

südwest  IRISIANA
KÖSEL

mosaik  *Ansata*

kailash INTEGRAL

Lotos 

arkana

**HC RAT
GEBER
HERBST
20
25**

| Penguin
Random House
Verlagsgruppe |

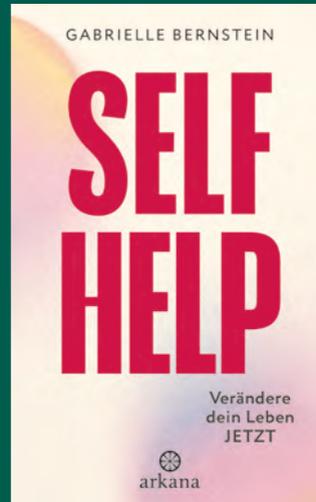
**UNSERE
HIGHLIGHTS
HERBST
20
25**



Seite 150



Seite 10



Seite 24



Seite 136



Seite 83



Seite 95



mit Farbschnitt
Seite 72



Seite 68



Seite 38



Seite 52

INHALT

Mosaik	5
Arkana	23
Integral, Lotos, Ansata	37
Irisiana	51
Kailash	67
Kösel	81
Südwest	135

mosaik

Aufmerksamkeitsstarke Marketingkampagne für das erste Buch des Weltklasse-Pokerspielers



Foto: © David Payr

Autor mit großer Fan-Gemeinde:
200.000
Follower auf Social Media

Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media

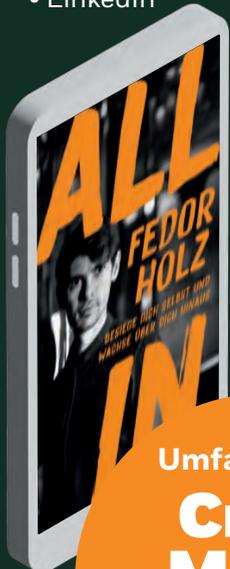


Website/Newsletter



Online-Werbung

- Meta
- TikTok
- Amazon Ads
- LinkedIn



Umfangreiche **Cross Media**
Kampagne mit einer Reichweite von über 3 Mio.



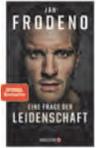
Print-Werbung

- Business Punk
- Galore
- Playboy
- Buddy



Podcast Ads

Referenztitel



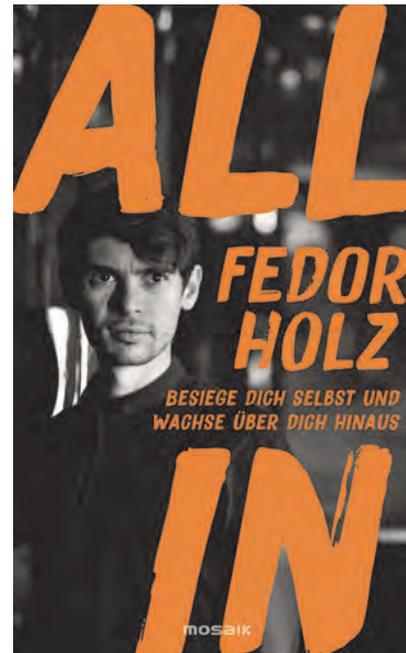
Jan Frodeno
Eine Frage der Leidenschaft
Hardcover 22,00 € [D]
ET: 14.05.18



9 783424 201673

Urheber*in

Fedor Holz, geboren 1993 in Saarbrücken, ist Deutschlands bekanntester Pokerprofi und der einzige Spieler weltweit, der sowohl im Online- als auch im Livepoker Weltranglisten erster war. Er gewann über 50 Millionen Dollar an Preisgeldern. Neben seiner aktiven Karriere ist Fedor auch als Investor und Unternehmer tätig, etwa mit seiner Pokerschule *Pokercode*, außerdem arbeitet er als Coach und hält Vorträge. Er lebt in Wien.



September 2025

- **Einer der weltbesten Pokerspieler über Persönlichkeitsentwicklung, mentale Stärke und Erfolg!**
- **Fedor Holz erzählt seinen Weg vom 17-jährigen »German Wunderkind« an die Weltspitze des Pokers.**
- **Spannende Impulse zum Funktionieren unter Druck, zu innerer Ruhe, Resilienz, Scheitern, Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung.**

SPITZENTITEL

In **Drucksituationen** funktionieren, Optionen abwägen und **Ergebnisse voraussagen**, sein **Gegenüber analysieren** und flexibel reagieren, Entscheidungen treffen und dennoch an der richtigen Stelle auch wissen, dass man nicht alles kontrollieren kann – als einer der **besten Pokerspieler der Welt** hat Fedor Holz sich Eigenschaften angeeignet und Erkenntnisse gewonnen, von denen wir alle im Hinblick auf das **Erreichen von persönlicher Erfüllung und beruflichem Erfolg** profitieren können.

Nun erzählt er in seinem ersten Buch von seinem **Weg an die Spitze**, den **Momenten des Scheiterns** bis dahin, und seinen **Learnings** dazwischen: Fedor Holz teilt **inspirierende Impulse** zum Umgang mit **Stress, Resilienz und innerer Ruhe oder Selbstmotivation**. Ein Buch für alle, die **hungrig nach mehr** sind und ihr **ganzes Potenzial ausschöpfen** wollen.

All in
von Fedor Holz

ca. € (D) 22,00 / ca. € (A) 22,70 / ca. CHF 30,50
ca. 252 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm
Hardcover, Pappband,
WG: 1933 Sachbücher/Angewandte Psychologie

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 10.09.2025

ISBN/GTIN: 978-3-442-39451-7



9 783442 394517

Referenztitel



Susan Cain
Still
Taschenbuch 13,00 € [D]
ET: 15.07.13



9 783442 157648

Urheber*in



© Cat Copenrath

Elaine Lin Hering ist Dozentin, Rednerin und Autorin. Als geschäftsführende Gesellschafterin der Triad Consulting Group arbeitet sie mit Führungskräften zusammen, um Kompetenzen in den Bereichen Verhandlung, Kommunikation und Konfliktmanagement aufzubauen. Im Laufe ihrer Karriere hat Elaine Lin Hering auf sechs Kontinenten und mit einer Vielzahl von Kunden in Unternehmen, Behörden und gemeinnützigen Organisationen gearbeitet. Sie hat Politiker, Gewerkschaftsführer, Ausbilder an Militäarakademien und Führungskräfte bei Fortune-500-Unternehmen weitergebildet, darunter American Express, Capital One, Google, Merck, Nike, Shell, Pixar und das US-amerikanische Rote Kreuz. Zusätzlich zu ihrer Arbeit bei Triad ist Elaine Dozentin für Jura an der Harvard Law School.



September 2025



- **Die eigene Stimme erheben und gezielt einsetzen: die Kunst der Kommunikation und Selbstermächtigung.**
- **»Ein notwendiges Buch [...] für uns selbst und die Menschen, die wir lieben.« *Lori Gottlieb***
- **Elaine Hering ist Dozentin an der Harvard Law School mit Schwerpunkt auf Streitbeilegung, Mediation und Verhandlung.**

Ein Platz am Tisch bedeutet nicht, dass Ihre Stimme auch willkommen ist. Zu wissen, dass etwas nicht richtig ist, bedeutet nicht, dass es einfach ist, das auch zu äußern. Tatsächlich gibt es für viele von uns Gründe zu schweigen. Warum sollten Sie sich äußern, wenn Sie wissen, dass Ihre Meinung nicht angenommen wird und die Situation oft nur noch schlimmer macht?

In »Gehört werden« erläutert Elaine Lin Hering, warum wir gelernt haben zu schweigen, warum wir von der Stille profitieren und andere Menschen zum Schweigen bringen – und wie wir einen anderen Weg einschlagen. Sie zeigt, wie man unbewusste Muster erkennt und verändert, um bewusst zu entscheiden, wie wir privat und beruflich auftreten möchten. Nur wenn wir das Schweigen »verlernen«, können wir unseren Anliegen Gehör verschaffen.

Gehört werden

von Elaine Lin Hering
Übersetzer: Elisabeth Liebl

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 10.09.2025

ca. € (D) 22,00 / ca. € (A) 22,70 / ca. CHF 30,50

ca. 288 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm

Hardcover, Geb. mit SU,

WG: 1933 Sachbücher/Angewandte Psychologie

ISBN/GTIN: 978-3-442-39448-7



9 783442 394487

Referenztitel



Bronnie Ware
5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen
Taschenbuch 12,00 € [D]
ET: 20.04.15



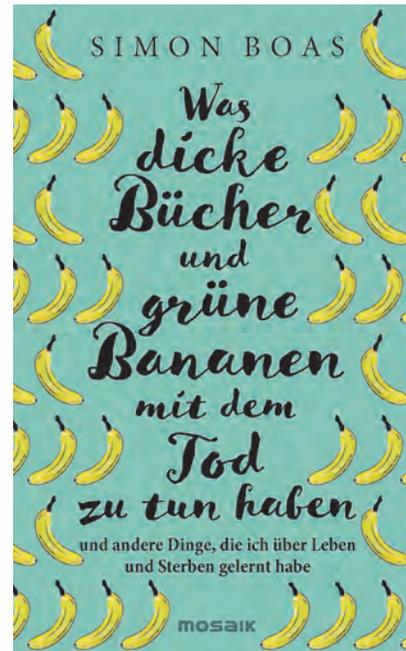
9 783442 157525

Urheber*in



© privat

Simon Boas wurde 1977 geboren und verbrachte seine Kindheit in London und Winchester. Nachdem er schon im Alter von 16 Jahren das erste Mal an einem Hilfskonvoi nach Bosnien teilnahm, arbeitete er später viele Jahre für Organisationen im Bereich der Entwicklungszusammenarbeit und für die UN, unter anderem in Afrika, Vietnam, Ägypten, der Türkei, Nepal, Indien und den Palästinensischen Gebieten sowie drei Jahre als Leiter des UN-Büros im Gazastreifen. Die letzten acht Jahre verbrachte er zusammen mit seiner Frau Aurélie und dem französischen Schäferhund Pippin auf der englischen Insel Jersey, wo er das lokale Büro für Überseehilfe leitete. Im Alter von 46 Jahren wurde fortgeschrittener Kehlkopfkrebs bei ihm diagnostiziert. Danach blieb ihm noch ein Jahr.



September 2025

- »Eine humorvolle und berührende Betrachtung über den Tod.« *Sunday Times*
- Was im Leben wirklich zählt – die inspirierende Botschaft eines Mannes, der aufgrund einer Krebsdiagnose nicht mehr lange zu leben hat.
- Der *Sunday Times*-Bestseller jetzt auf Deutsch – Simon Boas' ergreifende Geschichte eroberte die Herzen der britischen Leser*innen im Sturm!

Noch heißt es nicht: »Kauf keine grünen Bananen mehr«, aber es ist kurz vor: »Fang keine dicken Bücher mehr an«.

Mit 46 Jahren wird bei Simon Boas unheilbarer Krebs diagnostiziert – er war zu spät erkannt worden und hatte sich in seinem Körper ausgebreitet. Aber er ist entschlossen, so zu sterben, wie er gelebt hat – optimistisch, mit dem Glauben an das Gute in den Menschen und die Kraft der Freundlichkeit, mit Blick auf das, was wirklich wichtig ist im Leben. In *Was dicke Bücher und grüne Bananen mit dem Tod zu tun haben* versammelt er alles, was ihm ein so tiefes Gefühl von innerem Frieden und Positivität vermittelt hat. Mit viel Humor und bewundernswertem Gleichmut zeigt er, warum es eigentlich gar nicht so schlimm ist, mit 46 Jahren zu sterben.

Was dicke Bücher und grüne Bananen mit dem Tod zu tun haben
von Simon Boas
Übersetzer: Annika Tschöpe

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 10.09.2025

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50
ca. 176 Seiten, Format 11,8 x 18,7 cm
Hardcover, Geb. mit SU,
WG: 1933 Sachbücher/Angewandte Psychologie

ISBN/GTIN: 978-3-442-39455-5



9 783442 394555

Aufmerksamkeitsstarke Marketingkampagne für Uschi Glas und Charlotte Knobloch

Zwei Frauen,
zwei Leben, ein
Engagement
für die
Zukunft



Fotos: © Daniel Schwarcz; © Dieter Mayr; unplash.com

Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter



Online-Werbung

- Amazon Ads



Radio/Podcast

- Radio Werbung z.B. Klassik Radio



Out-of-Home

- Out-of-Home Kampagne



Gezielte Offline-Kampagne mit
Millionenreichweite



Print-Werbung

- Printanzeigen

Referenztitel



Uschi Glas
Ein Schätzchen war ich nie
Hardcover 24,00 € [D]
ET: 28.02.24



Urheber*innen



© Dieter Mayr



© Daniel Schvarcz

Uschi Glas, geboren 1944 in Landau, zählt seit Mitte der 1960er Jahre zu den populärsten Schauspielerinnen des Landes. Ihre Filmkarriere startete sie mit Klassikern wie „Winnetou und das Halbblut Apanatschi“. Zum Kultstar wurde sie 1968 im Kinoerfolg „Zur Sache, Schätzchen“. Später folgten TV-Serien wie „Zwei Münchner in Hamburg“ und „Unsere schönsten Jahre“. Bis zu zehn Millionen Fans pro Folge schalteten den Fernseher ein, als Uschi Glas Mitte der 1990er Jahre in „Anna Maria – Eine Frau geht ihren Weg“ ihre Paraderolle spielte. Als überforderte Lehrerin brillierte sie in der „Fack ju Göhte“-Reihe. Das Engagement für sozial Benachteiligte ist ein Herzensthema von Uschi Glas. 2009 gründete sie mit ihrem Ehemann Dieter Hermann den Verein „brotZeit e.V.“.

Charlotte Knobloch (geborene Neuland; 1932 in München) ist seit 1985 Präsidentin der Israelitischen Kultusgemeinde München und Oberbayern. Von 2005 bis 2013 war sie Vizepräsidentin des Jüdischen Weltkongresses (WJC); seit 2013 ist sie dort als Commissioner for Holocaust Memory tätig.[1] Von 2003 bis 2010 war sie Vizepräsidentin des Europäischen Jüdischen Kongresses (EJC). Vom 7. Juni 2006 bis zum 28. November 2010 war sie Präsidentin des Zentralrats der Juden in Deutschland. Vorher war sie seit 1997 dessen Vizepräsidentin.



November 2025

- Ein inspirierender Appell an die Menschlichkeit: Zwei Ikonen unserer Gesellschaft sprechen über ihr Leben sowie Haltung und Hoffnung in schwierigen Zeiten.
- Mut machende Impulse von der großen Schauspielerin und einer der bekanntesten Vertreterinnen jüdischen Lebens in Deutschland.
- Für Leser*innen von Margot Friedländer, Luisa Neubauer, Martin Suter und Benjamin von Stuckrad-Barre.

SPITZENTITEL

Charlotte Knobloch (Jahrgang 1932) und Uschi Glas (Jahrgang 1944) kommen auf den ersten Blick aus zwei ganz unterschiedlichen Welten: Die eine Holocaust-Überlebende und ehemalige Präsidentin des Zentralrats der Juden in Deutschland. Die andere eine der bekanntesten Schauspielerinnen des Landes, aus der deutschen Film- und Fernsehlandschaft nicht wegzudenken. Doch die beiden Frauen kennen und schätzen sich seit Jahrzehnten – in ihrem Einsatz für Demokratie, gegen Ausgrenzung und Antisemitismus sind sie verbunden. Wie blicken sie aufgrund ihrer Biografie auf die Welt, in der wir heute leben? Warum ist es jetzt wichtiger denn je, die Stimme zu erheben und Haltung zu zeigen? Knobloch und Glas sprechen über das Erinnern und das Vergessen, über Mut und Toleranz, Angst und Hoffnung, Humor und Trauer, über Frauen und Vorbilder.

„Du bist unwiderstehlich, Wahrheit...“
von Uschi Glas; Charlotte Knobloch

ca. € (D) 22,00 / ca. € (A) 22,70 / ca. CHF 30,50
ca. 240 Seiten, Format 11,8 x 18,7 cm
Hardcover, Geb. mit SU,
WG: 1973 Sachbücher/Politik, Gesellschaft,
Wirtschaft/Gesellschaft

Originalausgabe

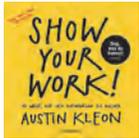
Erscheinungstermin: 12.11.2025

ISBN/GTIN: 978-3-442-39458-6



9 783442 394586

Referenztitel



Austin Kleon
Show Your Work!
 Hardcover 12,00 € [D]
 ET: 14.03.16



Austin Kleon
Gib nicht auf!
 Paperback 12,00 € [D]
 ET: 18.05.20



Urheber*innen

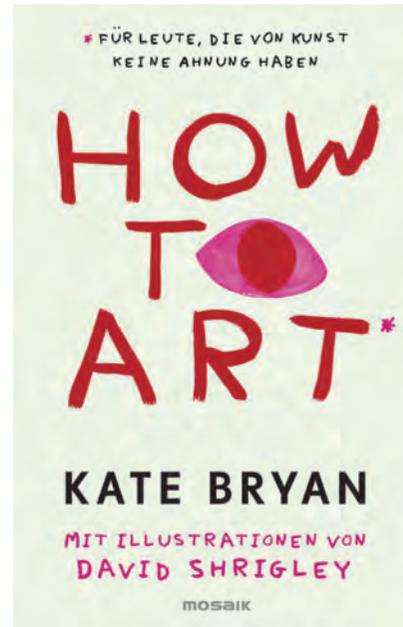
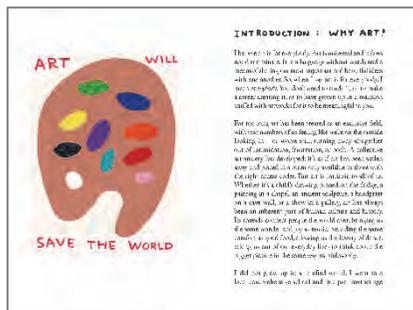


© Gina Soden

Kate Bryan ist Kunsthistorikerin, Moderatorin und Global Head of Collections des Soho House in London. Für Sky Arts und die BBC hat sie zahlreiche Kunstdokus gedreht und mit **Bright Stars** und **The Art of Love** bereits zwei Bücher veröffentlicht. **How to Art** ist ihr erstes Buch für ein breites Publikum.

David Shrigley, OBE, ist ein bekannter britischer Künstler. In den 1990er-Jahren erlangte er Berühmtheit durch seinen eigenwilligen, fast kindlichen Zeichenstil, mit dem er witzige, oft surreale Motive mit viel schwarzem Humor darstellt. Neben seinen Zeichnungen ist er ein renommierter Maler, Bildhauer, Filmemacher und Fotograf. Außerdem hat er mehrere Bücher veröffentlicht.

Innenabbildungen



Oktober 2025

- **Kunst verstehen, machen und einfach gut finden – die spielerische Einführung in die Welt der Kunst!**
- **Von der beliebten Kunstexperten Kate Bryan und dem bekannten Künstler David Shrigley.**
- **Mit 25 bisher unveröffentlichten Werken des gefeierten britischen Künstlers David Shrigley.**

Wie betrachtet man Kunst richtig? Wie spricht man über Kunst? Und was ist überhaupt Kunst?

Als Kinder haben wir alle Kunst gemacht und als Erwachsene sollten wir einen genauso selbstverständlichen Zugang zu Kunst haben wie wir Musik hören oder Essen genießen. Dafür treten Kunstexperten Kate Bryan und Künstler David Shrigley mit ihrem Buch an, das mit viel Humor die Tür in die Welt der Kunst öffnet und erklärt, wie man

- sich Kunstwerken nähert und sie versteht,
- Galeriebesuche und Gespräche über Kunst lässig meistert,
- selbst Kunst macht oder erwirbt.

How to Art liefert die nötigen Insider-Tipps und ist der perfekte Gegenentwurf zum oft elitären Image der Kunst. Denn Kunst soll Spaß machen und ist für alle da!

How to Art*

von Kate Bryan; David Shrigley
 Übersetzer: Leonora Tomaschoff

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 15.10.2025

ca. € (D) 20,00 / ca. € (A) 20,60 / ca. CHF 27,90

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

Hardcover, Pappband,

4-farbig, ca. 30 farbige Illustrationen

WG: 1480 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag

ISBN/GTIN: 978-3-442-39456-2



Referenztitel



Prof. Dr. Valter Longo
Iss dich jung
Taschenbuch 14,00 € [D]
ET: 19.02.18



Urheber*in



© Carlo Furgeri Gilbert

Prof. Dr. Valter Longo, geboren 1967 in Genua, ist ein weltweit anerkannter Experte und führender Wissenschaftler auf dem Gebiet des Alterns sowie altersbedingter Krankheiten. Er ist Professor für Gerontologie und Biowissenschaften sowie Direktor des Institute of Longevity of the School of Gerontology an der University of Southern California in Los Angeles, einem der renommiertesten Zentren zur Erforschung des Alterungsprozesses. Außerdem ist er Direktor des Forschungslabors für Onkologie am IFOM in Mailand. Für seine Arbeit erhielt Prof. Longo zahlreiche namhafte Auszeichnungen.

November 2025



- »Ein Pionier auf dem Gebiet der Ernährung und der Krebsforschung.« *Science Magazine*
- Durch die richtige Ernährung das eigene Krebsrisiko senken sowie die Behandlung und Genesung aktiv unterstützen.
- 50.000 verkaufte Exemplare des Vorläufers »Iss dich jung«!
[Stand: Februar 2025]

Trotz medizinischer Fortschritte besteht bei fast jedem zweiten Menschen das Risiko, an Krebs zu erkranken. Warum konnten wir das Risiko anderer tödlicher Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken, waren aber bei der Krebsbekämpfung bisher nicht so erfolgreich? Der Grund: Tumore sind komplexe Erkrankungen, die oft keinen vorhersehbaren Verlauf haben. Eines haben sie jedoch gemeinsam: Sie bestehen aus »fehlgeleiteten« Zellen, die stärker wachsen als gesunde. Genau hier setzt Prof. Dr. Valter Longo mit »Fasten gegen Krebszellen« an.

Der international anerkannte Krebs- und Ernährungsexperte zeigt auf Basis seiner jahrzehntelangen Forschung, wie das von ihm entwickelte Scheinfasten dazu beiträgt, bösartigen Tumoren aller Art vorzubeugen und sie zu bekämpfen.

Fasten gegen Krebszellen
von Valter Longo
Übersetzer: Imke Brodersen

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 26.11.2025

ca. € (D) 24,00 / ca. € (A) 24,70 / ca. CHF 33,50
ca. 416 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm
Hardcover, Geb. mit SU,
WG: 1461 Ratgeber/Gesundheit/Ernährung

ISBN/GTIN: 978-3-442-39454-8



Referenztitel



Katharina Jakob
Warum Wale Fremdsprachen können
eBook 9,99 € [D]
ET: 12.03.18



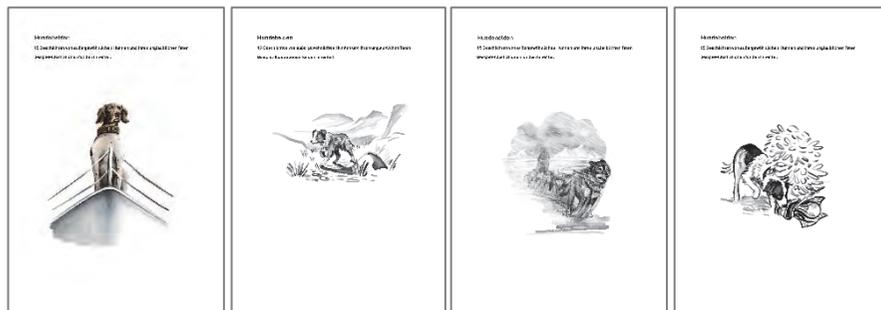
Urheber*in



© Alex Lipp

Katharina Jakob ist Wissenschaftsjournalistin und Buchautorin. Sie schreibt regelmäßig für "Geo" und "PM". Auch in "Natur", "Die Zeit" und "Dogs" hat sie Beiträge veröffentlicht. Ihre Fachgebiete sind vor allem die Erforschung der tierischen Intelligenz und die Mensch-Tier-Beziehung.

Innenabbildungen



September 2025

- **Von Lebensrettern, Schutzengeln und Seelenröstern: eine unvergleichliche Sammlung an Hunde-Heldentaten.**
- **Hochwertig ausgestattet und mit zauberhaften Illustrationen versehen – das perfekte Geschenk für alle Fellnasenfreunde!**
- **Die tiefe emotionale Verbindung zwischen Hund und Mensch ganz neu entdecken.**

GESCHENKBUCH

Sie sind nicht nur des Menschen beste Freunde und tierische Familienmitglieder, sie dienen uns auch unaufhörlich. Jeden Tag machen sie zuverlässig ihren Job, sei es als Jagdhelfer, Herdenschützer, Drogenschnüffler, Blindenführer und noch vieles andere mehr. Meist arbeiten sie dabei im Stillen, von der Öffentlichkeit unbemerkt. Doch manchmal wachsen sie über sich hinaus. Dann werden sie zu Helden und retten Leben. So wie Swansea Jack, ein Mischling aus Neufundländer und Flat Coated Retriever, der als Rettungsschwimmer mindestens 27 Menschen aus dem Wasser zog. Oder wie Togo, ein Husky, der tagelang durch Schneestürme rannte, um eine Stadt in Alaska mit Medikamenten zu versorgen. Katharina Jakob erzählt in diesem Buch von 15 Hundehelden-Taten – jede einzelne davon unglaublich und berührend!

Hundehelden
von Katharina Jakob

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 01.10.2025

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

ca. 208 Seiten, Format 11,8 x 18,7 cm

Hardcover, Geb. mit SU,

15 s/w Illus

WG: 1191 Belletristik/Geschenkbücher

ISBN/GTIN: 978-3-442-39447-0



Referenztitel



Kester Schlenz
Mensch, Papa!
Hardcover 14,90 € [D]
ET: 12.11.02



9 783442 390489



Kester Schlenz
Ich komm da nicht mehr mit
Hardcover 20,00 € [D]
ET: 17.04.24



9 783442 394197

Urheber*in



© Isabela Pacini

Kester Schlenz war bis vor kurzem noch Redakteur und Ressortleiter beim Magazin Stern. Jetzt ist er Rentner, lehnt diese Bezeichnung aber für sich ab, weil sie ihm zu sehr nach »alter Knacker« klingt. Schlenz ist Autor zahlreicher Sachbücher, darunter die Bestseller "Mensch, Papa! Vater werden – das letzte Abenteuer" und "Alter Sack, was nun?". Außerdem schreibt er mit seinem Kumpel Jan Jepsen erfolgreiche Krimis.



Vor 30 Jahren schilderte Kester Schlenz in "Mensch, Papa! Vater werden, das letzte Abenteuer" seine Erlebnisse und Erkenntnisse im Babyalltag mit unschlagbarem Witz und schonungsloser Offenheit. Nun hat ihn sein ältester Sohn zum Großvater gemacht, und auch in diese Rolle stürzt Schlenz sich mit Begeisterung, Offenheit und viel Humor. Dabei stellt er nicht nur fest, dass Senioren nicht alt sind, Enkel sowohl entschleunigen als auch auf Trab halten und dass Kuscheln jetzt Bonding heißt, sondern findet auch heraus, womit man jungen Eltern wirklich helfen kann, wie man mit typischen Konfliktthemen umgeht und was die größten Herausforderungen für die Generation der Babyboomer sind, die jetzt hoffentlich nicht einfach nur Rentnerinnen und Rentner, sondern auch Omas und Opas werden.

Mensch, Opa!
von Kester Schlenz

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 12.11.2025

ca. € (D) 20,00 / ca. € (A) 20,60 / ca. CHF 27,90
ca. 224 Seiten, Format 12,0 x 18,7 cm
Hardcover, Pappband,
WG: 1933 Sachbücher/Angewandte Psychologie

ISBN/GTIN: 978-3-442-39457-9



9 783442 394579

November 2025

- **30 Jahre nach "Mensch, Papa!" (über 625.000 verkaufte Exemplare): die Erkenntnisse des frischgebackenen Opas. [Stand: Februar 2025]**
- **Witzig, nachdenklich und schonungslos ehrlich.**
- **Das perfekte Geschenk für alle Omas und Opas.**

SCHWERPUNKTTITEL

Zufall oder Schicksal?

Wenn du achtsamer als sonst bist, dann kann es sein, dass du Serendipität erlebst. Was das ist? Nenne es Gnade oder Zufall. Es ist ein besonderer Moment der Fügung. Du findest etwas, das du nicht gesucht hast. Aber es ist für dich sehr hilfreich. Mein Tipp: Achte heute besonders auf Zeichen und Begegnungen. Welche Momente ergeben sich für dich - ohne Planung? Was erlebst du? Welche Worte und Bilder zeigen sich dir?



Innere Ruhe zulassen

Kennst du das? Auch wenn es still wird um dich herum, kann es im Inneren immer noch laut sein. Sogar lauter als sonst. Probiere eine geführte Meditation, bringe Zeit in der Natur oder höre meditative Musik (Binaurale Beats). Mache weniger als du gewohnt bist und nur das, was dir gut tut. Gib den Gedanken kaum Aufmerksamkeit und lass sie laufen wie ein Radio. Lass einfach los, was du nicht ändern kannst und stoppe immer wieder den Gedankenfluss. Richte deine Aufmerksamkeit auf das, was gerade ist.



Dankbarkeit für Mutter Erde

Auf dem Planeten Erde zu leben, ist ein wunderbares Geschenk, das es heute für dich zu würdigen gilt. Nimm dir bewusst einen Moment, um dich mit deiner Heimat und diesen Worten zu verbinden:

Danke für die Luft in meinen Lungen
Danke für das Wasser in meinen Zellen
Danke für das Feuer in meinem Herzen
Danke für die Erde unter meinen Füßen

Danke, Mutter Erde. Für deine Güte.
Danke, dass ich ein Teil von dir bin
und du ein Teil von mir.



Fühlen ist eine Stärke

Fühle, fühle, fühle. Lass dich vom Leben in jedem Moment berühren. Wo du dich fühlst, kannst du dich finden. Fühle heute immer mal wieder genau hin, wie es dir geht und schreibe es dir auch gern auf. Was lässt dich besonders wohl fühlen? Nur über das Fühlen kommst du in Kontakt mit dem, was dich bewegt und berührt. Zu einem authentischen Leben gehört es, dass sich alles in dir spürbar machen darf. Erlaubst du dir diese innere Freiheit? Welches positive Gefühl braucht mehr Raum? Welche negativen Gefühle wollen transformiert werden?



Referenztitel



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



9 783442 223886



Christine Dohler
Die Rauhnächte – Eine magische Reise zu mir selbst
 Taschenbuch ca. 16,00 € [D]
 ET: 10.09.25



9 783442 224197

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.



Christine Dohler
Rauhnächte mit Kindern erleben
 Non-Book 16,00 € [D]
 ET: 18.09.24



4 250940 200077



- **Der SPIEGEL-Bestseller »Die weibliche Energie der Rauhnächte« mit über 40.000 verkauften Exemplaren — jetzt als Kartenset [Stand: Februar 2025].**
- **48 magische Impulse für Frauen zur Einkehr zwischen den Jahren.**
- **Wunderschön gestaltet, mit zahlreichen Illustrationen und Begleitheft.**

Die Zeit der Rauhnächte zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag ist der ideale Rahmen für innere Einkehr und Reflexion. Dieses liebevolle und inspirierende Kartenset für Frauen bietet Impulse für eine Bewusstseinsreise, bei der Altes losgelassen werden kann und der Raum für Neues geöffnet wird. Achtsamkeitspraktiken, Rituale und Reflexionsfragen stärken dabei die eigene weibliche Intuition und leiten Schritt für Schritt eine kraftvolle Transformation für das neue Jahr ein. Erlebe deine weibliche Weisheit und deine authentische Stärke als ein Geschenk, das dich durch dein ganzes Leben begleitet, und tauche ein in die besinnliche Zeit.

Die weibliche Energie der Rauhnächte
 von Christine Dohler

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,00 / ca. CHF 26,50
 48 Karten, Format 10,4 x 13,9 cm
 Non-Book, Kartenset

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 10.09.2025

WG: 9475 Ratgeber/Spiritualität/Altes Wissen, alte Kulturen

ISBN/GTIN: 4250940200312



4 250940 200312

Referenztitel



Tim Mälzer
Neue Heimat
Hardcover 12,99 € [D]
ET: 08.10.18



Tim Mälzer
Die Küche
Hardcover 12,99 € [D]
ET: 17.10.16



Urheber*in



© Philipp Rathmer

Tim Mälzer hat Deutschlands Kochgewohnheiten umgekrempelt. Gastronom, TV-Koch, Buchautor, Showmaster – er ist der mediale Star am Herd. Seine TV-Sendungen sind Kult, sein lässiger Kochstil hat tausende Fans zu begeisterten Hobbyköchen gemacht. Die frische und kreative Küche zu alltagstauglichen Preisen ist seine Stärke. Tim Mälzer steht für eine neue Generation am Herd. Seit über sieben Jahren und 60 Folgen begeistert das Erfolgsformat ***Kitchen Impossible*** bis zu zwei Millionen Zuschauer pro Folge. Die achte Staffel startete im Februar 2023 auf VOX.

Innenabbildungen



lieferbar

- **Der Bestseller zur Dauerkultursendung »Kitchen Impossible« ab 03.11.2025 zum Sonderpreis: 10,00 € [D/A].**
- **TIMPOSSIBLE! Lachen, fluchen, kochen – Tim Mälzer in Bestform.**
- **Die besten Rezepte, die tollsten Locations, die schrägsten Challenges, die coolsten Sprüche.**

PREISREDUZIERUNG

Tim Mälzer: Küchenbulle, Küchenmaschine, selbsterklärter Küchengott – Millionen begeisterter Fans sehen ihn in der TV-Kochshow »Kitchen Impossible« auf VOX schwitzen, fluchen und kochen. Nicht immer kann er seinen Gegner in die Pfanne hauen, aber beste Unterhaltung mit kulinarischen und emotionalen Höhenflügen ist garantiert. Ob in fernen Ländern, der hessischen Provinz oder auf dem Marineschiff: Tim Mälzer gibt alles und scheitert genauso grandios wie er siegt – echter gehts nicht. Das Buch nimmt die Fans mit auf die emotionale Reise zu den tollsten Locations und den krassesten Challenges der Sendung, blickt hinter die Kulissen und serviert die 45 besten Rezepte. Ein Reise-Koch-Buch zu »Kitchen Impossible« für Kenner.

Kitchen Impossible
von Tim Mälzer

Erscheinungstermin: 21.02.2022

€ (D) 24,00 / € (A) 24,70 / CHF 33,50
176 Seiten, Format 21,0 x 27,0 cm
Hardcover, Edelpappband,
4-farbig; ca. 300 farbige Abbildungen
WG: 1450 Ratgeber/Essen, Trinken

ISBN/GTIN: 978-3-442-39399-2



Referenztitel



Dr. med. Petra Bracht; Prof. Dr. Claus Leitzmann
Klartext Abnehmen
Hörbuch 20,00 € [D]
ET: 18.01.23



9 783442 347636



Dr. med. Petra Bracht; Roland Liebscher-Bracht
Die Arthrose-Lüge
Paperback 15,99 € [D]
ET: 16.10.17



9 783442 222254

Urheber*innen



© Liebscher & Bracht



© Fabian Sprey, Liebscher & Bracht

Die renommierte Ernährungsmedizinerin und Bestsellerautorin **Dr. med. Petra Bracht** ist Fachärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilkunde, niedergelassen in ihrem privatärztlichen Liebscher & Bracht-Gesundheitszentrum in Bad Homburg. Ihre Vision ist, dass alle Menschen wissen, wie sie leben sollten, um gesund alt werden zu können und – im Falle von Krankheit – wie sie ihren inneren Arzt aktivieren können.

Prof. Dr. rer. nat. Claus Leitzmann ist Mikrobiologe und Ernährungswissenschaftler. Er wurde 1979 als Professor für Ernährung in Entwicklungsländern an die Justus-Liebig-Universität Gießen berufen und war mehrere Jahre Direktor des dort ansässigen Instituts für Ernährungswissenschaft. Er ist zudem Leiter des wissenschaftlichen Beirats beim Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung und gehörte zum Euro-Toques-Wissenschaftsrat. Er befasst sich seit 50 Jahren mit Fragen der richtigen Ernährung und ist Autor zahlreicher Fach- sowie populärwissenschaftlicher Bücher.



lieferbar

- **Ab 01.12.2025 zum Sonderpreis: 14,00 € [D/A].**
- **Deutschlands wichtigste Ernährungsexperten klären auf!**
- **Das große Wissensbuch zum Frustthema Nr. 1: Abnehmen.**

PREISREDUZIERUNG

Zu kaum einem anderen Thema gibt es so viele unterschiedliche, oft widersprüchliche Empfehlungen wie zum Thema Abnehmen. Die führenden Ernährungsexperten Dr. med. Petra Bracht und Prof. Dr. Claus Leitzmann bringen ihr Fachwissen aus vielen Jahrzehnten Forschung und Praxis zusammen, um die Frage zu beantworten: Was hilft wirklich beim Abnehmen? Und vor allem: Wie kann man sein Idealgewicht dauerhaft halten? Mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und einer klaren Sprache zeigen die Ernährungsmedizinerin und der Ernährungswissenschaftler fachkundig, wie Abnehmen gelingt. Sie räumen mit Diät-Mythen auf und zeigen einen Weg aus dem Dschungel der Ernährungstrends. Extra: Das einmalige 4-Wochen-Abnehmprogramm mit 50 leckeren Rezepten von Nicole Just und Übungen von Roland Liebscher-Bracht.

Klartext Abnehmen

von Dr. med. Petra Bracht; Prof. Dr. Claus Leitzmann

€ (D) 24,00 / € (A) 24,70 / CHF 33,50

480 Seiten, Format 15,0 x 22,7 cm

Hardcover, Geb. mit SU,

4-farbig, mit 38 Farbfotos

WG: 1970 Sachbücher/Politik, Gesellschaft, Wirtschaft

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 11.01.2023

ISBN/GTIN: 978-3-442-39406-7



9 783442 394067

AKTUELLE BACKLIST- HIGHLIGHTS mosaik

ÜBER 113.000 VERK. EXPL.



Paperback
978-3-442-39421-0
€ 19,99 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90*



Paperback
978-3-442-39409-8
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*



Paperback
978-3-442-39427-2
€ 19,99 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90*



ÜBER 340.000 VERK. EXPL.



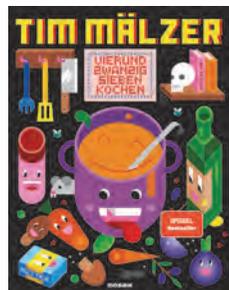
Paperback
978-3-442-39394-7
€ 19,99 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90*



Hardcover
978-3-442-39333-6
€ 24,00 [D] | € 24,70 [A] CHF 33,50*



ÜBER 147.000 VERK. EXPL.



Hardcover
978-3-442-39415-9
€ 28,00 [D] | € 28,80 [A] CHF 37,90*



Hardcover
978-3-442-39304-6
€ 12,99 [D] | € 12,99 [A] CHF 18,50*



Hardcover
978-3-442-39439-5
€ 28,00 [D] | € 28,80 [A] CHF 37,90*



Hardcover
978-3-442-39431-9
€ 24,00 [D] | € 24,70 [A] CHF 33,50*



ÜBER 310.000 VERK. EXPL.



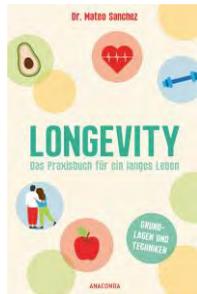
Paperback
978-3-442-39250-6
€ 15,00 [D] | € 15,50 [A] CHF 21,50*



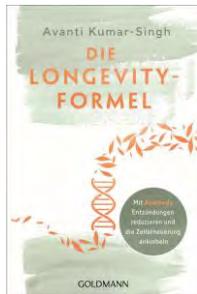


LONGEVITY

Die Formel für ein langes und gesundes Leben



Paperback
978-3-7306-1585-0
 € 7,95 [D] | € 7,95 [A] CHF 11,90*



Taschenbuch
978-3-442-22411-1
 € 14,00 [D] | € 14,40 [A] CHF 19,90*



Hardcover
978-3-453-21881-9
 € 24,00 [D] | € 24,70 [A] CHF 33,50*



Taschenbuch
978-3-453-70497-8
 € 13,00 [D] | € 13,40 [A] CHF 18,50*



Hardcover
978-3-466-34845-9
 € 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,50*



ÜBER 340.000 VERK. EXPL.



Paperback
978-3-442-39394-7
 € 19,99 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90*



Paperback
978-3-570-10588-7
 € 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,50*



Quality Paperback
978-3-517-10349-5
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90*



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



Paperback
978-3-442-39442-5
 € 23,99 [D] | € 24,70 [A] CHF 32,90*





Große Marketing-Kampagne für das neue Buch von Gabby Bernstein

Über
1,6 Mio.
Follower auf
Instagram
und TikTok

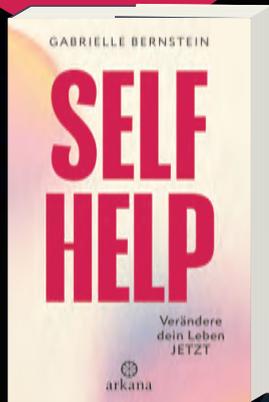


Foto: © Chloe Crespi

Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter



Online-Werbung

- Programmatic Advertising
- Pinterest-Kampagne
- META-Kampagne
- Amazon Advertising



Print- werbung

in Frauen- und
Achtsamkeits-
magazinen



Print-Werbung

Printwerbung in Frauen- und
Achtsamkeitsmagazinen

Referenztitel



Gabrielle Bernstein
Das Universum schenkt dir alles
Taschenbuch 12,00 € [D]
ET: 23.08.23



9 783442 223718



Gabrielle Bernstein
Das Universum schenkt dir alles
Quality Paperback 17,00 € [D]
ET: 25.05.20



9 783442 342587



Gabrielle Bernstein
Das Universum steht hinter dir
Non-Book 20,00 € [D]
ET: 17.09.18



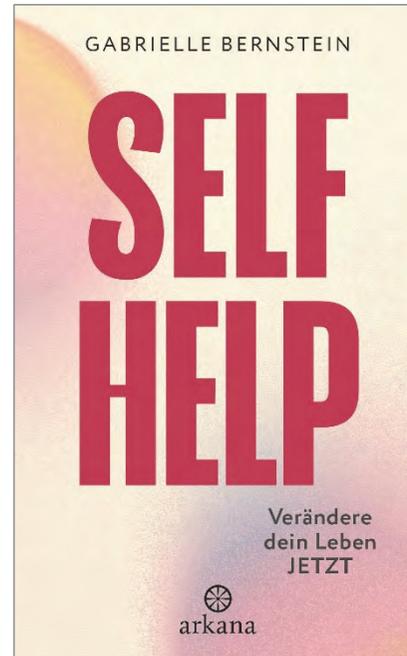
9 783424 153514

Urheber*in



© Chloe Crespi

Gabrielle Bernstein ist eine der beliebtesten und erfolgreichsten spirituellen Lehrerinnen einer jungen Generation, die authentisch, unterhaltsam und undogmatisch ihr Wissen weitergeben. Über die Social-Media-Netzwerke und ihre Vortragsreisen erreicht sie Tausende Menschen rund um die Welt. Sie schreibt regelmäßig Kolumnen für die deutschen Ausgaben von *Happinez* und *Myself Online*.



September 2025

- **Der neue Bestseller von Gabby Bernstein mit über 1,6 Mio. Followern auf TikTok und Instagram. [Stand Februar 2025]**
- **Die beliebteste und erfolgreichste spirituelle Lehrerin der jungen Generation liefert praktische Werkzeuge für sofortige emotionale Entlastung.**
- **Mit einem Vorwort des Begründers der IFS-Therapie Richard C. Schwartz.**

SPITZENTITEL

Viele unserer Verhaltensmuster – von Wut über Sucht bis hin zu Selbstverurteilung – sind oft Strategien, um verborgene Gefühle von Angst oder Scham zu überdecken. Mit Gabrielle Bernsteins Vier-Schritte-Programm lernen wir, blockierende Glaubensmuster aufzulösen und zu unserem tiefen inneren Frieden zu finden. Dieser einfache und dennoch tiefgreifende Weg zu innerer Heilung ist inspiriert von der Internal Family Systems (IFS)-Therapie. So können wir uns selbst mit Mitgefühl begegnen und alte Wunden heilen. Geschrieben in Bernsteins unverwechselbarem Stil ist dies ein inspirierender Leitfaden, das eigene Leben auf sanfte Weise zu transformieren und Heilung zu finden.

Self Help
von Gabrielle Bernstein
Übersetzer: Elisabeth Liebl

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 24.09.2025

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50
ca. 280 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm
Paperback, Klappenbrosch.,
WG: 1933 Sachbücher/Angewandte Psychologie

ISBN/GTIN: 978-3-442-34339-3



9 783442 343393

Referenztitel



Shunryu Suzuki
Zen-Geist - Anfänger-Geist
Hardcover 20,00 € [D]
ET: 12.01.24



9 783442 345762



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



9 783442 343294

Urheber*in



© Robert Boni

Der Japaner Shunryu Suzuki (1904-1971) gilt als einer der bedeutendsten Zen-Meister der Neuzeit. Als einfacher Tempelpriester – wenn auch mit gediegener klassischer Mönchsausbildung – entschloss er sich 1959, als Meditationslehrer nach Amerika zu gehen. In San Francisco gründete er das erste Zen-Zentrum des Westens, später das legendäre Zen-Kloster Tassajara in den kalifornischen Bergen. Der Rōshi («alter Meister») wurde zu einem geistigen Mittelpunkt der kulturellen und spirituellen Szene der 1960er-Jahre an der Westküste Amerikas. Zu seinen Schülern und Verehrern gehörten berühmte Künstler wie Alan Watts, Allan Ginsberg und John Lennon.



August 2025

- **Praktische Unterweisungen von einem der bedeutendsten Zen-Meister der Neuzeit und dem Autor des Klassikers „Zen-Geist – Anfänger-Geist“.**
- **Erstmals als Bind-up: der Suzuki-Klassiker "Zen – Leben im Hier" und die bisher auf Deutsch noch nicht erschienene Fortsetzung "Zen – Leben im Jetzt".**
- **Hochwertige Ausstattung als Geschenkbuch.**

Wie lässt sich die Philosophie des Zens im Alltag anwenden und leben? Shunryu Suzuki, einer der bedeutendsten Zen-Meister der Neuzeit, ist für seine außergewöhnliche Gabe bekannt, traditionelle Zen-Lehren in einfacher Sprache zu vermitteln.

In "Zen - Leben im Hier & Jetzt" werden seine Unterweisungen am Beispiel von Alltagssituationen zum Leben erweckt. Diese Begegnungen mit Zen sind berührend, direkt, humorvoll und überraschend – und durch ihre Einbettung in den realen Lebenskontext wunderbar zugänglich.

Jede dieser Geschichten, die sein langjähriger Schüler David Chadwick herausgegeben hat, zeigt: Das Potenzial, Erleuchtung zu erlangen, existiert für uns alle genau hier und jetzt.

Zen – Leben im Hier & Jetzt

von Shunryu Suzuki
Übersetzer: Hanna R. Müller; Katja Wiederspahn

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 27.08.2025

ca. € (D) 20,00 / ca. € (A) 20,60 / ca. CHF 27,90

ca. 240 Seiten, Format 11,8 x 18,7 cm

Hardcover, Pappband,

mit ca. 10 s/w Abb

WG: 1476 Ratgeber/Spiritualität/Östliche Weisheit

ISBN/GTIN: 978-3-442-34331-7



9 783442 343317

Referenztitel



Rhonda Byrne
The Secret - Das Geheimnis
Hardcover 20,00 € [D]
ET: 10.04.07



Roxie Nafousi
Manifestiere!
Hardcover 18,00 € [D]
ET: 29.03.23



Urheber*in



© courtesy of the author

Lacy Phillips ist eine weltweit anerkannte Expertin für Manifestation und Gründerin von To Be Magnetic™ (TBM). Mit einem Hintergrund in Neurowissenschaften, Psychologie, EMDR, Epigenetik und Energiearbeit hat sie eine einzigartige Methode entwickelt, um negative Glaubenssätze aufzulösen und Menschen in Einklang mit ihren Zielen zu bringen. Ihre praxisnahen Workshops und Online-Programme haben eine beeindruckende Erfolgsrate von 90 Prozent und wurden von führenden Publikationen wie Goop, Vogue und Forbes gefeiert. Mit ihrem Podcast EXPANDED, der über 16,2 Millionen Mal heruntergeladen wurde, und ihrer Website hat Lacy eine engagierte globale Community aufgebaut.



November 2025

- **Wissenschaftlich fundiert manifestieren - auf Basis von Neurowissenschaften, Psychologie, EMDR und Epigenetik.**
- **Einfache Techniken zur Steigerung des Selbstwerts und zur Erfüllung tiefster Wünsche - empfohlen von Nicole LePera und Joe Dispenza.**
- **Die Workshops und Online-Programme der Autorin werden von führenden Magazinen wie Vogue und Forbes gefeatured.**

Lacy Phillips, weltweit anerkannte Manifestations-Expertin und Gründerin von To Be Magnetic™ (TBM), teilt ihre einzigartige Formel zur Erfüllung unserer tiefsten Wünsche: Ihre Methode stützt sich auf Neurowissenschaften, Psychologie, EMDR, Epigenetik und Energiearbeit und hilft, mentale Blockaden wie Selbstzweifel, Ängste und Perfektionismus aus dem Weg zu räumen. Genau das sind nämlich die Hürden, die uns unbewusst daran hindern, die eigenen Ziele zu erreichen.

Die beeindruckende Erfolgsrate ihrer Workshops und Online-Programme von 90 Prozent spricht für sich selbst. Einfache, wissenschaftlich fundierte Tools lassen neue neuronale Verknüpfungen entstehen und programmieren unser Gehirn regelrecht auf Erfolg.

Der ultimative Guide zum richtigen Manifestieren

von Lacy Phillips
Übersetzer: Ulrike Kretschmer

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 26.11.2025

ca. € (D) 22,00 / ca. € (A) 22,70 / ca. CHF 30,50

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

Hardcover, Geb. mit SU,

WG: 1481 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Lebensführung,
Persönliche Entwicklung

ISBN/GTIN: 978-3-442-34330-0



Große Mehrtitelkampagne für die verkaufsstarken Spirituellen Wegweiser bei Arkana



Die **Topseller** mit über 3 Mio. verkauften Exemplaren jetzt in neuer Ausstattung



Online-Werbung:

- Social-Advertising-Kampagne auf META
- Programmatic Display Ads
- Amazon Advertising



Große Print-Kampagne in reichweitenstarken Medien



Print-Kampagne in themennahen Medien

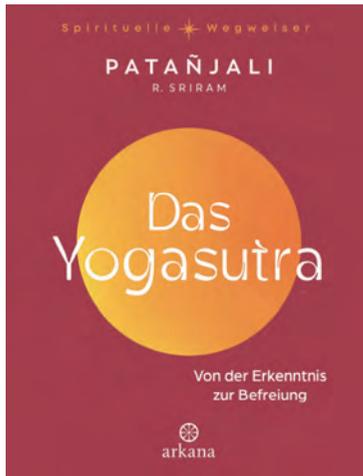
Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter



September 2025

- **Hochwertige Neuauflage des spirituellen Meilensteins mit über 40.000 verkauften Exemplaren im deutschsprachigen Raum. [Stand Februar 2025]**
- **Das Yogasutra von Patanjali ist einer der wichtigsten Grundlagentexte des Yoga.**
- **Die 2000 Jahre alte indische Lehre von einem der bekanntesten Yogalehrer leicht verständlich erklärt für die heutige Zeit.**



September 2025

- **Hochwertige Neuauflage des spirituellen Klassikers mit über 25.000 verkauften Exemplaren im deutschsprachigen Raum. [Stand Februar 2025]**
- **Perfektionismus adé: Zehn wirksame Tools helfen, uns von unseren überhöhten Ansprüchen an uns selbst zu verabschieden.**

Das Yogasutra des indischen Weisen Patanjali ist einer der bedeutendsten Klassiker des Yoga und bildet die Grundlage für alle modernen Yogalehren. Darin beschreibt Patanjali den Weg zur Befreiung vom Ego-Bewusstsein und zur Erleuchtung.

In dieser hochwertigen Neuauflage seiner Übersetzung verdeutlicht R. Sriram, einer der renommiertesten Yogalehrer im deutschsprachigen Raum, dass die 2000 Jahre alte Lehre viele Lösungen für Fragen enthält.

Urheber*in

Patanjali war ein indischer Weiser, der ca. zwischen dem 2. und 4. Jahrhundert n.Chr. gelebt hat. Er verfasste das Yogasutra, das als eine der ersten und wichtigsten Yogaschriften gilt. Dieses in Sanskrit geschriebene Werk fasst die Essenz des klassischen Yogaweges in 195 Versen zusammen und ist bis heute ein Klassiker der Yogaliteratur.

Das Yogasutra
von Patanjali; R. Sriram

ca. € (D) 22,00 / ca. € (A) 22,70 / ca. CHF 30,50
ca. 320 Seiten, Format 13,5 x 17,5 cm
Hardcover, Edelpappband
WG: 1462

Neuauflage

Erscheinungstermin: 10.09.2025

ISBN/GTIN: 978-3-442-34341-6



9 783442 343416

Brené Brown, erfolgreiche Powerfrau, erlebt einen Zusammenbruch, den sie ihr „spirituelles Erwachen“ nennt. Sie geht auf Spurensuche in Sachen Perfektionismus:

- Was treibt uns dazu an, immer besser und effektiver werden zu wollen?

- Warum schämen wir uns so, wenn wir trotz größter Anstrengungen den an uns gestellten Anforderungen nie gerecht werden?

Browns überraschende Erkenntnis: Perfektion entfremdet!

Urheber*in

Brené Brown ist Professorin am Graduate College of Social Work in Houston, Texas. Seit zwanzig Jahren erforscht sie die Themen Verletzlichkeit, Scham, Authentizität und innere Stärke. Ihr TED-Talk „Die Kraft der Verletzlichkeit“, der über 23 Millionen Mal heruntergeladen wurde, machte sie weltweit bekannt.

Die Gaben der Unvollkommenheit
von Brené Brown
Übersetzer: Ute Weber

ca. € (D) 20,00 / ca. € (A) 20,60 / ca. CHF 27,90
ca. 208 Seiten, Format 13,5 x 17,5 cm
Hardcover, Edelpappband
WG: 1480

Neuauflage

Erscheinungstermin: 10.09.2025

ISBN/GTIN: 978-3-442-34342-3



9 783442 343423

Referenztitel



Alberto Villoldo
Das Weisheitsrad
Hardcover 24,00 € [D]
ET: 07.09.22



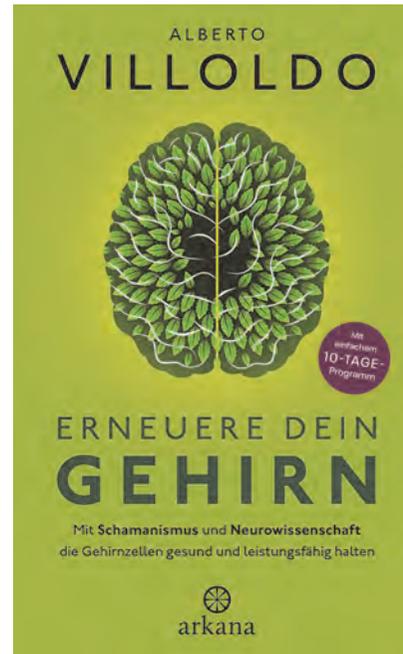
9 783442 342952

Urheber*in



© Esteban Folatre

Alberto Villoldo lebt in Los Angeles und ist klassisch ausgebildeter medizinischer Anthropologe. 25 Jahre lang bereiste er die Hochländer der Anden und des Amazonas und studierte die schamanischen Heilpraktiken. In seinen Seminaren führt er alljährlich Tausende von Medizinern und Laien in die energiemedizinischen Techniken ein. Er ist Autor zahlreicher Bücher, darunter »Das erleuchtete Gehirn« und »Das geheime Wissen der Schamanen«.



September 2025

- **Longevity, Neurowissenschaften und pflanzenbasierte Ernährung: Die großen Trendthemen in einem Buch.**
- **Mit Übungen, Rezepten und einem revolutionären 10-Tages-Programm für ein langlebiges und gesundes Gehirn.**
- **Vom Meister der Schamanismusforschung und Bestsellerautor mit über 480.000 verkauften Exemplaren auf Deutsch. [Stand Februar 2025]**

Erneure dein Gehirn wird Ihnen helfen, Ihre geistige Leistungsfähigkeit sofort zu verbessern und die gesunde Lebenszeit Ihres Gehirns deutlich zu verlängern. Durch eine einzigartige Verbindung von traditionellem schamanischem Wissen und moderner Wissenschaft erklärt Bestsellerautor Alberto Villoldo anschaulich und leicht verständlich:

- wie Sie Ihre Gehirnzellen gesund halten und die Neuroplastizität fördern, indem Sie die Produktion des Wachstumsfaktors BDNF anregen,
- wie Sie Ihre Küche in ein „Labor“ verwandeln, um eigene Probiotika herzustellen, die für ein funktionsstarkes und ausgeglichenes Gehirn sorgen,
- und wie Sie durch schamanische Meditationstechniken gesundheitsfördernde Gene aktivieren und über die Epigenetik die eigene genetische Veranlagung positiv beeinflussen.

Erneure dein Gehirn

von Alberto Villoldo
Übersetzer: Jochen Lehner

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 24.09.2025

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

ca. 276 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm

Hardcover, Pappband,

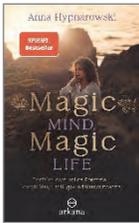
WG: 1475 Ratgeber/Spiritualität/Altes Wissen, alte Kulturen

ISBN/GTIN: 978-3-442-34338-6



9 783442 343386

Referenztitel



Anna Hypnarowski
Magic Mind, Magic Life
Quality Paperback 18,00 € [D]
ET: 11.09.24



Urheber*in



© Anna Hypnarowski

Anna Hypnarowski ist die wohl bekannteste moderne Hexe in den sozialen Medien im deutschsprachigen Raum. Mit ihrem Bestseller *Magic Mind, Magic Life*, der im September 2023 bei Arkana erschienen ist, hat sie bereits Tausende von Leser:innen begeistert. Auf ihren TikTok- und Instagram-Kanälen [@witchtimewithanna](#) teilt sie täglich Witch-Tipps und Rituale, die eine stetig wachsende Fangemeinde anziehen. Ihre Fähigkeit, Magie zugänglich und verständlich zu erklären, macht sie zu einer beliebten Figur in der modernen spirituellen Szene. Anna zieht täglich eine Tarotkarte auf ihrem Instagram-Kanal und bietet professionelle Kartenlegungen an.

Beispielkarten



TikTok

September 2025

TIKTOK

- Das lang ersehnte Tarot-Deck von der bekannten Hexe und Bestsellerautorin mit über 153 Tsd. Followern auf Instagram und TikTok. [Stand Februar 2025]
- 78 kunstvoll gestaltete Karten mit starken, mystischen Frauenfiguren und Begleitbuch.
- Das moderne Witchcraft-Set für ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben.

Mit 78 kunstvoll gestalteten Karten, die starke und mystische Frauenfiguren abbilden, bietet Anna Hypnarowski eine moderne Interpretation klassischer Tarotkarten. Dieses Set ist ein Werkzeug zur Selbsttransformation und eine Einladung, die eigene innere Magie zu entdecken und zu leben. Die Texte im Begleitbuch führen zugänglich in die Tarot-Praxis ein. Die Karten sind inspiriert von dem klassischen Waite-Smith-Tarot, aber mit einem modernen, femininen Touch. Kuratiert und gestaltet von Anna Hypnarowski selbst, reflektieren die Motive ihre persönliche Vision und spirituelle Praxis. Für alle, die ein freies, individuelles und magisches Leben führen möchten.

Magic Mind Tarot
von Anna Hypnarowski

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 24.09.2025

ca. € (D) 25,00 / ca. € (A) 25,00 / ca. CHF 36,50

ca. 128 Seiten, Format 8,2 x 13,3 x 3,1 cm

Non-Book, Kartenset,

farb. 78, 78 Farbillustrationen

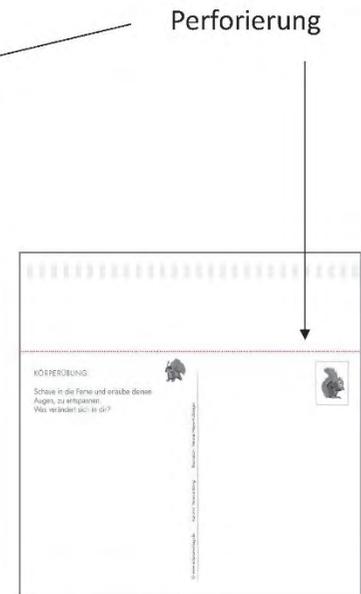
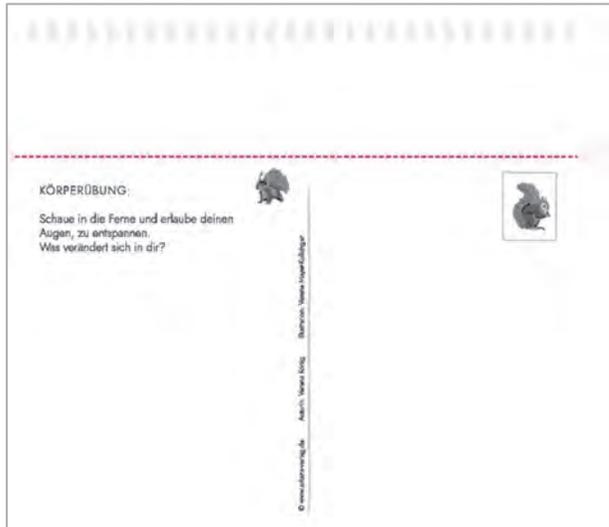
WG: 9474 Ratgeber/Spiritualität/Lebensdeutung

ISBN/GTIN: 4250938600063



4 250938 600063

Beispielabbildungen



Referenztitel



Verena König
Verbinde dich mit dir selbst
Non-Book 20,00 € [D]
ET: 24.01.24



4 250938 600032



Verena König
Trauma und Beziehungen
Quality Paperback 20,00 € [D]
ET: 25.09.24



9 783442 343102



September 2025

- **Der wunderschön und hochwertig gestaltete Tischaufsteller mit Spiralbindung ist der perfekte persönliche Begleiter und Impulsgeber.**
- **Die heraustrennbaren Postkarten eignen sich zum Versand liebevoller Botschaften.**
- **Anknüpfend an das erfolgreiche Kartendeck *Verbinde dich mit dir selbst* mit über 22.000 verkauften Exemplaren. [Stand Februar 2025]**

Urheber*in



© privat

Verena König ist Traumatherapeutin, Seminarleiterin und Autorin der Bestseller *Trauma und Beziehungen* und *Bin ich traumatisiert?*. In ihrem erfolgreichen Podcast »Kreative Transformation« spricht sie wöchentlich wissenschaftlich fundiert und nahbar über Trauma und seine Folgen, das Nervensystem und Heilung. Sie bildet in ihrer selbstentwickelten Methode Neurosystemische Integration® für traumasensibles Coaching aus und bietet fundierte Online-Kurse zur Selbstentwicklung an. Die Autorin lebt und arbeitet im Odenwald.

Egal ob als tägliche Reflexion, in Momenten der Ruhe oder zur Unterstützung bei Stress – dieser fein gestaltete Tischaufsteller bietet wertvolle Anregungen zur Selbstregulation, Sicherheit und Präsenz. Die 52 traumasensiblen Impulse, Übungen und Reflexionsfragen, inspiriert von der Polyvagaltheorie, helfen uns dabei das Nervensystem zu beruhigen und eine tiefere Verbindung zu uns selbst und der Umgebung zu finden. Mit Notizfeldern für persönliche Gedanken und Postkarten, die als liebevolle Botschaften verschickt werden können. Ein vielfältiger, praktischer Begleiter, der leicht umsetzbare Tools für mehr Sicherheit und innere Ruhe bietet. So können wir Schritt für Schritt zu mehr Achtsamkeit und innerem Gleichgewicht gelangen.

Verbinden mit dir
von Verena König

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 10.09.2025

€ (D) 22,00 / € (A) 22,00 / CHF 31,90

108 Seiten, Format 18,0 x 17,0 cm

Kalender, Wire-O-Bindung,

WG: 7481 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Lebensführung,

Persönliche Entwicklung

ISBN/GTIN: 978-3-442-34343-0



9 783442 343430

Referenztitel



Christian Schubert
Was uns krank macht – Was uns heilt
Taschenbuch 16,00 € [D]
ET: 25.04.24



9 783442 224081



Dr. med. Ulrich Strunz
Lebensenergie
Quality Paperback 20,00 € [D]
ET: 21.12.22



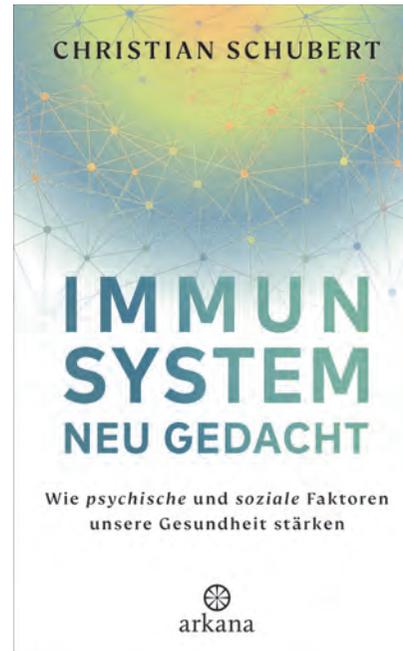
9 783453 218390

Urheber*in



© Siri Schrott-Schubert

Christian Schubert ist Psychoneuroimmunologe und Universitätsprofessor an der Universitätsklinik für Medizinische Psychologie der Medizinischen Universität Innsbruck. Zwischen 2005 und 2021 leitete er die Arbeitsgruppe für Psychoneuroimmunologie des Deutschen Kollegiums für Psychosomatische Medizin (DKPM). Von 2013 bis 2020 war er Vorstandsmitglied der Thure von Uexküll-Akademie für Integrierte Medizin (AIM). Sein wissenschaftlicher Schwerpunkt in der Psychosomatik liegt auf der Entwicklung eines Untersuchungsansatzes zur Analyse von Komplexität. Die von ihm designten und erprobten "integrativen Einzelfallstudien" bieten eine völlig neue Herangehensweise an den Menschen in seiner Lebenswirklichkeit und erschließen ganz neue Wege zum Verständnis von Krankheit und zur Heilung.



September 2025

- **Unser Immunsystem ist umfassender und komplexer, als bisher angenommen – der Weckruf für ein dringend nötiges, enormes Umdenken in der Medizin.**
- **Neueste Erkenntnisse der Psychoneuroimmunologie: Unser Immunsystem funktioniert als komplexe Einheit aus biologischen, psychologischen und sozialen Abwehrkräften.**
- **Vom Autor von »Was uns krank macht, was uns heilt« mit über 50.000 verkauften Exemplaren**

BEREITS ANGEBOTEN

Unser Immunsystem schützt uns vor Viren und Bakterien, heilt Wunden und kann uns vor Krebs und Autoimmunkrankheiten bewahren. Was meist übersehen wird: Es umfasst weit mehr als die biologische Ebene, denn auch psychische und soziale Abwehrkräfte spielen eine entscheidende Rolle.

Der Psychoneuroimmunologe Christian Schubert offenbart eine ganzheitliche Sicht auf das Immunsystem, die nicht nur für die Gesundheit, sondern auch für das Miteinander und die Interaktion in der Gesellschaft relevant ist. Er zeigt auf, wie wir auf unser natürliches und ganzheitliches Immunsystem vertrauen, sodass wir im Alltag umsichtiger, nachhaltiger und gesünder agieren können.

Eine revolutionäre Perspektive für ein gesünderes Leben!

Immunsystem neu gedacht

von Christian Schubert

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 10.09.2025

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

ca. 224 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm

Hardcover, Geb. mit SU,

WG: 1933 Sachbücher/Angewandte Psychologie

ISBN/GTIN: 978-3-442-34335-5



9 783442 343355

Referenztitel



Franziska Rubin
10 Kräuter gegen 100 Krankheiten
 Paperback 18,00 € [D]
 ET: 24.05.23



9 783442 1179695



Dr. med. Anne Fleck
Schlank! und gesund mit der Doc Fleck Methode
 Paperback 14,00 € [D]
 ET: 15.04.19



9 783442 1178179

Urheber*in



© stefanklüter

Susanne Abbassian Korasani ist Heilpraktikerin und Holistic Health Coach mit den Schwerpunkten Phytotherapie und Heilnahrung. In ihrer Arbeit verbindet sie moderne Wissenschaft mit traditioneller fernöstlicher Heilkunst. Von Kindesbeinen an fasziniert von Heilpflanzen, eignete sie sich ein umfassendes Wissen über die Möglichkeiten dieser sanften Therapie an und entwickelte daraus eine eigene ganzheitliche Heilmethode. Susanne Abbassian Korasani versteht es als ihre Mission, Menschen dazu zu befähigen, ihre körpereigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren und sich selbst zu heilen. Ihr Wissen vermittelt sie unter anderem in Seminaren und Online-Kursen.

Die Autorin lebt und arbeitet in Berlin.

Innenabbildungen



TikTok

lieferbar

- **Ab 03.11.2025 zum Sonderpreis: 14,00 € [D/A].**
- **Selbstheilung next level mit der Kraft hochwirksamer Pflanzen.**
- **Den Körper natürlich stärken mit Pflanzenwirkstoffen, Vitaminen, Korallenpulver und Heiltees.**

PREISREDUZIERUNG

Ständig erschöpft? Probleme mit der Verdauung? Anfällig für Infekte? Viele dieser Symptome und Erkrankungen beruhen auf akuten oder chronischen Entzündungen im Körper und sind eng mit unseren Lebens- und Ernährungsgewohnheiten verknüpft. Die gute Nachricht: Mit der Heilkraft der Natur und bereits mit kleinen Impulsen können wir unsere Lebensqualität wieder zurückgewinnen. Die Heilpraktikerin und Phytotherapeutin Susanne Abbassian Korasani hat einen einzigartigen, ganzheitlichen Therapieansatz entwickelt, der bei den eigentlichen Ursachen von Krankheiten ansetzt. Ihre Methode geht von den natürlichen Selbstheilungskräften unseres Körpers aus, die sich vor allem mithilfe von hocheffizienter Pflanzenmedizin, antientzündlicher Ernährung und Entgiftung ankurbeln lassen. Ist unser innerer Arzt einmal geweckt, heilen wir ganz von selbst. Mit zahlreichen Rezepten, Empfehlungen für Supplemente und Rezepturen für Heiltees.

Be Your Own Healer
 von Susanne Abbassian Korasani

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 25.10.2023

€ (D) 24,00 / € (A) 24,70 / CHF 33,50
 368 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm
 Hardcover, Geb. mit SU,
 farb. 17, 4-farbig, mit Abbildungen
 WG: 1466 Ratgeber/Gesundheit/Alternative
 Heilverfahren

ISBN/GTIN: 978-3-442-34305-8



9 783442 343058

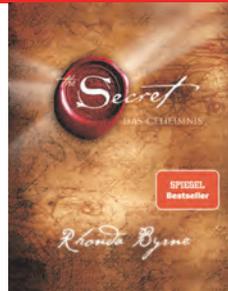
Aktuelle Backlist-Highlights



ÜBER 1,9 MIO. VERK. EXPL.



Quality Paperback
978-3-442-34310-2
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90*



Hardcover
978-3-442-33790-3
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90*



Quality Paperback
978-3-442-34324-9
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*



ÜBER 23.000 VERK. EXPL.



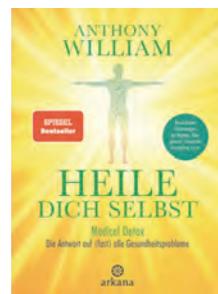
Non-Book
4250938600032
€ 20,00 [D] | € 20,00 [A] CHF 29,50*



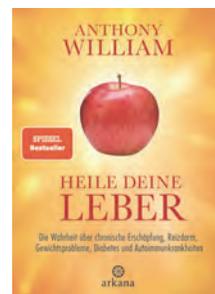
Sonderausgabe
978-3-442-34188-7
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90*



Hardcover
978-3-442-34326-3
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90*



Hardcover
978-3-442-34274-7
€ 30,00 [D] | € 30,90 [A] CHF 40,90*



Hardcover
978-3-442-34251-8
€ 26,00 [D] | € 26,80 [A] CHF 35,50*



Hardcover
978-3-442-34315-7
€ 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,50*



Hardcover
978-3-442-34325-6
€ 16,00 [D] | € 16,50 [A] CHF 22,50*

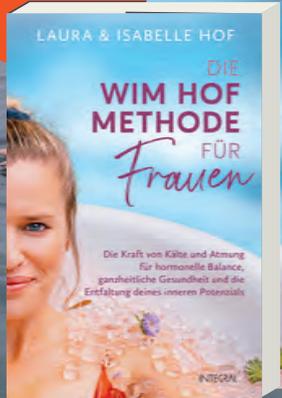


INTEGRAL
L o t o s
Ansata

Zielgruppengenaue Marketingkampagne zum Trend-Thema »Eisbaden« – jetzt speziell für Frauen



Von den Töchtern des Kälte-Experten und Erfolgsautors **Wim Hof**



Fotos: © pexels.com; unsplash.com

Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter



Online-Werbung

- Amazon
- Pinterest
- Native Advertising



Reichweiten-
starkes
Marketing in
**Print und
Online**



Print-Werbung

Anzeigen in Gesundheits- und Frauenmagazinen:
MOKA, Bewusster leben, moment by moment, Natürlich gesund & munter



Referenztitel



Wim Hof
Die Wim-Hof-Methode
Quality Paperback 18,00 € [D]
ET: 26.04.21



September 2025

Paperback

- Die weltbekannte Wim-Hof-Methode – jetzt speziell für Frauen
- Die heilsame Kraft der Kälte und des Atems nutzen – für ganzheitliche Frauengesundheit, emotionale Ausgeglichenheit und innere Stärke
- Praktische Anleitung, motivierende Erfahrungsberichte und faszinierende wissenschaftliche Erkenntnisse: präsentiert von den Gründerinnen der »Icewomen Community« mit großer weltweiter Fanbase

SPITZENTITEL

Urheberinnen

Isabelle Hof, studierte Psychologin, leitet die *Wim Hof Method Academy*, ist Wim-Hof-Instructor und Mitbegründerin der *Icewomen-Community*, die Frauen auf der ganzen Welt die Vorteile der Wim-Hof-Methode nahebringt.

Laura Hof ist ganzheitliche Therapeutin, Speakerin, Mitbegründerin der *Icewomen Community* und aktive Ausbilderin der Wim-Hof-Methode. Laura Hof ist mit ihrem Vater Wim Hof weltweit unterwegs, wo sie mit Begeisterung seine Methode vor allem an Frauen weitergibt.

Eisbaden während der Menstruation? Power-Breathing in der Schwangerschaft? Mentaltraining mitten in der Menopause? »Ja, auf jeden Fall!«, empfehlen Isabelle und Laura Hof aus eigener Erfahrung. Die beiden Schwestern erschließen die weltbekannte Methode ihres Vaters speziell für Frauen. Die Wim-Hof-Methode basiert auf drei Säulen: Kältetherapie, Atmung und Mindset. Sie hilft dabei, das körperliche und psychische Wohlbefinden, das Immunsystem, den Schlaf und vieles mehr spürbar zu verbessern. Gerade für Frauen bietet sie einzigartige Vorteile: von glatter Haut und gesundem Haar, der Linderung von Menstruationsbeschwerden und dem Ausgleich des Hormonhaushalts bis hin zu positiven Auswirkungen auf Schwangerschaft, Wochenbett und Wechseljahre. Ein kraftvoller Wegweiser zur Selbstermächtigung – um sich jederzeit rundum wohlzufühlen.

Die Wim-Hof-Methode für Frauen

von Isabelle Hof; Laura Hof
Übersetzer: Karin Weingart

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 24.09.2025

€ (D) 22,00 / € (A) 22,70 / CHF 30,50

352 Seiten, Format 13,5 x 20,6 cm
Quality Paperback, Klappenbroschur,
WG: 1466 Ratgeber/Gesundheit/Alternative Heilverfahren

ISBN/GTIN: 978-3-7787-9337-4



Urheberin



© Olga Poppius

Dr. Emilia Vuorisalmi, geboren 1979 in Finnland, ist Ärztin, Sachbuchautorin, Schauspielerin und Unternehmerin. Sie ist auch als »Dr. Love« bekannt, denn sie befasst sich in ihren Büchern und in ihrem Podcast »DocEmilia« sehr erfolgreich u.a. mit der körpereigenen Heilkraft der »Liebeshormone« Dopamin, Serotonin und Oxytocin. Ihr Bestreben ist es, Menschen einen kraftvollen Weg in ein freudvolles, erfülltes Leben in Balance zu zeigen. Emilia Vuorisalmi lebt in Helsinki.



Paperback

Oktober 2025

- Mehr Freude, innere Harmonie und Lebenskraft durch die gezielte Aktivierung der körpereigenen Glückshormone
- Das Praxisprogramm mit vielen einfachen Übungen, um die Zauberchemie unseres Gehirns gezielt zu nutzen
- Von der bekannten finnischen Ärztin mit über 40.000 Followern auf Instagram und eigenem Podcast »DocEmilia«

PRESSESCHWERPUNKT

Unsere Hormone, die Botenstoffe des Gehirns, sind der Zündstoff für unser Nervensystem – sie bestimmen, wie wir denken, fühlen und handeln. Die international bekannte Ärztin Dr. Emilia Vuorisalmi zeigt, wie Sie die Kraft Ihrer körpereigenen Glückshormone bewusst aktivieren und so Ihr psychisches und körperliches Wohlbefinden auf ungeahnte Weise verbessern können. Ist Ihr Leben oft turbulent und voller Stress? Dann sorgt ein höherer Serotonin-Spiegel für mehr Glück, Gelassenheit und Harmonie. Hätten Sie gern mehr Schwung und Motivation? Dann können Sie durch erhöhte Dopamin-Ausschüttung wieder frische Energie tanken. Fühlen Sie sich manchmal einsam? Dann wirkt Oxytocin wahre Wunder, um wieder mehr Nähe und Verbundenheit zu anderen Menschen zu spüren.

Power-Hormone – Von innen heraus glücklich

von Dr. Emilia Vuorisalmi
Übersetzer: Ursula Bischoff

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 29.10.2025

€ (D) 20,00 / € (A) 20,60 / CHF 27,90

272 Seiten, Format 13,5 x 20,6 cm
Quality Paperback, Klappenbroschur,
WG: 1466 Ratgeber/Gesundheit/Alternative Heilverfahren

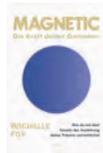
ISBN/GTIN: 978-3-7787-9336-7



Referenztitel



Roxie Nafousi
Manifestiere!
 Hardcover 18,00 € [D]
 ET: 29.03.23



Rochelle Fox
Magnetic – Die Kraft deiner Gedanken
 Hardcover 22,00 € [D]
 ET: 01.05.25



Zielgruppengenaues Marketing
 im Bereich Lebenshilfe und Persönlichkeitsentwicklung

Print-Werbung

- #belove
- moment by moment
- Psychologie heute

Online-Werbung

- psychologie-heute.de
- sinnsucher.de

Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:

Social Media: YouTube, Facebook, Instagram, Twitter, LinkedIn, Pinterest

Website/Newsletter: Email icon

Urheberin



© Luke Nugent

Maya Raichoora ist eine der führenden Expertinnen für mentale Fitness und Visualisierung in Großbritannien. Sie ist Gründerin und CEO von *Remap Mental Fitness* sowie internationale Speakerin und Coach zu den Themen Mindset und Motivation. Seit zehn Jahren beherrscht sie die Technik der Visualisierung und hat es sich zur Aufgabe gemacht, sie mit anderen zu teilen. Die persönlichen Erfahrungen und das faszinierende Wissen der zweifachen TEDx-Speakerin haben bereits hunderttausende Menschen inspiriert und zu wirksamer Selbsthilfe befähigt.



November 2025

- **Visualisieren – die Kraft der Gedanken nutzen: 5 effektive Techniken als Erfolgsgeheimnis für inneres Wachstum, klaren Fokus und mehr Power**
- **Eine Verbindung von Neuro-Wissenschaft, faszinierenden Fallstudien und persönlichen Erfahrungen der Autorin**
- **Maya Raichoora ist die führende Expertin für mentale Fitness und Visualisierung in UK mit 540.000 Follower*innen auf Instagram**

PRESSESCHWERPUNKT

Wir alle stellen uns jeden Tag unbewusst verschiedenste Dinge vor: wie gut es sein wird, wenn wir eine komplizierte Aufgabe bewältigt haben oder wie wir uns fühlen werden, wenn wir ein schwieriges Gespräch geführt haben. Welche verblüffende Kraft Visualisierung aber entwickeln kann, wenn sie *bewusst* eingesetzt wird, zeigt Maya Raichoora. Mit fünf einfachen Visualisierungstechniken können wir unser Gehirn trainieren und neu vernetzen, um endlich die Kontrolle über unser Denken, Fühlen und Handeln zu übernehmen. Basierend auf neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen, Mayas persönlichen Erfahrungen sowie überzeugenden Fallstudien wird es möglich, durch gezieltes Visualisieren Ziele zu erreichen, Lebensträume wahr werden zu lassen und die beste Version von uns selbst zu erschaffen!

Visualisiere!

von Maya Raichoora
 Übersetzer: Ursula Bischoff

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 05.11.2025

€ (D) 22,00 / € (A) 22,70 / CHF 30,50

288 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm
 Hardcover, Pappband,
 WG: 1481 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Lebensführung,
 Persönliche Entwicklung

ISBN/GTIN: 978-3-7787-9339-8



Zielgruppengenaues Marketing

im Bereich Lebenshilfe und Persönlichkeitsentwicklung



© GettyImages / PeopleImages

Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter



Print-Werbung

- #belove
- moment by moment
- Psychologie heute



Online-Werbung

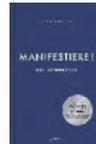
- psychologie-heute.de
- sinnsucher.de



Referenztitel



Roxie Nafousi
Manifestiere!
Hardcover 18,00 € [D]
ET: 29.03.23



Roxie Nafousi
Manifestiere! Das nächste Level
Hardcover 20,00 € [D]
ET: 11.04.24



Urheberin



© Jermaine Binns

Roxie Nafousi, die »Manifestations-Queen« (*Forbes*), ist Persönlichkeitscoach, Botschafterin für die *Mental Health Foundation*, Instagram-Kummerkastentante und Mitarbeiterin der Wellness-Plattform *POOSH* von Kourtney Kardashian. Mit ihren Webinaren und Workshops sowie dem Podcast *The Moments That Made Me* begeistert sie Zigtausende Menschen. Ihr erstes Buch *Manifest* erschien in 18 Ländern und stand monatelang auf den Bestsellerlisten in Großbritannien.



August 2025

- Von der Autorin des internationalen Bestsellers »Manifestiere!« – weltweit über 1 Mio. verkaufte Exemplare
- Der Booster für unerschütterliches Selbstvertrauen: In die eigene Kraft finden, wahre Selbstliebe kultivieren und große Träume verwirklichen
- Klare Anleitung, inspirierende Tipps und persönliche Einblicke in Roxie Nafousis Erfolgsgeschichte

SPITZENTITEL

Das Vertrauen in uns selbst ist die unsichtbare Kraft, die uns antreibt, große Träume zu verwirklichen, mutig Risiken einzugehen und ein Leben zu führen, das wir wirklich lieben. Aber wie können wir diese Kraft in uns entfalten – gerade, wenn wir Selbstzweifel haben oder in einer schwierigen Lebenssituation stecken?

Bestsellerautorin Roxie Nafousi zeigt: Selbstvertrauen ist nicht nur ein Gefühl – es ist eine Lebenseinstellung, die wir wie einen Muskel aufbauen können. In acht einfachen Schritten und basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen sowie Roxies persönlichen Erfahrungen, können wir unser stärkstes, authentisches Selbst zum Erlblühen bringen – um unser Leben so zu gestalten, wie wir es uns erträumen.

Selbstvertrauen. Erkenne deinen wahren Wert

von Roxie Nafousi
Übersetzer: Sabine Zürn

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 27.08.2025

€ (D) 20,00 / € (A) 20,60 / CHF 27,90

288 Seiten, Format 12,5 x 20,0 cm
Hardcover, Pappband,
WG: 1930 Sachbücher/Psychologie, Esoterik, Spiritualität,
Anthroposophie

ISBN/GTIN: 978-3-7787-9338-1



Referenztitel



Cyndi Dale
**Energieheilung für Stress, Trauma
und chronische Beschwerden**
Quality Paperback 23,00 € [D]
ET: 04.10.21



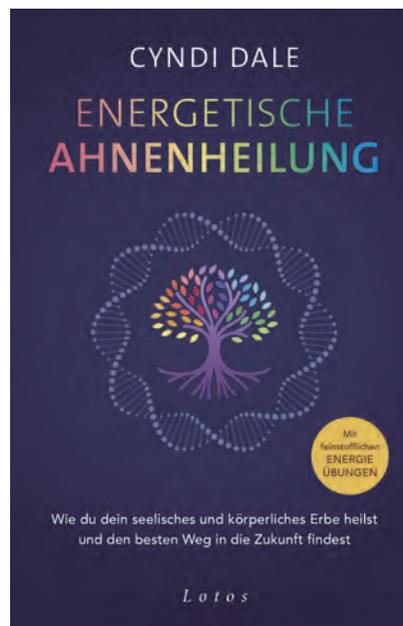
9 783778 783054

Urheberin



© Katie Cannon Photography

Cyndi Dale, international bekannte Heilerin und Autorin zahlreicher erfolgreicher Bücher, beschäftigt sich seit Jahren sowohl mit den traditionellen Heilmethoden verschiedenster Kulturen als auch mit moderner integrativer Medizin. Ihr Buch *Der Energiekörper des Menschen*, eine einzigartige Enzyklopädie der feinstofflichen Anatomie, wurde weltweit zum Bestseller und gilt als das aktuelle Standardwerk der Energiemedizin. Cyndi Dale lebt in Minneapolis, Minnesota, wo sie die Beratungsfirma *Life Systems Services* leitet.



Paperback

November 2025

- **Das seelische und genetische Erbe durch feinstoffliche Energiearbeit heilen – ein einzigartiger Ansatz**
- **Mit zahlreichen erprobten Übungen zur Selbstanwendung und anschaulichen Fallbeispielen**
- **Über 150.000 verkaufte Bücher von Cyndi Dale im deutschsprachigen Raum**

Unsere Vergangenheit, unsere Ahnen und auch unsere früheren Inkarnationen beeinflussen unser jetziges Leben in höchstem Maße. Denn all die ererbten Eigenschaften – ob auf körperlicher oder seelischer Ebene – bestimmen vieles von dem, was wir heute sind. Einige dieser Muster sind förderlich, andere jedoch können uns blockieren und sogar krank machen. Die gute Nachricht: Mit den Energien unseres feinstofflichen Körpers können wir unser Erbe gezielt verändern!

Die weltbekannte Energieheilerin Cyndi Dale präsentiert ihren einzigartigen Ansatz zur Transformation unseres Erbes durch unsere energetische Anatomie – den Chakren, Meridianen und aurischen Feldern. Mit den einfach anwendbaren Energietechniken aktivieren wir unsere Selbstheilungskräfte, um ganz in der Gegenwart anzukommen.

Energetische Ahnenheilung

von Cyndi Dale

Übersetzer: Juliane Molitor

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 26.11.2025

€ (D) 22,00 / € (A) 22,70 / CHF 30,50

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

Quality Paperback, Klappenbroschur,

WG: 1466 Ratgeber/Gesundheit/Alternative Heilverfahren

ISBN/GTIN: 978-3-7787-8324-5



9 783778 783245

Referenztitel



Peter Beer, **Meditation**
Quality Paperback 20,00 € [D]
ET: 19.04.21

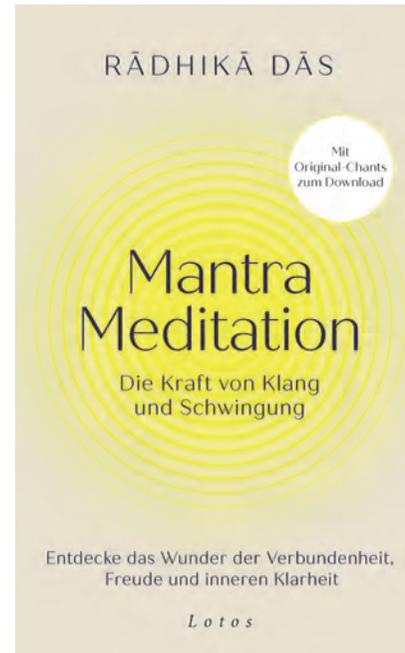


Urheber



© privat

Rādhikā Dās ist ein in London lebender Künstler. Er praktiziert Bhakti-Yoga und konzentriert sich auf die uralte Praxis des *Kirtan*, dem hingebungsvollen Chanten von Mantras. Rādhikā begann seine spirituelle Reise vor 15 Jahren und hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Freude und spirituelle Tiefe des Mantra-Singens zu verbreiten und Menschen bei ihrer Suche nach persönlicher Erfüllung und spiritueller Wahrheit zu unterstützen. Mit seinem YouTube-Kanal sowie Vorträgen und Mantra-Veranstaltungen (u.a. in London, Paris, New York, Berlin, Mumbai und Los Angeles) begeistert er Hunderttausende Menschen in aller Welt für die Kraft der Mantras.



August 2025

- Mit der heilsamen Kraft von **Mantras Körper, Geist und Seele in Einklang bringen**
- »*Mantra Meditation* ist zeitlos und zeitgemäß. Rādhikā Dās hat eine uralte Methode für unser heutiges Leben zugänglich gemacht.« *Jay Shetty, Bestsellerautor von »Ruhe in dir«*
- **Starke Social-Media-Präsenz des Autors: 840.000 Follower auf Instagram, 435.000 Abonnenten auf YouTube**

SPITZENTITEL

Mantras sind viel mehr als nur Worte, die gesungen werden. Sie haben die Kraft, den Geist zu klären, Seele und Körper zu harmonisieren und verborgene innere Potenziale zu erschließen. Durch die meditative Wiederholung der heiligen Silben entsteht ein Zustand der Freude und Klarheit und ein Gefühl von Verbundenheit und grenzenloser Liebe. Rādhikā Dās macht die uralte Kunst des Chantens für unser modernes Leben anwendbar, indem er neun Mantras vorstellt, die allein oder in Gemeinschaft gesungen werden können. Dabei müssen wir nicht gute Sänger, erfahrene Yogis oder Anhänger irgendeiner Religion oder Glaubensrichtung sein – jeder kann die heilsame Energie der Mantras erfahren! Mit einfachen Körperübungen, Atemtechniken, Meditationen und Chants des Autors zum kostenlosen Audio-Download, um die ganze Kraft der Mantras wirkungsvoll zu entfalten.

Mantra Meditation – Die Kraft von Klang und Schwingung

von Radhika Das
Übersetzer: Sabine Zürn

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 27.08.2025

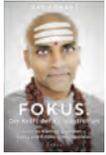
€ (D) 22,00 / € (A) 22,70 / CHF 30,50

256 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm
Hardcover, Pappband,
WG: 1937 Sachbücher/Spiritualität

ISBN/GTIN: 978-3-7787-8325-2



Referenztitel



Dandapani, Fokus.
Die Kraft der Konzentration
Hardcover 24,00 € [D]
ET: 26.04.23



9 783778 783092

Urheber



© Ishan Shivanand

Ishan Shivanand, aufgewachsen einem Kloster im Himalaya, ist Mönch und international bekannter Experte für Meditation, Yoga und Mental Health. Sein Programm »Yoga of Immortals« (YOI) wird bereits von über einer Million Menschen in 150 Ländern praktiziert. Es basiert auf der uralten Weisheit und Heilkunde Indiens und verbindet Atemarbeit, Yogatechniken sowie kognitive und emotionale Stimulation. Ishan Shivanand lebt in Kalifornien, wo er seiner Berufung folgt, das authentische Yoga-Wissen seiner Ahnen für das moderne Leben anwendbar zu machen und weiterzutragen.



November 2025

- **Uralte Weisheit für das moderne Leben: Die transformierende innere Reise des indischen Mönchs zeigt, wie wir unser grenzenloses Potenzial erwecken**
- **Authentisches Yogawissen und kraftvolle Techniken für ganzheitliche Gesundheit, Lebensfreude, innere Kraft und Klarheit**
- **Über eine Million Menschen in 150 Ländern praktizieren bereits die Methode des Autors**

SCHWERPUNKTTITEL

Er entstammt einer uralten Linie von Yogis und verbrachte die ersten 20 Jahre seines Lebens in einem Kloster im Himalaya, wo er schon als Kind in die Geheimnisse des Yoga, der Meditation und der Kampfkünste eingeführt wurde: Der indische Mönch Ishan Shivanand besitzt die einzigartige Gabe, das Wissen seiner Ahnen für unser modernes Leben zugänglich zu machen.

Erstmals erzählt er seine faszinierende Lebensgeschichte und präsentiert die bahnbrechenden Praktiken seines Programms »Yoga of Immortals«, das bereits von über einer Million Menschen in 150 Ländern angewandt wird. Mit zahlreichen Übungen, wertvollen Impulsen und inspirierenden Weisheitsgeschichten weist er den Weg zu Lebensfreude und ganzheitlicher Gesundheit, mentaler Stärke und geistiger Klarheit.

Yoga der Unsterblichkeit

von Ishan Shivanand
Übersetzer: Sabine Zürn

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 05.11.2025

€ (D) 22,00 / € (A) 22,70 / CHF 30,50

304 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm
Hardcover, Pappband,
WG: 1937 Sachbücher/Spiritualität

ISBN/GTIN: 978-3-7787-8318-4



9 783778 783184

Referenztitel



Shisha Rainbow
WitchPower – Entdecke deine magischen Kräfte
 Hardcover 20,00 € [D]
 ET: 02.11.22



Juliet Diaz
Witchery – Entdecke die Hexe in dir
 Hardcover 20,00 € [D]
 ET: 23.03.20



Urheberin



© Thomas Bernecker

Shisha Rainbow ist eine der bekanntesten Hexen im deutschsprachigen Raum. Mit ihrer ansteckenden Energie zieht sie vor allem die neueste Generation von angehenden Hexen in ihren Bann und lehrt sie, frei, mutig und selbstbestimmt ins magische Wirken zu kommen. Für ihre Follower ist sie ein großes Vorbild, da sie auch jenen eine Stimme verleiht, die sich anders, ausgegrenzt oder verloren fühlen. 2020 gründete sie auf Twitch das erste deutsche Streaming-Format zu den Themen Hexerei und Heidentum sowie eine der beliebtesten Hexenschulen. Aufgrund von Shishas fundiertem Wissen und ihrer kontinuierlichen Aufklärungsarbeit zum Thema moderne Hexenkunst in verschiedenen Medien wird sie in der Szene auch »die Hexe deines Vertrauens« genannt.

November 2025



- **Geister, Göttinnen, Engel und Feen: Das Handbuch für die Verbindung mit magischen Wesenheiten – für moderne Hexen und alle, die es werden wollen**
- **Mit klarer Anleitung für die Kontaktaufnahme, wirksamen Schutzritualen, Praxisbeispielen – zauberhaft illustriert**
- **Von einer der bekanntesten jungen Hexen Deutschlands: über 200.000 Follower*innen auf Social Media**

SCHWERPUNKTTITEL

Göttinnen, Geister, Engel und Feen – die Verbindung mit Wesen aus der geistigen Welt ist seit jeher ein elementarer Bestandteil der magischen Praxis. Shisha Rainbow, eine der bekanntesten Hexen Deutschlands, zeigt, wie du mit deinen unsichtbaren Begleitern Kontakt aufnehmen kannst, um von ihnen Hilfe, Rat und Orientierung zu erhalten. Schritt für Schritt erschließt dieses zauberhafte Grundlagenwerk einen einzigartigen Zugang zur faszinierenden Welt der magischen Wesenheiten: Welche Wesen gibt es und welche passen zu mir? Wie kann ich mich mit ihren machtvollen Energien verbinden? Welche Zeichen senden sie mir? Und wie entwickle ich eine sichere, harmonische Beziehung zu ihnen? Das umfassende Handbuch für die magische Praxis – mit Schutz- und Reinigungsritualen, zahlreichen Anleitungen und praktischen Beispielen für die Kontaktaufnahme.

WitchSpirits – Erlerne die Hohe Hexenkunst
 von Shisha Rainbow

€ (D) 22,00 / € (A) 22,70 / CHF 30,50
 272 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm
 Hardcover, Pappband, 15 s/w Abbildungen
 WG: 1930 Sachbücher/Psychologie, Esoterik, Spiritualität, Anthroposophie

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 26.11.2025

ISBN/GTIN: 978-3-7787-7611-7



Referenztitel



Roxie Nafousi
Manifestiere!
Hardcover 18,00 € [D]
ET: 29.03.23



9 783778 793220



Rhonda Byrne
The Secret – Liebe, Gesundheit und Geld
Paperback 18,00 € [D]
ET: 21.06.23



9 783442 223732

Urheber



© privat

Oliver Tappe, geb. 1966 in Bielefeld, ist Experte für Außerkörperliche Erfahrungen (AKEs) und multidimensionale Bewusstseinsarbeit. Seit über 25 Jahren erkundet er in bewusst herbeigeführten Außerkörperlichen Erfahrungen verborgene Sphären des Seins und die Tiefen des menschlichen Bewusstseins. So gewann er ein neues, faszinierendes Verständnis für den Prozess von Schöpfung, Kreation und Heilung. Seit 2010 ist der Autor zertifizierter Outreach-Trainer des renommierten *Monroe Institute* in Virginia, USA. Er hält Vorträge und Seminare im deutschsprachigen Raum, in Kanada und den USA, produziert den Podcast *GeistReich am Samstag* und ist Autor des Buches *(Un)Sichtbar*.



November 2025

- Die scheinbaren Grenzen der Realität überwinden und eine ganz neue Ebene des Manifestierens entdecken
- Mit geführten Meditationen und innovativen Techniken, um neue Bewusstseinsräume zu erschließen, seelische Verletzungen zu heilen und schöpferische Potenziale freizusetzen
- Autor ist Experte für multi-dimensionale Bewusstseinsarbeit mit eigenem Podcast und gefragter Speaker auf großen Kongressen

Ein »Raum ohne Zeit«, in dem Vergangenes heilt, in dem wir die Gegenwart nach unseren Vorstellungen formen und die Zukunft frei gestalten können? Als Experte im Astralreisen hat Oliver Tappe bereits zahlreiche Bewusstseins Ebenen erkundet, die den meisten Menschen bisher verborgen blieben. Hier enthüllt er einen völlig neuen Zugang zu den verborgenen Quellen unserer Schöpferkraft: Er zeigt, wie wir mit geführten Meditationen und binauralen Schwingungen (zum kostenlosen Abruf über QR-Codes) bewusst manifestieren, was wir uns wünschen. Tappes innovative, erfahrungsbasierte Methode weitet und bereichert unser Realitätsverständnis auf ungeahnte Weise – und enthüllt die universellen Gesetzmäßigkeiten, die erfolgreichem Manifestieren zugrunde liegen.

Ein faszinierender Weg der Selbsterkenntnis, um im Einklang mit den Schöpfungsprinzipien das Leben unserer Träume zu gestalten.

Zwischen den Dimensionen
von Oliver Tappe

€ (D) 22,00 / € (A) 22,70 / CHF 30,50

256 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm
Hardcover, Geb. mit SU, 4-seitiger Bildteil
WG: 1472 Ratgeber/Spiritualität/Esoterik

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 05.11.2025

ISBN/GTIN: 978-3-7787-7610-0



9 783778 776100

Referenztitel



Jana Haas
Dein Herz kennt den Weg
Taschenbuch 12,00 € [D]
ET: 18.06.19



9 783442 222582

Urheber



© Seelenportraits Katharina Kraus

Thomas Schmelzer ist Moderator, Regisseur, Journalist und Autor. Die Überwindung einer Krebserkrankung führte ihn in die Beschäftigung mit ganzheitlicher Spiritualität. Basierend auf eigenen tiefen Erfahrungen und auf über 1.000 selbst geführten Interviews mit spirituellen Lehrern, Coaches und Heilerinnen vermittelt Thomas Schmelzer seit über 20 Jahren spirituelle Themen in TV und Print, im Internet und live auf der Bühne. Im Zentrum seines Wirkens stehen die Verbindung unterschiedlicher Denkweisen und die Vermittlung hilfreichen Wissens für ein bewusstes, friedvolles Leben. Er ist Gründer und Chefredakteur von *MYSTICA.TV*, mit 130.000 Fans eines der führenden spirituellen Onlinemagazine im deutschsprachigen Raum.



Oktober 2025

- **Den eigenen Herzensweg finden: Eine inspirierende Reise in die spirituellen Dimensionen der Seele und des Bewusstseins**
- **Mit zahlreichen Übungen, faszinierenden Fallbeispielen und lebensnahen Impulsen**
- **Der Autor ist eine der bekanntesten Persönlichkeiten der spirituellen Szene – über 130.000 Follower*innen seiner Online-Plattform »Mystica.tv« auf YouTube**

Der Bewusstseinsweg ist die Suche nach Erfüllung und unserem wahren Selbst – ein Prozess, der uns immer tiefer in die Weisheit unseres Herzens führt und die Seele wachsen lässt. Doch wie können wir dabei unseren ganz persönlichen Weg finden und uns gut auf ihm zurechtfinden?

Thomas Schmelzer, einer der bekanntesten Experten für offene Spiritualität, schenkt wertvolle Inspiration und Orientierung. Basierend auf faszinierenden eigenen Erfahrungen führt er uns auf eine Reise der Selbsterforschung. Mit berührenden Geschichten, Reflexionen und Übungen zeigt er, wie wir zu innerer Klarheit und tiefem Vertrauen in das Leben finden, seelische Blockaden auflösen und ungeahnte Potenziale in uns entdecken können.

Klarheit des Herzens
von Thomas Schmelzer

€ (D) 22,00 / € (A) 22,70 / CHF 30,50
224 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm
Hardcover, HC mit SU,
WG: 1937 Sachbücher/Spiritualität

Originalausgabe

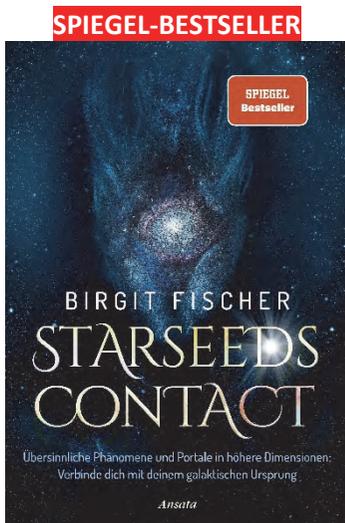
Erscheinungstermin: 01.10.2025

ISBN/GTIN: 978-3-7787-7586-8



9 783778 775868

Unsere Top-Titel bei Integral, Ansata und Lotos



Hardcover
978-3-7787-7609-4
 € 32,00 [D] | € 32,90 [A] CHF 42,90*



Hardcover
978-3-7787-7580-6
 € 22,00 [D] | € 22,70 [A]
 CHF 30,50*



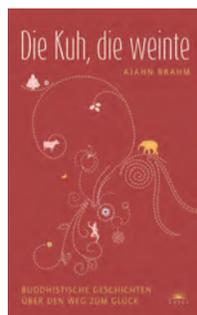
Hardcover
978-3-7787-7596-7
 € 23,00 [D] | € 23,70 [A]
 CHF 31,90*



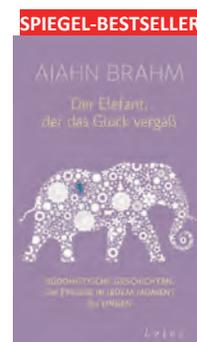
Hardcover
978-3-7787-9322-0
 € 18,00 [D] | € 18,50 [A]
 CHF 25,50*



Hardcover
978-3-7787-9330-5
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A]
 CHF 27,90*



Hardcover
978-3-7787-8183-8
 € 18,00 [D] | € 18,50 [A]
 CHF 25,50*



Hardcover
978-3-7787-8251-4
 € 18,00 [D] | € 18,50 [A]
 CHF 25,50*



Quality Paperback
978-3-7787-9308-4
 € 18,00 [D] | € 18,50 [A]
 CHF 25,50*



Hardcover
978-3-7787-7595-0
 € 24,00 [D] | € 24,70 [A]
 CHF 33,50*





IRISIANA

Große Online-Kampagne

für den ultimativen Manifestationsansatz von Coachin Cloudy Zakrocki

Autorin hat
große Instagram-
Reichweite mit über
82 Tsd.
Followern



Foto: © Nikk Martin

Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter



Online-Werbung

- Spotify Advertising
- Social Media Advertising
- Amazon Advertising



Reichweiten-
starke
**Pinterest-
und META-
Kampagne**

Referenztitel



Roxie Nafousi
Manifestiere! Das nächste Level
Hardcover 20,00 € [D]
ET: 11.04.24



9 783778 793305



Madeleine du Frayne
Das kleine Buch vom Manifestieren
Taschenbuch 9,99 € [D]
ET: 13.09.23
Band 21



9 783453 704640



Urheber*in



© Nikk Martin

Cloudy Zakrocki ist Journalistin, Mentorin und eine energiegeladene Unternehmerin: Als erste deutsche Bloggerin begann sie, wurde Chefredakteurin diverser international bekannter Magazine wie dem Interview Magazin und Refinery29, machte sich als Brand- und Medienspezialistin selbstständig, gründete eine Agentur und ein Interior Label. Und sie toppte das alles mit ihrem Mentoring-Programm „You Do You“, in dessen Rahmen sie anderen Frauen Power und Know-how vermittelt, damit sie ihr bestes Leben erschaffen können. Cloudy lebt in Berlin und London.



TikTok

- **Der ultimativ wirksame Manifestationsansatz von der Coachin und Influencerin mit großer Instagram-Reichweite und vielfältigen Kontakten in der Medienbranche**
- **Mit vielen praktischen Übungen und leicht verständlichen Erläuterungen negative Glaubenssätze überwinden, Selbstvertrauen aufbauen und echte Veränderungen im Leben bewirken**

September 2025

SPITZENTITEL

Manifestieren ist viel mehr als nur ein Satz, den man auf einen Zettel schreibt und bei Weitem nicht so einfach, wie ein lapidares »wünsch dir was«. Cloudy Zakrocki weiß: Manifestieren ist eine verinnerlichte Lebensweise, die auf

- Selbsterkenntnis,
- Selbstvertrauen und
- einem starken Mindset basiert.

Es bedeutet, genau zu wissen, wer ich bin, was ich will und selbst etwas dafür zu tun, dass ich die Person werde, die bekommt, was sie will. Manifestieren bedeutet auch, bewiesene Systematiken aus der Psychologie, Neurowissenschaft und der Gehirnforschung anzuwenden. Manifestieren heißt, sein Leben selbstbestimmt zu leben, stellt Cloudy fest.

You Manifest You
von Cloudy Zakrocki

ca. € (D) 22,00 / ca. € (A) 22,70 / ca. CHF 30,50
ca. 208 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm
Hardcover, Pappband,
WG: 1933 Sachbücher/Angewandte Psychologie

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 24.09.2025

ISBN/GTIN: 978-3-424-15502-0



9 783424 155020

Urheber*in



© privat

Julia Goessler absolvierte ihren Master of Business Administration in Financial Services in Hongkong. Im Laufe ihrer internationalen Karriere entwickelte sie ein tiefes Verständnis für Personalentwicklung.

Ausgelöst durch gesundheitliche Krisen entwickelte sie den Magischen Heilcode. Diese energetische Methode hat nicht nur ihr eigenes Leben verändert, Tausende haben dadurch ein völlig neues Level an Energie, Lebensfreude und Gesundheit erreicht. Julia ist eine inspirierende Speakerin auf verschiedenen Kongressen und hat eine große, treue Community.

Die erfolgreiche Unternehmerin ist glückliche Mutter von zwei Kindern und lebt mit ihrer Familie in Berlin.



Paperback

August 2025

- **Das Erfolgsthema »Energieheilung« frisch, zeitgemäß und praktisch aufbereitet**
- **Leicht umsetzbare 15-Minuten-Tipps mit QR-Codes zu Audio- und Videoanleitungen für ein Leben voller Gesundheit, Liebe und Wohlstand**
- **Die Autorin leitet eine sehr aktive Online-Community und hat bereits Tausende im Magischen Heilcode ausgebildet**

Wie wäre es, ein Leben voller Freude zu führen, in dem deine aktivierten Selbstheilungskräfte für eine optimale Gesundheit sorgen?

Was, wenn dafür nichts weiter als deine Gedanken und deine Hände notwendig wären? Wir alle sind von einer Aura umgeben. Die wenigsten wissen aber, dass wir dieses Energiefeld gezielt verändern können, um so unser Traumleben zu ermöglichen. Genau hier setzt der Magische Heilcode an. Wie bei einem Programmiercode lässt sich mit dieser energetischen Methode die Aura überschreiben, damit sie Gesundheit, Liebe und Erfolg anzieht.

Dieses Buch zeigt dir, wie du mithilfe der einfachen und schnell auszuführenden Anwendungen des Magischen Heilcodes – wie der **energetischen Müllabfuhr, praktischen Körperaktivierungen und speziellen Manifestationstechniken** – ein Leben mit Wow-Effekt erschaffen kannst.

Der Magische Heilcode

von Julia Goessler

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 27.08.2025

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

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

Quality Paperback, Klappenbrosch.,

WG: 1930 Sachbücher/Psychologie, Esoterik, Spiritualität, Anthroposophie

ISBN/GTIN: 978-3-424-15505-1



9 783424 155051

Referenztitel



Benita Cantieni
Faceforming - Gesichtstraining
Paperback 13,00 € [D]
ET: 18.06.19



Danielle Collins
Face Yoga
Hardcover 8,95 € [D]
ET: 27.07.20



Urheber*in

Claudia Granigs Reise zum Gesichtsyoga begann, als sie eine Zornesfalte auf einem Foto bemerkte. Anstatt zu Botox griff sie auf den Rat einer Freundin zurück, die sie von den schnellen Effekten des Gesichtsyogas überzeugte. Die Covid-19-Pandemie motivierte sie, eine Ausbildung bei der renommierten Expertin Danielle Collins zu beginnen. Ab 2020 hat Claudia ihr Wissen in Gesichtsyoga, Schröpfen und Gua Sha Massage vertieft. Eine Ausbildung im Beautytaping ergänzt ihre umfassenden Qualifikationen. Ihre Mission ist es, Frauen zu helfen, die natürliche Schönheit ihres Gesichts zu entdecken und ihr Alter zu feiern, anstatt der ewigen Jugend nachzujagen. Claudia Granig lebt und arbeitet in der Nähe von Innsbruck.



September 2025

- **Trendthema Face Yoga: Die ganzheitliche Methode fördert Gesundheit, Entspannung und Selbstbewusstsein**
- **Autorin hat eine wachsende Fangemeinde mit über 60.000 Followern auf Instagram und YouTube**
- **Mit zahlreichen farbig bebilderten Anleitungen zur Selbstbehandlung und einem QR-Code zu Übungsvideos**

Claudia Granig geht es nicht darum, den "Ewig jung, ewig schön"-Trend zu bedienen. Ihre Methode, die sie bereits auf Instagram und YouTube unter @bareskinfaceyoga populär gemacht hat, zeichnet sich durch eine ganzheitliche Herangehensweise aus: Die einfach durchführbare Selbstbehandlung des eigenen Gesichts wirkt sich nicht nur günstig auf die Glättung der Haut und eine bessere Durchblutung aus, sondern **fördert auch Entspannung, Stressabbau und Selbstbewusstsein**. Und was könnte ein Gesicht mehr strahlen lassen als eine gelassene und positive Lebenshaltung? Dieser reich bebilderte Ratgeber stellt leicht erlernbare Gesichtsbildungen vor, **Quickies und 10- sowie 20-minütige Übungen**, für die Sie keine oder nur wenige Hilfsmittel benötigen. Zudem erhalten Sie über einen QR-Code Zugang zu Übungsvideos der Autorin.

Face Yoga – Sanfte Übungen mit großer Wirkung
von Claudia Granig

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 24.09.2025

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50
ca. 176 Seiten, Format 16,2 x 21,5 cm
Quality Paperback, Klappenbrosch.,
ca. 30 Farbfotos
WG: 1466 Ratgeber/Gesundheit/Alternative
Heilverfahren

ISBN/GTIN: 978-3-424-15504-4



Referenztitel



Lise Bourbeau
Dein Körper sagt: »Liebe dich!«
Quality Paperback 19,00 € [D]
ET: 16.08.23



Urheber*in



© Les Editions E.T.C

Lise Bourbeau zählt zu den bedeutendsten spirituellen Lehrerinnen unserer Zeit. Die Kanadierin hat bisher 26 Bücher geschrieben – darunter zahlreiche ins Deutsche übersetzte Bestseller – die weltweit über acht Millionen Mal verkauft wurden. Bereits 1982 gründete sie das heute größte Seminarzentrum Québecs: "Écoute Ton Corps" (Höre auf deinen Körper), das von Menschen rund um den Erdball besucht wird.



Juli 2025

- Die Neuausgabe des **Lebenshilfeklassikers mit über 50.000 verkauften Exemplaren**
- Die fünf grundlegenden **Seelenwunden und ihre charakteristischen Körperhaltungen erkennen und heilen**
- **Lise Bourbeau ist eine der bedeutendsten spirituellen Lehrerinnen mit über acht Millionen verkauften Büchern weltweit**

Haben Sie manchmal das Gefühl, sich im Kreis zu bewegen? Tauchen Probleme, die Sie für gelöst hielten, immer wieder auf? Dann suchen Sie vielleicht nicht an der richtigen Stelle. Die spirituelle Psychologin und **internationale Bestsellerautorin Lise Bourbeau** macht in dieser Neuausgabe ihres Lebenshilfeklassikers deutlich, dass alle Probleme der körperlichen, emotionalen und geistigen Ebene auf **fünf Seelenwunden zurückgehen**:

- Ablehnung
- Verlassenwerden
- Demütigung
- Vertrauensbruch
- Ungerechtigkeit

Heile die Wunden Deiner Seele
von Lise Bourbeau
Übersetzer: Christian Schweiger
Originalverlag: LES ÉDITIONS E.T.C. Inc.
Erscheinungstermin: 16.07.2025

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50
ca. 176 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm
Quality Paperback, Klappenbrosch.,
5 s/w-Illustrationen
WG: 1481 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Lebensführung,
Persönliche Entwicklung

ISBN/GTIN: 978-3-424-15506-8



Urheber*in



© Isabella Obermoser

Christine May ist eine der beliebtesten und bekanntesten europäischen Yogalehrerinnen, langjährige Ausbilderin für Prana Flow® Yoga, Feminine Empowerment, Breathwork und Soul Coach. Ihre Authentizität, Ungezähmtheit und ihre Fähigkeit, heilige, transformierende und tief berührende Räume zu schaffen, sind ihre Markenzeichen. Christine legt im Yoga und im Leben ihren Fokus auf weibliches Embodiment, getragen von zeitgemäßer, anwendbarer Weisheit, tief verwoben mit den Elementen, Chakras und unserem energetischen Körper.

Mood-Fotos



Paperback

Oktober 2025

- Eine authentische und einzigartige Mischung aus Female Empowerment, Yoga, Chakra-Arbeit und Meditation
- Mit dem 21-Tage-Kurs und den sieben weiblichen Archetypen die eigene Lebensvision finden
- Christine May ist eine der beliebtesten und bekanntesten Yogalehrerinnen in Europa

SCHWERPUNKTTITEL

Die Heldinnenreise ist die weibliche Version der bekannten mythischen Heldenreise, die auch C. G. Jung in der Psychoanalyse verwendete. Die beliebte Yogalehrerin Christine May hat mit ihrer Heldinnenreise einen zutiefst femininen, transformierenden 21-Tage-Kurs kreiert: Wir begeben uns über sieben weibliche Archetypen in unsere Einzigartigkeit und unseren Lebensinn.

Mithilfe von Yoga, Meditation, Chakras und Journaling erkennen wir, was uns klein und getrennt hält und wachsen darüber hinaus. Wir stellen uns unseren Schatten und Ängsten, lassen alte Muster und Glaubenssätze los und verbinden uns mit unseren Herzens-Visionen, unserer inneren, weiblichen Kraft. Auf dieser Reise erhalten wir magische Schlüssel, um die Türen zu einem erfüllten und authentischen Leben zu öffnen und unseren Seelenplan zu leben.

Entfessele dein wildes Herz
von Christine May

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 15.10.2025

ca. € (D) 22,00 / ca. € (A) 22,70 / ca. CHF 30,50

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

Quality Paperback, Klappenbrosch.,

ca. 40 Farbfotos

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

ISBN/GTIN: 978-3-424-15480-1



9 783424 154801

Beispielhafte Innenseiten aus dem Buch „Die Rauhnächte als Quelle der Ruhe und Kraft“

nen könntest. Wesen aus anderen Sphären, aus anderen Kulturen, dazu Weise und Heiler aller Welten. Sie alle sind da und sie alle lassen dich deutlich spüren, wie sehr sie dich lieben.

Es sind all die Menschen, die zu dir und deinem Leben einfach dazugehören. Vertraute deiner Seele, die dich auf deinem Lebensweg begleiten. All jene, mit denen du teilst, was dir wichtig ist, was zu dir gehört und was du schon immer so und nicht anders machst. So bist du heute im Kreis all derer angekommen, die für dich da sind, dich begleiten, führen, schützen. Seit undenklichen Zeiten und über alle vorstellbare Zeit hinaus.

In festlichen Kleidern sind auch sie hierhergekommen und sie freuen sich, mit dir zu feiern. Eine Herzengesellschaft, die das Leben und eure liebevolle Verbindung feiert. Du siehst Gewänder der ganz besonderen Art, in leuchtenden Farben und schillernd im züngelnden Schein des Feuers. Wundersam fremdartig und doch so vertraut.

Und so feiert ihr euer großes Fest mitten im Wald, ihr feiert mit Trommeln und Rasseln, feiert die Gemeinschaft von ganz besonderen Menschen, die ihre tiefe Liebe miteinander teilen. Du gehst umher, von einem zum anderen, genießt die Blicke voller Zuneigung, das Lachen und die heitere Gelassenheit der vielfältigen Begegnungen.

Und es ist auch ein Kreis der Wissenden und Weisen, der Künstler und Seher, der Heiler und Schamanen. Auch



sie sind hierhergekommen, um in diesem, deinem Kreis von Vertrauten freudig mit dabei zu sein. Auch ihre Kraft und ihre Liebe nähren und stärken diesen Kreis. Den Kreis, der dein Leben ausmacht, dein Innerstes, deine Seele. So sitzt und steht ihr beisammen, wohligh beschienen vom Feuer dieser Nacht. Eine Gemeinschaft in Leichtigkeit und Würde, in Respekt und Freiheit, in Weisheit und Schönheit, Offenheit und Toleranz.

Du spürst voller Dankbarkeit, dass du Zugang zu all diesen Menschen, all diesen Kulturen und Traditionen hast. Du bist ein Kind all dieser Welten und hast Zugang zu allem, was es gibt.

Während du deine Freude spürst, merkst du vielleicht, wie die Musik ihr Tempo steigert, der Rhyth-

Ein paar Herzensfragen zur Anregung

- ▶ Was ist dir wirklich wichtig?
- ▶ Was wird in deinem Alltag oft vernachlässigt, obwohl du es eigentlich schätzt oder liebst?
- ▶ Wovon hast du zu wenig?
- ▶ Wovon hast du zu viel?
- ▶ Was wünscht sich dein Herz?
- ▶ Was möchte deine Seele?
- ▶ Was berührt dich und macht dein Herz ganz weit?
- ▶ Wodurch fühlst du dich mit anderen verbunden?
- ▶ Was zaubert dir ein Lächeln ins Gesicht oder lässt dich herzlich lachen?
- ▶ Wenn dir keinerlei Grenzen gesetzt wären: Wie würdest du leben?
- ▶ Wie kannst du, auch mit den nun einmal bestehenden Grenzen, zumindest einen guten Teil davon dennoch in dein Leben bringen?

Lass diese Fragen in dir wirken. Spüre, was sie in dir anklingen lassen und was allein das in deinem Leben leise verwandelt. Wenn Antworten in dir auftauchen, notiere sie am besten, um sie nicht mehr zu vergessen.

Täglich ein bisschen »Anderszeit«



Referenztitel



Vera Griebert-Schröder;
Franziska Muri
Vom Zauber der Rauhächte
Hardcover 12,00 € [D]
ET: 14.09.22



9 783424 154412



Vera Griebert-Schröder;
Franziska Muri
**Die Rauhächte als Quelle
der Ruhe und Kraft**
Quality Paperback 10,00 € [D]
ET: 30.08.24



9 783424 154856

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 Kultur- und Geisteswissenschaftlerin und seit vielen Jahren als Lektorin in der Buchbranche tätig. Beruflich wie privat sind ihre Themen ganzheitliche Heilung und Spiritualität.

Die beiden Spiegel-Bestseller-Autorinnen haben bisher sechs Titel zu den Rauhächten verfasst, die sich bereits über 250.000-mal verkauft haben. Darunter befinden sich die Klassiker »Vom Zauber der Rauhächte«, »Die Rauhächte als Quelle der Ruhe und Kraft« und »Meine allerschönsten Rauhächte«.



September 2025

- **Der Wandel als zentrales Thema für den Übergang vom alten zum neuen Jahr**
- **Mit inspirierenden Geschichten und einem magischen Begleitprogramm samt Ritualen und Meditationen**
- **Das neue Werk der Spiegel-Bestseller-Autorinnen, deren Rauhächte-Titel sich bereits über 250.000-mal verkauft haben**

Die Rauhächte zwischen Weihnachten und Dreikönigstag sind als Zeit zwischen den Jahren eine Phase des Übergangs. **Sie eignen sich daher perfekt, um sich auf angenehme Weise mit den Herausforderungen und Chancen des Wandels vertraut zu machen.** Dieser begegnet uns allen in verschiedenen Formen, sei es als Umzug, Trennung, Jobwechsel oder Menopause. Zudem können gesellschaftliche oder globale Wandlungsprozesse unsere gewohnte äußere Stabilität ins Wanken bringen.

Dieser stärkende Begleiter präsentiert **Märchen und Geschichten, die sich um das universelle Thema des Wandels drehen und dabei Halt und Orientierung bieten.** Ein praktisches Programm mit reflektierenden Fragen, Ritualen und Meditationen unterstützt all jene, die während der zwölf Rauhächte ganz aktiv an ihrem Wandelthema arbeiten möchten.

Die Rauhächte und der Zauber des Wandels
von Vera Griebert-Schröder; Franziska Muri

ca. € (D) 14,00 / ca. € (A) 14,40 / ca. CHF 19,90
ca. 128 Seiten, Format 12,5 x 18,7 cm
Hardcover, Geb. mit SU,
ca. 10 Abbildungen
WG: 1474 Ratgeber/Spiritualität/Lebensdeutung

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 10.09.2025

ISBN/GTIN: 978-3-424-15486-3



9 783424 154863

Referenztitel



Chris-Anne
Licht und Schatten Tarot
Non-Book 22,00 € [D]
ET: 04.11.21



Chris-Anne
Licht und Schatten Taschen-Tarot
Non-Book 15,00 € [D]
ET: 12.03.25



Urheber*in



© Jessica Crandlemire

Chris-Anne ist eine international beliebte kanadische Künstlerin sowie Autorin und Illustratorin von vier erfolgreichen Kartendecks. Sie ist die Gründerin der Grafikdesign-Agentur Pixelbrand und gibt Kurse für Designer und Kunstschaffende, in denen sie neben Know-how in Sachen Marketing die Grundprinzipien von Intuition und Manifestation vermittelt.



Oktober 2025

- **Das Buch zu einem der erfolgreichsten modernen Tarot-Kartensets überhaupt mit über 40.000 verkauften Exemplaren**
- **Ein liebevoll durchgestaltetes Kunstwerk, das Einsteiger wie Fortgeschrittene gekonnt in die Tiefen des Tarot einführt**
- **Mit kreativen Legesystemen und einer spannenden Gegenüberstellung des klassischen Rider-Waite-Smith-Kartensets**

Komm mit auf den Pfad des »**Licht und Schatten Tarots**«, in ein Reich geheimnisvoller Symbole, magischer Heilung und tiefer Bedeutung. Ob du bereits erfahren im Kartenlegen bist oder gerade erst deinen Weg angetreten hast, dieser Begleiter in Buchform wird dich mit der heilenden Kraft der Tarot-Karten vertraut machen. **Neben ausführlichen Portraits aller 78 Karten bietet dir dieses Buch außergewöhnliche Legesysteme.** Eine direkte Gegenüberstellung der »Licht und Schatten«-Karten mit dem klassischen Rider-Waite-Smith-Tarot erweitern den Horizont und offenbaren dir weitere Geheimnisse. Dieses kreative Begleitbuch, von der **Künstlerin Chris-Anne** nicht nur verfasst, sondern auch opulent bebildert und kommentiert, ist der Leitstern auf deiner mystischen Reise in deine Seele.

Licht und Schatten Tarot – Das Buch
von Chris-Anne
Übersetzer: Hanna R. Müller

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 15.10.2025

ca. € (D) 26,00 / ca. € (A) 26,80 / ca. CHF 35,50
ca. 304 Seiten, Format 17,0 x 24,0 cm
Hardcover, Pappband,
ca. 300 vierfarbige Abbildungen
WG: 1474 Ratgeber/Spiritualität/Lebensdeutung

ISBN/GTIN: 978-3-424-15495-5



Referenztitel



Deepak Chopra
Meditationen und Affirmationen
Non-Book 9,99 € [D]
ET: 30.08.21



9 783424 1154252



Deepak Chopra; Sarah Platt-Finger
Yoga – Dein Weg zur Selbsterkenntnis
Quality Paperback 25,00 € [D]
ET: 30.08.23



9 783424 1154603

Urheber*innen



© Jeremiah Sullivan



© Makenna Colón

Deepak Chopra stammt ursprünglich aus Indien. Als erfolgreicher Internist und Endokrinologe in den USA widmet er sich seit den 1980er Jahren der Suche nach einer ganzheitlichen Medizin. Seine mehr als 90 Bücher verkaufen sich glänzend: Sie wurden in 43 Sprachen übersetzt und insgesamt 20 Millionen Mal verkauft.

Sarah Platt-Finger ist Mitbegründerin des ganzheitlichen Yoga-Systems ISHTA Yoga mit internationalen Studios – unter anderem in München. Zusammen mit ihrem Mann Alan Finger veranstaltet sie weltweit Ausbildungen, Retreats und Workshops. Sie ist die persönliche Yogalehrerin von Deepak Chopra und wird auf seinen Plattformen, wie dem YouTube-Kanal The Chopra Well gefeiert.

Beispielkarten



August 2025

- **Deepak Chopra gehört mit über 20 Millionen verkauften Büchern und zehn Millionen Followern zu den wichtigsten spirituellen Lehrern und Yoga-Experten weltweit**
- **Einfache und wirkungsvolle Yogaübungen für mehr Energie und spirituelle Entwicklung**
- **Die klassischen Übungen sind detailliert illustriert und eignen sich perfekt für den Einstieg ins Yoga**

Erstmals präsentiert der weltbekannte Autor, Mediziner und spirituelle Lehrer Deepak Chopra ein praktisches Kartenset mit klassischen Yogaübungen. Bei diesen gemeinsam mit seiner persönlichen Yogalehrerin Sarah Platt-Finger zusammengestellten Asanas liegt das besondere Augenmerk auf dem Energiekörper. So wirken die Übungen nicht nur auf der physischen, sondern auch auf der seelischen Ebene. Darüber hinaus wird ihr Nutzen bei körperlichen Beschwerden

- von Asthma
- über Rückenschmerzen
- bis hin zu Verdauungsproblemen beschrieben.

Die Übungen sind einfach durchführbar und detailliert illustriert, sodass sie sich perfekt zum Einstieg in die faszinierende Welt des Yoga eignen.

Mein Yoga Kartendeck

von Deepak Chopra; Sarah Platt-Finger
Übersetzer: Claudia Callies

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 20.08.2025

€ (D) 22,00 / € (A) 22,00 / CHF 31,90

, Format 10,0 x 13,2 x 3,9 cm

Non-Book, Kartenset,

50 Farbillustrationen

WG: 9462 Ratgeber/Gesundheit/Entspannung, Yoga, Meditation, Autogenes Training

ISBN/GTIN: 4250939900261



4 250939 900261

Referenztitel



Inna Segal; Jena Dellagrottaglia
Heilendes Herz Orakel
Non-Book 28,00 € [D]
ET: 14.08.24



Alberto Villoldo; Colette
Baron-Reid
**Dein schamanischer Traum –
Das Orakel**
Non-Book 25,00 € [D]
ET: 04.11.21



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



September 2025

- **Jena Dellagrottaglia ist eine der weltweit erfolgreichsten Illustratorinnen von Kartendecks mit über 300.000 verkauften Exemplaren allein auf dem deutschsprachigen Markt**
- **Jede Karte enthält einen stärkenden Zauberspruch sowie eine leicht umsetzbare Rezeptur zum Entfesseln der Naturmagie**
- **36 zauberhaft illustrierte Karten mit glänzendem Farbschnitt und liebevoll gestaltetem Begleitbuch in hochwertiger Box**

Tauche mit diesem faszinierenden Orakel ein in die mystische Welt der Küchenhexe. Es zeigt dir, wie du aus gewöhnlichen Zutaten Heilmittel, Zaubersprüche, magische Düfte und vieles mehr herstellen kannst.

Jede der 36 von der Ausnahmekünstlerin Jena Dellagrottaglia liebevoll gestalteten Karten enthält eine magische Formel, um zu manifestieren, sich zu schützen, zu fokussieren oder wieder in Balance zu kommen. Zudem wird ein im Begleitbuch genau beschriebenes Rezept enthüllt, das du in deiner eigenen Küche mit leicht erhältlichen Zutaten brauen kannst, um Trost, Freude und Heilung zu finden.

Dieses Orakel lädt dich ein, die Kraft der Gaben der Natur auf deiner magischen Reise zu nutzen.

Kitchen Witch Orakel
von Jena Dellagrottaglia
Übersetzer: Angelika Hansen

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 24.09.2025

ca. € (D) 25,00 / ca. € (A) 25,00 / ca. CHF 36,50

112 Seiten, Format 10,0 x 14,0 x 2,0 cm

Non-Book, Kartenset,

36 Farbillustrationen

WG: 9474 Ratgeber/Spiritualität/Lebensdeutung

ISBN/GTIN: 4250939900308



Referenztitel



Kyle Gray
**Engie-Portale
Aktivierungskarten**
Non-Book 23,00 € [D]
ET: 31.08.22



4 250939 900049



Kyle Gray
**Das Schutzengel-Orakel. Buch
mit 44 Karten**
Non-Book 23,00 € [D]
ET: 26.04.21



9 783424 154108

Urheber*in



© Bob Rafferty

Kyle Gray ist einer der jüngsten und international gefragtesten Engelexperten. Er entdeckte seine mediale Gabe bereits als Vierjähriger. Seither ist er mit einer starken Verbindung zu den Engeln gesegnet, die ihm halfen seine intuitiven Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Nachdem er seine besondere Gabe jahrelang verheimlicht hatte, wurde Kyle dazu berufen die Botschaften der Engel mit der Welt zu teilen. In seinen Workshops, Vorträgen und über seinen **Online Angel Tribe** hilft er anderen Menschen dabei sich für die Engel zu öffnen. Kyle lebt in Glasgow und ist Autor mehrerer Bücher und Kartensets.

Beispielkarten



September 2025

- **Spannendes neues Orakelkonzept für Fans von Kyle Gray: Karten intuitiv anhand der Bilder ziehen und die Botschaften direkt auf der Rückseite nachlesen**
- **Der Rockstar unter den Engel-Experten hat eine riesige Social-Media-Reichweite und tritt regelmäßig im deutschsprachigen Raum auf**
- **Über 48.000 verkaufte Exemplare von Kyle Grays Kartensets und Büchern bei Irisiana**

Der beliebte Engel-Experte Kyle Gray hat mit diesem Orakel ein ganz besonderes Tool geschaffen, das eine direkte Verbindung zu unseren himmlischen Begleitern und ihren Botschaften ermöglicht. Es unterscheidet sich von anderen Decks, da die Karten neben den Engel-Abbildungen auf der Vorderseite auch die jeweiligen Botschaften auf der Rückseite bereithalten. **Verwende deine Intuition, um den Engel auszuwählen, der dich anspricht,** und drehe die Karte um, damit du sofort alles Wichtige erfährst. So ist auf der Rückseite neben dem Namen des Engels und seiner Botschaft vor allem der zentrale Aktivierungssatz nachzulesen, der dich inspirieren und auf deinem Weg unterstützen wird.

Engel Aktivierungskarten
von Kyle Gray
Übersetzer: Angelika Hansen
Deutsche Erstaussgabe
Erscheinungstermin: 24.09.2025

€ (D) 24,00 / € (A) 24,00 / CHF 34,90
128 Seiten, Format 10,0 x 13,2 x 3,2 cm
Non-Book, Kartenset,
44 Farbillustrationen
WG: 9474 Ratgeber/Spiritualität/Lebensdeutung

ISBN/GTIN: 4250939900285



4 250939 900285

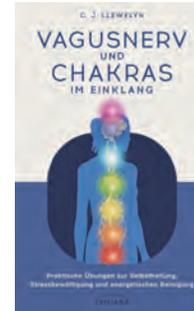
Unsere Top-Titel von Irisiana



978-3-424-15409-2
 € 15,00 [D] | € 15,50 [A] CHF 21,50*



978-3-424-15497-9
 € 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*



978-3-424-15472-6
 € 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*



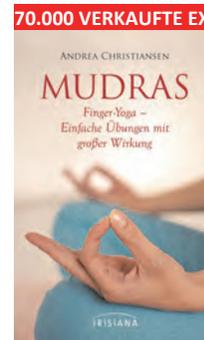
978-3-424-15481-8
 € 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*



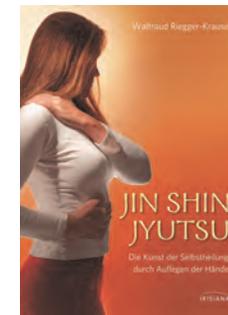
978-3-424-15476-4
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90*



978-3-424-15478-8
 € 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*



978-3-424-15169-5
 € 10,00 [D] | € 10,30 [A] CHF 14,50*



978-3-424-15171-8
 € 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*



978-3-424-15470-2
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90*





kailash

Große Marketing-Kampagne

zum Ratgeber der Psychologin und Bestsellerautorin Klara Hanstein



Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter



Print-Werbung

Printanzeigen in Psychologie- und Lebenshilfemagazinen



Online-Werbung

- Spotify Advertising
- Social Media Advertising
- Amazon Advertising



Zielgenaue und reichweitenstarke

Cross-media-Kampagne



Referenztitel



Anna Suchanec
**Du bist okay, auch wenn du eine
 Angststörung oder Depression
 hast**
 Paperback 18,00 € [D]
 ET: 13.11.24



Urheber*in



© privat

Mag. **Klara Hanstein** ist eine renommierte Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin sowie Systemische Psychotherapeutin. Mit Weiterbildungen in Kinder-, Jugend- und Familienpsychologie sowie Säuglings-, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie bietet sie umfassende Expertise in der psychologischen Betreuung. Seit 2010 ist sie selbstständig in Wels, Oberösterreich, tätig. Ihr erstes Buch *Liebe Angst, halt doch mal die Klappe!* war ein großer Erfolg. Mit ihren Social-Media-Kanälen, ihrem Podcast und einem wöchentlichen Newsletter erreicht sie eine breite Leserschaft. Seit März 2024 bietet sie zudem einen Onlinekurs zu Ängsten und Panikattacken an.

Beispielhafte Innenseite:



September 2025

TikTok

- **Das dringlich gewünschte Nachfolgewerk zum Bestseller »Liebe Angst, halt doch mal die Klappe!« (über 70 Tsd. verk. Ex.) bietet die von Fans ersehnten Strategien für konkrete Paniksituationen.**
- **Klara Hanstein ist eine renommierte Psychologin und war ehemals selbst von Panikattacken betroffen.**
- **Die Autorin bringt eine große Instagram-Anhängerschaft & zahlreiche Newsletter-Abonnenten mit.**

SPITZENTITEL

Panikattacken können sich in den unterschiedlichsten Lebenssituationen einstellen – ob im Aufzug, im Wartezimmer oder in der Nacht. Betroffene erleben einen Gefühlstornado aus Angst, Schockzuständen, völligem Kontrollverlust über die eigenen Gedanken und den Körper bis hin zu furchteinflößender Todesangst.

Klara Hanstein, erfahrene Psychologin und ehemals selbst Betroffene, erklärt verständlich

- wie unser Nervensystem funktioniert
- und warum es zu diesen Tornados kommt.

Panikzustände werden durch unser überschießendes Nervensystem ausgelöst, das fälschlicherweise glaubt, wir befänden uns in einer lebensbedrohlichen Situation. Mit 21 praktischen Werkzeugen zeigt sie, wie man den Kreislauf von Panik durchbrechen kann.

Liebe Panik, komm mal wieder runter!
 von Klara Hanstein

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 24.09.2025

ca. € (D) 22,00 / ca. € (A) 22,70 / ca. CHF 30,50

ca. 192 Seiten, Format 13,5 x 20,6 cm
 Hardcover, Pappband,
 vierfarbig, mit ca. 12 Abbildungen
 WG: 1481 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Lebensführung,
 Persönliche Entwicklung

ISBN/GTIN: 978-3-424-63278-1



9 783424 632781

Referenztitel



Martin Wehrle
Den Netten beißen die Hunde
Paperback 18,00 € [D]
ET: 13.09.21



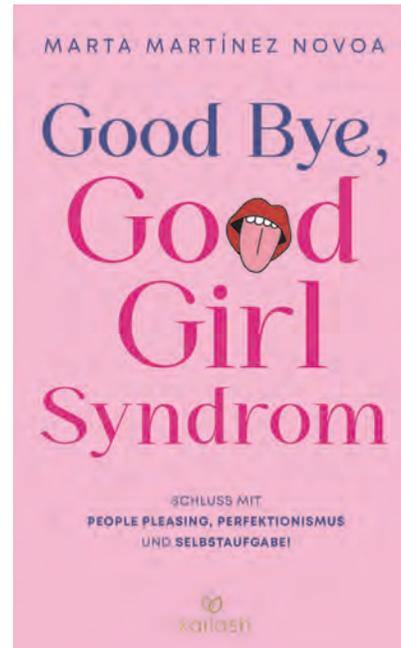
Urheber*in



© Rubén Viéitez

Marta Martínez Novoa ist Psychotherapeutin mit den Schwerpunkten Angst- und Traumabewältigung, Beziehungen, Genderpsychologie und Selbstwertgefühl. Sie arbeitet in eigener Praxis in Sanxenxo, Pontevedra (Spanien) und unterstützt ihre PatientInnen auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden und mentaler Gesundheit.

Oktober 2025



- **Wenn andere immer an erster Stelle stehen - was steckt psychologisch dahinter, was hilft?**
- **Einfache Übungen, anschauliche Fallgeschichten und wissenschaftliche Erkenntnisse von einer spanischen Psychologin und Bestsellerautorin.**
- **Kraftvolle Tools für mehr Selbstfürsorge, Selbstbewusstsein und Konfliktfähigkeit.**

Hast du oft das Gefühl, dass deine Bedürfnisse zu kurz kommen? Fällt es dir schwer, Entscheidungen zu treffen? Machst du dir ständig Gedanken darüber, was andere über dich denken? Willst du es immer allen rechtmachen, weil du nicht Nein sagen kannst? Dann leidest du wohl auch unter dem Good Girl Syndrom.

An sich ist es ein guter Charakterzug, selbstlos zu sein, aber wenn man dadurch Konflikte meidet und nicht in der Lage ist, Grenzen zu ziehen, verliert man dadurch an Lebendigkeit und Authentizität. Besonders Frauen sind davon betroffen und leiden dadurch vermehrt unter Stress, mentaler Belastung und psychischen Erkrankungen.

Die Psychologin Marta Martínez Novoa führt uns in unsere eigene Kindheit zurück, damit wir bestimmte Verhaltensweisen besser verstehen.

Good Bye, Good Girl Syndrom

von Marta Martínez Novoa
Übersetzer: Sonja Hagemann

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 22.10.2025

ca. € (D) 20,00 / ca. € (A) 20,60 / ca. CHF 27,90

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

Hardcover, Pappband,

WG: 1481 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Lebensführung,
Persönliche Entwicklung

ISBN/GTIN: 978-3-424-63280-4



9 783424 632804

Referenztitel



Manuela Thoma-Adofo
Auf dem Weg, den niemand kennt
Hardcover 17,00 € [D]
ET: 22.04.19



9 783466 372331



Hadley Vlahos
Zwischen den Welten
Hardcover 22,00 € [D]
ET: 28.08.24



9 783466 373277

Urheber*in



© Ina Niehoff

Die Kulturjournalistin Charlotte Wiedemann entdeckte dank einer prägenden Geburtserfahrung gute Begleitung in Lebensübergängen für sich. Als ausgebildete Death Doula hat sie fünf Jahre lang die Welt der Sterbebegleitung, Bestattung und Trauerbegleitung erforscht und praktisch vertieft. Sie verantwortet u.a. erfolgreiche Kommunikationsprojekte wie den Sterbereport mit brand eins sowie den TikTok-Kanal @dertod_undwir, der mittlerweile über 200.000 Follower zählt.



TikTok

September 2025

- **Aus dem Alltag einer Death Doula: authentisch, einfühlsam und ermutigend – für einen bewussten Umgang mit dem Lebensende.**
- **Die Autorin ist studierte Psychologin und Kulturjournalistin mit über 200.000 Followern auf dem Social-Media-Kanal dertod_undwir.**
- **Wertvolles Wissen und Handlungskompetenz empathisch und kreativ vermittelt.**

Viele Menschen streben nach Achtsamkeit und Erfüllung. Sie praktizieren Yoga, Meditation und Spiritualität, um dorthin zu gelangen. Für Charlotte Wiedemann vereint der **Tod** dieses Bedürfnis: Denn mit der eigenen **Endlichkeit** vor Augen fällt es plötzlich leichter, sich auf das zu besinnen, was einem guttut und Erfüllung schenkt.

Die Autorin hat sich als **Death Doula**, Sterbeamme, ausbilden lassen und begleitet Menschen bei den **großen Übergängen** des Lebens. Anhand berührender Fallgeschichten vermittelt Charlotte Wiedemann Wissen und **Handlungskompetenz** rund um die Themen Tod, Sterben und Trauer. Durch **Rituale**, gemeinsames Gestalten und den Mut, umzudenken, wird der Tod (be-)greifbarer und der Abschied **menschlich** und **nah**. Einfühlsam beschreibt die Autorin, wie wir die **letzte Reise** für uns und unsere Liebsten möglichst unbefangen gestalten können.

Die Kunst des Abschiednehmens
von Charlotte Wiedemann

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: 1973 Sachbücher/Politik, Gesellschaft,
Wirtschaft/Gesellschaft

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 01.10.2025

ISBN/GTIN: 978-3-424-63284-2



9 783424 632842

Reichweitenstarke Online-Kampagne zur Jubiläumsausgabe des 8-fachen Jahresbestsellers

Limitierte Jubiläumsausgabe
mit hochwertiger Sonderausstattung



Foto: © pexels.com

Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter



Online-Werbung

- Social Media Advertising
- YouTube-Kampagne
- Amazon Advertising



Große Social Advertising-Kampagne auf **Meta und Pinterest**

Blickfang für Ihren Verkaufsraum

- Display (zum Stellen und Hängen)
- Tisch-Power-Tower mit 20 Ex.
- Dekoplatkat



Referenztitel



Stefanie Stahl
Das Kind in dir muss Heimat finden
 Quality Paperback 17,00 € [D]
 ET: 16.11.15



Stefanie Stahl
Das Kind in dir muss Heimat finden (Arbeitsbuch)
 Quality Paperback 16,00 € [D]
 ET: 20.03.17



Stefanie Stahl
Wer wir sind. Das Arbeitsbuch
 Quality Paperback 18,00 € [D]
 ET: 22.05.24



Urheber*in



© Susanne Wysocki

Stefanie Stahl, Diplom-Psychologin und Buchautorin in freier Praxis in Trier, ist Deutschlands bekannteste Psychotherapeutin. Sie hält regelmäßig Vorträge und Seminare zu ihren Spezialgebieten Beziehungen, Selbstwertgefühl und praxisnaher 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, hostet die beiden Podcasts »So bin ich eben« und »Stahl aber herzlich«.



TikTok

- **Limitierte Ausgabe in hochwertiger Ausstattung inkl. Farbschnitt und mit neuem Vorwort der Autorin zum Jubiläum.**
- **Das einzigartige Bestseller-Phänomen: seit 2016 ununterbrochen auf der Spiegel-Sachbuch-Bestseller-Liste, acht Mal in Folge Jahresbestseller Nr. 1 und 2023 erstmalig mit dem TikTok Book Award als Buch des Jahres ausgezeichnet.**

BESTSELLER

Jeder Mensch sehnt sich danach, angenommen und geliebt zu werden. Im Idealfall entwickeln wir während unserer Kindheit das nötige Urvertrauen, das uns als Erwachsene durchs Leben trägt. Doch auch die erfahrenen Kränkungen prägen sich ein und bestimmen unbewusst unser gesamtes Beziehungsleben. Erfolgsautorin Stefanie Stahl hat mit ihrem Sonnen- und Schattenkind-Modell eine einzigartige Therapiemethode zur »inneren Kind«-Heilung entwickelt: Wenn wir Freundschaft mit unserem inneren Kind schließen, bieten sich erstaunliche Möglichkeiten, Konflikte zu lösen, Beziehungen glücklicher zu gestalten und auf (fast) jedes Problem eine Antwort zu finden.

Diese Sonderausgabe enthält ein exklusives Vorwort von Stefanie Stahl.

Das Kind in dir muss Heimat finden
 von Stefanie Stahl

ca. € (D) 19,00 / ca. € (A) 19,60 / ca. CHF 26,50
 ca. 288 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm
 Quality Paperback, Klappenbrosch.,
 WG: 1481 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Lebensführung,
 Persönliche Entwicklung

Neuauflage

Erscheinungstermin: 22.10.2025

ISBN/GTIN: 978-3-424-63282-8





ÜBER 2,3 MIO. VERK. EXPL.

ÜBER 163.000 VERK. EXPL.



Hardcover
978-3-424-63235-4
 € 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,50*



Quality Paperback
978-3-424-63107-4
 € 17,00 [D] | € 17,50 [A] CHF 23,90*



Quality Paperback
978-3-424-63143-2
 € 15,00 [D] | € 15,50 [A] CHF 21,50*



Quality Paperback
978-3-424-63200-2
 € 17,00 [D] | € 17,50 [A] CHF 23,90*



Quality Paperback
978-3-424-63139-5
 € 17,00 [D] | € 17,50 [A] CHF 23,90*



Non-Book
4250939900018
 € 12,00 [D] | € 12,00 [A] CHF 18,50*



Quality Paperback
978-3-424-63201-9
 € 17,00 [D] | € 17,50 [A] CHF 23,90*



Quality Paperback
978-3-424-63199-9
 € 17,00 [D] | € 17,50 [A] CHF 23,90*



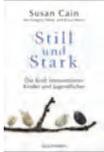
Quality Paperback
978-3-424-63202-6
 € 17,00 [D] | € 17,50 [A] CHF 23,90*



Quality Paperback
978-3-424-63203-3
 € 17,00 [D] | € 17,50 [A] CHF 23,90*



Referenztitel



Susan Cain
Still und Stark
Paperback 15,00 € [D]
ET: 18.09.17



9 783442 159284



Susan Cain
Still
Taschenbuch 13,00 € [D]
ET: 15.07.13



9 783442 157648

Urheber*in



© privat

Dr. Rami Kaminski ist ein mehrfach preisgekrönter und weltweit angesehener Psychiater aus New York. Zu seinen Errungenschaften zählen unter anderem die Gründung des TIIPS Instituts zur Optimierung verfügbarer Behandlungen in Medizin und Psychiatrie, die Einführung des F.A.M.E.-Protokolls zur Prävention psychischer Erkrankungen bei prominenten Persönlichkeiten sowie elf weitere internationale Patente auf dem Gebiet der Psychologie und Psychiatrie. Im Jahr 2023 gründete er außerdem das Otherness Institute, um zu erforschen und das Bewusstsein dafür zu schärfen, wie otrovertierte Menschen die Welt wahrnehmen.



Warum Sie sich auf großen Partys oder Veranstaltungen unwohl fühlen, aber die Gesellschaft weniger vertrauter Menschen genießen? Warum Sie ein wacher Beobachter sind, der schon immer unkonventionelle Ideen hatte, ohne sich jemals den gesellschaftlichen Normen anpassen zu müssen?

Willkommen in der Welt der Otrovertierten – der Andersdenkenden und stillen Beobachter. Während Introvertierte nach mehr Teilhabe suchen und Extrovertierte die Liebe und Anerkennung anderer brauchen, schätzt der otrovertierte Mensch seinen Platz am Rand des Geschehens. Ein Plädoyer für alle, die die eigene Individualität leben, sich auf wenige, tiefgehende Beziehungen konzentrieren und ihre Einsamkeit genießen.

Wie schön es ist, nicht dazugehören zu müssen

von Dr. Rami Kaminski
Übersetzer: Marion Zerbst

Deutsche Erstausgabe

Erscheinungstermin: 24.09.2025

- **Das erste Buch zum Thema Otroversion – ein echter Gamechanger für Betroffene und Angehörige.**
- **Rund 30 Prozent aller Menschen erhalten endlich einen Erklärungsansatz für ihr tägliches Empfinden und Erleben.**
- **Geschrieben von einem der renommiertesten Psychiater Amerikas und dem Gründervater der Otrovertierten-Bewegung.**

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50
ca. 176 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm
Paperback, Klappenbrosch.,
mit s/w-Grafik und Tabellen
WG: 1933 Sachbücher/Angewandte Psychologie

ISBN/GTIN: 978-3-424-63283-5



9 783424 632835

Beispielkarten (Vorder- und Rückseite)

Glück ist,
das zu lieben,
was du hast, und
dankbar
dafür zu sein.

Viele Menschen glauben, dass Glück bedeutet, dass sich all ihre Wünsche erfüllen. Dass sie alles bekommen, was sie sich erträumen. Aber das bedeutet, dass sie ihr Glück in die Zukunft verlegen. Sie sind dann glücklich, wenn ... der Partner an ihrer Seite ist, mit dem sie den Rest ihres Lebens verbringen können. ... wenn das Bankkonto voll ist. ... wenn sie in Rente sind und endlich genug Zeit haben. Aber weißt du, Glück ist nicht, die ganze Zeit das zu bekommen, was du willst. Glück ist, das zu lieben, was du hast, und dankbar dafür zu sein.

**Mal
gewinnst
du und
mal lernst
du.**

Geh durch dein Leben, als wäre es ein Spiel, und das jeden Tag aufs Neue. Mal gewinnst du in diesem Spiel und mal lernst du etwas, was dir vorher nicht klar war. Aber eines gilt immer: Zwischen dir und deinen Träumen steht nur eine Person – du selbst. Hältst du also noch länger zurück, was du sagen oder tun willst, oder legst du los?

Das, worauf
du deinen
Fokus
richtest, wird
wachsen.

Lenkst du deinen Fokus auf Angst, Verlust und Mangel, dann wirst du mehr davon bekommen. Richtest du deinen Fokus aber auf das, wofür du dankbar bist, dann wirst du immer noch mehr wahrnehmen, wofür du dankbar sein kannst. Wenn du darauf achtest, was dir am Tag alles Gutes passiert, dann macht dir das nicht nur in dem Moment gute Laune, sondern nach und nach entsteht daraus eine neue Denkgewohnheit. Du entwickelst eine positive Lebenshaltung, die dich glücklicher macht.

**Wofür bist
du jetzt
gerade
dankbar?**

Du kannst trainieren, positiver zu denken. Und je öfter du positiv denkst, desto schwerer haben es die alten Gewohnheiten, deine Gedanken wieder in negative Bahnen zu lenken. Das Beste, was du tun kannst, ist, dir ein Dankbarkeitstagebuch anzulegen. Oder wenn das nicht dein Ding ist, dann halte tagsüber immer mal wieder inne und schau, wofür du in dem Moment gerade dankbar sein kannst. Das verwandelt alles.

Referenztitel



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



Urheber*in



© Stephan Schmick

Dr. Biyon Kattilathu zählt zu den erfolgreichsten Entertainern und Autoren in den Bereichen Motivation und Lebensfreude im deutschsprachigen Raum. Als Kind indischer Einwanderer im Ruhrgebiet aufgewachsen, studierte er Wirtschaftsingenieurwesen und promovierte in den Wirtschaftswissenschaften. Seit 2016 begeistert er eine stetig wachsende Fangemeinde mit seinen Inhalten für ein glückliches Leben auf Instagram, YouTube, TikTok und Facebook. Er hostet einen Podcast und tourt mit Solo-Programmen durch Deutschland, Österreich und die Schweiz. Seine Bücher wie »Der Rikscha-Fahrer, der das Glück verschenkt« oder »Die Fragen deines Lebens« standen auf der Spiegel-Bestsellerliste.



September 2025

TikTok

- Das erste Kartenset des Spiegel-Bestsellerautors mit insgesamt über 350.000 verk. Exemplaren. [Stand: Februar 2025]
- 52 ermutigende und inspirierende Reflexionsfragen und Denkanstöße für verschiedene Lebenssituationen.
- Wunderschön und hochwertig gestaltetes Kartendeck.

Bestsellerautor Biyon Kattilathu möchte mit diesem besonderen **Kartenset** Denkanstöße geben, sich auf die **persönlichen Schwerpunkte** im Leben zu besinnen, damit dies mehr an **Tiefe** und **Lebendigkeit** gewinnt:

Was ist mir wichtig, wer inspiriert mich, was tut mir gut, wie kann ich Grenzen setzen, Blockaden überwinden und mir selbst mehr vertrauen?

Dieses edel gestaltete Kartenset beinhaltet **52 wertvolle Impulse**: Durch das Ziehen einer inspirierenden Karte können wir die eigenen Vorstellungen von einem idealen Leben **hinterfragen** oder ein Gefühl dafür bekommen, in **welche Richtung** es gehen könnte und wer wir auf dieser Reise werden.

Die Fragen deines Lebens – Das Kartenset
von Biyon Kattilathu

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 24.09.2025

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,00 / ca. CHF 26,50

Format 10,4 x 3,3 x 13,9 cm

Non-Book, Kartenset,

52 Farbillustrationen

WG: 9474 Ratgeber/Spiritualität/Lebensdeutung

ISBN/GTIN: 4250939900315



4 250939 900315



1. Zaubernacht

Leb wohl, altes Jahr!

★ 25. Dezember

Wenn ihr mit Kindern backt, achtet besonders darauf, dass sie beim Schneiden der Äpfel Hilfe bekommen und vom heißen Ofen fernbleiben. Ein Misportionierer kann das Verteilen des Teigs für Kinder-Hands erleichtern. Die Zimt-Kruste lässt sich auch vereinfacht nur oben aufstreuen.

Die Wahl von Apfel-Zimt-Muffins für die erste Rauhnacht ist kein Zufall: Äpfel werden traditionell als Glückbringer geschätzt, während der warme Zimtuft die Küche in eine behagliche Atmosphäre taucht. Das gemeinsame Backen wärmt nicht nur das Haus, sondern auch die Herzen der Familie, und die warmen Muffins sind der perfekte Begleiter für eine kalte Winternacht.

Wer gerne experimentiert, kann die Muffins nach seinen Wünschen abwandeln: Statt Äpfeln eignen sich auch Birnen, der Teig lässt sich mit gehackten Nüssen oder Rosinen bereichern, und für einen festlichen Glanz sorgt essbarer Goldstaub auf der Kruste.

Märchen
Der Schneeflockensammler

In einem kleinen Dorf am Fuße der Berge lebte ein alter Mann namens Theodor. Die Kinder im Dorf nannten ihn den Schneeflockensammler, denn jedes Jahr, wenn die erste Rauhnacht kam, ging er mit einem besonderen Koffer nach draußen und fing Schneeflocken.

«Was macht er bloß mit all den Schneeflocken?», fragten die Kinder. «Die schmelzen doch!» Ihre Eltern wussten es auch nicht. Und Theodor lächelte nur geheimnisvoll und öffnete seinen Koffer nie vor anderen Menschen.

Die kleine Marie war besonders neugierig. In dieser ersten Rauhnacht – es war eine sternenklare Nacht und der Schnee fiel in großen, weichen Flocken – festete sie sich ein Herz. Sie zog ihre wärmste Mütze an, verpackte sich in ihren Winterschal und folgte Theodor leise in den verschneiten Garten.

Der alte Mann stand mitten im Schneegestöber, den geöffneten Koffer vor sich. Marie versteckte sich hinter einem Hauch und beobachtete ihn. Theodor hob vorsichtig seine Hände und fing eine

besonders große Schneeflocke. Dann beugte er sich über seinen Koffer und bläselte etwas.

Marie knaute ihren Augen kaum: Die Schneeflocke begann sanft zu leuchten! Theodor legte sie behutsam in den Koffer, wo sie weiter glitzerte, ohne zu schmelzen. Eine nach der anderen fing er die schönsten Schneeflocken und jede einzelne verwandelte sich in ein kleines, leuchtendes Kunstwerk.

Marie konnte sich nicht länger zurückhalten. «Wie machst du das?», platzte sie heraus und hielt dann erschrockt die Hand vor den Mund. Theodor drehte sich um und lächelte. Er war gar nicht überrascht, sie zu sehen. «Komm her», sagte er freundlich, «ich zeige es dir.»

Marie trat näher und schaute in den Koffer. Darin lagen Dutzende leuchtender Schneeflocken, jede einzigartig und wunderschön. «Das sind die Erinnerungen des vergangenen Jahres», erklärte Theodor. «Jede Schneeflocke bewahrt einen besonderen Moment. Schau mal diese hier – das war der erste Frühlingstag, als die Krokusse blühten.»

Die Schneeflocke glitzerte in allen Farben des Frühlings. Eine andere schimmerte golden wie ein Sommertag, und eine dritte leuchtete in warmen Herbstfarben.

«In der ersten Rauhnacht», sagte Theodor, «kommen wir die schönsten Momente des Jahres einfangen. Sie erinnern uns daran, dass jeder Tag etwas Besonderes in sich trägt, genau wie jede Schneeflocke einzigartig ist.»

Er nahm Marias Hand und legte sie sanft unter eine fallende Schneeflocke. «Denk an etwas Schönes, das du dieses Jahr erlebt hast», flüsterte er.

Marie schloss die Augen und dachte an den Tag, als ihr kleiner Bruder als Baby zum ersten Mal gelächelt hatte. Als sie die Augen öffnete, lag eine rosa schimmernde Schneeflocke auf ihrer Hand.

«Siehst du?», sagte Theodor. «Jetzt bist du auch eine Schneeflockensammlerin.»

Von da an gingen Marie und Theodor in jeder ersten Rauhnacht gemeinsam auf Schneeflockensuche. Sie sammelten die schönsten Momente des Jahres und bewahrten sie im Koffer auf. Und wenn die Tage besonders grau waren, öffneten sie den Koffer einen kleinen Spalt und ließen sich von den leuchtenden Erinnerungen wärmen.

Im Dorf erzählt man sich, dass man in klaren Rauhnächten manchmal ein sanftes Leuchten aus Theodors Garten sehen kann. Und wenn man ganz genau hinschaut, sieht man vielleicht eine kleine Gestalt und eine große, die gemeinsam Schneeflocken fangen. Dann weiß man: Die Schneeflockensammler sind wieder unterwegs, um die Magie der Erinnerungen zu bewahren.

Gesprächsimpulse für nach der Geschichte

- Welche besonderen Momente würdet ihr als leuchtende Schneeflocken sammeln?
- Wie sähe eure Schneeflocke vom schönsten Tag dieses Jahres aus?
- Wenn ihr einen Erinnerungskoffer hättet, was würdet ihr darin aufbewahren?

Referenztitel



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



9 783424 630824



Valentin Kirschgruber
Das Wunder der Rauhächte
Non-Book 18,00 € [D]
ET: 13.10.22



4 250939 1900063



Valentin Kirschgruber
Das Wunder der Rauhächte
Hardcover 18,00 € [D]
ET: 25.09.24



9 783424 632613



September 2025

- **Das Buch verbindet alte Traditionen mit modernem Familienleben und schafft wertvolle Erinnerungen.**
- **Die zahlreichen Rituale, Aktivitäten und Rezepte fördern familiäre Verbundenheit und Achtsamkeit.**
- **Vom großen Rauhächte-Bestsellerautor mit über 224.000 verkauften Exemplaren. [Stand: Februar 2025]**

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 Rauhächte«.

Die Rauhächte zwischen Weihnachten und Dreikönigstag sind eine Zeit voller Magie, Besinnung und Neuanfänge. Valentin Kirschgruber lädt Familien ein, diese besondere Zeit kindgerecht und spielerisch zu erleben.

Dieses Buch bietet

- zauberhafte Geschichten zum Vorlesen
- kindgerechte Fantasiereisen
- einfache Rezepte
- und kreative Bastelideen.

Jede der zwölf Rauhächte wird zu einem unvergesslichen Erlebnis, das die Fantasie anregt und die familiäre Verbundenheit stärkt.

Das Wunder der Rauhächte für die ganze Familie
von Valentin Kirschgruber

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50
ca. 190 Seiten, Format 13,5 x 17,5 cm
Hardcover, Pappband,
durchgehend vierfarbig, mit zahlreichen Illustrationen
WG: 1474 Ratgeber/Spiritualität/Lebensdeutung

Originalausgabe

Erscheinungstermin: 10.09.2025

ISBN/GTIN: 978-3-424-63281-1



9 783424 632811

Aktuelle Backlist-Highlights



ÜBER 43.000 VERK. EXPL.



Hardcover

978-3-424-63263-7

€ 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,50*



Hardcover

978-3-424-63246-0

€ 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,50*



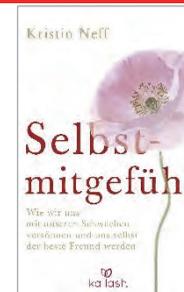
Hardcover

978-3-424-63241-5

€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*



ÜBER 67.000 VERK. EXPL.



Hardcover

978-3-424-63055-8

€ 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,50*



Quality Paperback

978-3-424-63273-6

€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*



ÜBER 57.000 VERK. EXPL.



Hardcover

978-3-424-63262-0

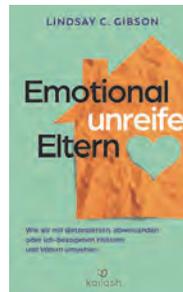
€ 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,50*



Quality Paperback

978-3-424-63223-1

€ 16,00 [D] | € 16,50 [A] CHF 22,50*



Hardcover

978-3-424-63269-9

€ 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,50*



Hardcover

978-3-424-63224-8

€ 24,00 [D] | € 24,70 [A] CHF 33,50*



ET: 25.06.25

Hardcover

978-3-424-63277-4

€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90*





Warmherziges
Willkommensbuch
für frischgebackene
Eltern: **geballete**
Kompetenz und
Herzensbotschaft

Bestseller-
Autor*innen
teilen ihr
Wissen



Geballte Kompetenz trifft wertvolles Know-how

Bestseller-Autor*innen teilen ihr ganz persönliches Wissen



Warmherzig, top aktuell, unverzichtbar!

Foto: © unsplash.com

Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter



Online-Werbung

- Pinterest-Kampagne
- Meta-Kampagne
- Sales-Kampagne



Gezielte Online-Kampagne
für werdende Eltern & Großeltern



Print-Werbung

Anzeigen in Apotheken Umschau
Baby & Familie



Referenztitel



Nicola Schmidt
artgerecht - Das andere Babybuch
Hardcover 22,00 € [D]
ET: 11.10.21
Band 1



9 783466 311699



Hetty van de Rijt; Frans X. Plooiij;
Xaviera Plooiij
Oje, ich wachse!
Hardcover 24,00 € [D]
ET: 27.05.19



9 783442 393336



Hetty van de Rijt; Frans X. Plooiij;
Xaviera Plooiij
Oje, ich wachse!
Taschenbuch 13,00 € [D]
ET: 15.07.19



9 783442 178230

Urheber*innen

18 reichweitenstarke Persönlichkeiten und Bestseller-Autor*innen mit großer Social Media Follower*innenschaft:

Yassamin-Sophia Boussaoud; Kareen Dannhauer; Celsy Dehnert; Daniela Dotzauer; Laura Fröhlich; Sümeyye Lambrecht; Maren Leerhoff; Frauke Ludwig; Wolf Lütje; Anna Mendel; Maria Bea Merscher; Susanne Mierau; Annika Rösler; Nicola Schmidt; Herbert Renz-Polster; Diana Schwarz; Carina Thiemann; Evelyn Höllrigl Tschakner; Annegret Augustin; Charlotte Rock (Hrsg.)



Juli 2025

- Warmherziges Willkommensbuch für frischgebackene Eltern
- Ermutigung und Überlebensstipps von den Leuchttürmen der Eltern-Baby-Szene
- Know-How, das den Baby-Alltag ganz konkret erleichtert

SPITZENTITEL

Wenn wir Eltern werden, betreten wir ein eigenes Universum – und der Planet, um den wir künftig kreisen, ist unser Baby. Wie gut, dass es Menschen gibt, die uns hier wohlwollend unterstützen! Und wie schön, wenn sie selbst Profis sind: gestandene Hebammen, erfahrene Kinderärzt*innen, Bindungsexpert*innen, Fachpersonen aus Psychologie und Pädagogik oder Journalist*innen mit klarem Blick auf Elternschaft und die Räume, in denen sie stattfindet. In diesem einzigartigen und wunderschön gestalteten Briefband geben 18 starke Persönlichkeiten und Bestseller-Autor*innen wieder, was sie selbst beim Abenteuer Baby gelernt haben und uns aus vollem Herzen raten können. Sie sind die guten Feen, die uns ihre ganz persönlichen Wissensgaben in die Wiege legen. Und sie verraten, was sie selbst gern früher gewusst hätten oder heute ganz anders machen würden. Ein großer Schatz fürs erste Babyjahr – und eine Umarmung für alle, die es durchleben!

Geboren und geborgen

von Yassamin-Sophia Boussaoud; Kareen Dannhauer; Celsy Dehnert; Daniela Dotzauer; Laura Fröhlich; Sümeyye Lambrecht; Maren Leerhoff; Frauke Ludwig; Wolf Lütje; Anna Mendel; Maria Bea Merscher; Susanne Mierau; Annika Rösler; Nicola Schmidt; Herbert Renz-Polster; Diana Schwarz; Carina Thiemann; Evelyn Höllrigl Tschakner; Annegret Augustin; Charlotte Rock (Hrsg.)

ca. € (D) 22,00 / ca. € (A) 22,70 / ca. CHF 30,50

256 Seiten, Format 15,5 x 21,0 cm
Quality Paperback, Klappenbrosch.,
Durchgehend vierfarbig mit zahlreichen Illustrationen
WG: 1467 Ratgeber/Gesundheit/Schwangerschaft,
Geburt, Säuglinge

ISBN/GTIN: 978-3-466-37338-3



9 783466 373383



Geboren und Geborgen

Know-How für den Familienalltag mit Baby und Co.

Unentbehrliche Klassiker rund um Geburt,
Familienalltag, Kindergesundheit
und Ernährung

**Attraktive
Konditionen!**

Sprechen Sie mit Ihren
Ansprechpartner*innen
im Außen- und
Innendienst



Auslieferung:
21.07.2025

Kösel | Mosaik | Goldmann

RELIGION UND SPIRITUALITÄT



Der **Wirt der legendären Kiez-Kneipe Elbschlosskeller** auf der Spurensuche nach Glück und Lebenssinn

Autor mit großer Social-Media-Reichweite: 200.000 Fans



Reichweitenstarke Bestseller-Kampagne für das neue Buch vom SPIEGEL Bestsellerautor



Foto: © Marco Grundt

Wie der bekannteste **Kiez-Wirt** Daniel Schmidt sein Glück fand



Online-Werbung

- Meta-Kampagne
- Spotify-Werbung
- Sales-Kampagne



Große Reichweite mit Social Advertising: **ca. 1 Mio.** Impressionen



Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter

Referenztitel



Rainer M. Schießler
Die Schießler-Bibel
Hardcover 22,00 € [D]
ET: 29.03.21
Band 1



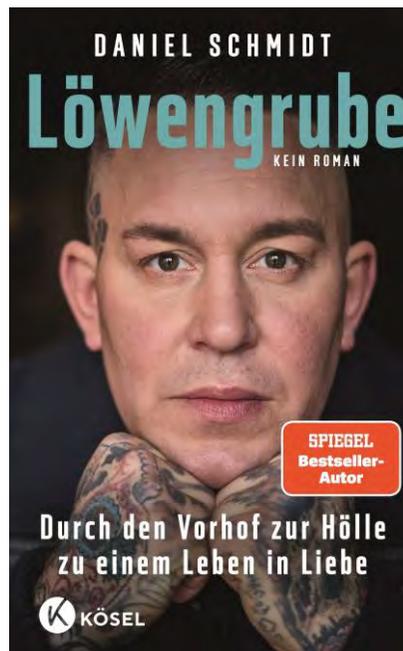
9 783466 372706

Urheber



© Marco Grundt

Daniel Schmidt ist 1984 in Hamburg geboren und zwar als Sohn des legendären Kiezwirts Lothar, der maßgeblich dazu beigetragen hat, den Elbschlosskeller zu der Institution zu machen, die er heute ist. Das „Kellerkind“ hat die St.-Pauli-Luft so mit in die Wiege gelegt bekommen, und die Vielfältigkeit des Viertels spiegelt sich auch in seiner Biografie wider. Eigentlich ist Daniel ausgebildeter Zimmermann, über viele Höhen und Tiefen hinweg ist er inzwischen der wohl bekannteste Kneipier Deutschlands sowie mehrfacher Bestseller-Autor. Während der Coronapandemie hat er den Verein, „Wer, wenn nicht wir-Hamburg“ gegründet, der sich für sozial Benachteiligte einsetzt. In den Medien und verschiedenen Reality-TV-Formaten ist er beliebter Protagonist.



In seinem neuen Buch geht Daniel Schmidt, Wirt des legendären Hamburger Elbschlosskellers, auf Spurensuche nach Glück und Lebenssinn – und zwar an Orten, an denen man weder das eine noch das andere vermuten würde. Denn egal, wie tief jemand sinkt oder welche Tragödie einem widerfährt, es gibt immer den einen Funken Hoffnung, der dem Schicksal noch einmal eine neue Wendung geben kann. „Die Liebe leuchtet in den dunkelsten Ecken.“ Davon ist Daniel Schmidt überzeugt, denn genau das hat auch er in seinem eigenen bewegten Leben voller Höhenflüge und dramatischer Abstürze immer wieder erfahren. Er erzählt offen und schonungslos vom erbarmungslosen Kiezleben, von der Löwengrube, in die er immer wieder geworfen wurde – und aus der er auch immer wieder gerettet wurde. Er gibt Einblick in seinen Weg zum Glauben und zur Liebe und macht Mut, sich ehrlich zu fragen: „Was ist meine Aufgabe im Leben?“ Sein Bekenntnis: „Ich will anderen Menschen helfen.“

Löwengrube
von Daniel Schmidt

Erscheinungstermin: 01.10.2025

ca. € (D) 20,00 / ca. € (A) 20,60 / ca. CHF 27,90
ca. 176 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm
Quality Paperback, Klappenbrosch.,
WG: 1971 Sachbücher/Politik, Gesellschaft,
Wirtschaft/Biographien, Autobiographien

ISBN/GTIN: 978-3-466-37341-3



9 783466 373413

September 2025

- **Eingeführter Bestseller-Autor**
- **Autor ist medienerehrender Profi, bereits mehrfach zu Gast in diversen Talkrunden**
- **Autor mit hoher Social-Media-Reichweite: Instagram über 86.000 Follower*innen, auf TikTok über 131.000**

PRESESCHWERPUNKT

Bestseller von Rainer M. Schießler



Hardcover
978-3-466-37270-6
 € 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,50*
 Band 1



Taschenbuch
978-3-328-10988-4
 € 15,00 [D] | € 15,50 [A] CHF 21,50*
 Band 1



Hardcover
978-3-466-37299-7
 € 24,00 [D] | € 24,70 [A] CHF 33,50*
 Band 2



Taschenbuch
978-3-328-11192-4
 € 15,00 [D] | € 15,50 [A] CHF 21,50*
 Band 2



Hardcover
978-3-466-37147-1
 € 19,99 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90*



Taschenbuch
978-3-328-10203-8
 € 13,00 [D] | € 13,40 [A] CHF 18,50*



Taschenbuch
978-3-328-10556-5
 € 14,00 [D] | € 14,40 [A] CHF 19,90*



Hardcover
978-3-466-37333-8
 € 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*



Referenztitel



Rainer M. Schießler
Die Schießler-Bibel
Hardcover 22,00 € [D]
ET: 29.03.21
Band 1



9 783466 372706



Rainer M. Schießler
Hoffnung – gerade jetzt!
Hardcover 24,00 € [D]
ET: 08.03.23
Band 2



9 783466 372997

Urheber



© Frank Bauer

Rainer Maria Schießler, geb. 1960, ist katholischer Pfarrer und gilt durch unkonventionelle Seelsorge und teilweise medienwirksame Aktionen als einer der bekanntesten Kirchenmänner in Deutschland. Sein Anliegen: Mit zugespitzten Appellen aufrütteln und für eine lebhaftere, engagierte Kirche eintreten. Seit 1993 ist er Pfarrer in St. Maximilian in München. Von 2006 bis 2017 arbeitete Schießler immer wieder im Schottenhamel-Zelt des Münchner Oktoberfestes als Servicekraft. Er ist Autor der Spiegel-Bestseller-Bücher »Himmel, Herrgott, Sakrament«, das als sechsteilige Serie für den Bayerischen Rundfunk verfilmt wurde, »Jessas, Maria und Josef«, »Die Schießler-Bibel«, »Hoffnung – gerade jetzt« und »Ja, es ist Weihnachten!«.



September 2025

- **Dritter und finaler Teil von Schießlers ungewöhnlichen Bibel-Interpretationen**
- **Plädoyer für das facettenreichste, kraftvollste Gefühl des Menschseins**
- **Entdeckungsreise durch die Bibel**

SPITZENTITEL

»Für jetzt bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei« heißt es bei Paulus, »aber am größten unter ihnen ist die Liebe.« Und sie ist wohl notwendiger denn je, immerhin sehen wir aktuell alles andere als liebevolles Miteinander in der Welt. In seinem dritten und finalen Teil, in dem er die Bibel auf ihre Lebenstauglichkeit befragt, schaut Rainer Maria Schießler auf diese Urkraft, die im Menschen so facettenreich wirkt. Warum ist die Liebe größer als Hoffnung oder Glaube? Was tun wir alles aus Liebe? Wie funktioniert die Liebe? Kennt sie Wenn-Dann-Sätze? Wie soll das gehen mit der Feindesliebe, wo uns doch manchmal schon der oder die Liebste den letzten Nerv raubt?

Rainer Schießler, dessen unkonventionelle Art, Glaube zu leben inzwischen deutschlandweit bekannt ist, begibt sich in diesem Buch erneut auf biblische Erkundungstour, was wir vom Buch aller Bücher für unser modernes Leben lernen können.

Liebe - notwendiger denn je!

Band 3

von Rainer M. Schießler

Erscheinungstermin: 01.10.2025

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

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

Hardcover, Geb. mit SU,

Durchgehend zweifarbig

WG: 1926 Sachbücher/Philosophie, Religion/Christliche Religionen

ISBN/GTIN: 978-3-466-37345-1



9 783466 373451

Referenztitel



Udo Schroeter
Bin bei mir
Hardcover 16,00 € [D]
ET: 28.08.24



9 783466 348251



Emily Esfahani Smith
Die vier Säulen eines erfüllten Lebens
Paperback 12,00 € [D]
ET: 17.02.20



9 783442 178414



Friedemann Schulz von Thun
Erfülltes Leben
Taschenbuch 13,00 € [D]
ET: 23.08.23



9 783442 179824

Urheberin



© Thomas Gauck

Claudia Mönius, Jahrgang 1968, ist Kulturwissenschaftlerin und arbeitet selbstständig als Coach im Bereich Persönlichkeitsentwicklung und Spiritualität. Die Autorin lebt mit ihrem Mann bei Nürnberg und in Wien.

Oktober 2025



- **Hochwertig ausgestattetes Impulsbuch**
- **Autorin mit langjähriger Coaching-Erfahrung**
- **Gut vernetzte Autorin in der psychologisch-spirituellen Szene**

Es ist die Frage aller Fragen, seit Jahrhunderten gestellt, vielfach aus verschiedensten Disziplinen mit Antwortversuchen besehen, und doch stellt sie sich jeder Mensch immer aufs Neue und immer sehr persönlich: Wie gelingt es, ein zufriedenes Leben, voll Freude und Leichtigkeit zu führen?

Auf der Suche nach freudvoller Lebensqualität lassen sich viele Menschen professionell beraten und werden vor lauter Zufriedenheitswille oft immer unglücklicher. Dabei haben sie doch vermeintlich alles richtig gemacht: ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung, Quality Time mit Freunden, der Familie...

Die spirituelle Coachin Claudia Mönius formuliert in diesem Buch ihr Gegenprogramm: Schau auf dich, lass dich inspirieren, schweig, sprich und spiel mal wieder!

Schweigen, Sprechen, Spielen
von Claudia Mönius

ca. € (D) 16,00 / ca. € (A) 16,50 / ca. CHF 22,50
ca. 160 Seiten, Format 12,5 x 20,0 cm
Hardcover, Pappband,
WG: 1474 Ratgeber/Spiritualität/Lebensdeutung

Erscheinungstermin: 05.11.2025

ISBN/GTIN: 978-3-466-37355-0



9 783466 373550

GESELLSCHAFT UND MODERNES LEBEN



Wolfgang Trepper

von einer völlig neuen
Seite: Das **Must-Have**
für eingefleischte
Fans



Bis zu
280 Bühnen-
auftritte in
Deutschland
pro Jahr



Eine Kampagne mit Tiefgang

Reichweite auf allen Kanälen



Foto: © Paul Schimweg

Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter



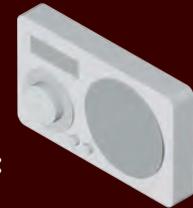
Online-Werbung

- Spotify



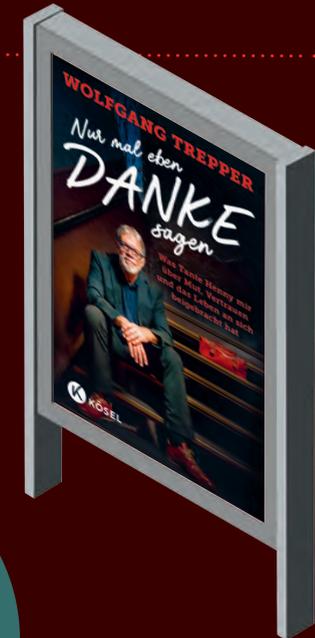
Radio/Podcast:

- Hörfunk



Out-of-Home:

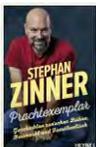
- Plakatierung in deutschen Städten



Gezielte Ansprache:

**Online,
offline,
auf seiner
Tour!**

Referenztitel



Stephan Zinner
Prachtexemplar
Quality Paperback 20,00 € [D]
ET: 11.09.24



9 783453 218772



Uschi Glas
Ein Schätzchen war ich nie
Hardcover 24,00 € [D]
ET: 28.02.24



9 783442 394319

Urheber



© Paul Schimweg

Wolfgang Trepper, Jahrgang 1961, ist Kabarettist, Moderator und Polter-Geist mit Feinsinn. Sein Leben ist mindestens so unkonventionell wie seine Bühnenprogramme, bei denen er vor ausverkauften Hallen über Politik, Gesellschaft, Fußball und Schlagertexte spricht und schimpft.

Für seine mittlerweile über 23 Programme mit Tiefgang und rund 270 Auftritten pro Jahr wurde Trepper mit einer Vielzahl an Kabarettpreisen ausgezeichnet. Seine Reichweite nutzt er, um sich für soziale Projekte zu engagieren. So ist es längst eine liebgelebte Tradition, dass er nach jedem seiner Auftritte mit einer roten Damenhandtasche im Foyer des Theaters steht und Spenden sammelt.



Digitales
Lese-
exemplar



Events



September 2025

- **Wolfgang Trepper von einer völlig neuen Seite: Das Must-Have für eingefleischte Fans**
- **Ein warmherziges und berührendes Buch über den Wert von Visionen, Mut und Rückhalt – und ein Denkmal stellvertretend für die vielen starken Frauen, die uns prägen**
- **Humor mit Tiefgang: Eine zutiefst menschliche Geschichte, die gleichermaßen zu lautem Lachen und leisem Weinen bewegt**

SPITZENTITEL

Kabarettist Wolfgang Trepper ist bekannt für seine Bühnenauftritte und stürmischen Beschwerde-Tiraden. Doch was die wenigsten wissen, ist, dass hinter der Fassade des scharfzüngigen Polterers ein tief empfindsamer Mensch steckt. In seinem ersten Buch zeigt Trepper seinen Fans nicht nur diese völlig neue Seite, »Nur mal eben Danke sagen« ist vor allem eine liebevolle Hommage an seine Tante Henny, die ihn von klein auf prägte und bis zu ihrem Tod 2017 eine feste Stütze, der rote Faden in seinem Leben war. Mit viel Herz und Humor erzählt Trepper von den Höhen und Tiefen eines bewegten Lebens und davon, dass er ohne seine Tante Henny heute nicht wäre, wer er ist. Das Buch ist mehr als ein Danke an eine außergewöhnliche Frau, die ihm Werte, Mut und Vertrauen vermittelte – es ist auch eine stellvertretende Liebeserklärung an all die großartigen Frauen, die uns im Leben prägen. Eine berührende Erzählung voller Witz und ungeahnter Tiefe.

Nur mal eben Danke sagen
von Wolfgang Trepper

Erscheinungstermin: 24.09.2025

ca. € (D) 22,00 / ca. € (A) 22,70 / ca. CHF 30,50
ca. 208 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm
Hardcover, Geb. mit SU,
WG: 1941 Sachbücher/Geschichte/Biographien,
Autobiographien

ISBN/GTIN: 978-3-466-37356-7



9 783466 373567

Referenztitel



Andrea Newerla
Das Ende des Romantiktiktats
Hardcover 20,00 € [D]
ET: 28.06.23



Urheberin



© Sven Serkis

Andrea Newerla ist promovierte Soziologin und forscht zuletzt als Senior Scientist an der Paris Lodron Universität Salzburg zu Intimitäten, Onlinedating und Beziehungsmustern jenseits heteronormativer Standards. Ihre Forschungserkenntnisse dienen als Ausgangspunkt für eine neue Perspektive auf unsere intimen Beziehungen und bieten die Grundlage der Betrachtung sich wandelnder gesellschaftlicher Verbindlichkeiten für ihr Buch.

Sie ist eine der bekanntesten Stimmen der soziologischen Intimitätsforschung und war als Expertin unter anderem bereits bei *Aspekte* (ZDF), *scobel* und *Kulturzeit* (3sat) oder in der *taz* geladen.



September 2025

- **Aktuelles Gesellschaftsthema mit hoher Relevanz: das Bedürfnis nach alternativen Lebensmodellen und neuen Formen des Zusammenlebens wächst**
- **Ein neuer Blick darauf, wie Gemeinschaft gelingen kann, wenn die Herkunftsfamilie keinen Halt gibt**
- **Familiäre und freundschaftliche Bindungen authentisch und stabil gestalten – fachlich fundiert, praxisorientiert und persönlich erzählt**

PRESESSCHWERPUNKT

Andrea Newerla lädt uns in ihrem neuen Buch »Wie Familie, nur besser« dazu ein, die vertrauten, doch häufig auch dysfunktionalen Familienmodelle zu hinterfragen und alternative Wege des Miteinanders zu entdecken. Auf Basis ihrer langjährigen Forschung und Beratungspraxis, beleuchtet sie, wie wir Verbindlichkeit, Sicherheit und Geborgenheit außerhalb traditioneller Strukturen finden. Mit Best Practices und persönlichen Geschichten zeigt Newerla, wie gemeinsames wohnen, arbeiten, lieben und sorgen in neuen Konstellationen nicht nur funktionieren kann, sondern, wie wir es selbst aktiv und besser gestalten. Ein inspirierendes Buch für alle, die jenseits konventioneller Normen authentische und erfüllende Beziehungsmodelle suchen, die uns im Alltag Halt und Verlässlichkeit versprechen.

Wie Familie, nur besser
von Andrea Newerla

Erscheinungstermin: 01.10.2025

ca. € (D) 20,00 / ca. € (A) 20,60 / ca. CHF 27,90
ca. 224 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm
Hardcover, Pappband,
WG: 1973 Sachbücher/Politik, Gesellschaft,
Wirtschaft/Gesellschaft

ISBN/GTIN: 978-3-466-37351-2



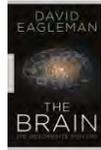
Referenztitel



Leon Windscheid
Hey Hirn!
Taschenbuch 12,00 € [D]
ET: 08.10.18



9 783453 604919



David Eagleman
The Brain
Hardcover 26,00 € [D]
ET: 06.03.17



9 783570 552889

Urheber

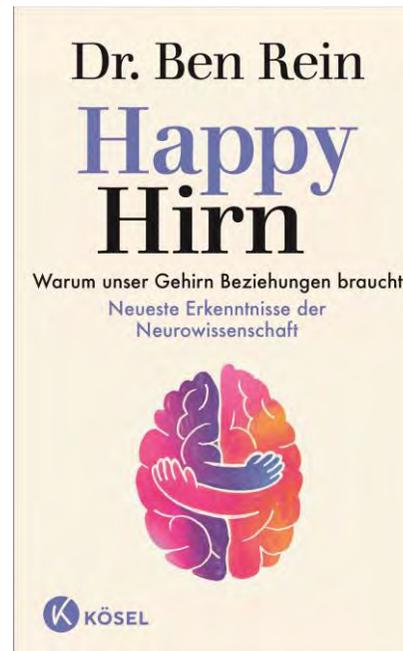


© Elena Zhukova

Dr. Ben Rein ist ein innovativer Neurowissenschaftler an der Stanford Universität und ein gefragter Wissenschaftskommunikator mit über einem Jahrzehnt Erfahrung in der Erforschung sozialer Interaktionen. Er hat neue Erkenntnisse über die genetischen Grundlagen von Autismus-Spektrum-Störungen gewonnen und herausgefunden, wie Verbindungen zwischen Gehirnzellen unser Sozialverhalten regulieren. Außerdem hat er untersucht, warum die psychoaktive Substanz MDMA Empathie und Verbundenheit zwischen Individuen fördert. Als »dr. brein« erklärt er über 900.000 Social-Media-Followern komplexe Themen verständlich und entlarvt Fehlinformationen. Seine Arbeiten wurden in renommierten Fachzeitschriften veröffentlicht.



November 2025



- **Introvertiert oder Social Butterfly:** Jedes Hirn ist darauf ausgelegt, mit anderen in Kontakt zu sein
- **Interdisziplinär und spannend:** Neurowissenschaft, Psychologie und Gesellschaft – vereint in einem Buch!
- **Wissenschaft, die begeistert:** Komplexe Themen einfach erklärt – für jeden verständlich

SCHWERPUNKTTITEL

Ob beim morgendlichen Kaffee, im vollen Zug oder während einer Happy Hour – soziale Interaktionen prägen unseren Alltag und sind entscheidend für die Gesundheit unseres Gehirns. Diese oft als trivial empfundenen Begegnungen wirken wie »soziale Ernährung« und beeinflussen unser Wohlbefinden und unsere Lebensqualität – das kann sogar auf zellulärer Ebene nachgewiesen werden.

Denn unsere Gehirne sind für Gemeinschaft geschaffen, doch das moderne Leben stellt viele diese uralten Instinkte infrage. Die neuesten Erkenntnisse der Hirnforschung zur Bedeutung unserer sozialen Interaktionen sind daher zukunftsweisend: Sie eröffnen Wege, auch in einer Welt zunehmend digitaler Kontakte emotional verbunden zu bleiben und praktische Strategien, um das volle Potenzial unserer Begegnungen auszuschöpfen. – Eine gelungenen Mischung aus überraschenden Fakten, spannenden Anekdoten und praktischen, datengestützten Ratschlägen.

Happy Hirn

von Ben Rein
Übersetzer: Gabriele Würdinger

Originalverlag: Avery

Erscheinungstermin: 26.11.2025

ca. € (D) 22,00 / ca. € (A) 22,70 / ca. CHF 30,50

ca. 368 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm
Hardcover, Pappband,
WG: 1980 Sachbücher/Natur, Technik

ISBN/GTIN: 978-3-466-37348-2



9 783466 373482

Mit unseren Büchern einmal um die ganze Welt Bestseller von Tamina Kallert



Hardcover
978-3-466-37281-2
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90*



9 783466 372812



Taschenbuch
978-3-453-60681-4
€ 12,00 [D] | € 12,40 [A] CHF 17,50*



9 783453 606814



Taschenbuch
978-3-453-60571-8
€ 12,00 [D] | € 12,40 [A] CHF 17,50*



9 783453 605718



Hardcover
978-3-579-08720-7
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90*



9 783579 087207

Referenztitel



Tamina Kallert
Und dann kommt das Meer in Sicht
Hardcover 20,00 € [D]
ET: 28.02.22



9 783466 372812



Tamina Kallert
Und dann kommt das Meer in Sicht
Taschenbuch 12,00 € [D]
ET: 13.03.24



9 783453 606814

Urheberin



© WDR/Annika Fußwinkel

Tamina Kallert, geboren 1974, arbeitete nach dem Studium der Geschichte und Anglistik als Moderatorin, Reporterin und Autorin beim Westdeutschen Rundfunk, bei ProSieben und für das Deutsche Sportfernsehen. Seit 2004 moderiert sie das WDR-Reisemagazin »Wunderschön«, seit 2015 auch die Städtereisen »2 für 300«. Zusammen mit dem WDR-Funkhausorchester führt sie regelmäßig durch wunderschöne Reisekonzerte. Tamina Kallert ist erfolgreiche Autorin, ihre beiden Bücher »Mit kleinem Gepäck« und »Und dann kommt das Meer in Sicht« wurden Bestseller. Sie ist verheiratet und lebt mit ihrer Familie in Freiburg im Breisgau.



Digitales
Lese-
exemplar



Events

Juli 2025



- **Neue wunderschöne Reisegeschichten von der Herzensöffnerin Tamina Kallert**
- **Eine Ermunterung, sich die persönliche Neugierde zu bewahren und immer wieder neu in Verbindung mit anderen zu treten**
- **Spannende und überraschende Begegnungen mit Menschen in aller Welt**

Auf ihre unnachahmlich offene Art nimmt uns Tamina Kallert mit an die Orte ihrer Wunderschön!-Reisen und gibt seltene Einblicke hinter die Kulissen, inspirierende Perspektivwechsel und persönliche Eindrücke: Immer der tiefen Sehnsucht nach Verbindung in uns allen folgend – sei es mit anderen Menschen, der Umwelt oder sich selbst. Dabei sind es oft die kleinen, unscheinbaren Momente im Zwischenmenschlichen, die sich als besonders prägend erweisen. Sie heben die Schönheit des Augenblicks hervor und zeigen, wie die Freude am Entdecken das Leben bereichert. Es braucht nur den Mut, das Unbekannte als Bereicherung zu sehen, um immer wieder neue Lebensqualitäten zu finden!

Die Füße im Sand, die Nase im Wind
von Tamina Kallert

Erscheinungstermin: 30.07.2025

ca. € (D) 20,00 / ca. € (A) 20,60 / ca. CHF 27,90
ca. 208 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm
Hardcover, Geb. mit SU,
WG: 1971 Sachbücher/Politik, Gesellschaft,
Wirtschaft/Biographien, Autobiographien

ISBN/GTIN: 978-3-466-37336-9



9 783466 373369

PSYCHOLOGIE UND LEBENSHILFE



Referenztitel



Sarah Straub
Wie meine Großmutter ihr Ich verlor
Quality Paperback 18,00 € [D]
ET: 20.09.21



9 783466 347728



Katrin Seyfert
Lückenleben
Hardcover 22,00 € [D]
ET: 17.04.24



9 783421 070265

Urheberin



© Thomas Melcher

Dr. Sarah Straub, geboren 1986, ist promovierte Diplom-Psychologin und arbeitet seit 2011 als wissenschaftliche Angestellte am Universitätsklinikum Ulm mit Schwerpunkt Demenzerkrankungen. Seit 2015 hält sie regelmäßig Vortragsreihen für die Deutsche Alzheimer-Gesellschaft, u.a. zu ihrem Spezialthema »Frontotemporale Demenz«. 2021 erschien ihr Buch »Wie meine Großmutter ihr Ich verlor« bei Kösel. Außerdem ist sie leidenschaftliche Musikerin und erfolgreiche Liedermacherin. Sie ist regelmäßig auf Konzerttour – nicht nur in Deutschland.



August 2025



- **Beeindruckende Geschichten für alle, die mehr über Demenz wissen wollen**
- **Ca. 1,8 Millionen Demenzkranke allein in Deutschland**
- **Demenzkranken besser verstehen sowie würdevoll und harmonisch begleiten**

EMPEHLUNGSTITEL

Die Psychologin und erfolgreiche Musikerin Sarah Straub präsentiert in ihrem neuen Buch beeindruckende Geschichten aus ihrer Arbeit mit Demenzkranken. Jede Geschichte enthält eine fachliche Einordnung und hilfreiche Informationen. Das Besondere: Sarah Straub schreibt diese Geschichten aus unterschiedlichen Perspektiven und basierend auf unterschiedlichen Kompetenzfeldern: zum einen als angesehene Demenzexpertin, die sich fachlich mit dem Thema beschäftigt, zum anderen als selbst betroffene pflegende Angehörige. Sarah Straub verdeutlicht: Es gibt nicht »die« oder »den« Demenzen mit typischen, immer gleichen Symptomen und Verhaltensweisen. Jede/r Demenzkranke präsentiert sich etwas anders und besonders. Entsprechend benötigt jede/r Demenzkranke individuelle Unterstützung. Die unterschiedlich ausgestalteten Geschichten mit unterschiedlichen Schwerpunkten und Themen tragen diesen verschiedenen Bedürfnissen Rechnung.

Lebensmut trotz(t) Demenz
von Sarah Straub

Erscheinungstermin: 27.08.2025

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50
ca. 224 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm
Quality Paperback, Klappenbrosch.,
WG: 1460 Ratgeber/Gesundheit

ISBN/GTIN: 978-3-466-34843-5



9 783466 348435

Referenztitel



Jörg Blech
Masterplan Gesundheit
Hardcover 26,00 € [D]
ET: 04.10.23



9 783421 070111



Thomas Schulz
Projekt Lebensverlängerung
Hardcover 24,00 € [D]
ET: 25.09.24



9 783421 070357

Urheber*in



© Amanda Dahms

Dr. med. Christoph Specht, Arzt und Medizinjournalist, ist seit vielen Jahren Deutschlands einziger Medical Correspondent TV für die Fernsehsender ZDF und RTL (unter anderem Volle Kanne, WISO). Auch im Hörfunk ist er regelmäßig ein gefragter Experte (unter anderem für WDR2, DLF und MDR (Fakt oder Fake)). Nach seinem Studium der Humanmedizin in Deutschland und in den USA studierte er Wissenschaftsjournalismus in Mainz. Er ist Produzent preisgekrönter internationaler Wissenschaftsfilme, sowie Moderator für Diskussionsrunden. Als Arzt engagiert er sich in verschiedenen Projekten in Afrika.



Dr. med. Petra Bracht; Roland Liebscher-Bracht
Rückenschmerzen verstehen und sich selbst davon befreien
Paperback 19,99 € [D]
ET: 24.07.24



9 783442 394272



Oktober 2025

- **Neues Bewusstsein für ein gesundes Leben erlangen**
- **Spannende Informationen gepaart mit persönlichen Schilderungen des Autors**
- **Praktische Tipps aus der Langlebigkeitsforschung**

»Nicht krank zu sein und gesund zu bleiben, das ist unser herkömmliches Verständnis von Gesundheit. Aber schützen wir uns dadurch wirklich, indem wir Gesundheit zu sehr in Richtung Krankheit denken?«

TV-Arzt und Medizinkorrespondent Dr. med. Christoph Specht plädiert dafür, Gesundheit als ein dynamisches Potenzial zu betrachten, das in jedem von uns steckt und aktiv genutzt werden kann. Zu dieser Erkenntnis gelangte er bei Dreharbeiten in Johannesburg. Die Erfahrungen dort veränderten nachhaltig seine Perspektive auf Medizin und Gesundheit. Es sollte der Beginn weiterer Reisen im Namen der Medizin werden: durch Südafrika, Ägypten, Äthiopien, Sambia, Malawi sowie Australien und Neuseeland. Durch die Beschreibung anderer Mentalitäten wird die Frage aufgeworfen, ob unser Verständnis von Gesundheit das einzig richtige und noch zeitgemäß ist.

Gesundheit gibt es nicht beim Arzt!
von Christoph Specht

Erscheinungstermin: 22.10.2025

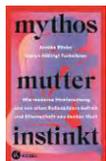
ca. € (D) 22,00 / ca. € (A) 22,70 / ca. CHF 30,50
ca. 240 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm
Hardcover, Pappband,
WG: 1973 Sachbücher/Politik, Gesellschaft,
Wirtschaft/Gesellschaft

ISBN/GTIN: 978-3-466-34845-9



9 783466 348459

Referenztitel



Annika Rösler; Evelyn Höllrigl
Tschaikner
Mythos Mutterinstinkt
Quality Paperback 18,00 € [D]
ET: 11.05.23



9 783466 312023



Stevie Schmiedel
Jedem Zauber wohnt ein radikaler Anfang inne
Hardcover 22,00 € [D]
ET: 26.04.23



9 783466 373024

Urheberin



© Myriam Frank

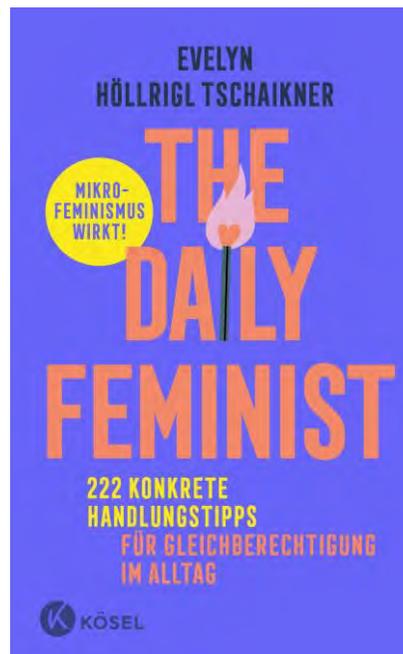
Evelyn Höllrigl Tschaikner ist freie Journalistin und lebt mit Mann und Kindern in Wien. Die gebürtige Südtirolerin studierte Publizistik- und Kommunikationswissenschaften, arbeitete dann als Redakteurin und bloggt seit 2016 auf *Little Paper Plane* über das Muttersein und Fraubleiben: ehrlich, engagiert, humorvoll und mitfühlend.



Laura Fröhlich
Die Frau fürs Leben ist nicht das Mädchen für alles!
Quality Paperback 16,00 € [D]
ET: 22.06.20



9 783466 311460



Unsere Gesellschaft unterliegt der männlichen Norm – seien es Arbeitszeiten, Job-Chancen, Sprache, Schönheit, Gesundheit oder Sexualität. Wo Männer sich Raum nehmen, wird Frauen häufig ein Platz zugewiesen. Dabei sind es meist nicht die offensichtlichen Ungerechtigkeiten, die frustrieren, sondern die vielen unscheinbaren und weithin akzeptierten Mikroaggressionen, die Frauen jeden Tag erleben. Doch darauf kann man reagieren – mit Mikrofeminismus! Wie man mit kleinen Gesten, klugen Bemerkungen und wirkungsvollen Mini-Handlungen für sich und andere eintritt, zeigt dieses Buch. Fundiert, unterhaltsam und ermutigend zeigt Evelyn Höllrigl Tschaikner, dass die Kraft des Mikrofeminismus in seinem Format liegt: Gerade weil er nicht »groß« daherkommt, vermittelt er Frauen Mut und Erfolg. Feminismus to go!

The Daily Feminist
von Evelyn Höllrigl Tschaikner

Erscheinungstermin: 24.09.2025

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

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

Hardcover, Pappband,

Durchgehend zweifarbig.

WG: 1481 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Lebensführung,
Persönliche Entwicklung

ISBN/GTIN: 978-3-466-34854-1



9 783466 348541

September 2025

- **Niedrigschwelliger Ansatz für ein starkes Thema**
- **Betrifft einen Großteil der Frauen – jeden Tag**
- **Großer Echoraum in den sozialen Medien, den die Autorin zu bespielen weiß (z.B. #womeninmalefields)**

PRESSESCHWERPUNKT

Referenztitel



Katharina von der Leyen
Weiter!
Hardcover 22,00 € [D]
ET: 06.11.24



9 783424 632682



Dr. Angela Grigelat
Diagnose Krebs – Das Überlebensbuch für die Seele
Hardcover 22,00 € [D]
ET: 11.10.21



9 783424 202557



Dr. Hanna Heikenwälder
Krebs - Das Ende einer Angst
Hardcover 24,00 € [D]
ET: 19.02.25



9 783442 394432



Oktober 2025

- **Seltene Kombination aus persönlicher Betroffenheit und therapeutischer Expertise**
- **Niedrigschwellige und gut erzählte Psycho-Onkologie**
- **Betroffene finden ihre Fragen und Sorgen gespiegelt**

Urheberin



© Daniel Biskup

Ulrike Döpfner studierte Psychologie und ist Kinder- und Jugendpsychotherapeutin mit Schwerpunkt Elterncoaching. Die Mutter dreier Söhne ist Autorin der Ratgeber »Der Zauber guter Gespräche« und »Der Schatz des Selbstwerts«, die in mehrere Sprachen übersetzt wurden. Außerdem schrieb sie das Interviewbuch »Was für ein Kind waren Sie?«. Im Herbst 2023 wurde bei ihr ein Liposarkom diagnostiziert, seitdem folgten Chemotherapie, Operationen und Bestrahlung als Behandlungen.

Unerwartet und erschütternd ist die Diagnose, die das Leben der bekannten Psychotherapeutin Ulrike Döpfner auf den Kopf stellt: Liposarkom, ein bösartiger Tumor des Weichteilgewebes. Üblicherweise ist sie es, die Menschen berät. Nun muss sie sich selbst beistehen. Eine Zeit voller Höhen und Tiefen beginnt, angefüllt mit Untersuchungen und Therapien, Eingriffen und Komplikationen. Immer dabei: Der analytische Blick einer Frau, die weiß, was einschneidende Erlebnisse mit der Psyche und dem eigenen Selbstverständnis machen. In langen Wochen des Wartens und Bangens wird ihr klar, wofür sie leben und kämpfen will – und wie sie ihre Bedürfnisse, Ängste und existenziellen Wünsche artikulieren kann. In ihrem schonungslos ehrlichen und berührenden Buch teilt sie diese Krankheitserfahrungen, um anderen Erkrankten Hoffnung und Anregungen zur Selbsthilfe zu geben; und damit Freunde, Angehörige und medizinisches Personal erfahren, was Menschen mit einer Krebserkrankung wirklich hilft.

Auf der Suche nach Licht
von Ulrike Döpfner

Erscheinungstermin: 15.10.2025

ca. € (D) 20,00 / ca. € (A) 20,60 / ca. CHF 27,90
ca. 208 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm
Hardcover, Geb. mit SU,
WG: 1465 Ratgeber/Gesundheit/Erkrankungen,
Heilverfahren

ISBN/GTIN: 978-3-466-34852-7



9 783466 348527

Referenztitel



Verena König
Trauma und Beziehungen
Quality Paperback 20,00 € [D]
ET: 25.09.24



9 783442 343102



Mark Wolynn
Dieser Schmerz ist nicht meiner
Quality Paperback 20,00 € [D]
ET: 03.04.17



9 783466 346554



Deb Dana
Der Vagus-Nerv als innerer Anker
Quality Paperback 18,00 € [D]
ET: 26.04.22



9 783466 347865

Urheber*in



© Misha Handschumacher



© Misha Handschumacher

Jennifer Mann ist zertifizierte Mind-Body-Therapeutin mit klinischer Ausbildung und arbeitet als funktionelle Bewegungstherapeutin, ganzheitliche Körpertherapeutin, Yoga- & Pilateslehrerin und Performance Coach. Sie litt selbst unter Angstzuständen und chronischer Erschöpfung sowie Schmerzen, die sie mit ihrem Selbstheilungsprogramm für das Nervensystem, »Somia International«, überwunden hat. Gemeinsam mit ihrem Co-Autor Karden Rabin hat sie die Chronic Fatigue School gegründet.

Karden Rabin ist Körpertherapeut und spezialisiert auf die psycho-emotionalen und neurologischen Grundlagen von chronischen Schmerzen und stressbedingten Störungen. Gemeinsam mit Jennifer Mann hat er die Chronic Fatigue School gegründet. Ihr Programm »Somia International« hat Tausenden Menschen weltweit geholfen, ihr Nervensystem zu regulieren und Heilung zu finden.

Oktober 2025



- **Praktisches Selbstheilungsprogramm**
- **Hilfe bei Gesundheitsproblemen wie Chronic Fatigue Syndrom, chronischen Schmerzen, psychischen Leiden**
- **Internationale Community der Autor*innen: über 410.000 Follower*innen auf Instagram**

Ob bei Angst, Burnout, Müdigkeit, Overthinking, People Pleasing oder unerklärlichen körperlichen Schmerzen – wenn man sich festgefahren fühlt, kann dieses Selbstheilungsprogramm helfen.

Stress und Trauma belasten unser Nervensystem, da sie es in einen erregten Zustand versetzen. Diese körperliche Reaktion schadet uns langfristig, denn sie hält uns in einem Überlebensmodus gefangen. Wenn wir diesen verlassen wollen, müssen wir lernen, die vom autonomen Nervensystem verwendete Sprache zu verstehen, denn es ist für die unbewusste Kommunikation zwischen unserem Gehirn und Körper verantwortlich. Die Körpertherapeut*innen und Gründer*innen der Chronic Fatigue School Jennifer Mann und Karden Rabin geben uns drei Schritte an die Hand, mit denen wir unser Nervensystem enträtseln und dessen Dysregulation auflösen können.

Die geheime Sprache unseres Körpers
von Jennifer Mann; Karden Rabin
Übersetzer: Friederike Moldenhauer

Originalverlag: Harper Collins UK

Erscheinungstermin: 05.11.2025

ca. € (D) 20,00 / ca. € (A) 20,60 / ca. CHF 27,90

ca. 378 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm
Hardcover, Pappband,
Mit zahlreichen Abbildungen
WG: 1466 Ratgeber/Gesundheit/Alternative Heilverfahren

ISBN/GTIN: 978-3-466-34847-3



9 783466 348473

Referenztitel



Karella Easwaran
Das Geheimnis ausgeglichener Mütter
Quality Paperback 16,00 € [D]
ET: 31.08.20



9 783466 311514



Karella Easwaran
Das Geheimnis ausgeglichener Mütter
Taschenbuch 12,00 € [D]
ET: 11.04.22



9 783328 108122

Urheberin



© Amanda Dahms

Dr. Karella Easwaran, geboren in Addis Abeba, Äthiopien, studierte Medizin in Ungarn und absolvierte eine Ausbildung zur Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin an der Universitätskinderklinik in Köln. Außerdem erlangte sie die Zusatzqualifikation für Naturheilverfahren und Ernährungsmedizin. In den vergangenen Jahren beschäftigte sie sich besonders mit Mind-Body-Medizin und sammelte Erfahrungen am Benson-Henry Institute for Mind Body Medicine der Universität Harvard. Die Mutter zweier Söhne arbeitet als Kinderärztin in ihrer eigenen Praxis in Köln und war als Expertin in der ZDF- Sendung »Die Ärzte« zu sehen. Ihre Bücher sind Bestseller.



Oktober 2025

- Von der aus Funk und Fernsehen bekannten Bestsellerautorin
- Praktische Lebenshilfe im Bereich #Mental Health
- Ein Methodenbuch mit anschaulichen Illustrationen

Die Zahl der Menschen, die unter psychischer Instabilität, Einsamkeit, Ängsten, Depressionen und anderen psychischen Belastungsstörungen leiden, wächst weltweit statistisch nachweisbar.

Bei ihrer Arbeit als Kinder- und Jugendärztin hat Karella Easwaran die Methode Beneficial Thinking entwickelt, mit der sie bereits Vielen helfen konnte. Die Methode ermöglicht es, das Gehirn und sich selbst besser zu verstehen und somit mit Stress besser umzugehen. Sie lässt Denkmuster, Gefühle und Reaktionen erkennen und unterstützt dabei, diese zu verändern. Karella Easwaran widmet diese Methode allen Hilfe suchenden Erwachsenen.

Glück entsteht im Kopf
von Karella Easwaran

Erscheinungstermin: 29.10.2025

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

240 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm
Quality Paperback, Klappenbrosch.,
Durchgehend zweifarbig, mit Illustrationen
WG: 1485 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Praktische Anleitungen

ISBN/GTIN: 978-3-466-34834-3



9 783466 348343

Referenztitel



Deb Dana
Der Vagus-Nerv als innerer Anker
 Quality Paperback 18,00 € [D]
 ET: 26.04.22



Katharina Schön
Dein Workbook gegen Kopfchaos
 Quality Paperback 18,00 € [D]
 ET: 21.08.24



Sandra Hintringer
Der Vagusnerv - unser innerer Therapeut
 Quality Paperback 18,00 € [D]
 ET: 10.11.21



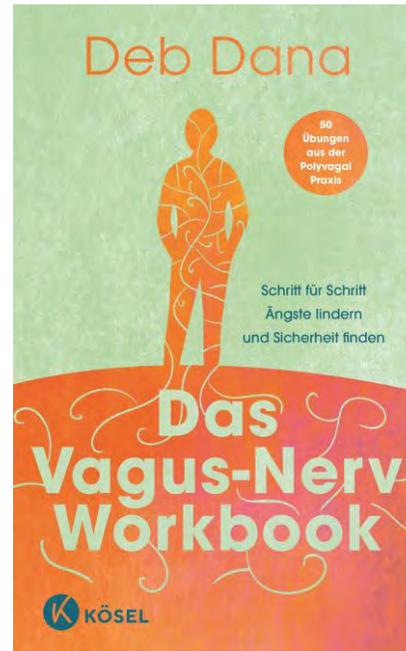
Urheberin



© Portland Photo Company 2019

Deb Dana ist Therapeutin sowie weltweit tätige Vortragsrednerin und Beraterin. Sie ist Autorin des Buches *Die Polyvagal-Theorie in der Therapie* sowie Mitherausgeberin des Buches *Klinische Anwendungen der Polyvagal-Theorie*. Sie hat ein Trainingsprogramm mit Namen Rhythm of Regulation entwickelt, lehrt international und ist darauf spezialisiert, die Möglichkeiten und Erkenntnisse der Polyvagal-Theorie für die klinische Arbeit mit Traumatisierten zu nutzen.

Juli 2025



- **Selbsthilfe-Ansatz zum Trend-Thema Vagus-Nerv**
- **Neues Arbeitstool zur Begleitung von Therapie und Traumabehandlungen**
- **International bekannte Expertin zum Thema Polyvagal-Theorie**

Mit diesem Workbook lernen wir, uns mit unserem Nervensystem anzufreunden und zu Sicherheit und Verbundenheit zurückzufinden – denn auch wenn wir unser chaotisches und stressiges Leben nicht beruhigen können, so doch unseren Körper. Unsere Verhaltensweisen und Emotionen gründen alle in unserem Nervensystem. Es beeinflusst, wie wir uns in unserem Körper fühlen, wie wir die Welt um uns herum wahrnehmen und wie wir in Beziehung zu anderen treten. Wenn wir gestresst, ängstlich und überwältigt sind, leidet unser Nervensystem und unser Leben. Die Polyvagal-Theorie hat neue, wirksame Instrumente zur Regulierung des Vagus-Nervs hervorgebracht, die in diesem Arbeitsbuch mit den Übungen und Reflexionen der Polyvagal-Expertin Deb Dana ganz praktisch erfahrbar werden. Dana bietet Werkzeuge an, um die Feinheiten und Bedürfnisse unseres Körpers zu verstehen, auf sie zu reagieren und individuelle Strategien für herausfordernde Momente zu entwickeln.

Das Vagus-Nerv Workbook

von Deb Dana

Übersetzer: Ursula Bischoff

Originalverlag: Sounds True

Erscheinungstermin: 30.07.2025

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

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

Quality Paperback, Klappenbrosch.,
 Mit zahlreichen Grafiken und Abbildungen.

WG: 1481 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Lebensführung,
 Persönliche Entwicklung

ISBN/GTIN: 978-3-466-34841-1



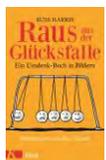
Referenztitel



Claudia Croos-Müller
Ich schaff(f) das!
 Hardcover 16,00 € [D]
 ET: 05.10.20



Russ Harris
Wer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei
 Taschenbuch 12,00 € [D]
 ET: 18.03.13



Russ Harris
Raus aus der Glücksfalle
 Quality Paperback 15,00 € [D]
 ET: 31.03.14



Russ Harris
Wer vor dem Schmerz flieht, wird von ihm eingeholt NA
 Hardcover 22,00 € [D]
 ET: 22.11.21



- **Praktische Lebenshilfe spielerisch präsentiert**
- **Basierend auf dem bahnbrechenden Ansatz der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)**
- **Vom Autor des Weltbestsellers »Wer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei«**

Urheber



© Vlad Petrovic

Dr. med. Russ Harris, geboren 1966, ist Arzt, Coach und Psychotherapeut. Seine Arbeitsschwerpunkte sind psychische Gesundheit, Psychoneuroimmunologie und Stressmanagement. Er ist weltweit anerkannter Trainer für Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT), leitet Ausbildungen für Psycholog*innen und Therapeut*innen in ACT und hat viele erfolgreiche ACT-Lehr- und -Lebenshilfebücher verfasst. Sein Bestseller »Wer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei« wurde in über 30 Sprachen übersetzt und hat eine Gesamtauflage von weit über einer Million verkaufte Exemplare. Russ Harris lebt in Melbourne, Australien.

Basierend auf seinem Welt-Bestseller »Wer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei« präsentiert Russ Harris in diesem Kartenset 50 aus der achtsamkeitsbasierten Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) abgeleitete Anregungen, Übungen und Inspirationen. Die Karten helfen dabei, sich nicht unnötig zu ärgern, sich von negativen Gedanken zu lösen, sich von Depressionen, Ängsten und Unsicherheiten zu befreien und stattdessen zu einem reichen und sinnerfüllten Leben zu finden. Das einfach zu handhabende Kartenset vermittelt die kraftvollen und ermutigenden Einsichten und Techniken der Akzeptanz- und Commitment-Therapie auf leichte und spielerische Art. Jede der 50 Karten befasst sich mit einem Kernkonzept der ACT. Die Vorderseiten der Karten liefern eine kurze Zusammenfassung des jeweiligen Konzepts, die Rückseiten bieten eine kurze Übung oder Anregung, dieses Konzept ins eigene Leben zu integrieren und konkret anzuwenden.

Umdenken leicht gemacht – glücklich leben

von Russ Harris
 Übersetzer: Ursula Bischoff

Originalverlag: Exisle Publishing PTY LTD

Erscheinungstermin: 05.11.2025

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,00 / ca. CHF 26,50

ca. 104 Seiten, Format 10,0 x 15,5 cm
 Non-Book, Kartenset,
 Kartenset. Durchgehend zweifarbig, mit zahlreichen Vignetten
 WG: 9481 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Lebensführung,
 Persönliche Entwicklung

ISBN/GTIN: 4250940300050



Referenztitel



Jochen Peichl
Jedes Ich ist viele Teile
Quality Paperback 18,00 € [D]
ET: 27.06.22



Jochen Peichl
Rote Karte für den inneren Kritiker
Quality Paperback 18,00 € [D]
ET: 03.04.24



Martin Wehrle
Wenn jeder dich mag, nimmt keiner dich ernst
Paperback 18,00 € [D]
ET: 26.04.23



Urheber



© privat

Dr. med. Jochen Peichl, geboren 1950, ist Facharzt für Neurologie und Psychiatrie sowie für Psychotherapeutische Medizin und Psychosomatik. Er hat verschiedene psychotherapeutische Weiterbildungen absolviert, u. a. in Ego-State-Therapie. Der Autor vieler Fachbücher und populärer Sachbücher war bis 2011 Oberarzt für Psychotherapie und Psychosomatik am Klinikum Nürnberg. Heute leitet er das Institut für hypno-analytische Telearbeit und Ego-State-Therapie (InHAT).

August 2025



- **Kompakte und verständliche Einführung in ein Thema, das immer mehr Beachtung findet**
- **Deutschsprachiger Trauma-Experte**
- **Eingeführter, renommierter und fachkundiger Autor**

Von einem harmonischen Miteinander profitiert jeder. Zeigen Menschen jedoch Verhaltensweisen wie übermäßiges Gefallen-Wollen, ausgeprägte Harmoniesucht oder Überangepasstheit, führt das bei Betroffenen häufig zu vielfältigen negativen Folgen: z.B. zu geringem Selbstwertgefühl, chronischer Erschöpfung, Angststörungen oder Depressionen. Ein solches übermäßig angepasstes Verhalten ist die Folge von frühkindlichen Belastungen und Trauma-Erfahrungen. Diesen sogenannten »Bambi-Reflex« (englisch »Fawn Reaction«) stellt der bekannte Traumatherapeut Jochen Peichl hier vor. Der Bambi-Reflex ist eine Überlebensstrategie, bei der Menschen mit Unterwerfungsverhalten und Selbstaufgabe auf für sie bedrohlich wirkende Situationen reagieren, und diese Strategie auch in zwischenmenschlichen Beziehungen immer wieder einsetzen.

Wenn nett sein zum Zwang wird
von Jochen Peichl

Erscheinungstermin: 27.08.2025

ca. € (D) 22,00 / ca. € (A) 22,70 / ca. CHF 30,50
ca. 176 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm
Hardcover, Pappband,
WG: 1933 Sachbücher/Angewandte Psychologie

ISBN/GTIN: 978-3-466-34851-0



Highlights der Kleinen Berater



Hardcover
978-3-466-34818-3
 € 12,00 [D] | € 12,40 [A] CHF 17,50*
 Band 8



Hardcover
978-3-466-30945-0
 € 10,00 [D] | € 10,30 [A] CHF 14,50*
 Band 2



Hardcover
978-3-466-30915-3
 € 10,00 [D] | € 10,30 [A] CHF 14,50*
 Band 1



Hardcover
978-3-466-34666-0
 € 10,00 [D] | € 10,30 [A] CHF 14,50*
 Band 6



Hardcover
978-3-466-30996-2
 € 10,00 [D] | € 10,30 [A] CHF 14,50*
 Band 3



Hardcover
978-3-466-34650-9
 € 10,00 [D] | € 10,30 [A] CHF 14,50*
 Band 5



Hardcover
978-3-466-34767-4
 € 14,00 [D] | € 14,40 [A] CHF 19,90*



Hardcover
978-3-466-34762-9
 € 16,00 [D] | € 16,50 [A] CHF 22,50*



Hardcover
978-3-466-34677-6
 € 10,00 [D] | € 10,30 [A] CHF 14,50*



Hardcover
978-3-466-34614-1
 € 10,00 [D] | € 10,30 [A] CHF 14,50*



Aktion



Aktionspaket für Kleine Berater inkl. Deko

EAN 4250939824918, 583/90176

Brutto-Warenwert: 296,00 € (D) / 301,20 € (AT) / 435,60 CHF

Inhalt:

Display für max. 20 Ex. der Kleinen Berater, z.B. 4 Ex. Halt!, 4 Ex. Ich schaf(f) das! (Kartenset), 8 Ex. So bleib ich stark (Kartenset), 4 Ex. Hand aufs Herz (Aufsteller).
Zur Deko erhalten Sie zusätzlich ein Plakat und Postkarten.
Bitte wenden Sie sich an Ihren Vertreter/Kundenbetreuer.

Abbildungen Werbemittel



Bezeichnung Werbemittel / Bestell-Nr.

Leerdisplay
EAN 4250938562255
583/89166

Streifenplakat
EAN 4250938511956
583/89086

Postkartenset Schaf (VE 60 Ex.)
583/89096
EAN 4250938511963



Hardcover
978-3-466-34767-4
14,00 € [D] 14,40 € [A]
19,90 CHF



9 783466 347674

Ex.



Hardcover
978-3-466-34818-3
12,00 € [D] 12,40 € [A]
17,50 CHF



9 783466 348183

Ex.



Hardcover
4250940300012
€ 16,00 [D] | € 16,00 [A]
CHF 24,50*



4 250940 300012

Ex.



Hardcover
978-3-466-34762-9
€ 16,00 [D] | € 16,50 [A]
CHF 22,50*

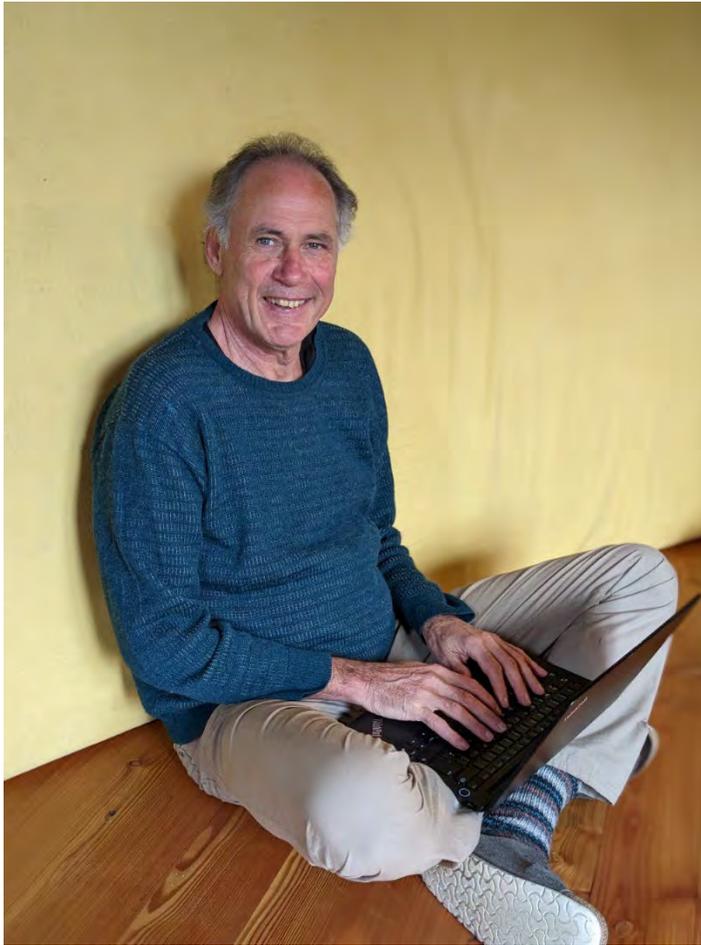


9 783466 347629

Ex.

LEBEN MIT KINDERN



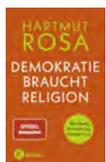


Dr. med. Herbert Renz-Polster (© Judith Polster)

»Für alle, die sich eine politische Dimension der Kindheit nicht so recht vorstellen können – wollen wir einmal umgekehrt fragen: Wie könnte es denn sein, dass die Kindheit KEINE politische Dimension hat? Ist es nicht die Kindheit, in der jeder Mensch auch die ersten Erfahrungen macht, was Regiert-Werden bedeutet?«

(Herbert Renz-Polster)

Referenztitel



Hartmut Rosa
Demokratie braucht Religion
Quality Paperback 12,00 € [D]
ET: 19.10.22



9 783466 373031



Herbert Renz-Polster
Erziehung prägt Gesinnung
Hardcover 20,00 € [D]
ET: 25.03.19



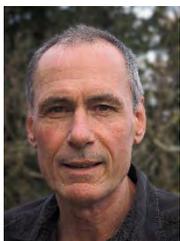
9 783466 311163

Urheber



© Kösel-Verlag

Dr. med. Herbert Renz-Polster ist Kinderarzt und Wissenschaftler. Der Spiegel-Bestseller-Autor gilt als eine der profiliertesten Stimmen in Fragen der kindlichen Entwicklung. Seine Werke »Menschenkinder«, »Kinder verstehen« und »Wie Kinder heute wachsen« haben die Erziehungsdebatte in Deutschland nachhaltig beeinflusst. Er ist Vater von vier erwachsenen Kindern, Großvater von drei Enkelkindern und lebt in der Nähe von Ravensburg.



© privat

Ulrich Renz widmete sich zuerst dem Studium diverser Sprachen in Paris. Es folgte ein Medizinstudium in Lübeck, danach Tätigkeiten als Arzt, Fachbuch-Autor und Leiter eines medizinischen Fachverlages. 1998 beendete Ulrich Renz seine Verlagskarriere und arbeitet seitdem als freier Publizist. Neben Sachbüchern und Wissenschafts-Reportagen schreibt er Kinder- und Jugendbücher. Ulrich Renz lebt mit seiner Familie in Lübeck.



September 2025

- **Besonderer Ansatz: Pädagogischer Beitrag zu komplexer und emotionaler politischer Debatte**
- **Hohe Absenderkompetenz des renommierten und reichweitenstarken Programmautors**
- **Aktuelles und hochrelevantes Thema**

PRESESSCHWERPUNKT

Rechtspopulismus ist in der westlichen Welt auf dem Vormarsch – woher kommt dieser Wunsch nach extremen Autoritäten?

Deutschlands renommiertester Kinderarzt und Familienexperte Herbert Renz-Polster beleuchtet in seinem pointierten Essay die Wurzeln des Autoritarismus in der Kindheit: Wer heute nach Abgrenzung, Härte und neuen Autoritäten schreit, ist als Kind in seiner Verletzlichkeit allein gelassen worden. Der Wunsch nach menschlicher Anerkennung, ein zentrales Bedürfnis jedes Menschen, blieb in diesen Kindheiten unerfüllt. Ein autoritärer Erziehungsstil, so zeigt Renz-Polster, führt in allen Kulturen zu einer erhöhten Anfälligkeit für populistische Botschaften.

Seine gesellschaftliche Analyse rüttelt auf und zeigt: Kindererziehung hat enorme politische Auswirkungen. Das Familienklima von heute formt das politische Klima von morgen!

Demokratie braucht Erziehung
von Herbert Renz-Polster

ca. € (D) 14,00 / ca. € (A) 14,40 / ca. CHF 19,90

ca. 112 Seiten, Format 11,8 x 18,7 cm
Quality Paperback, Klappenbrosch.,
WG: 1972 Sachbücher/Politik, Gesellschaft,
Wirtschaft/Politik

Erscheinungstermin: 01.10.2025

ISBN/GTIN: 978-3-466-31246-7



9 783466 312467

Referenztitel



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



Deb Dana
Der Vagus-Nerv als innerer Anker
Quality Paperback 18,00 € [D]
ET: 26.04.22



Urheberin



© Lina Rübke

Kiran Deuretzbacher ist Ergotherapeutin, bindungs- und beziehungsorientierte Eltern-, Familien- und Paarberaterin, Neuroembodiment Coach und ausgebildet in traumasensiblem Coaching. Seit 2003 begleitet sie Eltern und Pädagog*innen dabei, das Verhalten von Kindern besser zu verstehen und friedvoll zu begleiten – häufig zu den wiederkehrenden Themen Gefühlsstärke, Wut und Regulation. Seit 2020 bietet sie den gefragten Kurs »Expedition ins Vertrauen« an, der Bedürfnisorientierung und Embodiment verknüpft. Kiran Deuretzbacher ist selbst Mutter dreier Kinder und lebt in Hannover. <https://bindung-beziehung.de>



Oktober 2025

- **Neue und leicht anwendbare Strategien**
- **Unkomplizierter Ansatz, der den Körper einbezieht**
- **Auf Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse (Nervensystemregulation, Bindungsforschung und Entwicklungspsychologie)**

Emotionen können Kinder so richtig packen – und Erwachsene gleich mit! Aus dem Nichts heraus wird dann gestampft, geweint oder gebrüllt. Wer bedürfnisorientiert auf sein Kind eingehen will, ist hier oft besonders zerrissen. Wie können wir Gefühle gut begleiten und langfristig regulieren? Und wie geht es uns selbst dabei? Ergotherapeutin, Familienberaterin und Neuroembodiment Coach Kiran Deuretzbacher zeigt in diesem Buch, wie man in ganz alltäglichen Stress-Situationen bindungsstark reagieren kann. Dabei macht sie den Körper zu unserem Verbündeten: Ein bewusster Zugang zum Nervensystem ist DER Schlüssel für Impulskontrolle und Regulation. 33 leicht umsetzbare Übungen ermöglichen uns schnell und ohne großen Aufwand einen gesunden Umgang mit unseren Gefühlen – und einen Familienalltag mit mehr Verbindung, Nähe und Selbstwirksamkeit. Mit Beiträgen u.a. von Saskia Niechzial (»Ein Kopf voll Gold«).

**Starke Gefühle, starker Halt -
Selbstregulation für dein Kind und dich**
von Kiran Deuretzbacher

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50
ca. 192 Seiten, Format 15,5 x 21,0 cm
Quality Paperback, Klappenbrosch.,
Durchgehend zweifarbig mit zahlreichen Illustrationen.
WG: 1484 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Familie

Erscheinungstermin: 22.10.2025

ISBN/GTIN: 978-3-466-31232-0



Referenztitel



Leonie Lutz; Anika Osthoff
Begleiten statt verbieten
Quality Paperback 17,00 € [D]
ET: 30.05.22



Leonie Lutz; Mareike Brede
Verstehen statt verlieren
Quality Paperback 18,00 € [D]
ET: 26.03.25



Franz Himpsl; Dirk von Gehlen
Wie KI dein Leben besser macht
Quality Paperback 20,00 € [D]
ET: 28.05.25



Urheber*in



© Stephanie Spriestersbach



© Philipp Behrendt

Kai Spriestersbach ist Unternehmer mit einem Master-Abschluss in Webwissenschaften sowie Chefredakteur zweier Online-Magazine, Podcaster und hält Vorträge zu Online-, KI- und SEO-Themen. Als einer der erfahrensten Search-Marketing-Experten kann er bereits auf zwei Jahrzehnte Erfahrung beim Aufbau und der Optimierung webbasierter Vertriebs- und Geschäftsmodelle zurückgreifen. In den letzten Jahren hat er sich intensiv mit Suchmaschinen und KI auseinandergesetzt und gilt als einer der führenden Experten für die Texterstellung mittels Künstlicher Intelligenz. 2023 erschien von ihm *Richtig texten mit KI – ChatGPT, GPT-4, GPT-3 & Co.*

Leonie Lutz ist Redakteurin und Social Media-Expertin. 2022 erschien ihr Spiegel-Bestseller „Begleiten statt verbieten“. Außerdem macht sie Eltern in Online-Vorträgen fit für die digitale Lebenswelt ihrer Kinder. Ihr Instagram-Kanal @kinderdigitalbegleiten hat über 33.000 Follower.

September 2025



- **Erster Ratgeber zu KI im Familien- und Schulalltag**
- **Befähigender Ansatz, der Chancen und Risiken im Blick hat**
- **Hohe Kompetenz und bestens vernetztes Autorenduo**

KI ist gekommen, um zu bleiben – und macht auch vor Kinderzimmern und Klassenräumen nicht Halt. Im ersten Elternratgeber zum Thema künstliche Intelligenz zeigen KI-Experte Kai Spriestersbach und Spiegel-Bestseller-Autorin Leonie Lutz, wie ein sicherer und kreativer Umgang mit KI im Familien- und Schulalltag gelingen kann. Sie helfen zu verstehen, wie KI funktioniert und vermitteln Tools, die eine echte Bereicherung fürs Lernen sein können – inklusive praxisnaher Tipps, wie KI nervige Alltagsthemen vereinfacht. Immer mit dabei: der kritische Blick auf Risiken, bei denen Eltern wachsam sein sollten. Ein ermutigender und alltagstauglicher Wegweiser voller inspirierender Ideen!

Kluge Köpfchen mit KI
von Kai Spriestersbach; Leonie Lutz

Erscheinungstermin: 24.09.2025

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50
ca. 192 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm
Quality Paperback, Klappenbrosch.,
Durchgehend zweifarbig.
WG: 1484 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Familie

ISBN/GTIN: 978-3-466-31248-1



Referenztitel



Dr. med. Astrid Neuy-Lobkowicz
Weibliche AD(H)S
Quality Paperback 18,00 € [D]
ET: 27.03.24



9 783466 348114



Katharina Schön
Dein Workbook gegen Kopfchaos
Quality Paperback 18,00 € [D]
ET: 21.08.24



9 783466 348190

Urheberin



© privat

Natalia Lamotte ist emotionale Geburtsbegleiterin (Doula) und leitet Kurse für Geburts- und Geschwistervorbereitung. Sie hat im deutschsprachigen Raum den Begriff «Muttertät» geprägt, hält Vorträge und gibt Interviews zum Thema. Auf ihrem Instagram-Account (@schwesterherzen.doulas) klärt sie rund um Geburt und Mutterwerden auf und erzielt große Resonanz, wenn sie über ihre eigene, spät diagnostizierte ADHS berichtet – und wie ihr Familienleben davon geprägt wird. Sie steht im engen Austausch mit anderen neurodivergenten Müttern und plant Workshops zu diesem Schwerpunkt. Natalia Lamotte hat vier Kinder und lebt in München.

Juli 2025



- **Erster Ratgeber für neurodivergente Mütter**
- **Starke Zunahme von Diagnosen im Erwachsenenalter, v.a. bei Frauen**
- **Betroffene haben hohen Leidensdruck und suchen Wissen und Hilfe**

Erschöpft, gestresst und ständig überreizt: Viele Frauen verzweifeln an ihrer Mutterschaft. Doch manchmal macht ihnen nicht der Alltag das Leben so schwer, sondern eine unerkannte Neurodivergenz. Auch Natalia Lamotte, Doula und vierfache Mutter, erfuhr erst spät von ihrer ADHS. Dann aber fiel es ihr wie Schuppen von den Augen: Haben neurodivergente Menschen schon unter ›normalen Umständen‹ kein einfaches Leben, so stehen neurodivergente Mütter noch einmal vor ganz besonderen Herausforderungen. Ihre Grenzen, ihre Kräfte, ihre Überlebensstrategien: Auf all das nehmen Kinder keine Rücksicht. Vor allem nicht, wenn sie selbst betroffen sind, was häufig der Fall ist. Ein ermutigender wie unterhaltsamer Ratgeber für neurodivergente Mütter.

Chaos, Kinder und Konfetti
von Natalia Lamotte

Erscheinungstermin: 30.07.2025

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

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

Quality Paperback, Klappenbrosch.,

Durchgehend zweifarbig mit zahlreichen Illustrationen.

WG: 1484 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Familie

ISBN/GTIN: 978-3-466-31239-9



9 783466 312399

Referenztitel



Carina Thiemann
Ich fühle was, was du nicht siehst
Quality Paperback 18,00 € [D]
ET: 29.03.23



9 783466 311958



Nina C. Grimm
Hätte, müsste, sollte
Quality Paperback 18,00 € [D]
ET: 22.11.21



9 783466 311644

Urheberin



© David Bolley

Julia Cammann ist Sozialpädagogin und unterstützt als @aylahni 80.000 Follower auf Instagram und 220.000 Follower auf TikTok bei allen Fragen rund um die bedürfnisorientierte Erziehung ihrer Kinder.

Sie lebt mit ihren zwei Kindern und ihrem Mann in der Nähe von München.



Oktober 2025

- **Reichweitenstarke, glaubwürdige und bestens vernetzte Autorin**
- **Bedürfnisorientierung 2.0.: Was wirklich zählt, und was wir getrost lassen können – ohne dadurch die Bindung zu unserem Kind zu gefährden**
- **Origineller Ansatz für ein Dauerbrennerthema: Das Kind erklärt dem Elternteil, was in ihm vorgeht und was es in einer Situation *wirklich* braucht**

Die reichweitenstarke Pädagogin Julia Cammann bietet mit ihrem Buch einen klaren und authentischen Leitfaden für Eltern, die bindungsorientiert erziehen und dabei nicht selbst ausbrennen wollen. Sie räumt mit zahlreichen Missverständnissen der bedürfnisorientierten Erziehung auf und kombiniert dabei ihre pädagogische Expertise mit einer klaren Haltung: Eltern dürfen ihre eigenen Grenzen formulieren, während sie gleichzeitig liebevoll die Bedürfnisse und Nöte ihres Kindes respektieren. Mit ihren teilweise millionenfach geklickten Videos und den anschaulichen Perspektivwechseln trifft die zweifache Mutter und Sozialpädagogin den Nerv vieler Eltern, vor allem von Kindern in der Autonomiephase. Julia Cammann übersetzt die wahren Bedürfnisse, die hinter dem Verhalten eines Kindes stecken können, anschaulich für Eltern – entlastend und gleichzeitig wertschätzend.

Ich übersetze dir dein Kind
von Julia Cammann

Erscheinungstermin: 29.10.2025

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50
208 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm
Quality Paperback, Klappenbrosch.,
Durchgehend zweifarbig
WG: 1484 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Familie

ISBN/GTIN: 978-3-466-31244-3



9 783466 312443

Referenztitel



Ina May Gaskin
Die selbstbestimmte Geburt
Hardcover 22,00 € [D]
ET: 01.03.21



9 783466 347698



Annika Rösler; Evelyn Höllrigl
Tschaikner
Nachwehen
Quality Paperback 18,00 € [D]
ET: 24.05.21



9 783466 311606

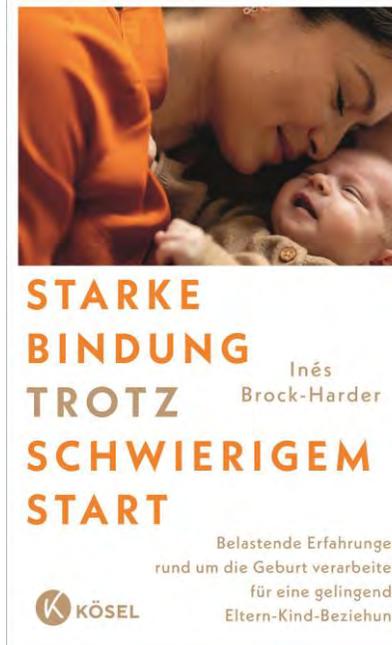
Urheberin



© privat

Dr. Inés Brock-Harder ist Erziehungswissenschaftlerin, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin und Supervisorin. Sie bildet Psychotherapeut*innen u. a. zum Schwerpunkt Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett aus und ist sowohl in der Lehrsupervision für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen als auch in der Hochschullehre für Psychologie (MA) mit Lehr- und Forschungsschwerpunkt prä-, peri- und postnatale Psychologie tätig. Sie leitete von 2016 bis 2020 die AG »Natürliche Geburt stärken« am Runden Tisch der Landesregierung Sachsen-Anhalt »Geburt und Familie« und war Sachverständige in der Kinderkommission des Bundestages 2019 zur psychischen Gesundheit von Kindern (in Bezug auf Auswirkungen des Lebensbeginns). Sie ist Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Hebammenwissenschaft.

Oktober 2025



- **Gut vernetzte, fachlich hochkompetente und versierte Autorin**
- **Konkrete Hilfestellungen, praxisorientiert und am Bedarf von Eltern und ihren Kindern ausgerichtet**
- **Konstruktiver Ansatz: Geburtstraumata lösen und verarbeiten für eine gute Bindung zwischen Eltern und Kind**

Traumatische Geburten und schwierige Erlebnisse rund um Schwangerschaft und Geburt sind nicht nur für Eltern belastend, sondern haben nachweislich enorme Auswirkungen auf den Start einer positiven Bindung, die Gesundheit von Babys und die langfristige kindliche Entwicklung. Die bestens vernetzte und renommierte Therapeutin Inés Brock-Harder leistet mit diesem Buch einen dringend notwendigen Beitrag für ein besseres Verständnis der Zusammenhänge von (vor-)geburtlichem Erleben und späteren Verarbeitungsprozessen. Sie zeigt, wie eine kindgerechte Geburtshilfe und -begleitung und insbesondere eine sensibilisierte Begleitung nach der Geburt dazu beitragen kann, Traumatisierungen durch das Geburtserlebnis und frühe Bindungsstörungen frühzeitig zu erkennen und aufzulösen.

Starke Bindung trotz schwierigem Start
von Inés Brock-Harder

ca. € (D) 22,00 / ca. € (A) 22,70 / ca. CHF 30,50

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

Hardcover, Pappband,

WG: 1467 Ratgeber/Gesundheit/Schwangerschaft, Geburt, Säuglinge

Erscheinungstermin: 29.10.2025

ISBN/GTIN: 978-3-466-31226-9



9 783466 312269

Referenztitel



Laura Fröhlich
Die Frau fürs Leben ist nicht das Mädchen für alles!
Quality Paperback 16,00 € [D]
ET: 22.06.20



Romy Winter
Krisenfest Dein Familien-Kompass für stürmische Zeiten
Quality Paperback 20,00 € [D]
ET: 16.08.21



Urheberin



© Paul Träger

Marga Bielesch ist Psychotherapeutin, systemische Beraterin, SAFE Mentorin, Ergotherapeutin und Paartherapeutin; seit 2015 tätig in eigener Praxis mit Schwerpunkt Paartherapie. Sie ist Inhaberin der Praxis SPRECHZEIT in Weimar, einer therapeutischen Praxis für Sprache, Bindung und Beziehung mit mehreren Mitarbeiterinnen. 2018 gründete sie die anerkannte private Bildungseinrichtung und Marke THEKLA®, die bindungsorientierte Ausbildungen, z.B. Paar- und Familienberater:innen, Bindungssensibilität, bindungsstärkendes Spiel und bindungsorientierte Kurskonzepte umfasst. Sie lebt mit ihrer Familie in Weimar.



- **Bestens vernetzte, engagierte und fachlich kompetente Autorin**
- **Trendthema Emotional Load mit starkem Aufhänger Erziehungskonflikte**
- **Mit zahlreichen Übungen, Praxisbeispielen und Reflexionsfragen**

Die erfahrene und bestens vernetzte Paartherapeutin Marga Bielesch erlebt in ihrer Praxis wiederkehrende Krisenklassiker: Wer erzieht das Kind »besser«, und wer macht es »falsch«? Wer macht mehr und wer zu wenig? Wer erzieht »konsequenter« und wer zu »weich«? Wer verbringt mehr Zeit mit dem Kind und hat weniger Zeit für sich? Wer trägt Mental und Emotional, wer Financial Load? Was tun bei unterschiedlichen Herangehensweisen und Vorstellungen, von Bedürfnisorientierung bis Medienkonsum? Hinter diesen Fragen steckt häufig der Wunsch nach Anerkennung, Wertschätzung und Raum für sich selbst; es geht um Kritik, Überforderung, Erschöpfung und Stress, um Kompromisse und Aufgabenverteilung. Auch Großeltern, Lieblingskinder und Patchwork-Konstellationen bieten Zündstoff für die Elternbeziehung. Dabei spielen eigene Kindheitserfahrungen, Bindungserfahrungen in der Herkunftsfamilie und individuelle »Erziehungsrucksäcke« eine bedeutende Rolle.

Bindungsorientierte Erziehung als Team
von Marga Bielesch

ca. € (D) 18,00 / ca. € (A) 18,50 / ca. CHF 25,50
ca. 192 Seiten, Format 13,5 x 21,5 cm
Quality Paperback, Klappenbrosch.,
Durchgehend zweifarbig
WG: 1484 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Familie

Erscheinungstermin: 24.09.2025

ISBN/GTIN: 978-3-466-31223-8



Zehn Jahre artgerecht mit Bestsellerautorin Nicola Schmidt



Hardcover

978-3-466-31169-9

€ 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,50*

Band 1



9 783466 311699



Hardcover

978-3-466-31096-8

€ 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,50*

ab 2 Jahren

Band 2



9 783466 310968



Hardcover

978-3-466-31173-6

€ 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,50*

Band 5



9 783466 311736



Hardcover

978-3-466-31104-0

€ 19,00 [D] | € 19,60 [A] CHF 26,50*

Band 3



9 783466 311040



Hardcover

978-3-466-31190-3

€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90*

Band 4



9 783466 311903



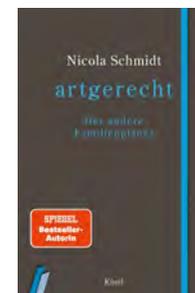
Hardcover

978-3-466-31181-1

€ 16,00 [D] | € 16,00 [A] CHF 23,90*



9 783466 311811



Hardcover

978-3-466-31137-8

€ 16,00 [D] | € 16,00 [A] CHF 23,90*



9 783466 311378

Referenztitel



Nicola Schmidt
artgerecht - Das andere Babybuch
 Hardcover 22,00 € [D]
 ET: 11.10.21
Band 1



9 783466 311699



Nicola Schmidt
artgerecht – Das andere Schulkinder-Buch
 eBook 19,99 € [D]
 ET: 01.03.24
Band 5



9 783641 282028



Nicola Schmidt
artgerecht - Das andere Kleinkinderbuch
 Hardcover 22,00 € [D]
 ET: 29.05.18
Band 2



9 783466 310968



Nicola Schmidt
artgerecht - Das kleine Baby-Buch
 Hardcover 10,00 € [D]
 ET: 03.04.17



9 783466 310821



- **Das Wichtigste bei »artgerecht« auf einen Blick – inhaltlich aktualisiert und liebevoll bebildert**
- **Jubiläumsausgabe: 10 Jahre artgerecht-Baby-Bestseller bei Kösel**
- **Gesamtauflage Nicola Schmidt: Mehr als 500.000 Exemplare insgesamt**

Urheberin



© Diptica.com

Nicola Schmidt ist zweifache Mutter, Bestsellerautorin, Diplom-Politologin, Wissenschaftsjournalistin, ausgebildeter Coach sowie Gründerin und Geschäftsführerin des »artgerecht«-Projektes. Sie bietet Aus- und Fortbildungen für Fachleute und Wildnis-Camps für Familien an.

Was ist das Allerwichtigste im Leben mit Baby? Erstmal gaaaanz viel Liebe. Und dann sollen sich alle wohlfühlen dürfen – auch die Eltern. Das geht sogar erstaunlich einfach, wenn man ein paar wichtige Dinge über die Biologie von Babys weiß. Das wunderschön illustrierte artgerecht-Geschenkbuch beantwortet die häufigsten Fragen zum Schlafen, Stillen, Wickeln, Tragen und Verwöhnen von kleinen Neuankömmlingen.

Die Essenz des erfolgreichen artgerecht-Ansatzes von Bestseller-Autorin Nicola Schmidt – inhaltlich und sprachlich aufgefrischt. Passt in jede Handtasche und ist ein tolles Mitbringsel für Schwangere, Großeltern und alle, die Babys verstehen wollen!

artgerecht - das kleine Baby-Buch
 von Nicola Schmidt

ca. € (D) 12,00 / ca. € (A) 12,40 / ca. CHF 17,50

64 Seiten, Format 17,0 x 15,5 cm

Hardcover, Pappband,

Durchgehend vierfarbig mit zahlreichen Illustrationen

WG: 1467 Ratgeber/Gesundheit/Schwangerschaft, Geburt, Säuglinge

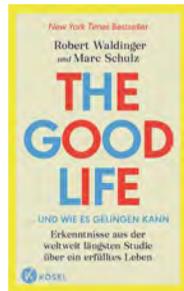
Erscheinungstermin: 24.09.2025

ISBN/GTIN: 978-3-466-31252-8



9 783466 312528

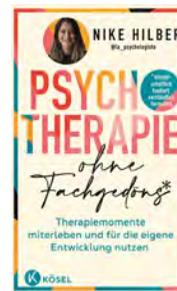
Unsere Bestseller für Ihr Weihnachtsgeschäft



Hardcover
978-3-466-34770-4
 € 24,00 [D] | € 24,70 [A] CHF 33,50*



Hardcover
978-3-466-34798-8
 € 29,00 [D] | € 29,90 [A] CHF 39,50*



Quality Paperback
978-3-466-34829-9
 € 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*



Hardcover
978-3-466-37343-7
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90*



Quality Paperback
978-3-466-34811-4
 € 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*



Quality Paperback
978-3-466-31212-2
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90*



Quality Paperback
978-3-466-31214-6
 € 26,00 [D] | € 26,80 [A] CHF 35,50*



Hardcover
978-3-466-34830-5
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90*



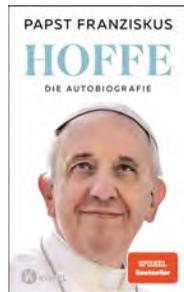
Hardcover
978-3-466-34803-9
 € 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*



Hardcover
978-3-466-31236-8
 € 16,00 [D] | € 16,50 [A] CHF 22,50*



Unsere Bestseller für Ihr Weihnachtsgeschäft



Hardcover

978-3-466-37353-6

€ 24,00 [D] | € 24,70 [A] CHF 33,50*



9 783466 373536



Hardcover

978-3-466-37333-8

€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*



9 783466 373338



Hardcover

978-3-466-37339-0

€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90*



9 783466 373390



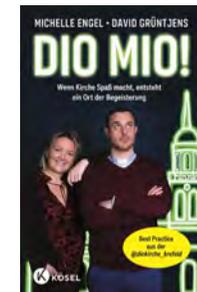
Hardcover

978-3-466-37310-9

€ 30,00 [D] | € 30,90 [A] CHF 40,90*



9 783466 373109



Quality Paperback

978-3-466-37349-9

€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*



9 783466 373499



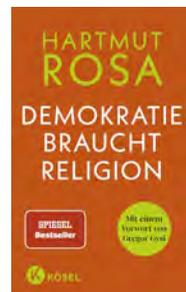
Quality Paperback

978-3-466-37347-5

€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90*



9 783466 373475



Quality Paperback

978-3-466-37303-1

€ 12,00 [D] | € 12,40 [A] CHF 17,50*



9 783466 373031



Quality Paperback

978-3-466-37326-0

€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90*



9 783466 373260



Hardcover

978-3-466-37327-7

€ 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,50*



9 783466 373277



Hardcover

978-3-466-37325-3

€ 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,50*



9 783466 373253

südwest

Große Marketing-Kampagne für den Longevity-Ratgeber von Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer



Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter



Online-Werbung

- Outbrain-Kampagne
- Social Media Advertising
- Amazon Advertising



Zielgenaue
Crossmedia-Kampagne

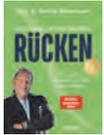


Print-Werbung

Printanzeigen in Gesundheitsmagazinen



Referenztitel



Dietrich Grönemeyer
Meine Formel für einen gesunden Rücken
 Quality Paperback 18,00 € [D]
 ET: 16.04.25



Dietrich Grönemeyer
Leben ohne Angst
 Hardcover 22,00 € [D]
 ET: 11.09.24



Dietrich Grönemeyer; Friederike Grönemeyer
Selbst heilen mit Kräutern
 Paperback 18,00 € [D]
 ET: 20.12.23



Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer
Medizin verändern
 Hardcover 22,00 € [D]
 ET: 09.11.22



Urheber*in



© Laura Möllemann

Prof. Dr. med. Dietrich Grönemeyer ist einer der bekanntesten Ärzte Deutschlands und emeritierter Lehrstuhlinhaber für Radiologie und Mikrotherapie der Universität Witten/Herdecke. Er lebt und arbeitet in Wattenscheid/Bochum. Seit Jahrzehnten setzt er sich für Aufklärung, Vorsorge und für ein langes und wohlbehindliches 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. Seine Bücher wurden in rund 20 Sprachen übersetzt.



Natürlich gut altern!

Für den renommierten Arzt und Bestsellerautor Prof. Dietrich Grönemeyer bedeutet das Streben nach einem langen Leben nicht Anti Aging mit Medikamenten oder Nahrungsergänzungsmitteln, sondern ein natürliches Altern mit einem bewussten Lebensstil, mit angemessener Bewegung, gesundem Essen und einer aktiven Geisteshaltung, die immer neugierig bleibt.

„60 Prozent können wir mit unserem Verhalten beeinflussen,“ so Prof. Dietrich Grönemeyer. Wie auch neueste Studien zum Alter zeigen: Schon kleine Änderungen im Lebensstil reichen aus, um gesund zu altern und länger zu leben.

Natürlich altern! -
 von Dietrich Grönemeyer

Erscheinungstermin: 22.10.2025

€ (D) 25,00 / € (A) 25,70 / CHF 34,50
 ca. 256 Seiten, Format 17,0 x 24,0 cm
 Hardcover, Pappband,
 durchgehend 4-farbig, ca. 60 Abbildungen
 WG: 1460 Ratgeber/Gesundheit

ISBN/GTIN: 978-3-517-10423-2



Oktober 2025

- **Trendthema Longevity – aus der ganzheitlichen Sicht des bekannten Mediziners und Bestsellerautors mit über 680.000 verkauften Exemplaren**
- **Natürliche Gesundheit bis ins hohe Alter ohne Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel**
- **Neueste Forschungsergebnisse und konkrete Handlungsanweisungen für mehr Lebensqualität**

WERBESCHWERPUNKT

Referenztitel



Stefanie Arend
Gesund durch Yin Yoga
 Quality Paperback 20,00 € [D]
 ET: 31.10.16



Iris Schwarz
Yin Yoga
 Hardcover 22,00 € [D]
 ET: 20.04.15



Urheber*in



© Forster & Martin

Stefanie Arend hat verschiedene Ausbildungen in unterschiedlichen Yoga-Richtungen gemacht, bis sie nach Jahren des Ausprobierens im Yin Yoga Teacher Training von Paul und Suzee Grilley endlich das gefunden hat, was sie so lange gesucht hatte. Diese Herangehensweise an Yoga hat ihr einen tiefen inneren Frieden und ein Gefühl des Ankommens geschenkt. Zwar bildet sie sich fortlaufend weiter, wirklich prägend waren neben ihrer eigenen Yoga- und Meditationspraxis jedoch auch ihre persönlichen Erfahrungen des Unterrichts und die alltäglichen Begegnungen in ihrem Leben. Sie hatte viele Jahre ein eigenes Yogastudio, in dem sie Tausende von Yogakursen gegeben hat.

Innenabbildungen



Yin Yoga stärkt nicht nur Ihren Körper, macht ihn vitaler und leistungsfähiger, sondern hilft Ihnen auch bei vielen typischen Alltagsbeschwerden. Ob Zähneknirschen, Schmerzen während der Periode, depressive Verstimmungen, Verspannungen oder Reizdarm – Stefanie Arend hat zahlreiche Yin-Yoga-Sequenzen zusammengestellt, durch die Sie aktiv die Selbstheilung von Geist und Körper anregen können und sich schon bald wieder gelassen und schmerzfrei fühlen. Ergänzt durch Tipps zur gesunden Ernährung und Meridian-Heilkunde sowie Übungen aus der Faszientherapie bietet dieser Ratgeber ein ganzheitliches Yoga-rundum-Programm für Einsteiger und Fortgeschrittene. Diese überarbeitete Neuauflage bietet darüber hinaus Übungsreihen zu weiteren Beschwerdebildern sowie zu den 5 Elementen.

Gesund durch Yin Yoga NA
 von Stefanie Arend

Erscheinungstermin: 10.09.2025

- **Über 30 ausführlich bebilderte Yogaprogramme für typische Beschwerden wie Rücken- oder Kopfschmerzen, Reizdarm ...**
- **Stefanie Arend ist DIE Yin-Yoga-Expertin in Deutschland**
- **Überarbeitete und erweiterte Neuauflage mit zusätzlichen Übungssequenzen**

€ (D) 20,00 / € (A) 20,60 / CHF 27,90
 208 Seiten, Format 17,0 x 24,0 cm
 Quality Paperback, Klappenbrosch.,
 120 farbige Fotos und Grafiken
 WG: 1462 Ratgeber/Gesundheit/Entspannung, Yoga,
 Meditation, Autogenes Training

ISBN/GTIN: 978-3-517-10406-5



Referenztitel



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

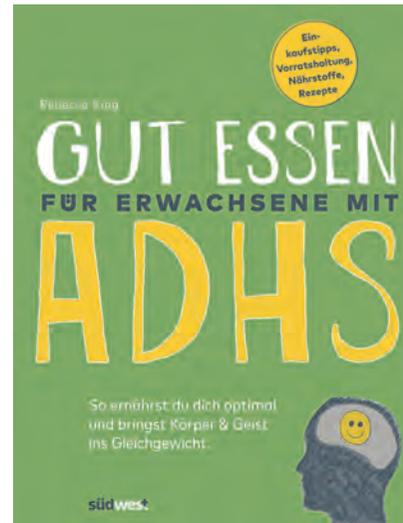


Urheber*in

Rebecca King, MS, RDN ist Ernährungsberaterin und zertifizierte Beraterin für intuitives Essen aus North Carolina. Sie hat einen Bachelor of Science in Public Health mit Nebenfach Frauenstudien von der University of South Carolina und einen Master of Science in Humanernährung von der Winthrop University.

Sie leidet selbst an ADHS und kämpfte jahrelang mit Essstörungen und Diäten, bis sie ihre Beziehung zum Essen durch intuitive Ernährung heilen konnte. Im Juli 2020 gründete sie ADHD Nutritionist LLC, um ADHS-Betroffenen zu helfen, sich geistig und körperlich wohlfühlen. In ihrer virtuellen Privatpraxis unterstützt sie Erwachsene und Jugendliche mit ADHS, die mit Essattacken & Diäten kämpfen.

Innenabbildungen



September 2025

- **Der erste praktische Ratgeber rund um das Thema Ernährung bei ADHS.**
- **Keine Spezialdiät! Sondern viel praktisches Wissen rund um Organisation der Küche und des Einkaufs, Umgang mit stimmungabhängigem Essen, Inhalts- und Nährstoffe mit besonderer Bedeutung für Betroffene. Plus 40 leicht zu kochende Rezepte.**
- **Große Zielgruppe mit etwa 2,5 Millionen Betroffenen im deutschsprachigen Raum**

Dieses Buch ist ein einzigartiger Leitfaden für Erwachsene mit ADHS, der einfache Rezepte, intuitive Ernährungsstrategien und alltagstaugliche Tipps vereint. Rebecca King, erfahrene Ernährungsberaterin und selbst ADHS-Betroffene, zeigt, wie gesunde Ernährung trotz ADHS-Herausforderungen gelingt – ohne Diät und ohne Druck. Mit 40 leckeren Rezepten und praxisnahen Strategien für die Küche bietet dieses Buch die perfekte Lösung für Millionen ADHS-Betroffene. Rebecca King hat 211 k Follower auf Instagram und ist regelmäßig in Podcasts zum Thema ADHS bei Erwachsenen zu Gast.

Gesunde Ernährung für Erwachsene mit ADHS

von Rebecca King
Übersetzer: Wiebke Krabbe

Originalverlag: Bloomsbury

Erscheinungstermin: 24.09.2025

€ (D) 22,00 / € (A) 22,70 / CHF 30,50

192 Seiten, Format 25,3 x 20,3 cm

Quality Paperback, Broschur,

durchgehend 4-farbig

WG: 1461 Ratgeber/Gesundheit/Ernährung

ISBN/GTIN: 978-3-517-10430-0



Referenztitel



Benita Cantieni
**Faceforming mit Tigerfeeling
 für sie und ihn**
 Hardcover 25,00 € [D]
 ET: 21.05.25



9 783517 103921



Benita Cantieni
Laufen mit Tigerfeeling
 Hardcover 22,00 € [D]
 ET: 30.05.24



9 783517 103235



Benita Cantieni
**Lebenslang beweglich und kraftvoll
 mit Tigerfeeling**
 Hardcover 25,00 € [D]
 ET: 27.03.24



9 783517 102306

Urheber*in



© Christian M. Weiss

Benita Cantieni entwickelte die CANTIENICA®-Methode für Körperform & Haltung, die erste therapeutische Fitnessmethode der Welt. In der CANTIENICA AG in Zürich bildet sie u.a. Physiotherapeuten, Hebammen und Fitnessinstruktoren darin aus. Sie ist die Autorin der bei Südwest erscheinenden erfolgreichen TIGERFEELING®-Bücher.



Juni 2025

- **Das Kultbuch komplett überarbeitet und in neuem Look**
- **Erfolg garantiert: mit präzisen Anleitungen und Detailfotos**
- **Das sinnliche Beckenbodentraining nicht nur für Frauen**

Unser Beckenboden ist DAS Powerzentrum unseres Körpers. Eine optimal trainierte Beckenbodenmuskulatur kann deshalb für Gesundheit, Schönheit und Lebensfreude wahre Wunder wirken! Das TIGERFEELING®-Beckenbodenprogramm von Benita Cantieni macht Spaß und führt zu einem wunderbaren Körperbewusstsein. Ein trainierter Beckenboden bringt kraftvolle Anmut, mehr Spannkraft, Geschmeidigkeit und besseren Sex. Denn die gezielten Übungen helfen bei Blasenschwäche, Inkontinenz, Orgasmusschwierigkeiten oder Rückenbeschwerden. Das sinnliche Beckenbodentraining für Frauen und auch Männer ist einfach, effektiv und erfolgreich.

Beckenbodentraining mit Tigerfeeling
 von Benita Cantieni

€ (D) 25,00 / € (A) 25,70 / CHF 34,50

ca. 176 Seiten, Format 17,0 x 24,0 cm

Hardcover, Pappband,

circa 50 farbige Abbildungen

WG: 1464 Ratgeber/Gesundheit/Fitness, Aerobic, Bodybuilding, Gymnastik

Erscheinungstermin: 25.06.2025

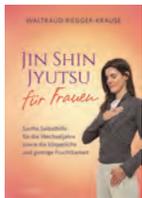
Neuauflage

ISBN/GTIN: 978-3-517-10434-8



9 783517 104348

Referenztitel



Waltraud Riegger-Krause
Jin Shin Jyutsu für Frauen
 Hardcover 20,00 € [D]
 ET: 24.08.22



9 783424 1154023



Emma Ross; Baz Moffat; Bella Smith
Die Body Bible für Frauen
 Hardcover 24,00 € [D]
 ET: 16.08.23



9 783453 218598

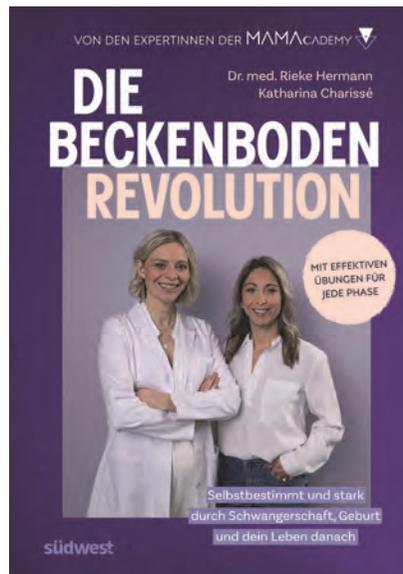
Urheber*innen



© Josephine Farquharson

Dr. med. Rieke Hermann ist Frauenärztin, Ernährungsmedizinerin und Yogalehrerin. Katharina Charissé ist Yogalehrerin mit Fokus Prä- und Postnatal-Yoga. Die beiden Mütter haben die digitale Plattform MamAcademy gegründet. Dort bieten sie Yogakurse, persönliche Coachings sowie individuelle Begleitung in unterschiedlichen Online- und Liveformaten für Schwangere und Mütter an. Via Instagram, Podcast und YouTube informieren sie über viele Themen rund um Schwangerschaft und die Zeit danach. Die Aufklärung über den Beckenboden liegt ihnen dabei besonders am Herzen, weil Frauen aus Scham häufig nicht über ihre Probleme sprechen, nicht wissen, an wen sie sich wenden können, oder von Frauenärzten und -ärztinnen nicht ernst genommen werden.

Innenabbildungen



September 2025

- **Viele Betroffene:** jede zweite Frau leidet im ersten Jahr nach der Geburt unter Beckenbodenbeschwerden
- **Mit vielen fotografierten Yogaübungen und informativen Grafiken**
- **Von den Macherinnen der »MamAcademy« mit erfolgreichem Podcast und Instagram-Account (60.000 Follower*innen)**

SCHWERPUNKTTITEL

Wie wichtig ein gesunder Beckenboden für das eigene Wohlbefinden ist, merken viele Frauen erst, wenn sie ein Baby geboren haben. Oft haben sie auch nach der Rückbildung beim Niesen oder Heben nasse Unterwäsche und laufen ständig mit einem gefühlten Tennisball in der Vagina herum. Der Leidensdruck ist groß, aber es wird immer noch zu wenig über den Beckenboden gesprochen und viele Frauen fühlen sich von ihren Gynäkolog*innen nicht ernst genommen. Andere Mütter haben nach der Geburt keine offensichtlichen Beschwerden, bekommen dann aber Jahre später Probleme, wenn es auf die Wechseljahre zugeht.

Katharina Charissé und Rieke Hermann reden endlich Klartext über den Beckenboden, weil er von unschätzbare Bedeutung für die Frauengesundheit ist.

Die Beckenboden-Revolution
 von Katharina Charissé; Dr. med. Rieke Hermann

€ (D) 26,00 / € (A) 26,80 / CHF 35,50
 400 Seiten, Format 17,0 x 24,0 cm
 Quality Paperback, Broschur,
 70 farbige Fotos, Illustrationen und Grafiken
 WG: 1460 Ratgeber/Gesundheit

Erscheinungstermin: 24.09.2025

ISBN/GTIN: 978-3-517-10386-0



9 783517 103860

Top-Titel Ernährung von Südwest



70 vegane Brotrezepte aus natürlichen Zutaten

Einfache und rasch zuzubereitende Rezepte

Simple Zutaten, übersichtlich gegliederte Rezepte und viele praktische Tipps

Vegan Brot & Brötchen backen
Hardcover, 160 S., 19,1 x 23,5 cm

978-3-517-10395-2

€ 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,50*



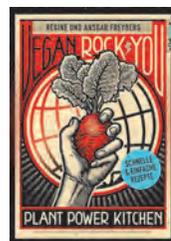
FASTEN MIT KAFFEE!



Quality Paperback, 192 S., 17,0 x 24,0 cm

978-3-517-10353-2

€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90*



Hardcover, 192 S., 17,0 x 24,0 cm

978-3-517-10326-6

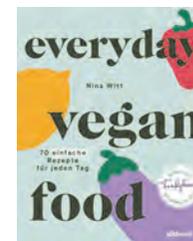
€ 25,00 [D] | € 25,70 [A] CHF 34,50*



Hardcover, 224 S., 19,0 x 24,8 cm

978-3-517-10320-4

€ 32,00 [D] | € 32,90 [A] CHF 42,90*



Hardcover, 176 S., 19,5 x 24,0 cm

978-3-517-10224-5

€ 24,00 [D] | € 24,70 [A] CHF 33,50*



Hardcover, 256 S., 17,3 x 24,7 cm

978-3-517-10317-4

€ 32,00 [D] | € 32,90 [A] CHF 42,90*



Quality Paperback, 240 S., 17,0 x 24,0 cm

978-3-517-09932-3

€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*



Quality Paperback, 144 S., 19,0 x 26,0 cm

978-3-517-10315-0

€ 16,00 [D] | € 16,50 [A] CHF 22,50*



Hardcover, 160 S., 19,5 x 24,0 cm

978-3-517-10325-9

€ 25,00 [D] | € 25,70 [A] CHF 34,50*



Quality Paperback, 416 S., 13,5 x 21,5 cm

978-3-517-10311-2

€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90*



MIT VIELEN MITMACH-CHECKS

VOM TV-STAR



Hardcover, 192 S., 19,5 x 24,0 cm

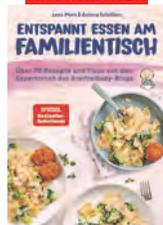
978-3-517-10226-9

€ 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,50*



VON DEN BREIFREI-BESTSELLER-AUTORINNEN

AUTORINNEN



Quality Paperback, 160 S., 17,0 x 24,0 cm

978-3-517-10213-9

€ 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,50*



Quality Paperback, 224 S., 17,0 x 24,0 cm

978-3-517-10265-8

€ 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,50*



Quality Paperback, 224 S., 13,5 x 21,5 cm

978-3-517-10354-9

€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*



Quality Paperback, 272 S., 16,2 x 21,5 cm

978-3-517-10390-7

€ 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,50*



Referenztitel



Michaela Axt-Gadernmann
Der Abnehmkompass
 Diäthürden überwinden und
 dauerhaft abnehmen SPIEGEL
 Bestseller
 Quality Paperback 22,00 € [D]
 ET: 14.12.22



9 783517 100968



Michaela Axt-Gadernmann
Gesund mit Darm. Fitter,
gelassener und jünger mit
dem richtigen Mikrobiom
 Quality Paperback 18,00 € [D]
 ET: 14.12.20



9 783517 099323

Urheber*innen



© Eva Klink



© Ingo Hilger

Prof. Dr. Michaela Axt-Gadernmann 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.

Johannes Dackweiler ist Bäckermeister und Brotsommelier. Er hat in mehreren renommierten Bäckereien sowohl im Inland als auch im Ausland gearbeitet, bevor er im Jahr 20012 die traditionsreiche Hercules Bäckerei in der Düsseldorfer Altstadt übernahm. Unter seiner Führung entwickelte sich die Bäckerei von einem klassischen Handwerksbetrieb zu einer modernen Bäckerei.

Innenabbildungen



August 2025

- Die Bestsellerautorin mit über 330.000 verkauften Büchern widmet sich DEM Lieblingsnahrungsmittel Brot
- Lecker und gesund: mit vielen Ballaststoffen, hohem Proteingehalt, glutenfrei, histaminarm und für einen gesunden Darm
- 50 genussvolle Rezepte vom Bio-Bäckermeister und Brotsommelier Johannes Dackweiler

PRESSESCHWERPUNKT

Brot selbst backen steht hoch im Kurs – gleichzeitig sind Getreide, vor allem glutenhaltige, in Verruf geraten, ebenso wie Kohlenhydrate durch die Low-Carb-Bewegung. Die **Gesundheitsexpertin und Bestsellerautorin Michaela Axt-Gadernmann** räumt mit diesen Vorurteilen auf und **erklärt die gesundheitsförderliche Wirkung von Getreide und seinen Bestandteilen** auf Herzgesundheit, Gewicht, Darmflora, Herz-Kreislaufsystem, auf die Verdauung oder die geistige Leistungsfähigkeit.

Es werden Backwaren für unterschiedliche Bedürfnisse vorgestellt: mit besonders vielen Ballaststoffen, mit hohem Proteingehalt, für einen gesunden Darm, FODMAP-arme, glutenfreie oder histaminarme Brote. Der **Bio-Bäckermeister und Brotsommelier Johannes Dackweiler** liefert dazu **50 genussvolle Rezepte**, die jeder gut nachbacken kann.

Fit & schlank mit Brot

von Michaela Axt-Gadernmann; Johannes Dackweiler

€ (D) 20,00 / € (A) 20,60 / CHF 27,90

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

Quality Paperback, Klappenbrosch.,
 ca. 50 farbige Abbildungen

WG: 1461 Ratgeber/Gesundheit/Ernährung

Erscheinungstermin: 27.08.2025

ISBN/GTIN: 978-3-517-10321-1



9 783517 103211

Innenabbildungen



HÄHNCHENSCHNITZEL UND NUGGETS

FLEISCH

Als Kind habe ich immer damit geglaubt, dass ich mit den Erwachsenen esse und alles probiere, was sie essen, egal ob es sich um Fischfilet, Meeresfrüchte oder rohes Rindfleisch handelt. Damals wollte ich cool und erwachsen sein. Aber nach der Schule ging ich auch gern mit zum meiner Freundin Martha, bei der es Klassiker wie Nuggets, Fischstäbchen oder Kartoffel-Smiley gab. Diese Gerichte widme ich Marthas Mutter, von deren Nuggets wir nie genug bekommen konnten.

- 1 Die Hähnchenbrust großzügig würzen und mit der Buttermilch (oder Milch-Zitronensaft-Mischung) übergießen. Mindestens 2 Stunden, besser über Nacht, im Kühlschrank marinieren.
- 2 Die Heißluftfritteuse auf 220 °C (oder auf die Maximaltemperatur des Geräts) aufheizen.
- 3 Drei tiefe Teller bereitstellen. In einem die Eier verquirlen. In den zweiten das Mehl und in den dritten die Semmelbrösel mit etwas Salz und Pfeffer geben.
- 4 Die Semmelbrösel leicht würzen. Eine Hand für die feuchten Zutaten (Eier) und die andere für die trockenen Zutaten (Mehl und Semmelbrösel) verwenden. Die Hähnchenbrust erst im Mehl, dann im Ei und schließlich in den Semmelbröseln wenden, um sie rundherum zu panieren.
- 5 Die panierten Hähnchenteile leicht mit Öl besprühen und in den Korb der Fritteuse legen, dabei viel Platz zwischen den einzelnen Teilen lassen (je nach Größe der Fritteuse die Teile in mehreren Durchgängen garen). 10 bis 12 Minuten garen, bis sie außen knusprig und goldbraun sind, nach der Hälfte der Zeit wenden.

Für 4 Personen
600 g Hähnchenbrust, in handtellergroße Stücke zerteilt
Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
400 ml Buttermilch (oder 500 ml Vollmilch, mit dem Saft von 1 Zitrone verührt)
10 Minuten stehen lassen
2 Eier
50 g Mehl
300 g Semmelbrösel
Pflanzöl zum Einsprühen

MEINE EMPFEHLUNGEN

Wer mehr Güste erwartet, kann dazu Mozzarella Stäbchen (siehe Seite 167), Zwiebelringe (siehe Seite 156), Parmesan (siehe Seite 113) und verschiedene Dips servieren. Guten Appetit!

Wer mag, kann nach dem Rezept auch Nuggets zubereiten und mit Pommes frites und Salat servieren. Ich mag Nuggets am liebsten auf einem Baguette-Sandwich. Die Hähnchenbrust in etwa 4 Zentimeter lange, mundgerechte Stücke schneiden. Zum Marinieren 250 ml Vollmilch statt Buttermilch verwenden. Die Stücke in Ei, Mehl und Semmelbröseln panieren und im Korb der Heißluftfritteuse mit etwas Abstand 8 bis 10 Minuten braten, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden.

27

RINDFLEISCH-BURGER

FLEISCH

Ich mag Burger, und besonders viel Spaß macht es mir, sie aufzuschichten. In diesem Buch gibt es allerlei, das sich zum Belegen eignet. Zum Beispiel Mozzarella-Stäbchen (siehe Seite 167) oder Zwiebelringe (siehe Seite 156) und Rösti-Taler (siehe Seite 125).

- 1 2 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Hitze bringen. Die Zwiebel darin 10 Minuten glasig dünsten und leicht bräunen.
- 2 Die Zwiebel mit Rindfleisch, Ei, Semmelbröseln, Worcestershirsauce, Parmesan, Salz und einer guten Prise schwarzem Pfeffer in einer Rührschüssel vermengen. Sechs gleich große Frikadellen formen, abdecken und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
- 3 Die Patties aus dem Kühlschrank nehmen und vor dem Garen auf Zimmertemperatur bringen (das kann bis zu einer Stunde dauern).
- 4 Die Heißluftfritteuse auf 200 °C vorheizen.
- 5 Die Patties mit dem restlichen Öl bestreichen, in den Korb der Fritteuse legen und 10 und 12 Minuten braten, bis sie außen knusprig und innen durchgebraten sind (eventuell in mehreren Durchgängen).

MEINE EMPFEHLUNGEN

Für den amerikanischen Klassiker brauchst du geasottete Sesambrötchen, Salat, Zwiebelringe, Tomatenscheiben, gebratene Patties, Käsescheiben, Mayo, Ketchup und Gurkenscheiben.

Wie wäre es mit einem **spanischen Luxus-Burger**? Du brauchst pro Person 2 Scheiben knusprigen, durchwachsenen Speck, 1 Rösti-Taler (siehe Seite 125), Zwiebelringe (siehe Seite 156), Salat, gebratenes Patty, 1 Scheibe geräucherter Käse und etwas Bourbon-Soße. Für die Sauce dünntest du 150 g gehackte Schalotten in einer Pfanne bei mittlerer Hitze glasig. Dann fügst du 4 bis 5 geröstete Knoblauchzehen und 1 TL geriebenen Ingwer zu. Köchle die Mischung unter Rühren, bis sie duftet. Jetzt gibst du 50 ml Bourbon-Whiskey zu und lässt die Flüssigkeit verdampfen. Nun kommen 95 ml süße Teriyaki-Sauce, 2 EL Tomaten-Chutney, 100 g dunkler Mascobado-Zucker, 225 g Ananas aus der Dose (früchte fein gehackt + der Saft), 3 EL Ahornsirup, 1 TL Apfelessig und 100 bis 200 ml Wasser in die Pfanne. Bring alles zum Kochen, rühre kräftig um und lass die Sauce 1 Stunde weikochen, bis sie dickflüssig ist. Ab und an Umrühren ist angebracht!

Für 6 Personen
3 EL Olivenöl
2 Zwiebel, abgezogen und fein gehackt
500 g Rinderhackfleisch
1 Ei
50 g Semmelbrösel
1 Spritzer Worcestershirsauce
30 g Parmesan, gerieben
½ TL Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle



69

KLASSISCHES ROASTBEEF

FLEISCH

Der edle, aber eigentlich simple Sonntagsbraten gelingt in der Heißluftfritteuse perfekt. Einfach das Fleisch in den Korb legen und garen. Mit diesem Klassiker kann man nichts falsch machen.

- 1 Das Fleisch eine Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und auf Zimmertemperatur kommen lassen.
- 2 Die Heißluftfritteuse auf 220 °C vorheizen (oder auf die Maximaltemperatur des Geräts).
- 3 Das Fleisch mit Küchentüchern trocken tupfen und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Öl beträufeln und mit den Händen einreiben.
- 4 Das Rindfleisch in den Korb der Heißluftfritteuse legen und 10 Minuten garen. Dann die Temperatur auf 200 °C reduzieren und weitere 40 bis 45 Minuten in der Fritteuse belassen, bis das Fleisch medium rare gegart ist (ein Fleischthermometer sollte 52 °C anzeigen). Aus dem Korb nehmen, abdecken und vor dem Servieren mindestens 20 Minuten ruhen lassen.

MEINE EMPFEHLUNGEN

Wer möchte, kann das Fleisch vor dem Garen mit Gewürzen einreiben. Hier kommen meine Vorschläge:

Smoky BBQ: 1 bis 2 TL Cayennepfeffer mit je 1 TL Chäliedern, Rauchpaprika, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, gemahlener Kreuzkümmel, gemahlener Karianer, Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle vermengen. Das Fleisch damit einreiben und garen.

Klassisch: Je 1 TL Salz, schwarzen Pfeffer aus der Mühle, Zwiebelpulver, Knoblauchpulver und getrockneten Thymian mischen. Das Fleisch vor dem Garen damit einreiben.

Für 4-6 Personen
1,25 kg Roastbeef
Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Pflanzöl



73



78

LACHS IN BLÄTTERTEIG

FISCH

Mit Lachs in einer Kruste aus knusprigem Blätterteig kann man nichts falsch machen. Klar, wir mögen ab und zu Fast Food oder holen es aus dem Imbiss, aber schöner ist etwas aus der eigenen Küche. Darf es dazu etwas Spargel sein?

- 1 Eine große Pfanne auf mittlere Temperatur erhitzen, die Brunnensauce hineingeben und 3 bis 5 Minuten dünsten. Bis das Wasser verdampft ist. Etwas abkühlen lassen und gut ausdrücken. Die Brunnensauce grob hacken und in eine Schüssel geben. Petersilie, Creme fraîche, Zitronenschale und Eigelb zugeben, umrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Die Blätterteigplatten austrollen und eine davon auf ein Stück Backpapier legen.
- 3 Den Lachs so zuzubereiten, dass er auf eine Blätterteigplatte passt und mit Küchenpapier trocken tupfen. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen, dann die Oberseite mit Dijon-Senf bestreichen. Den Lachs in die Mitte des Blätterteigs legen und die Brunnensauce darauf verteilen. Mit der zweiten Blätterteigplatte abdecken. Mit den Händen eventuelle Luftblasen austreten und die Ränder zusammendrücken. Mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
- 4 Die Heißluftfritteuse auf 200 °C vorheizen. Das Lachsplättchen aus dem Kühlschrank nehmen und den Teig mit dem verquirlten Ei bestreichen. Einen kleinen Schnitt in die Oberseite schneiden.
- 5 Den Lachs mit dem Backpapier in den Korb der Fritteuse heben und 20 bis 25 Minuten backen, bis er goldbraun ist. Vor dem Aufschneiden und Servieren 10 Minuten ruhen lassen.

MEINE EMPFEHLUNGEN

Ich serviere dazu gern einen grünen Salat oder Spargel aus dem Airfryer (siehe Seite 133), Kräuterbutter und ein Glas Sekt. Warum? Weil dies ein Gericht für besondere Anlässe ist.

Eingelegte Gurken schmecken ebenfalls gut zu Lachs. So geht es: Die Gurke der Länge nach halbieren, mit einem Teelöffel austühen und die Kerne wegwerfen. Mit 1 TL Meersalzflocken bestreuen und 10 Minuten ruhen lassen, dann gut ausdrücken. 50 ml Weißweinessig, 2 TL Zucker und 1 EL Wasser in einen Topf geben und erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Nach dem Abkühlen die Gurke hineingeben und vor dem Verzehr weitere 20 bis 30 Minuten ziehen lassen.

Für 4 Personen
300 g Brunnensauce
30 g glatte Petersilie
Blätter fein gehackt
4 EL Creme fraîche
abgeriebene Schale von 1 Zitrone
1 Eigelb
Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Platten Blätterteig (gekühlt)
800 g Lachsfilet ohne Haut
2-3 EL Dijon-Senf
1 Ei (leicht verquirlt, zum Bestreichen)

79

Referenztitel



Nathan Anthony
Airfryer Express
Quality Paperback 18,00 € [D]
ET: 23.04.25



9 783517 104317



Nathan Anthony
Fettarm frittieren mit dem Airfryer
Quality Paperback 18,00 € [D]
ET: 13.03.24



9 783517 103136

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 erstes Kochbuch verfasste sie mit 27 Jahren. Ihr Kochbuch *The Actually Delicious Air Fryer Cookbook*, das englische Original dieses Buchs, stand monatelang auf der Bestenliste der Sunday Times und hat sich in Großbritannien weit mehr als 100.000 Mal verkauft.



Juli 2025

TikTok

- **Der Sunday Times-Bestseller von Kochbuchautorin und TikTok-Star »Poppy Cooks« mit über 4,4 Mio. Followern**
- **Über 100 innovative, unglaublich köstliche und unkomplizierte Rezepte voller Geschmack für den Airfryer**
- **Vielfältige Rezepte mit und ohne Fleisch, köstliche Kreationen aus Gemüse und Kartoffeln sowie die besten Desserts und Kuchen aus der Heißluftfritteuse**

Köchin und TikTok-Star Poppy O'Toole zeigt, wie man der Beliebtheit vieler Airfryer-Rezepte entkommt. Ihr geht es ausschließlich um Geschmack, wie ihre Rezepte für perfekte **Pommes, Brathähnchen, Käsekuchen** oder **Brownies** zeigen. Bei ihr gibt es **überraschende Köstlichkeiten** aus der Heißluftfritteuse wie **Honig-Soja-Lachs** oder **Veggie-Maisrippchen** und köstliche Fake-Aways, die das Budget nicht sprengen.

Poppy wertet jedes Rezept mit Zubereitungshacks, Varianten und Geschmacksideen auf, so dass hier wirklich jede und jeder köstliche Rezept für sich findet. Ihr erfrischender Umgang mit Zutaten und den Möglichkeiten eines Airfryers (schnell, energiesparend und günstig), haben ihr auf Social Media eine millionenfache Fanbase eingebracht. In diesem Buch zeigt sie ihre besten Rezepte mit **gelingsicherer Anleitung**.

Poppy Cooks: Voller Geschmack aus dem Airfryer

von Poppy O'Toole
Übersetzer: Wiebke Krabbe

Originalverlag: Bloomsbury

Erscheinungstermin: 23.07.2025

€ (D) 22,00 / € (A) 22,70 / CHF 30,50

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

Hardcover, Pappband,

ca. 100 farbige Abbildungen

WG: 1455 Ratgeber/Essen, Trinken/Themenkochbücher

ISBN/GTIN: 978-3-517-10403-4



9 783517 104034

Referenztitel



Franz Brandl
Cocktails
Hardcover 24,00 € [D]
ET: 23.04.18



9 783517 096865



Franz Brandl
Happy Hausbar
Hardcover 18,00 € [D]
ET: 21.08.24



9 783517 102184

Urheber*in



© Reinhard Rohner

Franz Brandl ist einer der ersten offiziellen deutschen Barmeister. Er eröffnete und leitete in München als Barchef der ersten Stunde „Harry’s New York Bar“ und Eckart Witzigmanns Bar im weltberühmten Drei-Sterne-Restaurant „Aubergine“. Er ist maßgeblich am Entstehen der aktuellen Cocktailszene beteiligt, zugleich ist Franz Brandl Autor mehrerer sehr erfolgreicher Bücher, die mit Silber- und Goldmedaillen der „Gastronomischen Akademie Deutschlands“ ausgezeichnet wurden. Für das Buch „Cocktails hoch 3“ erhielt er den Gourmand World Cookbook Award.

Innenabbildungen



Juli 2025

- **Über 226.000 verkaufte Exemplare des Standardwerks von der Barmeister-Legende – komplett modernisiert und überarbeitet**
- **Die Cocktail-Bibel für zuhause: Rezepte für mehr als 1.000 klassische sowie moderne Drinks – mit und ohne Alkohol**
- **Das ideale Geschenk für alle Hobby-Shaker und künftigen Barkeeper**

Ob Hobbymixer oder Barprofis, dieses Standardwerk bietet für jeden Geschmack und jede Gelegenheit das Richtige. Die bekannte Barmeister-Legende Franz Brandl stellt darin über 1.000 Drinks vor – von einfach und klassisch bis exotisch. Ob mit oder ohne Alkohol, süß oder herb, prickelnd oder fruchtig, pikant oder cremig, die Auswahl umfasst die ganze Welt der Mixgetränke.

In dieser vollständig modernisierten und überarbeiteten Ausgabe des Bestsellers wurden weitere kreative Cocktails und Mixdrinks aufgenommen, besonders praktisch ist die Gliederung der Rezepte nach ihrem wichtigsten Basisprodukt. Viele Tipps und Informationen zur richtigen Barausstattung, zur Zubereitung, zur Gläserwahl sowie zu den Mixzutaten vervollständigen das Werk. Zusätzlich werden Bar-Fachausdrücke und Etikettenaufschriften mit Hinweis auf ihren sprachlichen Ursprung exakt erklärt.

Cocktails - Neuausgabe
von Franz Brandl

Erscheinungstermin: 30.07.2025

€ (D) 25,00 / € (A) 25,70 / CHF 34,50

ca. 272 Seiten, Format 21,0 x 27,0 cm

Hardcover, Pappband,

ca. 500 farbige Abbildungen

WG: 1458 Ratgeber/Essen, Trinken/Getränke

ISBN/GTIN: 978-3-517-10407-2



9 783517 104072

Referenztitel



Sophie Bonnet
Provenzalischer Genuss
 Hardcover 25,00 € [D]
 ET: 14.05.18



Sophie Bonnet
Provenzalisches Licht
 Quality Paperback 18,00 € [D]
 ET: 14.05.25



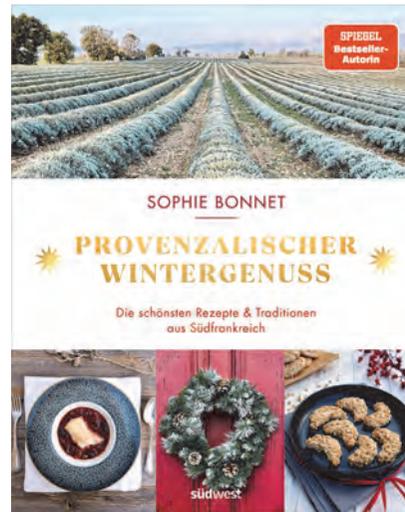
Urheber*in



© Marco Grundt

Sophie Bonnet ist das Pseudonym einer erfolgreichen deutschen Autorin. Mit ihrem Frankreich-Krimi »Provenzalische Verwicklungen« begann sie eine Reihe, in die sie sowohl ihre Liebe zur Provence als auch ihre Leidenschaft für die französische Küche einbezieht. Mit Erfolg: Der Roman begeisterte Leser wie Presse auf Anhieb und stand monatelang auf der Bestsellerliste, ebenso wie die darauffolgenden Romane um den liebenswerten provenzalischen Ermittler Pierre Durand. Die Autorin lebt mit ihrer Familie in Hamburg.

Innenabbildungen



September 2025

- Das neue Kochbuch der Bestseller-Autorin Sophie Bonnet
- 65 authentische Herbst- und Winterrezepte zum leichten Nachkochen
- Rezepte und Geschichten aus einer der beliebtesten Urlaubsregionen Frankreichs – eine liebevoll gestaltete Reise zum Schwelgen und Genießen

Nach »Provenzalischer Genuss« präsentiert **Bestsellerautorin Sophie Bonnet** ihr neues Kochbuch, das sich auf die Weihnachtszeit konzentriert. Es führt die Leserinnen und Leser auf eine **kulinarische Entdeckungsreise durch die Provence**.

In sieben Kapiteln stellt sie ihre beliebtesten Herbst- und Winterrezepte sowie Weihnachtstraditionen der Region vor, untermalt von **stimmungsvollen Bildern und Anekdoten**. Mit Beschreibungen von Spezialitäten, Informationen zu regionalen Produkten und **65 einfach nachzukochenden Rezepten** bietet das Buch alles für eine gelungene Weihnachtszeit. Vom klassischen Kartoffelgratin und gratinierte Zwiebelsuppe über Hähnchenbrust in Morchel-Sahnesauce und Mangoldkuchen bis zum berühmten *Baba au rhum* und *Bûche de Noël* (Biskuitrolle mit Schokolade) kommen Fans der mediterranen Küche sowie Provence-Liebhaberinnen und -Liebhaber voll auf ihre Kosten.

Provenzalischer Wintergenuss
 von Sophie Bonnet

€ (D) 28,00 / € (A) 28,80 / CHF 37,90

208 Seiten, Format 21,0 x 26,0 cm

Hardcover, Pappband,

ca. 150 Farbfotos

WG: 1455 Ratgeber/Essen, Trinken/Themenkochbücher

Erscheinungstermin: 10.09.2025

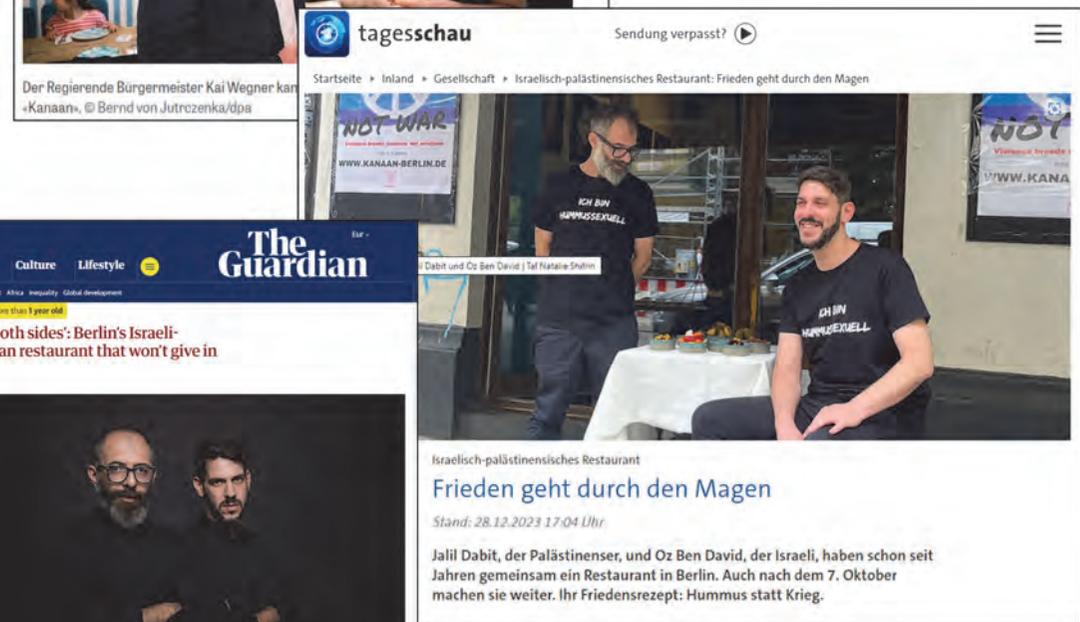
ISBN/GTIN: 978-3-517-10304-4



Innenabbildungen



Großes Presseecho zum ersten Buch – national & international



Referenztitel



Oz Ben David; Jalil Dabit; Elissavet Patrikiou
Kanaan - das israelisch-palästinensische Kochbuch
Hardcover 30,00 € [D]
ET: 18.10.23



Urheber*innen



© Elissavet Patrikiou

Oz Ben David stammt aus Tel Aviv und betreibt zusammen mit Jalil Dabit aus Palästina in Berlin das Restaurant Kanaan. Beide bringen die Einflüsse aus ihren Elternhäusern mit und zeigen, wie viel Gemeinsames in ihren Küchenkulturen steckt. In Szene gesetzt wird das Buch von der renommierten Fotografin und Ko-Autorin Elissavet Patrikiou, der es nicht nur um das Zeigen toller Rezepte geht, sondern vor allem um die Haltung der Menschen, die dort in der Küche und im Service arbeiten.



September 2025

- Das neue Buch der Autoren des Erfolgstitels und Pressehighlights "Kanaan - das Kochbuch"
- So wichtig wie nie zuvor: Völkerverständigung auf dem Teller
- Kreative Levante-Küche mit Einflüssen aus aller Welt

PRESESSCHWERPUNKT

Der Israeli Oz und der Palästinenser Jalil setzen sich weiterhin für Frieden unter Nachbarn ein. Sie zeigen, dass Freundschaft und Verständigung über alle Grenzen möglich ist und dass beim Essen alle zusammenkommen.

Ihre Küche beinhaltet Einflüsse aus aller Welt, das zeigen die Besitzer des gemeinsamen Lokals Kanaan im Prenzlauer Berg mit ihren Nachbarn: Sie kochen mit Menschen aus Syrien, Italien, Indien, Thailand der Türkei und auch aus Deutschland und verfeinern ihre Nah-Ost-Küche mit Gewürzen und Rezepturen aus aller Welt. So entsteht Hummus mit grünem Curry oder ein Linsendahl auf arabische Art.

In diesem Buch stellen OZ und Jalil eine neue Art der Fusion-Küche vor, die gar nicht exotisch ist, sondern den Gedanken von Heimat in der Küche neu und vielfältig interpretiert.

KANAAN – Kochen ohne Grenzen -
von Oz Ben David; Jalil Dabit; Elissavet Patrikiou

Erscheinungstermin: 24.09.2025

€ (D) 28,00 / € (A) 28,80 / CHF 37,90

192 Seiten, Format 19,5 x 24,0 cm
Hardcover, Pappband,
100 farbige Abbildungen

WG: 1454 Ratgeber/Essen, Trinken/Länderküchen

ISBN/GTIN: 978-3-517-10429-4



Reichweitenstarke Online-Kampagne für das Kochbuch der Influencerin Luca Vasta



Foto: © Jordann Wood



Online-Werbung
Social Media Advertising auf Pinterest, Meta und TikTok



Große **Online-Kampagne** zur Verlängerung ihrer großen Social Media-Reichweite



Begleitung auf den Plattformen der Verlagsgruppe:



Social Media



Website/Newsletter

Referenztitel



Angelo Coassin
Kochen wie ein echter Italiener
 Hardcover 25,00 € [D]
 ET: 16.04.25



Urheber*in



© Jordann Wood

Luca Vasta wächst mit drei Geschwistern, einer deutschen Mutter und einem italienischen Vater zwischen Remscheid und Ragusa auf. Auf den langen Autofahrten von Deutschland nach Sizilien sorgte italienische Musik für Unterhaltung und ist seitdem ein großer Teil in Lucas Leben. Sie hatte ihre eigene Musikshow „Vasta TV“ bei VIVA, moderiert für Viva, ZDF („Sing meinen Song“), RTL („My Name Is“) und für die Deutsche Welle die internationale Musik Show „PopXport“. Musik ist Lucas Leidenschaft, mit ihrem klangvollen melancholischen Folk Pop hat die Künstlerin ihre ganz eigene Italo-Musikwelt erschaffen. Ihr „Spaghetti Pop“ hat zwischen Sizilien und Berlin seinen ganz unverkennbaren Sound gefunden. Neben der Musik ist Lucas zweite Leidenschaft das Kochen.

Vorläufige beispielhafte Innenseiten



Cover
 vorläufig

Oktober 2025

TikTok

- **Dolce Vita und geniale Rezepte von Sängerin und Influencerin Luca Vasta**
- **60 Lieblingsgerichte von Antipasti über Pasta und Secondi bis hin zu Dolci**
- **Wunderschöne Fotos und charmante Geschichten fangen das italienische Lebensgefühl ein**

SPITZENTITEL

Luca Vasta begeistert ihre Community auf Instagram und TikTok mit ihren Songs und ihren Empfehlungen für den nächsten Italienurlaub. Mit ihrer charmanten Art vermittelt die deutsch-italienische Künstlerin Italo-Flair und bringt mit ihren Rezepten italienischen Genuss auf den Teller.

In ihrem **Kochbuch „Spaghetti-Pop“ teilt Luca ihre Leidenschaft fürs Kochen** mit uns. Apropos Spaghetti, neben Pastagerichten finden sich im Buch auch Rezepte für Antipasti, Gemüse-, Fleisch- und Fischgerichte. Und natürlich dürfen auch köstliche Dolci nicht fehlen. Ob Ricotta Board, eine klassische Carbonara, Pasta al Pistacchio oder einem Pistacchio-mi-su - **Lucas Rezepte sind einfach fantastico!**
Stimmungsvolle Fotografien von Valentina Sergi fangen das italienische Lebensgefühl ein.

Spaghetti-Pop
 von Luca Vasta

Erscheinungstermin: 29.10.2025

€ (D) 25,00 / € (A) 25,70 / CHF 34,50

ca. 192 Seiten, Format 19,5 x 24,0 cm
 Hardcover, Edelpappband,
 durchgehend bebildert mit ca. 80 Food- und Moodfotos
 WG: 1454 Ratgeber/Essen, Trinken/Länderküchen

ISBN/GTIN: 978-3-517-10402-7



9 783517 104027

Top-Titel Kochen & Genießen von Südwest



Kochen wie ein echter Italiener
 Hardcover, 176 S., 18,7 x 24,8 cm
978-3-517-10394-5
 € 25,00 [D] | € 25,70 [A] CHF 34,50*



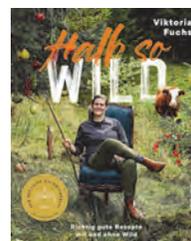
Ein Feuerwerk aus Kreativität, Charme und Humor: Social-Media-Shooting-Star mit über 3,3 Mio Followern auf Instagram und TikTok!

Echtes Trattoria-Feeling für zuhause im stylischen Retrolook.

70 authentische Lieblingsrezepte – so genial einfach zubereitet, wie nie zuvor.



Rock am Grill
 Hardcover, 176 S., 21,0 x 27,0 cm
978-3-517-10346-4
 € 26,00 [D] | € 26,80 [A] CHF 35,50*



Halb so Wild
 Hardcover, 224 S., 19,5 x 24,0 cm
978-3-517-10277-1
 € 29,00 [D] | € 29,90 [A] CHF 39,50*



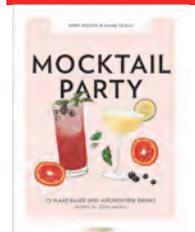
Nachhaltig kochen für Draußen und unterwegs
 Hardcover, 128 S., 19,5 x 23,6 cm
978-3-517-10272-6
 € 19,00 [D] | € 19,60 [A] CHF 26,50*



Tasty. Healthy. Cheap.
 Quality Paperback, 176 S., 21,6 x 21,6 cm
978-3-517-10294-8
 € 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*



TREND ALKOHOLFREI



Mocktail Party
 Hardcover, 176 S., 16,2 x 21,5 cm
978-3-517-10361-7
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90*



Happy Hausbar
 Hardcover, 160 S., 15,5 x 21,0 cm
978-3-517-10218-4
 € 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*



LONGSELLER



Cocktails
 Hardcover, 272 S., 21,0 x 28,0 cm
978-3-517-09686-5
 € 24,00 [D] | € 24,70 [A] CHF 33,50*



Wein sonst mix
 Hardcover, 192 S., 17,0 x 24,0 cm
978-3-517-10232-0
 € 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,50*



Jahreszeiten Küche
 Hardcover, 192 S., 19,5 x 24,0 cm
978-3-517-10312-9
 € 28,00 [D] | € 28,80 [A] CHF 37,90*



KANAAN DAS KOCHBUCH
 Hardcover, 192 S., 19,5 x 24,0 cm
978-3-517-10223-8
 € 30,00 [D] | € 30,90 [A] CHF 40,90*



So schmeckt KOREA
 Hardcover, 256 S., 20,1 x 25,3 cm
978-3-517-10319-8
 € 35,00 [D] | € 36,00 [A] CHF 46,90*



CHINA KOCHBUCH
 Hardcover, 272 S., 18,7 x 24,0 cm
978-3-517-10289-4
 € 32,00 [D] | € 32,90 [A] CHF 42,90*



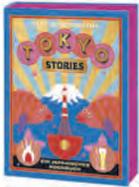
PORTO
 Hardcover, 192 S., 19,5 x 24,0 cm
978-3-517-10389-1
 € 24,00 [D] | € 24,70 [A] CHF 33,50*



MEINE GRIECHISCHE DORFKÜCHE
 Hardcover, 240 S., 17,0 x 24,0 cm
978-3-517-10357-0
 € 26,00 [D] | € 26,80 [A] CHF 35,50*



Referenztitel



Tim Anderson
TOKYO
Hardcover 35,00 € [D]
ET: 09.03.20



Tim Anderson
JAPAN EASY VEGAN
Hardcover 32,00 € [D]
ET: 15.03.21



Urheber*in

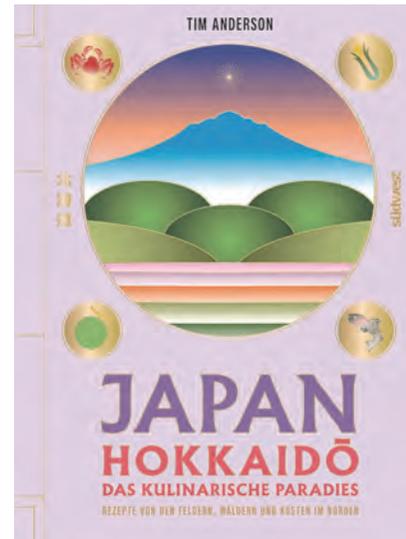


© Nassima Rothacker

Seit seinem Sieg bei MasterChef hat Tim Anderson eine beeindruckende Karriere hingelegt. Er ist Autor von acht Kochbüchern über die japanische Küche, war Gründer des japanischen Soulfood-Restaurants Nanban in Brixton und ist regelmäßiger Gast in der BBC Food-Show The Kitchen Cabinet, zudem ist er Podcast-Moderator und schreibt für internationale Magazine.

Tim ist in Wisconsin geboren und aufgewachsen und beschäftigt sich seit mehr als zwei Jahrzehnten mit der japanischen Küchenkultur. Nachdem er an der Universität in L.A. Geschichte der japanischen Küche studiert hatte, ging er für zwei Jahre nach Japan, um in die dortige Kultur einzutauchen.

Innenabbildungen



September 2025

- **DAS Kochbuch zu Japans kulinarischem Hotspot vom renommierten und beliebten Japan-Insider Tim Anderson**
- **Außergewöhnliche Fotografie und hochwertige Gestaltung**
- **Über 80 authentische Rezepte in der beliebten kreativen Interpretation des Autors**

Hokkaido ist die nördlichste Insel Japans und bekannt für hervorragende Lebensmittel und ihre herausragende Essenskultur, die sogar in Japan einmalig ist. Hier vereinen sich europäische Landwirtschaftskultur, traditionelle und moderne japanische Küche mit der regionalen Ainu-Gastronomie aufs Feinste.

Tim Anderson nimmt Sie mit auf eine kulinarische Reise durch die Präfektur mit unwiderstehlichen Rezepten und aufschlussreichen und zugleich unterhaltsamen Reiseberichten. Die profunde Einführung in die Ainu-Küche mit Originalrezepten des bekannten Ainu-Kochs Hiroaki Kon macht Appetit auf mehr. Entdecken Sie Gerichte wie Mais mit Sojasaucen-Butter, in der Schale gegrillte Krabbe oder Sapporo-Miso-Ramen. Natürlich gibt es auch regionaltypische und ausgefallene Leckereien wie Melonengelee, »Schneeschmelz-Käsekuchen« und Geschichtetes Milchbrot.

JAPAN, Hokkaidō das kulinarische Paradies

von Tim Anderson
Übersetzer: Ulrike Kretschmer

Originalverlag: Hardie Grant

Erscheinungstermin: 12.09.2025

€ (D) 35,00 / € (A) 36,00 / CHF 46,90

256 Seiten, Format 19,0 x 24,8 cm

Hardcover, Edelpappband,

ca. 130 farbige Fotos

WG: 1454 Ratgeber/Essen, Trinken/Länderküchen

ISBN/GTIN: 978-3-517-10401-0





Oma's Waffeln Grandma's Waffles

Waffles were always a treat, and often we would have them on Saturday evenings. Snapper on Saturday used to be quite early, because we had to catch Star Trek on TV, which was on at 6.10pm! We sat around the table, the electric waffle maker in the middle, and the waffles were eaten as soon as they were ready.

Sift the flour and baking powder into a bowl and set aside.

Put the butter, salt and sugar into a big bowl. Using a hand mixer or the balloon whisk on a stand mixer whisk together until it turns fluffy and changes colour. Whisk the egg yolks and vanilla bean paste into the butter mix. Add the milk, flour mixture and sparkling water bit by bit, alternating between the three.

Whisk the egg whites to soft peaks. Fold the egg whites into the batter.

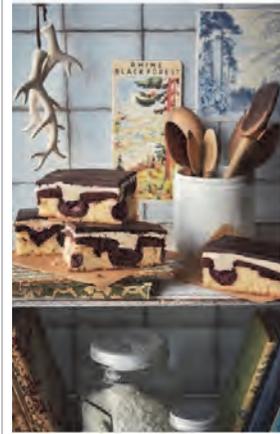
This waffle batter is best used immediately. The cooking time depends on the waffle maker used, but the waffles should be a bit crisp and a light golden colour when ready.

Serve with icing sugar, cinnamon sugar or apple sauce.

makes about 12, depending on the size of your waffle maker

- 300g PLAIN FLOUR
- ½ TEASPOON BAKING POWDER
- 160g UNSALTED BUTTER, CUBED, ROOM TEMPERATURE
- 1 PINCH SALT
- 100g CASTER SUGAR
- 4 MEDIUM EGGS, SEPARATED
- 1 TEASPOON VANILLA BEAN PASTE
- 200ml WHOLE MILK, ROOM TEMPERATURE
- 100ml SPARKLING WATER
- 100g Icing Sugar
- 100g Cinnamon Sugar (page 183) OR APPLE SAUCE (page 184)

10 | English recipes from your favourite English | 11



Donauwellen (The Waves of the Danube)

This cake is a real classic. The source of the Danube is in the Black Forest, so it is no surprise that the flavours are very similar to Black Forest gâteau. But Donauwellen looks very different, and no alcohol is involved. When the cake is assembled you put in a flat piece of chocolate from above. Cut into it and the waves are revealed. During baking the cherries sink into the layers of chocolate glaze and plain sponge beneath to create the wave pattern. The cake is topped with a vanilla buttercream and glazed with chocolate. The amounts given are for a large, deep baking tray.

Preheat the oven to 175°C/gas mark 6.

To prepare the batter, make sure the ingredients are at room temperature. If the eggs and butter are too cold the mix might split when combined.

Put the butter and 220g of the sugar in a bowl and whisk, using a hand mixer or a stand mixer fitted with the balloon whisk, until frothy and light. Add the egg one by one while continuing to whisk, waiting for each egg to be incorporated well before adding the next.

Sift the flour and baking powder together. Mix this into the batter and egg bit by bit.

Line a large, deep baking tray, approximately 30 x 40cm and 5cm deep with baking paper and spread half of the batter evenly across it.

For the chocolate batter, mix together the cocoa powder and remaining 50g sugar and sift it into the bowl with the plain flour. Mix well until the batter is smooth. Spread the chocolate batter evenly over top of the plain batter, trying not to disturb the plain batter underneath.

Place the cherries on top of the chocolate batter, about 5cm from each edge, and very slightly push them into the batter.

Bake in the middle of the oven for about 25 minutes; a skewer inserted into the centre of the cake should come out clean. Leave to cool in the tray.

For the buttercream, prepare the vanilla pudding as directed on page 184. Whisk the butter with the icing sugar until it is very frothy and light. Whisk the vanilla pudding in until thickened, which it into the butter bit by bit.

Once the cake is cool, spread the buttercream evenly on top.

For the chocolate glaze, put the chocolate into a heatproof bowl together with the oil and cook over a bain-marie, or in a microwave. Be careful not to overheat the chocolate. Once it is melted, let it cool down to about 50°C, stirring gently without incorporating any air. Spread the chocolate glaze evenly on top of the buttercream.

Place the cake in a cool place and let the chocolate glaze set.

Trim the edges and cut into portion-sized rectangles to serve. This cake keeps for at least 3 days in an airtight container, longer if the fridge.

10 | English recipes from your favourite English | 11

12 | German baking | 13

Versunkener Apfelkuchen Sunken Apple Cake

This apple cake is one of the easiest to make, and one of the most satisfying German cakes. It was a staple at our Sunday 'Kaffe & Kuchen' (Coffee & Cake) events. There wasn't a village fête with a bake sale where there weren't several versions of this cake on offer. The appearance with the cut apple pieces is very typical. But this cake also lends itself to other fruit – it works well with rhubarb, fresh cherries, gooseberries or redcurrants.

serves 12

- 6 APPLES
- 100g Butter, Soft (see Spreads (page 18))
- 1 TEASPOON GROUND CINNAMON
- 100g CASTER SUGAR, PLUS 1 TEASPOON FOR THE APPLES
- 120g UNSALTED BUTTER, OR MARGARINE, ROOM TEMPERATURE, PLUS 100g FOR COUSCOUS
- 3 MEDIUM EGGS, ROOM TEMPERATURE
- ZEST OF 1 LEMON
- 200g PLAIN FLOUR
- 100g BAKING POWDER
- ½ TEASPOON GROUND CARDAMOM
- 1 TABLESPOON WHOLE MILK
- APRICOT JAM OR ICING SUGAR FOR FINISHING

Preheat the oven to 170°C fan/gas mark 5.

Peel, quarter and core the apples. Make about 10 incisions lengthwise in the 'outside' of each apple piece. Put the apples in a bowl, together with the cinnamon and teaspoon of sugar, stir to cover the apples, and set aside.

Grease a 23cm springform cake tin and line the bottom with baking paper.

Put the sugar and butter into a bowl and whisk until light and frothy. Add the egg one at a time and whisk to incorporate. Add the lemon zest. Stir in the milk. Sift the flour, baking powder and cardamom together and incorporate into the butter and egg bit by bit. Spread the batter evenly in the prepared tin.

Lay the apple quarters on top (with the 'inside' down, so that the cuts are visible) and slightly press them down into the batter. Bake for about 45 minutes until a skewer inserted into the centre comes out clean. Leave to cool for about 10 minutes, then remove from the tin.

Glaze the cake with apricot jam, or once cool dust the cake with icing sugar.

This cake keeps very well for 4 days in an airtight container and improves in flavour after a day.



Johannisbeer-Kuchen mit Baiser Redcurrant Tart with Meringue

My parents always grew redcurrants in their garden and, like so many other fruit cakes, this was – and still is – a seasonal favourite.

Preheat the oven to 180°C fan/gas mark 6. Grease and line a 25cm springform cake tin with baking paper.

For the pastry, sift the flour and salt together. Add 85g of the sugar, the egg and butter. With your hands, mix and work the ingredients together until the dough becomes smooth and pliable. On a floured surface, roll out the dough slightly larger than the diameter of the tin. Transfer the dough to the tin – there should be a rim of about 3cm around the sides.

Using baking beans, blind bake the pastry case for about 12 minutes. Remove the baking beans and leave to cool.

Meanwhile, whip the egg whites to soft peaks. Continue whipping and add 1 tablespoon of the remaining 200g sugar at a time; whip until the sugar is completely dissolved. Continue until all the sugar has been added. If you rub some of the meringue between your thumb and index finger and you can still feel grains, the meringue will start to ooze liquid after baking.

Divide the meringue into 2 equal parts. Reserve one part, and gently fold the hazelnuts into the other part of the meringue. Then fold in the fruit and spread in the pastry case. Spread the reserved meringue over the top of the tart.

Reduce the oven temperature to 160°C fan/gas mark 4 and bake for about 50 minutes. The tips of the meringue should start turning light golden, and the meringue should sound hollow when knocked gently. Leave the cake to cool in the tin.

This cake is best eaten fresh, due to the meringue getting soggy when the cake is stored.

serves 12

- 250g PLAIN FLOUR, PLUS EXTRA FOR DUSTING
- 1 PINCH SALT
- 200g CASTER SUGAR
- 1 MEDIUM EGG
- 120g UNSALTED BUTTER, CUBED, PLUS EXTRA FOR GREASING
- 4 MEDIUM EGG WHITES
- 100g HAZELNUTS, GROUND
- 100g REDCURRANTS, GROUND
- OR FROZEN SUMMER FRUIT

12 | German baking | 13

Referenztitel



Christian Rach
Deutsche Küche
Hardcover 59,00 € [D]
ET: 30.08.23



Eloise Head
Super Easy Backen
Hardcover 24,00 € [D]
ET: 29.03.23



Casper André Lugg; Martin Ivar
Hveem Fjeld
Sauerteig. Gutes Brot backen
Hardcover 28,00 € [D]
ET: 20.09.21



September 2025

- **Liebevoll gestaltetes Innenlayout und persönliche Stories zu jedem Rezept, die Kindheitserinnerungen wecken**
- **Cooler Autor: Aus dem Schwarzwald nach London, vom Hobbybäcker zum Fernsehstar der BBC-Show »The Great British Bake Off«**
- **Die ganze Vielfalt deutscher Backkunst: Über 70 Klassiker von Brot und Brötchen, Kuchen und Torten bis hin zu Plätzchen und Waffeln – modern interpretiert und einfach zuzubereiten**

In seinem märchenhaft bebilderten Backbuch stellt Jürgen Krauss die Klassiker aus deutschen Backstuben vor. Dazu gehören unwiderstehliche Köstlichkeiten wie Schwarzwälder Kirschtorte, Bienenstich, Streuselkuchen und Käsesahne, aber auch Festtagsgebäck von Lebkuchen, Stollen über Plätzchen bis hin zu Osterbrot und Neujahrsbrezen. Und für alle, die herzhaftes Gebäck bevorzugen, hat er aus seiner Schwarzwälder Rezept-Schatztruhe tolle Rezepte für knusprige Brezen, hauchdünne Flammkuchen, schwäbische Seelen und einen saftigen Zwiebelkuchen gezaubert. Die Zubereitungen reichen von einfach bis komplex, und viele der Einzelkomponenten (Teige, Cremes und Glasuren) lassen sich miteinander kombinieren, um etwas Neues zu kreieren.

Das Deutschland-Backbuch

von Jürgen Krauss
Übersetzer: Antje Seidel

Originalverlag: Kyle Books, Octopus Publishing Group Ltd.

Erscheinungstermin: 24.09.2025

€ (D) 25,00 / € (A) 25,70 / CHF 34,50

208 Seiten, Format 18,9 x 24,6 cm

Hardcover, Edelpappband,

ca. 100 farbige Fotos

WG: 1453 Ratgeber/Essen, Trinken/Allgemeine
Kochbücher, Grundkochbücher

ISBN/GTIN: 978-3-517-10356-3



Urheber*in

Als Autodidakt begann Krauss' Liebe zum Backen im Haus seiner Eltern, wo er seiner Mutter in der Küche half, vor allem in der Weihnachtszeit. Als Teenager backte er gelegentlich mal einen Käsekuchen oder eine Linzer Torte, aber erst zehn Jahre nach seinem Umzug nach England wurde das Backen wieder ein wichtiger Teil seines Lebens. »Ich vermisste deutsches Brot und beschäftigte mich mit der Herstellung von gutem Brot.« Er wagte sich nach und nach an verschiedene Brotsorten und diverse Kuchen. Die immer köstlicheren Ergebnisse überzeugten Freunde und Familie, die ihn ermutigten, sich für die Sendung The Great British Bakeoff zu bewerben. Und der Rest ist Geschichte ...

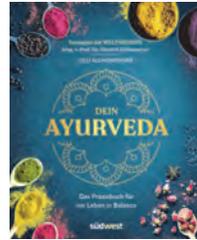
Top-Titel Gesundheit & Fitness von Südwest



Die Trendthemen Ayurveda und Longevity erstmals kombiniert von Deutschlands renommiertem Ganzheitsmediziner.

Erfolgreiche Online-Präsenz von Dr. med. Ulrich Bauhofer: fast 350.000 Abonnent*innen bei Youtube und 200.000 Follower*innen bei Instagram!

Aktiv verjüngen
 Hardcover, 576 S., 13,5 x 21,5 cm
978-3-517-10387-7
 € 27,99 [D] | € 28,80 [A] CHF 37,90*



Hardcover, 288 S., 19,5 x 24,0 cm
978-3-517-10329-7
 € 36,00 [D] | € 37,10 [A] CHF 47,90*



Quality PB, 208 S., 17,0x24,0 cm
978-3-517-10217-7
 € 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,50*



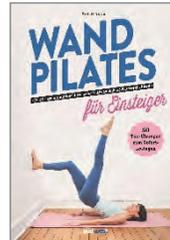
Paperback, 304 S., 13,5 x 21,5 cm
978-3-517-10324-2
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90*



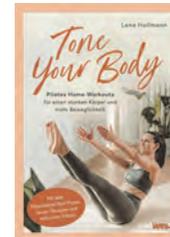
Quality PB, 176 S., 13,5 x 21,5 cm
978-3-517-10276-4
 € 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*



Quality Paperback, 192 S., 16,2 x 21,5 cm
978-3-517-10293-1
 € 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,50*



Paperback, 128 S., 17,0 x 23,5 cm
978-3-517-10360-0
 € 16,00 [D] | € 16,50 [A] CHF 22,50*



Quality Paperback, 224 S., 17,0 x 24,0 cm
978-3-517-10309-9
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90*



Quality Paperback, 192 S., 17,0 x 24,0 cm
978-3-517-10322-8
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90*



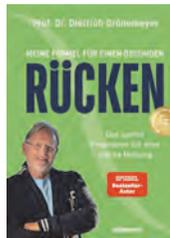
Quality Paperback, 176 S., 17,0 x 24,0 cm
978-3-517-10278-8
 € 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,50*



Quality Paperback, 160 S., 17,0 x 24,0 cm
978-3-517-10349-5
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90*



Quality Paperback, 224 S., 16,2 x 21,5 cm
978-3-517-10345-7
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90*



Quality Paperback, 160 S., 16,2 x 21,5 cm
978-3-517-10400-3
 € 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*



Quality Paperback, 176 S., 17,0 x 24,0 cm
978-3-517-10396-9
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90*



Quality Paperback, 240 S., 13,5 x 21,5 cm
978-3-517-10355-6
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90*



Referenztitel



Herbert Steffny
Das große Laufbuch
Quality Paperback 26,00 € [D]
ET: 08.07.19



9 783517 109770

Urheber*in



© Steffny Run Fit Fun GmbH

Herbert Steffny, Diplombiologe, 16-facher Deutscher Meister und dreifacher Frankfurt-Marathonsieger, war Olympiateilnehmer und gewann die Bronzemedaille im Marathon bei den Europameisterschaften 1986. Er stellte zudem 2003 einen deutschen Rekord im 10-Kilometer-Lauf der über 50-Jährigen auf. Herbert Steffny trainiert und berät zahlreiche national und international erfolgreiche Spitzenathleten. Er ist ein gefragter Laufexperte der Medien und Krankenkassen.

Innenabbildungen



Oktober 2025

- **Vom 16-fachen Deutschen Meister in verschiedenen Laufdisziplinen: Herbert Steffny**
- **Der Bestseller-Autor unter den Laufexperten: über 900 000 verkaufte Exemplare seiner Laufbücher**
- **Mit Trainingsplänen für verschiedene Distanzen sowie den neusten Entwicklungen in der Laufszene und Laufen im Alter**

Herbert Steffny hat seinen Bestseller vollkommen überarbeitet und erweitert: Sein ganzes Wissen aus langjähriger Wettkampf-, Trainings- und Seminarpraxis ist in diesem Laufbuch zusammengefasst. Er informiert über die richtige Ausrüstung, alle Laufdisziplinen und zeigt Anfängern wie Fortgeschrittenen mit praxiserprobten Trainingsplänen, wie sie ihre Ziele Schritt-für-Schritt erreichen können. Im Buch sind Trainingspläne für unterschiedliche Leistungsklassen und Distanzen. Damit können Läufer aller Leistungsklassen für 10 Kilometer, einen Halbmarathon, 25 km, einen Marathon bis hin zu einem Ultralauf über 100 Kilometer trainieren.

Ergänzt wird das Buch durch Motivationstipps, Ratschläge wie man typische Läuferverletzungen vermeiden und behandeln kann, Hinweise zur richtigen Wettkämpfer-Ernährung und Tipps zum Abnehmen durch Laufen.

Das große Laufbuch
von Herbert Steffny

Erscheinungstermin: 22.10.2025

€ (D) 26,00 / € (A) 26,80 / CHF 35,50

448 Seiten, Format 17,0 x 24,0 cm
Quality Paperback, Klappenbrosch.,
ca. 150 Farbfotos

WG: 1446 Ratgeber/Sport/Leichtathletik, Turnen

ISBN/GTIN: 978-3-517-10408-9



9 783517 104089

Referenztitel



Linka Neumann
Einfach nordisch stricken für Klein und Groß
 Quality Paperback 18,00 € [D]
 ET: 25.07.22



9 783517 101729



Linka Neumann
Einfach nordisch stricken – Decken, Kissen & Co.
 Quality Paperback 20,00 € [D]
 ET: 07.09.22



9 783517 101736

Urheber*in



© Stine Mette Fjeringstad und Halvdan Jarl

Die Bloggerin und Designerin Linka Neumann lebt in Norwegen. Sie hat ein Faible für Abenteuer in der freien Natur, liebt Hunde und ist beliebt für ihre ungewöhnlichen Strickmuster. In ihren Büchern vereint sie diese Leidenschaften und veröffentlicht ihre schönsten Anleitungen für Outdoor-Pullover. Auf ihrem Instagram-Account @linka.neumann teilt sie ihre Strick-Inspirationen und hat weltweit mehr als 140.000 Fans.

Innenabbildungen



August 2025

- Das neue Buch der Spiegel-Bestsellerautorin und norwegischen Strick-Bloggerin Linka Neumann
- Viele neue farbenfrohe Muster und Sweater-Modelle: Blumen, Lamas, Pfauenfedern und vieles mehr, inspiriert von der Wildnis des Nordens
- Hochwertig gestaltet, mit detaillierten Strickanleitungen und atemberaubenden Fotografien

Fans nordischer Pullover aufgepasst: Linka Neumann ist zurück! In ihrem neuen Buch zeigt die Spiegel-Bestsellerautorin erneut, wie man sich die Wildnis des Nordens mit den beliebten "Wilderness Sweatern" ganz einfach nach Hause holen kann. Wärmende Lieblingspullover und Fransenjacken mit süßen Lamas und farbenfrohen Blumen, wunderschönen Pfauenfedern und stimmungsvollen Polarnächten erwarten dich, sowie viele weitere neue Ethnomuster und Motive mit Flowerpower, inspiriert von der unvergleichlichen Natur Norwegens und wie immer atmosphärisch fotografiert – für noch mehr Strick-Spaß und Nordic-Flair!

Einfach nordisch stricken: Farbenfroh!
 von Linka Neumann
 Übersetzer: Andrea Hauss-Honkanen
Originalverlag: Aschehoug
 Erscheinungstermin: 27.08.2025

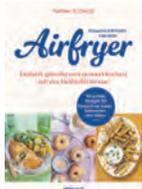
€ (D) 20,00 / € (A) 20,60 / CHF 27,90
 192 Seiten, Format 20,4 x 26,0 cm
 Quality Paperback, Klappenbrosch.,
 191 farbige Fotos und Illustrationen
 WG: 1412 Ratgeber/Hobby, Haus/Handarbeit, Textiles

ISBN/GTIN: 978-3-517-10385-3



9 783517 103853

Referenztitel



Nathan Anthony
Fettarm frittieren mit dem Airfryer
Quality Paperback 18,00 € [D]
ET: 13.03.24



Nathan Anthony
Slowcooking für Eilige
Quality Paperback 18,00 € [D]
ET: 13.03.24



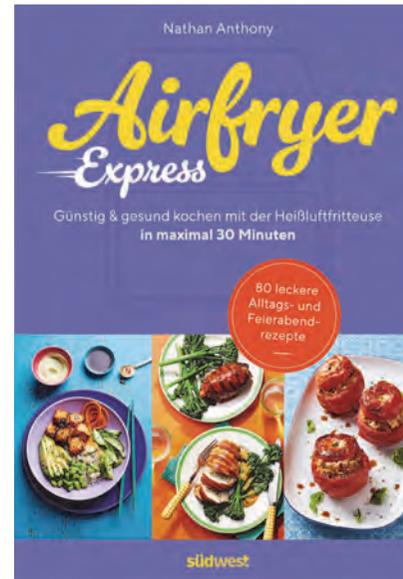
Urheber*in



© Clare Wilkinson

Während der Pandemie wurde der Brite Nathan Anthony seines immergleichen Mittagessens überdrüssig. Er gründete die Plattform "Bored of Lunch", um für seine liebsten Küchenhelfer, Airfryer und Slowcooker, kreative Rezepte zu entwickeln und zu teilen. Sein Ziel war und ist es, Vielbeschäftigten schnelle, günstige und abwechslungsreiche Gerichte anzubieten. Mittlerweile hat "Bored of Lunch" über 3 Millionen Follower über alle Kanäle hinweg.

Innenabbildungen



TikTok

April 2025

- **Total nachgefragt: Airfryer-Gerichte in 30 Minuten oder weniger fertig (einschließlich Vorbereitungszeit!)**
- **80 einfache und megaschnelle Gerichte für alle, die gesund essen wollen - mit Kalorienangaben zu jeder Mahlzeit**
- **Vom Bestseller-Autor mit dem reichweitenstarken Kanal "Bored of lunch" (4,7 Millionen Follower in den Sozialen Medien)**

TRENDTHEMA

Hier kommt die schnelle Nummer für die Heißluftfritteuse, ein brandneues Buch mit 80 schnellen, einfachen und gesunden Rezepten.

Alle Gerichte sind in 30 Minuten oder weniger fertig (einschließlich der Vorbereitungszeit!), können mühelos gekocht werden und bringen maximalen Geschmack bei minimaler Kochzeit. Jedes Rezept ist kalorienberechnet, so dass in nur einer halben Stunde Light-Versionen der Lieblingsgerichte auf den Tisch kommen.

Als energiesparende Alternative zu einem herkömmlichen Backofen sind Heißluftfritteusen eine kosteneffiziente Möglichkeit, alle Lieblingsgerichte zuzubereiten und die Energiekosten des Haushalts zu senken.

Der Schwerpunkt liegt auf alltäglichen, leicht zu beschaffenden Zutaten, so können diese Gerichte ganz einfach zubereitet werden, ohne dabei die Geldbörse zu sprengen.

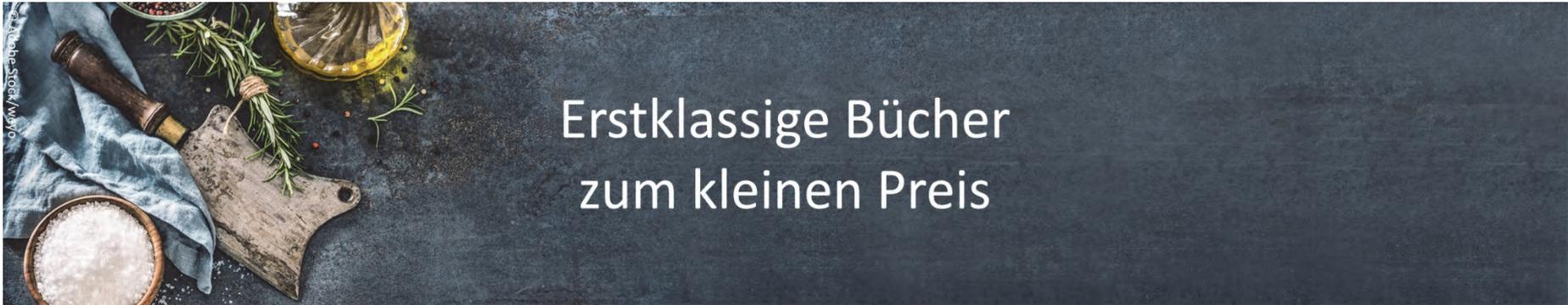
Airfryer Express
von Nathan Anthony
Übersetzer: Ulrike Kretschmer

Originalverlag: Ebury Press
Erscheinungstermin: 23.04.2025

€ (D) 18,00 / € (A) 18,50 / CHF 25,50
192 Seiten, Format 17,0 x 24,0 cm
Quality Paperback, Broschur,
ca. 80 Farbfotos
WG: 1455 Ratgeber/Essen, Trinken/Themenkochbücher

ISBN/GTIN: 978-3-517-10431-7





Erstklassige Bücher zum kleinen Preis

STATT 20,00€, NEU 10,00€



Klaus Tiedemann; Andrea Sixtus
Gesund, aktiv und fit
Hardcover, 176 S., 19,5 x 24,0 cm
978-3-517-10041-8
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90*

**Auslieferung zum neuen Preis
erfolgt am 07.07.25**



9 783517 100418

STATT 59,00€, NEU 29,99€



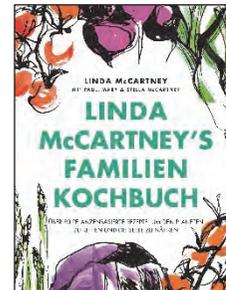
Christian Rach
Deutsche Küche
Hardcover, 416 S., 21,0 x 27,0 cm
978-3-517-10219-1
€ 59,00 [D] | € 60,70 [A] CHF 77,00*

**Auslieferung zum neuen Preis
erfolgt am 01.09.25**



9 783517 102191

STATT 25,00€, NEU 10,00€



Linda McCartney
Linda McCartney's Familienkochbuch
Hardcover, 256 S., 18,9 x 24,6 cm
978-3-517-10112-5
€ 25,00 [D] | € 25,70 [A] CHF 34,50*

**Auslieferung zum neuen Preis
erfolgt am 08.09.25**



9 783517 101125

STATT 24,00€, NEU 10,00€



Eloise Head
Super Easy Backen
Hardcover, 256 S., 19,0 x 24,7 cm
978-3-517-10216-0
€ 24,00 [D] | € 24,70 [A] CHF 33,50*

**Auslieferung zum neuen Preis
erfolgt am 08.09.25**



9 783517 102160



Unser Zeitschriften- angebot

südwest



€ 8,50 [D]
Fortsetz. Nr.: 579/70003

- Unser Service für Sie:
- einfaches Handling
 - Bezug im Abo oder Einzelhefte
 - Bestellung zu Reisekonditionen
 - körperlose Remission



€ 10,50 [D]
Fortsetz. Nr.: 579/70004

Flow Nummer 91 (5/2025)
AT 07/2025



9 783517 104133

Flow Nummer 93 (7/2025)
AT 10/2025



9 783517 104157

Schöner Wohnen Spezial Nr.4/2025
AT 09/2025



9 783517 104201

Schöner Wohnen Spezial Nr.5/2025
AT 10/2025



9 783517 104218

Flow Nummer 92 (6/2025)
AT 08/2025



9 783517 104140

Flow Nummer 94 (8/2025)
AT 11/2025



9 783517 104164

Schöner Wohnen Spezial Nr.6/2025
AT 11/2025



9 783517 104225

Unsere Kartensets



Amend L., Imagine Kartenset
52 Karten, 10,4 x 3,3 x 13,9 cm
4250939900247
€ 16,00 [D] | € 16,00 [A] CHF 23,90*



Anderson/Diaz, Witchcraft Frühling
44 Kt., Buch, 8,9 x 12,8 cm
4250939900117
€ 25,00 [D] | € 25,00 [A] CHF 37,90*



Anderson/Diaz, Witchcraft Samhain
44 Kt., Buch, 8,9 x 12,8 cm
4250939900124
€ 25,00 [D] | € 25,00 [A] CHF 37,90*



Anderson/Diaz, Witchcraft Winter Orakel
44 Kt., Buch, 8,9 x 12,8 cm
4250939900070
€ 25,00 [D] | € 25,00 [A] CHF 37,90*



Bernstein G., Leben Wunder Karten
52 Kt., 8,9 x 12,8 cm
4250939900025
€ 18,00 [D] | € 18,00 [A] CHF 27,50*



20.000 VERK. EXEMPLARE



Bernstein G., Das Universum (Kartenset)
52 Kt., 8,9 x 12,8 cm
978-3-424-15351-4
€ 20,00 [D] | € 20,00 [A] CHF 29,50*



Bernstein G., Universum schenkt Karten
52 Kt., 8,9 x 12,8 cm
978-3-424-15392-7
€ 20,00 [D] | € 20,00 [A] CHF 29,50*



20.000 VERK. EXEMPLARE



Boland Y., Mondbotschaften
48 Karten, Buch, 8,9 x 12,8 cm
4250939600086
€ 24,00 [D] | € 24,00 [A] CHF 34,90*



Boland Y., Moonology, das Mond-Orakel
44 Kt. & Buch, 128 Seiten, 8,9 x 12,7 cm
4250939600031
€ 23,00 [D] | € 23,00 [A] CHF 34,90*



Boland Y., Moonology Wünsche-Orakel
48 Kt. & Buch, 176 S., 8,9 x 12,7 cm
4250939600055
€ 23,00 [D] | € 23,00 [A] CHF 34,90*





Brower E., Entdecke dich Kartenset
54 Kt., 8,9 x 12,8 cm
978-3-424-15372-9
€ 9,99 [D] | € 9,99 [A] CHF 14,90*



65.000 VERK. EXEMPLARE



Bürger, E.; Tarot SET
78 Kt. und Buch, 12,1 x 18,1 cm
978-3-453-70075-8
€ 14,99 [D] | € 15,50 [A] CHF 21,50*



Chopra D., Meditationskarten
64 Kt., 10,0 x 10,0 cm
978-3-424-15425-2
€ 9,99 [D] | € 9,99 [A] CHF 14,90*



IN PRAKTISCHER TASCHENBOX



Chris-Anne, Licht Schatten Taschen-Tarot
78 Kt. und Buch, 6,0 x 5,0 x 10,0 cm
4250939900209
€ 15,00 [D] | € 15,00 [A] CHF 22,50*



12.000 VERK. EXEMPLARE



Chris-Anne, Licht und Schatten Tarot
78 Kt. und Buch, 6,9 x 12,0 cm
978-3-424-15424-5
€ 22,00 [D] | € 22,00 [A] CHF 31,90*



Chris-Anne, Musen Tarot
78 Kt. und Buch, 6,9 x 12,0 cm
4250939900056
€ 25,00 [D] | € 25,00 [A] CHF 37,90*



Cooper D., Einhörner-Orakelkarten
44 Kt. und Buch, 160 S., 8,9 x 12,7 cm
4250939400105
€ 23,00 [D] | € 23,00 [A] CHF 34,90*



370.000 VERK. EXEMPLARE



Cooper D., Engel-Karten
9,5 x 14,0 cm
978-3-7787-7185-3
€ 16,00 [D] | € 16,50 [A] CHF 22,50*



Cooper D., Engelkarten f. Kinder
10,5 x 14,8 cm
4250939400020
€ 15,00 [D] | € 15,00 [A] CHF 22,50*



Cooper D., Das Engel-Tier-Orakel
44 Kt. und Buch, 156 S., 8,9 x 12,7 cm
4250939400051
€ 23,00 [D] | € 23,00 [A] CHF 33,50*



Cooper D., Erzengel Weisheits-Orakel
44 Kt. und Buch, 156 S., 8,9 x 12,7 cm
4250939400075
€ 23,00 [D] | € 23,00 [A] CHF 33,50*



Cooper D., Goldene Zukunft – Orakel
44 Kt. und Buch, 8,9 x 12,8 cm
4250939400129
€ 24,00 [D] | € 24,00 [A] CHF 34,90*



Cooper D., Die Weisheit d. Drachen
44 Kt. & Buch, 128 S., 8,9 x 12,7 cm
4250939400013
€ 23,00 [D] | € 23,00 [A] CHF 32,50*



Cooper D., Weisheitskarten
9,4 x 9,4 cm
978-3-7787-7344-4
€ 12,00 [D] | € 12,40 [A] CHF 17,50*



Croos-Müller C.; Ich schaff(f) das!
50 Kt. und Booklet, 8,9 x 12,8 cm
978-3-466-34762-9
€ 16,00 [D] | € 16,50 [A] CHF 22,50*





Currott P., Das Tarot der Hexenweisheit
78 Kt., Buch, 176 Seiten, 13,5 x 19,0 cm
4250939400099
€ 15,99 [D] | € 15,99 [A] CHF 23,50*



4 250939 400099



Dale C., Energiekörper-Karten
52 Kt. und Buch, 96 S., 9,5 x 14,0 cm
4250939500010
€ 24,00 [D] | € 24,00 [A] CHF 34,90*



4 250939 500010

NEU NEU NEU NEU



Demarco S., Queen of the Moon Orakel
44 Kt. und Buch, 10,0 x 14,0 x 3,0 cm
4250939900254
€ 23,00 [D] | CHF 33,50*



4 250939 900254

NEU NEU NEU NEU



Dhaibi S., Das Orakel Kartenset
44 Kt. und Deutungsbuch, 8,9 x 12,8 cm
4250939400143
€ 24,00 [D] | € 24,00 [A] CHF 34,90*



4 250939 400143



Dohler C., Rauhächte mit Kindern -
48 Kt. mit Begleitheft, 10,4 x 13,9 cm
4250940200077
€ 16,00 [D] | € 16,00 [A] CHF 23,90*



4 250940 200077



Fischer B., Starseeds-Kartenset
44 Kt., Buch, 208 Seiten, 8,9 x 12,7 cm
4250939400112
€ 24,00 [D] | € 24,00 [A] CHF 34,90*



4 250939 400112



Fischer B., Starseeds- Dimensionen
44 Kt. mit Deutungsbuch, 8,9 x 12,7 cm
4250939400136
€ 24,00 [D] | € 24,00 [A] CHF 34,90*



4 250939 400136



Gill A., Glückselefant-Karten
44 Kt. mit Booklet, 8,9 x 12,7 cm
4250939500027
€ 20,00 [D] | € 20,00 [A] CHF 29,50*



4 250939 500027



Gogerty C., Witchcraft f.d.g. Jahr Karten
52 Kt., Buch, 9,2 x 14,7 x 3,5 cm
4250938600025
€ 20,00 [D] | € 20,00 [A] CHF 29,50*



4 250938 600025



Govinda K., Kamasutra Karten
50 Kt., Begleitheft, 11,0 x 11,0 cm
4250939900032
€ 23,00 [D] | € 23,00 [A] CHF 34,90*



4 250939 900032



Gray K., Energie-Portale Karten
44 Kt., mit Anleitungsbuch, 8,9 x 12,8 cm
4250939900049
€ 23,00 [D] | € 23,00 [A] CHF 34,90*



4 250939 900049



Gray K., Erwecke deine Energie
48 Kt. mit Begleitbuch, 8,9 x 12,8 cm
4250939900100
€ 23,00 [D] | € 23,00 [A] CHF 34,90*



4 250939 900100



Gray K., Orakel Aufgestiegenen Meister
44 Kt. mit Begleitbuch 8,9 x 12,8 cm
4250939900162
€ 23,00 [D] | € 23,00 [A] CHF 33,50*



4 250939 900162



Gray K., Schutzengel-Orakelkarten
8,9 x 12,8 cm
978-3-424-15410-8
€ 23,00 [D] | € 23,00 [A] CHF 33,50*



9 783424 154108



Gray K., 22 Erzengel Orakel
22 Kt. mit Buch, 10,0 x 14,0 x 2,0 cm
4250939900278
€ 20,00 [D] | € 20,00 [A] CHF 29,50*



4 250939 900278



Griebert/Muri,Rauhnächte-Kalender
14 Klappkarten und Buch, 11,5 x 16,2 cm
4250939900223
€ 18,00 [D] | € 18,00 [A] CHF 26,50*



Griebert/Muri,Rauhnächte-Orakelkarten
49 Kt. und Buch, 8,9 x 12,8 cm
978-3-424-15368-2
€ 23,00 [D] | € 23,00 [A] CHF 33,50*



Grosser D./Appel J.,Wilder Weiser
12,5 x 17,5 x 2,8 cm
4250938600049
€ 26,00 [D] | € 26,00 [A] CHF 37,50*



Grüber I.,Resilienz
50 Kt., 8,9 x 12,8 cm
4250939900131
€ 23,00 [D] | € 23,00 [A] CHF 33,50*



Haas J.,Ein Engel für dich
52 Licht-Karten, 8,9 x 12,8 cm
4250938600001
€ 16,00 [D] | € 16,00 [A] CHF 24,50*



Hay L.,Herzenskarten
64 Affirmationskarten, 9,5 x 9,5 cm
4250939600017
€ 20,00 [D] | € 20,00 [A] CHF 28,50*



ÜBER 31.000 VERK. EXPL.



Hay L.,Liebe deinen Körper
44 Affirmationskarten, 9,5 x 9,5 cm
4250939600079
€ 20,00 [D] | € 20,00 [A] CHF 30,50*



Hay L.,Liebe dich selbst
64 Affirmationskarten, 9,5 x 9,5 cm
4250939600024
€ 20,00 [D] | € 20,00 [A] CHF 30,50*



ÜBER 15.000 VERK. EXPL.



Heckmann I.,Morgenrituale
48 Karten, 8,9 x 12,8 cm
4250939900087
€ 9,99 [D] | € 9,99 [A] CHF 14,90*



Heller J.,So bleib ich stark
52 Kt. und Booklet, 8,9 x 12,8 cm
4250940300012
€ 16,00 [D] | € 16,00 [A] CHF 24,50*



Kirschgruber V.,Das Wunder d Rauhn.
48 Kt., 10,4 x 3,3 x 13,9 cm
4250939900063
€ 18,00 [D] | € 18,00 [A] CHF 26,50*



Klindert V.,Tarotkarten
Tarotkarten mit Buch, 11,8 x 18,7 cm
978-3-517-30316-1
€ 26,00 [D] | € 26,00 [A] CHF 37,50*



König V.,Verbinde dich mit dir se
56 Kt., 9,8 x 13,8 x 3,0 cm
4250938600032
€ 20,00 [D] | € 20,00 [A] CHF 29,50*



Lardon T,Himmlische Mächte
48 Kt. mit Booklet, 8,9 x 12,8 cm
978-3-579-05813-9
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90*



Lardon T,Starke Frauen
48 Kt. mit Booklet, 8,9 x 12,8 cm
978-3-579-06148-1
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90*



NEU NEU NEU NEU NEU



Long A./Schweppe R.,Panda
44 Kt. mit Booklet, 8,9 x 12,8 cm
4250939500034
€ 20,00 [D] | € 20,00 [A] CHF 29,50*



12.000 VERK. EXEMPLARE



Matteoni F.,Tarot Landschaften
78 Kt. und Buch, 8,2 x 13,3 x 3,1 cm
4250938600056
€ 25,00 [D] | € 25,00 [A] CHF 36,50*



Mik J.,Mama nicht schreien!
50 Kt. Und Booklet, 8,9 x 12,8 cm
978-3-466-31187-3
€ 16,00 [D] | € 16,00 [A] CHF 22,50*



Noctua A,Taschen-Orakel
13 Kt., Begleitheft, 7,5 x 10,1 x 1,8 cm
4250939900155
€ 10,00 [D] | € 10,00 [A] CHF 15,50*



Noctua A.,Krafftiere Runen Orakel
24 Kt., Begleitbuch, 6,4 x 8,9 cm
4250939900216
€ 12,00 [D] | € 12,00 [A] CHF 17,90*



Orr G.,Akasha-Chronik-Orakel
44 Kt., Buch, 160 Seiten, 8,9 x 12,7 cm
4250939400068
€ 20,00 [D] | € 20,00 [A] CHF 30,50*



Pierce C.,The Wandering Star Tarot
80 Tarotkarten, Buch, 8,2 x 13,3 x 3,1 cm
4250938600018
€ 20,00 [D] | € 20,00 [A] CHF 30,50*



Riegger-K. W.,Jin Shin Jyutsu-
48 Kt., 11,0 x 21,0 cm
978-3-424-15185-5
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90*



Rose S.,Yoga Spirit
54 Kt. mit Begleitbuch, 8,9 x 12,8 cm
4250939900193
€ 28,00 [D] | € 28,00 [A] CHF 39,90*



Scheffer M.,Bachblütentherapie
50 Kt, 12,3 x 8,5 cm
978-3-7205-2668-5
€ 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90*



Schwandt D.,Made for more.
54 Kt., 8,9 x 12,8 cm
4250939600048
€ 18,00 [D] | € 18,00 [A] CHF 27,50*



Schwarz I.,Yin-Yoga-Set
40 Kt. und Buch, 22,8 x 15,5 cm
978-3-517-09366-6
€ 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,50*



Schweppe/Long, Füttere weißen Wolf
52 Kt., Booklet, 8,9 x 12,8 cm
4250940300005
€ 16,00 [D] | € 16,00 [A] CHF 23,90*



Segal I.,Heilendes Herz Orakel
36 Kt., Begleitbuch, 12,4 x 16,2 x 5,1 cm
4250939900186
€ 28,00 [D] | € 28,00 [A] CHF 39,90*



Stahl S.,So bin ich eben!
36 Kt., Booklet, 8,9 x 12,8 cm
4250939900018
€ 12,00 [D] | € 12,00 [A] CHF 18,50*





Stelzner-Mürköster S, Zurück nach Hause
70 Kt., und Audiodateien 8,9 x 12,8 cm
978-3-579-06149-8
€ 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*



9 783579 061498



Taylor L., Yoga Kartenset
60 Kt., 10,0 x 15,0 cm
4250940200145
€ 22,00 [D] | € 22,00 [A] CHF 31,90*



4 250940 200145



Van Praagh J., Botschaften d. Geistführer
44 Kt., Begleitbuch, 8,9 x 12,7 cm
4250939400044
€ 23,00 [D] | € 23,00 [A] CHF 34,90*



4 250939 400044



Van Praagh J., Lektionen deiner Seele
44 Kt., und Begleitbuch, 8,9 x 12,7 cm
4250939400006
€ 18,00 [D] | € 18,00 [A] CHF 26,50*



4 250939 400006



Villoldo A., Das schaman. Seelen-Orakel
64 Kt., Begleitbuch, 13,4 x 19,0 x 6,4 cm
4250939400037
€ 30,00 [D] | € 30,00 [A] CHF 43,90*



4 250939 400037



Villoldo A./Baron-Reid, Schaman. Traum
64 Kt. Anleitungsbuch, 8,9 x 12,7 cm
4250939400082
€ 25,00 [D] | € 25,00 [A] CHF 35,90*



4 250939 400082



Virtue D., Engel-Heilsteine-Orakel
44 Kt., Anleitungsbuch, 8,9 x 12,8 cm
978-3-424-15341-5
€ 24,00 [D] | € 24,00 [A] CHF 34,90*



9 783424 153415



Yoshitani Y., Tarot Mythen Märchen
78 Kt., Begleitbuch 6,9 x 12,0 cm
4250939900094
€ 25,00 [D] | € 25,00 [A] CHF 37,90*



4 250939 900094

Unsere Kalender: Bestellen Sie jetzt!

Alle Kalender der Penguin Random House Verlagsgruppe
finden Sie in VLB TIX



Abreißkalender

978-3-453-23955-5

€ 16,00 [D] | € 16,00 [A] CHF 23,90*



9 783453 239555



Wandkalender

978-3-453-23959-3

€ 16,00 [D] | € 16,00 [A] CHF 23,90*



9 783453 239593



Wand-Streifenkalender

978-3-453-23960-9

€ 11,00 [D] | € 11,00 [A] CHF 16,50*



9 783453 239609



Taschenkalender

978-3-453-23954-8

€ 8,99 [D] | € 8,99 [A] CHF 13,50*



9 783453 239548



Taschenkalender

978-3-442-39524-8

€ 8,99 [D] | € 8,99 [A] CHF 13,50*



9 783442 395248



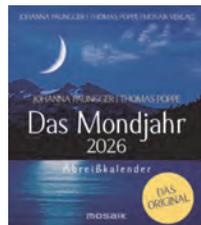
Taschenkalender

978-3-442-39525-5

€ 7,99 [D] | € 7,99 [A] CHF 12,50*



9 783442 395255



Abreißkalender

978-3-442-31997-8

€ 16,00 [D] | € 16,00 [A] CHF 23,90*



9 783442 319978



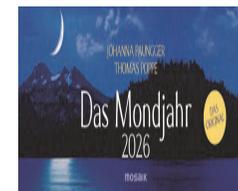
Wand-Familienkalender

978-3-442-31998-5

€ 12,99 [D] | € 12,99 [A] CHF 19,50*



9 783442 319985



Wochenkalender

978-3-442-39528-6

€ 11,00 [D] | € 11,00 [A] CHF 16,50*



9 783442 395286



Wandkalender

978-3-442-39526-2

€ 16,00 [D] | € 16,00 [A] CHF 23,90*



9 783442 395262



Abreißkalender
978-3-517-10376-1
€ 6,99 [D] | € 6,99 [A] CHF 10,90*



Abreißkalender
978-3-517-10373-0
€ 15,00 [D] | € 15,00 [A] CHF 22,50*



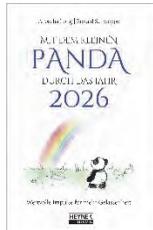
Abreißkalender
978-3-517-10380-8
€ 12,99 [D] | € 12,99 [A] CHF 19,50*



Abreißkalender
978-3-517-10382-2
€ 14,00 [D] | € 14,00 [A] CHF 20,90*



Abreißkalender
978-3-517-10364-8
€ 14,00 [D] | € 14,00 [A] CHF 20,90*



Taschenkalender
978-3-453-23967-8
€ 12,00 [D] | € 12,00 [A] CHF 17,90*



Wand-Wochenkalender
978-3-442-31996-1
€ 15,00 [D] | € 15,00 [A] CHF 22,50*



Abreißkalender
978-3-517-10371-6
€ 16,00 [D] | € 16,00 [A] CHF 23,90*



Abreißkalender
978-3-442-31995-4
€ 15,00 [D] | € 15,00 [A] CHF 22,50*



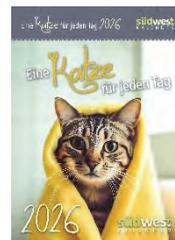
Abreißkalender
978-3-453-23963-0
€ 15,00 [D] | € 15,00 [A] CHF 22,50*



Abreißkalender
978-3-517-10368-6
€ 14,00 [D] | € 14,00 [A] CHF 20,90*



Wandkalender
978-3-517-10381-5
€ 12,00 [D] | € 12,00 [A] CHF 17,90*



Abreißkalender
978-3-517-10362-4
€ 12,99 [D] | € 12,99 [A] CHF 19,50*



Abreißkalender
978-3-517-10363-1
€ 14,99 [D] | € 14,99 [A] CHF 22,50*



Abreißkalender
978-3-517-10379-2
€ 14,00 [D] | € 14,00 [A] CHF 20,90*





ÜBER 1 MIO. VERK. EXPL.



Paperback
978-3-442-17858-2
 € 15,00 [D] | € 15,50 [A] CHF 21,50*



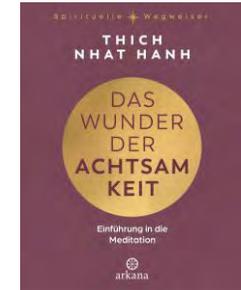
Hardcover
978-3-442-34326-3
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90*



Hardcover
978-3-442-34289-1
 € 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,50*



Hardcover
978-3-7787-9334-3
 € 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,50*



Hardcover
978-3-442-34328-7
 € 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*



ÜBER 2,3 MIO. VERK. EXPL.



Paperback
978-3-328-11293-8
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90*



Taschenbuch
978-3-328-11238-9
 € 14,00 [D] | € 14,40 [A] CHF 19,90*



Quality Paperback
978-3-424-15497-9
 € 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*



Hardcover
978-3-424-15500-6
 € 20,00 [D] | € 20,60 [A] CHF 27,90*



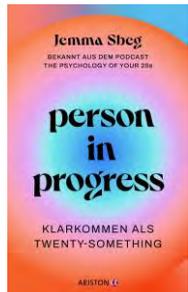
Quality Paperback
978-3-424-63107-4
 € 17,00 [D] | € 17,50 [A] CHF 23,90*



Young Advice

#BookTok-Bestseller Non-fiction

#selfcare #visualisierung #manifestieren #confidence #empowerment #intuition #achtsamkeit



Quality Paperback
978-3-424-20314-1
 € 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*



Paperback
978-3-442-18010-3
 € 16,00 [D] | € 16,50 [A] CHF 22,50*



Quality Paperback
978-3-7787-9308-4
 € 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*



ÜBER 50.000 VERK. EXPL.



Quality Paperback
978-3-424-63223-1
 € 16,00 [D] | € 16,50 [A] CHF 22,50*



Hardcover
978-3-328-60323-8
 € 22,00 [D] | € 22,70 [A] CHF 30,50*



Hardcover
978-3-7787-9322-0
 € 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*



Paperback
978-3-442-18007-3
 € 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*



Taschenbuch
978-3-453-70485-5
 € 13,00 [D] | € 13,40 [A] CHF 18,50*



Hardcover
978-3-328-60373-3
 € 23,00 [D] | € 23,70 [A] CHF 31,90*



Quality Paperback
978-3-442-34282-2
 € 18,00 [D] | € 18,50 [A] CHF 25,50*



Zeit für mehr Umsatz

Erfolgreich und sicher durch das Ratgeber-Jahr

- ★ Verlässliche und hochverkäufliche Titelauswahl
- ★ Attraktive Konditionen, hochwertiges POS Material und digitale Werbepakete
- ★ Sorgenfreie Jahresplanung:

Selbst.Bewusst.Leben. (Ab Aug 2025)

Die Kraft und Magie der Rauhächte
(Ab Sep 2025)

**Zum Jahresstart - Ab heute: achtsam,
aktiv und gesund** (Ab Dez 2025)



©SDJ Productions/istock

Die neuesten Trends, Bestseller und Empfehlungen für Ihre Thementische und Schaufenster finden Sie jederzeit auf: penguinrandomhouse.de/handel-ratgeber



selbst. bewusst. leben.

Aktion: selbst.bewusst.leben
Ab August 2025

Paket gr. (30 Ex.) 608/90252 ca. 450,- €

Paket kl., freie Sortierung (15 Ex) 608/90253 ca. 300,- €

Deckenhänger/Aufsteller • Postkarten-Set Zitate (VE=24 Ex.)



+ weitere
Toptitel

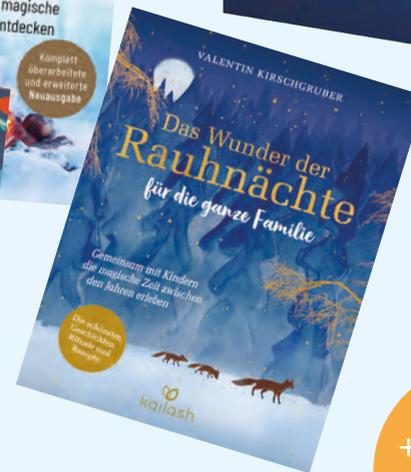


Die Kraft und Magie der Rauhnächte

Aktion: Die Kraft und Magie der Raunächte
Ab September 2025

Paket gr. (36 Ex.) Bestellnr. 608/90244 ca. 560,- €
Paket kl., freie Sortierung (15 Ex) Bestellnr. 608/90246 ca. 300,- €

Dekoplatat • Tisch-Pop-Up



+ weitere
Toptitel



achtsam, aktiv und gesund

Ab heute: achtsam, aktiv und gesund
Ab Dezember 2025

Paket gr. (42 Ex.) Bestellnr. 608/90247 ca. 880,- €
Paket kl., freie Sortierung (30 Ex) Bestellnr. 608/90248 ca. 520,- €

Deckenhänger/Aufsteller oder Plakat • Tisch-Pop-Up



+ weitere Toptitel



Warengruppe Ratgeber: unser neuer Service!

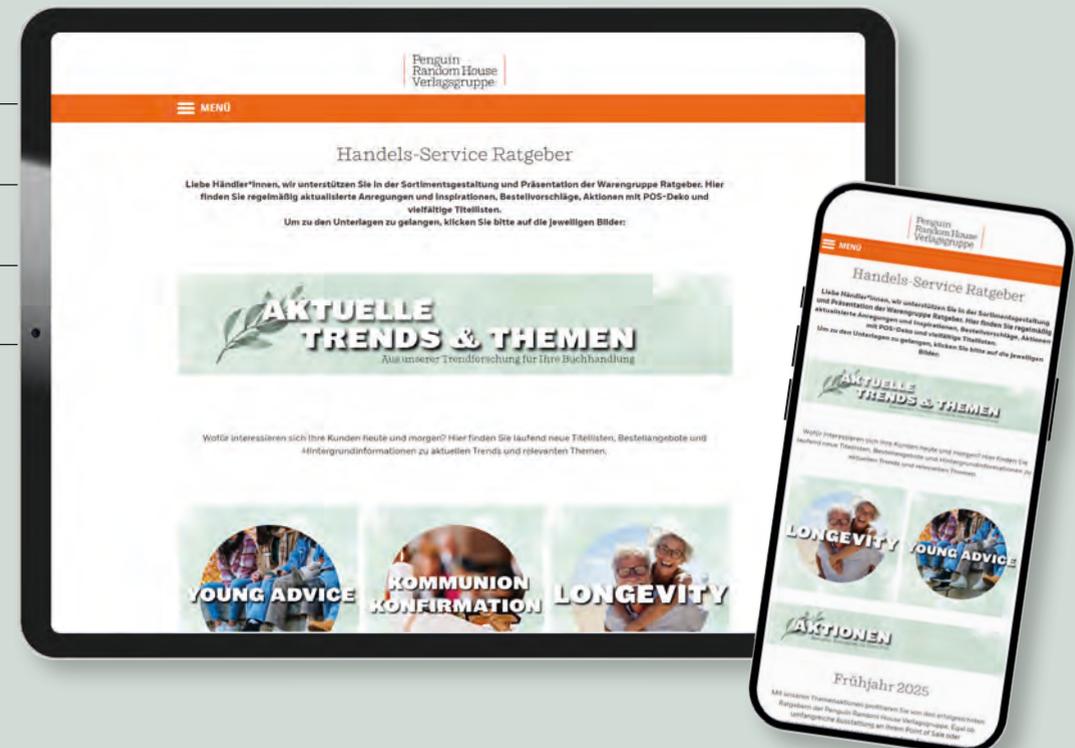
Aktuelle Trends und Themen

Bestseller

Aktionen mit PoS-Deko

Monatliche Empfehlungen

Jahreskalender mit aktuellen
Titellisten



Das gesamte Service-Angebot auf einer Website

Tagesaktuelle Informationen

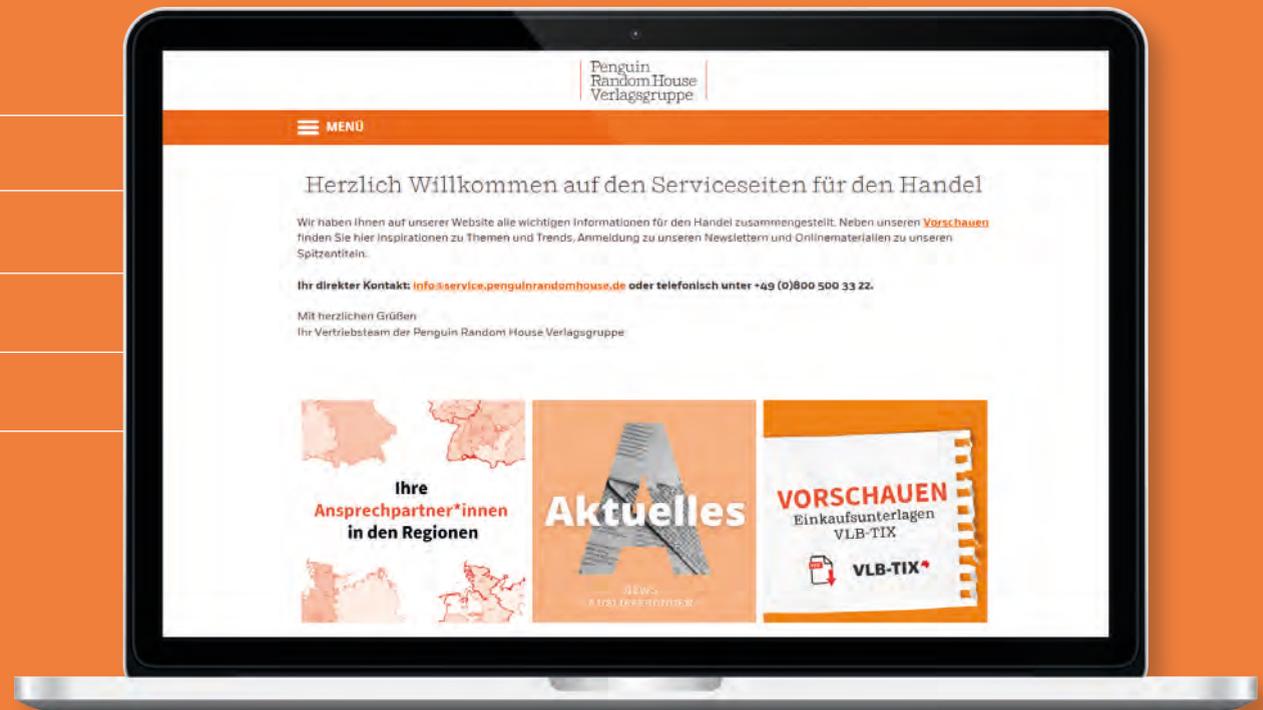
Zusatzmaterial

Vorschauen

Leseexemplare

Veranstaltungsangebote

Newsletter



Jetzt ganz neu – das Veranstalterportal

Lassen Sie sich inspirieren und finden Sie Ihr passendes Autor*innen-Event



Aktuelle Veranstaltungsangebote

Alle wichtigen Infos und Checklisten

Individuelle Filtermöglichkeiten

Exklusive Werbematerialien

**Alle Kontaktpersonen
zu unseren Autor*innen**

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: **vlbtix.de**

Penguin
Random House
Verlagsgruppe

Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Stand: 11. April 2025

produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR)

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

Diana Bauer | Tel. 05241 80-79638

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

© 2024 Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH