referenztitel



Jens Corssen; Stephanie Ehrenschwendner
Das Corssen-Prinzip
Hardcover 22,00 € [D]
ET: 18.04.16



Jens Corssen; Stephanie Ehrenschwendner
Lieben
Taschenbuch 12,00 € [D]
ET: 20.04.23



Urheber*innen



© Frank Bauer



© Frank Bauer

Stephanie Ehrenschwendner ist Wissenschaftsjournalistin und Autorin vieler Sachbücher und Ratgeber. Zahlreichen erfolgreichen Büchern von Prominenten verhalf sie als Co-Autorin zum Sprung auf die Bestsellerlisten. Sie lebt und arbeitet in München und La Palma.

Jens Corssen ist Diplompsychologe, Verhaltenstherapeut und psychologischer Berater für Persönlichkeitsentwicklung und gelingende Beziehungen. Seit 50 Jahren berät er Menschen, ihre persönlichen und beruflichen Schwierigkeiten zu lösen. Der Selbst-Entwickler®, dessen Philosophie und Praxis zu Corssens Markenzeichen wurden, gehört zu den erfolgreichsten psychologischen Konzepten im deutschsprachigen Raum. Jens Corssen lebt in München.

Beispielhafte Innenseiten



„Das Leben ist eine Achterbahn“, sagt Jens Corssen, Psychologe und Erfolgsautor. „Wer Eigenmacht hat, genießt die Fahrt nach oben mit allen Sinnen. Und sorgt auf dem Weg nach unten dafür, bei Laune zu bleiben.“ Wie man das schafft, dafür hat der renommierte Coach für Manager und Spitzensportler eine einfache Lösung parat: Unsere Einstellung zum Leben, zu anderen Menschen und zu uns selbst ist eine Superkraft, die dafür sorgt, dass wir uns wohlfühlen und beruflich wie privat erfolgreich sind. Und wir erreichen wie von selbst, was wir vorher angespannt erzwingen wollten.

Diese Essenz des „Selbst-Entwicklers“, dem Programm seiner über 40-jährigen Tätigkeit als Berater, hat Jens Corssen nun in einem innovativen Werk zusammengefasst: dem „Graphic Coach“, einer pointiert bebilderten Episodengeschichte mit Selbst-Coaching-Effekt. Am Beispiel der Protagonisten erlebt man hautnah, wie man Superkräfte entwickelt, um sich aus dem Elend zu befreien.

Das Corssen-Prinzip
von Jens Corssen; Stephanie Ehrenschwendner

Originalverlag: Arkana

Erscheinungstermin: 20.01.2027

ca. € (D) 14,00 / ca. € (A) 14,40 / ca. CHF 20,50
ca. 240 Seiten, Format 12,5 x 18,7 cm
Taschenbuch, Broschur,
WG: 2481 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Lebensführung,
Persönliche Entwicklung

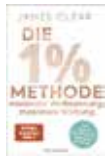
ISBN/GTIN: 978-3-442-22445-6



Januar 2027

- Der erfolgreiche Ratgeber von Deutschlands führendem Lebenshilfe-Coach - jetzt als Taschenbuch.
- HC-Ausgabe mit über 28.000 verkauften Exemplare. [Stand: Februar 2026]
- Die erfolgreiche Selbstentwickler-Methode als unterhaltsamer, in Comic-Form gezeichneter Graphic Coach.

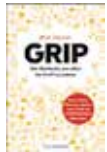
Referenztitel



James Clear
Die 1%-Methode – Minimale Veränderung, maximale Wirkung
Paperback 17,00 € [D]
ET: 27.04.20



9 783442 178582



Rick Pastoor
GRIP – Die Methode, um alles im Griff zu haben
Paperback 16,00 € [D]
ET: 18.01.23



9 783442 179640



Marc Zao-Sanders
Die Timeboxing-Methode
Taschenbuch 14,00 € [D]
ET: 18.12.24



9 783442 180257

Urheber*innen

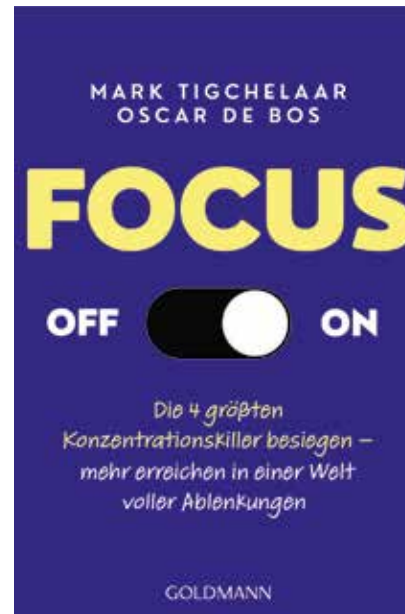


© Frank Ruiter

Mark Tigchelaar ist Psychologe und einer der führenden Experten für Konzentration und Aufmerksamkeit. Er ist ein gefragter Speaker auf internationalen Konferenzen, wo er Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft in praxisnahe Strategien zur Verbesserung von Konzentration, Leistung und Wohlbefinden umsetzt. www.marktigchelaar.com

Oscar de Bos ist Gründer der Focus Academy, einem Trainingsunternehmen, das Arbeitnehmern besserer Konzentration und Produktivität verhilft. Zusammen mit seinem Team entwickelt er praktische Werkzeuge, die von Workshops und Keynotes bis hin zu Apps, Videos und Büchern reichen. www.focusacademy.com/de

Dezember 2026



- **Mehr Produktivität und weniger Stress in einer Welt voller Ablenkungen.**
- **Clevere Strategien für mehr Fokus, neurowissenschaftlich fundiert und verständlich erklärt.**
- **Direkt anwendbare Lösungen, von der Reduzierung der Bildschirmzeit über den Weg zu „Inbox Zero“ bis hin zu cleverem Multitasking.**

Unsere Aufmerksamkeit ist zur wertvollsten Ressource geworden – und zugleich zur umkämpftesten. Überfüllte Postfächer, ständige Unterbrechungen und eine digitale Welt, die uns mit endlosen Reizen fesselt: Wie gelingt es, inmitten dieses Chaos produktiv zu bleiben, ohne sich selbst zu verlieren?

Im internationalen Bestseller Focus Off/On enthüllen die Fokusexperten Mark Tigchelaar und Oscar de Bos, wie unser Gehirn Aufmerksamkeit steuert – und wo die vier Konzentrationskiller lauern, die uns Energie und Zeit rauben. Mit klaren Strategien und überraschenden Erkenntnissen zeigen sie, wie wir unsere mentale Kraft zurückgewinnen. Darunter:

- Die verblüffenden Vorteile des Zappeln
- Multitasking und Task-Switching als Produktivitäts-Booster
- Wege zu weniger Bildschirmzeit und mehr Klarheit
- Der Schlüssel zu »Inbox Zero«

Focus Off/On

von Mark Tigchelaar; Oscar de Bos
Übersetzer: Annika Tschöpe

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 16.12.2026

ca. € (D) 14,00 / ca. € (A) 14,40 / ca. CHF 20,50

ca. 272 Seiten, Format 12,5 x 18,7 cm

Taschenbuch, Broschur,

WG: 2933 Sachbücher/Angewandte Psychologie

ISBN/GTIN: 978-3-442-18097-4

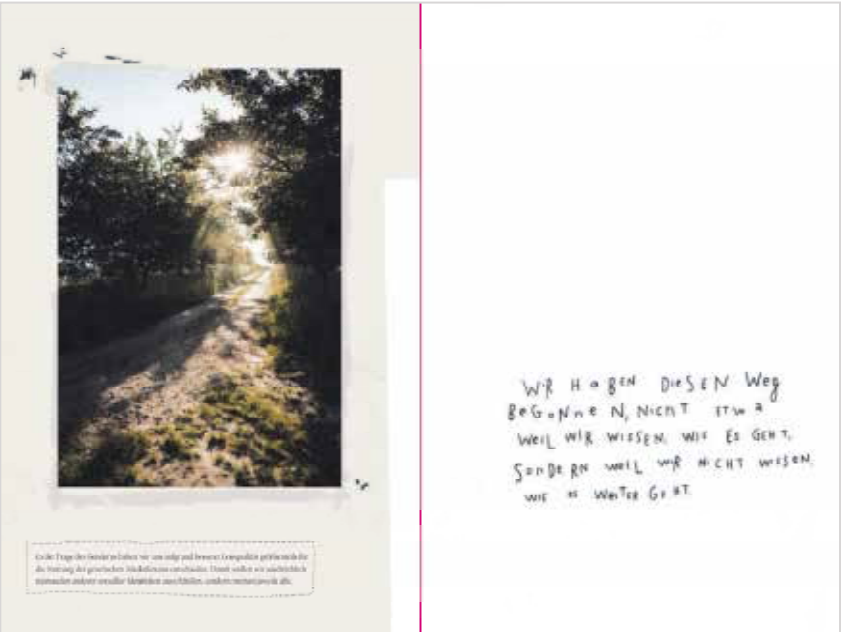


9 783442 180974

Innenabbildungen



Inhalt	
0. Vorwort von Maja Göpel	Seite 10
1. Wie alles begann	Seite 14
1.1 Vom Banker zum Bauern oder wie ich anfang, den Acker zu lieben	Seite 16
1.2 Die Dürren – immer weniger Wasser	Seite 20
1.3 Der Boden – immer weniger Humus	Seite 26
2. Wie ich forsche	Seite 46
2.1 Regenerative Landwirtschaft oder meine Hochachtung in die neue Welt	Seite 48
2.2 Ein Haufen Idealtypen oder wie das Universum mein Team baut	Seite 62
Gut & Bödel aus der Vogelperspektive	Seite 68
3. Wie wir arbeiten	Seite 70
3.1 Agroforst oder die Kunst, Ökosysteme aufstehen zu lassen	Seite 72
3.2 Die Baumschule oder die Legende von den klugen Ururpapl	Seite 88
3.3 Kumpel oder die wundersame Geschichte von selbstheilender Erde	Seite 114
3.4 Die rotierende Rindenhende oder Biotarboiler auf vier Beinen	Seite 124
3.5 Der Marktgarten oder neue Zugänge zum Boden	Seite 156
3.6 Vom Acker zum Talier oder die neue Nähe zur Natur	Seite 172
3.7 Der Waldumbau oder das Wunder vom Karmessag	Seite 194
4. Unsere Vision und was sich ändern muss	Seite 216
Die Finck-Stiftung	Seite 226
Wir appellieren an die Landwirtschaft	Seite 237
Wir appellieren an die Politik	Seite 237
Wir appellieren an Wissenschaft und Ausbildung	Seite 243
Wir appellieren an Unternehmer und Finanzkon	Seite 246
Quellenverzeichnis	Seite 252
Danksgagen	Seite 256



Urheber*in



© Gut und Bösel

Benedikt Bösel, geb. 1984, studierte Business Finance in Großbritannien, dann Agrarökonomik in Berlin. Er arbeitete zehn Jahre in der Finanzindustrie, war aber als Kind vom Land immer auf der Suche nach »seiner Aufgabe«. Die fand er, nachdem er sich entschloss, den ökologisch bewirtschafteten Hof seiner Eltern in Alt Madlitz zu übernehmen. Dort spürte er, dass ihn seine Kindheit in der Natur, der steinige Weg der Pubertät, die Erfahrungen aus der Wirtschaft gepaart mit den großen Herausforderungen eines land- und forstwirtschaftlichen Betriebs auf seinen Weg gut vorbereitet hatten. Seitdem setzt er alles dafür ein, um den Beweis anzutreten, dass die Landwirtschaft zum Schlüssel für uns und nachfolgende Generationen werden kann.



Februar 2027

Paperback

- Der SPIEGEL-Bestseller mit 17.000 verkauften Exemplaren jetzt im Taschenbuch! [Stand: Februar 2026]
- Benedikt Bösel – bekannt aus der Disney+ Dokuserie »Farm Rebellion« – wurde vom Investmentbanker zum Landwirt.
- Mit einem inspirierenden Vorwort von Nachhaltigkeitsexpertin Maja Göpel.

BESTSELLER

Klimawandel, Artensterben und Bodendegradation bedrohen unsere Existenz. Jede dieser Krisen ist mit den anderen verbunden und alle drei treffen sich in der Landwirtschaft. Dass es so nicht weitergehen kann, ist offensichtlich.

Nachdem Benedikt Bösel vor sechs Jahren das elterliche Gut in Brandenburg mit 3000 Hektar Land und Forst übernommen hatte, machte er sich auf, den Beweis anzutreten, dass es möglich ist, zerstörte Nährstoffkreisläufe wieder zu schließen und damit nicht nur Extremwetterereignissen und Ernteaussfällen zu trotzen, sondern auch das Mikroklima günstig zu beeinflussen. Mit Neugier, Mut, Offenheit, Begeisterungsfähigkeit, kurz: Entdeckergeist schaute er sich auf der ganzen Welt nach alternativen Landnutzungsmodellen um, die den Boden als Wiege aller Nahrung ins Zentrum stellen. Dabei lernte er von Pionieren und alten Traditionen.

Rebellen der Erde
von Benedikt Bösel

Erscheinungstermin: 17.02.2027

ca. € (D) 16,00 / ca. € (A) 16,50 / ca. CHF 22,90

ca. 256 Seiten, Format 17,0 x 24,0 cm

Paperback, Broschur,

4-farbig

WG: 2970 Sachbücher/Politik, Gesellschaft, Wirtschaft

ISBN/GTIN: 978-3-442-18098-1



9 783442 180981

Referenztitel



John Gray
Männer sind anders. Frauen auch.
Hardcover 17,00 € [D]
ET: 05.01.09



John Gray
Männer sind anders. Frauen auch.
Taschenbuch 13,00 € [D]
ET: 01.05.93



Urheber*in



© Jeff Alexander

Dr. John Gray, geboren 1951, ist einer der bekanntesten Paar- und Familientherapeuten weltweit. In Seminaren und Vorträgen widmet er sich seit vierzig Jahren dem Thema Kommunikation zwischen Männern und Frauen. Seine Bücher sind in über 40 Sprachen übersetzt und erreichten weltweit Millionenauflagen. Bis zu ihrem Tod war er mit seiner Frau Bonnie 34 Jahre glücklich verheiratet. Das Paar hat drei erwachsene Töchter und vier Enkelkinder. John Gray lebt in Mill Valley, Kalifornien.



Februar 2027

- **TikTok made me buy it:** Der beliebte Klassiker für erfolgreiche Beziehungen jetzt in Neuausstattung!
- John Gray zeigt, wie Paare sofort harmonischer kommunizieren und wiederkehrende Konflikte auflösen können.
- Über 1,1 Mio. verkaufte Exemplare über alle Ausgaben. [Stand: Februar 2026]

NEUAUFLAGE

Männer sind anders, Frauen auch ist nicht nur die Zustandsbeschreibung unseres modernen, noch immer nicht entwirrten Beziehungsdschungels. Es ist vielmehr eine Art **»Gebrauchsanweisung«, die jede Frau zum richtigen Umgang mit ihrem Partner und jeder Mann zum besseren Verständnis seiner Partnerin braucht.**

Scharfe Analysen, anschauliche Fallbeispiele und erfolgreich erprobte Lösungsmodelle verdichten sich zu einem Buch, das durch großes Wissen und das tiefe Verständnis des Autors den aggressiven Geschlechterkampf zur kreativen Partnerschaft wandeln kann.

Der internationale Bestseller jetzt in Neuausstattung!

Männer sind anders. Frauen auch
von John Gray
Übersetzer: Matthias Schossig

Neuausgabe

Erscheinungstermin: 17.02.2027

ca. € (D) 13,00 / ca. € (A) 13,40 / ca. CHF 18,50

ca. 320 Seiten, Format 12,5 x 18,7 cm

Taschenbuch, Broschur,

WG: 2483 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Partnerschaft, Sexualität

ISBN/GTIN: 978-3-442-14337-5



Referenztitel



Jefferson Fisher
Beim nächsten Gespräch läuft alles besser
 Paperback 18,00 € [D]
 ET: 21.05.25



Urheber*in



© Helen Fisher

Helen Fisher, biologische Anthropologin, ist weltweit bekannte Expertin für die Chemie von Beziehungen. Sie betrieb Evolutions- und Hirnforschung (fMRT) und untersuchte interkulturelle Muster von romantischer Liebe, Partnerwahl, Führungsstilen und Persönlichkeit. Sie war Forschungsprofessorin an der Rutgers University in New Brunswick, New Jersey, und Mitglied des Center for Human Evolutionary Studies. Helen Fisher hat fünf internationale Bestseller verfasst und Persönlichkeitstests erarbeitet, die weltweit Anwendung finden und u.a. die Grundlage für die Algorithmen von Dating-Plattformen liefern.

Die vier Denktypen

Typ	Entdecker	Gestalter	Leiter	Vermittler
Intelligenzform	Kreative Intelligenz	Management-Intelligenz	Strategische Intelligenz	Diplomatische Intelligenz
Gehirnsystem	Dopamin	Serotonin	Testosteron	Östrogen
Eigenschaften und Prioritäten	- Neugier - Kreativität - Energie - Suche nach Neuem - Risikobereitschaft - Gestirte Flexibilität	- Tradition - Detaillierorientierung - Vorsicht - Planung - Terminplanung - Prozessorientierung	- Systemdenken - Hinblickigkeit - Entschlossenheit - Skepsis - Fairness	- Ganzheitliches Denken - Kontextuelles Denken - Langfristiges Denken - Empathie - Verstellungskraft - Sprachliche Fähigkeiten - Soziale Fähigkeiten

Januar 2027



- Das große Buch zur Menschenkenntnis von der international renommierten Beziehungsforscherin.
- Die neu entdeckten vier Denktypen und welche Persönlichkeitsmerkmale damit einhergehen.
- Partner, Freundinnen, Kolleginnen und Kunden besser verstehen, erreichen und überzeugen.

Unsere Art zu denken entsteht nicht zufällig – sie ist tief in den Bahnen unseres Gehirns verankert. Helen Fisher hat jahrzehntelang die Biologie und Wissenschaft der Liebe, Bindung und zwischenmenschlichen Verbindung erforscht und mit ihren Persönlichkeitstests die wissenschaftlichen Grundlagen für die Algorithmen von Dating-Portalen geschaffen. In ihrem letzten großen Werk bündelt sie nun ihre Forschung und hebt das Thema Menschenkenntnis auf ein ganz neues Level.

Im Rahmen ihrer Untersuchungen hat sie vier grundlegende Denkstile identifiziert, die sie unsere Formen der »natürlichen Intelligenz« nennt: Kreative Intelligenz, Führungintelligenz, Strategische Intelligenz und Diplomatische Intelligenz. Jede dieser angeborenen Formen von Intelligenz ist mit einem von vier Gehirnsystemen verbunden und besteht aus einer bestimmten Konstellation von Persönlichkeitsmerkmalen. Die Kenntnis dieser vier Denk- und Verhaltensweisen ermöglicht es uns, andere besser zu verstehen.

Wie man sich und andere besser versteht
 von Helen Fisher
 Übersetzer: Elisabeth Liebl

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 20.01.2027

ca. € (D) 14,00 / ca. € (A) 14,40 / ca. CHF 20,50

ca. 288 Seiten, Format 12,5 x 18,7 cm

Taschenbuch, Broschur,
 WG: 2481 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Lebensführung,
 Persönliche Entwicklung

ISBN/GTIN: 978-3-442-18061-5



Referenztitel



Giulia Gwinn; Julien Wolff
Write your own story
 Paperback 20,00 € [D]
 ET: 21.05.25



Urheber*in



© berli berlinski

Giulia Gwinn, geboren 1999, ist deutsche Fußball-Nationalspielerin, Kapitänin des DFB-Teams und eine offensiv ausgerichtete Verteidigerin beim FC Bayern München. Dreimal gewann sie bereits die deutsche Meisterschaft. Die Fans wählten sie zur Nationalspielerin des Jahres 2024 und 2019. Parallel zum Fußball studiert sie Sportmanagement und lebt eine große Leidenschaft für Hunde und Fashion. Zuletzt holte sie mit der Deutschen Nationalmannschaft Bronze bei Olympia in Paris.

Julien Wolff, geboren 1983, ist Sportjournalist aus Leidenschaft. Damals Hobbyfußballer, begann er nach dem Abitur über das Runde, das ins Eckige muss, zu schreiben. Er ist Sportredakteur bei Welt und Welt am Sonntag, berichtet vor allem über den FC Bayern und die Nationalmannschaft. Der Bestseller-Autor schrieb unter anderem die Kinderbuch-Reihe von und mit Weltmeister Thomas Müller. Wolff lebt in München.



März 2027

- Der SPIEGEL-Bestseller als Taschenbuch – pünktlich zur Frauen-WM 2027!
- Die berühmte Fußballerin Giulia Gwinn ist das Vorbild einer ganzen Generation: authentisch, stark, klar!
- Mit Insights in die Welt des Frauenfußballs und Beiträgen von Wegbegleitern wie Horst Hrubesch, Kim Füllhauer und Joachim Massanek.

BESTSELLER

»Generation Gwinn!« So titelte der Spiegel und Giulia Gwinn macht dieser Schlagzeile alle Ehre. Bereits als Kind schlich sie sich förmlich davon, um mit den Jungs Fußball zu spielen – ihre eigene Mutter war anfangs nämlich noch dagegen. Doch Giulia folgte ihrer Leidenschaft, setzte sich gegen alle Widerstände durch und feierte als 18-Jährige ihr Debüt für die deutsche Nationalmannschaft. Selbst von zwei Kreuzbandrissen ließ sie sich nicht ausbremsen. Im Gegenteil: Sie kam noch stärker zurück und reifte beim FC Bayern München und im DFB-Team zur Führungsspielerin.

Giulia Gwinn ist Kapitänin der deutschen Fußball-Nationalmannschaft, Olympia-Bronze-Gewinnerin und mehrmalige Deutsche Meisterin. Die Fans wählten sie zur Nationalspielerin des Jahres 2024 und 2019, das Forbes-Magazin nahm sie 2022 zudem unter seine Top 30 unter 30 auf. Auf Instagram erreicht und inspiriert Gwinn weit mehr als eine halbe Million Menschen.

Write your own story
 von Giulia Gwinn; Julien Wolff

Originalverlag: Mosaik

Erscheinungstermin: 17.03.2027

ca. € (D) 14,00 / ca. € (A) 14,40 / ca. CHF 20,50

ca. 272 Seiten, Format 12,5 x 18,7 cm

Taschenbuch, Broschur,

8-seitiger Bildteil

WG: 2971 Sachbücher/Politik, Gesellschaft,

Wirtschaft/Biographien, Autobiographien

ISBN/GTIN: 978-3-442-18089-9



Mood-Zeichnungen



Urheber*in



© Rimika Tanaka

Rimika Tanaka ist Autorin und Forscherin im Bereich der darstellenden Künste. Derzeit arbeitet sie an einem Tanzkonservatorium in London, wo sie sich dafür einsetzt, den Zugang zu Ballett und zeitgenössischem Tanz zu erweitern und Teilhabe zu fördern. Sie glaubt an die transformierende Kraft der darstellenden Künste und daran, dass in jedem Menschen kreatives Potenzial steckt. Als Kind verließ sie Japan und wuchs in Schottland auf. Aus den Unterschieden dieser beiden Welten schöpft sie ihre Praxis: Schreiben, Performance und achtsame Bewegung als Wege, den »Samurai-Geist« freizulegen. Rimika ist die Tochter der verstorbenen Autorin Akemi Tanaka.



Februar 2027



- Entdecke die Kriegerin in dir: Ein leidenschaftlicher Leitfaden für Frauen, die mutiger, achtsamer und widerstandsfähiger leben wollen.
- Klar strukturierten Sechs-Pfade-Methodik mit konkreten Übungen zu Somatik, Ritualen und Schreibimpulsen.
- Rimika Tanaka verwebt ihre eigene Ahnengeschichte mit historischer Forschung.

EMPFEHLUNGSTITEL

Rimika Tanaka verbindet in diesem Buch ihre **eigene Samurai-Ahnenreihe** mit **zeitgenössischen Praktiken** – ein **leidenschaftlicher Leitfaden für Frauen**, die **mutiger, achtsamer** und **widerstandsfähiger** leben wollen. Ausgehend von **Geschichten** und **Ritualen** samuraiischer Kriegerinnen entfaltet das Buch **sechs Pfade der Weisheit**. Diese sechs Pfade lehren:

- **furchtlos zu handeln**
- **im Moment zu sein**
- **resilient zu werden**
- **Rat und Gemeinschaft zu suchen**
- **sich auf sich selbst zu besinnen** und
- **mutig sichtbar aufzutreten.**

Historische Beispiele und **zeitgenössische Porträts** – von Takeko Nakano bis Shiori Ito – treffen auf **Reflexionen** und **praxisnahe Übungen**.

Die Weisheit der Samurai-Frauen
von Rimika Tanaka

ca. € (D) 14,00 / ca. € (A) 14,40 / ca. CHF 20,50

ca. 240 Seiten, Format 12,5 x 18,7 cm

Taschenbuch, Broschur,

WG: 2476 Ratgeber/Spiritualität/Östliche Weisheit

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 17.02.2027

ISBN/GTIN: 978-3-442-22448-7



9 783442 224487

Aktuelle Backlist-Highlights



ÜBER 334.000 VERK. EXPL.



Gefährliches Ego
978-3-442-14319-1
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*
10.09.2025



Der Salzpfad
978-3-442-14268-2
€ 13,00 [D] | € 13,40 [A] CHF 18,50*
21.06.2021



Waren Sie nicht mal Lilo Wanders?
978-3-442-14325-2
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,50*
17.09.2025



5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen
978-3-442-15752-5
€ 13,00 [D] | € 13,40 [A] CHF 18,50*
20.04.2015



ERSCHEINT BALD



More than Gossip
978-3-442-14328-3
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*
23.09.2026



ÜBER 390.000 VERK. EXPL.
(ALLE AUSGABEN)



Pfoten im Sand
978-3-442-22434-0
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,50*
22.04.2026



Leben im Jetzt
978-3-442-22083-0
€ 12,00 [D] | € 12,40 [A] CHF 17,50*
17.03.2014



Warum wir uns immer in den Falschen verlieben
978-3-442-22070-0
€ 13,00 [D] | € 13,40 [A] CHF 18,50*
20.07.2015



Das geheime Wissen der Schamanen
978-3-442-22429-6
€ 13,00 [D] | € 13,40 [A] CHF 18,50*
18.02.2026



ERSCHEINT BALD



Männerseelen
978-3-442-14330-6
€ 14,00 [D] | € 14,40 [A] CHF 20,50*
19.08.2026



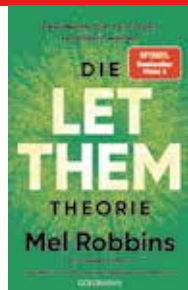
Aktuelle Backlist-Highlights



Gespräche mit Gott - Band 1
978-3-442-22412-8
€ 14,00 [D] | € 14,40 [A] CHF 20,50*
21.05.2025



ÜBER 370.000 VERK. EXPL.



Die LET THEM Theorie
978-3-442-18065-3
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,50*
01.05.2025



Wer wirst du in deinem nächsten
Leben? -
978-3-442-22422-7
€ 14,00 [D] | € 14,40 [A] CHF 20,50*
19.11.2025



Die 5-Sekunden-Regel
978-3-442-18086-8
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,50*
17.12.2025



Wenn sich nichts richtig anfühlt
978-3-442-17998-5
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*
19.06.2024



ÜBER 1,2 MIO. VERK. EXPL.



Die 1%-Methode – Minimale
Veränderung, maximale Wirkung
978-3-442-17858-2
€ 17,00 [D] | € 17,50 [A] CHF 24,50*
27.04.2020



Brot backen in Perfektion mit Sauerteig
978-3-442-18042-4
€ 19,99 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90*
22.10.2025



Die 1%-Methode – das Workbook
978-3-442-18081-3
€ 16,00 [D] | € 16,50 [A] CHF 22,90*
10.12.2025



Brot backen in Perfektion mit Hefe
978-3-442-18041-7
€ 19,99 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90*
19.03.2025



ÜBER 1,2 MIO. VERK. EXPL.



Oje, ich wachse!
978-3-442-17823-0
€ 14,00 [D] | € 14,40 [A] CHF 19,90*
15.07.2019





Spitzentitel-Marketing

für den Aufruf zu mehr Mut und Lebendigkeit

Eine Absage
an die Angst, ein
**Aufruf zum
Aufbruch**



Foto: © Matthias Ziegler



Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



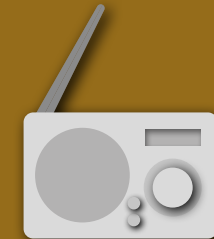
Social Media



Website/Newsletter

Online-Werbung

- Meta Ads
- Native Ads über outbrain
- Online-Banner auf perlentaucher.de
- Google Demand Gen

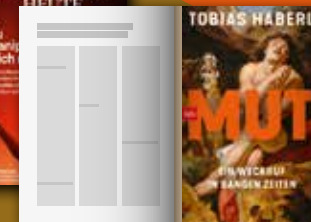
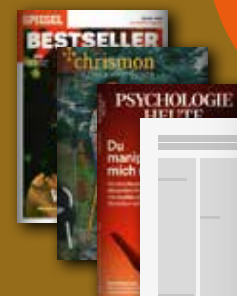


Radio/Podcast:

Podcast-Ads
(programmatisch
ausgespielt)



Reich-
weitenstarke
**Print-,
Online- und
Podcast
Kampagne**



Print-Werbung

Anzeigen in Zeitungen und
Magazinen wie z. B. *DIE ZEIT*, *SZ*,
SPIEGEL Bestseller, *christmon*,
Psychologie Heute

Referenztitel



Tobias Haberl
Unter Heiden
Hardcover 22,00 € [D]
ET: 02.10.24



9 783442 762873

Urheber



© Matthias Ziegler

Tobias Haberl, geboren 1975 im Bayerischen Wald, hat Literaturwissenschaften in Würzburg und Großbritannien studiert und arbeitet seit 2005 als Autor beim Süddeutsche Zeitung Magazin. 2016 erhielt er den Theodor-Wolff-Preis. Er hat mehrere Bücher veröffentlicht, unter anderem *Der gekränkte Mann- Verteidigung eines Auslaufmodells* sowie den Bestseller *Die große Entzauberung – Vom trügerischen Glück des heutigen Menschen*. Zuletzt erschien der SPIEGEL-Bestseller *Unter Heiden. Warum ich trotzdem Christ bleibe*. Er lebt in München.



November 2026



- **Traut euch! Wie wir unsere Verzagtheit überwinden und wieder lebendig werden – ein Plädoyer für Mut in krisenhaften Zeiten**
- **Ein Aufruf wider Bedenkenträgerei – vom Autor des SPIEGEL-Bestsellers »Unter Heiden«**
- **Für Leser*innen von Axel Hackes »Über die Heiterkeit in schwierigen Zeiten«, Daniel Schreibers »Liebe! Ein Aufruf« und Stéphane Hessels »Empört euch!«**

SPITZENTITEL

Kommt man von einer Reise nach Deutschland zurück, spürt man es besonders stark: Unser Land wirkt ängstlich, verzagt, gelähmt. Nichts flirrt. Alle zusammen fahren auf Sicht, verwalten den Status Quo, schieben Verantwortung ab, meistens an irgendwelche Statistiken. An der Macht sind vor allem Menschen mit zivilem Temperament, die nicht anecken, aber auch nichts Großes wagen. Wie konnte es so weit kommen? Warum haben wir verlernt, wie das geht: mutig sein? Und wie können wir als Gesellschaft wieder lebendig, resilient werden? Mut bedeutet, dass man sich Wahrheiten stellt. Trotz Gegenwind tut, was man für richtig hält. Sich – als Mensch und als Gesellschaft – auf einen Weg begibt, von dem man nicht weiß, ob er ans Ziel führt, aber man spürt, dass er richtig ist.

Mut
von Tobias Haberl

€ (D) 20,00 / € (A) 20,60 / CHF 28,50

120 Seiten, Format 12,5 x 20,0 cm
Hardcover, Pappband,
WG: 1973 Sachbücher/Politik, Gesellschaft,
Wirtschaft/Gesellschaft

Erscheinungstermin: 11.11.2026

ISBN/GTIN: 978-3-442-76377-1



9 783442 763771

Referenztitel



Lidia Yuknavitch
In Wasser geschrieben
Taschenbuch 14,00 € [D]
ET: 16.10.24



9 783442 717644



Lidia Yuknavitch
Schläge
Taschenbuch 14,00 € [D]
ET: 14.01.26



9 783442 773077

Urheberin



© Andrew Kovalev

Lidia Yuknavitch zählt zu den herausragenden neuen weiblichen Stimmen der amerikanischen Literatur. Sie ist preisgekrönte Autorin mehrerer Romane, Kurzgeschichten und des gefeierten Memoirs »In Wasser geschrieben«. Zu ihren Fans zählen u.a. Rebecca Solnit und Roxane Gay. Ihr TED-Talk »The Beauty of Beeeing a Misfit« wurde mehr als 2 Millionen Mal angeschaut. Lidia Yuknavitch lehrt an der University of Oregon Kreatives Schreiben, Literaturwissenschaft und Womens Studies. Sie ist eine hervorragende Schwimmerin.

November 2026



- »Deine Misserfolge und Ängste sind Portale, tritt hindurch.« *Lidia Yuknavitch*
- Nach »In Wasser geschrieben – The Chronology of Water«, verfilmt von Kristen Stewart, das neue eindringliche Memoir von Lidia Yuknavitch: »Atemberaubend und Grenzen sprengend!« *Publishers Weekly*
- Lidia Yuknavitch zählt zu den herausragenden neuen weiblichen Stimmen der amerikanischen Literatur: Für alle Leser:innen von Rebecca Solnit und Joan Didion.

Die authentische und berührende Autobiografie einer Schriftstellerin, die ihre eigene Kreativität nutzt, um zu heilen. »Ich glaube, dass sich Erfahrungen in unseren Körper schreiben«, so Lidia Yuknavitch in ihrem neuen Memoir »Die Wellen lesen«. Die preisgekrönte Autorin lotet die Möglichkeiten aus, durch die Kraft der Literatur und des eigenen Erzählens Erinnerungen neu zu formen und sich von alten Fesseln zu lösen, die ihr emotionales Wachstum behindert haben. Mit den Augen einer Künstlerin blickt sie auf die Wunden, die sie erlitten hat, und erkennt die transformative Kraft, die in diesem Prozess liegt. Mal radikal offen, mal poetisch, mal unverblümt und stoisch, deutet »Die Wellen lesen« Erinnerungen um und zeigt, wie entscheidend dies für ein tieferes Verständnis unserer selbst sein kann.

Die Wellen lesen

von Lidia Yuknavitch
Übersetzer: Claudia Max

Originalverlag: Riverhead Books

Erscheinungstermin: 04.11.2026

€ (D) 25,00 / € (A) 25,70 / CHF 34,50

272 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm

Hardcover, Geb. mit SU,

WG: 1951 Sachbücher/Kunst, Literatur/Biographien, Autobiographien

ISBN/GTIN: 978-3-442-76346-7



9 783442 763467

Referenztitel



Peter von Becker
»Ich bin ein Magnet für alle
Verrückten«
Hardcover 24,00 € [D]
ET: 24.09.25



9 783453 218765

Urheberin



© Eleni Stefanou

Francesca Wade ist eine britische Literaturkritikerin und Biografin. Ihr Debüt, »Square Haunting: Five Women, Freedom and London Between the Wars«, stand auf der Longlist für den Baillie Gifford Prize und auf der Shortlist für den RSL Ondaatje Prize. Sie war Stipendiatin am Cullman Center der New York Public Library, am Leon Levy Center for Biography sowie am Harvard Radcliffe Institute. Ihre Arbeiten wurden unter anderem in *The New York Review of Books*, *London Review of Books* und *Granta* veröffentlicht. Sie lebt und arbeitet in London.



Juli 2026

- »Denken Sie an die Bibel und Homer, denken Sie an Shakespeare und denken Sie an mich.« *Gertrude Stein*
- In ihrem Salon verkehrten Picasso, Matisse und Hemingway. Das abenteuerliche Leben der Gertrude Stein – Wegbereiterin der literarischen Moderne und Ikone des 20. Jahrhunderts
- Basierend auf bisher unveröffentlichtem Archivmaterial – erscheint zum 80. Todestag von Gertrude Stein

Schriftstellerin, Förderin der Künste und eine Meisterin der Inszenierung: Gertrude Stein (1874–1946) gilt als zentrale Figur der literarischen Moderne. Sie schuf neuartige, bisher noch nie dagewesene Texte, die uns bis heute faszinieren.

Mit ihrem Bruder Leo bezieht sie 1903 eine Wohnung in Paris, die zum Magneten für die künstlerische Avantgarde des 20. Jahrhunderts wird. In ihrem Salon verkehren Picasso und Matisse, Hemingway und F. Scott Fitzgerald.

Wie eine Detektivin taucht die britische Literaturkritikerin und Biografin Francesca Wade in das bewegte Leben und das gleichermaßen beeindruckende wie rätselhafte Werk der Schriftstellerin und Salonnière ein und macht anhand von bisher unveröffentlichtem Archivmaterial deutlich, worauf sich der Ruhm dieser Ikone begründet.

Gertrude Stein

von Francesca Wade
Übersetzer: Britta Fietzke

Originalverlag: Faber & Faber

Erscheinungstermin: 22.07.2026

€ (D) 28,00 / € (A) 28,80 / CHF 38,50

512 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm

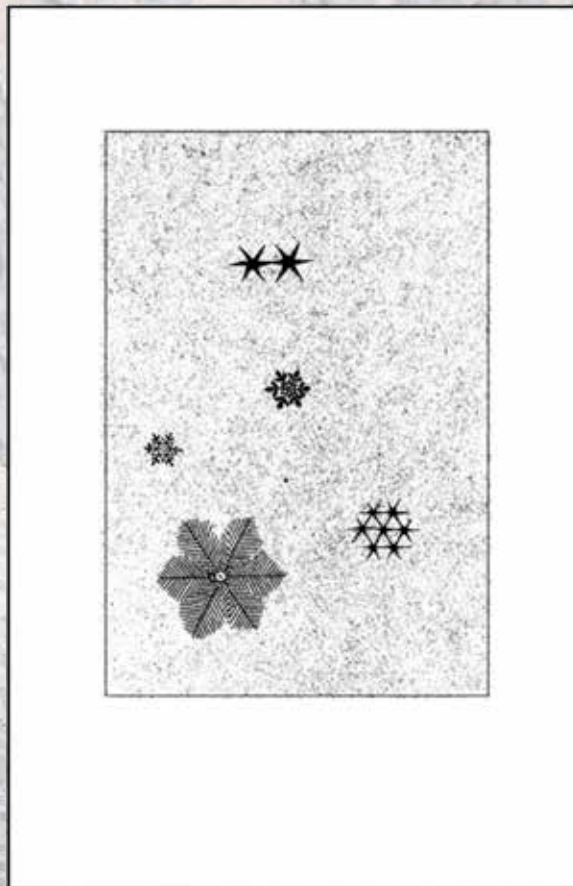
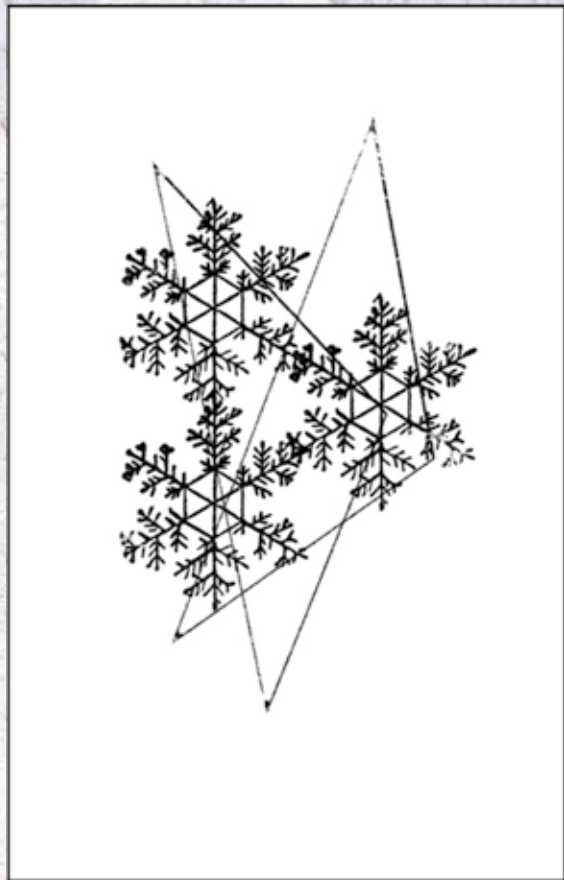
Hardcover, Geb. mit SU, 31 s/w Abbildungen

WG: 1951 Sachbücher/Kunst, Literatur/Biographien, Autobiographien

ISBN/GTIN: 978-3-442-76351-1



9 783442 763511



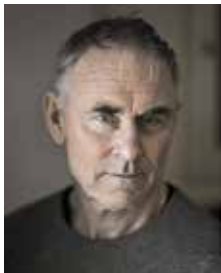
Referenztitel



Carmen Possnig
Südlich vom Ende der Welt
 Hardcover 22,00 € [D]
 ET: 10.08.20



Urheber



© Erik Abel

Sverker Sörlin, Jahrgang 1956, ist Autor, Historiker und preisgekrönter Wissenschaftskommunikator. Derzeit ist er Professor für Umweltgeschichte am KTH Royal Institute of Technology in Stockholm und hat im Laufe seiner Karriere mit Universitäten und Instituten in Berkeley, Princeton, Cambridge, Vancouver, Kapstadt, Oslo und anderen Städten zusammengearbeitet. Er ist gleichzeitig einer der gefragtesten öffentlichen Intellektuellen Schwedens in Bildungs-, Umwelt- und Klimafragen. Zu seinen mehr als vierzig Büchern gehören literarische Bestseller, Biografien, akademische Werke, journalistische Beiträge und persönliche Essays auf einer breiten Themenpalette, vom Klimawandel und Charles Darwin bis hin zu Nationalismus und Skilanglauf.

Oktober 2026



- »Der schönste Tag des Jahres ist der, an dem der erste Schnee fällt. Sachte, wie in einer Schneekugel.« *Sverker Sörlin*
- Eine vielschichtige und tiefgründige Kulturgeschichte des Schnees: Das perfekte Geschenk in besonderer Ausstattung und mit zahlreichen Illustrationen
- Vom preisgekrönten schwedischen Bestsellerautor, Glaziologen und Umweltschützer Sverker Sörlin

EMPFEHLUNGSTITEL

Für die Menschheit war Schnee mal Verbündeter, mal Gegner; Inspiration für unzählige Kuschelgeschichten und Schauplatz atemberaubender Tragödien und Überlebenskämpfe. Er war immer da. Jetzt schmilzt er. Immer schneller. Dabei waren die meisten Menschen ohnehin noch nicht einmal in der Nähe von Schnee: Sie haben noch nie das leise Knirschen unter ihren Füßen gespürt, noch nie Schnee in ihren Händen gehalten, um ihn schmelzen zu sehen, sind nie auf einem Paar Skiern gestanden. Und doch hat das weiße Element eine ungeheure Anziehungskraft. Der schwedische Glaziologe und Umweltschützer Sverker Sörlin erzählt mitreißend und kunstvoll von indigenen Jägern, tausend Wörter für Schnee, Schneeengeln und Iglus, alpinen Sehnsuchtsorten, Lawinen und Gletschern und dem ältesten Ski der Welt.

Schnee

von Sverker Sörlin
 Übersetzer: Ulla Ackermann

Originalverlag: Volante

Erscheinungstermin: 14.10.2026

€ (D) 24,00 / € (A) 24,70 / CHF 33,50

288 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm
 Hardcover, Geb. mit SU, 12 s/w Abbildungen
 WG: 1559 Geschichte/Kulturgeschichte

ISBN/GTIN: 978-3-442-76316-0



Urheber



© privat

Seong-hyun Choi, der unter dem Pseudonym „The Frog“ schreibt, entdeckte für sich mit Ende Zwanzig das „Natural Farming“, was die tiefgreifende Erkenntnis darüber in ihm reifen ließ, wie gefangen die Menschen sind, statt sich als Teil der Natur zu begreifen. Seit über 30 Jahren lebt er als Selbstversorger und bewirtschaftet Reisfelder und Äcker nach den Methoden der natürlichen Landwirtschaft – in Harmonie mit der Erde, ohne dabei Lebewesen zu schaden. Neben seiner Arbeit auf den Feldern widmet er sich in seinem Schreiben, seiner Tätigkeit als Übersetzer und Lehrender der Verbreitung der Philosophie und Praxis der natürlichen Landwirtschaft. Er bringt anderen die Schönheit der Natur näher – indem er jeden Tag eine handgeschriebene Postkarte verschickt, um die einfachen Freuden eines Lebens in der Natur zu teilen.



- Über das achtsame Leben im Einklang mit der Natur: Die Weisheiten des »südkoreanischen Thoreau«
- Wie die tiefe Verbundenheit zwischen Mensch und Natur unseren Blick auf die Polykrisen unserer Zeit verändert – und nicht zuletzt auf uns selbst
- Ein überraschender Ansatz, wie wir den Krisen unserer Zeit wahrhaftig begegnen können - in tiefer Verbundenheit mit der Natur und allen Lebewesen

Seong-hyun Choi, der »südkoreanische Thoreau«, lehrt uns, die Weisheit der Natur zu verstehen und so den Wandel von einer menschenzentrierten zu einer naturzentrierten Sicht zu vollziehen. In poetischen Tagebucheinträgen, Geschichten und Reflexionen veranschaulicht er, wie ein nachhaltiges Leben in und mit der Natur gelingt. Sein Wissen speist sich aus den Lehren des Buddhismus, der christlichen Mystiker und prägender Umweltaktivist*innen. Und nicht zuletzt aus eigener Erfahrung als Eremit und Natural Farmer. Nur wenn wir auch die nicht-menschlichen Akteure – wie Mineralien, Tiere, Pflanzen – wertschätzen und uns selbst als Teil eines natürlichen Kreislaufs begreifen, können wir den Polykrisen unserer Zeit weise begegnen. Anschaulich vermittelt Choi Seonghyun, inwiefern dieser Paradigmenwechsel der Schlüssel zu unserem gemeinsamen Überleben ist.

Bäume, Steine, Zeit

von Seong-hyun Choi

Übersetzer: Alexandra Schiefert;

Yun Sun Young

Erscheinungstermin: 18.11.2026

€ (D) 24,00 / € (A) 24,70 / CHF 33,50

304 Seiten, Format 12,5 x 20,0 cm

Hardcover, Pappband,

WG: 1985 Sachbücher/Natur, Technik/Natur, Gesellschaft/Allgemeines, Nachschlagewerke

ISBN/GTIN: 978-3-442-76360-3



9 783442 763603

Referenztitel



Martin Becker
Die Arbeiter
Hardcover 22,00 € [D]
ET: 13.03.24



Urheber



© Kathrin Cruz

Martin Becker, geboren 1982 in einer westdeutschen Kleinstadt, lebt seit 2003 mit kleinen Unterbrechungen in Ostdeutschland. Er hat mehrere Bücher im Luchterhand Literaturverlag veröffentlicht, zuletzt „Die Arbeiter“ über seine Herkunft aus einfachen Verhältnissen. Für seine Radioarbeit beim WDR, NDR und DLF ist er in vielen Ländern unterwegs gewesen und hat Reportagen und Features aus Brasilien, Kanada, den USA und Tschechien realisiert. Dafür wurde er gemeinsam mit Tabea Soergel mit dem deutsch-tschechischen Journalistenpreis ausgezeichnet, zuletzt erhielt er für sein literarisches Werk den Margarete-Schrader-Preis der Universität Paderborn. Martin Becker lebt mit seiner Partnerin und drei Kindern seit 2019 in Halle an der Saale – überzeugt davon, dass er bleiben wird.



Oktober 2026

- Wie ist es, in jenem Bundesland zu leben, in dem die AfD bald mit absoluter Mehrheit regieren könnte?
- Martin Becker, vielfach ausgezeichnete Autor und Journalist, legt ein persönliches, streitbares und zugleich einfühlsames Buch über Heimat, Herkunft, Klassenerfahrung und Demokratie vor
- Für alle Leser:innen von Dirk Oschmanns »Der Osten: eine westdeutsche Erfindung und Didier Eribons Klassiker »Rückkehr nach Reims«

PRESSESCHWERPUNKT

Was bedeutet "Heimat", was "Herkunft", wenn man in einer Stadt lebt, in der sich die zunehmende Polarisierung zwischen Ost und West im täglichen Leben abbildet? Martin Becker, in einer Arbeiterfamilie in Westdeutschland aufgewachsen, ist vor einigen Jahren nach Halle gezogen. Entlang seiner persönlichen Erfahrungen und der aktuellen gesellschaftspolitischen Entwicklungen erzählt er vom Ringen mit einer Region, die tief geprägt ist von Brüchen, Wut und Hoffnungslosigkeit und die ihm dennoch Heimat geworden ist. Sein Buch macht deutlich, warum es gerade jetzt wichtig ist, zusammenzustehen, es ist ein Brückenschlag zwischen Ost und West, ein großes Trotzdem, um Populisten, Provokateuren und politischen Polarisierern das Handwerk zu legen.

Warum ich trotzdem bleibe
von Martin Becker

Erscheinungstermin: 21.10.2026

€ (D) 24,00 / € (A) 24,70 / CHF 33,50

320 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm

Hardcover, Geb. mit SU,

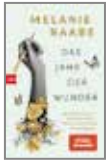
WG: 1971 Sachbücher/Politik, Gesellschaft,
Wirtschaft/Biographien, Autobiographien

ISBN/GTIN: 978-3-442-76352-8



9 783442 763528

Referenztitel



Melanie Raabe
Das Jahr der Wunder
Hardcover 20,00 € [D]
ET: 10.09.25



9 783442 759583



Sue Monk Kidd
Das Buch Ana
Hardcover 22,00 € [D]
ET: 17.08.20



9 783442 759033

Urheberin



© Tony Pearce Photography

Sue Monk Kidds Debütroman »Die Bienenhüterin« avancierte vom Geheimtipp zum Bestseller. Der Roman wurde allein in den USA über sechs Millionen Mal verkauft, er wurde in sechsunddreißig Sprachen übersetzt. Millionen Leser:innen haben ihre berührenden Geschichten wie »Die Meerfrau« oder »Die Erfindung der Flügel« verschlungen. »Das Buch Ana« ist Sue Monk Kidds vierter Roman, der in den USA sofort auf der Bestsellerliste stand und von der Presse begeistert aufgenommen wurde. Die Autorin lebt mit ihrer Familie in South Carolina.

November 2026



- **Der New-York-Times-Bestseller über die Kunst des Schreibens und über die Kraft, die eigene Stimme zu finden**
- **Von der Autorin des internationalen Bestsellers »Die Bienenhüterin«**
- **Für alle Leser:innen von Elizabeth Gilbert, Doris Dörrie und Melanie Raabe (»Das Jahr der Wunder«)**
- **»Man legt das Buch beiseite und fühlt sich im Einklang mit dem eigenen künstlerischen Selbst – und mit dem Wunsch, es mit der Welt zu teilen.«**
Lit Hub

Erst in der Mitte ihres Lebens, als ihre Kinder fast erwachsen waren, fasste Sue Monk Kidd den Entschluss: Ich werde Schriftstellerin. Damit begann eine Reise, die nicht nur ihr Leben, sondern auch ihr Innerstes veränderte. In »Vom Schreiben und Leben« nimmt uns die Bestsellerautorin mit auf einen Weg voller Inspiration und Kreativität. Sie erzählt von ihren eigenen Erfahrungen, von Euphorie, Rückschlägen und Erfolgen. Sie nimmt uns mit an die Schreibstätten großer Autorinnen wie Virginia Woolf, Maya Angelou und Harper Lee. Im Mittelpunkt steht die Überzeugung: Schreiben ist mehr als Technik – es ist ein Akt der Seele. Wer diesen inneren Quell entdeckt, findet nicht nur Worte, sondern auch Mut und Sinn. Dieses Buch ist Memoir, Wegweiser und spirituelle Begleitung zugleich – eine Einladung, die eigene Kreativität neu zu entdecken und dem Leben eine tiefere Stimme zu geben.

Vom Schreiben und Leben

von Sue Monk Kidd
Übersetzer: Judith Schwaab

Originalverlag: KNOFF

Erscheinungstermin: 25.11.2026

€ (D) 24,00 / € (A) 24,70 / CHF 33,50

320 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm

Hardcover, Pappband

WG: 1951 Sachbücher/Kunst, Literatur/Biographien, Autobiographien

ISBN/GTIN: 978-3-442-76343-6



9 783442 763436

Referenztitel



Jacinda Ardern
A Different Kind of Power
Hardcover 26,00 € [D]
ET: 12.06.25



Urheberin



© Jane Usher

Jacinda Ardern wurde im Alter von 37 Jahren zur 40. Premierministerin Neuseelands gewählt und war damit die jüngste Premierministerin des Landes seit mehr als 150 Jahren. Nach ihrer Regierungszeit hat Ardern das Field Fellowship zum Thema empathische Führung ins Leben gerufen. Darüber hinaus erhielt sie die Ehrendoktorwürde der Harvard-Universität. Sie engagiert sich für den Klimaschutz und ist Schirmherrin des Christchurch-Aktionsplans zur Bekämpfung terroristischer und gewalttätiger Inhalte im Internet. Außerdem setzt sich Ardern für die Unterstützung von Frauen und Mädchen ein. Doch ihre wichtigste Bestimmung sieht sie in jenen Aufgaben, die sie ihr Leben lang innehaben wird - Mutter zu sein und stolze Neuseeländerin.



Oktober 2026

- »Meine Hoffnung ist, dass alle, die an sich selbst zweifeln, erkennen, wozu sie fähig sind.« **Jacinda Ardern**
- **Jacinda Ardern**, ehemalige Premierministerin von Neuseeland, ist eine der beeindruckendsten Persönlichkeiten der Gegenwart und Symbolfigur für eine Politik der Menschlichkeit
- Für Leser:innen von Michelle Obama »Becoming«, Sanna Marin »Hope in Action«, Bill Gates »Source Code. Meine Anfänge«

Sie revolutionierte unsere Vorstellung davon, was eine Politikerin ausmacht. Sie gilt als Hoffnungsträgerin, Mutmacherin, Verfechterin von Gerechtigkeit: Jacinda Ardern, ehemalige Premierministerin von Neuseeland. 2017 schrieb sie Geschichte, als sie die jüngste weibliche Regierungschefin der Welt wurde und als zweite Frau überhaupt während ihrer Amtszeit ein Kind zur Welt brachte. Heute ist sie eine weltweite Ikone. Erstmals erzählt sie die außergewöhnliche Geschichte ihres Aufstiegs. Und stellt dabei die entscheidenden Fragen der Zukunft: Welche Art von politischer Führung wollen wir? Schließen sich Mitgefühl und Stärke tatsächlich aus? Mit ihren Erfahrungen und Erkenntnissen ermutigt sie alle, über sich hinauszuwachsen und mit Empathie und Überzeugung voranzugehen.

A Different Kind of Power
von Jacinda Ardern
Übersetzer: Sylvia Bieker; Henriette Zeltner-Shane

Originalverlag: btb HC

Erscheinungstermin: 14.10.2026

€ (D) 15,00 / € (A) 15,50 / CHF 21,50

480 Seiten, Format 11,8 x 18,7 cm
Taschenbuch, Broschur,
8-seitiger Bildteil, 4-farbig
WG: 2971 Sachbücher/Politik, Gesellschaft,
Wirtschaft/Biographien, Autobiographien

ISBN/GTIN: 978-3-442-77651-1



Referenztitel



»Ein Sommer wie seither kein anderer«
Hardcover 24,00 € [D]
ET: 19.04.21



Rüdiger Barth; Hauke Friederichs
Deutschland 1946
Hardcover 24,00 € [D]
ET: 27.08.25



Urheber



© unbekannt

Stig Dagerman (1923–1954) wurde in Älvkarleby nördlich von Uppsala als Sohn eines Sprengmeisters und einer Telefonistin geboren. Er wuchs bei seinen Großeltern väterlicherseits auf dem Land auf, bis er 1931 zu seinem Vater nach Stockholm zog. Dagerman arbeitete nach seinem Abitur für die anarcho-syndikalistische Zeitung »Arbetaren« und debütierte 1945 mit dem Roman »Die Schlange«. Die kommenden Jahre waren geprägt von exzessiven Schreibphasen und einem kometenhaften Aufstieg, aber auch von Schreibblockaden, schweren Depressionen und existenziellen Krisen. 1943 heiratete er die deutsche Geflüchtete Annemarie Götze, mit der er zwei Söhne hatte und über deren Familie er Zugang zu Deutschland fand.

Oktober 2026



- Ein schwedischer Autor auf Reportagereise durch das zerstörte Deutschland 1946 voller Hunger, Ruinen, Siegern und Besiegten – die Wiederentdeckung eines Sachbuch-Klassikers, jetzt im TB
- »Pointiert, abwechslungsreich und mit einem scharfen Blick für Details (...) ein wichtiges, empathisches Dokument deutscher Zeitgeschichte.«
Sophie Wenerscheid, SZ
- Für Leser*innen von George Orwells „Reise durch Ruinen“ oder Juli Zehs "Die Stille ist ein Geräusch"

Stig Dagerman (1923–1954) wurde von der schwedischen Zeitung »Expressen« beauftragt, Deutschland zu bereisen und ein Bild des zerstörten Landes nach dem Weltkrieg zu geben. Sein Bericht aus dem regnerischen Herbst 1946 erzählt von Ruinen und Hunger, unterdrückter Kontinuität nationalsozialistischen Denkens und dem erhofften Aufbruch durch die alliierte Demokratisierung. Stig Dagerman begegnet den Menschen auf seiner Reise nie mit moralischer Überlegenheit – sondern mit Interesse und Mitgefühl, im Versuch, die gesellschaftliche wie persönliche Situation jedes Einzelnen zu verstehen. Paul Berf hat die Reiseberichte nicht nur in ihrer ganzen Beschreibungsdichte und Gedankenvielfalt in ein schwingendes, unverstelltes Deutsch übersetzt, sondern auch eine Auswahl aus den Briefen getroffen, die er von der Reise an seine Angehörigen schickte.

Deutscher Herbst
von Stig Dagerman
Übersetzer: Paul Berf

Originalverlag: Guggolz

Erscheinungstermin: 14.10.2026

€ (D) 14,00 / € (A) 14,40 / CHF 20,50

192 Seiten, Format 11,8 x 18,7 cm

Taschenbuch, Broschur,

WG: 2948 Sachbücher/Geschichte/Zeitgeschichte

ISBN/GTIN: 978-3-442-77686-3



Urheberin



© Livina-Chioma Thompson

Lou Zucker ist Journalistin und Sachbuchautorin. Sie war freiberuflich unter anderem für *Zeit Online* und *Deutschlandfunk* tätig und hat als Redakteurin für *Der Spiegel* und *taz nord* gearbeitet. Für die *taz* schrieb sie die feministische Dating-Kolumne »hot und hysterisch«. Neben dem Schreiben ist sie bei pro familia als Sexualpädagogin tätig.



Paperback

November 2026

- Wie kann Sex für uns alle schöner, sicherer und gerechter werden? Eine persönliche und erhellende Analyse der Geschlechterbeziehungen in der Grauzone
- Basierend auf Interviews mit Betroffenen und deren Erfahrungsberichten, all gender und sexuelle Identitäten inklusive
- Lou Zucker ist erfahrene Journalistin (*Zeit Online*, *Spiegel*, *taz*) und arbeitet als Sexualpädagogin

PRESSESCHWERPUNKT

Zwischen Sex, den alle Beteiligten wirklich wollen, und einer Vergewaltigung liegt eine große Grauzone. Intime Grenzüberschreitungen, die oft unausgesprochen bleiben, weil wir nicht wissen, wie wir damit umgehen sollen. Ein Problem, das uns alle betrifft, unabhängig von Geschlecht oder sexueller Orientierung.

Ausgehend von persönlichen Gesprächen und Erfahrungsberichten untersucht die Journalistin Lou Zucker den Teil unseres Sexuallebens, den zwar jede*r kennt, über den aber kaum jemand spricht. In einer Mischung aus einfühlsamer Beschreibung und kritischer Analyse geht sie der Frage auf den Grund, warum wir Sex haben, den wir eigentlich nicht wollen.

Dabei behält Lou Zucker stets das Ziel im Blick: Sexualität soll für uns alle schöner, sicherer und gerechter werden.

Neinvernehmlich
von Lou Zucker

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 11.11.2026

€ (D) 18,00 / € (A) 18,50 / CHF 25,50

256 Seiten, Format 13,5 x 20,6 cm

Paperback, Klappenbroschur

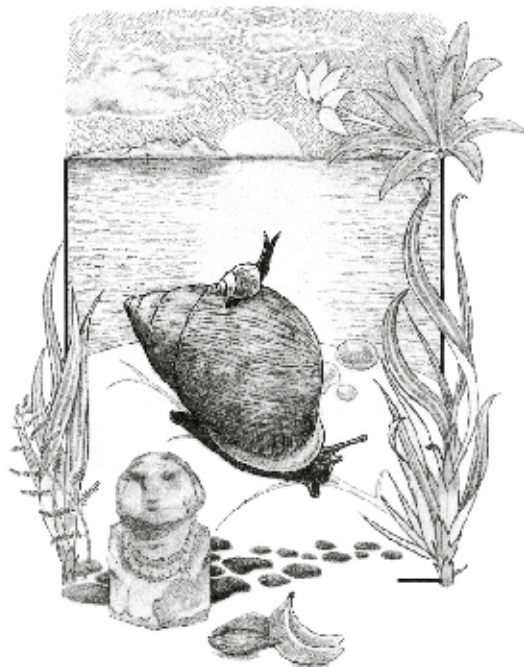
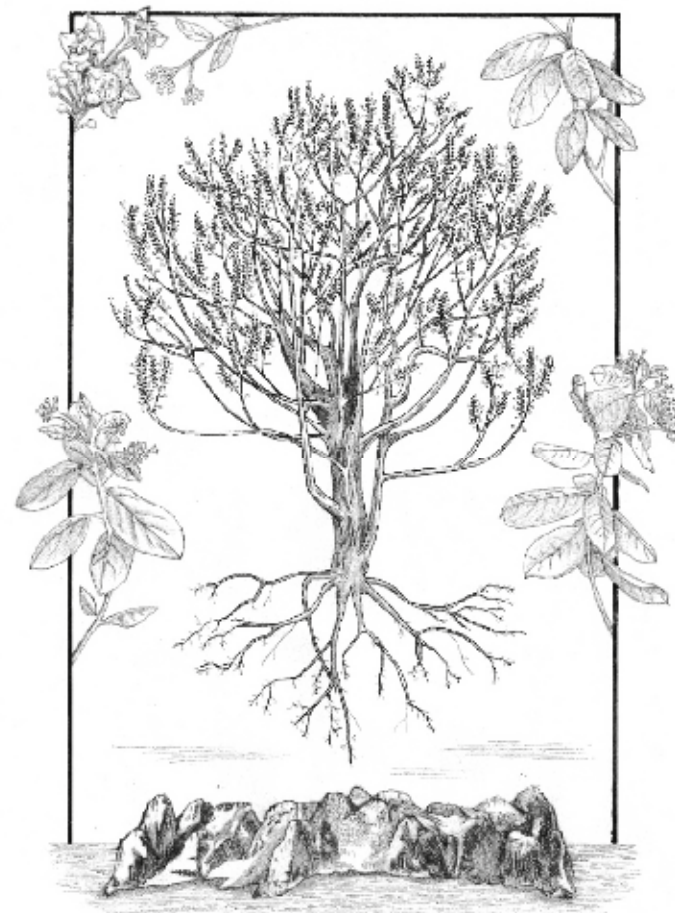
WG: 2973 Sachbücher/Politik, Gesellschaft, Wirtschaft/Gesellschaft

ISBN/GTIN: 978-3-442-77641-2



9 783442 776412

Innenabbildungen



Referenztitel



Maja Lunde
Die Letzten ihrer Art
Taschenbuch 13,00 € [D]
ET: 09.11.20



Wir dachten, wir könnten fliegen
Hardcover 32,00 € [D]
ET: 22.10.25

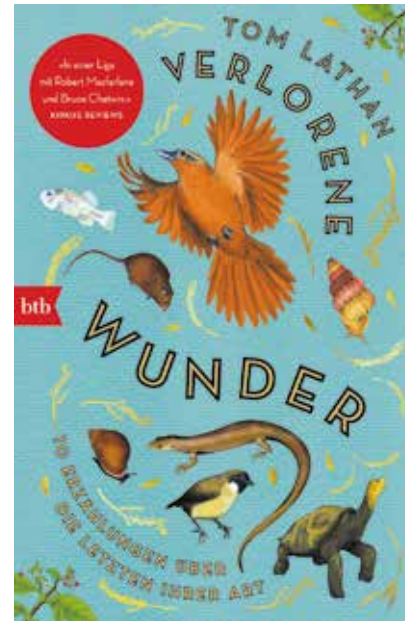


Urheber



© Molly Hollman

Tom Lathan ist Autor und Journalist und lebt in Kent. Seine Artikel wurden in *The Guardian*, der *Financial Times* und *The Times Literary Supplement* veröffentlicht. Er engagiert sich ehrenamtlich beim Kent Wildlife Trust und beteiligt sich daran, wilde Bisons im Naturreservat West Blean and Thorndon Woods in Großbritannien anzusiedeln. »Lost Wonders« ist Lathans erstes Buch, gefördert und ausgezeichnet mit einem Preis der Society of Authors.



Paperback

November 2026

- Zehn eindrucksvolle Geschichten von Lebewesen, die im 21. Jahrhundert ausgestorben sind
- Für Leser*innen von »Die Geschichte der Bienen«, »Die Letzten ihrer Art« oder Jane Goodall
- Basierend auf Interviews mit Forscher*innen, Aktivist*innen und Umweltschützer*innen, die die Bedeutung des Artensterbens fühlbar machen
- Mit Illustrationen zu den zehn Arten und ihrem Lebensraum von Claire Kohda

EMPFEHLUNGSTITEL

Prominente Galapagos-Riesenschildkröten und weniger prominente Mikroschnecken von der Größe eines Sesamkorns, Bäume, die über den Ozean springen, und Fische, die wie Hundewelpen mit ihrem Schwanz wedeln. Sie alle haben eines gemeinsam: Sie sind im Laufe unseres kurzen 21. Jahrhunderts ausgestorben. Ein Trend, der sich mit dem menschengemachten Klimawandel noch beschleunigen wird.

Was bedeutet es, in einer solchen Zeit zu leben?

Der Autor und Journalist Tom Lathan spricht mit Wissenschaftler*innen, Naturschützern und anderen Engagierten, die diese Arten erforscht und bis zuletzt versucht haben, sie vor dem Aussterben zu bewahren. Durch ihre Augen und Lathans berührende Geschichten beginnen wir zu begreifen, was der Verlust einer Art wirklich bedeutet.

Verlorene Wunder

von Tom Lathan
Übersetzer: Felix Mayer

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 11.11.2026

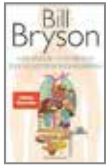
€ (D) 20,00 / € (A) 20,60 / CHF 28,50

512 Seiten, Format 13,5 x 20,6 cm
Paperback, Klappenbroschur, 33 s/w Abbildungen
WG: 2980 Sachbücher/Natur, Technik

ISBN/GTIN: 978-3-442-77664-1



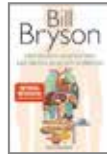
Referenztitel



Bill Bryson
Eine kurze Geschichte des menschlichen Körpers
Hardcover 24,00 € [D]
ET: 30.03.20



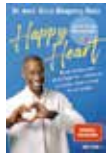
9 783442 313983



Bill Bryson
Eine kurze Geschichte des menschlichen Körpers
Taschenbuch 18,00 € [D]
ET: 07.09.22



9 783442 142798



Dr. Nana-Yaw Bimpong-Buta
Happy Heart – Gesund mit dem Herzensdoc
Quality Paperback 20,00 € [D]
ET: 24.09.25



9 783453 219045

Urheber



© Sofia Runarsdotter

Jonas Olofsson, Jahrgang 1978, ist Professor für Psychologie an der Universität Stockholm, wo er das Sensory Cognitive Interaction Laboratory leitet. Er forscht seit über 20 Jahren zur Bedeutung des Geruchssinns für Wahrnehmung, Gedächtnis und Emotionen. Seine Arbeiten beschäftigen sich unter anderem mit der Früherkennung von Demenz, der Rolle von Düften im sozialen Verhalten und innovativen Methoden des Geruchstrainings. Olofsson hat zahlreiche internationale Fachartikel veröffentlicht und ist derzeit Vorsitzender des Schwedischen Nationalkomitees für Psychologische Wissenschaften an der Königlich Schwedischen Akademie sowie Vorsitzender der Schwedischen Gesellschaft für Kognitionswissenschaft.



Paperback

Januar 2027

- **Warum können Gerüche so starke Erinnerungen wecken? Beeinflusst der Körpergeruch, in wen wir uns verlieben? Und was passiert, wenn wir den Geruchssinn verlieren?**
- **Der schwedische Kognitionsforscher Jonas Olofsson räumt mit dem Mythos auf, dass der Mensch einen verhältnismäßig schlechten Geruchssinn hat**
- **Verständlich und unterhaltsam: Wie das Riechen Emotionen, Entscheidungen und Identität beeinflusst**

Auf der Grundlage neuester Forschungsergebnisse zeigt Jonas Olofsson, dass unser Geruchssinn nicht nur außerordentlich sensibel ist, sondern auch, dass er die menschliche Evolution auf ihrer grundlegendsten Ebene geprägt hat. Von Pheromonen über Umwelt-signale bis hin zu den chemischen Fingerabdrücken unserer Emotionen, die wir mit jedem Atemzug verarbeiten - der Geruchssinn macht uns zu den Individuen, die wir sind. Was alles fehlt, wenn wir unseren Geruchssinn verlieren, mussten Millionen Menschen während der Corona-Pandemie erfahren. Gleichzeitig hilft uns dieses Buch zu lernen, den eigenen Geruchssinn zu verbessern und zu verfeinern, um ihn zu einem nützlichen Werkzeug zu entwickeln, das unserem Leben eine ganz neue Note verleihen kann.

Der unterschätzte Sinn
von Jonas Olofsson
Übersetzer: Max Stadler

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 13.01.2027

€ (D) 18,00 / € (A) 18,50 / CHF 25,50

272 Seiten, Format 13,5 x 20,6 cm

Paperback, Klappenbroschur

WG: 2982 Sachbücher/Natur, Technik/Naturwissenschaft

ISBN/GTIN: 978-3-442-77508-8



9 783442 775088

Referenztitel



Michaela Karl
**"Ich brauche einen Liebhaber,
 der mich am Denken hindert"**
 Hardcover 25,00 € [D]
 ET: 18.10.23



9 783442 758760



Michaela Karl
**»Lasst uns tanzen und Champagner
 trinken – trotz alledem!«**
 Taschenbuch 14,00 € [D]
 ET: 15.11.23



9 783442 773695

Urheberin



© Michele Corleone

Michaela Karl, geboren 1971, promovierte 2001 an der FU Berlin mit einer Arbeit über Rudi Dutschke. Ihre Biografien über Dorothy Parker, Zelda und F. Scott Fitzgerald, Unity Mitford, Bonnie & Clyde, Maeve Brennan, Isadora Duncan und Katherine Mansfield wurden vom Publikum geliebt und von der Presse hochgelobt. Michaela Karl ist Mitglied der Münchner Turmschreiber. 2020 erhielt sie den Kulturpreis Bayern, 2022 wurde sie mit dem Bayerischen Poetentaler ausgezeichnet.

März 2027



- **»Michaela Karl gelingt es, Katherine Mansfield uns heutigen Leserinnen und Lesern höchst spannend nahe zu bringen.« Denis Scheck, ARD Druckfrisch**
- **Das unangepasste Bohémienne-Leben und der tragische Tod der neuseeländischen Literatin Katherine Mansfield – die neue große Biografie von Bestsellerautorin Michaela Karl**
- **Für alle Leser:innen von Florian Illies und Volker Weidermann**

Heute von Leser:innen weltweit verehrt, war Katherine Mansfield (1888-1923) zu ihren Lebzeiten vor allem eins: unbeliebt. Anfang des 20. Jahrhunderts kommt die gebürtige Neuseeländerin nach London, mit dem Ziel, eine berühmte Schriftstellerin zu werden. Im Dunstkreis der legendären Bloomsbury Group sorgt sie für Furore – und Ärger. Virginia Woolf & Co empfinden sie als »literarische Unterwelt«, sie selbst hält sich für ein Genie. Gesegnet mit Kreativität, Talent und Humor schafft sie in kürzester Zeit ein herausragendes Werk und kämpft zugleich gegen ihre zahlreichen Dämonen. Doch der härteste Kampf ihres Lebens steht ihr erst noch bevor ... Michaela Karl zeichnet ein umfassendes Bild dieser widersprüchlichen Künstlerin und wirbt zugleich für ihren Wahlspruch: Leben und leben lassen.

**"Ich brauche einen Liebhaber, der mich
 am Denken hindert"**
 von Michaela Karl

€ (D) 15,00 / € (A) 15,50 / CHF 21,50

480 Seiten, Format 11,8 x 18,7 cm

Taschenbuch, Broschur, 8 S. s/w Bildteil

WG: 2951 Sachbücher/Kunst, Literatur/Biographien,
 Autobiographien

Originalverlag: btb HC

Erscheinungstermin: 10.03.2027

ISBN/GTIN: 978-3-442-77663-4



9 783442 776634

»Irvin D. Yalom verbindet erzählerisch-brillant Philosophie und Psychologie.«

Frankfurter Neue Presse

»Yalom ist ein begnadeter Geschichtenerzähler - und ein nicht minder begnadeter Psychotherapeut, wie diese Erzählungen offenbaren.« *Los Angeles Times*



Hardcover

978-3-442-76283-5

€ 25,00 [D] | € 25,70 [A] CHF 34,50*



9 783442 762835



Taschenbuch

978-3-442-73838-0

€ 13,00 [D] | € 13,40 [A] CHF 18,50*



9 783442 738380



Taschenbuch

978-3-442-77215-5

€ 15,00 [D] | € 15,50 [A] CHF 21,50*



9 783442 772155



Taschenbuch

978-3-442-73728-4

€ 14,00 [D] | € 14,40 [A] CHF 20,50*



9 783442 737284



Taschenbuch

978-3-442-71842-9

€ 14,00 [D] | € 14,40 [A] CHF 20,50*



9 783442 718429



Taschenbuch

978-3-442-72330-0

€ 14,00 [D] | € 14,40 [A] CHF 20,50*



9 783442 723300



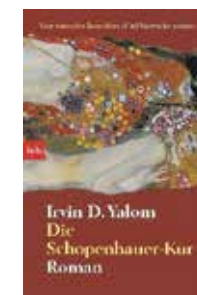
Taschenbuch

978-3-442-72378-2

€ 13,00 [D] | € 13,40 [A] CHF 18,50*



9 783442 723782



Taschenbuch

978-3-442-73588-4

€ 13,00 [D] | € 13,40 [A] CHF 18,50*



9 783442 735884

Referenztitel



Irvin D. Yalom; Benjamin Yalom
Die Stunde des Herzens
Hardcover 25,00 € [D]
ET: 12.11.25



Irvin D. Yalom; Marilyn Yalom
Unzertrennlich
Taschenbuch 15,00 € [D]
ET: 11.07.22



Urheber



© Anisa Yalom © 2024

Irvin D. Yalom wurde 1931 als Sohn russischer Einwanderer in Washington, D.C. geboren. Er gilt als einer der einflussreichsten Psychoanalytiker in den USA und als einer der bedeutendsten lebenden Vertreter der existentiellen Psychotherapie. Er ist vielfach ausgezeichnet, u. a. mit dem Sigmund-Freud-Preis für Psychotherapie und dem Oskar Pfister Award.

Seine Fachbücher gelten als Klassiker. Seine Romane sind internationale Bestseller – sie zeigen, dass die Psychoanalyse Stoff für die schönsten und aufregendsten Geschichten bietet, wenn man sie nur zu erzählen weiß.

Benjamin Yalom lebt in San Diego als Psychotherapeut und Kreativcoach, seine Ausbildungsschwerpunkte lagen in der Familien- und Paartherapie, mit seinem Vater Irvin D. Yalom verbindet ihn darüber hinaus die Liebe für das Schreiben.



Februar 2027

- Eine einzige Stunde Therapie kann Entscheidendes bewegen - Der weltbekannte Psychotherapeut und Bestseller-Autor Irvin D. Yalom über die Quintessenz seines Schaffens
- Irvin D. Yaloms therapeutischer Ansatz »in a nutshell«.
- Über zwei Millionen verkaufte Exemplare vom SPIEGEL Bestseller-Autor bei btb

SPITZENTITEL

Irvin D. Yalom war 93, als er sich nach dem Verlust seiner langjährigen Ehefrau Marilyn Yalom, mitten in der Pandemie, mit einem zunehmenden Gedächtnisverlust konfrontiert sah. So sah er sich gezwungen, die Form seiner Sitzungen mit seinen Klienten grundlegend zu überdenken und einen radikalen Ansatz zu wählen: Würden einstündige, einmalige Sitzungen ebenfalls einschneidende Veränderungen herbeiführen können und eine ebenso tragfähige Arzt-Patienten-Beziehung ermöglichen? In »Die Stunde des Herzens« erzählt Yalom von einigen dieser intensiven Sitzungen. Das Buch ist ein Plädoyer für mehr Ehrlichkeit und Verletzlichkeit in der Begegnung mit anderen, ein Lobgesang auf die therapeutische Kraft des »Hier und Jetzt«.

Die Stunde des Herzens

von Irvin D. Yalom; Benjamin Yalom
Übersetzer: Sylvia Bieker

Originalverlag: Harper Collins, New York

Erscheinungstermin: 10.02.2027

€ (D) 15,00 / € (A) 15,50 / CHF 21,50

352 Seiten, Format 11,8 x 18,7 cm

Taschenbuch, Broschur,

WG: 2933 Sachbücher/Angewandte Psychologie

ISBN/GTIN: 978-3-442-77662-7



9 783442 776627

Unsere Top-Titel btb Sachbuch



Melanie Raabe
Das Jahr der Wunder
Hardcover, 200 S., 13,5 x 21,5 cm
978-3-442-75958-3
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,50*



Volker Weidermann
Mann vom Meer
Taschenbuch, 240 S., 11,8 x 18,7 cm
978-3-442-77494-4
€ 14,00 [D] | € 14,40 [A] CHF 20,50*



Tamara Dietl
Die Seele bleibt Fußgänger
Hardcover, 224 S., 12,5 x 20,0 cm
978-3-442-75495-3
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,50*



Maja Lunde
Rettet die Kindheit
Paperback, 288 S., 13,5 x 20,6 cm
978-3-442-77579-8
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*



Miriam Davoudvandi
Das können wir uns nicht leisten
Paperback, 256 S., 13,5 x 20,6 cm
978-3-442-76329-0
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*



Michaela Karl, »Kluge Frauen bezahlen ihre Kleider selbst«
Hardcover, 448 S., 13,5 x 21,5 cm
978-3-442-76264-4
€ 25,00 [D] | € 25,70 [A] CHF 34,50*



Caroline Criado-Perez
Unsichtbare Frauen
Paperback, 496 S., 13,5 x 20,6 cm
978-3-442-71887-0
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,50*



Gröschner, P. Mädler, W. Seemann
Drei ostdeutsche Frauen betrinken sich und gründen den idealen Staat
Taschenbuch, 320 S., 11,8 x 18,7 cm
978-3-442-77582-8
€ 14,00 [D] | € 14,40 [A] CHF 20,50*



Rebecca Solnit
Wenn Männer mir die Welt erklären
Taschenbuch, 176 S., 11,8 x 18,7 cm
978-3-442-71439-1
€ 14,00 [D] | € 14,40 [A] CHF 19,90*





kailash

Große Bestseller-Kampagne

zum neuen Buch der beliebten Psychologin Stefanie Stahl

Abgestimmte
**Marketing-
und Social
Media-
Strategie**
mit den Kanälen
der Autorin



Foto: Susanne Wysocki

Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter

Online-Werbung

- Vorablesen-Kampagne
- Meta-Kampagne
- Amazon Advertising
- YouTube Ads
- Spotify Ads



Blickfang für Ihren Verkaufsraum

- Dekoplatat
DIN A2
- L-Display mit
10 Exemplaren



Reichweitenstarke

**Online-
Maß-
nahmen**



Referenztitel



Stefanie Stahl
Wer wir sind
Hardcover 22,00 € [D]
ET: 13.10.22



Stefanie Stahl
Das Kind in dir muss Heimat finden
Quality Paperback 19,00 € [D]
ET: 22.10.25



Urheber*in



© Susanne Wysocki

Stefanie Stahl, Diplom-Psychologin in freier Praxis in Trier und Buchautorin, ist Deutschlands bekannteste Psychotherapeutin. Sie hält regelmäßig Vorträge und Seminare zu ihren Spezialgebieten Beziehungen, Selbstwertgefühl und praxisnahe Psychologie. Mit ihrem Modell vom Sonnen- und Schattenkind hat sie eine besonders bildhafte Methode zur Arbeit mit dem inneren Kind erschaffen, die über die Grenzen Deutschlands hinaus auf große Resonanz stößt. Stefanie Stahls Bücher, allen voran »Das Kind in dir muss Heimat finden«, stehen seit Jahren auf den Top-Rängen der Bestsellerlisten und haben sich millionenfach verkauft.

Die Autorin ist eine begehrte Keynote Speakerin und hostet die beiden Podcasts »So bin ich eben« und »Stahl aber herzlich«.

bei
NetGalley



Warum regen uns Kleinigkeiten so auf?
Warum verlieben wir uns in die Falschen?

Und warum spaltet mangelnde Selbstreflexion ganze Gesellschaften?

In ihrem neuen Buch blickt Stefanie Stahl – Deutschlands bekannteste Psychotherapeutin und Bestsellerautorin – mit gewohntem Tiefgang und einer guten Portion Humor auf die menschliche Psyche. In klugen und lebensnahen Essays erzählt sie von den Mechanismen, die unser Denken, Fühlen und Handeln prägen: von Glaubenssätzen und Selbsttäuschungen, von Beziehungsmustern und Bindungsangst, von dem ewigen Versuch, die Kontrolle zu behalten und davon, wie befreiend es ist, sie loszulassen.

Mit psychologischer Klarheit und liebevoller Ironie zeigt Stefanie Stahl, warum Selbstreflexion keine Selbstoptimierung ist, warum es manchmal Mut braucht, nichts zu tun, und warum wir alle ein bisschen "ganz normal verrückt" sind.

Ich erkläre das jetzt mal psychologisch
von Stefanie Stahl

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 16.09.2026

TikTok

- Das neue Buch von Bestsellerautorin Stefanie Stahl: kluge, lebensnahe Essays über die großen Themen des Lebens.
- Die Essays verbinden individuelles Wachstum mit gesellschaftlichen Entwicklungen und zeigen, wie alles psychologisch zusammenhängt.
- Perfekt für Quereinsteiger*innen: Auch ohne psychologisches Vorwissen zugänglich für alle, die Stefanie Stahl kennenlernen möchten.

September 2026

SPITZENTITEL

ca. € (D) 20,00 / ca. € (A) 20,60 / ca. CHF 28,50
ca. 224 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm
Quality Paperback, Klappenbrosch.,
WG: 1933 Sachbücher/Angewandte Psychologie

ISBN/GTIN: 978-3-424-63299-6





ÜBER 2,5 MIO. VERK. EXPL.
(JUBILÄUMS- UND REGULÄRE AUSGABE)



Das Kind in dir muss Heimat finden
978-3-424-63282-8
€ 19,00 [D] | € 19,60 [A] CHF 26,90*
22.10.2025



9 783424 632828



Das Kind in dir muss Heimat finden
(Arbeitsbuch)
978-3-424-63143-2
€ 17,00 [D] | € 17,50 [A] CHF 24,50*
20.03.2017



9 783424 631432



Wer wir sind
978-3-424-63235-4
€ 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,90*
13.10.2022



9 783424 632354



Wer wir sind. Das Arbeitsbuch
978-3-424-63254-5
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*
22.05.2024



9 783424 632545



Jeder ist beziehungsfähig
978-3-424-63139-5
€ 17,00 [D] | € 17,50 [A] CHF 24,50*
16.10.2017



9 783424 631395

ÜBER 180.000 VERK. EXPL.



Jein!
978-3-424-63202-6
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*
25.05.2020



9 783424 632026



Vom Jein zum Ja!
978-3-424-63203-3
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*
25.05.2020



9 783424 632033



So stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl
978-3-424-63200-2
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*
25.05.2020



9 783424 632002



So bin ich eben!
978-3-424-63201-9
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*
25.05.2020



9 783424 632019



So bin ich eben!
4250939900018
€ 16,00 [D] | € 16,00 [A] CHF 23,90*
14.03.2022



4 250939 900018

Referenztitel



Turid Müller
Verdeckter Narzissmus in Beziehungen
Hardcover 24,00 € [D]
ET: 16.05.22



Turid Müller
Verdeckter Narzissmus in Beziehungen Das Arbeitsbuch
Quality Paperback 18,00 € [D]
ET: 06.11.24



Urheber*in



© Turid Müller, Fotograf: Torge Niemann

Turid Müller ist Diplom-Psychologin und ausgebildete Schauspielerin. An der Schnittstelle von Kommunikation und Kreativität ist sie als Coach, Speakerin und Trainerin tätig. Parallel dazu tritt sie mit eigenen Kabarettprogrammen auf und schreibt Songtexte und Musicals. Ihr besonderes Engagement gilt der Sensibilisierung der Gesellschaft für unbequeme Themen – zum Beispiel für den Umgang mit Demenz. Weil sie selbst die verstörenden Folgen einer toxischen Beziehung erlebt hat, beschäftigt sie sich auch beruflich mit dieser bisher eher unbekannten Form des Narzissmus. Die Autorin lebt in Hamburg.



Oktober 2026

- **Kommunikation als Weg zur Selbstklärung – toxische Beziehungsmuster erkennen, verstehen und verändern.**
- **Mit den Modellen von Friedemann Schulz von Thun: Kommunikationsquadrat, Inneres Team, Werte- und Entwicklungsquadrat praxisnah erklärt.**
- **Selbstcoaching statt Schuldzuweisung – wie wir Verantwortung übernehmen, Grenzen setzen und uns selbst treu bleiben.**

Toxische Beziehungen rauben Energie und Selbstvertrauen. Wenn Liebe verletzt, braucht es mehr als Mut zum Gehen – es braucht Verständnis für das, was zwischen uns geschieht. Die erfolgreiche Autorin und Psychologin Turid Müller hat bei Friedemann Schulz von Thun, der Koryphäe der Kommunikationspsychologie, studiert. Aufgrund dieser besonderen Verbindung überträgt sie nun erstmals die eingeführten Kommunikationsmodelle Schulz von Thuns auf das Phänomen toxischer Beziehungen.

Anhand von lebendigen Fallbeispielen und Selbstcoaching-Übungen lernen die Lesenden zum Beispiel mit dem Kommunikationsquadrat, dem Inneren Team oder dem Werte- und Entwicklungsquadrat neue Klarheit zu gewinnen, Grenzen zu setzen, Teufelskreise zu durchbrechen und authentisch zu kommunizieren.

Ein tiefgründiges, berührendes Handbuch für alle, die ungesunde Bindungen hinter sich lassen und sich selbst in gesunden Beziehungen neu finden wollen.

Toxische Beziehungen
von Turid Müller

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 14.10.2026

ca. € (D) 24,00 / ca. € (A) 24,70 / ca. CHF 33,50

ca. 304 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm

Hardcover, Geb. mit SU,

mit 25 s/w-Abbildungen

WG: 1483 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Partnerschaft, Sexualität

ISBN/GTIN: 978-3-424-63296-5



Bestseller-Marketing

zum neuen Buch des erfolgreichen Coaches Biyon Kattilathu

Abgestimmte Marketing- und Social Media- Strategie

mit den Kanälen
des Autors



Foto: © Stephan Schmick



Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter



Youtube

Maximale Reichweite auf
einer der meist genutzten
Social Media-Plattformen

Meta

Mehr Reichweite
in der relevanten
Zielgruppe



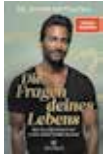
Amazon Ads

Stärkung der Nachfrage durch
maximale Sichtbarkeit in der
kaufinteressierten Zielgruppe

Aufmerksam- keitsstarke Social-Ads- Kampagne



Referenztitel



Biyon Kattilathu
Die Fragen deines Lebens
 Hardcover 22,00 € [D]
 ET: 18.09.24



EINE REISE zum Glück

März 26 26.03. Bochum 27.03. Dortmund 28.03. Düsseldorf	September 26 03.09. Cottbus 04.09. Dresden 05.09. Leipzig 06.09. Berlin 10.09. Saarbrücken 11.09. Landau i. d. Pfalz 12.09. Köln 13.09. Hamburg 24.09. Osnabrück 25.09. Kiel 27.09. Münster 28.09. Essen	Oktober 26 21.10. Bremen 22.10. Lübeck 23.10. Flensburg 24.10. Lüneburg 28.10. Balingen 29.10. Bregenz 30.10. Donaueschingen 30.10. Wien
April 26 17.04. Deggendorf 18.04. Straubing 19.04. Rosenheim 25.04. Innsbruck 26.04. Gmunden 27.04. Graz 28.04. Wien	Oktober 26 21.10. Bremen 22.10. Lübeck 23.10. Flensburg 24.10. Lüneburg 28.10. Balingen 30.10. Donaueschingen	Dezember 26 17.12. Aschaffenburg 18.12. München 19.12. Ludwigsburg 20.12. Wetzlar 21.12. Leverkusen
Mai 26 15.05. Singen 16.05. Karlsruhe 17.05. Ludwigshafen 18.05. Reutlingen 21.05. Koblenz 22.05. Marburg 23.05. Siegburg	November 26 11.11. Biberach (Riß) 12.11. Offenbach 23.11. Leonding 24.11. Wien 25.11. Ried im Innkreis	Januar 27 06.01. Ravensburg 07.01. Schwäbisch Gmünd 08.01. Pforzheim
Juni 26 17.06. Zürich 18.06. Basel 19.06. Bern 24.06. Villach 25.06. Wiener Neustadt	Februar 27 10.02. Siegen 11.02. Duisburg 13.02. Hameln	



Alles beginnt mit einem einfachen Moment: Biyon versucht einzuschlafen, hört Regengeräusche – und plötzlich klingt es wie ein brutzelndes Papadam aus seiner Kindheit. Ein kleiner Gedanke, der ein großes Kopfkino auslöst. Genau hier setzt der Positive-Gedanken-Trick an: Wie winzige mentale Impulse unsere ganze innere Welt verändern können, und wie wir diese Kraft bewusst für uns nutzen. Mit Humor, Herz und alltagsnahen Beispielen, zeigt Biyon, wie wir negativen Ballast loslassen, uns von Grübelfallen befreien und die eigenen Gedanken achtsam und liebevoll neu ausrichten. Kein Leistungsdruck, keine Selbstoptimierung, sondern eine Einladung zu mehr Bewusstsein, Selbstliebe und innerer Ruhe. Für alle, die weniger denken, mehr fühlen und ein Leben voller Leichtigkeit, Klarheit und Freude möchten.

Der Positive-Gedanken-Trick
 von Dr. Biyon Kattilathu

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 26.08.2026

TikTok

- Das neue Buch von Bestsellerautor und Lifecoach Biyon Kattilathu mit über 1 Mio. Followern auf Instagram und großer Live-Tour.
- Mentale Leichtigkeit statt Grübelfalle: Die überraschend einfache Methode, die aus Kopfchaos innere Klarheit zaubert.
- Ehrlich, lebensnah und mit einem Augenzwinkern: Biyon schreibt so, wie er spricht.

ca. € (D) 22,00 / ca. € (A) 22,70 / ca. CHF 30,90
 ca. 288 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm
 Hardcover, Geb. mit SU,
 WG: 1933 Sachbücher/Angewandte Psychologie

ISBN/GTIN: 978-3-424-63265-1

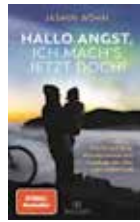


SPITZENTITEL

Referenztitel



Jasmin Böhm
Hallo Glück, dich gibt's ja doch!
 Quality Paperback 18,00 € [D]
 ET: 02.11.22



Jasmin Böhm
Hallo Angst, ich mach's jetzt doch!
 Quality Paperback 20,00 € [D]
 ET: 01.05.25



Urheber*in



© Raffaella Fehrekampf

Jasmin Böhm, geboren 1990, ist Doktorandin der Kunstgeschichte, Soziologie-Dozentin und alleinerziehende Abenteuer mama. In den vergangenen Jahren ist sie zur Vorreiterin für Fahrradreisen mit Kind geworden, als sie 12.000 km mit dem Fahrrad und ihrem kleinen Sohn quer durch Europa zurückgelegt hat. Ihre letzte große Reise haben sie ohne Flugzeug nach Australien unternommen. Die Autorin lebt mittlerweile mit ihrem Sohn in Innsbruck.



TikTok

September 2026

- **Von Europa bis Australien ohne Flugzeug – manchmal musst du ans Ende der Welt reisen, um bei dir selbst anzukommen.**
- **Spiegelbestseller-Autorin mit großer, stetig wachsender Community: 120.000 Follower auf Instagram.**
- **Authentisches Mutmach-Buch mit breiter Zielgruppe: ideal für Frauen 25-50, Eltern, Selbstfindungs- und Reiseinteressierte.**

PRESSESCHWERPUNKT

"Nach Hallo, Glück – dich gibt's ja doch" und "Hallo, Angst – ich mach's jetzt doch" geht Jasmin Böhm einen Schritt weiter und ans Ende der Welt. Mit ihrem fünfjährigen Sohn 40.000 Kilometer bis nach Australien, ohne dabei in ein Flugzeug zu steigen. Was als Abenteuer beginnt, wird zu einer Reise voller Grenzerfahrungen, Wunder und Entscheidungen, die ihr Leben für immer verändern. Zwischen Schneestürmen und Dschungelpfaden, Segelturbulenzen und stillen Momenten, entdeckt Jasmin, was ihr wirklich wichtig ist. Je weiter sie reist, desto drängender wird die Frage: Wo ist unser Zuhause und was sind wir bereit, dafür loszulassen? Eine inspirierende Geschichte über Freiheit, die Kraft der Mutterliebe, von innerem Wachstum und der Erkenntnis, dass das Glück nicht am Ziel, sondern auf dem Weg liegt und warum es sich immer lohnt, weiterzugehen.

Vom Abenteuer des Ankommens
 von Jasmin Böhm

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 23.09.2026

ca. € (D) 20,00 / ca. € (A) 20,60 / ca. CHF 28,50
 ca. 288 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm
 Quality Paperback, Klappenbrosch.,
 WG: 1931 Sachbücher/Psychologie, Esoterik,
 Spiritualität, Anthroposophie/Biographien,
 Autobiographien

ISBN/GTIN: 978-3-424-63319-1



9 783424 633191

Referenztitel



Valentin Kirschgruber
Das Wunder der Rauhnächte
 Hardcover 16,00 € [D]
 ET: 14.10.13



9 783424 630824

Urheber*in

Valentin Kirschgruber, geboren 1948, wuchs als das fünfte von sieben Kindern auf einem kleinen Bauernhof im Allgäu auf. Nach einer Schreinerlehre studierte er katholische Theologie und ließ sich dann zum Holzbildhauer und Restaurator ausbilden. Heute lebt der Autor mit seiner Frau auf einer Alm im Allgäu. Er ist u. a. Autor des erfolgreichen Buches »Das Wunder der Rauhnächte«.

Innenabbildungen



August 2026

- Die aktualisierte Neuauflage des großen Klassikers mit über 120.000 verkauften Exemplaren. [Stand: Februar 2026]
- Ein magisches Buch für eine magische Zeit – besinnlich und wunderschön bebildert.
- Die Rauhnächte beliebter als je zuvor – die Neuauflage eines der ersten großen Bücher zum Thema.

BESTSELLER

Die Rauhnächte – die sagenumwobene Zeit zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag – gelten als magische Schwelle, in der Altes und Neues, Dunkel und Licht ineinanderfließen. **Überlieferungen zufolge prägt die Art, wie wir diese Tage verbringen, unser kommendes Jahr.**

Dieser zauberhaft ausgestattete Klassiker **lädt dich ein, die Rauhnächte bewusst zu erleben und als Zeit der Einkehr, Klärung und Neuausrichtung zu nutzen.**

Das Buch bietet dir:

- **eine Einführung** in die Bedeutung und Symbolik der Rauhnächte.
- Rituale, Zeremonien und Meditationen **für jede der zwölf Nächte.**
- Räucheranleitungen, Orakel und ausgewählte Rezepte.
- Märchen und überliefertes Wissen zum Innehalten und Lauschen.
- Impulse, um loszulassen, Klarheit zu gewinnen und das neue Jahr bewusst vorzubereiten.

Ein stimmungsvoller Begleiter durch eine geheimnisvolle Zeit – und ein Ritualbuch für einen bewussten Jahresübergang.

Das Wunder der Rauhnächte
 von Valentin Kirschgruber

Neuauflage

Erscheinungstermin: 26.08.2026

ca. € (D) 16,00 / ca. € (A) 16,50 / ca. CHF 22,90

ca. 176 Seiten, Format 13,5 x 17,5 cm

Hardcover, Pappband,

farb. 50

WG: 1474 Ratgeber/Spiritualität/Lebensdeutung

ISBN/GTIN: 978-3-424-63316-0



9 783424 633160

Reichweitenstarke Online-Kampagne

zum inspirierenden Geschenkbuch der Künstlerin Hanna Linhart

Autorin
begeistert über
72.000
Follower auf
Instagram



Foto: © privat

Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter

Meta

Mehr Reichweite in der relevanten Zielgruppe

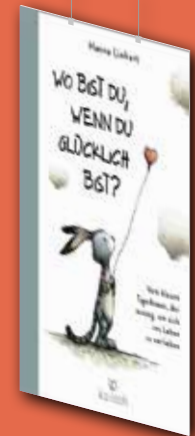
Amazon Ads

Stärkung der Nachfrage durch maximale Sichtbarkeit in der kaufinteressierten Zielgruppe



Blickfang für Ihren Verkaufsraum

- Streifenplakat
- L-Display mit 10 Exemplaren



Aufmerksamkeitsstarke
Social-Ads-Kampagne

Referenztitel



Charlie Mackesy
Denk immer dran
Hardcover 25,00 € [D]
ET: 09.10.25



James Norbury
Großer Panda und Kleiner Drache
Hardcover 20,00 € [D]
ET: 28.03.22



Innenabbildungen



Der Tigerhase weiß, wie es ist, anders zu sein. Er ist halb Hase, halb Tiger, indigo-blau mit langen Ohren, Tigerstreifen und einem geschmeidigen Schweif. Zu lange hat er seine eigene Stimme unterdrückt, bis er sich selbst kaum noch spürte. Geführt von seiner Herzensstimme macht er sich auf den Weg und will herausfinden, wie man auf Wolke 7 leben kann, nicht nur als Verliebter, sondern einfach, weil man lebendig ist. Er trifft auf seiner Reise liebevolle Freunde, die ihm Dinge zeigen, die sich schon tief in ihm verbergen: Liebe, Dankbarkeit, Sicherheit und Stärke. Am Ende jedes Kapitels hält die Wolke 7 eine kleine Übung parat, die zeigt, wie das Gelesene in den Alltag übertragbar ist. Wunderschöne Bilder, berührende Texte und eine Geschichte, die uns alle abholt mit unseren Ängsten, Zweifeln und Wünschen: Der Tigerhase ist ein einzigartiges Geschenk.

Wo bist du, wenn du glücklich bist?
von Hanna Linhart

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 23.09.2026

TikTok

- Auf ihrem rasch anwachsenden Instagram-Account folgen der Autorin über 72.000 Menschen
- Das von ihren Fans lang ersehnte Buch mit einzigartig schönen Zeichnungen, berührenden Texten und tiefgründigen Inhalten
- Eine illustrierte Selbstfindungsgeschichte im Stil von Mackesy, Yamada und Norbury

EMPFEHLUNGSTITEL

September 2026

ca. € (D) 20,00 / ca. € (A) 20,60 / ca. CHF 28,50

ca. 144 Seiten, Format 15,5 x 21,0 cm
Hardcover, Halbleinen,
farb. 100, ca. 100 Illustrationen, durchgehend vierfarbig
WG: 1481 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Lebensführung,
Persönliche Entwicklung

ISBN/GTIN: 978-3-424-63317-7





ET 04.06.26



Hey Panik, komm mal wieder runter!
978-3-424-63278-1
 € 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,90*
 24.09.2025



Wie schön es ist, nicht dazugehören zu müssen
978-3-424-63283-5
 € 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*
 24.09.2025



Eine ganz besondere Reise
978-3-424-63291-0
 € 24,00 [D] | € 24,70 [A] CHF 33,50*
 12.11.2025



Wenn du nur noch funktionierst
978-3-424-63289-7
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,50*
 22.04.2026



Seelen-Quickies für jeden Tag 2027 -
 Abreißkalender
978-3-424-63294-1
 € 16,00 [D] | € 16,00 [A] CHF 23,90*
 04.06.2026



ÜBER 73.000 VERK. EXPL.



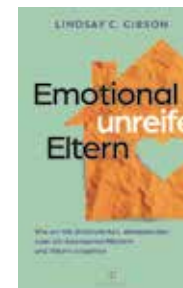
Radikale Freundlichkeit
978-3-424-63273-6
 € 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*
 12.03.2025



Frei und trotzdem verbunden
978-3-424-63286-6
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,50*
 25.03.2026



Selbstmitgefühl
978-3-424-63055-8
 € 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,90*
 17.09.2012



Emotional unreife Eltern
978-3-424-63269-9
 € 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,90*
 26.06.2024



Vererbtes Schicksal
978-3-424-63246-0
 € 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,90*
 20.04.2023



The logo features a large, stylized letter 'S' that divides the background into two sections: a solid orange section on the left and a solid yellow section on the right. The word 'südwest' is written in a bold, black, lowercase sans-serif font, positioned in the lower right area of the yellow section.

südwest

Bestseller-Marketing

für den großen Ernährungs-Ratgeber von Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer

Bestseller-Autor
mit über
730.000
verkauften
Büchern



Foto: © Laura Moellemann



Meta

Mehr Reichweite
in der relevanten
Zielgruppe

Native Advertising



Amazon Ads

Stärkung der Nachfrage durch
maximale Sichtbarkeit in der
kaufinteressierten Zielgruppe

Reichweiten-
starkes
**Online-
Marketing**



Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:

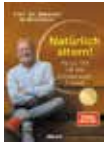


Social Media



Website/Newsletter

Referenztitel



Dietrich Grönemeyer
Natürlich altern!
Hardcover 25,00 € [D]
ET: 22.10.25



Autor in den Medien



- Ernährung als Schlüssel zur Gesundheit: das neue Buch vom populären deutschen Mediziner und Bestsellerautor
- Alltagstaugliche Ernährungstipps, schnell umsetzbar und günstig: z. B. entzündliche Gewürze, Zucker reduzieren oder die richtigen Portionsgrößen
- Reich illustriert, verständlich dargestellt und auf unterschiedlichste Bedürfnisse und Lebensabschnitte zugeschnitten

Prof. Dietrich Grönemeyer sieht in einer guten Ernährung einen der Hauptschlüssel für ein gesundes Leben und kennt die neuesten Erkenntnisse aus der Ernährungswissenschaft und medizinischer Forschung. Er stellt für alle verständlich dar, was die wichtigen Organe wie Leber, Herz und Niere brauchen, was der Darmflora guttut und welche Vitamine und Inhaltsstoffe Gehirn und Muskeln brauchen. Anschaulich wird geschildert, welche fatalen Folgen etwa ein zu hoher Zuckerkonsum hat und welche positiven Effekte der Verzehr von frischem Obst und Gemüse haben. Prof. Grönemeyer behandelt hier das Thema "gesunde Ernährung" für die individuelle Bedürfnisse aller Altersstufen von Kindern bis hin zu Senioren, denn das Thema ist generationenübergreifend von großer Bedeutung. Er folgt bei seinen Empfehlungen stets der Maxime "Genuss muss!"

Natürlich genießen!
von Dietrich Grönemeyer

Erscheinungstermin: 23.09.2026

€ (D) 25,00 / € (A) 25,70 / CHF 34,50
256 Seiten, Format 17,0 x 24,0 cm
Hardcover, Pappband,
durchgehend 4-farbig, ca. 60 Abbildungen
WG: 1461 Ratgeber/Gesundheit/Ernährung



ISBN/GTIN: 978-3-517-10424-9



SPITZENTITEL

September 2026

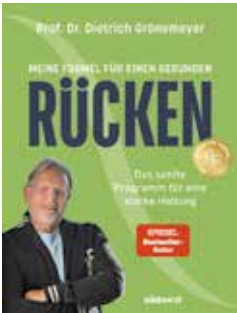
Top-Ratgeber von Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer

DER NEUE BAND "MEINE FORMEL" VON GRÖNEMEYER!



Quality Paperback
978-3-517-10426-3
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*

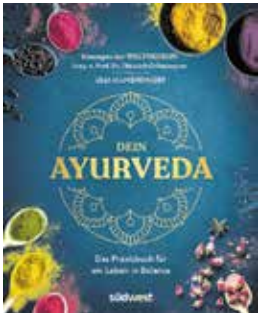
Bestseller-Autor mit über
730.000 verkauften
Büchern



Quality Paperback
978-3-517-10400-3
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A]
CHF 25,50*



Hardcover
978-3-517-10423-2
€ 25,00 [D] | € 25,70 [A]
CHF 34,50*



Hardcover
978-3-517-10329-7
€ 36,00 [D] | € 37,10 [A]
CHF 47,90*



Tagesabreißkalender
978-3-517-10425-6
€ 14,00 [D] | € 14,00 [A]
CHF 20,90*



Paperback
978-3-442-17992-3
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A]
CHF 25,50*



Hardcover
978-3-453-28169-1
€ 22,00 [D] | € 22,70 [A]
CHF 30,90*



Hardcover
978-3-453-28168-4
€ 22,00 [D] | € 22,70 [A]
CHF 30,90*



Hardcover
978-3-453-28156-1
€ 22,00 [D] | € 22,70 [A]
CHF 30,90*

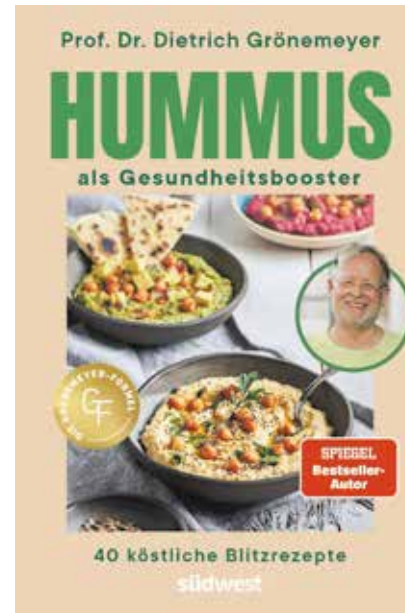
Urheber*in



© Christian Martin Weiß

Prof. Dr. med. Dietrich Grönemeyer ist einer der bekanntesten Ärzte Deutschlands und emeritierter Lehrstuhlinhaber für Radiologie und Mikrotherapie der Universität Witten/Herdecke. Er lebt mit Begeisterung im Ruhrgebiet und leitet seit 30 Jahren das Grönemeyer Institut in Bochum. Seit Jahrzehnten setzt er sich für Aufklärung, Vorsorge und für ein langes und wohlfindliches Leben ein. Er ist leidenschaftlicher Verfechter der Weltmedizin, einer Integration von Natur- und Schulmedizin inkl. der psychosomatisch-sozialen, der HighTech- und Umwelt-Medizin. 1997 gründete er das Grönemeyer Institut für Mikrotherapie in Bochum, Berlin und weiteren Städten. Grönemeyer ist nicht nur ein herausragender Arzt und Wissenschaftler, sondern auch Autor zahlreicher Bestseller.

Innenabbildungen



September 2026

- Durchgängig bebildert und mit exakten Angaben zu den gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen
- Trendfood mit großem Gesundheitspotenzial von Mediziner und Bestsellerautor Dietrich Grönemeyer
- 40 leckere Rezepte mit Mehrwert: antientzündlich, darmschonend, proteinreich

Hummus ist die jahrtausendealte Nahrung der orientalischen Küche und bis heute ein trendiges Gericht mit unzähligen Variationen. Was noch viel zu wenige wissen: In Hummus stecken jede Menge **gesundheitliche Benefits**. Diese cremige Köstlichkeit ist nicht nur unglaublich lecker – sie ist auch randvoll mit allem, was unser Körper braucht. Die Grundzutaten Kichererbsen, Tahini, Olivenöl, Zitrone und Knoblauch bilden ein natürliches Kraftpaket gegen die großen Gesundheitsherausforderungen unserer Zeit: Cholesterin, Diabetes, Muskelabbau im Alter und Darmprobleme. Und das Beste? **Es schmeckt fantastisch!** In diesem Buch gibt es 40 sorgfältig ausgewählte Hummus-Rezepte für Gesundheit, Genuss und Lebensfreude.

Hummus als Gesundheitsbooster
von Dietrich Grönemeyer

Erscheinungstermin: 23.09.2026

€ (D) 13,00 / € (A) 13,40 / CHF 18,50

128 Seiten, Format 12,5 x 18,7 cm
Quality Paperback, Broschur,
circa 40 farbige Abbildungen
WG: 1461 Ratgeber/Gesundheit/Ernährung

ISBN/GTIN: 978-3-517-10501-7



Bestseller-Marketing

zum neuen Ratgeber von Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann



Foto: © unsplash.com

* Quelle: Europäische Akademie für Dermatologie und Venerologie (EADV)

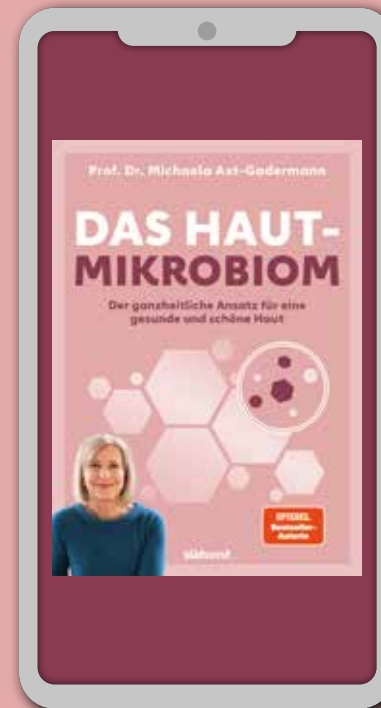
Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter



Meta

Mehr Reichweite in der relevanten Zielgruppe

Amazon Ads

Stärkung der Nachfrage durch maximale Sichtbarkeit in der kaufinteressierten Zielgruppe

Native Ads

Reich-
weitenstarke
**Online-
Kampagne**
mit Einbindung
der aktualisierten
Backlist



Referenztitel



Michaela Axt-Gadermann
Schön mit Darm
Quality Paperback 20,00 € [D]
ET: 19.09.17



Michaela Axt-Gadermann
Natürlich! Schöne Haut
Quality Paperback 17,00 € [D]
ET: 27.05.19



Urheber*in

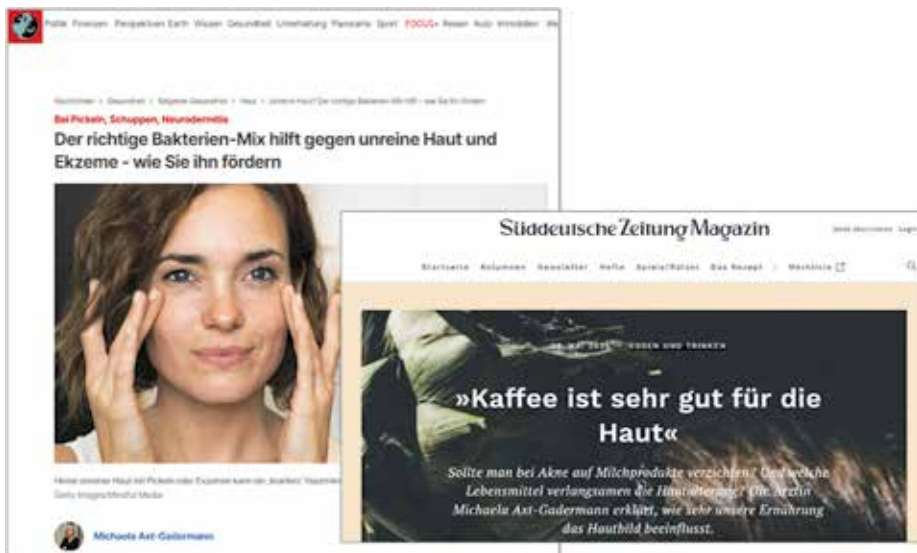
© Dominik Rößler



Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann ist Ernährungs- und Sportmedizinerin, Dermatologin sowie Professorin für Gesundheitsförderung an der Hochschule Coburg. Dort erforscht sie unter anderem die vielfältigen Zusammenhänge zwischen Darmbakterien und Gesundheit. 2018 hat sie das lizenzierte Online-Ernährungscoaching "Gesund mit Darm" entwickelt, das von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst wird. 2024 hat sie ein ganzheitliches Programm zum "Mikrobiom-Fasten" auf wissenschaftlicher Basis entwickelt, das in Fastenkliniken und

Kurhotels angeboten werden kann. Weitere Themen, über die die Medizinerin regelmäßig schreibt, sind Ernährung, Hauterkrankungen und Better Aging.

Das Thema in den Medien



September 2026

- Die Bestsellerautorin mit über 380.000 verkauften Büchern widmet sich dem Trendthema Hautgesundheit
- Das erste fundierte Buch zum Thema Hautmikrobiom: Ernährung (Skin Food), Pflege, geeignete Pro- und Präbiotika, Nahrungsergänzungsmittel und das Wissen, was gemieden werden sollte
- Von Akne bis Anti-Aging: Infos zum Aufbau des Hautmikrobioms und aktuellste Studien mit erstaunlichen Erkenntnissen zu den Bakterien auf der Haut

SPITZENTITEL

Ein intaktes Darmmikrobiom ist die Grundlage für unsere Gesundheit. Ebenso ist das Hautmikrobiom - also die Besiedelung unserer Haut von Milliarden von Bakterien, Pilzen und anderen Mikroorganismen - der Schlüssel zur Hautgesundheit.

Die Dermatologin und Bestsellerautorin schafft in ihrem neuen Buch zunächst ein Verständnis der Bedeutung des Hautmikrobioms, anhand von topaktuellen Studien wird u.a. erklärt, dass viele klassische Hautpflegeprodukte das Hautmikrobiom schädigen können, dass das Hautmikrobiom uns attraktiv oder unattraktiv für Mücken macht oder dass es eine Haut-Hirn-Achse gibt und damit ein gesundes Hautmikrobiom auch die Psyche beeinflussen kann.

Das Hautmikrobiom
von Michaela Axt-Gadermann

Erscheinungstermin: 23.09.2026

€ (D) 20,00 / € (A) 20,60 / CHF 28,50

192 Seiten, Format 17,0 x 24,0 cm
Quality Paperback, Klappenbrosch.,
WG: 1460 Ratgeber/Gesundheit

ISBN/GTIN: 978-3-517-10480-5



Referenztitel



Michaela Axt-Gadermann;
Johanna Katzera
Der neue Fasten-Code
Quality Paperback 20,00 € [D]
ET: 18.12.24



Michaela Axt-Gadermann
Der Abnehmkompass
Quality Paperback 22,00 € [D]
ET: 14.12.22



Innenseiten



- Die komplett überarbeitete Neuauflage des Bestsellers mit über 120.000 verkauften Exemplaren mit vielen neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen und neuen Rezepten
- Verbindung der Top-Gesundheitsthemen Darm und Diät
- Die Darmflora in Richtung "schlank" programmieren — nachhaltig und schonend zum Wohlfühlgewicht, ganz ohne Abnehmspritze

Darmbakterien und deren vielfältige Aufgaben sind das Dauerthema im Gesundheitsbereich. Die Erforschung dieses Ökosystems in unserem Inneren hat in den vergangenen Jahren enorme Fortschritte gemacht. Man weiß, dass auch das Gewicht und das Wohlbefinden zu einem entscheidenden Teil von der Darmflora bestimmt werden. Die wissenschaftlichen Ergebnisse zeigen, dass es möglich ist, über die Ernährung Einfluss auf die Darmbakterien sowie den Verdauungstrakt und dadurch auch auf das Körpergewicht zu nehmen. In dieser **komplett überarbeiteten Neuauflage des Bestsellers** werden in allgemeinverständlicher Sprache all diese Zusammenhänge aufgezeigt. **Das Buch hilft mit praktischen Ratschlägen und neuen Rezepten dabei, die Darmflora in Richtung "schlank" zu programmieren.**

- Ein erfolgreicher Diätansatz, wissenschaftlich fundiert und hochaktuell
- Nachhaltig, schonend und dauerhaft zum Wunschgewicht
- Gezielte Beeinflussung der Darmflora
- Mit zahlreichen Rezepten

Schlank mit Darm - Die Darm-Diät - Aktualisierte Neuauflage
von Michaela Axt-Gadermann

Erscheinungstermin: 23.09.2026

€ (D) 20,00 / € (A) 20,60 / CHF 28,50
192 Seiten, Format 17,0 x 24,0 cm
Quality Paperback, Klappenbrosch.,
WG: 1461 Ratgeber/Gesundheit/Ernährung

ISBN/GTIN: 978-3-517-10481-2



Referenztitel



Michaela Axt-Gadernmann;
Johannes Dackweiler
Fit & schlank mit Brot
Quality Paperback 20,00 € [D]
ET: 27.08.25



9 783517 103211

Innenseiten



- Die komplett überarbeitete Neuauflage der Mikrobiom-Expertin und Bestseller-Autorin mit über 380.000 verkauften Büchern
- Das Kochbuch zur "Schlank mit Darm"-Bestsellerreihe mit neuen Rezepten
- Mit kompakter Einführung in das "Schlank mit Darm"-Ernährungskonzept und 100 Rezepten, die die Darmflora dauerhaft auf "schlank" umprogrammieren

Der menschliche Darm enthält mehr Bakterien als die Milchstraße Sterne hat. Ihre Zusammensetzung entscheidet darüber, ob wir mühelos schlank bleiben oder immer wieder mit den Pfunden zu kämpfen haben. Die **100 leckeren Rezepte** in diesem Buch bauen auf das zertifizierte und von den Krankenkassen anerkannte "Schlank mit Darm"-Ernährungskonzept auf. Die darin **enthaltenen Zutaten vermehren die Schlankmacher-Bakterien im Darm**. Ergebnis: eine optimale Nahrungsverwertung und eine nachhaltig auf "schlank" programmierte Darmflora.

In dieser **komplett überarbeiteten Neuauflage des Bestsellers** liefert Deutschlands Darm-Spezialistin Prof. Dr. Michaela Axt-Gadernmann **neue, einfach nachzukochende Rezepte für einen gesunden Darm und dauerhaftes Wohlfühlgewicht**.

Schlank mit Darm Kochbuch - Aktualisierte Neuauflage
von Michaela Axt-Gadernmann

Erscheinungstermin: 23.09.2026

€ (D) 20,00 / € (A) 20,60 / CHF 28,50

192 Seiten, Format 17,0 x 24,0 cm

Quality Paperback, Klappenbrosch.,

WG: 1456 Ratgeber/Essen, Trinken/Gesunde Küche,
Schlanke Küche

ISBN/GTIN: 978-3-517-10499-7



9 783517 104997

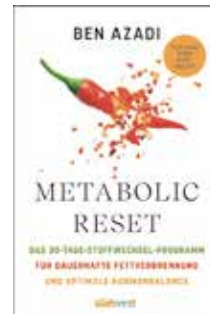
Top-Titel Gesundheit & Ernährung von Südwest



Quality Paperback
978-3-517-10396-9
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A]
 CHF 28,50*



Quality Paperback
978-3-517-10437-9
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A]
 CHF 28,50*



Quality Paperback
978-3-517-10469-0
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A]
 CHF 28,50*



Hardcover
978-3-517-10444-7
 € 25,00 [D] | € 25,70 [A]
 CHF 34,50*



Hardcover
978-3-517-10461-4
 € 25,00 [D] | € 25,70 [A]
 CHF 34,50*



SPIEGEL BESTSELLER



Hardcover
978-3-517-10387-7
 € 27,99 [D] | € 28,80 [A]
 CHF 37,90*



Quality Paperback
978-3-517-10355-6
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A]
 CHF 28,50*



Quality Paperback
978-3-517-10438-6
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A]
 CHF 28,50*



Quality Paperback
978-3-517-10316-7
 € 22,00 [D] | € 22,70 [A]
 CHF 30,90*



Quality Paperback
978-3-517-10383-9
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A]
 CHF 28,50*



Innenseiten (aus dem Original)



Oktober 2026



- **Hohe Marktrelevanz:** Das Buch der Sunday-Times-Bestsellerautorin Katie Caldesi spricht über 10 Millionen Menschen mit Typ-2-Diabetes im deutschsprachigen Raum an
- **Perfektes Match zum Airfryer-Boom:** Mehr als 40 Prozent der deutschen Haushalte besitzen einen Airfryer und suchen passende, gesunde Rezepte
- **Mit ausgewiesener Fachexpertise:** Beiträge von Dr. David Unwin, Dr. Jen Unwin und Ernährungsberaterin Jenny Phillips

Stellen Sie sich vor, Sie könnten Ihren Blutzucker zuverlässig stabil halten, überschüssige Kilos verlieren und trotzdem jeden Tag köstlich essen – und das ganz ohne Verzicht. Dieses Buch macht Ihren Airfryer zu einem wirkungsvollen Helfer im Alltag mit Typ-2-Diabetes und schenkt Ihnen neue Energie und Wohlbefinden.

Sunday-Times-Bestsellerautorin Katie Caldesi präsentiert 100 unkomplizierte Rezepte, die schnell gelingen, satt machen und Freude bereiten – vom vitalen Frühstück bis zum genussvollen Abendessen. Begleitet von wertvollen Tipps erfahrener Ärzte!

Urheber*in

Katie Caldesi ist eine britische Kochbuchautorin, Köchin und Mitinhaberin des Café Caldesi in London sowie von Caldesi in Campagna in Bray. Sie hat mehrere erfolgreiche Kochbücher veröffentlicht und steht für eine genussvolle, alltagstaugliche Küche.

Healthy Airfryer

von Katie Caldesi

Übersetzer: Antje Seidel

Originalverlag: Octopus Publishing Group Ltd.

Erscheinungstermin: 21.10.2026

€ (D) 24,00 / € (A) 24,70 / CHF 33,50

208 Seiten, Format 19,0 x 23,5 cm

Hardcover, Edelpappband,

ca. 100 farbige Fotos

WG: 1461 Ratgeber/Gesundheit/Ernährung

ISBN/GTIN: 978-3-517-10515-4



9 783517 105154

Referenztitel



Ruediger Dahlke
Das große Buch vom Fasten
 Taschenbuch 13,00 € [D]
 ET: 16.09.19

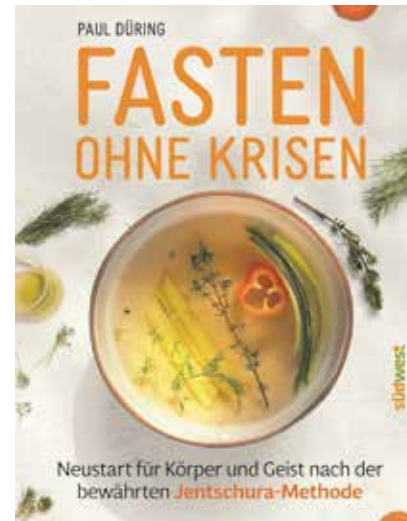


Innenseiten



Dezember 2026

- **Fasten als Rundum-Reset-Programm: Fastenpläne und konkrete Ernährungstipps aus jahrzehntelanger Praxiserfahrung**
- **Das neue Buch der Fasten-Koryphäe mit über 250.000 verkauften Exemplaren**
- **Reich illustriert, verständlich dargestellt und auf unterschiedlichste Bedürfnisse zugeschnitten: wie Abnehmen, Immunsystem stärken, Stoffwechsel anregen u.v.m.**



Heilfasten und Teil- oder Intervallfasten haben sich als wirkungsvolle Methode zur Reinigung und Regenerierung des Körpers etabliert. Dass der Prozess des Fastens viel mehr Komponenten hat als nur den reinen Nahrungsverzicht, wissen wir längst. **Das Herzstück des Fastens nach Jentschura ist der Dreisprung der Entschlackung: Schlacken lösen, neutralisieren und ausleiten.** Damit ist es möglich, ohne Krisen durch diese besondere Zeit zu kommen. Während einer Fastenkur befreit sich der Körper von Schadstoffen, sodass Organe und Zellen ihre Funktionen wieder voll aufnehmen können, was durch wissenschaftliche Studien belegt ist. Mit der Jentschura-Methode erreicht man zudem eine Stärkung der Immunabwehr durch den Aufbau des intestinalen Mikrobioms.

Urheber*in

Paul Düring studierte Germanistik und kam nach einer zehnjährigen Zeit in der Gastronomie zum Büchermachen. Als früherer Profi- und späterer Hobbykoch brachte er viel praktische Erfahrung in sein zweites Berufsleben als Autor, Redakteur und Übersetzer im Gesundheitsbereich.

Fasten ohne Krisen

von Paul Düring

Erscheinungstermin: 10.12.2026

€ (D) 20,00 / € (A) 20,60 / CHF 28,50

176 Seiten, Format 16,2 x 21,5 cm

Quality Paperback, Klappenbrosch.,

ca. 40 farbige Abbildungen

WG: 1461 Ratgeber/Gesundheit/Ernährung

ISBN/GTIN: 978-3-517-10483-6



Referenztitel



Anne Hild
Die hCG Diät
Quality Paperback 18,00 € [D]
ET: 07.02.24



Urheber*in



© privat

Anne Hild ist ausgebildete Heilpraktikerin und klassische Homöopathin. Seit Jahren beschäftigt sie sich mit der Bedeutung und Wirkung der Hormone auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Es ist ihr ein Anliegen, natürliche Wege aufzuzeigen, wie Frauen und Männer die Kraft ihrer Hormone nutzen können, um jungendlich, fit und gesund zu bleiben. Anne Hild beleuchtet in ihren Büchern die Themenfelder Wechseljahre, Gewichtsmanagement, Anti-Aging und natürliche Hormontherapie. Sie betreibt unter www.hormony.de ein Internetportal zum Thema Harmonie mit natürlichen Hormonen.

Dezember 2026



- **Der revolutionäre Ansatz der Bestseller Autorin mit 400.000 verkauften Exemplaren: erstmalige Kombination der bewährten hCG-Diät mit dem Trendthema "exogene Ketone"**
- **Positive Auswirkungen auf Körpergewicht, Hormonhaushalt, Darmflora und Longevity**
- **Praxisnah: konkrete Anleitungen mit 3-Wochen-Protokoll, Rezepten und Mahlzeitenplänen, exakten Dosierungsempfehlungen für Supplemente**

„Der Fatburn-Code“ ist kein weiteres Diätbuch, sondern ein Stoffwechsel-Update auf Basis der Buchbestseller der Autorin zur hCG-Stoffwechselkur für gezielten Fettabbau. Diese wird jetzt mit exogenen Ketonen als metabolischer Turbo unterstützt. Ketone sind organische Verbindungen, die entstehen, wenn der Körper Fette zur Energiegewinnung abbaut. Ketone produziert der Körper normalerweise beim Fasten oder bei ketogener Ernährung selbst. Man kann sie auch außen in Form von in Nahrungsergänzungsmitteln, Lebensmitteln und Getränken zuführen und so den Körper ohne Fasten oder strenge Diät in den Fettverbrennungsmodus bringen. Positive Effekte dieser Stoffwechselumstellung sind eine Förderung der Darm-Hirn-Achse und eine Mikrobiom-Optimierung, eine bessere Hormonregulation und auch positive Folgen für Epigenetik und Genexpression und somit eine effektive Longevity-Strategie für gesundes Altern. Das Buch bietet etliche praxisnahe Anleitungen.

Der Fatburn Code
von Anne Hild

Erscheinungstermin: 10.12.2026

€ (D) 22,00 / € (A) 22,70 / CHF 30,90

192 Seiten, Format 17,0 x 24,0 cm
Quality Paperback, Klappenbrosch.,
40 farbige Abbildungen
WG: 1461 Ratgeber/Gesundheit/Ernährung

ISBN/GTIN: 978-3-517-10517-8





02

Die Ballaststoff-Familie: deine Power-Crew

Was „Ballast“ grundsätzlich bedeutet
(Spoiler: Es ist kein Ballast!)

Der Name ist ein Problem. „Ballaststoff“ klingt nach etwas Schwerem. Unnötigem. Nach Gewicht, das man loswerden sollte. Nach Ballast, den man über Bord wirft, um schneller voranzukommen. Das Gegenteil ist der Fall.

Die Geschichte eines Missverständnisses
Der Begriff „Ballaststoff“ stammt aus einer Zeit, in der man glaubte, alles Nützliche in der Nahrung sei das, was der Körper aufnehmen und verwerten kann: Proteine, Fette, Kohlenhydrate – die klassischen Makro-Nährstoffe. Für Vitamine und Mineralstoffe. Alles andere? Ballast. Also: Phasentiere, die unverdaulich durch den Körper wandern, geben sie nutzlos, formlos und ohne Funktion. Der Name spiegelt diese Annahme wider. Erst in den letzten zwei Jahrzehnten – als man das Mikrobiom endlich etwas besser kannte – wurde klar: Diese „unverdaulichen“ Fasern sind alles andere als Ballast. Sie sind vielmehr die besten Helfer unserer Verdauung.

Was Ballaststoffe wirklich sind
Wasser, Fett und auch Eiweiß sind Ballaststoffe. Auch Salz und Mineralien. Sie sind für Pflanzen und Tiere lebenswichtig. Das macht die Sache eigentlich ganz einfach: Was mehr Ballaststoffe enthält, braucht mehr Wasser und Fett und mehr Salze. Ob sie sich gut oder schlecht verdauen lassen, ist eine andere Frage. Unser Verdauungssystem kann diese Strukturen nicht weiter aufspalten. Aber schon auf dem Weg durch den Verdauungstrakt wirken sie – sie bringen Wasser, Salze, Galle, von langsamen der Passage, im Dickdarm erfüllen sie dann weitere Funktionen. Manche Ballaststoffe werden von Bakterien abgebaut, andere vergären die Schleimhäute. Manche Ballaststoffe lösen sich in Wasser und bilden geleeartige Strukturen, andere bleiben fest und unverdaulich. Manche werden von Darmbakterien zerlegt, andere nicht. Aber alle haben etwas gemeinsam: **Sie tun etwas.** Ballaststoffe sind nicht passiv. Sie sind **Akteure.**

Warum wir sie brauchen
In unserem Darm leben Milliarden Bakterien. Sie haben sich über Jahrtausende angepasst und sind ein Teil von uns. Wir haben Ballaststoffe, um sie zu ernähren. Ohne Ballaststoffe verhungern die Bakterien. Und wir verlieren damit, was wir brauchen. Unser Verdauungssystem – vor allem unser Dickdarm und das darin lebende Mikrobiom – ist auf Ballaststoffe ausgelegt. Ohne sie kann es sich nicht umsetzen. Unser Körper braucht Ballaststoffe. Unser Darm braucht sie. Ballaststoffe sind kein Luxus. Sie sind eine wichtige Ergänzung. Die sind **Grundversorgung**, nicht etwas, was man sich leisten kann. Ballaststoffe sind Teil der **Grundversorgung**. Was sie auszeichnet, was sie verbindet und was sie verbindet.

Referenztitel



Anne Fleck
Gesünder geht's kaum
Paperback 18,00 € [D]
ET: 21.08.24

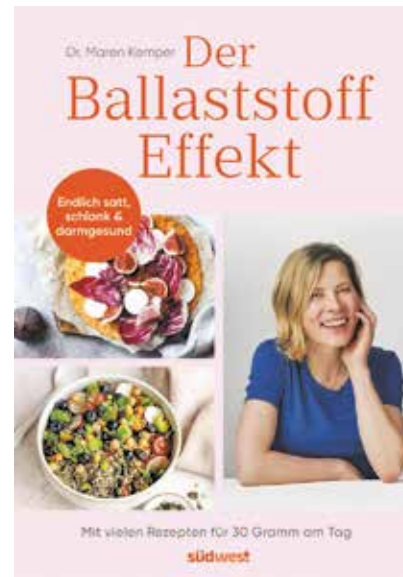


Urheber*in



© Tom Medici

Dr. Maren Kemper ist Biochemikerin und Gründerin von within® supplements. Während ihrer Promotion arbeitete sie am Dermatologikum Hamburg an der Schnittstelle von Dermatologie und Biochemie. Im Anschluss befasste sie sich intensiv mit den wissenschaftlichen Zusammenhängen zwischen Mikrobiom und Gesundheit. Fasziniert von den vielseitigen Auswirkungen der Darmbakterien auf das menschliche Wohlbefinden entschied sie sich, Darmgesundheit wissenschaftlich fundiert, alltagstauglich und unterhaltend zu erklären. Auf ihren Social-Media-Kanälen folgen ihr knapp 150.000 Menschen. Dort zeigt sie mit praktischen Tipps, einfachen Rezepten und evidenzbasiertem Wissen, wie man die eigene Darmflora gezielt unterstützen kann – leicht umsetzbar und ohne erhobenen Zeigefinger.



August 2026

TikTok

- Das Gesundheits-Trendthema **Ballaststoffe** von der **Lebensmittelexpertin** mit über **100.000 Followern**
- **Ballaststoffe** sind ein **Schlüsselfaktor für Langlebigkeit** — sie beeinflussen den **Blutzuckerspiegel** und die **Darmgesundheit positiv** und **senken das Risiko für chronische Erkrankungen**
- **Ballaststoffreiche Ernährung leicht gemacht** — mit vielen **Gesundheits-Hacks** und **50 genial-einfachen Rezepten**

Ballaststoffe schützen das Herz, stabilisieren den Blutzucker und sind für einen gesunden Darm unerlässlich. Schon eine moderate Steigerung der täglichen Ballaststoffzufuhr senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und bestimmte Krebsarten deutlich – aber die meisten Menschen kommen nur auf 18 bis 20 Gramm am Tag, empfohlen werden mindestens 30.

Im Buch wird verständlich erklärt, was Ballaststoffe eigentlich sind, warum sie so mächtig wirken und wie das Zusammenspiel zwischen Ernährung und Darmflora funktioniert. Vor allem aber zeigt es, wie der Weg zu 30 Gramm am Tag im Alltag gelingt – mit cleveren Küchen-Hacks, einer 30/30-Challenge und 50 alltagstauglichen Gerichten. Das Prinzip: Nicht weniger essen, sondern mehr von dem, was der Körper wirklich braucht.

Der Ballaststoff-Effekt
von Maren Kemper

€ (D) 20,00 / € (A) 20,60 / CHF 28,50

192 Seiten, Format 17,0 x 24,0 cm
Quality Paperback, Klappenbrosch.,
WG: 1461 Ratgeber/Gesundheit/Ernährung

Erscheinungstermin: 19.08.2026

ISBN/GTIN: 978-3-517-10493-5



Einleitung

Perimenopause – die Lebensphase, über die kaum jemand spricht

TEIL I Die Erkenntnis – Was ist eigentlich los mit mir?

Kapitel 1: Bist du schon drin?

Kapitel 2: Hormone im Wandel – was in deinem Körper passiert

Kapitel 3: Der stille Übergang

TEIL II Die Symptome verstehen

Kapitel 4: Zyklus, Blutung und zweite Zyklushälfte

Kapitel 5: Stimmung, Reizbarkeit und innere Unruhe

Kapitel 6: Schlaf, Brain Fog und Erschöpfung

Kapitel 7: Beschwerden, die viele nicht mit Hormonen verbinden

TEIL III Die Hintergründe – Warum es manchmal schlimmer wird

Kapitel 8: Stress und das Nervensystem

Kapitel 9: Neurodivergenz und hormonelle Sensitivität

Kapitel 10: Stoffwechsel, Entzündung und Schilddrüse

Kapitel 11: Darm, Mikrobiom und Hormone

TEIL IV Was hilft – Die wichtigsten Hebel für hormonelle Balance

Kapitel 12: Nervensystemarbeit und Stressregulation

Kapitel 13: Zyklusgerechtes Leben

Kapitel 14: Ernährung und Blutzuckerstabilität

Kapitel 15: Mikronährstoffe

Kapitel 16: Pflanzenstoffe und naturheilkundliche Unterstützung

Kapitel 17: Darmaufbau und entzündliche Strategien

Teil V Orientierung

Kapitel 18: Medizinische Begleitung

Kapitel 19: Die Perimenopause bewusst gestalten

ARD Audiothek



[NDR info](#)

Perimenopause: Der lange Arm der Wechseljahre

Wissen · 11.10.2024 · 5 Min.

▶ Abspielen + Merken ⋮

11.10.2024

Doku & Reportage · Wissen

Schon vor der letzten Regelblutung sorgen Hormonschwankungen bei vielen Frauen für Beschwerden. Warum bleibt die Perimenopause oft unerkannt?

DIE ZEIT

Perimenopause

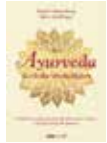
Mitte 30 und schon in der Perimenopause – really?

Müde, schlapp, schlechte Laune – liegt an der Perimenopause, heißt es oft. Aber was ist da dran? Wir klären auf, was man über diese weibliche Lebensphase wissen muss.

Von [Andrea Böhne](#) und [Nora Burgard-Arn](#)
3. Juli 2025, 19:23 Uhr

▶ 13 Min. 98 Zusammenfassen

Referenztitel



Kerstin Rosenberg; Petra Wolfinger
Mit Ayurveda durch die Wechseljahre
Hardcover 22,00 € [D]
ET: 11.11.19



Urheber*in



© Sabine Stadtmüller

Dr. med. Sabine Stadtmüller ist Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe, Hormonexpertin und Gründerin des Happy-Hormone-Intensivkurses. Sie verbindet fundiertes Fachwissen mit einem alltagsnahen Ansatz und erreicht über Instagram eine große Community von Frauen in hormonellen Umbruchphasen. Mit ihrer Arbeit unterstützt sie Frauen dabei, hormonelle Veränderungen zu verstehen und selbstbestimmt mit ihnen umzugehen.



dr.med.sabine_stadtmueller ...

Frauenärztin | Perimenopause & Hormone

188 Beiträge 93.700 Follower 303 Gefolgt



November 2026

TikTok

- **Viele Betroffene, aber häufig unterschätzt oder übersehen: die Perimenopause als eigenständige Lebensphase**
- **Fundierte gynäkologische Expertise und praxisnahe Tools zum Umgang mit den vielfältigen Beschwerden**
- **Dr. med. Sabine Stadtmüller ist Gynäkologin und Hormonexpertin mit über 90.000 Followerinnen auf Instagram**

Was ist eigentlich los mit mir? Diese Frage stellen sich viele Frauen um die 40, Anfang 30. Sie bemerken Zyklusunregelmäßigkeiten, Schlafprobleme, Stimmungsschwankungen oder fühlen sich kraftlos, wissen aber nicht, dass dies erste Zeichen der hormonellen Umstellung sind. Die Perimenopause – der Übergang zwischen fruchtbarer Phase und Menopause – beginnt oft schleichend. Wenn Symptome dann belastend werden, fühlen sich Frauen oft hilflos und allein gelassen. Von Gynäkolog*innen aufgrund des teils jungen Lebensalters der Patientin nicht ernst genommen, von anderen fehldiagnostiziert, wird die eigentliche Ursache der sich verändernden Hormone übersehen. Frauenärztin Dr. Sabine Stadtmüller nimmt in diesem Ratgeber die Perimenopause endlich als eigenständige Lebensphase in den Blick. Sie liefert **Orientierung**, fundiertes **Wissen** und alltagstaugliche **Strategien**, um diese Zeit selbstbestimmt zu meistern. So können Frauen ihr Hormonchaos in den Griff bekommen und sich wieder wie sie selbst fühlen.

Dein Perimenopause-Guide
von Dr. med. Sabine Stadtmüller

Erscheinungstermin: 11.11.2026

€ (D) 20,00 / € (A) 20,60 / CHF 28,50

304 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm
Hardcover, Pappband,
15 s/w Grafiken
WG: 1460 Ratgeber/Gesundheit

ISBN/GTIN: 978-3-517-10492-8



Innenseiten
Begleitheft



Karte (recto verso)



- Das Yin-Yoga-Kartenset von Iris Schwarz war vor 10 Jahren die erste Box zum Thema und erscheint jetzt in neuem Design
- Über 20.000 verkaufte Exemplare des Vorgängers
- 40 Übungskarten und Begleitbuch mit Hintergrundwissen zu Meridianen und Faszien sowie exemplarischen Beispielsequenzen

NEUAUFLAGE

Yin Yoga ist ein ruhiger, meditativer Yogastil, der einen wunderbaren Ausgleich zum hektischen Alltag bietet und aktivere Yogastile sehr gut ergänzen kann. Mit diesem Kartenset können Yin-Yoga-Sequenzen aus den 40 Übungskarten nach individuellen Bedürfnissen selbst zusammengestellt werden. Im 64-seitigen Begleitbuch werden die Grundprinzipien des Yin Yoga erklärt. Du findest dort außerdem die wichtigsten Informationen zu den Meridianen und 7 Übungsreihen für unterschiedliche Bedürfnisse. Auf den Karten werden mittels farbiger Punkte die Körperregionen und Meridiane angezeigt, die durch die jeweilige Asana besonders angesprochen werden. Auf der Vorderseite der Karten dient eine **Illustration** zur Veranschaulichung der Haltung. Auf der Rückseite werden **Ausführung, Wirkung und Variationen** erklärt. Das Set eignet sich sowohl zum Üben für zu Hause als auch für unterwegs.

Urheber*in

Iris Schwarz ist ausgebildete Vinyasa-Yogalehrerin und hat sich in verschiedenen Bereichen bei namhaften Yogalehrern weitergebildet. Es liegt ihr besonders am Herzen, Stabilität und Leichtigkeit gleichermaßen in die Yogapraxis zu integrieren. Ihre Schwerpunkte liegen unter anderem in Yin Yoga, Yogatherapie und Meditation.

Yin Yoga
von Iris Schwarz

Erscheinungstermin: 12.08.2026

€ (D) 22,00 / € (A) 22,00 / CHF 31,90

64 Seiten, Format 16,1 x 11,9 x 2,8 cm

Non-Book, Kartenset,

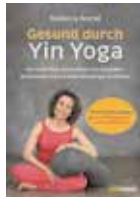
40 farbige Illustrationen, 64 S. Begleitheft

WG: 1462 Ratgeber/Gesundheit/Entspannung, Yoga, Meditation, Autogenes Training

ISBN/GTIN: 4250940200466



Referenztitel



Stefanie Arend
Gesund durch Yin Yoga
Quality Paperback 20,00 € [D]
ET: 10.09.25



9 783517 104065



Stefanie Arend
Hormone in Balance mit Yin Yoga
Quality Paperback 22,00 € [D]
ET: 13.05.26



9 783517 103976

Innenseiten



November 2026



- **Der Klassiker wurde als bestes Yogabuch des Jahres ausgezeichnet und erscheint jetzt komplett überarbeitet und erweitert in moderner Optik und mit neuen Fotos**
- **Stefanie Arends Yin-Yoga-Grundlagenbuch hat sich 40.000-mal verkauft**
- **Stefanie Arend ist die bekannteste Yin-Yoga-Lehrerin im deutschsprachigen Raum**

In einer Zeit, die geprägt ist von Stress, in der alle immer und überall erreichbar sind, kann Yin Yoga ein effektiver Gegenpol sein. Es ist auch die ideale Ergänzung für aktivere von Yang geprägte Yogastile. Die Asanas werden hier länger und eher passiv gehalten. Dadurch wird der Chi-Fluss im Körper harmonisiert und das Nervensystem beruhigt. Dieses Buch ist ein echter Klassiker. Die Yin-Yoga-Expertin Stefanie Arend hat damit den sanften und ruhigen Yogastil in Deutschland bekannt gemacht. Im Jahr 2011 als bestes Yogabuch des Jahres ausgezeichnet, liegt es jetzt in einer überarbeiteten und modernisierten Neuausgabe vor. Es legt den Grundstein für die weiteren Bücher von Stefanie und **erklärt die wichtigsten Yin-Haltungen inklusive Varianten.**

Urheber*in

Stefanie Arend fand durch Yin Yoga ihren Weg zu ganzheitlicher Balance und unterstützt heute als Ausbilderin und Coach Menschen auf ihrem gesundheitlichen und spirituellen Weg. Mehr Infos zu ihren Ausbildungen, Büchern, Videos und Coachings gibt es unter www.yinyoga.de.

Yin Yoga
von Stefanie Arend

Erscheinungstermin: 25.11.2026

€ (D) 20,00 / € (A) 20,60 / CHF 28,50

176 Seiten, Format 17,0 x 24,0 cm
Quality Paperback, Klappenbrosch.,
WG: 1462 Ratgeber/Gesundheit/Entspannung, Yoga,
Meditation, Autogenes Training

ISBN/GTIN: 978-3-517-10472-0



9 783517 104720

Große Online-Kampagne

zum Ratgeber der bekannten Ergotherapeutin Melanie Wunderling

Autorin ist
gut vernetzt und
hat über

**500.000
Follower**
auf Social Media



Foto: © Nina Kutschera



Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter



Vorablesen

Garantierte Rezensionen
zum Erscheinungstermin

Meta

Mehr Reichweite in der
relevanten Zielgruppe

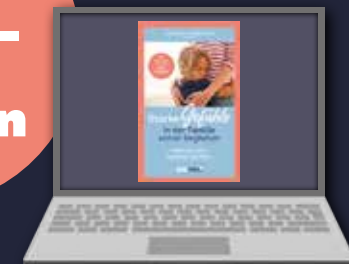
Podcast Ads

Direkte Ansprache von
interessierten Leser*innen

Amazon Ads

Maximale Sichtbarkeit in der
kaufinteressierten Zielgruppe

Aufmerk-
samkeitsstarke
**Online-
Maß-
nahmen**



Referenztitel



Jeannine Mik; Sandra Teml-Wall
Mama, nicht schreien!
 Quality Paperback 17,00 € [D]
 ET: 27.05.19



Urheber*in

© Nina Kutschera



Melanie Wunderling ist Fachergotherapeutin für Kinder. Sie leitet zwei Ergotherapiepraxen in Magdeburg und verfolgt mit der Weiterbildungs- und Informationsplattform Ergoling die Mission, Fachkräfte der Pädiatrie sowie Eltern durch hochwertige Weiterbildungen zu stärken und zu inspirieren. Die von ihr entwickelten Inhalte, Kurse und Materialien verbinden wissenschaftliche Grundlagen mit konkreter Umsetzbarkeit im therapeutischen und familiären Alltag. Sie betreibt mit @ergoling außerdem den größten deutschsprachigen Ergotherapie-Account auf Instagram.



- **Emotionsregulation für Kinder und Erwachsene - konkret und alltagstauglich**
- **Von einer echten Expertin: Melanie Wunderling ist die bekannteste Ergotherapeutin im deutschsprachigen Raum und hat 485.000 Follower auf Instagram**
- **Co-Regulation lernen: wie Eltern sich selbst regulieren, damit sich dann auch das Nervensystem ihrer Kinder beruhigen kann**

WERBESCHWERPUNKT

Der Familienalltag ist oft geprägt von emotionalen Herausforderungen: Wutanfälle bei Kindern, Streitigkeiten zwischen Geschwistern oder Überforderung bei Eltern. Diese Konflikte hinterlassen nicht nur Spuren im Alltag, sondern auch in der emotionalen Entwicklung aller Beteiligten. Doch die Lösung beginnt nicht mit Strafen oder Regeln, sondern mit der Fähigkeit zur Emotionsregulation – und diese ist lernbar. Die Ergotherapeutin Melanie Wunderling beleuchtet in diesem Ratgeber den engen Zusammenhang zwischen unseren biologischen Grundlagen, insbesondere dem Nervensystem, und unserem emotionalen Verhalten. Basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen über den Vagusnerv und die Polyvagaltheorie zeigt sie Eltern, wie sie stressige Situationen entschärfen und langfristig ein entspannteres Familienleben schaffen können.

Starke Gefühle in der Familie sicher begleiten
 von Melanie Wunderling

€ (D) 20,00 / € (A) 18,50 / CHF 25,50
 ca. 224 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm
 Quality Paperback, Klappenbrosch.,
 15 Illustrationen (schwarz-weiß)
 WG: 1484 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Familie

Erscheinungstermin: 19.08.2026

ISBN/GTIN: 978-3-517-10436-2



Pressestimmen & Beiträge zu Dr. Mirriam Prieß (2026)

- **Süddeutsche.de (19. Jan 2026):** „*Ich weiß nicht, wie's mir geht – und jetzt?*“ – dpa/tmn-Beitrag mit Einordnung und Ratschlägen von Dr. Prieß; der Text wurde breit syndiziert (u. a. Utopia, Vodafone Live, MSN). [Dr. med. Mirriam Prieß...](#) +3
- **FOCUS+ (02. Feb 2026):** „*Du musst mir nichts schönreden: Virtuelle Selbsttherapie per Chatbot – Chancen & Risiken*“ (Thema psychische Gesundheit/ KI; thematisch an frühere FOCUS-Berichterstattung von 2025 angelehnt). [focusplus](#) +1
- **GEO.de (09. Mär 2026):** „*Wie entkomme ich der Ich-mache-alles-Spirale? – Die Exit-Strategie*“. (Hinweis/Verlinkung auf der offiziellen Presseseite von Dr. Prieß). [Dr. med. Mirriam Prieß | Pr...](#)

2025, weiterhin relevant

- **Handelsblatt (23. Dez 2025):** „*Warum viele sich in der Rushhour des Lebens gefangen fühlen*“ – Lebensmittel, Familie, Karriere; Nachweis via Handelsblatt-Post und Prieß-Mediensammlung. [linkedin](#) +1
- **WirtschaftsWoche (16. Sep 2025):** „*Widerstandsfähig: Wie Resilienz in beruflichen Krisen hilft*“ (Thema Resilienz im Job; zusätzlich breit durch dpa/tmn in Regional-/Fachmedien aufgegriffen). [mirriampriess](#) +1
- **DIE PTA (23. Sep 2025):** „*Wie Resilienz im Beruf hilft, schwierige Phasen zu meistern*“ – praxisorientierte Q&A-Impulse mit Zitaten. [diepta](#)

Eigene Formate & Auftritte von Dr. Mirriam Prieß

- **Podcast „Gesundes Leben ist gelingende Beziehung“ (mit Sven Furrer)** – Offizielle Podcast-Seite mit aktuellen Folgen (u. a. *Sucht – unerfüllte Sehnsucht?, Vom Herrscher zum Partner, Wie Du bereit wirst, Dein Leid aufzugeben*).
 - **YouTube-Kanal** mit den Podcast-Episoden und Videoformaten (neue Folgen in den letzten Monaten veröffentlicht).
 - **Beispiel-Episode auf Spotify/YouTube** (Ende 2024/2025; weiterhin nachgefragt): „*Wie Du 2025 wieder für Dich eintrittst*“. [mirriampriess](#) [youtube](#) [spotify](#) +1
- **Interview-Gastspiele**
 - *Vollgas Medizin* (04. Mär 2025): „*Dialog statt Druck: Resilienz im Klinikalltag entfalten*“ – vertieft das Dialogprinzip und dessen Nutzen im Klinik-/Arbeitsalltag.
 - *Palacios Podcast* (2024, weiterhin relevant): Burnout-Prävention & praktische Resilienz-Tipps (inkl. Video/Spotify/Apple-Verweise; auch von der Stiftung Dialogstark hervorgehoben). [listennotes](#) [podcast](#) +1
- **Stiftung Dialogstark!** – **Aktuelles:** Laufend Inhalte und Rückblicke (Sommerfest, Dialog-Monat, Video-Gespräche), inkl. Hinweisen auf neue Interviews und Podcasts mit/über Dr. Prieß. [dialogstark](#)

Referenztitel



Dr. med. Mirriam Prieß
Zeit für einen Spurwechsel
Hardcover 20,00 € [D]
ET: 14.05.18



Dr. med. Mirriam Prieß
Burnout kommt nicht nur von Stress
Hardcover 20,00 € [D]
ET: 25.02.13



Urheber*in



© Benne Ochs

Dr. med. Mirriam Prieß hat an der Universität Hamburg Medizin mit anschließender Promotion im Fachbereich Psychosomatik studiert. Sie war als Ärztin acht Jahre in einer psychosomatischen Fachklinik tätig und unter anderem für die Behandlungsschwerpunkte Ängste, Depressionen und Burnout verantwortlich. Seit 2005 übernimmt sie beratende Tätigkeiten in der Wirtschaft mit Einzelcoachings von Führungskräften im Bereich Konflikt- und Stressmanagement. Ihre 2019 gegründete Stiftung »Dialogstark!« hat sich dem Ziel verpflichtet, die Dialogfähigkeit von jungen Menschen zwischen 17 und 25 Jahren zu fördern.

Juli 2026



- **Das neue Buch der Psychologie-Coachin und Erfolgsautorin mit über 170.000 verkauften Exemplaren**
- **Thema von hoher gesellschaftlicher Relevanz: Burnoutvermeidung in der Familie**
- **Konkrete Fallbeispiele und Praxistipps für ein Leben im lebendigen Dialog mit sich selbst und der Familie**

Dieses Buch bietet konkrete Hilfe für erschöpfte Eltern. Viele Eltern sind überfordert und leben auch im Bereich Erziehung in einer unsicheren Zone zwischen Anspruch und Alltagswirklichkeit. Man möchte das Beste für die Kinder und ist nicht mit sich selbst im Reinen. Das kann unterschiedlichste Ursachen haben: familiäre Themen, verschiedene Auffassungen von Erziehung unter den Partnern, unklare Aufgabenverteilung in der Partnerschaft, Stress in der Arbeit, unverarbeitete Themen aus der eigenen Kindheit. Im familiären Kontext kann dies zu Burnout-Symptomen führen, die eine zusätzliche Belastung darstellen. Die erfahrene Psychologin Dr. Mirriam Prieß hat dieses Buch für alle geschrieben, die sich zuhause im familiären Kontext überfordert fühlen. Das Buch ist aus der Arbeit mit Eltern entstanden, die sich unbemerkt erschöpft und im Alltag verloren haben, und die nicht mehr wissen, wer sie selbst eigentlich sind. Es ist für Eltern, die wissen wollen, wie sie Individualität, Partnerschaft und Elternsein miteinander gut leben und zu sich selbst zurückfinden können. Es vermittelt das, was gesundes Leben ausmacht: **Die Fähigkeit, gesund Beziehungen zu gestalten.**

Familie ohne Burnout
von Mirriam Prieß

€ (D) 22,00 / € (A) 22,70 / CHF 30,90

288 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm
Quality Paperback, Klappenbrosch.,
WG: 1933 Sachbücher/Angewandte Psychologie

Erscheinungstermin: 29.07.2026

ISBN/GTIN: 978-3-517-10495-9



Top-Titel Fitness von Südwest

SPIEGEL BESTSELLER AUTORIN



Hardcover
978-3-517-10462-1
 € 25,00 [D] | € 25,70 [A] CHF 34,50*



**BOOKTOK BESTSELLER
 GESAMTAUSGABE**



Quality Paperback
978-3-517-10435-5
 € 24,00 [D] | € 24,70 [A] CHF 33,50*



Paperback
978-3-517-10405-8
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,50*



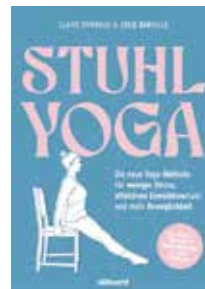
AKTUALISIERT & ERWEITERT 12/25



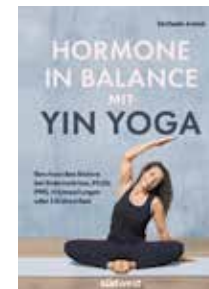
Quality Paperback
978-3-517-10408-9
 € 26,00 [D] | € 26,80 [A] CHF 35,90*



Quality Paperback
978-3-517-10432-4
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,50*



Quality Paperback
978-3-517-10428-7
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,50*



Quality Paperback
978-3-517-10397-6
 € 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,90*



Quality Paperback
978-3-517-10386-0
 € 24,00 [D] | € 24,70 [A] CHF 33,50*



Referenztitel



Mindy Pelz
Dein Stoffwechsel Turbo für die Wechseljahre
Quality Paperback 18,00 € [D]
ET: 12.03.25



Ingo Froböse; Alexa Iwan
Neustart Wechseljahre
Quality Paperback 22,00 € [D]
ET: 13.12.23



Dieses Buch ist für alle Frauen, die bereit sind, sich neu zu entdecken, sich zu fordern und sich selbst zu beweisen, dass sie stärker sind, als sie denken.

Egal ob du schon Erfahrungen mit Kraftsport hast oder ganz neu bist, Rebecca Barthel gibt dir alles an die Hand, was du wissen musst, damit du nicht nur deinen Körper, sondern auch dein Selbstbild verändern kannst – es ist nie zu spät, um neu zu beginnen!

Trau dich, mit Muskelkraft ins neue Jahrzehnt zu starten!



©Eric Wittkopf



Paperback

Dezember 2026

- **Stark, energiegeladen und selbstbewusst durch die Wechseljahre dank Krafttraining**
- **40 ausführlich bebilderte Übungen und Trainingspläne für jedes Fitnesslevel**
- **Interviews mit Expertinnen aus Sport, Medizin und Ernährung sowie Erfolgsgeschichten von Frauen, die zeigen, wie Krafttraining das Leben rundum verbessern kann**

Viele Frauen glauben, dass mit zunehmendem Alter die Leistungsfähigkeit automatisch nachlässt, doch das Gegenteil ist der Fall: Wer sich traut, die eigene Muskelkraft gezielt zu trainieren, kann mit mehr Energie, Selbstbewusstsein und Gesundheit ins nächste Jahrzehnt starten. Rebecca Barthel, ehemalige Profisportlerin und Personaltrainerin, hat es selbst erlebt – die Veränderungen, die der weibliche Körper ab 40 durchläuft, sind real. Doch sie sind kein Grund, sich zurückzulehnen. Im Gegenteil: Jetzt ist der Moment, um die Schwierigkeitsstufe zu erhöhen, damit das Leben leichter wird. Krafttraining ist nämlich nicht nur eine Investition in starke Muskeln, sondern auch in starke Knochen, einen stabilen Stoffwechsel und rundum mehr Wohlbefinden!

Urheber*in

Rebecca Barthel ist IFAA-lizenzierte Personaltrainerin, Mastertrainerin und Ausbilderin für die IFAA sowie Ausbilderin und Referentin für Perform Better Europe. Als ehemalige Leistungssportlerin errang sie 2015 u. a. die Titel Gesamtsiegerin, Deutsche Meisterin und Weltmeisterin (Body Fitness Klasse). Seit 2023 ist sie als IFAA-Referentin aktiv, Zuletzt hat sie in Zusammenarbeit mit Aldi deren App Aldi-Sports entwickelt und ist dort auch auf allen Kanälen zu sehen.

Power 40+
von Rebecca Barthel

Erscheinungstermin: 16.12.2026

€ (D) 20,00 / € (A) 20,60 / CHF 28,50

192 Seiten, Format 17,0 x 24,0 cm
Paperback, Broschur,
80 farbige Seiten
WG: 1464 Ratgeber/Gesundheit/Fitness, Aerobic,
Bodybuilding, Gymnastik

ISBN/GTIN: 978-3-517-10441-6



Referenztitel



Peter Schwind
Faszien – Gewebe des Lebens
Hardcover 19,99 € [D]
ET: 29.09.14



Ingo Froböse; Ulrike Schöber
Das neue Psoas-Training
Quality Paperback 20,00 € [D]
ET: 25.09.17



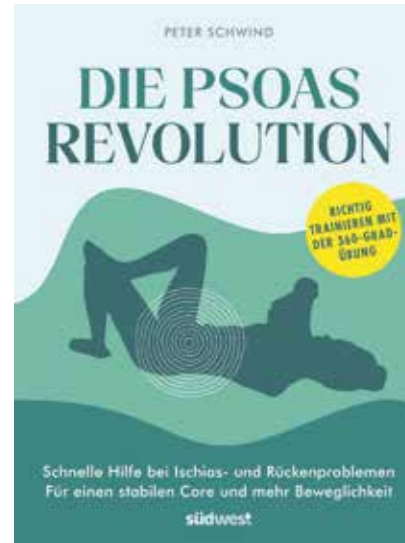
Urheber*in



© Sylwia Makris

Peter Schwind, Rolfer und Heilpraktiker, hat seine Ausbildung am von Ida Rolf begründeten Institute in Boulder, Colorado erhalten. Er lehrt neben seiner Praxistätigkeit im internationalen Ausbildungsprogramm des Rolf Instituts und der European Roling e.V. in München. Darüber hinaus brachte er seine Ansichten über die Arbeit mit dem menschlichen Körper in unterschiedlichen Büchern der breiten Öffentlichkeit nahe. Sein Lehrbuch für Therapeuten und Ärzte "Faszien- und Membrantechnik" ist mittlerweile in dritter Auflage erschienen und wurde in mehrere Sprachen übersetzt. Er ist einer der führenden Faszienexperten in Deutschland.

Dezember 2026



- **Effektive Schmerztherapie und -prophylaxe: die Wunderübung für den großen Lendenmuskel**
- **Ein neuer Blick auf den Psoas und seine Bedeutung für Haltung und Beweglichkeit**
- **Mit klaren Übungsanleitungen und vielen Fallbeispielen aus der langen Praxiserfahrung des renommierten Manualtherapeuten**

Der Psoasmuskel (Lenden-Darmbeinmuskel) ist einer der größten und wichtigsten Muskeln im menschlichen Körper. Er stellt die einzige muskuläre Verbindung zwischen Wirbelsäule und Oberschenkelknochen dar. Viele Mediziner und Sportwissenschaftler heben bereits die besondere Bedeutung des Psoas hervor, aber bei den Trainingsanleitungen gibt es laut dem Rolfer Peter Schwind immer noch erheblichen Verbesserungsbedarf. Bisher werden viele Übungen der Tatsache nicht gerecht, dass die Muskelfasern des Psoas in verschiedensten Richtungen verlaufen. Das erfordert ein anderes Training als die bisher bekannten Übungen. In jahrelanger Praxiserfahrung hat der renommierte Roling-Spezialist eine "**Wunderübung**" entwickelt, die dem Psoas besonders gut gerecht wird und die **vor allem bei Rückenbeschwerden oder Haltungproblemen Erleichterung** bringt. Peter Schwind vereint hierbei die Erkenntnisse aus Anatomie, Roling und Osteopathie und zeigt, wie man den Psoas sehr wirkungsvoll und ohne großen Aufwand trainieren kann.

Die Psoas-Revolution
von Peter Schwind

Erscheinungstermin: 10.12.2026

€ (D) 20,00 / € (A) 20,60 / CHF 28,50

176 Seiten, Format 16,2 x 21,5 cm
Quality Paperback, Klappenbrosch.,
circa 60 farbige Abbildungen
WG: 1464 Ratgeber/Gesundheit/Fitness, Aerobic,
Bodybuilding, Gymnastik

ISBN/GTIN: 978-3-517-10471-3



Referenztitel



Dr. med. Peter Poeckh
Rücken - Schultern - Nacken
Quality Paperback 20,00 € [D]
ET: 11.05.23



9 783517 101774



Dr. med. Petra Bracht; Roland Liebscher-Bracht
Deutschland hat Rücken
Paperback 13,99 € [D]
ET: 08.10.18



9 783442 393442

Der Autor beim rückenfreundlichen Heben...



© Christian Martin Weiss

...und im Büro beim Lockern



© Christian Martin Weiss



Zu langes Sitzen im Büro, zu wenig Bewegung, zu viel Körpergewicht ... Dr. Manke weiß aus eigener leidvoller Erfahrung, wie sehr Rückenschmerzen die Lebensqualität beeinträchtigen und er weiß aus seiner täglichen Praxis, dass viele Menschen nicht die Zeit haben, sich genug zu bewegen. Deshalb hat er Gesundheitstipps und kleine Übungen zusammengestellt, die jede und jeder ausführen kann, ohne gleich jede Woche Stunden in Sport zu investieren. Dr. Manke zeigt, dass schon kurze Übungen zwischendurch sehr effektiv sind, dass es vor allem auf die richtige Haltung ankommt und wie man sich bewegt. Mit diesem Buch kann man den **Alltag mit wenigen Anpassungen rückenfreundlich gestalten**.

Urheber*in

Dr. Matthias Manke ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie mit eigener Praxis in Bochum sowie Dozent an der Ruhr-Universität Bochum, betreut Leichtathlet*innen am Olympiastützpunkt Bochum-Wattenscheid, war Mannschaftsarzt in der 1. Fußball-Bundesliga und ist leitender Arzt des Bochumer Sportmedizinischen Netzwerkes "SPORTIVUM". Er selbst wurde von einem Bandscheibenvorfall überrascht. Über seine Erfahrungen und Therapieerfolg hat er bereits einen Spiegel-Bestseller geschrieben.

Schmerzfreier Rücken ganz ohne Sport
von Matthias Manke

Erscheinungstermin: 28.10.2026

- **Einfach und effektiv: das Rückenbuch für alle mit wenig Zeit**
- **Bekannter Mediziner, Orthopäde und Bestsellerautor**
- **Anschaulich erklärt und illustriert, unterhaltsam geschrieben und einfach umzusetzen**

BESTSELLERAUTOR*IN

€ (D) 20,00 / € (A) 20,60 / CHF 28,50

160 Seiten, Format 17,0 x 24,0 cm
Quality Paperback, Klappenbrosch.,
ca. 50 farbige Abbildungen
WG: 1464 Ratgeber/Gesundheit/Fitness, Aerobic,
Bodybuilding, Gymnastik
ISBN/GTIN: 978-3-517-10470-6

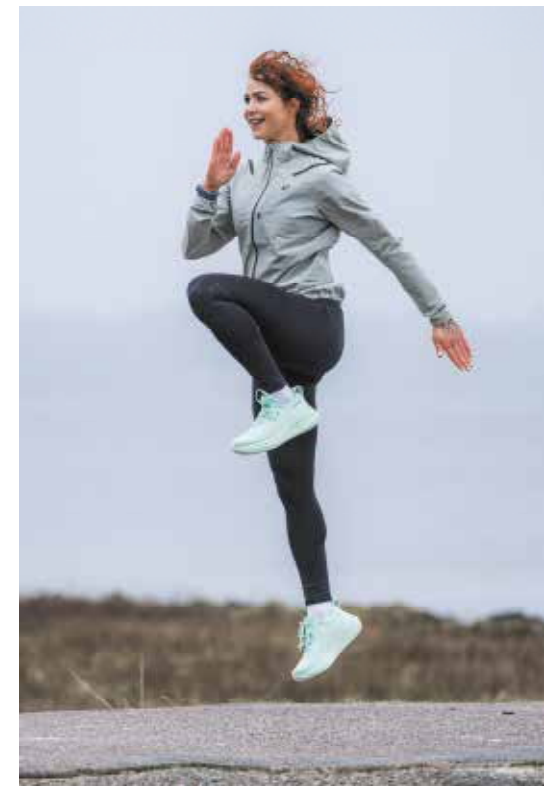


9 783517 104706



Paula Thomsen zeigt in HYBRID:

- warum Training mehr ist als "Kalorien verbrennen",
- wie Bewegung langfristig Krankheiten vorbeugt, Selbstvertrauen schenkt, Lebensqualität sichert und die Verbindung zum Selbst unterstützt,
- wie du dein Training so gestaltest, dass es zu deinen Zielen, deinem Alltag und deinem Körper passt,
- warum Hybrid Training dafür so effektiv ist und wie du es umsetzen kannst.



Referenztitel



Mark Maslow
Looking Good Naked: Die Gesamtausgabe
 Quality Paperback 24,00 € [D]
 ET: 26.11.25



Mark Lauren; Joshua Clark
Fit in neun Minuten
 Quality Paperback 20,00 € [D]
 ET: 13.12.21



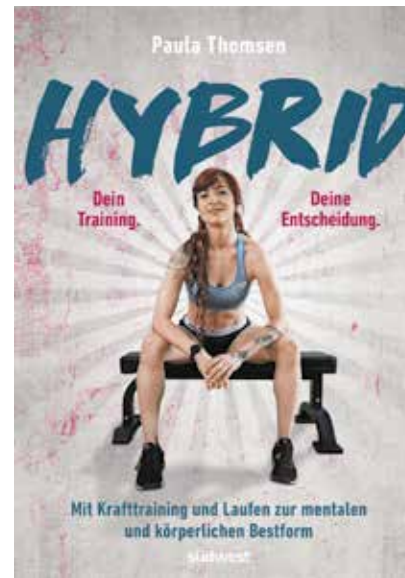
Urheber*in



© privat

Paula Thomsen ist staatlich anerkannte Physiotherapeutin, Ernährungsberaterin, Personal Trainerin, Lauftrainerin und Life Coach mit **über 70.000 Follower*innen auf Instagram**. Ihre Themen umfassen Krafttraining, Laufen, Fitness, gesunde Ernährung und Selbstfürsorge sowie mentale Fitness. Sie lebt und läuft in Flensburg.

September 2026



- Der Ratgeber für die optimale Kombination von Kraft- und Lauftraining für Frauen als Schlüssel zu mehr Stärke, Lebensfreude und Selbstbestimmung
- Mit viel Trainingswissen rund um die Themen Ernährung, Routinen lernen, ehrliche Motivation, Regeneration oder Stressmanagement sowie konkreten Übungen und Laufplänen

Hier kommt das **Trainingsbuch mit No-Bullshit-Ansatz: weg von veralteten Schönheitsidealen, hin zu einem Verständnis von Bewegung, die den Körper stärkt, Schmerzen reduziert, mentale Gesundheit fördert und Resilienz aufbaut.**

Das Konzept des Hybrid Trainings (die Kombination aus Kraftsport und Ausdauer) dient dabei als roter Faden, ohne dogmatisch im Vordergrund zu stehen. Vielmehr zeigt es Antworten auf die zentrale Frage: Wie kann ich mich in meinem Körper besser fühlen und mein Leben aktiv gestalten? Wie kann ich Verantwortung für meine Gesundheit und mein Wohlbefinden übernehmen?

Hybrid - Dein Training. Deine Entscheidung.
 von Paula Thomsen

€ (D) 22,00 / € (A) 22,70 / CHF 30,90

240 Seiten, Format 17,0 x 24,0 cm
 Quality Paperback, Klappenbrosch.,
 WG: 1446 Ratgeber/Sport/Leichtathletik, Turnen

Erscheinungstermin: 07.10.2026

ISBN/GTIN: 978-3-517-10494-2



Innenabbildungen



Referenztitel



Linda McCartney
Linda McCartney's
Familienkochbuch
Hardcover 10,00 € [D]
ET: 15.11.21



Urheber*in



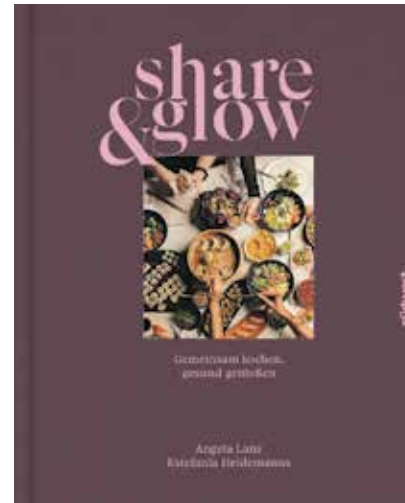
© privat

Geboren 1982 in Tokio und seit ihrem achten Lebensjahr in Deutschland, studierte **Angela Lanz** BWL in Köln und Rom. Anschließend arbeitete sie in der Medienbranche. Heute lebt sie mit ihren zwei Kindern in Hamburg. Essen bedeutet ihr seit jeher Heimat: Die japanische Küche, mit der sie aufwuchs, prägt bis heute ihren bewussten Lebensstil. In ihrer Küche verbindet sie japanische Einflüsse mit europäischen Ideen – frisch, ausgewogen und alltagstauglich. Aus einer sportlichen Familie, gehört Bewegung seit Kindheitstagen zu ihrem Leben; heute ist sie Global Ambassador für HYROX.



© privat

Estefania Heidemanns, 1979 in Asunción, Paraguay, geboren, kam im Alter von sieben Jahren nach Deutschland. Dreisprachig aufgewachsen und geprägt von süd-amerikanischen wie auch deutschen Einflüssen, lebte sie viele Jahre in Spanien. Nach ihrem Studium in Interior Design eröffnete sie dort ihr eigenes Büro, gestaltete Häuser und entwarf Möbel, bevor sie im Medienbereich weitere Erfahrungen sammelte. Heute ist sie Mutter von drei Kindern, lebt in Hamburg und verbindet ihre Leidenschaft für Design mit der Gestaltung von Möbeln und Lebensräumen. Schon seit ihrer Kindheit ist die Küche für sie ein Ort der Geborgenheit. Kochen bedeutet für sie Heimat, Liebe und ein Lebensstil, den sie am liebsten mit ihrer großen Familie teilt.



Share & Glow ist aus der engen Freundschaft von Angela Lanz und Estefania Heidemanns entstanden – und aus der Liebe zum gemeinsamen Kochen. Sie ergänzen sich in der Küche blind, bringen ihre unterschiedlichen Wurzeln zusammen und machen daraus etwas Neues.

Für die Autorinnen bedeutet Essen Nähe, Zuhause und ein Stück Familie: Sie sitzen mit ihren Kindern am Tisch, teilen Gerichte und Momente. **Die einfachen Rezepte vereinen Einflüsse aus Japan, Südamerika und Europa – frisch gekocht, bunt, nährstoffreich und voller Energie.**

Von Frühstück bis Dinner: Share & Glow bringt Essen auf den Tisch, das gesund ist, ohne streng zu sein – unkompliziert, alltagstauglich und echtes Soulfood zum Teilen. Angela und Estefania haben **100 köstliche und gesunde Rezepte** zusammengestellt, selbst zubereitet, gestylt und fotografiert. Das Buch richtet sich an alle, die gern genießen und fit bleiben wollen. Das Cover ist mit Tiefprägung und Geltex-Einband (Haptik von Leinenstruktur) veredelt.

Share & Glow

von Angela Lanz; Estefania Heidemanns

Erscheinungstermin: 19.08.2026

TikTok

- **Alle an einem Tisch: über 100 Gerichte mit internationalen Einflüssen für gemeinsamen Genuss, mehr Energie und Glow**
- **In Presse und Öffentlichkeit bestens vernetzte Autorinnen mit zusammen 100.000 Followern auf Social Media**
- **Fantastisch in Szene gesetzt mit über 200 stimmungsvollen Fotos**

PRESSESCHWERPUNKT

August 2026

€ (D) 26,00 / € (A) 26,80 / CHF 35,90

240 Seiten, Format 19,5 x 24,0 cm

Hardcover, Pappband,

ca. 200 farbige Abbildungen

WG: 1461 Ratgeber/Gesundheit/Ernährung

ISBN/GTIN: 978-3-517-10468-3

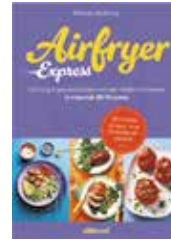


Top-Titel Kochen & Genießen von Südwest

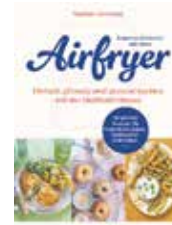


Das Backbuch für den Airfryer
– mit über 80 süßen und
herzhaften Rezepten,
die garantiert gelingen

Quality Paperback
978-3-517-10466-9
€ 22,00 [D] | € 22,70 [A]
CHF 30,90*



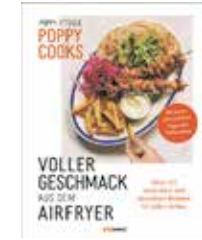
Quality Paperback
978-3-517-10431-7
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A]
CHF 25,50*



Quality Paperback
978-3-517-10313-6
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A]
CHF 25,50*



Quality Paperback
978-3-517-10439-3
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,50*



Hardcover
978-3-517-10403-4
€ 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,90*



Hardcover
978-3-517-10459-1
€ 25,00 [D] | € 25,70 [A] CHF 34,50*



Hardcover
978-3-517-10356-3
€ 25,00 [D] | € 25,70 [A] CHF 34,50*



Hardcover
978-3-517-10357-0
€ 26,00 [D] | € 26,80 [A] CHF 35,90*



Hardcover
978-3-517-10389-1
€ 24,00 [D] | € 24,70 [A] CHF 33,50*



Hardcover
978-3-517-10304-4
€ 28,00 [D] | € 28,80 [A] CHF 38,50*



SPiegel BESTSELLER AUTORIN



Hardcover
978-3-517-10429-4
€ 28,00 [D] | € 28,80 [A] CHF 38,50*



Hardcover
978-3-517-10401-0
€ 35,00 [D] | € 36,00 [A] CHF 46,90*



BD.2: ALLES ÜBER WEIN & FOOD



Hardcover
978-3-517-10460-7
€ 25,00 [D] | € 25,70 [A] CHF 34,50*



Hardcover
978-3-517-10407-2
€ 25,00 [D] | € 25,70 [A] CHF 34,50*



TREND ALKOHOLFREI



Hardcover
978-3-517-10361-7
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,50*



Referenztitel



Maria Nikolai
**Die Schokoladenvilla – Zeit
 des Schicksals**
 Taschenbuch 11,00 € [D]
 ET: 12.10.20

Band 3



Maria Nikolai
Töchter eines neuen Morgens
 Taschenbuch 13,00 € [D]
 ET: 30.08.23
Band 3



Innenseiten



September 2026



- Das erste Backbuch der Bestseller-Autorin Maria Nikolai mit über 900.000 verkauften Exemplaren
- Rezepte und liebevolle Texte zur Schokoladenvilla-Trilogie – eine Reise zum Schwelgen und Genießen
- Detaillierte Anleitungen für 50 einfache Rezepte: beliebte Kuchenklassiker, Plätzchen sowie Pralinen und herzhaft Backwaren

In diesem Buch präsentiert Bestseller-Autorin Maria Nikolai ihre Lieblingsrezepte und nimmt uns mit auf eine kulinarische Entdeckungsreise durch ihre Romane. Neben den 50 Rezepten für Kuchen, Torten, Pralinen, Plätzchen und herzhaften Köstlichkeiten erzählt Maria Nikolai persönliche Familienanekdoten und lässt mit Textpassagen und stimmungsvollen Fotografien in ihre Romanwelten eintauchen. Klassischer Sandkuchen, gelingsicherer Käsekuchen, vegane Zimtschnecken, Ingwerplätzchen nach Großmutter Rezept, Pistazien-Cheesecake oder Tarte au Citron – mit diesen vielfältigen, köstlichen Rezepten kommen Backbegeisterte voll auf ihre Kosten. Ob für besondere Anlässe oder gemütliche Nachmittage – "Die Schokoladenvilla Backstube" ist eine Einladung zum Ausprobieren und Schmökern und inspiriert alle, die Freude am Backen und Genießen haben.

Urheber*in

Maria Nikolai schrieb sich mit »Die Schokoladenvilla« in die Herzen der Leserinnen: Die opulente Saga rund um eine Stuttgarter Schokoladenfabrikantenfamilie stand monatelang auf der Bestsellerliste und verkaufte sich über eine halbe Million Mal. Danach entführte sie ihre Fans an den Bodensee zu Ende des Ersten Weltkriegs mit ihrer Trilogie um drei Schwestern. In ihrer neuen Dilogie »Little Germany« erzählt sie von zwei jungen Frauen, die mit Mut und Abenteuerlust den Aufbruch in eine fremde Welt wagen.

Die Schokoladenvilla-Backstube
 von Maria Nikolai; Alexandra Pieper

Erscheinungstermin: 16.09.2026

€ (D) 26,00 / € (A) 26,80 / CHF 35,90

ca. 192 Seiten, Format 21,0 x 26,0 cm

Hardcover, Pappband,

durchgehend vierfarbig, ca. 50 Rezeptfotos und Bilder

WG: 1457 Ratgeber/Essen, Trinken/Backen

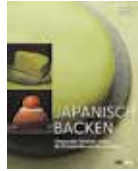
ISBN/GTIN: 978-3-517-10465-2



Referenztitel



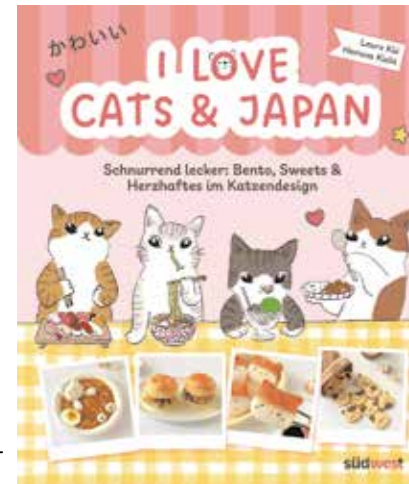
Vivi Tinta
Fuzzy Hygge
Paperback 10,00 € [D]
ET: 25.12.25



Text Pâtisserie Takumi
Japanisch Backen
Hardcover 26,00 € [D]
ET: 25.03.26



Innenseiten (aus dem Original)



Hier kommt das Buch zu den Trends Japanisch kochen und Kawaii-Katzen: Ein **liebevoll gestaltetes Rezeptbuch** mit detaillierten Anleitungen und **niedlichen Katzenillustrationen**. Die herzhaften und süßen Gerichte sind alle in kleinen Portionen angegeben, ideal für die Bento-Box, aber auch Partys oder gemütliche Abende. Durch die Rezepte und passenden Kawaii-Zeichnungen werden die Katzen hier in Form von Onigiri, Korokke, Mochi oder sogar in einer Tasse Matcha Latte zum Leben erweckt - eine Freude für Augen und Gaumen! Jetzt die Rezeptvielfalt entdecken: Katzen-Sushi-Platte, Tonkatsu-Burger, Gyoza in Katzenform, Soboro-Bento, Katzenzungen, Miao-Miao-Kekse u.v.m.

Urheber*in

Laure Kié wurde in Tokio als Tochter einer japanischen Mutter und eines französischen Vaters geboren und lebt in Frankreich. Durch ihre zahlreichen Aufenthalte in Japan lernte sie die Vielfalt der kulinarischen Kultur des Archipels kennen und entwickelte eine Vorliebe für natürliche, einfache und schmackhafte Gerichte, die sie heute in ihren Kochkursen und in ihren zahlreichen Büchern weitergibt.

I love cats and Japan

von Laure Kié

Übersetzer: Antje Seidel

Erscheinungstermin: 17.06.2026

- **Trendthema Japan + Cute-Faktor Katzen = ein Erfolgsduo!**
- **Süße und herzhafte Rezepte in kleinen Portionen – ideal für Bento-Boxen, Partys oder gemütliche Abende**
- **Das perfekte Geschenk für alle Japan- und Kawaii-Katzenfans**

TRENDTHEMA

€ (D) 16,00 / € (A) 16,50 / CHF 22,90

128 Seiten, Format 16,2 x 19,1 cm

Hardcover, Pappband,

WG: 1455 Ratgeber/Essen, Trinken/Themenkochbücher

ISBN/GTIN: 978-3-517-10496-6



Referenztitel

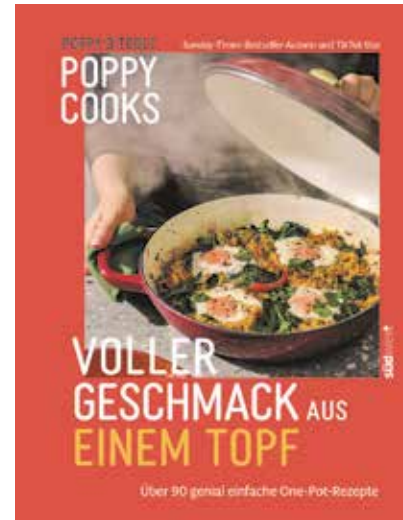


Poppy O'Toole
Poppy Cooks: Voller Geschmack aus dem Airfryer
 Hardcover 22,00 € [D]
 ET: 23.07.25



9 783517 104034

Innenseiten



TikTok

August 2026

- Der Sunday Times-Bestseller von Kochbuchautorin und TikTok-Star »Poppy Cooks« mit über 6 Mio. Follower*innen
- 90 vielfältige und kreative Rezepte mit und ohne Fleisch (und ganz viel Süßes zum Schluss!) – alles aus einem Topf
- Nie mehr stundenlang abwaschen: Poppys One-Pot-Gerichte sind super lecker, super easy und zeitsparend!

TikTok-Star und Bestsellerautorin Poppy O'Toole zeigt dir 90 unkomplizierte und köstliche One-Pot-, One-Pan- und One-Tray-Rezepte – **perfekt für Frühstück, Mittagessen und Abendessen**. Auch himmlisch-süße Desserts sind dabei!

Ob für dich allein oder für viele Gäste: Diese **stressfreien Gerichte** gelingen garantiert, **begeistern mit viel Geschmack** und **sparen obendrein jede Menge Zeit und Energie** beim Abwasch.

Urheber*in

Poppy O'Toole, auch bekannt als »Poppy Cooks«, hat bei Sterneköchen gelernt und ist Kochbuchbestseller-Autorin. Für die BBC sitzt sie unter anderem in der Jury der Kochsendung »Young MasterChef«. Die ausgebildete Köchin ist vor allem bekannt für ihre Videos auf TikTok (4,4 Millionen Follower). Ihr Kochbuch *The Actually Delicious Air Fryer Cookbook*, das englische Original stand monatelang auf der Bestenliste der Sunday Times und hat sich in Großbritannien weit mehr als 100.000 Mal verkauft.

Poppy Cooks: Voller Geschmack aus einem Topf

von Poppy O'Toole

Übersetzer: Wiebke Krabbe

Originalverlag: Bloomsbury

Erscheinungstermin: 26.08.2026

€ (D) 22,00 / € (A) 22,70 / CHF 30,90

224 Seiten, Format 19,0 x 24,5 cm

Hardcover, Pappband,

ca. 100 Abbildungen

WG: 1455 Ratgeber/Essen, Trinken/Themenkochbücher

ISBN/GTIN: 978-3-517-10463-8



9 783517 104638



FLOW
 € 8,50 [D]
 Abo-
 Fortsetz.-Nr.:
 579/70003



Flow Nummer 99 (5/2026)
 AT 07/2026



Flow Nummer 100 (6/2026)
 AT 09/2026



Flow Nummer 101 (7/2026)
 AT 10/2026



Flow Nummer 102 (8/2026)
 AT 11/2026



Unser Service für Sie:

- einfaches Handling
- Bezug im Abo oder Einzelhefte
- Bestellung zu Reisekonditionen
- körperlose Remission



Schöner Wohnen Spezial Nr.4/2026
 AT 09/2026



Schöner Wohnen Spezial Nr.5/2026
 AT 10/2026



Schöner Wohnen Spezial Nr.6/2026
 AT 11/2026



**Schöner Wohnen
 spezial**
 € 11,50 [D]
 Abo-Fortsetz.-
 Nr.: 579/70004



STATT 18,-€ - NEU 10,-€



Hanna Olvenmark
Nachhaltig kochen unter 1 Euro

Hardcover, 160 S., 19,5 x 23,6 cm

978-3-517-10032-6

€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*



9 783517 100326

STATT 18,-€ - NEU 10,-€



Kevin Tatar
Tasty. Healthy. Cheap. Die ultimative Studiküche

Quality Paperback, 176 S., 21,6 x 21,6 cm

978-3-517-10294-8

€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*



9 783517 102948

STATT 18,-€ - NEU 10,-€



Petra Reschenhofer; Christine Ellinger
Mix-Rezepte zum Mitnehmen für Kinder

Hardcover, 144 S., 19,5 x 24,0 cm

978-3-517-10189-7

€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*



9 783517 101897

STATT 18,-€ - NEU 10,-€



Karina Kipp
Probieren - #probierenmitkarina

Hardcover, 176 S., 17,0 x 24,0 cm

978-3-517-10388-4

€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*



9 783517 103884

Auslieferung zum neuen Preis erfolgt am 21.09.2026

The logo consists of the word "mosaik" in a bold, lowercase, sans-serif font. The letters are black and set against a bright yellow background. A large, curved orange shape separates the yellow background from the rest of the image.

mosaik

mosaik Presseschwerpunkt

Die **Autobiografie** der ersten
deutschen **Box-Weltmeisterin**
pünktlich zum 50. Geburtstag!





Urheber*in



© Dominik Rößler/PRHVG

Regina Halmich, geboren am 22. November 1976 in Karlsruhe-Daxlanden, ist Deutschlands erste Box-Weltmeisterin und eine der erfolgreichsten Boxerinnen weltweit. Als Pionierin prägte sie das Frauenboxen, gewann zahlreiche Titel und erhielt höchste Auszeichnungen. Als einzige Deutsche wurde Regina Halmich in die International Boxing Hall of Fame, USA aufgenommen. Heute ist sie Autorin, Speakerin und Coach und lebt in Berlin.



November 2026

- »Ich bin nie einen Schritt zurück gegangen - es sei denn, um Anlauf zu nehmen.« *Regina Halmich*
- Die Autobiografie der ersten deutschen Box-Weltmeisterin pünktlich zum 50. Geburtstag!
- Eine einzigartige Lebensgeschichte verknüpft mit mit ihren Erfahrungswerten für ein selbstbestimmtes Leben.

PRESSESCHWERPUNKT

Regina Halmich ist die erste Box-Weltmeisterin Deutschlands und eine der erfolgreichsten Boxerinnen weltweit. Doch wie ist sie dorthin gekommen? In *Die Herrin der Ringe* berichtet sie erstmals von ihrem außergewöhnlichen Lebensweg. Von den bescheidenen Anfängen im liebevollen Elternhaus in Karlsruhe-Daxlanden bis hin zur Weltspitze des Boxsports schildert sie ihre Herausforderungen, Triumphe und Rückschläge.

Mit Witz und großer Offenheit gibt Regina Halmich Einblicke in ihre Anfänge im Kampfsport, ihre prägenden Erlebnisse und die oft sexistischer Widerstände, die sie überwinden musste. Ehrlich und offen wie nie spricht die Sportlerin auch über Liebe, Freundschaft und Enttäuschungen außerhalb des Boxrings. Diese Geschichte ist nicht nur ein inspirierendes Porträt einer Pionierin, sondern auch ein Mutmacher für alle, die für ihre Ziele kämpfen und sich trotz Widrigkeiten nicht unterkriegen lassen.

Die Herrin der Ringe
von Regina Halmich

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 18.11.2026

ca. € (D) 24,00 / ca. € (A) 24,70 / ca. CHF 33,50

ca. 240 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm

Hardcover, Pappband,

8-seitiger Bildteil

WG: 1971 Sachbücher/Politik, Gesellschaft,

Wirtschaft/Biographien, Autobiographien

ISBN/GTIN: 978-3-442-39473-9



9 783442 394739

Referenztitel



Martin Wehrle
Dieses Buch verändert dein Leben für immer
Paperback 19,99 € [D]
ET: 23.10.24



Martin Wehrle
Wer wärst du ohne deine Sorgen?
Paperback 20,00 € [D]
ET: 22.04.26



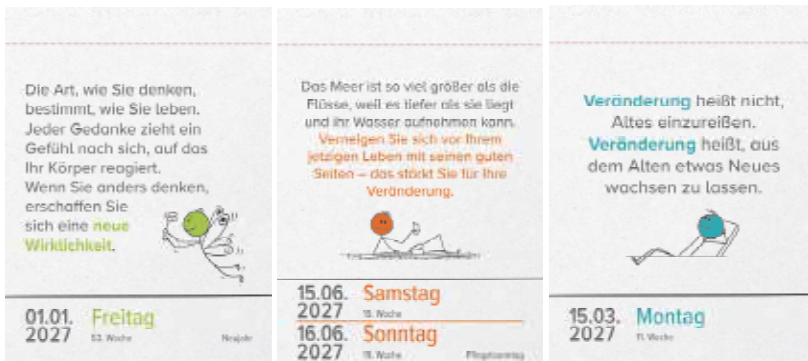
Urheber*in



© André Heeger

Martin Wehrle ist Deutschlands bekanntester Karriere- und Lebenscoach. Seine Bücher sind in zwölf Sprachen erschienen und haben rund um den Globus begeisterte Leserinnen und Leser gefunden. Mit »Ich arbeite in einem Irrenhaus« und dem Folgeband »Ich arbeite immer noch in einem Irrenhaus« landete er gefeierte Bestseller, zuletzt erschienen die **SPIEGEL**-Bestseller »Wenn jeder dich mag, nimmt keiner dich ernst« und »Dieses Buch verändert dein Leben für immer«. An seiner Hamburger Karriereberater-Akademie bildet er Karrierecoaches aus. Zudem gibt er sein Wissen in seinem erfolgreichen Podcast »Frag Martin« weiter.

Innenabbildungen



August 2026

- Der erste Kalender von SPIEGEL-Bestsellerautor Martin Wehrle bei Mosaik!
- Tag für Tag zu mehr Lebensfreude: 365 Impulse, die das Leben besser machen.
- Deutschlands bekanntester Coach mit mehr als 750.000 Follower*innen auf YouTube, eigenem Podcast und über 710.000 verkauften Exemplaren. [Stand: Februar 2026]

Wie gelingt es, von einem durchschnittlichen in ein erfülltes Leben abzubiegen? Viele Menschen denken, dazu müsse man den Job kündigen, sich scheiden lassen, in die Karibik auswandern oder monatelang in einem Zen-Kloster meditieren. Dabei liegt die Lösung viel näher: Es reicht, wenn Sie Ihr Denken ein kleines bisschen verändern. Denn die Art, wie Sie denken, bestimmt die Qualität, in der Sie leben. Dazu liefert SPIEGEL-Bestsellerautor Martin Wehrle **jeden Tag einen Impuls**, der das **Leben besser macht**. Er setzt auf **kleine Schritte**, die **Lust auf Veränderungen** machen und sich zu **nachhaltigen Erfolgen** summieren. Der Schlüssel zum Erfolg: **inspirierende Denkanstöße**, an denen Sie jeden Tag wachsen.

Der praktische **Tagesabreißkalender** mit wertvollem Input von Deutschlands beliebtestem Erfolgs- und Persönlichkeitscoach!

Dieser Kalender verändert dein Leben für immer 2027
von Martin Wehrle

€ (D) 15,00 / € (A) 15,00 / CHF 22,50
ca. 368 Seiten, Format 11,0 x 15,0 cm
Kalender, Abreißkalender,
WG: 7481 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Lebensführung,
Persönliche Entwicklung

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 19.08.2026

ISBN/GTIN: 978-3-442-39546-0



Referenztitel



James Clear
Die 1%-Methode – das Workbook
Paperback 16,00 € [D]
ET: 10.12.25



9 783442 180813



Martin Wehrle
Wer wärst du ohne deine Sorgen?
Paperback 20,00 € [D]
ET: 22.04.26



9 783442 394227



Martin Wehrle
Den Netten beißen die Hunde
Paperback 18,00 € [D]
ET: 13.09.21



9 783442 393770

Urheber*in



© André Heeger

Martin Wehrle ist Deutschlands bekanntester Karriere- und Lebenscoach. Seine Bücher sind in zwölf Sprachen erschienen und haben rund um den Globus begeisterte Leserinnen und Leser gefunden. Mit »Ich arbeite in einem Irrenhaus« und dem Folgeband »Ich arbeite immer noch in einem Irrenhaus« landete er gefeierte Bestseller, zuletzt erschienen die *SPIEGEL*-Bestseller »Wenn jeder dich mag, nimmt keiner dich ernst« und »Dieses Buch verändert dein Leben für immer«. An seiner Hamburger Karriereberater-Akademie bildet er Karrierecoaches aus. Zudem gibt er sein Wissen in seinem erfolgreichen Podcast »Frag Martin« weiter.

Oktober 2026



- Das Arbeitsbuch zum großen **SPIEGEL**-Bestseller von Martin Wehrle mit über 155.000 verkauften Exemplaren! [Stand: Februar 2026]
- Endlich den verdienten Respekt und Erfolg erhalten – Martin Wehrle zeigt, wie es geht!
- Das Schritt-für-Schritt-Programm mit interaktiven Übungen und hilfreichen Reflexionsfragen.

BESTSELLERAUTOR*IN

Kann man »zu nett« sein? Bestsellerautor Martin Wehrle beantwortet diese Frage mit einem klaren Ja. Im Arbeitsbuch zu seinem *SPIEGEL*-Bestseller *Den Netten beißen die Hunde* zeigt er, wie es netten Menschen gelingt, klare Kante zu zeigen und so **mehr Selbstbewusstsein, mehr Authentizität und mehr Erfolg** zu erlangen. Denn wer **Grenzen setzt** und **für die eigenen Bedürfnisse einsteht**, wird nicht nur von anderen ernst genommen, sondern erhöht auch seinen Selbstrespekt. Mit **hilfreichen Reflexionsfragen** und **interaktiven Übungen** für alle Netten, die zwar nett bleiben wollen, aber nicht mehr zu jedem: So kommen Sie auf die freundliche Art ans Ziel!

Den Netten beißen die Hunde - Das Arbeitsbuch
von Martin Wehrle

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50
ca. 224 Seiten, Format 15,0 x 21,5 cm
Paperback, Klappenbrosch.,
WG: 1480 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 21.10.2026

ISBN/GTIN: 978-3-442-39470-8



9 783442 394708

Reichweitenstarke Bestseller-Kampagne für das neue Buch der Psychotherapeutin Maike Maja Nowak



Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter

Online-Werbung

- YouTube Ads
- Amazon Ads



Radio/Podcast Podcast Ads



Print-Werbung

Printanzeige in
*Psychologie heute, FÜR Sie,
Bewusster Leben, Emotion*



Große
Offline- und
Online-Kampagne
mit
**Millionen
Reichweite**

Referenztitel



Maïke Maja Nowak
Der Hund als Spiegel des Menschen
 Hardcover 22,00 € [D]
 ET: 20.09.23



9 783442 394050



Verena König
Trauma und Beziehungen
 Quality Paperback 20,00 € [D]
 ET: 25.09.24



9 783442 343102

Urheber*in



© Oliver Selzer

Maïke Maja Nowak, geboren 1961 in Leipzig, ist eine inspirierende Traumatherapeutin für Menschen. Die mehrfach ausgezeichnete, frühere Liedermacherin wurde Autorin zahlreicher SPIEGEL-Bestseller zur Mensch-Hund-Beziehung und hat in der ZDF-Serie »Die Hundeflüsterin« einem breiten Publikum Einblicke in die Welt von Hunden und Menschen gewährt. Seit 2007 suchen tausende Menschen bei ihr Rat. Als staatlich zugelassene Heilpraktikerin für Psychotherapie und zertifizierte Tiertherapeutin unterstützt sie diese bei der Heilung von Traumata und anderen seelischen Verletzungen. Maïke Maja Nowak lebt und arbeitet in der Prignitz und in Schweden. Weitere Infos auf: maïke-maja-nowak.de und @MajaNowakHeilung auf YouTube.



Vom Trauma zur Heilung

In einem ungewöhnlich mutigen neuen Buch öffnet die Autorin Maïke Maja Nowak die Türen zu ihrer kraftvollen Reise — von einem verstummten, schwer traumatisierten Kind zu einer sprachgewaltigen, einfühlsamen, lebendigen Wegbereiterin. Sie gewährt uns tiefe Einblicke in ihren unkonventionellen, außergewöhnlichen Weg der Selbstheilung, den sie als Traumatherapeutin inzwischen in einen Weg für viele Menschen transformiert hat.

Unverletzte Ressourcen

Nowak zeigt den Lesern, wie sie auf ungewöhnlichen Wegen, zu ihren unverletzten Ressourcen zurückfand, die zuvor von schweren seelischen Belastungen verdeckt, aber noch immer vorhanden waren. Diese ursprüngliche Kraft ist es, zu der sie auch die Leser führen will. Dabei hilft ihr die Gabe der intensiven, lebenslangen Selbstbeobachtung genauso wie die Empathie und das tiefe Verstehen anderer Menschen.

Heilung aus der Tiefe
 von Maïke Maja Nowak

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 09.09.2026

ca. € (D) 22,00 / ca. € (A) 22,70 / ca. CHF 30,90
 ca. 256 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm
 Hardcover, Geb. mit SU,
 mit 40 Illustrationen
 WG: 1933 Sachbücher/Angewandte Psychologie

ISBN/GTIN: 978-3-442-39453-1



9 783442 394531

August 2026

- Die Erfolgsgeschichte von Maïke Maja Nowak geht weiter: über 360.000 verkaufte Exemplare und 70 Wochen auf der Bestsellerliste! [Stand: Februar 2026]
- Das Schlüsselwerk zur Aufarbeitung von Traumata und emotionalen Blockaden von der beliebten Psychotherapeutin.
- Warum unsere frühkindliche Prägung der Schlüssel zu tief liegenden Verhaltens- und Beziehungsmustern ist.

BESTSELLER

Zielgenaue Bestseller-Kampagne

Für das erste Buch der Psychotherapeutin Nicole Engel

Sheila de Liz
meets
Lori Gottlieb:
der Missing Link zum
**Buchtrend
Wechsel-
jahre**



Foto: © pexels.com

Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:

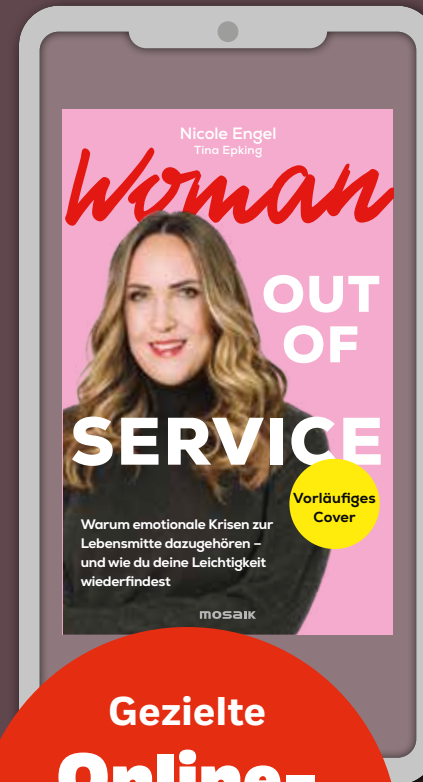


Social Media



Website/Newsletter

Gezielte
**Online-
Kampagne**
für Frauen in der
Lebensmitte



Meta

Mehr Reichweite in der
relevanten Zielgruppe

Amazon Ads

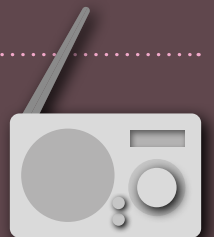
Maximale Sichtbarkeit in der
kaufinteressierten Zielgruppe

Google

Maximale Sichtbarkeit
im Google-Universum

Podcast Ads

Direkte Ansprache
von interessierten
Leser*innen





- Mehr als nur Hormone: Ein psychologischer Wegweiser für den inneren Umbruch in der Lebensmitte.
- Mit Selbstmitgefühl, Reflexion, konkreten Übungen und Fallgeschichten aus der psychotherapeutischen Praxis der Autorin zu mehr Leichtigkeit.
- Sheila de Liz meets Lori Gottlieb: der Missing Link zum Buchtrend Wechseljahre.

Aus welchen Gründen geraten zahlreiche Frauen in ihren mittleren Jahren aus dem Gleichgewicht? Warum häufen sich Panikattacken, depressive Verstimmungen, Burnouts? Warum torpedieren wir uns selbst – oder suchen oft viel zu spät Hilfe? Und warum sind nicht allein die Wechseljahre der Auslöser dafür?

In der Mitte unseres Lebens läuft nicht selten unser Belastungsfass über, gleichzeitig haben wir endlich Zeit, uns mit unseren aufgestauten Themen in Wechselwirkung mit mysteriösen Körperveränderungen auseinander zu setzen. Zwischen Ende 30 und Mitte 50 ziehen wir außerdem häufig Bilanz und stellen dabei nicht selten fest, dass wir anders leben – und vor allem glücklicher sein können als bisher.

Diplom-Psychologin und TV-Expertin Nicole Engel weiß, was jede Frau tun kann, damit sie trotz Krise gar nicht erst in der therapeutischen Sprechstunde landet.

Woman Out of Service
von Nicole Engel

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 26.08.2026

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50
ca. 256 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm
Paperback, Klappenbrosch.,
WG: 1933 Sachbücher/Angewandte Psychologie

ISBN/GTIN: 978-3-442-39465-4



9 783442 394654

Urheber*in

Nicole Engel, geboren 1979, ist Diplom-Psychologin, approbierte psychologische Psychotherapeutin mit Schwerpunkt Kognitive Verhaltenstherapie sowie Paar- und Sexualtherapeutin. Nach einer Karriere in Führungspositionen der Wirtschaft entschied sie sich 2013, ihrer Berufung zu folgen und Menschen dabei zu unterstützen, ihr Potenzial zu entfalten und erfüllt zu leben. Sie ist Gründerin des PSYCHOLOGICUM Berlin, Instituts für mentale Gesundheit, und als Expertin ist in zahlreichen Medienformaten gefragt, darunter ZDF, Vogue und Berliner Morgenpost. Nicole Engel lebt in Berlin.



- Das Plädoyer für die befreiende und empowernde Wirkung des Neinsagens.
- Warum Nein ein positives Wort ist, das vor allem Frauen viel öfter benutzen sollten.
- Für Leser*innen von »Unlearn Patriarchy«, Teresa Bücker und Alexandra Zykunov.

Urheber*in

Anna Holmes ist Gründerin des feministischen Internetmagazins *Jezebel* sowie preisgekrönte Autorin und Journalistin. Ihre Artikel erscheinen unter anderem in der *New York Times*, der *Washington Post* und in *The New Yorker*. In der *New York Times*-Kolumne »Work Friend« schrieb sie über die Themen Beruf, Karriere und Work-Life-Balance.

Das kleine Wort »Nein« hat eine enorme Kraft und birgt ein großes Versprechen. Denn wenn wir über das Neinsagen sprechen, sprechen wir auch über **Macht und Ohnmacht**; darüber, wer **Entscheidungsfreiheit** hat und wer nicht. Was wir tun und wie wir es tun – als Individuen, als Gemeinschaft, als Gesellschaft – wird in erheblichem Maße davon beeinflusst, **wie gut wir Nein sagen können** und wie wohl wir uns damit fühlen. Gerade Frauen wurde immer wieder erklärt, wie wichtig es ist, Ja zu sagen – zu Herausforderungen, zu Chancen –, doch die wahre Freiheit und Macht liegt in der Fähigkeit, sich zu weigern und Nein zu sagen. Je leichter uns das fällt, desto **gerechter, fairer und gleichberechtigter** kann unsere Gesellschaft werden. Deshalb ist es höchste Zeit für ein **neues Verständnis dieses kraftvollen Wortes**.

Nein ist ein ganzer Satz
von Anna Holmes
Übersetzer: Annika Tschöpe

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 25.11.2026

ca. € (D) 20,00 / ca. € (A) 20,60 / ca. CHF 28,50
ca. 144 Seiten, Format 12,5 x 20,0 cm
Hardcover, Pappband,
WG: 1973 Sachbücher/Politik, Gesellschaft,
Wirtschaft/Gesellschaft

ISBN/GTIN: 978-3-442-39414-2



9 783442 394142

Referenztitel



Joshua Foer; Ella Morton;
Dylan Thurais
Atlas Obscura
Hardcover 34,00 € [D]
ET: 16.10.17



Cecily Wong; Dylan Thurais
Gastro Obscura
Hardcover 36,00 € [D]
ET: 21.09.22



Urheber*innen

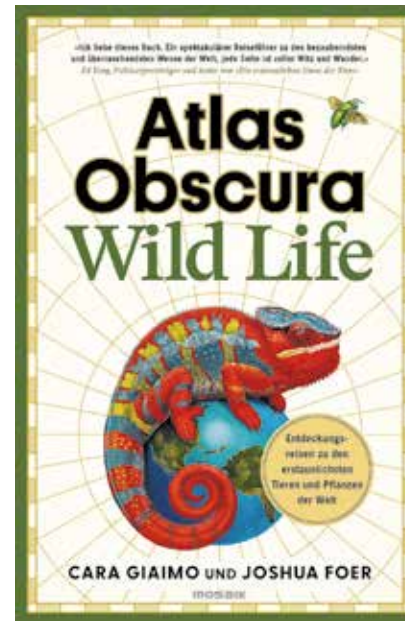
Joshua Foer ist Mitgründer von AtlasObscura.com und Co-Autor des internationalen Bestsellers **Atlas Obscura**. Sein erstes Buch **Moonwalk mit Einstein** war ein internationaler Bestseller, der in 37 Sprachen übersetzt wurde. Er arbeitet außerdem als freier Journalist u.a. für **The New Yorker, National Geographic, Slate, Outside** und die **New York Times**.

Cara Giaimo lebt mit ihrer Frau Lilia, zwei Katzen und zahlreichen Pflanzen in Somerville, Massachusetts. Die ehemalige Redakteurin von **Atlas Obscura** schreibt heute für die **New York Times, Fabrikzeitung, Bloomberg Businessweek** und andere Publikationen.

Innenabbildungen



Oktober 2026



- Das neue Buch aus der erfolgreichen Atlas-Obscura-Reihe mit 120.000 verkauften Exemplaren. [Stand: Februar 2026]
- Eine faszinierende Reise durch Flora und Fauna rund um den Globus: 500 außergewöhnliche Pflanzen, Tiere und Naturphänomene.
- Hochwertige Ausstattung mit zahlreichen Farbfotos und Illustrationen.

Die Macher des Erfolgsblogs *Atlas Obscura* sowie des gleichnamigen internationalen Bestsellers nehmen uns wieder mit auf **Entdeckungsreise rund um den Globus** – dieses Mal in die **faszinierende Tier- und Pflanzenwelt**:

- Erfahren Sie, wie Mistkäfer sich anhand der Sterne orientieren und Bäume über ihre Wurzeln kommunizieren.
- Begegnen Sie einem der stärksten Tiere der Welt – der winzigen Pfauen-Fangschrecke.
- Bewundern Sie einen 44.000 Jahre alten Strauch und erkunden Sie eine Müllhalde, die von vom Aussterben bedrohten Störchen bewacht wird.

Mit über **500 außergewöhnlichen Pflanzen, Tieren und Naturphänomenen**, durchgehend illustriert und fotografiert, nimmt dieses Buch die Lesenden mit auf eine Reise um die Welt – von **antarktischen Wüsten** über **üppige Dschungel** bis hin zu den **Tiefen des Ozeans**.

Atlas Obscura: Wild Life
von Cara Giaimo; Joshua Foer
Übersetzer: Carla Hegerl; Oliver Lingner

Deutsche Erstausgabe

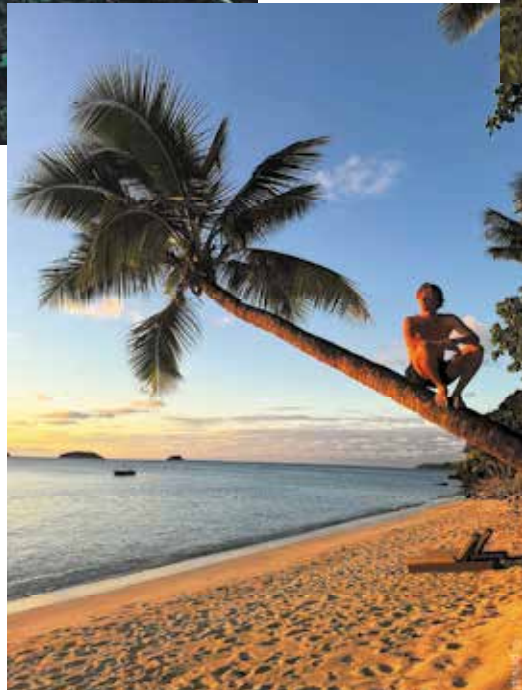
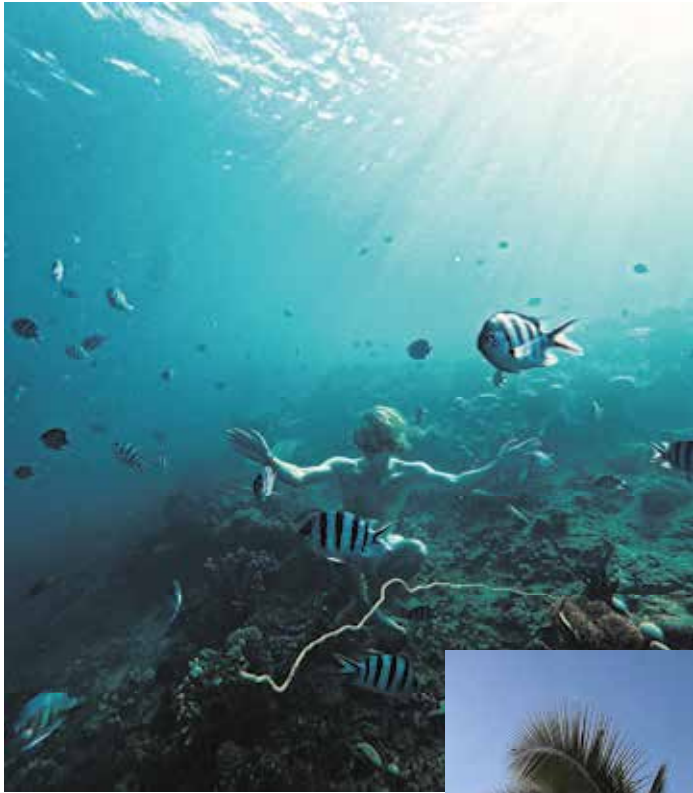
Erscheinungstermin: 10.10.2026

ca. € (D) 42,00 / ca. € (A) 43,20 / ca. CHF 54,90
ca. 464 Seiten, Format 17,5 x 26,6 cm
Hardcover, Pappband,
durchgehend 4-farbig, Lesebändchen
WG: 1310 Reiseführer

ISBN/GTIN: 978-3-442-39463-0



Innenabbildungen aus dem Bildteil



Referenztitel



Nono Konopka
Lektionen für ein richtig gutes Leben
Quality Paperback 12,00 € [D]
ET: 01.03.21



Urheber*in

Marinus Obermair wurde 2003 geboren und wuchs in einem kleinen oberbayrischen Dorf auf. Während seiner Schulzeit wurde er Bayerischer Meister im Triathlon, anschließend absolvierte er eine Kochausbildung in der renommierten Alpenrose am Samerberg. Direkt nach der Gesellenprüfung kündigte seinen Job und beschloss, ohne finanzielle Rücklagen einmal um die Welt zu reisen. Auf Social Media verfolgen ihn Hunderttausende Menschen bei seinen Abenteuern.



Trampen durch den Iran, nach Bali schwimmen, Australien mit dem Rad durchqueren, einen Ultramarathon von Mexiko bis Kolumbien absolvieren: Die Abenteuer, von denen Marinus Obermair erzählen kann, passen für manche nicht mal in ein ganzes Leben – und Marinus ist erst 22 Jahre alt.

Am Tag der Gesellenprüfung kündigt er seinen Job, um sich einen Traum zu erfüllen: Seine Weltreise beginnt er am Straßenrand, den Daumen rausstreckend und in der Hoffnung auf Anhalter. In den folgenden zwei Jahren legt er tausende Kilometer zurück, ohne Geld und ohne in ein Flugzeug zu steigen. Er schläft auf Parkbänken, Sofas fremder Familien, oder in einer Bambushütte eines indigenen Stammes in Tuvalu, einem Inselstaat im Pazifik. Fahrradplatten, Überfälle, Lebensmittelvergiftungen, nichts kann ihn aufhalten. Als Marinus schließlich in sein kleines Heimatdorf zurückkehrt, hat er auch eine innere Reise erlebt.

Der Tag, an dem ich einfach losging
von Marinus Obermair

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 21.10.2026

TikTok

- Das einzigartige Weltreise-Memoir von Influencer Marinus @movelikeg mit über 650.000 Follower*innen!
- Zwei Jahre, tausende Kilometer, unzählige Abenteuer: Reisen ohne Geld und Flugzeug.
- Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt: Inspiration für alle, die die Welt unterwegs oder vom Sofa aus entdecken wollen.

Oktober 2026

SCHWERPUNKTTITEL

ca. € (D) 20,00 / ca. € (A) 20,60 / ca. CHF 28,50
ca. 256 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm
Paperback, Klappenbrosch.,
16-seitiger Bildteil
WG: 1360 Reiseberichte, Reiseerzählungen

ISBN/GTIN: 978-3-442-39474-6



Referenztitel



Christine Dohler
Die Rauhnächte – Eine magische Reise zu mir selbst
Taschenbuch 16,00 € [D]
ET: 17.09.25



Christine Dohler
Die weibliche Energie der Rauhnächte
Non-Book 18,00 € [D]
ET: 10.09.25



Urheber*in



© Sebastian Fuchs

Christine Dohler hat Journalistik und Kommunikationswissenschaft an der Universität Hamburg studiert und wurde an der Henri-Nannen-Journalistenschule ausgebildet. Sie ist Textchefin der **Emotion Slow** und schreibt für die **FAS, Die Zeit, das SZ-Magazin, Emotion, Brigitte** und **Flow**. Außerdem ist sie ausgebildeter systemischer Coach und Meditationstrainerin. Christine Dohler lebt in Hamburg, wo sie Meditationskurse sowie Cacao-Rituale anbietet.

Beispielkarten



- Das Kartenset zum SPIEGEL-Bestseller *Die Rauhnächte – Eine magische Reise zu mir selbst*!
- Die schönsten Impulse und Rituale in Kartenform, um Klarheit zu erlangen und den eigenen Weg zu finden.
- Wunderschön und stimmungsvoll illustriert.

In einer Welt voller Lärm, Erwartungen und ständiger Vergleiche fällt es oft schwer, die eigene innere Stimme noch wahrzunehmen. Gerade in Zeiten von Social Media verlieren wir leicht den Kontakt zu dem, was wir wirklich fühlen, wünschen und brauchen.

Die Rauhnächte schenken uns einen seltenen Raum der Stille – eine magische Auszeit, in der wir uns zurückziehen, Kraft sammeln und unserem wahren Selbst begegnen können. Sie laden dazu ein, Träume neu zu ordnen, eigene Wünsche klarer zu sehen und voller Vertrauen nach innen zu lauschen.

Dieses Kartenset begleitet dich auf deinem ganz persönlichen Rauhnächte-Weg. Es hilft dir,

- zur Ruhe zu finden und nach innen zu kehren,
- neue Energie für das kommende Jahr zu wecken,
- deine eigene magische Reise bewusst und liebevoll zu gestalten,
- und mehr Vertrauen, Klarheit und Selbstliebe zu entwickeln.

Ein liebevoller Impulsgeber für alle, die sich in den Rauhnächten neu ausrichten, Antworten finden und mit offenem Herzen ins neue Jahr starten möchten.

Die Rauhnächte – Eine magische Reise zu mir selbst
von Christine Dohler

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 16.09.2026

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,00 / ca. CHF 26,50

48 Seiten, Format 10,4 x 13,9 cm

Non-Book, Kartenset,

48 Karten

WG: 9475 Ratgeber/Spiritualität/Altes Wissen, alte Kulturen

ISBN/GTIN: 4250940200459



Referenztitel



Johanna Paungger; Thomas Poppe
Das Tiroler Zahlenrad
 Taschenbuch 13,00 € [D]
 ET: 14.03.16



Johanna Paungger; Thomas Poppe
Lebenschance Tiroler Zahlenrad
 Taschenbuch 13,00 € [D]
 ET: 20.05.13



Urheber*innen



© Edwin Krieg



© Edwin Krieg

Johanna Paungger und **Thomas Poppe** haben als Erste das Wissen um den Einfluss des Mondes und die Bedeutung unserer Geburtszahlen wiederentdeckt. Ihre Bücher und Kalender sind Bestseller und dienen immer mehr Menschen Jahr für Jahr als verlässliche Wegweiser.

Innenabbildungen



Das Zahlenrad ist ein Schlüssel zur Zufriedenheit der Seele – in jedem Lebensalter! Nach dem großen Erfolg des „Tiroler Zahlenrads“ legt das bekannte Autorenduo Paungger-Poppe den dritten Band zum Thema vor. Darin werden die 31 Signaturen, also die Ziffernkombinationen im Zahlenrad, die das Geburtsdatum vorgibt, ausführlich gedeutet. Und zwar individuell jeweils für Babys, Kinder und Jugendliche. Von Anfang an können Eltern ihre Kinder mit diesem Wissen liebevoll begleiten und fördern. Mit den speziell auf die Altersstufen zugeschnittenen Erklärungen, in denen die Kinder direkt angesprochen werden, lernen sie, sich selbst besser zu verstehen und ihre Talente und Lebensaufgaben zu erkennen.

- Welche besonderen Begabungen sind in meinem Kind angelegt?
- Welche Gesundheitsthemen sind besonders wichtig?

Das Tiroler Zahlenrad für Eltern
 von Johanna Paungger; Thomas Poppe

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 25.11.2026

ca. € (D) 24,00 / ca. € (A) 24,70 / ca. CHF 33,50

ca. 336 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm
 Hardcover, Pappband,
 4-farbig

WG: 1481 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Lebensführung,
 Persönliche Entwicklung

ISBN/GTIN: 978-3-442-39467-8



November 2026

- Das neue Buch der Bestsellerautoren Johanna Paungger und Thomas Poppe – einem Millionenpublikum bekannt, mit riesiger Fangemeinde.
- Der dritte Band der »Tiroler Zahlenrad«-Reihe mit 200.000 verkauften Exemplaren. [Stand Februar 2026]
- Die Bedeutung des Geburtsdatums aufgeschlüsselt: Babys, Kinder und Teenager besser verstehen und begleiten.

AKTUELLE BACKLIST- HIGHLIGHTS mosaik

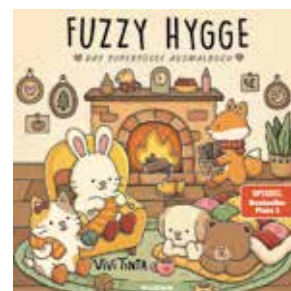
ÜBER 395.000 VERK. EXPL.



Wie kommt mein Kind gut durch die Schule?
978-3-442-39461-6
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,50*
25.02.2026



Oje, ich wachse!
978-3-442-39333-6
€ 24,00 [D] | € 24,70 [A] CHF 33,50*
27.05.2019



Fuzzy Hygge
978-3-442-39466-1
€ 10,00 [D] | € 10,30 [A] CHF 14,50*
25.12.2025



Krebs - Das Ende einer Angst
978-3-442-39443-2
€ 24,00 [D] | € 24,70 [A] CHF 33,50*
19.02.2025



Schmerzfrei und beweglich bis ins hohe Alter
978-3-442-39394-7
€ 19,99 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90*
13.10.2022



Hundehelden
978-3-442-39447-0
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,50*
01.10.2025



Mensch, Opa!
978-3-442-39457-9
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,50*
12.11.2025



Nimm dir endlich, was dir zusteht - und
hör auf, dich dafür zu entschuldigen
978-3-442-39464-7
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,50*
27.05.2026



ÜBER 325.000 VERK. EXPL.



Baby - Betriebsanleitung
978-3-442-39250-6
€ 15,00 [D] | € 15,50 [A] CHF 21,50*
17.03.2014



»Du bist unwiderstehlich, Wahrheit«
978-3-442-39458-6
€ 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,90*
12.11.2025





arkana

Große Bestseller-Kampagne

zum neuen Buch von Eva-Maria Zurhorst und ihrer Tochter Annalena



Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter



Aufmerksamkeitsstarke-Social-Ad-Kampagne



Vorablesen

Garantierte Rezensionen zum Erscheinen

Meta

Mehr Reichweite in der relevanten Zielgruppe

Pinterest Ads

Interesse in der relevanten Zielgruppe durch visuelle Inspiration wecken

Spotify Ads

Innovative Kampagnen auf der größten Audio-Plattform

Amazon Advertising

Maximale Sichtbarkeit in der kaufinteressierten Zielgruppe



Referenztitel



Eva-Maria Zurhorst
Liebe kann alles
Hardcover 20,00 € [D]
ET: 11.11.19



Eva-Maria Zurhorst; Wolfram Zurhorst
Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest
Hardcover 19,99 € [D]
ET: 24.10.16



Eva-Maria Zurhorst
Soulsex
Taschenbuch 13,00 € [D]
ET: 18.03.19



Urheber*innen



© Max Brunnert



© Max Brunnert

Eva-Maria Zurhorst ist Bestsellerautorin, Coach und Meditationslehrerin und zählt seit 20 Jahren zu Deutschlands erfolgreichsten Expertinnen für Beziehungen und Selbstentwicklung. Mit ihren Online-Kursen, Live-Trainings und Masterclasses hat sie viele tausend Frauen durch einen persönlichen Entwicklungs- und Transformationsprozess begleitet. Ihre Bücher wurden in 17 Sprachen übersetzt.

Annalena Zurhorst ist Dating- und Beziehungscoach. Neben der Arbeit in ihrer Praxis entwickelt sie mit Begeisterung Online-Coaching- und Meditationsprogramme, die auch jüngeren Leuten einen modernen und doch heilsamen Zugang zu ihrem Selbstwert und zu einer zeitgemäßen und erfüllenden Form von Partnerschaft zeigen.

bei
NetGalley

Oktober 2026

SPITZENTITEL



- **Manifestation Next Level: Begrenzungen überwinden, zur Gestalterin des eigenen Lebens werden.**
- **Praxisorientiertes Sieben-Schritte-Programm mit zahlreichen Übungen, Tools und Routinen.**
- **Hochreaktiver Newsletter mit 70.000 Abos, zahlreiche Seminare und Online-Kurse.**

Du sehnst dich nach Veränderung – doch in deinem Leben bewegt sich nichts. Du lebst nicht die Beziehung, die du dir wünschst. Du hast nicht den Job, den du gerne hättest. Du fühlst dich nicht in deiner Kraft. Hast das Gefühl, du hast nicht die Fähigkeiten, um endlich frei und selbstbestimmt zu leben.

Dabei trägst du alles in dir, um deine Ziele und Träume zu verwirklichen. Was dir im Weg steht, sind nicht die äußeren Widerstände – es sind deine Überzeugungen. Und die kannst du ändern, dann verändert sich dein Leben.

Wie, das zeigen Eva-Maria und Annalena Zurhorst in ihrem 7-Schritte-Prozess, mit dem du dich von alten Begrenzungen befreien und Liebe, Fülle, Wachstum und Freiheit in dein Leben holen kannst.

Selbstbestimmt

von Eva-Maria Zurhorst; Annalena Zurhorst

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 21.10.2026

ca. € (D) 20,00 / ca. € (A) 20,60 / ca. CHF 28,50

ca. 200 Seiten, Format 12,5 x 20,0 cm

Hardcover, Geb. mit SU,

WG: 1481 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Lebensführung, Persönliche Entwicklung

ISBN/GTIN: 978-3-442-34356-0



Bestseller-Marketing

zum neuen Buch des Psychologen Peter Beer

Abgestimmte
Marketing-
und Social Media-
Strategie mit den
**Kanälen des
Autors**



Foto: © Sandra Eichenseher



Native Advertising

Meta

Mehr Reichweite in der relevanten Zielgruppe (Instagram, Facebook)

Amazon Ads

Maximale Sichtbarkeit in der kaufinteressierten Zielgruppe



Spotify

Innovative Kampagnen auf der größten Audio-Plattform

Aufmerksamkeitsstarke
**Social-
Ad-
Kampagne**



Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter

Referenztitel



Peter Beer
Meditation
Quality Paperback 20,00 € [D]
ET: 19.04.21



Peter Beer
Achtsamkeit statt Angst und Panik
Quality Paperback 18,00 € [D]
ET: 14.09.22



Peter Beer
Gedankenpause
Hardcover 26,90 € [D]
ET: 11.10.23



Verena König
Trauma und Beziehungen
Quality Paperback 20,00 € [D]
ET: 25.09.24



Urheber*in

Peter Beer, geboren 1987, ist Meditations-Coach, Psychologe und Gründer der Achtsamkeitsakademie. Nach dem Studium arbeitete er als Ingenieur in der Automobilindustrie und konnte dort hautnah miterleben, welche gravierenden Auswirkungen Stress und Dauerbelastung auf die Gesundheit haben. Er machte es zu seiner Herzensangelegenheit, daran etwas zu ändern, studierte Psychologie und gründete 2015 die Achtsamkeitsakademie. Mit seinen ersten beiden Büchern *Meditation* und *Achtsamkeit statt Angst und Panik* gelang ihm jeweils auf Anhieb der Sprung in die SPIEGEL-Bestsellerliste. Auf seinem YouTube-Kanal begeistert Peter Hunderttausende ebenso wie mit seinem Podcast *Achtsamkeit leben*. Der Autor lebt in Regensburg.

bei
NetGalley



EINLADUNG
zum digitalen
Buchhändler*innen
EVENT



Beziehungen sind das, was unser Leben ausmacht. **Sie sind die Essenz unseres Seins, Ursache und Grundlage eines gesunden, glücklichen und erfüllten Lebens.** Dennoch ist es oft gar nicht so leicht, die Verbindung – sei es zu Liebespartnern, Freunden, der Familie oder vor allem zu uns selbst – gesund und friedvoll zu halten. Dieses Buch lässt dich erkennen, **welche alten Wunden, Vorurteile und Überzeugungen dich daran hindern**, dich selbst zu sehen und andere an dich heranzulassen. Und es zeigt dir, wie du diese Schwierigkeiten überwindest, um **dauerhafte und funktionierende Beziehungen einzugehen**. Über die Regulation deines Nervensystems – beispielsweise **mithilfe von Atem- und Meditationsübungen** – zeigt **Bestsellerautor und Meditationscoach Peter Beer**, wie du dich wieder mit dir selbst verbindest und den **Grundstein für ein erfülltes und emotional stabiles Leben legst**.

Achtsamkeit und Beziehungen
von Peter Beer

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 21.10.2026

TikTok

- Das lang ersehnte neue Werk des Bestsellerautors mit 140.000 verkauften Exemplaren bei Arkana. [Stand Februar 2026]
- Mit über 400.000 Followern das Gesicht einer neuen Generation, die sich für ein reflektiertes und achtsames Leben entscheidet.
- Finde dich selbst, um dich für andere öffnen zu können. Peter Beer auf den Spuren von Stefanie Stahl und Verena König.

ca. € (D) 20,00 / ca. € (A) 20,60 / ca. CHF 28,50
ca. 304 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm
Quality Paperback, Klappenbrosch.,
WG: 1483 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Partnerschaft,
Sexualität

ISBN/GTIN: 978-3-442-34346-1



Oktober 2026

SPITZENTITEL

Referenztitel



Ulli Olvedi
Die Yogini
Taschenbuch 14,00 € [D]
ET: 19.11.18

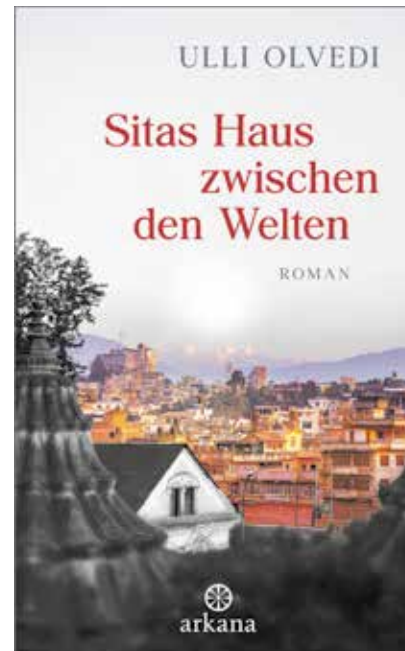


Urheber*in



© Yorck Dertinger

Ulli Olvedi studierte den Tibetischen Buddhismus in den USA und Nepal bei verschiedenen tibetischen Lehrern. Sie gründete eine Hochschule für traditionelle tibetische Medizin in Nepal und leitet den Tashi Delek e. V. zur Förderung der tibetischen Kultur im Exil. In Anlehnung an das Programm »Unity in Reality« ihres Lehrers Tarab Tulku leitet sie Seminare. Darüber hinaus ist sie erfahren in Atemarbeit und Lehrerin des Stillen Qi Gong nach ihrem Lehrer Zhi Chang Li. Ihre Romane wie »Die Yogini« oder »Wie in einem Traum« begeistern Hunderttausende. »Das Stille Qi Gong« erscheint seit 1994 in immer neuen Auflagen. Die Autorin lebt in der Nähe von München.



November 2026

- Der neue spirituelle Roman der bekannten Buddhismus-Expertin und Bestsellerautorin mit über 250.000 verkauften Exemplaren. [Stand Februar 2026]
- Sinn, Glaube, Vergänglichkeit und Tod – die großen Fragen des Lebens, verpackt in eine bewegende Geschichte.
- Das historische Erdbeben in Kathmandu 2015 als Schauplatz und Katalysator für innere Wandlung.

EMPFEHLUNGSTITEL

Kathmandu, April 2015. Nahe der großen Stupa, umgeben von tibetischen Exil-Klöstern, betreibt die Deutsche Sita seit dem Tod ihres nepalesischen Ehemanns ein Gästehaus, in dem sich zu diesem Zeitpunkt ein paar Zufallsgäste zusammenfinden. Weil es nachts auf den Straßen gefährlich ist, verbringen sie die Abende im Haus und führen Gespräche, die unvorhergesehen zu herausfordernden Themen führen. Der Sanskrit-Student Harry, die Studentin Maya, als Kind einer deutschen Mutter und einem nepalesischen Vater in Kathmandu aufgewachsen, der Ingenieur Steffen, die pensionierte Bibliothekarin Gerda und in ihrer Mitte Sita sehen sich zunehmend mit sehr persönlichen Fragen über den Sinn des Lebens, Spiritualität, Religion, Liebe, Leben und Tod konfrontiert. Das verheerende Erdbeben vom 25. April 2015 wird für Sitas Gäste zum Katalysator, aus der Katastrophe mit einem veränderten Bewusstsein hervorzugehen.

Sitas Haus zwischen den Welten
von Ulli Olvedi

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 18.11.2026

ca. € (D) 24,00 / ca. € (A) 24,70 / ca. CHF 33,50

ca. 304 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm

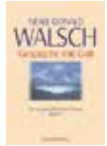
Hardcover, Geb. mit SU,

WG: 1112 Belletristik/Gegenwartsliteratur (ab 1945)

ISBN/GTIN: 978-3-442-34354-6



Referenztitel



Neale Donald Walsch
Gespräche mit Gott Band 1
Taschenbuch 14,00 € [D]
ET: 09.10.06



Neale Donald Walsch
Gespräche mit Gott Band 1
Taschenbuch 14,00 € [D]
ET: 21.05.25



Neale Donald Walsch
Gespräche mit Gott
Hardcover 28,00 € [D]
ET: 17.08.09



Urheber*in



© Christopher Briscoe

Neale Donald Walsch arbeitete als Journalist und Verleger, war Programmdirektor eines Rundfunksenders sowie Pressesprecher und gründete eine erfolgreiche Werbe- und Marketingfirma. In einer schweren Krise richtete er seine Stimme an Gott. Dadurch erfuhr sein Leben eine entscheidende Wendung. Was er als Ende seines Lebens empfunden hatte, erwies sich als spiritueller Neuanfang. Anschauliches Zeugnis dieser geistigen Öffnung sind die Gespräche mit Gott. Heute widmet sich Walsch ganz der Aufgabe, die Botschaften seiner Bücher durch Publikationen, Vorträge und Retreats für spirituelle Erneuerung zu verbreiten. Er gründete die »School of the New Spirituality« und rief die »Group of 1000« ins Leben, eine Non-Profit-Organisation, die weltweit spirituelles Erwachen vorantreibt.

August 2026



- Das neue Werk des Bestsellerautors mit über einer Million verkauften Exemplaren im DACH-Raum. [Stand Februar 2026]
- 21 innere Wahrheiten aus über 80 Jahren spiritueller Suche, verpackt in kurze Briefe an die Leser*innen.
- Botschaften und Denkanstöße für junge Suchende – zeitgemäß verpackt und in griffiger, zugänglicher Sprache.

Herzliche, zugängliche und zum Nachdenken anregende Briefe von Neale Donald Walsch, dem Bestsellerautor von *Gespräche mit Gott*, die einfache und zugleich tiefgreifende Impulse für ein bewussteres Leben schenken. Egal, ob es um **den Sinn der eigenen Existenz, die Beschaffenheit der Seele, das Zusammenleben in der Gemeinschaft oder um die Basis für ein erfülltes Leben** geht – jede Einsicht lädt dazu ein, innezuhalten, sich zu erinnern und neue Orientierung zu finden, **ob am Beginn einer spirituellen Reise oder mitten in einem Wandel.**

Begleitet werden die Briefe von **berührenden Gedichten der preisgekrönten Poetin Em Claire**, die die Botschaften gefühlvoll vertiefen und emotional zum Leuchten bringen. Ein inspirierender Exkurs **für alle, die Erneuerung suchen, ihre innere Stimme stärken oder dem Leben mehr Freude und Bedeutung schenken möchten** – inspiriert durch Rainer Maria Rilkes Briefe an einen jungen Dichter.

Briefe an junge Suchende
von Neale Donald Walsch
Übersetzer: Jochen Winter

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 12.08.2026

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50
ca. 160 Seiten, Format 12,5 x 20,0 cm
Hardcover, Pappband,
WG: 1937 Sachbücher/Spiritualität

ISBN/GTIN: 978-3-442-34361-4



Referenztitel



Pema Chödrön
Wie wir leben, so sterben wir
Hardcover 24,00 € [D]
ET: 21.06.23



9 783442 343010



Pema Chödrön
Wie wir unsere Gedanken beruhigen
Taschenbuch 12,00 € [D]
ET: 21.01.19



9 783442 222544

Urheber*in



© Liza Mathews

Pema Chödrön ist US-Amerikanerin und buddhistische Nonne in der Tradition des tibetischen Meditationsmeisters Chögyam Trungpa. Sie ist Leiterin des tibetischen Klosters Gampo Abbey auf der kanadischen Insel Cape Breton. Heute gehört sie zu den bekanntesten buddhistischen Lehrerinnen der Welt. Bevor sie ihre Gelübde als Nonne ablegte, wurde sie Mutter, und ist somit sowohl mit dem weltlichen als auch dem geistigen Leben vertraut. Mit ihren Büchern wie »Wenn alles zusammenbricht« oder »Das Unwillkommene willkommen heißen« erreicht sie weltweit eine große Leserschaft.



Pema Chödrön
Das Unwillkommene willkommen heißen
Hardcover 22,00 € [D]
ET: 16.03.20



9 783442 342679



November 2026

- Das neue Buch der weltweit geliebten Weisheitslehrerin: Nur wer sich von Verhaftungen und Begrenzungen löst, kann wahre Freiheit erfahren.
- Die klassische Einführung in den Buddhismus von Chögyam Trungpa, von seiner Schülerin für die heutige Zeit neu interpretiert.
- Mit vielen persönlichen Anekdoten, Einsichten und Reflexionen.

Kann ein Buch ein ganzes Leben transformieren? Die große Weisheitslehrerin Pema Chödrön hat genau das erlebt. Als sie im Jahr 1975 auf »Der Mythos der Freiheit und der Weg der Meditation« von Chögyam Trungpa stieß, war sie wie elektrisiert. Was sie las, war keine trockene Philosophie, sondern lebendiges, anwendbares Wissen für die Probleme des Alltags. Pema Chödrön ließ ihr altes Leben hinter sich, wurde Schülerin von Chögyam Trungpa und schließlich Nonne. Warum seine Lehren heute aktueller denn je sind, erläutert sie in ihrer Neuinterpretation dieses buddhistischen Klassikers.

Echte Freiheit können wir erfahren, wenn wir uns der Realität stellen, mit Emotionen arbeiten, statt sie zu unterdrücken und falsche Ansprüche und Begrenzungen loslassen. Auf ihre unvergleichlich klare und warmherzige Weise erklärt Pema Chödrön die Wirkung von Meditation und Achtsamkeit.

Der Weg zu wahrer Freiheit
von Pema Chödrön
Übersetzer: Claudia Seele-Nyima

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 18.11.2026

ca. € (D) 24,00 / ca. € (A) 24,70 / ca. CHF 33,50

ca. 304 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm

Hardcover, Geb. mit SU,

WG: 1475 Ratgeber/Spiritualität/Altes Wissen, alte Kulturen

ISBN/GTIN: 978-3-442-34355-3



9 783442 343553



Jetzt! Die Kraft der Gegenwart
978-3-442-34326-3
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,50*
28.08.2024



Heile deinen Körper
978-3-442-34325-6
€ 16,00 [D] | € 16,50 [A] CHF 22,90*
28.08.2024



Das Wunder der Achtsamkeit
978-3-442-34328-7
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*
28.08.2024



Eine neue Erde
978-3-442-34327-0
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,50*
26.02.2025



Zen-Geist - Anfänger-Geist
978-3-442-34329-4
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*
26.02.2025



Lieben was ist
978-3-442-34289-1
€ 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,90*
26.02.2025



Das Yogasutra
978-3-442-34341-6
€ 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,90*
10.09.2025



Die Gaben der Unvollkommenheit
978-3-442-34342-3
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,50*
10.09.2025



FRÜHJAHRNOVITÄT



Frei sein, wo immer du bist
978-3-442-34352-2
€ 16,00 [D] | € 16,50 [A] CHF 22,90*
01.04.2026



FRÜHJAHRNOVITÄT



Das weise Herz
978-3-442-34353-9
€ 24,00 [D] | € 24,70 [A] CHF 33,50*
01.04.2026



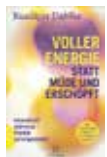
Referenztitel



Ruediger Dahlke
Die Schicksalsgesetze
Hardcover 26,00 € [D]
ET: 21.09.09



9 783442 338566



Ruediger Dahlke
Voller Energie statt müde und erschöpft
Hardcover 22,00 € [D]
ET: 27.03.24



9 783442 343171

Urheber*in



© Angelika Silber

Dr. med. Ruediger Dahlke arbeitet seit knapp 50 Jahren als Arzt, Autor und Seminarleiter. Mit Büchern von »Krankheit als Weg« bis »Krankheit als Symbol« begründete er seine ganzheitliche Psychosomatik, die bis in mythische und spirituelle Dimensionen reicht. Die Buch-Trilogie »Die Schicksalsgesetze«, »Das Schatten-Prinzip« und »Die Lebensprinzipien« bildet die philosophische und praktische Grundlage seiner Arbeit. Seine »Peace Food«-Buchreihe half dabei, den pflanzlich-vollwertigen Lebensstil zu verbreiten. Ruediger Dahlke nutzt Live-Seminarwochen in seinem Zentrum TamanGa und Online-Veranstaltungen, um die Welt der Seelenbilder zu beleben und zu eigenverantwortlichen Lebensstrategien anzuregen. Über seine Plattform Dahlke4you bietet er Fasten-, Heilungs-, Detox- und Abnehmuren an.



Ruediger Dahlke
Gesund und glücklich älter werden
Hardcover 20,00 € [D]
ET: 21.09.22



9 783442 342969



September 2026

- **Polarität, Resonanz, Bewusstsein, Synchronizität – die Gesetze des Lebens als Königsweg zur Verwirklichung des Seelenpotenzials.**
- **Vollständig überarbeitete Neuauflage in der beliebten Reihe »Spirituelle Wegweiser«.**
- **Über 110.000 verkaufte Exemplare der Originalausgabe. [Stand Februar 2026]**

Kosmische Gesetzmäßigkeiten bestimmen unsere Welt. Durch sie erklärt sich das Wechselspiel zwischen Gut und Böse, die Liebe auf den ersten Blick und der Effekt von Gedankenfeldern. Ruediger Dahlke hat sich viele Jahre lang mit diesen Prinzipien beschäftigt und sie zur Grundlage seiner Arbeit gemacht. In seinem Standardwerk beleuchtet er:

- Das Gesetz der Polarität – wie sich Gegensätze ergänzen
 - Das Gesetz der Resonanz – was wir aussenden, ziehen wir an
 - Das Pars-pro-Toto-Prinzip – ein Teil steht für das große Ganze
 - Das Gesetz des Bewusstseins – Gedanken schaffen Realität
 - Das Gesetz des Anfangs – im Anfang sind bereits der Verlauf und das Ende angelegt
- Anhand zahlreicher Beispiele erklärt der Autor, wie die Schicksalsgesetze wirken und wie wir sie im Alltag erkennen und nutzen können. Je tiefer wir sie durchdringen, desto besser können wir sie für uns nutzen und unser Leben freier, sinnvoller und glücklicher gestalten.

Die Schicksalsgesetze
von Ruediger Dahlke

Neuauflage

Erscheinungstermin: 07.10.2026

ca. € (D) 24,00 / ca. € (A) 24,70 / ca. CHF 33,50

ca. 352 Seiten, Format 13,5 x 17,5 cm

Hardcover, Edelpappband,

mit ca. 50 Abbildungen

WG: 1930 Sachbücher/Psychologie, Esoterik, Spiritualität, Anthroposophie

ISBN/GTIN: 978-3-442-34358-4



9 783442 343584

Referenztitel



Eckhart Tolle
Stille spricht
Hardcover 16,00 € [D]
ET: 18.09.03



Eckhart Tolle
Eine neue Erde
Hardcover 20,00 € [D]
ET: 26.02.25



Urheber*in



© Carolina Turek

Eckhart Tolle wurde in Deutschland geboren und verbrachte hier die ersten 13 Jahre seines Lebens. Nach dem Studienabschluss an der University of London war er in Forschung und Supervision an der Cambridge University tätig. Im Alter von 29 Jahren veränderte eine tiefgreifende spirituelle Erfahrung sein Leben von Grund auf. Die Jahre danach verbrachte er damit, diese Erfahrung zu vertiefen und zu integrieren. Seit mehr als dreißig Jahren unterrichtet Eckhart Tolle weltweit und gilt als einer der bedeutendsten spirituellen Lehrer der Gegenwart.



September 2026

- Ein Klassiker der spirituellen Literatur mit über 116.000 verkauften Exemplaren im deutschsprachigen Raum – jetzt als hochwertige Neuauflage in der Reihe "Spirituelle Wegweiser". [Stand Februar 2026]
- Essenzielle Weisheiten von einem der bedeutendsten spirituellen Lehrer der Gegenwart.
- Die über 200 prägnanten Kurztexte behandeln spirituelle Kernthemen – und laden zum Innehalten und Reflektieren ein.

Innere Stille ist die Voraussetzung dafür, dass wir mit unserem wahren Sein in Kontakt treten können. Wir müssen dazu die äußere Betriebsamkeit loslassen und die Grenzen unseres Denkens überwinden.

In diesem Buch vermittelt Eckhart Tolle, einer der weltweit bedeutendsten spirituellen Lehrer unserer Zeit, die grundlegenden Inhalte seiner Lehren in Form prägnanter Kurztexte, ähnlich den Sutren alter indischer Weisheitsliteratur.

Dabei hat seine zeitlose transformative Botschaft die Kraft, uns in die Stille zu führen, eine Dimension in uns, die über das Denken hinausgeht. Seine Worte erinnern uns daran, wer wir in Wahrheit sind, und verwurzeln uns im Sein. Sie helfen uns, Sorgen und Leid hinter uns zu lassen, und zeigen uns den Weg in die Freiheit.

Stille spricht

von Eckhart Tolle
Übersetzer: Erika Ifang

Neuauflage

Erscheinungstermin: 07.10.2026

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50

ca. 176 Seiten, Format 13,5 x 17,5 cm

Hardcover, Edelpappband,

WG: 1474 Ratgeber/Spiritualität/Lebensdeutung

ISBN/GTIN: 978-3-442-34360-7



Referenztitel



Louise Hay
Heile deinen Körper
Hardcover 16,00 € [D]
ET: 28.08.24



Louise Hay
Herzensweisheiten
Quality Paperback 18,00 € [D]
ET: 07.02.24



Urheber*in



© privat

Louise Hay, 1926 in Los Angeles geboren, ist mit über 50 Millionen verkauften Büchern die erfolgreichste Lebenshilfe-Autorin der Welt. Ihre Methode zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte von Körper, Geist und Seele begleitet unzählige Menschen auf dem Weg des persönlichen Wachstums. Der von ihr gegründete **Hay House Verlag** gehört bis heute zu den weltweit wichtigsten und einflussreichsten Unternehmen im Bereich der Spiritualität. Die Autorin und Verlegerin verstarb im August 2017 im Alter von 91 Jahren.

Innenabbildungen



August 2026

- **Zeitlose Weisheiten wunderschön gestaltet – der große Klassiker als Neuauflage.**
- **Die Quintessenz eines beeindruckenden Lebenswerks – die wertvollsten Gedanken, Meditationen und spirituellen Ideen von Louise Hay.**
- **Die beliebteste Lebenshilfe-Autorin aller Zeiten – mit weltweit über 50 Millionen verkauften Büchern.**

Die wertvollsten Meditationen, Gedanken und spirituellen Ideen **aus dem Lebenswerk** von Louise Hay.

Die erfolgreichste Lebenshilfe-Autorin der Welt identifiziert in ihrem Klassiker die wirklich großen Fragen des Lebens – kompakt, erkenntnisreich und liebevoll gestaltet, und regt dazu an, **all die schwierigen Themen unseres Seins einmal ganz anders zu betrachten.**

Ein Lexikon der Lebensweisheit, das perfekte Louise-Hay-Lesebuch für treue Leser, Einsteiger und zum Verschenken.

Herzensweisheiten
von Louise Hay
Übersetzer: Frances Maffey

Neuauflage

Erscheinungstermin: 26.08.2026

ca. € (D) 20,00 / ca. € (A) 20,60 / ca. CHF 28,50
240 Seiten, Format 17,0 x 24,0 cm
Hardcover, Pappband,
durchgehend vierfarbig
WG: 1470 Ratgeber/Spiritualität

ISBN/GTIN: 978-3-442-34359-1



Aktuelle Backlist-Highlights



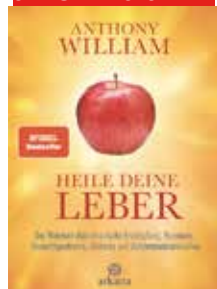
ÜBER 200.000 VERK. EXPL.



Trauma und Beziehungen
978-3-442-34310-2
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,50*
25.09.2024



SPiegel BESTSELLER



Heile deine Leber
978-3-442-34251-8
€ 28,00 [D] | € 28,80 [A] CHF 38,50*
20.05.2019



Verbunden mit dir
978-3-442-34343-0
€ 23,00 [D] | € 23,00 [A] CHF 33,50*
10.09.2025



SPiegel BESTSELLER



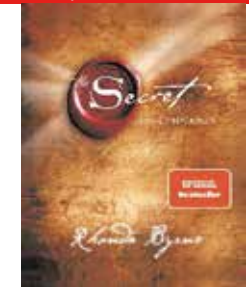
Der Millionär und der Mönch - Die Reise
geht weiter
978-3-442-34345-4
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*
25.03.2026



Ich denke zu viel
978-3-442-34229-7
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*
13.11.2017



ÜBER 1,9 MIO. VERK. EXPL.



The Secret - Das Geheimnis
978-3-442-33790-3
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,50*
10.04.2007



SPiegel BESTSELLER



Magic Mind, Magic Life
978-3-442-34324-9
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*
11.09.2024



Immunsystem neu gedacht
978-3-442-34335-5
€ 24,00 [D] | € 24,70 [A] CHF 33,50*
10.09.2025



Der ultimative Guide zum richtigen
Manifestieren
978-3-442-34330-0
€ 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,90*
19.11.2025





IRISIANA

Reichweitenstarke Online-Kampagne

zum Ratgeber der erfolgreichen Ernährungsexpertin Laura Harmonize

Abgestimmte
Marketing- und
Social Media-Strategie
**mit den
Kanälen der
Autorin**



Foto: © Just-ANGY Photography



Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter



Meta

Mehr Reichweite in der relevanten Zielgruppe (Instagram, Facebook)

Pinterest-Ads

Direkte Ansprache von interessierten Leser*innen



Amazon-Advertising

Mehr Reichweite durch zielgenaue Werbung

**Große
Social-Ads-
Kampagne**



Referenztitel



Maria Sanchez
Warum wir ohne Hunger essen
Taschenbuch 12,00 € [D]
ET: 17.12.18



Maria Sanchez
Die revolutionäre Kraft des Fühlens
Taschenbuch 12,00 € [D]
ET: 19.07.21



Innenabbildungen



Dezember 2026

TikTok

- **Abnehmen beginnt im Kopf:** Frust- und Stressessen mit einem veränderten Mindset in den Griff bekommen.
- **Erfolgreiche SWITCH-Methode:** sabotierende Überzeugungen entschärfen, die Perspektive wechseln und neue Gedanken verankern.
- **Autorin mit großer Community:** über 170.000 Follower auf Instagram und eigener Podcast.

SPITZENTITEL

Endlich dauerhaft abnehmen – ohne Crashtdiäten, ohne Selbstkasteiung und ohne den ständigen Versuch, sich noch mehr zusammenzureißen. Der Schlüssel liegt nicht in immer neuen Methoden, sondern in unserem Denken. Solange wir uns selbst verurteilen und an alten Überzeugungen festhalten, bleiben wir im Diätkreislauf gefangen. Erst wenn wir beginnen, liebevoll mit uns selbst umzugehen, können wir unser Verhalten wirklich verändern.

Die Ernährungs-, Fitness- und Mindset-Expertin Laura Harmonize litt selbst jahrelang unter Fressattacken und einem gestörten Essverhalten. Die Wende brachte erst das von ihr entwickelte Programm, mit dem sie heute anderen hilft.

Zentrales Tool ist die SWITCH-Methode:

- **S – Stoppen:** den sabotierenden Gedanken erkennen
- **W – Wahrnehmen:** sich bewusst machen, dass man nicht dieser Gedanke ist
- **I – Identifizieren:** das alte Muster benennen...

Du brauchst keine neue Diät, du brauchst neue Gedanken
von Laura Harmonize

ca. € (D) 22,00 / ca. € (A) 22,70 / ca. CHF 30,90
ca. 240 Seiten, Format 15,5 x 21,0 cm
Quality Paperback, Klappenbrosch.,
farb. 17, Mit 17 Farbfotos
WG: 1481 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Lebensführung,
Persönliche Entwicklung

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 16.12.2026

ISBN/GTIN: 978-3-424-15520-4



Referenztitel



Dr. med. Ulrich Bauhofer
Aktiv verjüngen
Hardcover 27,99 € [D]
ET: 23.04.25



9 783517 103877



Nina Ruge
Ab morgen jünger!
Hardcover 24,00 € [D]
ET: 26.03.25



9 783453 218819

Urheber*in



© privat

Kerry Burnight lehrte 18 Jahre lang geriatrische Medizin und Gerontologie an der Irvine School of Medicine (University of California). Sie ist gefragte Keynote-Speakerin im Weißen Haus und dem US-Justizministerium, sowie als Expertin in den CBS News, NBC News, und Sendungen wie The Doctors, Money Matters und der Dr. Phil Show zu sehen. Sie lebt mit ihrem Mann Todd in Dana Point, Kalifornien und hat mit ihm drei erwachsene Kinder. Ihre 96-jährige Mutter Betty ist Vorbild für das Joyspan-Konzept, das die Autorin auf Instagram mit ihrem Kanal *The Gerontologist* über 300.000 Follower*innen näherbringt.



TikTok

September 2026

- Was nützt ein langes Leben ohne Qualität? Kerry Burnight liefert Life-Hacks für ein glückliches UND gesundes Leben
- Hoher praktischer Nutzen mithilfe von Fragebögen, Übungen und Hintergrundwissen
- Die Gerontologin stützt sich auf wissenschaftliche Erkenntnisse, wie Longevity gelingen kann

Was bringt es, sich abzu trampeln inklusive Intervallfasten, Yoga und Muskeltraining, sich von der Fitnessuhr 10.000 Schritte diktieren zu lassen und hundert Jahre alt zu werden, wenn etwas Entscheidendes fehlt? Nämlich die **Lebensqualität** – auf gut Englisch: die **Joyspan**, die Lebenszeit, in der wir Glück erleben. Kerry Burnight ist davon überzeugt, dass wir unsere Joyspan **selbst in der Hand** haben. Als **Gerontologin** führt sie **wissenschaftliche Beweise** an, wie es nicht nur gelingt **möglichst lang**, sondern auch **genussvoll** zu leben. Hierbei wirken **vier Prinzipien** als Game-Changer:

- **persönliche Entwicklung**
- **Beziehungen**
- **Anpassungsfähigkeit**
- **Freude am Teilen.**

Lang leben, erfüllt bleiben

von Dr. Kerry Burnight
Übersetzer: Claudia Callies

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 30.09.2026

ca. € (D) 22,00 / ca. € (A) 22,70 / ca. CHF 30,90

ca. 304 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm

Hardcover, Pappband,

WG: 1481 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Lebensführung, Persönliche Entwicklung

ISBN/GTIN: 978-3-424-15519-8



9 783424 155198

Referenztitel



Nicole LePera
Heile. Deine. Beziehungen.
Hardcover 24,00 € [D]
ET: 27.03.24



Akal Pritam
Self-Love
Quality Paperback 25,00 € [D]
ET: 23.09.19

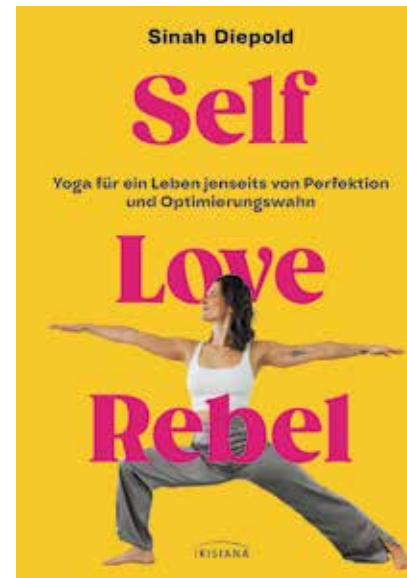


Urheber*in



© Susanne Schramke

Seit ihrem 15. Lebensjahr setzt Sinah Diepold Menschen in Bewegung und unterrichtet sie mit viel Liebe, Neugier und Begeisterung. Nach dem Bachelor in Sportwissenschaft und dem Diplom in Tanzpädagogik entdeckte sie im Rahmen diverser Verletzungen Yoga für sich. Seit 2018 leitet sie "Kale & Cake", ihr eigenes BodyMindTherapy Studio in München und bildet Yogalehrer*innen aus. Ihr Wunsch ist es, Menschen durch Yoga und Bewegung zu einem selbstbestimmten und ausgeglichenen Leben zu befähigen.



TikTok

November 2026

- Yogaweisheit als Gegenmittel zu Leistungsdruck und Optimierungswahn
- Female Empowerment von einer Yoga-Rebellin für selbstbewusste und eigenständige Frauen
- Sinah Diepold folgen rund 37.000 Yoga-Interessierte auf Instagram und 11.300 Abonnentinnen auf YouTube

Sinah Diepolds Ratgeber ist eine **Einladung an deine Seele**. Nicht, um dich zu optimieren, sondern um dich daran zu erinnern, dass du bereits perfekt bist. Er begleitet dich auf einer 30-tägigen Reise durch drei Phasen – Grounding, Healing und Growing – damit du wieder zur **Selbstliebe** findest: ReLove Yourself. Mit **Yoga, Atemarbeit, Meditation** und **Journaling** bekommst du machtvollere Werkzeuge an die Hand, um ein **Leben voller** innerer und äußerer **Verbundenheit** zu erschaffen. Dabei spannt die Autorin einen Bogen zwischen der uralten Weisheit der **Yoga-Philosophie** und den Herausforderungen der modernen Leistungsgesellschaft. Selbstliebe ist kein Trend oder Konsumprodukt, sondern eine **innere Revolution**, eine radikale Entscheidung **gegen den Optimierungswahn** und die Mechanismen, die uns von uns selbst entfremden. Der Kurs wird von **Videos** mit Yoga-Flows begleitet, die über einen **QR-Code im Buch** abrufbar sind.

Self Love Rebel
von Sinah Diepold

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 18.11.2026

ca. € (D) 20,00 / ca. € (A) 20,60 / ca. CHF 28,50

ca. 192 Seiten, Format 17,0 x 24,0 cm

Quality Paperback, Klappenbrosch.,

farb. 40, mit 40 Farbfotos

WG: 1462 Ratgeber/Gesundheit/Entspannung, Yoga, Meditation, Autogenes Training

ISBN/GTIN: 978-3-424-15499-3



Große Online-Kampagne

zum ersten Buch der Ergotherapeutin Karin Janka

Abgestimmte
Marketing- und
Social Media-Strategie

mit den
Kanälen der
Autorin



Foto: © Privat



Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter



Meta

Mehr Reichweite in der relevanten
Zielgruppe (Instagram, Facebook)

Native Advertising

Amazon- Advertising

Mehr Reichweite durch
zielgenaue Werbung



Reich-
weitenstarke
**Online-
Werbung**



Referenztitel



Isa Grüber
Resilienz - dein Körper zeigt dir den Weg
Quality Paperback 16,00 € [D]
ET: 18.10.21



Sandra Hintringer
Der Vagusnerv - unser innerer Therapeut
Quality Paperback 20,00 € [D]
ET: 10.11.21



Urheber*in



© privat

Karin Janka begleitet seit über 20 Jahren Menschen mit körperlichen und seelischen Schmerzen. Nach einem Lehramtsstudium und ihrer Ausbildung zur Ergotherapeutin hat sie sich, ausgelöst durch eine eigene mentale Krise, auf die ganzheitliche Arbeit mit dem Nervensystem spezialisiert. In ihrem Praxisalltag begegnet sie immer mehr Menschen, die zwar im Alltag funktionieren, aber körperlich und mental erschöpft sind. Als erfahrene Ergotherapeutin mit einer großen Bandbreite an Zusatzqualifikationen legt sie seit einigen Jahren den Fokus auf das Nervensystem und seine Regulation. Sie versteht es, komplexe Zusammenhänge verständlich und lebensnah zu vermitteln. Ihr Zugang ist innovativ, wissenschaftlich fundiert, körperorientiert und vor allem einfach in den Alltag zu integrieren.



Du funktionierst im Alltag, bist aber erschöpft, gereizt, leidest unter Ängsten und Schmerzen? Disziplin, To-do-Listen oder mentale Strategien helfen nicht, du bist im wahrsten Sinne des Wortes genervt. Hier, im autonomen Nervensystem, liegt der Schlüssel: Karin Janka hat Neurobalance entwickelt, eine innovative Praxis zur Regulierung des Nervensystems, die aktuelles neurobiologisches Wissen und altbewährte Methoden kombiniert.

Die Ergotherapeutin stellt nicht nur den vielzitierten Vagus vor, sondern darüber hinaus die restlichen elf Hirnnerven, die durch einfache Übungen aktiviert schnell für Entspannung sorgen. Auf dich warten spannende Erkenntnisse durch die Selbsttests, mit deren Hilfe du dir eine individuelle Toolbox mit maßgeschneiderten Übungen zusammenstellen kannst. Neurobalance sorgt dafür, dass du dich ausgeglichener und lebendiger fühlst.

Nervenstark!
von Karin Janka

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 23.09.2026

- Die Methode, um das eigene Nervensystem durch Selbsttests kennenzulernen und mit individuellen Übungen zu regulieren
- Die Autorin ist Ergotherapeutin und hat eine leicht anwendbare Praxis zur Regulierung des Nervensystems entwickelt
- Karin Jankas Instagram-Account wächst schnell und stetig: Momentan über 72.000 FollowerInnen

ca. € (D) 20,00 / ca. € (A) 20,60 / ca. CHF 28,50

ca. 240 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm
Quality Paperback, Klappenbrosch.,
WG: 1462 Ratgeber/Gesundheit/Entspannung, Yoga,
Meditation, Autogenes Training

ISBN/GTIN: 978-3-424-15518-1



WERBESCHWERPUNKT

September 2026

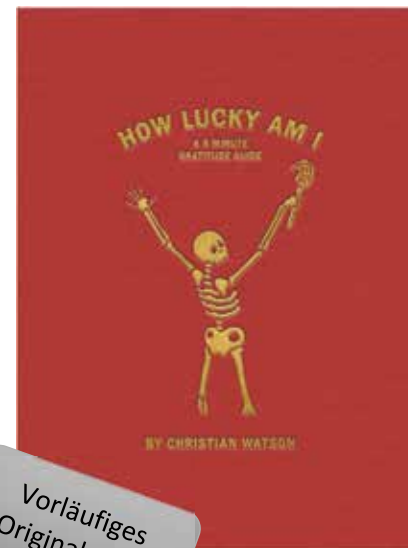
Referenztitel



Christian Watson
Warum ich das Leben liebe
 Hardcover 22,00 € [D]
 ET: 30.07.26



Innenabbildungen aus dem englischen Original



Vorläufiges
Originalcover

TikTok

Oktober 2026

- Das allererste Journal mit Social-Media-Sensation Mr. Skelly – über 7 Mio. Follower auf den verschiedenen Kanälen
- Der praktische Begleiter mit inspirierenden und liebevoll illustrierten Botschaften sowie ausreichend Platz für persönliche Gedanken
- 5 Minuten Reflexion jeden Tag, die uns dankbar für die kostbaren Augenblicke des Lebens machen

In diesem **berührenden, aufbauenden und wunderschön illustrierten Journal** erkundet Mr. Skelly – bekannt aus den sozialen Medien mit rund 5 Millionen Followern allein auf Instagram – die Höhen und Tiefen des Daseins und entdeckt, für was es sich zu leben lohnt. Dieser praktische Begleiter bietet **reichlich Platz für Notizen** und lädt dazu ein, sich **täglich fünf Minuten** Zeit zu nehmen, um sowohl über die schwierigen als auch die magischen Momente des Lebens nachzudenken. So lassen sich die Geschichten und Botschaften von Mr. Skelly rund um Hoffnung und Verlust, Trauer und Liebe noch tiefergehend erfassen. Mithilfe von Mr. Skellys Journal gelangen wir täglich zu der nötigen **Ruhe, Achtsamkeit und Wertschätzung**, um den Augenblick zu genießen. Denn dieser wunderschöne, zerbrechliche Moment ist alles, was wir haben.

Warum ich das Leben liebe: Das Mr. Skelly Dankbarkeits-Journal
 von Christian Watson

€ (D) 20,00 / € (A) 20,00 / CHF 29,50
 ca. 160 Seiten, Format 16,5 x 21,5 cm
 Hardcover, Pappband,
 Mit zahlreichen farbigen Abbildungen
 WG: 1191 Belletristik/Geschenkbücher

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 14.10.2026

ISBN/GTIN: 978-3-424-15524-2



Referenztitel



Jena Dellagrottaglia
Kitchen Witch Orakel
Non-Book 25,00 € [D]
ET: 24.09.25



Inna Segal; Jena
Dellagrottaglia
Heilendes Herz Orakel
Non-Book 28,00 € [D]
ET: 14.08.24



Urheber*in



© Jena Dellagrottaglia

Jena Dellagrottaglia ist als Künstlerin und Autorin aktiv. Seit Jahren gestaltet sie Orakel- und Tarot-Decks für renommierte Autorinnen und Autoren. Zahlreiche Kartendecks sind durch ihre unverwechselbaren Bildcollagen zu Bestsellern geworden.

Beispielkarten



Oktober 2026



- **Spielerisch intuitiv die faszinierende Welt der Astrologie mit ihren Sternzeichen, Planeten und Elementen erkunden**
- **Über 340.000 verkaufte Kartendecks der Bestseller-Illustratorin Jena Dellagrottaglia allein im deutschsprachigen Markt**
- **Mit 36 außergewöhnlich gestalteten Karten mit goldglänzendem Farbschnitt und farbig illustriertem Begleitbuch in einer hochwertigen großen Klappbox**

Diese eindrucksvoll gestalteten Karten von **Bestsellerautorin und Künstlerin Jena Dellagrottaglia** helfen dir dabei, durch dein inneres Universum zu navigieren. Das Orakel führt dich auf spielerische Weise in die Welt der **Sternzeichen, Planeten und Elemente** mit ihrer prophetischen Bedeutung ein. Die zunächst komplex erscheinenden Begriffe der Astrologie werden so intuitiv erfahrbar und ihre Energien lassen sich für **innere Heilung, persönliches Wachstum und spirituelle Transformation** nutzen. Die Karten geleiten dich auf deiner spirituellen Reise und bieten dir Orientierung im Alltag. Die **hochwertige Klappschachtel** enthält neben den **36 Karten mit goldglänzendem Farbschnitt** ein **umfangreiches Begleitbuch**. Hier kannst du die aufschlussreichen Botschaften der einzelnen Karten nachlesen und mehr über die faszinierenden **astrologischen Archetypen** erfahren.

Cosmic Astro Orakel
von Jena Dellagrottaglia
Übersetzer: Angelika Hansen

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 04.11.2026

ca. € (D) 28,00 / ca. € (A) 28,00 / ca. CHF 39,90
ca. 96 Seiten, Format 12,4 x 16,2 x 5,1 cm
Non-Book, Kartenset,
farb. 36, 36 Farbillustrationen
WG: 9474 Ratgeber/Spiritualität/Lebensdeutung

ISBN/GTIN: 4250939900360



Referenztitel



Ruediger Dahlke
Krankheit als Sprache der Seele
 Taschenbuch 14,00 € [D]
 ET: 01.11.97



Urheber*in



© Angelika Silber

Dr. med. Ruediger Dahlke arbeitet seit knapp 50 Jahren als Arzt, Autor und Seminarleiter. Mit Büchern von »Krankheit als Weg« bis »Krankheit als Symbol« begründete er seine ganzheitliche Psychosomatik, die bis in mythische und spirituelle Dimensionen reicht. Die Buch-Trilogie »Die Schicksalsgesetze«, »Das Schatten-Prinzip« und »Die Lebensprinzipien« bildet die philosophische und praktische Grundlage seiner Arbeit. Seine »Peace Food«-Buchreihe half dabei, den pflanzlich-vollwertigen Lebensstil zu verbreiten. Ruediger Dahlke nutzt Live-Seminarwochen in seinem Zentrum TamanGa und Online-Veranstaltungen, um die Welt der Seelenbilder zu beleben.

Beispielkarten



September 2026



- Das erste populäre Kartendeck von Bestsellerautor Ruediger Dahlke.
- Schnelle Hilfe bei kleinen Seelennöten – das Kartendeck für mehr Verbundenheit, Energie und Gelassenheit.
- Heilende Atemübungen, kurze Yogaeinheiten, energiespendende Rezepte, Meditationen und Inspirationen.

Wie können wir uns schnell wieder in uns selbst verankern, wenn wir von kleinen Seelenkrisen überrollt werden? Oft genügt ein kleiner Impuls, um sich bei Angst, Anspannung, negativen Gedanken oder Kränkungen selbst zu beruhigen. Ruediger Dahlke versammelt 48 Übungen und Inspirationen aus **Meditation, Breathwork und Yoga, zur Stärkung der Herzkohärenz und zur Zentrierung** in einem liebevoll gestalteten Kartendeck. Sie unterstützen uns dabei, neue Energie zu schöpfen, Stress abzubauen, unsere inneren Bedürfnisse wahrzunehmen und wieder Verbundenheit zu empfinden.

48 hochwertige Karten und ein einführendes Booklet bieten Inspirationen und Ideen für jeden Tag des Jahres. Heilsame Soforthilfe für die Seele!

Heilkarten für die Seele
 von Ruediger Dahlke

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 16.09.2026

ca. € (D) 22,00 / ca. € (A) 22,00 / ca. CHF 31,90

ca. 8 Seiten, Format 10,0 x 13,2 x 3,2 cm

Non-Book, Kartenset,

farb. 48, 48 farbige Karten, farbiges Booklet

WG: 9481 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Lebensführung,

Persönliche Entwicklung

ISBN/GTIN: 4250939900391



Referenztitel



Vera Griebert-Schröder;
Franziska Muri
Die Rauhnächte-Orakelkarten
Non-Book 23,00 € [D]
ET: 16.09.19



9 783424 153682



Vera Griebert-Schröder;
Franziska Muri
Der Rauhnächte-Kalender
Non-Book 18,00 € [D]
ET: 02.10.24



4 250939 900223

Urheber*innen



© Andrea Altemüller

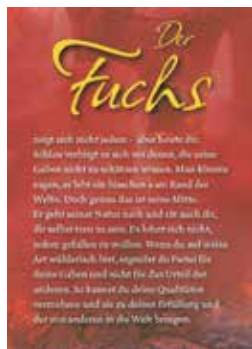
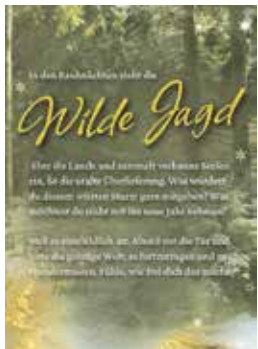


© privat

Vera Griebert-Schröder arbeitet seit über 30 Jahren als Heilpraktikerin, Therapeutin, Beraterin und Autorin. Ihr Wissen über den traditionellen Schamanismus und die humanistische Psychologie fließt in ihrer Arbeit harmonisch zusammen.

Franziska Muri ist seit über zwanzig Jahren als Lektorin in der Buchbranche und zunehmend als Autorin tätig. Außerdem ist sie Coach für The Work of Byron Katie und bringt auch dort ihr großes Interesse und ihre wachsende Erfahrung im Bereich Spiritualität und Heilung ein.

Beispielkarten



September 2026

- Die beliebtesten Bräuche, Rituale und Geschichten von Griebert-Schröder/Muri jetzt als magische Impulskarten
- Inspirierende Karten für jeden Tag zwischen den Jahren – praktisch anwendbar, um ganz in die Magie der Rauhnächte einzutauchen
- Eine der bekanntesten Autorinnenmarken in der Rauhnächte-Welt – mit 360.000 verkauften Produkten [Stand: Februar 2026]



Wenn die Zeit stillzustehen scheint und wir endlich Raum finden, uns auf uns selbst und unsere Liebsten zu besinnen, dann sind diese wunderschönen Karten wie ein guter Freund – ein kraftvoller Begleiter für diese besondere Zeit zwischen den Jahren.

Dieses Kartenset bietet dir alles, was du während der Rauhnächte brauchst:

- Kleine Anregungen, Gedanken und Aufgaben, die während der zwölf Tage und Nächte zum Innehalten, Reflektieren und Manifestieren anregen.
- Die schönsten Übungen und Bräuche, um die Reise nach innen bewusst zu gestalten.
- Die Möglichkeit, in die Anderswelt der Rauhnächte einzutauchen – lerne unterstützende Kräfte kennen, die die Verbindung zwischen Mensch, Natur und geistiger Welt verdeutlichen, wenn der Schleier zwischen den Welten während der Rauhnächte besonders dünn ist.

Vom Zaubern der Rauhnächte Kartenset
von Vera Griebert-Schröder; Franziska Muri

ca. € (D) 20,00 / ca. € (A) 20,00 / ca. CHF 29,50
ca. 8 Seiten, Format 10,0 x 13,2 x 3,2 cm
Non-Book, Kartenset,
farb. 49, 49 Farbillustrationen
WG: 9474 Ratgeber/Spiritualität/Lebensdeutung

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 16.09.2026

ISBN/GTIN: 4250939900377



4 250939 900377

Toptitel von IRISIANA

ÜBER 46.000 VERK. EXPL.



Licht und Schatten Tarot
978-3-424-15424-5
€ 25,00 [D] | € 25,00 [A] CHF 36,50*
04.11.2021



9 783424 154245



Schluss mit Narzissmus!
978-3-424-15514-3
€ 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,90*
01.04.2026



9 783424 155143



Resilienz - Deine Sinne zeigen dir den Weg
978-3-424-15510-5
€ 16,00 [D] | € 16,50 [A] CHF 22,90*
10.06.2026



9 783424 155105

ÜBER 42.000 VERK. EXPL.



9 Wege in ein krebsfreies Leben
978-3-424-15268-5
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,50*
10.08.2015



9 783424 152685



Face Yoga – Sanfte Übungen mit großer Wirkung
978-3-424-15504-4
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*
24.09.2025



9 783424 155044

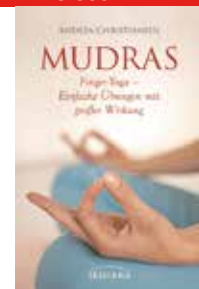
ÜBER 73.000 VERK. EXPL.



Erfüllter leben mit Minimalismus
978-3-424-15497-9
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*
23.04.2025



9 783424 154979



Mudras - Kompaktführer
978-3-424-15169-5
€ 10,00 [D] | € 10,30 [A] CHF 14,50*
09.07.2012



9 783424 151695



Finger-Qigong
978-3-424-15292-0
€ 12,00 [D] | € 12,40 [A] CHF 17,50*
21.03.2016



9 783424 152920

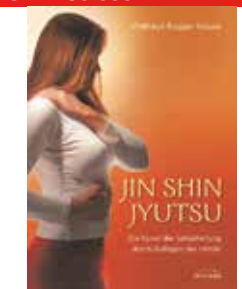


Großer Panda und Kleiner Drache
Affirmationskarten
4250939900353
€ 22,00 [D] | € 22,00 [A] CHF 31,90*
03.12.2025



4 250939 900353

ÜBER 80.000 VERK. EXPL.



Jin Shin Jyutsu
978-3-424-15171-8
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,50*
08.10.2012



9 783424 151718

Unsere Kalender: Bestellen Sie jetzt!

Alle Kalender der Penguin Random House Verlagsgruppe
finden Sie in VLB TIX



Taschenkalender
978-3-442-39539-2
€ 9,00 [D] | € 9,00 [A] CHF 13,90*



Abreißkalender
978-3-442-39534-7
€ 17,00 [D] | € 17,00 [A] CHF 25,50*



Wochenkalender
978-3-442-39536-1
€ 11,00 [D] | € 11,00 [A] CHF 16,50*



Kalender
978-3-442-39532-3
€ 18,00 [D] | € 18,00 [A] CHF 26,50*



Wandkalender
978-3-442-39543-9
€ 16,00 [D] | € 16,00 [A] CHF 23,90*



Taschenkalender
978-3-453-23969-2
€ 9,00 [D] | € 9,00 [A] CHF 13,90*



Wandkalender
978-3-453-23973-9
€ 17,00 [D] | € 17,00 [A] CHF 25,50*



Taschenkalender
978-3-453-23972-2
€ 12,00 [D] | € 12,00 [A] CHF 17,90*



Abreißkalender
978-3-453-23970-8
€ 17,00 [D] | € 17,00 [A] CHF 25,50*



Pappband
978-3-453-23968-5
€ 22,00 [D] | € 22,00 [A] CHF 31,90*





Abreißkalender
978-3-517-10450-8
 € 6,99 [D] | € 6,99 [A] CHF 10,90*



Abreißkalender
978-3-517-10451-5
 € 15,00 [D] | € 15,00 [A] CHF 22,50*



Abreißkalender
978-3-517-10425-6
 € 14,00 [D] | € 14,00 [A] CHF 20,90*



Abreißkalender
978-3-517-10442-3
 € 14,00 [D] | € 14,00 [A] CHF 20,90*



Abreißkalender
978-3-517-10458-4
 € 14,00 [D] | € 14,00 [A] CHF 20,90*



Abreißkalender
978-3-517-10454-6
 € 16,00 [D] | € 16,00 [A] CHF 23,90*



Abreißkalender
978-3-517-10455-3
 € 14,00 [D] | € 14,00 [A] CHF 20,90*



Abreißkalender
978-3-424-63293-4
 € 14,00 [D] | € 14,00 [A] CHF 20,90*



Abreißkalender
978-3-424-63294-1
 € 16,00 [D] | € 16,00 [A] CHF 23,90*



Wandkalender
978-3-442-39544-6
 € 16,00 [D] | € 16,00 [A] CHF 23,90*



Abreißkalender
978-3-442-39545-3
 € 15,00 [D] | € 15,00 [A] CHF 22,50*



Abreißkalender
978-3-453-23976-0
 € 15,00 [D] | € 15,00 [A] CHF 22,50*



Wandkalender
978-3-453-23979-1
 € 20,00 [D] | € 20,00 [A] CHF 29,50*



Taschenkalender
978-3-453-23978-4
 € 12,00 [D] | € 12,00 [A] CHF 17,90*



Wandkalender
978-3-453-23980-7
 € 16,00 [D] | € 16,00 [A] CHF 23,90*



Zeit für **mehr** Umsatz

Erfolgreich durch das Ratgeber-Jahr

- + Verlässliche und hochverkäufliche Titelauswahl
- + Attraktive Konditionen, hochwertiges POS-Material und digitale Werbepakete
- + Sorgenfreie Jahresplanung



Die neuesten Trends, Bestseller und Empfehlungen für Ihre Thementische und Schaufenster finden Sie jederzeit auf:
penguinrandomhouse.de/handel-ratgeber



Demokratie:
ist mehr als
nur ein Wort

Demokratie-
Aktion
lieferbar

**Aktion
schon
bestellt?**



**Inspirierende
Karten**
für jeden Tag

Aktionspaket,
Kartensets und
Möbel
ab Mai 2026



Rauhnächte
Mit der Natur
verbunden

Rauhnächte-
Aktion
ab September 2026



**Viel vor im
neuen Jahr?**
Hol dir die Story ...

Jahresstart-
Aktion 2027
ab Dezember 2026

Aktion
schon
bestellt?

DEMOKRATIE

ist mehr als ein Wort –
entdecke ihre Geschichten.



Menge	ISBN 978-3	Autor, Titel	Ausg.	AT	€ [D]	€ [AT]	CHF*
Basissortiment Demokratie							
3	328-30481-4	von Schirach, Alexander NEU!	HC	16.02.2026	18,00	18,50	25,50
3	442-30240-6	Hoffmann, Raubzug von rechts NEU!	PB	02.03.2026	22,00	22,70	30,90
3	453-60735-4	Starken, Wenn der rechte Rand regiert NEU!	PB	02.03.2026	18,00	18,50	25,50
3	446-37362-8	Dr. Rosa, Demokratie braucht Religion - gerade jetzt! NEU!	HC	09.03.2026	14,00	14,40	20,50
2	453-28183-7	Koohestanian, Schwarz, Bereits für besser	HC	29.10.2025	20,00	20,60	28,50
2	442-32000-4	Dr. Oehl, Brand New Bundestag	PB	15.10.2025	18,00	18,50	25,50
2	466-31246-7	Dr.med. Renz-Polster, Demokratie braucht Erziehung	PB	24.09.2025	15,00	15,50	21,50
2	7306-1579-9	Krüss, Die Glücklichen Inselns hinter dem Winde. Die ...	HC	20.08.2025	7,95	7,95	11,90
2	8275-0200-1	Alexander, Letzte Chance	HC	25.06.2025	25,00	25,70	34,50
2	328-30363-3	Gerhardt, Gemeinsam? Na klar!	HC	12.02.2025	11,00	11,40	15,90
2	570-55504-0	Dr.h.c. Gauck, Dr. Hirsch, Erschütterungen	PB	15.01.2025	16,00	16,50	22,90
2	453-21915-1	Schäuble, Meiritz, Allianz der neuen Rechten	HC	10.09.2025	24,00	24,70	33,50
2	453-20031-9	Prof. Dr. von Arnim, Macht braucht Kontrolle	HC	14.08.2024	25,00	25,70	34,50
2	421-07003-6	Levitsky, Zibblatt, Die Tyrannei der Minderheit	HC	15.05.2024	26,00	26,50	35,90
2	8275-0185-1	Ansell, Warum Politik so oft versagt	HC	24.04.2024	28,00	28,80	38,50
1	7913-7469-7	Ribeiro, Rodrigues, Im Dschungel wird gewählt	HC	21.09.2020	16,00	16,50	22,90
1	570-18016-7	Eisenbeiß, Checker Tobi - Der große Demokratie-Check	HC	23.11.2022	12,00	12,40	17,50
1	89667-766-2	Liebold, Unter Grund	HC	26.02.2025	24,00	24,70	33,50
1	630-87682-5	Saunders, Die kurze und schreckliche Regentschaft	HC	16.10.2024	20,00	20,60	28,50
Freie Bestückung Basissortiment							
1	1	Plakat A2					
1		Sticker, VE = 25					
Großes Paket mit 38 Exemplaren					719,90	740,80	1015,80
Freie Bestückung mit 15 Exemplaren					ca. 300,00	ca. 300,00	ca. 400,00

Werbemittel solange der Vorrat reicht. Preis- und Programmänderungen vorbehalten. Tagesaktuelle Informationen und Ansprechpartner*innen finden Sie unter www.vlb-tix.de.

Die neuesten Trends, Bestseller und Empfehlungen für Ihre Thementische und
Schaufenster finden Sie jederzeit auf: penguinrandomhouse.de/handel-ratgeber

Anaconda | Blessing | cbj | DVA | Goldmann | Heyne | Kösel
Luchterhand | Pantheon | Penguin | Penguin Junior | Prestel Junior | Siedler



Aktion bereits
lieferbar

Hochwertiges Kartenmöbel für die optimale Präsentation am POS

Aktion
schon
bestellt?



Menge	EAN	Autor, Titel	AT	€ [D]	€ [AT]	CHF*
Basissortiment Kartensets						
3	4250939900391	Dahlke, R., Heilkarten für die Seele NEU!	07.09.2026	22,00	22,00	31,90
3	4250939900360	Dellagrottaglia, J., Cosmic Asto Orakel NEU!	26.10.2026	28,00	28,00	39,90
3	4250939900377	Griebert/Muri, Zauberhafte Rauhnächte – 49 magische Karten NEU!	07.09.2026	18,00	18,00	26,50
3	4250940200459	Dohler, C., Die Rauhnächte – Eine magische Reise NEU!	16.09.2026	18,00	18,00	26,50
3	4250939400150	Villoldo, A., Tarot der Schamanen NEU!	28.10.2026	26,00	26,00	37,50
2	4250940200466	Schwarz, I., Yin-Yoga-Kartenset NEU!	03.08.2026	18,00	18,00	26,50
2	4250938600032	König, V., Verbinde dich mit dir selbst	24.01.2024	20,00	20,00	29,50
2	4250940200022	Waite, Tarot	26.10.2022	9,95	9,50	15,50
2	4250993400037	Villoldo, A., Das schamanische Seelen-Orakel	26.11.2018	30,00	30,00	42,50
2	4250940200312	Dohler C.,Weibl Energie d Rauh Karten	01.09.2025	18,00	18,00	26,50
2	4250939900315	Kattilathu, B., Die Fragen deines Lebens – Das Kartenset	24.09.2025	18,00	18,00	26,50
2	4250939900216	Noctua, A., Das Krafttiere Runen Orakel	16.10.2024	12,00	12,00	17,90
2	9783453700758	Bürger/Fiebig, Tarot für Einsteiger	02.04.2007	14,99	15,50	21,50
2	4250938600063	Hypnarowski, A., Magic Mind Tarot	24.09.2025	25,00	25,00	36,50
1	4250939900063	Kirschgruber V.,Das Wunder d R Kartenset	30.10.2024	18,00	18,00	26,50
1	9783424154245	Christ-Anne, Licht und Schatten Tarot	04.11.2021	25,00	25,00	36,50
1	4250940300012	Heller, J., So bleib ich stark	24.05.2023	16,00	16,00	23,90
1	9783778771853	Cooper, D., Engel-Karten	01.01.2001	16,00	16,50	22,90
Freie Bestückung Basissortiment						
1	1	Kartenmöbel				
		Großes Paket mit 37 Exemplaren		742,88	743,50	1.082,50
		Freie Bestückung mit 15 Exemplaren		ca. 350,00	ca. 350,00	ca. 450,00

Werbemittel solange der Vorrat reicht. Preis- und Programmänderungen vorbehalten. Tagesaktuelle Informationen und Ansprechpartner*innen finden Sie unter www.vlb-tix.de.

Die neuesten Trends, Bestseller und Empfehlungen für Ihre Thementische und Schaufenster finden Sie jederzeit auf: penguinrandomhouse.de/handel-ratgeber



Auslieferung
ab Mai 2026

Anaconda | Ansata | Arkana | Heyne | Integral | Irisiana
Kailash | Kösel | Lotos | Mosaik | Yuna

Aktion
schon
bestellt?

Rauhnächte

Mit der Natur verbunden



Menge	ISBN 978-3	Autor, Titel	Ausg.	ET	€ [D]	€ [AT]	CHF*
Basissortiment Rauhnächte							
3	442-22432-6	Dohler, C., Rauhnächte - die magische Energie Deiner Kraftorte NEU!	TB	26.08.26	16,00	16,50	22,90
3	424-63316-0	Kirschgruber, V., Das Wunder der Rauhnächte (NA) NEU!	HC	26.08.26	16,00	16,50	22,90
3	4250939900377	Griebert/Muri, Zauberhafte Rauhnächte. 49 magische Karten NEU!		16.09.26	20,00	20,00	29,50
3	328-11470-3	Sandberg, E., Rauhnächte NEU!	TB	23.09.26	14,00	14,40	20,50
3	328-30486-9	Dohler, C., Unsere zauberhaften Rauhnächte NEU!	HC	23.09.26	16,00	16,50	22,90
3	8445-5748-0	Dohler, C., Unsere zauberhaften Rauhnächte 1 CD NEU!	CD	23.09.26	16,00	16,50	22,90
3	4250940200459	Dohler, C., Die Rauhnächte - Eine magische Reise NEU!		16.09.26	18,00	18,00	26,50
3	442-49772-0	Wagner, K., Der Zauber einer Rauhnacht NEU!	TB	23.09.26	14,00	14,40	20,50
1	4250940200312	Dohler C., Weibl Energie d Rauh Karten		10.09.25	18,00	18,00	26,50
1	442-22419-7	Dohler, C., Die Rauhnächte - Eine magische	TB	17.09.25	16,00	16,50	22,50
1	424-15486-3	Griebert/Muri, Rauhnächte Zauber Wandels	HC	10.09.26	14,00	14,40	19,90
1	424-63281-1	Kirschgruber V., Das Wunder d R Familie	HC	10.09.26	16,00	16,50	22,90
1	442-22388-6	Dohler C., Die weibliche Energie der Rauhnächte	TB	16.12.24	16,00	16,50	22,50
1	424-15441-2	Griebert V., Rauhnächte Relaunch	HC	18.12.25	14,00	14,40	20,50
1	4250939900063	Kirschgruber V., Das Wunder d R Kartenset		30.10.24	18,00	18,00	26,50
1	424-15485-6	Griebert/Muri, Rauhnächte Ruhe Relaunch	PB	17.12.24	10,00	10,30	14,50
1	442-22360-2	Dohler C., Rauhnächte mit Kindern erleben	TB	15.11.25	14,00	14,40	20,50
1	4250940200077	Dohler C., Rauhnächte mit Kindern - Karten		09.09.24	16,00	16,00	23,90
1	453-70400-8	Courtenay E., Rauhnächte (NA)	TB	10.11.22	9,99	10,30	14,50
1	424-63261-3	Kirschgruber V., Das Wunder der Rauh Jour	HC	04.11.25	18,00	18,50	25,50
1	424-15368-2	Griebert/Muri, Rauhnächte-Orakelkarten		17.11.25	23,00	23,00	33,50
Freie Bestückung Basissortiment							
1	1	Wendeplakat A2					
1	1	Postkarten VE=18. Drei Motive à 6					
Großes Paket mit 37 Exemplaren					589,99	602,20	844,50
Freie Bestückung mit 20 Exemplaren					ca. 350,00	ca. 350,00	ca. 450,00

Werbemittel solange der Vorrat reicht. Preis- und Programmänderungen vorbehalten. Tagesaktuelle Informationen und Ansprechpartner*innen finden Sie unter www.vlb-tix.de.

Die neuesten Trends, Bestseller und Empfehlungen für Ihre Thementische und Schaufenster finden Sie jederzeit auf: penguinrandomhouse.de/handel-ratgeber

Goldmann TB | Heyne TB | Hörverlag | Irisiana | Kailash
Mosaik | Penguin TB | Penguin junior



Auslieferung:
15.09.2026

Viel vor im neuen Jahr?

Hol dir die Story, die dich antreibt.



Aktion
schon
bestellt?



Menge	ISBN 978-3	Autor, Titel	Ausg.	AT	€ [D]	€ [AT]	CHF*
Basissortiment Bucket-List							
3	517-10494-2	Thomsen, Hybrid Training	PB	28.09.26	22,00	22,70	30,90
3	517-10483-6	Düring, Fasten ohne Krisen	PB	01.12.26	20,00	20,60	28,50
3	517-10493-5	Kemper, Der Ballaststoff-Effekt	PB	10.08.26	20,00	20,60	28,50
2	424-63265-1	Kattilathu, Der positive Gedanken-Trick	HC	17.08.26	22,00	22,70	25,50
2	424-63317-7	Linhart, Wo bist du, wenn du glücklich bist?	HC	14.09.26	20,00	18,50	22,90
2	424-15520-6	Harmonize, Du brauchst keine neue Diät, du brauchst neue	PB	07.12.26	22,00	22,70	30,90
2	424-15519-8	Burnight, Lange Leben, erfüllt bleiben	HC	21.09.26	22,00	22,70	30,90
2	442-34356-0	Zurhorst, Selbstbestimmt	HC	09.11.26	20,00	20,60	28,50
2	7913-9492-3	Paris. Stadt des Lichts	HC	07.09.26	38,00	39,10	49,90
2	7913-9494-7	Tokio. Tradition und Zukunft	HC	07.09.26	38,00	39,10	49,90
2	7913-9442-8	Everyday home. Bewusst wohnen im Rhythmus des Alltags	HC	28.09.26	26,00	26,80	35,90
2	442-18097-4	Tigchelaar; de Bos, Focus on. Die 4 größten Konzentrations ...	TB	07.12.26	13,00	13,40	18,50
2	442-18085-1	Carr, Endlich Schluss mit Vaping!	TB	21.10.26	14,00	14,40	20,50
2	442-18096-7	Kiefer/Stüben, Frauen und Alkohol	TB	01.12.26	14,00	14,40	20,50
1	466-37344-4	Steinbacher, Alte Bräuche neu entdecken	HC	17.08.26	22,00	22,70	30,90
1	7787-9345-9	Susman, Micropractice	PB	16.11.26	20,00	20,60	28,50
1	7787-9346-6	Roxanne, How to stop breaking your own heart	HC	17.08.26	22,00	22,70	30,90
1	466-34879-4	Nakano, Lucky people	HC	16.11.26	15,00	15,50	21,50
Freie Bestückung Basissortiment							
1	1	Wendeplakat A2					
2		Papiertasche (VE=25)					
Großes Paket mit 36 Exemplaren					765,00	788,20	1069,30
Freie Bestückung mit 15 Exemplaren					ca. 300,00	ca. 300,00	ca. 400,00

Werbemittel solange der Vorrat reicht. Preis- und Programmänderungen vorbehalten.
Tagesaktuelle Informationen und Ansprechpartner*innen finden Sie unter www.wlb-tix.de.

Die neuesten Trends, Bestseller und Empfehlungen für Ihre Thementische und Schaufenster finden Sie jederzeit auf:
penguinrandomhouse.de/handel-ratgeber



Auslieferung:
15.12.2026

Arkana | Goldmann | Integral | Irisiana
Kailash | Kösel | Prestel | Südwest



Weibliche AD(H)S
978-3-328-11415-4

€ 14,00 [D] | € 14,40 [A] CHF 20,50*
16.09.2026



Suchtrisiko ADHS – Wenn das Gehirn nicht anders kann
978-3-453-60736-1

€ 14,00 [D] | € 14,40 [A] CHF 20,50*
15.07.2026



So kommt der Kopf zur Ruhe
978-3-453-60739-2

€ 13,00 [D] | € 13,40 [A] CHF 18,50*
15.07.2026



AD(H)S in der zweiten Lebenshälfte
978-3-466-34858-9

€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,50*
29.04.2026



Ich lass dich los und geb dir Halt
978-3-466-31247-4

€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*
25.02.2026



Wahnsinnig intelligent
978-3-442-31773-8

€ 24,00 [D] | € 24,70 [A] CHF 33,50*
23.04.2025



Den Alltag meistern mit ADHS
978-3-517-10383-9

€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,50*
11.06.2025



So viel Freude, so viel Wut
978-3-328-10537-4

€ 16,00 [D] | € 16,50 [A] CHF 22,90*
09.08.2021



Dein Workbook gegen Kopfchaos
978-3-466-34819-0

€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*
21.08.2024



Frisch im Kopf
978-3-421-04887-5

€ 24,00 [D] | € 24,70 [A] CHF 33,50*
17.05.2023



Female Empowerment



Nein ist ein ganzer Satz

978-3-442-39414-2

€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,50*
25.11.2026



9 783442 394142



Mein Name ist Barbra

978-3-442-77628-3

€ 24,00 [D] | € 24,70 [A] CHF 33,50*
12.08.2026



9 783442 776283



Money Loves Me – Reichtum beginnt in dir

978-3-453-70528-9

€ 16,00 [D] | € 16,50 [A] CHF 22,90*
10.06.2026



9 783453 705289



Nimm dir endlich, was dir zusteht - und hör auf, dich dafür zu entschuldigen

978-3-442-39464-7

€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,50*
27.05.2026



9 783442 394647



Niemannsland

978-3-442-32005-9

€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*
27.05.2026



9 783442 320059



Zukunft ist kein Männerding

978-3-453-60745-3

€ 16,00 [D] | € 16,50 [A] CHF 22,90*
16.04.2026



9 783453 607453



Beklaute Frauen

978-3-328-11294-5

€ 16,00 [D] | € 16,50 [A] CHF 22,90*
25.02.2026



9 783328 112945



Ich bin nicht eure Feelgood-Managerin!

978-3-466-31241-2

€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*
25.02.2026



9 783466 312412



Feminismus pur. 99 Worte.

978-3-453-21906-9

€ 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,90*
11.02.2026



9 783453 219069



Die Krise liebt Frauen wie dich

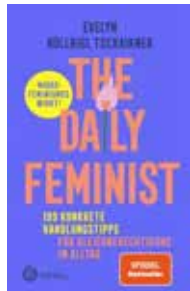
978-3-453-60727-9

€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,50*
21.01.2026



9 783453 607279

Female Empowerment



The Daily Feminist
978-3-466-34854-1
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,50*
 24.09.2025



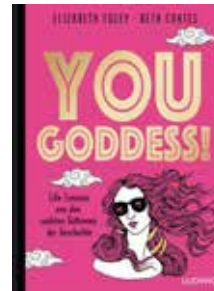
9 783466 348541



Drei ostdeutsche Frauen betrinken sich
 und gründen den idealen Staat
978-3-442-77582-8
 € 14,00 [D] | € 14,40 [A] CHF 20,50*
 10.12.2025



9 783442 775828



You Goddess!
978-3-453-28185-1
 € 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,90*
 29.10.2025



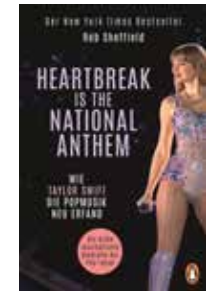
9 783453 281851



»Kluge Frauen bezahlen ihre Kleider
 selbst«
978-3-442-76264-4
 € 25,00 [D] | € 25,70 [A] CHF 34,50*
 15.10.2025



9 783442 762644



Heartbreak is the National Anthem
978-3-328-11361-4
 € 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*
 01.10.2025



9 783328 113614



Jungs von heute, Männer von morgen
978-3-466-31231-3
 € 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*
 01.05.2025



9 783466 312313



Frauenpower
978-3-7913-7588-5
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 28,50*
 ab 8 Jahren
 26.02.2025



9 783791 375885



Sprache und Sein
978-3-442-77125-7
 € 13,00 [D] | € 13,40 [A] CHF 18,50*
 11.10.2021



9 783442 771257



Der Tag, als die Frauen streikten -
 Nominiert für den Deutschen
 Jugendliteraturpreis 2025
978-3-7913-7573-1
 € 16,00 [D] | € 16,50 [A] CHF 22,90*



9 783791 375731



BECOMING
978-3-442-31647-2
 € 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*
 13.04.2021



9 783442 316472

Unser Handels-Service für die **Warengruppe Ratgeber**

Hier finden Sie monatlich:

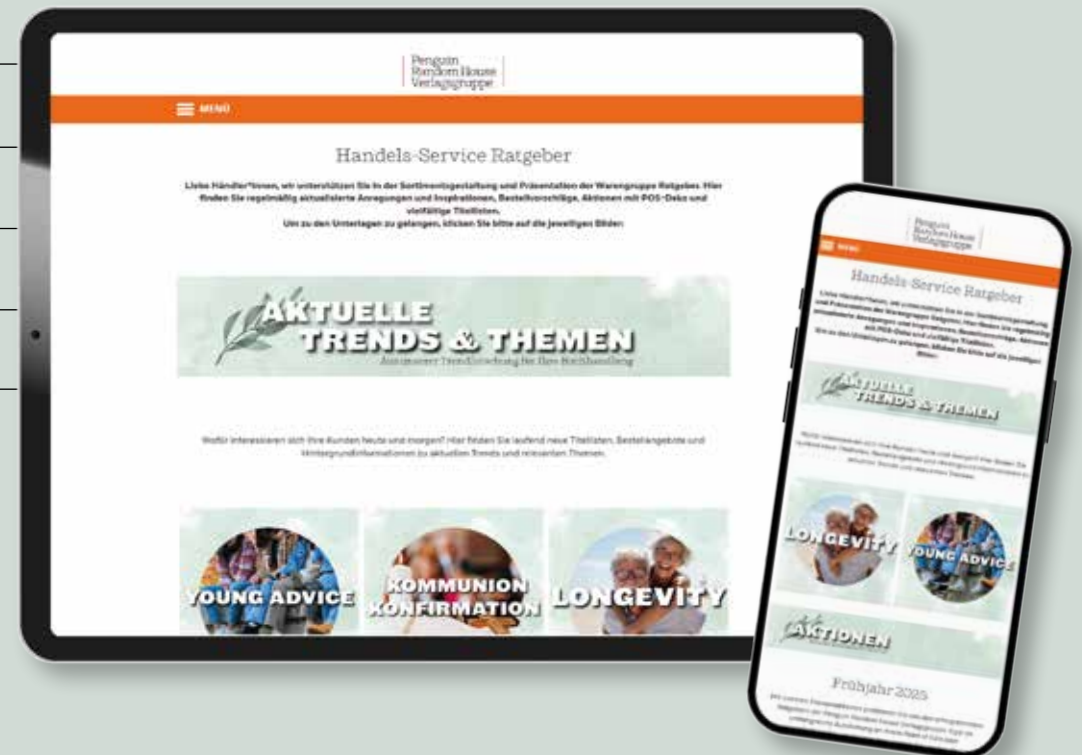
Aktuelle Trends und Themen

Bestseller

Aktionen mit PoS-Deko

Monatliche Empfehlungen

**Jahreskalender mit aktuellen
Titellisten**



Das gesamte Service-Angebot auf einer Website

Tagesaktuelle Informationen

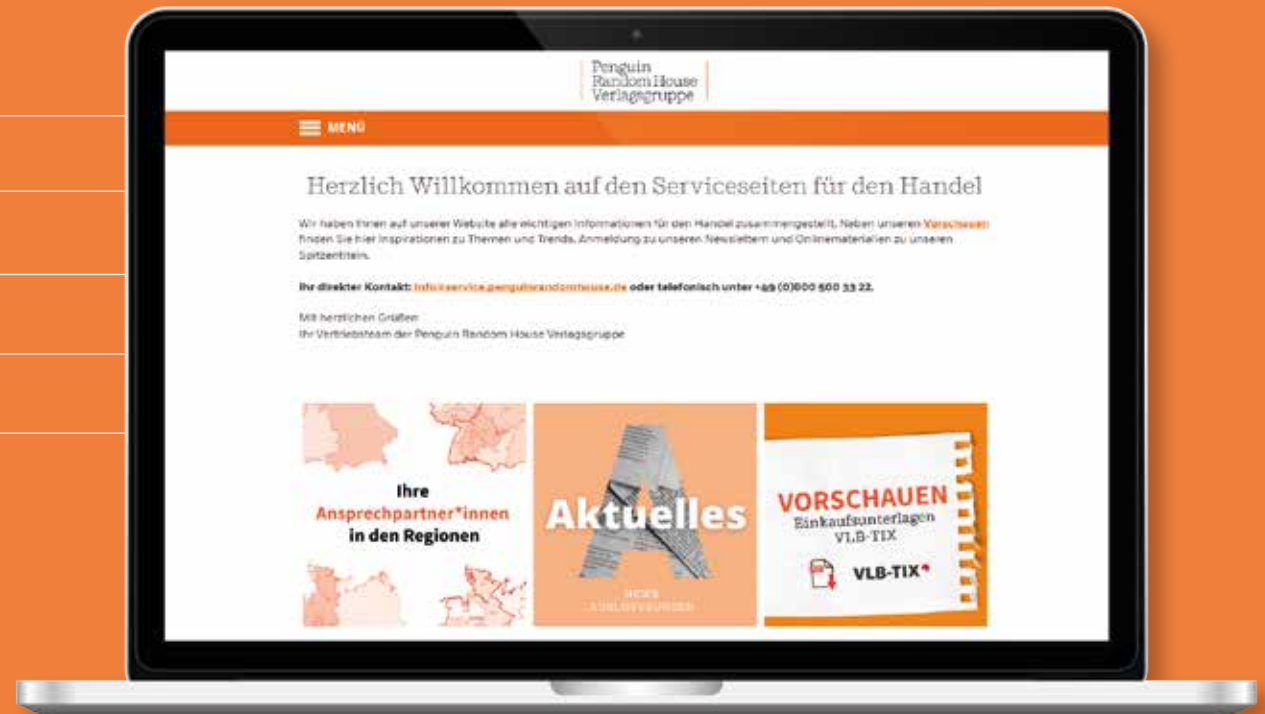
Zusatzmaterial

Vorschauen

Leseexemplare

Veranstaltungsangebote

Newsletter



Bestellungen, Informationen und Reklamationen

Wenden Sie sich bitte an unsere Kundenbetreuung Innendienst:

Montag bis Freitag: 9:00 bis 15:00 Uhr
Tel. 0800 5003322 (kostenlos)
Fax 089 4136-3333
info@service.penguinrandomhouse.de

Ihre persönlichen Ansprechpartner*innen im Verkauf (Innen- und Außendienst)
sowie für den Presse- und Veranstaltungsbereich finden Sie unter:
service.penguinrandomhouse.de.

Zusatzmaterial

Grafiken für Ihren Webshop und Social Media, aktuelle Themen und Trends
mit Titellisten und Ideen zur Gestaltung in Ihrer Buchhandlung:
penguinrandomhouse.de/handel

Cover, Fotos, Leseproben, digitale Werbepakete zum Download und
tagesaktuelle Informationen: **vltix.de**

Stand: 17. April 2026

produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR)

Titelbild: © Uno Werbeagentur, München unter Verwendung eines Motives
von Bridgeman Images (Das Eismeer von Caspar David Friedrich)

Penguin
Random House
Verlagsgruppe

Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Auslieferung

Deutschland

VVA-Arvato Media GmbH
Reinhard-Mohn-Straße 100, 33333 Gütersloh

Bestellungen und transportbedingte
Reklamationen bitte direkt an die VVA

Kundenbetreuung

Fax 05241 5273304

Orte A-D

Theresa Sieverding | Tel. 05241 80-49627

Orte E-J

Anne Krohn | Tel. 05241 80-73465

Orte K-O

Paula Nolte | Tel. 05241 80-88428

Orte P-R

Simone Pfeiffer | Tel. 05241 80-73034

Orte S-Z

Anja Brunnert | Tel. 05241 80-42107

Österreich

Mohr Morawa Buchvertrieb GmbH
Sulzengasse 2, A-1230 Wien

Tel. 01 680-14-0

Fax 01 688-71-30 oder 689-68-00
bestellung@mohrmorawa.at

Schweiz

Buchzentrum AG
Industriestraße Ost 10, CH-4614 Hägendorf
Tel. 062 2092626
Fax 062 2092627
kundendienst@buchzentrum.ch

* empfohlener Verkaufspreis in der Schweiz

© 2026 Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH