



Programm Frühjahr

JANUAR BIS MAI 2024



arkana



© Doguniversity

Daniel Joeres

Artgerechte Hunderziehung

Mit klarer Kommunikation zu einer unsichtbaren Leine aus Vertrauen, Harmonie und Verständnis - Vom Gründer der Doguniversity

Erscheint am 24.04.2024

Ratgeber

Impulsvortrag

www.doguniversity.de



Für ein harmonisches und glückliches Zusammenleben von Mensch und Hund ist ein Faktor ganz entscheidend: eine Beziehung, die auf gegenseitigem Vertrauen, Verlässlichkeit, Verständnis und Liebe beruht. Denn Hunde, die sich an der Seite ihres Menschen wohlfühlen, folgen ihm freiwillig und respektieren ihn auch ohne Zerren an der Leine oder ständige Leckerlis.

Der zertifizierte Hundetrainer, Humanpsychologe und *Doguniversity*-Gründer Daniel Joeres hat ein psychologisches Hundetraining entwickelt, mit dem sich diese unsichtbare Leine spielerisch und dauerhaft knüpfen lässt. Er verrät, wie ähnlich Mensch und Hund in ihrem Sozialverhalten sind, und wie ein natürlicher Austausch gelingt, den auch der Hund versteht.

In einem umfangreichen Praxisteil vermittelt er:

- Übungen für eine klare Kommunikation,
- die Grundlagen zum Verständnis körpersprachlicher Signale,
- Beobachtungsübungen,
- warum stellvertretende soziale Konflikte so wichtig sind,
- Regeln für ein ruhiges Verhalten zu Hause,
- Übungen für richtiges soziales Spielen,
- Tipps, um Aufgaben zusammen zu lösen und
- gemeinsame Entspannungseinheiten für Mensch und Hund.

So wird aus Mensch und Hund ein einzigartiges Team!

Daniel Joeres ist Hundetrainer aus Leidenschaft und Gründer der *Doguniversity*, Deutschlands bekanntester Online-Hundeschule. Schon als Kind war er von Hunden und Wölfen fasziniert. Nach einem Studium der Humanpsychologie und einer systemischen Coaching-Ausbildung begann er, sich intensiv mit den psychologischen Gesichtspunkten der

Interaktion zwischen Mensch und Hund zu beschäftigen. Er erkannte, dass sich wissenschaftliche Kommunikationsmodelle auf die Beziehung zwischen Mensch und Hund übertragen lassen und entwickelte ein eigenes Trainings- und Analysesystem. Damit lassen sich Fehler und Missverständnisse in der Kommunikation zwischen Mensch und Hund aufdecken und einfach beheben. Daniel Joeres betreibt unter anderem den größten deutschen Youtube-Kanal rund um Hundetraining mit über 350.000 Followern. Hier und auf seiner Online-Plattform konnte er schon hunderttausenden Hundebesitzern helfen, die Kommunikation zwischen sich und ihrem treuen Vierbeiner zu verbessern. Der Autor lebt derzeit mit seiner Schäferhündin und seinem Labradormix in Essen.

Ihre Ansprechpartnerin für Veranstaltungen:

Carin Sackermann, +49(89)4136-3067, carin.sackermann@penguinrandomhouse.de



© Angelika Silber

Dr. Ruediger Dahlke

Voller Energie statt müde und erschöpft

Lebenskraft aktivieren – Vitalität zurückgewinnen -

Mit 7-Tage-Energiekur

Erscheint am **27.03.2024**

Gesundheit

Vortrag

www.dahlke.at



Immer müde, ständig ausgelaugt, Akku leer. Jede(r) Zweite ist von Symptomen betroffen, die von leichtem Unwohlsein bis zum Burn-out reichen. Die große Erschöpfung hat viele Gründe: Die äußeren Bedrohungen durch Pandemien, Kriege, die Klimakrise und die Inflation. Ein hektischer, zu schneller Lifestyle mit ständiger Erreichbarkeit und vielen Stunden online. Eine einseitige Ernährung, zu wenig Bewegung und Mangel an Liebe.

Ruediger Dahlke zeigt, wie differenziert und vielschichtig die Faktoren sind, die uns täglich Kraft rauben. Sein umfassendes Revitalisierungs-Programm enthält Empfehlungen für eine lebendige Ernährung, energetisierende Atemübungen, Impulse zur Weckung der Kundalini-Energie und Strategien für tiefe Entspannung erholsamen Schlaf. Der Schlüsselfaktor bei der Rückeroberung der eigenen Energiequellen ist es, sich von Fremdbestimmung zu befreien und sein Leben zu beseelen – damit wir endlich zurück zu Kraft und Vitalität finden.

Dr. med. Ruediger Dahlke arbeitet seit 37 Jahren als Arzt, Autor und Seminarleiter. Mit Büchern von „Krankheit als Weg“ bis „Krankheit als Symbol“ begründete er seine ganzheitliche Psychosomatik, die bis in mythische und spirituelle Dimensionen reicht. Die Buch-Trilogie „Schicksalsgesetze“, „Schattenprinzip“ und „Lebensprinzipien“ bildet die philosophische und praktische Grundlage seiner Arbeit. Ruediger Dahlke nutzt seine Seminare und Vorträge, um die Welt der Seelenbilder zu beleben und zu eigenverantwortlichen Lebensstrategien anzuregen.

Sein Ziel, ein Feld ansteckender Gesundheit aufzubauen, spiegelt sich in Büchern wie „Peace Food“ und „Buch der Widerstände“, aber auch in der Verwirklichung des Seminarzentrums TamanGa in der Südsteiermark. Hier lebt er seit 2012.

Ihre Ansprechpartnerin für Veranstaltungen:

Carin Sackermann, +49(89)4136-3067, carin.sackermann@penguinrandomhouse.de



© Jascha Renner

Jascha Renner

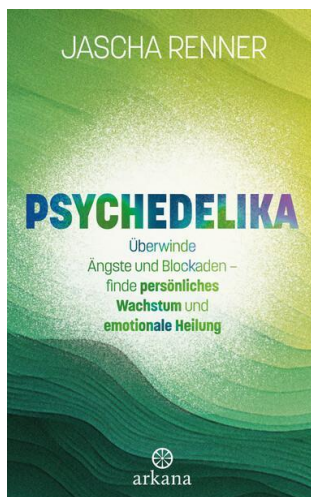
Psychedelika

Überwinde Ängste und Blockaden – finde persönliches Wachstum und emotionale Heilung

Erscheint am 24.04.2024

Lebenshilfe
Seminar

www.unlock-your-self.de



Sie erweitern das Bewusstsein, boosten die Kreativität und können sogar schwere Depressionen nachhaltig lindern – Psychedelika erleben nicht umsonst ein großes Comeback. Doch wie kann man sie sicher anwenden? Welche Wirkung haben sie auf das Gehirn? Bei welchen Vorerkrankungen können sie gefährlich werden? Und wie können sie die eigene Entwicklung und Heilung unterstützen?

Alles, was wir über das Thema wissen müssen, beantwortet der Psychedelika-Experte Jascha Renner in seinem umfassenden Guide. Er zeigt, wie wir LSD, Ketamin & Co. als Abkürzung zu mehr Lebensfreude, Freiheit und Authentizität nutzen können. Schonungslos ehrlich erzählt er von seinen eigenen psychedelischen Erfahrungen und wie sie sein Leben im Eiltempo zum Besseren wandelten. Seine Überzeugung: Psychedelika sind echte Gamechanger für ein erfülltes, glückliches Leben.

Jascha Renner ist einer der führenden Psychedelika-Experten Deutschlands. Nachdem er die positive, lebensverändernde Wirkung psychedelischer Substanzen selbst erlebt hatte, kündigte er seinen Job als Software-Produktmanager. Er gründete das Unternehmen SET & SETTING, um die Arbeit mit Psychedelika gesellschaftlich zugänglicher zu machen und über ihre Anwendung und Wirkung sowie den richtigen Gebrauch und Nutzen aufzuklären. Der Autor bietet Retreats an, betreibt einen erfolgreichen YouTube-Kanal und hostet einen Podcast.

Ihre Ansprechpartnerin für Veranstaltungen:

Carin Sackermann, +49(89)4136-3067, carin.sackermann@penguinrandomhouse.de



kailash



Frühjahr · Sommer

März bis Juni 2024



© Constanze Wenig

Dr. Julia Tanck

Unfiltered. Social Media und Körperbild

Wie wir zu Körperakzeptanz und einer gesunden Selbstwahrnehmung finden

Erscheint am 15.05.2024

Gesellschaft

Vortrag

www.juliatanck.com



Mehr als zwei Drittel der Frauen in der westlichen Welt sind unzufrieden mit ihrem Körper. Body Shaming, unrealistische Schönheitsideale und die permanente Bewertung der eigenen Figur haben für viele Betroffene fatale Auswirkungen auf Essverhalten, Stimmung und mentale Gesundheit.

Wie kann es sein, dass wir oft immer noch auf das Aussehen reduziert werden, während Körper so divers sind?

Wie entstehen Essstörungen und welche Rolle spielen dabei die Gesellschaft und jeder Einzelne?

Welchen Einfluss haben die sozialen Medien und das soziale Umfeld?

Wie wird das Körperbild von einer Generation auf die nächste übertragen und wie können wir unseren Kindern ein gesundes Vorbild sein?

Dr. Julia Tanck kombiniert als Expertin wissenschaftliche Erkenntnisse mit ihren Praxiserfahrungen als Psychotherapeutin. Anhand von wissenschaftlichen Hintergründen, gezielten Fragestellungen und Übungen zur Selbstreflexion werden wir dazu angeleitet, uns von ungesunden Einflüssen abzugrenzen sowie ein tiefgreifendes Verständnis für das eigene Körperbild zu entwickeln.

Dr. Julia Tanck ist promovierte Psychologin, psychologische Psychotherapeutin und Wissenschaftlerin. Sie untersucht in ihrer Forschung das Körperbild von Frauen mit und ohne Essstörungen sowie Zusammenhänge zwischen Social Media und dem Körperbild. Die so gewonnenen wissenschaftlichen Erkenntnisse präsentiert sie auf Fachkongressen, im Rahmen von Weiterbildungen sowie in der Hochschullehre. Neben der Tätigkeit als

Wissenschaftlerin behandelt sie in ihrer psychotherapeutischen Praxis Patient*innen mit verschiedenen psychischen Störungsbildern. Sozial engagiert sie sich im Bereich der Bildungsarbeit und informiert auf ihrem Instagram-Kanal zu Inhalten der aktuellen Körperbildforschung, Gewichtsstigmatisierung, Diätkultur und Essstörungen. Dabei gibt sie Einblicke in die psychotherapeutische Arbeit und ermöglicht es ihren mittlerweile zehntausenden Follower*innen, sich an aktiv an Beiträgen zu den genannten Themen zu beteiligen.

Ihre Ansprechpartnerin für Veranstaltungen:

Carin Sackermann, +49(89)4136-3067, carin.sackermann@penguinrandomhouse.de



© Monika Zurek Photography

Suse Schumacher

Die Psychologie des Waldes

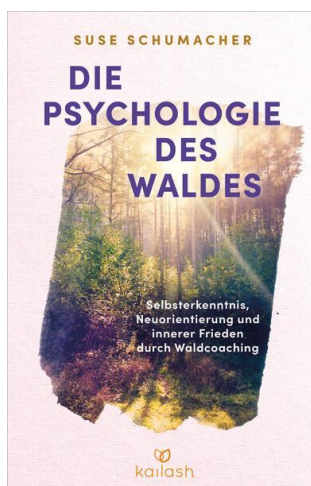
Selbsterkenntnis, Neuausrichtung und innerer Frieden durch Waldcoaching

Erscheint am 11.04.2024

Lebenshilfe

Impulsvortrag

www.suseschumacher.de



Der Wald ist mehr als nur eine Anzahl von Bäumen – er ist Sehnsuchtsort, Ruhepol, eine eigene grüne Welt, die uns die Wertschätzung von Natur lehrt. Durch die Pflanzen und Tiere, die Gerüche und Farben des Waldes kommen wir zur Ruhe, spüren uns intensiver und lassen inneren Ballast los. Begriffe wie Dankbarkeit, Resilienz, Erdung und Verbundenheit werden mithilfe von Baummeditationen, Körper-, Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie Naturritualen im Leben verankert. Die Coachin Suse Schumacher verbindet Naturtherapie und Positive Psychologie zu einem ganzheitlichen Heilungsansatz und zeigt uns anhand von anschaulichen Fallbeispielen, wie wir den Wald als Therapie-Raum, Co-Therapeuten und Kraftort für unsere persönliche Entwicklung nutzen können. Einfühlsam stellt sie uns den Wald als Sinnbild für den Kreislauf des Lebens vor, der uns von der Geburt bis über den Tod hinaus, im Rhythmus der Jahreszeiten begleitet und uns neue Wege, Begegnungen und Kraftquellen eröffnet.

Suse Schumacher ist Psychologin, Podcasterin und lebt mit ihrer Familie in Berlin. Als Naturtherapeutin arbeitet sie mit ihren KlientInnen am liebsten im Wald. »In der Natur entdecken Menschen ihre Selbstwirksamkeit und kommen mit sich und der Welt in neuen Kontakt«, weiß Suse Schumacher. Als systemische Coachin in Positiver Psychologie hat sie sich auf das Bewältigen von Krisen spezialisiert, ob persönlich, beruflich oder in der Partnerschaft.

Ihre Ansprechpartnerin für Veranstaltungen:

Carin Sackermann, +49(89)4136-3067, carin.sackermann@penguinrandomhouse.de



© Frank Bauer

Jens Corssen, Stephanie Ehrenschwendner

Lebensfreude

Wie es gelingt, das Leben trotz aller Schwierigkeiten zu bejahen

Erscheint am 27.03.2024

www.selbstentwickler.com



Wer zwanghaft nach dem Glück sucht, bringt sich selbst um die Lebensfreude. Denn unser Ego, auf Überlebenssicherung und Kontrolle gepolt, steht dem Erleben purer Freude im Weg. Je mehr wir uns jedoch auf lebensbejahende und freudvolle Momente einlassen, desto gehobener wird unsere Stimmung, sodass sich viele Probleme erst gar nicht einstellen oder von selbst lösen.

Jens Corssen und Stephanie Ehrenschwendner haben eine Stimmungstherapie entwickelt, mit der man Lebensfreude halten kann – auch wenn gerade nicht alles so läuft wie gewünscht. Sie erzählen von fünf Protagonisten, die sich gemeinsam auf den Weg zu größerer Zufriedenheit machen. Ihr emphatisches Miteinander erschafft einen Resonanzboden, auf dem sich ihre Stimmung nach und nach verbessert. Jede und jeder für sich lässt sich auf neue Lebenssituationen ein und erweitert durch mutiges und freudvolles Erleben den eigenen Erfahrungsschatz. Ein unterhaltsames Transformations-Buch mit der klaren Botschaft: Jeder Mensch kann seine persönliche Lebensfreude selbst erschaffen.

Jens Corssen ist Diplompsychologe, Verhaltenstherapeut und Trainer für Persönlichkeitsentwicklung. Zu seinen Klienten gehören Vorstandsmitglieder deutscher DAX-Unternehmen oder auch Spitzensportler. Der Selbst-Entwickler®, dessen Philosophie und Praxis zu seinem Markenzeichen wurde, gehört zu den erfolgreichsten Coachingkonzepten im deutschsprachigen Raum. Es beinhaltet, sich nicht auf die oft frustrierende Vergangenheitsbewältigung zu fokussieren, sondern auf das beseelte Erreichen von Zielen in jeglichem Bereich. Jens Corssen lebt und arbeitet in München.

Ihre Ansprechpartnerin für Veranstaltungen:

Carin Sackermann, +49(89)4136-3067, carin.sackermann@penguinrandomhouse.de

mosaik

PROGRAMM ■ FRÜHJAHR **02-05.2024**

mo

sa

IK





© privat

Tamara Schwab**Dein Herz, mein Herz**

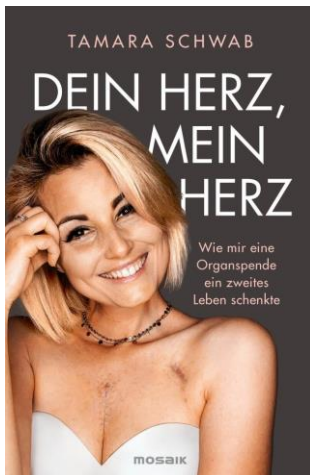
Wie mir eine Organspende ein zweites Leben schenkte

Erscheint am 20.03.2024

Gesellschaft

Vortrag

www.tamaraschwab.com



Tamara Schwab steht mitten im Leben, als sie zwei plötzliche Herztode herausreißen. Es beginnt eine Odyssee der Arztbesuche, Operationen, Rückschläge und vor allem der Ungewissheit, bis sie erst fünf Jahre später erfährt, was die Ursache für ihre Herzstillstände war. Tamara Schwab hat einen Gendefekt, der ihr Herz immer schwächer werden lässt. Der einzige Ausweg ist eine Transplantation und das Warten auf ein Spenderherz. Als die passende Spende möglich wird, beginnt ein zweites Leben für Tamara Schwab. Sie kämpft sich Stück für Stück zurück, erlebt Dankbarkeit und Lebensfreude und teilt diese nun in ihrem Buch. Wie fassen wir neuen Mut in scheinbar ausweglosen Situationen? Wie gehe ich mit sichtbaren und unsichtbaren Narben um? Lässt sich Resilienz wirklich erlernen?

Diese und viele weitere Fragen beantwortet Tamara Schwab, eingewoben in ihre ganz persönliche Geschichte mit ihrem Spenderherz.

Tamara Schwab, geb. 1993, arbeitet als Personalentwicklerin in einer großen Bank, als sie 2016 an einer vermeintlichen Herzmuskelentzündung erkrankt. Zwei Herzstillstände überlebt sie nur knapp und kämpft fünf Jahre lang um ihr Leben. 2021 wurde dann klar, dass sie unter einem Gendefekt leidet und sie falsch behandelt wurde. Am 1.8.2021 erhielt sie das rettende Spenderherz. Heute arbeitet sie als Resilienztrainerin und hält Vorträge.

Ihre Ansprechpartnerin für Veranstaltungen:

Carin Sackermann, +49(89)4136-3067, carin.sackermann@penguinrandomhouse.de



© Esther Bauer

Sophia Katschinski

Entdecke deine Stimme

So wird sie klangvoll, präsent und strahlend - Die besten Übungen und Tipps aus der Atem-, Sprech- und Stimmpraxis

Erscheint am 22.05.2024

Gesundheit
Impulsvortrag

www.sophiakatschinski.de



Die Stimmtherapeutin Sophia Katschinski zeigt, wie wir unsere Stimme (und uns selber) in allen Facetten entdecken und erklingen lassen.

Die Stimme ist zutiefst persönlich – und dabei absolut öffentlich. Sobald Sie auch nur einen kleinen Seufzer von jemandem hören, wissen Sie – wenn auch unbewusst - schon sehr viel über diesen Menschen. In der Stimme schwingt die gesamte innere Haltung mit, wie Stress, Gelassenheit, Sympathie, Kompetenz und Unsicherheit. Sie ist ein umfassender Ausdruck der einzigartigen und vielschichtigen Persönlichkeit eines Menschen. Wenn die Stimme mit dem Gesamteindruck einer Person übereinstimmt, wirkt sie authentisch, aber wenn sie nicht zur Person oder zur Situation passt, kann dies Irritationen hervorrufen.

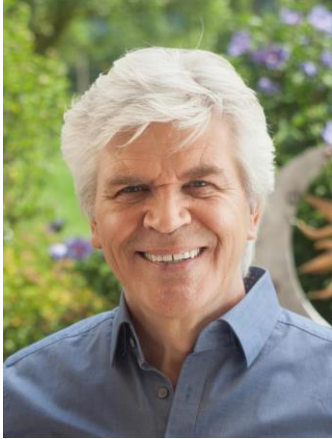
Die Atem-, Sprech- und Stimmtherapeutin Sophia Katschinski zeigt, wie unsere Stimme klangvoller, präsenter und strahlender wird und hilft Schritt für Schritt, die gesamte Palette des eigenen Ausdrucks zu entwickeln. Die »fünf Elemente« (Feuer, Erde, Wasser, Luft und Äther) sind dabei eine Landkarte, die uns einen einmaligen Zugang zu den verschiedenen Aspekten unserer Persönlichkeit bietet und den Stimmklang in seinen unterschiedlichsten Facetten hörbar macht. Die spezifischen Eigenheiten der Elemente sind in vielen sprachlichen Bildern schon enthalten. Halten Sie eine wichtige Präsentation vor dem neuen Kunden? Um überzeugend zu sein, hilft sicher ein bisschen Feuer in Ihrer Rede! Sie wollen einen Kompromiss in einer diffizilen Angelegenheit finden? Gut geerdet gehen Sie in jede Verhandlung. Wenn wir lernen, die fünf Elemente bewusst wahrzunehmen, dienen Sie als eine geniale Landkarte. Auf ihr erkennen wir unsere Stärken und auch unsere Schwächen oder blinde Flecken. Wir haben die Möglichkeit, uns über die vertrauten und oft gegangenen Wege dieser Landkarte vorzuwagen auf noch unbekannte Pfade und unentdecktes Gelände. Wir können, unterstützt von unserer starken Stimme und ausgehend von vertrautem Terrain, neu Facetten entdecken, mit denen wir uns

noch vollständiger ausdrücken können. Mit denen wir tatsächlich gehört werden. Und mit denen wir beginnen, eine echte Kommunikation zu führen: Ein Treffen, das sowohl uns, als auch unser Gegenüber, in diesem Moment miteinander verbindet. So verändert sich mit der Stimme auch Ihre Wirkung, Ihr Ausdruck und Ihre Wirksamkeit. Probieren Sie es aus, es lohnt sich!

Sophia Katschinski ist staatlich geprüfte Atem-, Sprech- und Stimmtherapeutin sowie Kundalini-Yoga-Lehrerin. Seit über 25 Jahren unterstützt sie ihre KlientInnen darin, ihre authentische Stimme zu finden und deren Kraft zu nutzen. Zu ihren Kunden zählen insbesondere angehende SchauspielerInnen, LehrerInnen und Menschen aus Bildung, Wirtschaft und Kultur – allesamt sprechintensive Herausforderungen, für die eine gesunde Stimmfunktion essentiell ist, um die tägliche Belastung zu meistern. Außerdem gibt Sophia Katschinski Yogakurse sowie Yoga & Chanting Workshops und leitet das Stimmtraining in verschiedenen Yogalehrer-Ausbildungen in Berlin und Bayern.

Ihre Ansprechpartnerin für Veranstaltungen:

Carin Sackermann, +49(89)4136-3067, carin.sackermann@penguinrandomhouse.de



© Edwin Krieg



© Edwin Krieg



Thomas Poppe, Johanna Paungger
Das Mondjahr 2025 - Zeit zum Meditieren
Affirmationen für jeden Tag - Taschenkalender
Erscheint am 05.06.2024

www.paungger-poppe.com

Dieser Kalender liefert passend zum aktuellen Mondstand für jeden Tag Affirmationen, Meditationen und heilsame Worte. Der tägliche Begleiter für Wohlbefinden und Klarheit im Einklang mit den Rhythmen des Mondes.

Der Mond durchquert auf seiner Bahn jeden Monat die 12 Tierkreiszeichen. Jedes Tierkreiszeichen regiert eine bestimmte Körperzone. Was ich zum richtigen Zeitpunkt für den jeweiligen Körperbereich tue, wirkt doppelt positiv. Steht der Mond also beispielsweise im Tierkreiszeichen Widder, wirkt alles, was man für Kopf-, Augen- und Nasenregion tut, doppelt wohltuend, vorbeugend und heilend. Zum richtigen Zeitpunkt ausgeübt, stärkt Meditation daher Körper und Geist besonders intensiv.

Seit über 30 Jahren vermitteln die Bestseller von Johanna Paungger und Thomas Poppe das alte Wissen um die Natur- und Mondrhythmen:

- Fit, gesund und schön sein aus eigener Kraft,
- mühelose Hausarbeit ohne Chemikalien,
- ein blühender Garten voller kerngesunder Pflanzen mit reicher Ernte.

Nur mit Hilfe eines Mondkalenders kann man dieses Wissen im Alltag umsetzen.

Thomas Poppe, Autor und Übersetzer, beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den Einflüssen der Mondrhythmen auf den Alltag. Zusammen mit Johanna Paungger schrieb er die Longseller „Vom richtigen Zeitpunkt“, „Aus eigener Kraft“ und „Alles erlaubt!“. Außerdem haben sie ein umfangreiches Mondkalender-Programm entwickelt.

Johanna Paungger wuchs mit dem Wissen um Mond- und Naturrhythmen auf. Ihr Großvater ließ sie an seinem immensen Wissen um eine gesunde Lebensführung und Vitalität bis ins hohe Alter...

Ihre Ansprechpartnerin für Veranstaltungen:

Carin Sackermann, +49(89)4136-3067, carin.sackermann@penguinrandomhouse.de



© Isabela Pacini

Kester Schlenz

Ich komm da nicht mehr mit

Wie Informationsflut und digitale Überforderung uns in den Wahnsinn treiben – wenn wir es zulassen!

Erscheint am 17.04.2024

Gesellschaft
Impulsvortrag



Wir alle sind im Visier eines gewaltigen Info-Dauerfeuers: News, Mails, Social Media, Messenger, Podcasts, Push-Nachrichten. Wir sollen informiert sein, Meinungen haben, mitreden können. Und wir sollen nicht nur immer mehr wissen. Wir sollen und müssen auch immer mehr können und selber machen: runterladen, bestätigen, eingeben, updaten, verifizieren – die digitale Welt treibt uns in den Wahnsinn, anstatt uns zu entlasten. Kester Schlenz beschreibt die alltägliche Überforderung und begibt sich auf die Suche nach Wegen zu mehr Gelassenheit.

Kester Schlenz, geboren 1958, ist Autor zahlreicher erfolgreicher Väter- und Kinderbücher. Er studierte Sprachwissenschaften und Psychologie und arbeitet als Redakteur beim »Stern«.

Ihre Ansprechpartnerin für Veranstaltungen:

Carin Sackermann, +49(89)4136-3067, carin.sackermann@penguinrandomhouse.de

TASCHENBUCH

SACHBUCH

Januar – September 2024

Frühjahr
2024



GOLDMANN



© Olli Haas

Sabine Bode

"Ich will aber Agnetha sein!"

Verehrt, verhöhnt, verföhnt: Mein Leben mit Abba

Erscheint am **22.05.2024**

Gesellschaft

Interaktive Lesung

www.fraubode.de



...Abba spiegelt alles, was das Leben an Höhen und Tiefen zu bieten hat: Fame und Frust, Erfolg und Trennung, Disco-Beat und Düster-Balladen.

Bestsellerautorin Sabine Bode war Fünf, als die Schweden den **Eurovision Song Contest** gewannen und hat seither kaum einen Tag ohne Abba-Songs verbracht. Hiermit legt sie nicht das hundertste Fanbuch vor, sondern bettet **Kurioses aus dem Abba-Kosmos** in pointierte Geschichten, in denen sich nicht nur Fans der fragwürdig frisierten Schweden wiedererkennen.

Wer sind diese Vier, mit denen **wir erst groß und dann alt** geworden sind? Welche **Lebensweisheiten** stecken zwischen den unzähligen „Ah-haaa“s? Sollte man mit Mitte Fünfzig noch in die Naturborsten-Rundbürste singen?

Dabei bieten nicht nur **unfreiwillig komische Songtexte**, sondern auch die Bandgeschichte viel Raum für **abba-witzige Analysen**. Ein Buch, so nachdenklich wie „The Winner Takes It All“, so lebensfroh wie „Voulez-Vouz“ und so schreiend komisch wie der zurecht wenig gewürdigte „King Kong Song“.

Ein **mitreißend melodischer Pop-Galopp** mit der heimlichen Message: „Wenn Dir das Leben zu grau wird, hast Du noch nicht genügend blauen Lidschatten drauf!“

Sabine Bode, ehemalige Autorin von Harald Schmidt, Anke Engelke und Hape Kerkeling, kommt immer ohne Komma auf den Punkt. Mit »Älterwerden ist voll sexy, man stöhnt mehr« hat die Comedienne, der die Gags nur so aus dem Kopf purzeln, einen Megabesteller geschrieben. Die Bochumerin zählt sich zur gesellschaftlichen Randgruppe »verheiratet, zwei Kinder, kein Webergrill«.

Ihre Ansprechpartnerin für Veranstaltungen:

Carin Sackermann, +49(89)4136-3067, carin.sackermann@penguinrandomhouse.de

Christoph Santner

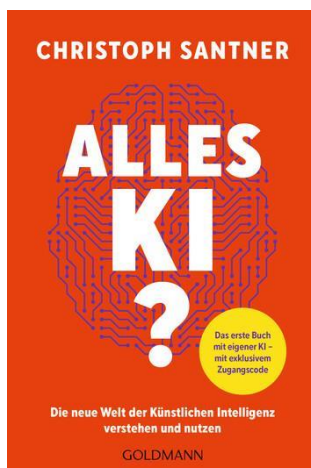
Alles KI?

Wie Künstliche Intelligenz unser Leben verändert und was wir über sie wissen sollten - Das erste Buch mit eigener KI – mit exklusivem Zugangscodes

Erscheint am 22.05.2024

Gesellschaft

Vortrag



Während die einen in Künstlicher Intelligenz unseren Untergang sehen, und die anderen begeistert von ungeahnten Möglichkeiten schwärmen, sind sich in einer Tatsache doch alle einig: KI ist längst keine ferne Zukunftsversion mehr. Sie hat eine Zeitenwende eingeläutet, und schon in den nächsten Jahren entscheidet sich, ob sie zum Fluch oder Segen wird.

Künstliche Intelligenz ist bereits überall im Einsatz – oft ohne, dass wir es wissen. Sie übernimmt sowohl im Alltag als auch in der Wirtschaft und Wissenschaft vielfältige Aufgaben:

- Gekoppelt mit Sensoren bestimmter Fitnesstracker überwacht die KI Körperfunktionen und dient als Frühwarnsystem bei medizinischen Notfällen
- Mit Hilfe von KI lassen sich nicht nur Staubsauger, Rasenmäher oder von Lieferdiensten genutzte selbstfahrende Mini-Taxis steuern, sondern beispielsweise auch in der Hirnchirurgie genutzte Robotik-Systeme
- Künstliche Intelligenzen haben die Jura-Schlussprüfung der Harvard University bestanden und könnten in Zukunft als unparteiische Instanzen unser Rechtssystem unterstützen

Der Journalist und KI-Veteran Christoph Santner beschäftigt sich seit den 1980ern mit der KI-Szene und ist bestens vernetzt. In „Alles KI?“ liefert er spannende Insights von Expert*innen aus der Forschung, den Big Playern einschlägiger KI-Firmen ebenso wie Tech-Start-up-Gründer*innen. Santner legt damit ein umfassendes Grundlagenwerk vor, das Berührungspunkte abbaut, die Einsatzgebiete der KI verständlich erklärt und neben einhergehenden Chancen auch Herausforderungen in den Blick nimmt. Denn eine Auseinandersetzung mit dem Thema Künstliche Intelligenz ist für uns alle unabdingbar, wenn wir nicht abgehängt werden und die KI zu unserem persönlichen Vorteil nutzen wollen.

Künstliche Intelligenz verstehen und erleben: Mit QR-Code-Zugang zur eigenen KI im Buch

Der Journalist, Autor und KI-Veteran Christoph Santner, geboren 1961 in Innsbruck, setzt sich seit den 80er Jahren mit Künstlicher Intelligenz auseinander. Er interviewte unzählige Pionier*innen der KI-Forschung und Robotik, und ist regelmäßig auf Branchen-Konferenzen geladen, wie zuletzt bei „AI for Good“ der UNO. Als Experte für Künstliche Intelligenz der Zeitschrift FORUM Nachhaltig Wirtschaften steht er mit AI-Labs, führenden Unternehmen und Start-up-Gründer*innen der Szene in Kontakt. Als KI-Consultant berät er Unternehmen bei der Entwicklung und Implementierung von KI-Strategien.

Ihre Ansprechpartnerin für Veranstaltungen:

Carin Sackermann, +49(89)4136-3067, carin.sackermann@penguinrandomhouse.de



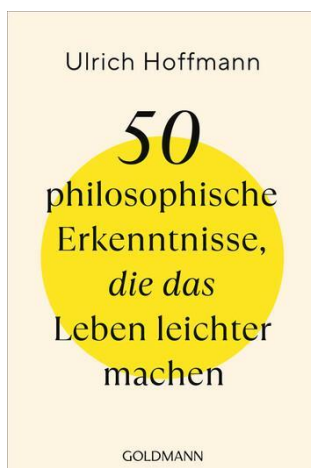
© Marianne Moosherr

Ulrich Hoffmann
50 philosophische Erkenntnisse, die das Leben leichter machen

Erscheint am 22.05.2024

Psychologie
Lesung

www.ulrichhoffmann.de



Philosoph und Meditationslehrer Ulrich Hoffmann stellt 50 wissenschaftlich belastbare, gut erforschte und kritisch kommentierte Erkenntnisse aus tausenden Jahren Philosophiegeschichte vor – die das Leben tatsächlich ganz konkret leichter oder einfacher machen.

Es handelt sich dabei um philosophische Statements von Denkerinnen und Denkern aus der fernen und jüngeren Vergangenheit sowie um aktuelle, gegenwartsrelevante Aussagen von zeitgenössischen Philosoph*innen. Beispiele: „*Der Glückliche lebt in einer anderen Welt als der Unglückliche.*“ (Ludwig Wittgenstein), „*Ein Sandkorn ist kein Haufen.*“ (Ebulides), „*Kinder schulden ihren Eltern gar nichts.*“ (Barbara Bleisch). Auf wenigen Seiten wird jeweils der Inhalt dargestellt, die Begründung nachvollzogen und die Anwendbarkeit erläutert.

Diese Betrachtungen können dabei helfen, die Welt und unsere Erfahrungen in ihr besser zu verstehen. Die Erkenntnisse ermöglichen es uns, tiefer über unsere Werte, Ziele und Beziehungen nachzudenken und bewusst unser Handeln und Entscheidungen zu wählen. Sie können dabei helfen, uns von Ängsten und Zweifeln zu befreien. Sie leisten einen Beitrag dazu, uns selbst und andere besser zu verstehen. So können wir uns leichter und bewusster auf die Welt um uns herum einlassen und eigenverantwortlich den für uns richtigen Weg finden.

Ulrich Hoffmann arbeitet als erfolgreicher Autor, Übersetzer und freier Journalist. Als Autor, Ressortleiter und Textchef war er für alle großen deutschen Verlage tätig und widmet sich vor allem philosophischen wie zeitgeistigen Themen.

Ihre Ansprechpartnerin für Veranstaltungen:

Carin Sackermann, +49(89)4136-3067, carin.sackermann@penguinrandomhouse.de



© Eva Vordermeier

Laura Limberg

Das Passive Money-Prinzip

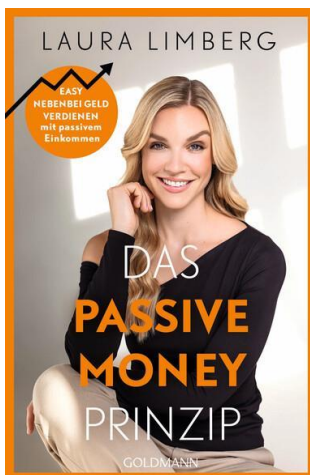
Easy nebenbei Geld verdienen mit passivem Einkommen

Erscheint am 20.03.2024

Ratgeber

Vortrag

www.lauralimberg.com



Mit Yoga in den Tag starten, nach dem ausgedehnten Frühstück ein paar Stunden entspannt arbeiten und am Monatsende trotzdem zufrieden auf den Kontostand schauen – Laura Limberg zeigt, wie das kein Traum bleiben muss. Auch sie dachte, als die klassische „Erwerbsarbeit“ losging, dass finanzielle Unabhängigkeit erst nach Jahren der Schufferei gelingen kann. Heute weiß sie, dass passive Einnahmen der Schlüssel zum Glück sein können.

Schritt für Schritt leitet sie die Leser*innen durch den Aufbau des eigenen passiven Einkommens und macht dabei auch deutlich: Ohne Arbeit geht es nicht, aber ist der Grundstock gesetzt, fließen die Einnahmen ganz von allein.

Laura Limberg ist studierte Betriebswirtin und Baubiologin. Mit Anfang 20 gründete sie »The Life Barn«, komplett auf passive Einnahmen ausgerichtet, und bietet dort Yoga-Kurse und Online-Fortbildungen sowie eigene Produkte an. Seit 2021 bietet sie über »The Life Barn: Home« eine Beratung für ein gesundes und nachhaltiges Zuhause an und motiviert als Passive Money & Business Mentorin andere Menschen zur Investition in die eigene finanzielle Unabhängigkeit.

Ihre Ansprechpartnerin für Veranstaltungen:

Carin Sackermann, +49(89)4136-3067, carin.sackermann@penguinrandomhouse.de



© Sebastian Fuchs

Christine Dohler

22 Fragen an dein Herz, die dein Leben mit Liebe füllen

Ein Kompass für Mut und Vertrauen - Mit geführten Meditationen zum Download

Erscheint am 14.02.2024

www.christinedohler.de



Es gibt so viele Fragen zur Liebe und zum Leben:

- Was ist Liebe?
- Werde ich von der Liebe gefunden oder soll ich sie suchen?
- Wie kann ich Liebe teilen?

Als Christine Dohler begann, das Herz als ihren weisesten Kompass zu befragen, öffnete sich das Leben aus einer ganz anderen und wahrhaftigeren Perspektive. In diesem inspirierenden Buch ergründet die Autorin **22 Fragen** über die Liebe – die Antworten kommen unverfälscht und intuitiv aus dem Herzen. Diese sind **universell gültig**, machen **Mut**, geben **Zuversicht** und eröffnen eine **befreiende** Perspektive auf die wahre Liebe.

Begleitet von **praktischen Übungen** und **Impulsen** lädt dieses Buch zur Selbstreflektion ein.

Christine Dohler hat Journalistik und Kommunikationswissenschaft an der Universität Hamburg studiert und wurde an der Henri-Nannen-Journalistenschule ausgebildet. Sie ist Redaktionsleiterin der *Emotion Slow* und schreibt u. a. für die *FAS*, *Die Zeit*, *Stern*, *Brigitte* und *Flow*. Außerdem ist sie systemischer Coach und Meditationslehrerin.

Ihre Ansprechpartnerin für Veranstaltungen:

Carin Sackermann, +49(89)4136-3067, carin.sackermann@penguinrandomhouse.de



© Nina Poppe

Alexandra Sorgenicht

Intuition

Wie du die Stimme deiner Seele stärkst und für ein selbstbestimmtes und freies Leben nutzt

Erscheint am 17.04.2024

Lebenshilfe
Impulsvortrag

www.intuitionstraining.org



Jeder Mensch ist ein intuitiver Mensch! Deine Intuition ermöglicht es dir, dein höchstes Potential (deine Seele) selbstbestimmt zu leben. Frei. Und ganz real. Dieses Buch bietet einen Einstieg in die Intuitionsarbeit. Das konkurrenzlose Intuitionstraining verbindet Seele und Alltagsleben in Theorie und Praxis. Durch Übungen und somit erste eigene Erfahrungen gelingt es, Sicherheit in Bezug auf die eigene Intuition zu gewinnen. Über die Darstellung der intuitiven Sicht auf die wesentlichen Aspekte des menschlichen Seins wird klar, dass ein intuitives Leben eine starke und friedliche Antwort auf die momentanen, die Menschheit bedrohenden, globalen Entwicklungen ist. Für alle, die offen für Spiritualität und Veränderung sind, aber dabei Bodenhaftung und Greifbarkeit brauchen.

Alexandra Sorgenicht ist Filmemacherin, Intuitionstrainerin, Akademikerin, Unternehmerin und Gründerin. Ihre Fähigkeit, intuitiv wahrzunehmen, ist von Kindheit an stark ausgeprägt. Diese Gabe hat sie nicht nur die traumatischen Erfahrungen eines gewaltvollen und toxischen Elternhauses überleben lassen, sondern sie hat ihre Einsichten in eine so profunde wie einfache Methode überführt, die es jedem Menschen ermöglicht, über die Intuition die Verbindung zum höchsten Selbst, der Seele, frei und zuverlässig wahrzunehmen und vor allem: zu leben. Das Institut für Intuitionstraining, das sie 2007 in Köln gründete, zieht vor allem Menschen an, die ein höheres Ziel für sich wahrnehmen.

Ihre Ansprechpartnerin für Veranstaltungen:

Carin Sackermann, +49(89)4136-3067, carin.sackermann@penguinrandomhouse.de



© Beatrice Król

Susanne Dröber

Das Geheimnis bewusster Mütter

Manifestiere deinen Traum von einem entspannten Familienleben

Erscheint am 17.04.2024

Lebenshilfe
Impulsvortrag

www.droeber.net



Für viele Mütter ist der Alltag geprägt von Stress und dem Gefühl, in einem Hamsterrad gefangen zu sein. Leider gilt das allgemein als Normalzustand – und Kinder großzuziehen wird in erster Linie als anstrengende Aufgabe beschrieben. Doch wenn wir das Narrativ und unsere zugrunde liegenden Glaubenssätze ändern, schaffen wir es, die Familie wieder zu einem Ort der Verbundenheit und Liebe zu machen. Der Schlüssel dazu liegt in unseren Gedanken und unserem Bewusstsein. Wie alles andere gestaltet sich auch das Familienleben so, wie wir selbst darüber denken. Mit dem Gesetz der Anziehung und der Kraft des Manifestierens kann sich jede Mutter ein harmonisches, friedvolles und erfülltes Familienleben erschaffen – dieses Buch zeigt, wie das geht. Steige aus dem stressigen Hamsterrad aus und werde zur Heldin deiner schönsten Familienvision!

Susanne Dröber ist Mutter von drei Kindern, Gründerin von »Happy little souls – Bewusstsein mit Kindern«, erfolgreiche Podcasterin, Coach und Mentorin. Ihr Ziel ist es, ein modernes, spirituelles Bewusstsein für Familien zu schaffen, damit Mütter selbstbewusst die eigene Vision für ihre Familie gestalten können.

Ihre Ansprechpartnerin für Veranstaltungen:

Carin Sackermann, +49(89)4136-3067, carin.sackermann@penguinrandomhouse.de



© Paulina Hildesheim

Amonte Schröder-Jürss

„Sie stehen nicht auf der Liste“

Sätze, die ein Leben verändert haben

Erscheint am 17.07.2024

Gesellschaft

Lesung



»Sie stehen nicht auf der Liste.«

Manchmal braucht es nur einen Satz - und das Leben nimmt eine Wendung. Das kann ein einfacher Satz sein, ein Alltagssatz. Einer, der politisch ist, Mut macht oder verletzt. Amonte Schröder-Jürss hat diese Lebenssätze aus den Erinnerungen prominenter und nicht prominenter Menschen zusammengetragen. Die Geschichten, die sich dahinter verbergen, sind schön und traurig, machen hoffnungsvoll und wütend. Und: Sie alle sind einzigartig. erinnert sich nicht jeder an einen solchen Satz?

Schröder-Jürss erzählt von dem Kriegsoffizier im sibirischen Winter, dem Polizisten, der den Reichstag verteidigte, der letzten WhatsApp-Nachricht einer Mutter. Unvergessliche Sätze, über Jahre zusammengetragen. Erzählt von Menschen, die bereit waren, sie zu teilen.

In diesem Buch finden sich die Geschichten von dreißig Lebensätzen. Fünf davon sind bereits im *ZEITmagazin* erschienen.

Amonte Schröder-Jürss ist Journalistin und Autorin. Sie absolvierte das Studium am Hildesheimer Literaturinstitut. Ihre Reportagen wurden mehrfach ausgezeichnet u.a. mit dem Hansel-Mieth-Preis und dem Axel-Springer-Preis. 2022 war sie zudem für den Nannen-Preis und den Michael-Althen-Preis für Kritik nominiert. Nach Stationen beim *Süddeutsche Zeitung Magazin* und der *ZEIT*, arbeitet sie seit 2023 beim *Stern*. Schröder-Jürss lebt in Hamburg.

Ihre Ansprechpartnerin für Veranstaltungen:

Carin Sackermann, +49(89)4136-3067, carin.sackermann@penguinrandomhouse.de