





























MENTALE STÄRKE | SMARTSELLER









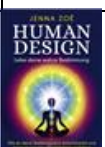


Zeitraum: Juli bis Dezember 2023












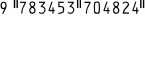



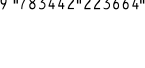
Reihenfolge basiert auf internen Daten und Media Control Abverkäufen





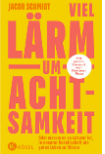

Bestellmenge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
		Stefanie Stahl <u>Das Kind in dir muss Heimat finden</u> Kailash ET: 16. November 2015 ISBN: 978-3-424-63107-4 € 14,99 [D] / € 15,50 [A] / CHF 20,90(UVP) ca. 288 Seiten	9783424631074		Direkt, echt, lebensnah – die neue Erfolgsautorin in der Lebenshilfe. Glückliche Beziehungen durch Urvertrauen. Wie die Arbeit mit dem inneren Kind unsere Beziehungen heilt. Das innere Kind ist ein großer Trend in der psychotherapeutischen Szene. Bestsellerautorin Weitere Informationen zur Autorin finden Sie unter: www.stefaniestahl.de
		James Clear <u>Die 1%-Methode – Minimale Veränderung, maximale Wirkung</u> Goldmann Taschenbuch ET: 27. April 2020 ISBN: 978-3-442-17858-2 € 13,00 [D] / € 13,40 [A] / CHF 18,50(UVP) ca. 368 Seiten	9783442178582		Der Weiterfolg zum Trendthema »Micro Habits«! Der New-York-Times-Bestseller wurde in 37 Länder verkauft! Kleine Routinen ändern oder neu einführen und damit große Ziele erreichen. Ob berufliche Meilensteine, sportliche Höchstleistungen oder ganz persönliche Ziele – alles ist möglich! Fundiert, leicht verständlich, praxisnah und einfach umzusetzen.
		Bas Kast <u>Kompass für die Seele</u> C.Bertelsmann ET: 01. März 2023 ISBN: 978-3-570-10461-3 € 24,00 [D] / € 24,70 [A] / CHF 32,90(UVP) ca. 256 Seiten	9783570104613		Das neue Buch von Bestsellerautor Bas Kast: Was die Seele stark macht - das Beste aus Wissenschaft und Praxis Bas Kasts »Ernährungskompass«: seit Erscheinen 2018 ununterbrochen auf der Bestsellerliste – über 1 Million verkaufte Exemplare Von Ernährung über Naturerfahrung bis zu Psychedelika: 10 empirisch fundierte Strategien, mit denen jede*r sein seelisches Wohlbefinden steigern kann Der Autor hat neueste wissenschaftliche Studien ausgewertet und alle Methoden selbst erprobt Große Medienpräsenz des eloquenten Wissensvermittlers
		Stefanie Stahl <u>Das Kind in dir muss Heimat finden (Arbeitsbuch)</u> Kailash ET: 20. März 2017 ISBN: 978-3-424-63143-2 € 15,00 [D] / € 15,50 [A] / CHF 21,50(UVP) ca. 128 Seiten	9783424631432		Das Übungsbuch zum Bestseller. Die schnelle und leichte Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Arbeit mit dem inneren Kind. Geniale und spielerische Übungen zum Ausfüllen, Zeichnen und Nachdenken.
		Martin Wehrle <u>Wenn jeder dich mag, nimmt keiner dich ernst</u> Mosaik ET: 26. April 2023 ISBN: 978-3-442-39409-8 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 352 Seiten	9783442394098		Souverän Grenzen setzen, schlagfertig kontern und für die eigenen Bedürfnisse einstehen. Lehrreich und unterhaltsam – mit Test, praxisnahen Beispielen, verbüffenden Studien, Beispiel-Dialogen und Übungen. Martin Wehrle zeigt, wie man Manipulation durchschaut, Krankheiten abwehrt und die eigenen Ziele erreicht. Enorme Reichweite auf YouTube: 546.000 Abonnenten!
		Stefanie Stahl <u>Wer wir sind</u> Kailash ET: 13. Oktober 2022 ISBN: 978-3-424-63235-4 € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,50(UVP) ca. 384 Seiten	9783424632354		Das neue große Werk von Stefanie Stahl. Wie wir ticken, was uns steuert: Deutschlands bekannteste Psychotherapeutin durchleuchtet die Gesetzmäßigkeiten der Seele. Das Zusammenspiel von Psyche, Bewusstsein und Verhalten spannend und leichtfüßig erklärt. Höchst präzise Autorin: zwei erfolgreiche Podcasts, Keynote-Speakerin auf Kongressen, zahlreiche Veranstaltungen on- und offline.
		Karolien Notebaert <u>Drei Tage, zwei Frauen, ein Affe und der Sinn des Lebens</u> Heyne Taschenbuch ET: 11. Juli 2022 ISBN: 978-3-453-60622-7 € 10,00 [D] / € 10,30 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 160 Seiten	9783453606227		Eine Wanderung in Irland, eine berührende Erzählung über das Gespräch zwischen Mutter und Tochter über die großen Fragen des Lebens Mit der Kraft der Gedanken die persönliche Entwicklung beeinflussen – neurowissenschaftlich erklärt Vierfarbig gestaltet mit charmanten Illustrationen für die Leser:innen von Tessa Randau und John Strelecky
		Stefanie Stahl <u>So stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl</u> Kailash ET: 25. Mai 2020 ISBN: 978-3-424-63200-2 € 17,00 [D] / € 17,50 [A] / CHF 23,90(UVP) ca. 304 Seiten	9783424632002		„Der Selbstwert ist das Kraftwerk der Seele.“ Stefanie Stahl Der Erfolgstitel von Stefanie Stahl jetzt neu bei Kailash. Mit mehr Selbstwertgefühl zu mehr Lebenszufriedenheit. Vom richtigen Umgang mit unseren Stärken und Schwächen. Viele Beispiele aus der Praxis zeigen, wie man das Selbstwertgefühl stärkt.

Bestellmenge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
		Michelle Obama <u>Das Licht in uns</u> Goldmann ET: 15. November 2022 ISBN: 978-3-442-31713-4 € 28,00 [D] / € 28,80 [A] / CHF 37,90(UVP) ca. 384 Seiten	9783442317134		Mit Spannung erwartet: das neue Buch von Michelle Obama, der ehemaligen First Lady der USA. Michelle Obama erzählt anhand von persönlichen Erlebnissen, wie man mit klugen Strategien ein erfülltes Leben führt. Den schwierigen Fragen im Leben mit Weitblick und Mut begegnen.
		Martin Wehrle <u>Den Netten beißen die Hunde</u> Mosaik ET: 13. September 2021 ISBN: 978-3-442-39377-0 € 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,50(UVP) ca. 320 Seiten	9783442393770		Das neue Buch des beliebten <i>Spiegel</i> -Bestsellerautors mit 314.000 verkauften Exemplaren! [Stand: März 2021] Der Nette muss nicht immer der Dumme sein: Endlich den verdienten Respekt und Erfolg erhalten! Für alle, die sich nicht länger ausnutzen lassen und Grenzen setzen wollen. Martin Wehrle zeigt, wie man auf die freundliche Art erfolgreich sein kann. Große Reichweite: YouTube-Kanal mit 231.000 Abonnenten.
		Viktor E. Frankl <u>...trotzdem Ja zum Leben sagen</u> Penguin Verlag ET: 09. Juli 2018 ISBN: 978-3-328-10277-9 € 11,00 [D] / € 11,40 [A] / CHF 15,90(UVP) ca. 192 Seiten	9783328102779		Ein Zeugnis großer Menschlichkeit. Ein Vorbild für alle Zeiten. Beeindruckend und aufwühlend: Das Gute in uns ist stärker als das größte Verbrechen Bislang 9 Millionen verkaufte Exemplare allein in Deutschland
		Stefanie Stahl <u>Jeder ist beziehungs-fähig</u> Kailash ET: 16. Oktober 2017 ISBN: 978-3-424-63139-5 € 17,00 [D] / € 17,50 [A] / CHF 23,90(UVP) ca. 320 Seiten	9783424631395		Das neue Buch der Nr. 1-Spiegel-Bestsellerautorin. Der Ratgeber zu <i>Generation beziehungsunfähig</i> . Bindungsängste heilen mit dem inneren Kind. Die heilsame Balance zwischen Anpassung und Selbstbehauptung. Deutschlands führende Bindungsangst-Expertin.
		Klaus Bernhardt <u>Panikattacken und andere Angststörungen loswerden</u> Ariston ET: 11. September 2017 ISBN: 978-3-424-20177-2 € 19,00 [D] / € 19,60 [A] / CHF 26,50(UVP) ca. 208 Seiten	9783424201772		Angst und Panik: endlich Hilfe für über 15 Millionen Betroffene im deutschsprachigen Raum SPITZENTITEL »Ein Großteil aller Traumata, Neurosen, Phobien und Angststörungen kann in weniger als 10 Sitzungen vollständig aufgelöst werden.« <i>Klaus Bernhardt</i> Neueste Ergebnisse der Hirnforschung in die Praxis umgesetzt Klaus Bernhardt hat eine einzigartige Angsttherapie mit immenser Erfolgsquote entwickelt - auch Kliniken arbeiten bereits nach seinem Ansatz Leicht verständliche Methode, eingängige Beispiele, praktische Übungen
		Dr. med. Claudia Croos-Müller <u>Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch</u> Kösel Sach-/Fachbuch ET: 01. Oktober 2012 ISBN: 978-3-466-30945-0 € 10,00 [D] / € 10,30 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 48 Seiten	9783466309450		Bestseller mit Schmunzelgarantie Einfache Körperübungen mit Sofortwirkung Die Gute-Laune-Schafe Oscar und Emily zeigen, wie's geht
		Dr. med. Claudia Croos-Müller <u>Ich schaff(f) das!</u> Kösel Sach-/Fachbuch ET: 05. Oktober 2020 ISBN: 978-3-466-34762-9 € 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,50(UVP) ca. 112 Seiten	9783466347629		Über 500.000 verkaufte kleine Überlebensbücher Die beliebtesten Körperübungen mit den Gute-Laune-Schafen für unterwegs Ideales Geschenk mit praktischem Nutzen
		Aljoscha Long, Ronald Schweppe <u>Der Panda und das Geheimnis der Gelassenheit</u> Heyne Taschenbuch ET: 10. August 2022 ISBN: 978-3-453-70454-1 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90(UVP) ca. 256 Seiten	9783453704541		Der Geist wird klar, das Herz wird leicht – der weise Panda zeigt, wie's geht Beste Unterhaltung und inspirierende Lebensweisheit: mit anregenden Geschichten, praktischen Übungen und zauberhaften Illustrationen Von den Autoren des Bestsellers <i>Die 7 Geheimnisse der Schildkröte</i>
		Stefanie Stahl <u>So bin ich eben!</u> Kailash ET: 25. Mai 2020 ISBN: 978-3-424-63201-9 € 17,00 [D] / € 17,50 [A] / CHF 23,90(UVP) ca. 272 Seiten	9783424632019		„Sich und andere zu verstehen ist so schwer und doch so einfach.“ Stefanie Stahl Der Erfolgstitel von Stefanie Stahl jetzt neu bei Kailash. Für ein gelungenes und menschliches Miteinander basierend auf der Typenlehre nach C.G. Jung und Myers/Briggs. Fundiert und unterhaltsam stellt uns Stefanie Stahl die verschiedenen Persönlichkeitstypen und deren Interaktionen vor. Ein Persönlichkeitstest verrät in 20 Minuten: Welcher Typ bin ich?

Bestellmenge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
		Wim Hof <u>Die Wim-Hof-Methode</u> Integral/Lotos/Ansata ET: 26. April 2021 ISBN: 978-3-7787-9308-4 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 320 Seiten	9783778793084		Das Buch, auf das Tausende Fans des »Iceman« gewartet haben: Erstmals beschreibt Wim Hof seine weltbekannte Methode Mit der Kraft der Kälte, bewusster Atmung und mentaler Stärke gesünder, leistungsfähiger und glücklicher werden Über 2,8 Mio. Follower auf Instagram, YouTube und Facebook Internationales Kursnetzwerk mit über 500 ausgebildeten »Wim-Hof-Instructors«, auch in D/A/CH Trendthema Kältetherapie: Immer mehr Menschen erfahren positive Effekte und Heilung durch die Kraft der Kälte
		Dr. med. Claudia Croos-Müller <u>Kopf hoch – das kleine Überlebensbuch</u> Kösel Sach-/Fachbuch ET: 25. April 2011 ISBN: 978-3-466-30915-3 € 10,00 [D] / € 10,30 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 48 Seiten	9783466309153		Hilft in Sekundenschnelle aus jedem Stimmungstief heraus Leicht auszuführen, nachweislich wirksam Oscar, das Gute-Laune-Schaf, macht vor, wie's geht
		Dr. med. Michael Nehls <u>Das erschöpfte Gehirn</u> Heyne Hardcover ET: 10. Januar 2022 ISBN: 978-3-453-21813-0 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 368 Seiten	9783453218130		Planlos, kopflos, ziellos? Starkes Frontalhirn – starke Entscheidungen Dr. Michael Nehls erklärt den »Frontalhirn-Akku«: Wo sitzt er, was macht er, wie wird er aufgeladen – und wie erhöhen wir seine Kapazität Geistige Erschöpfung bedroht unsere Gesellschaft Für Leser von Manfred Spitzer und David Perlmutter
		Peter Beer <u>Achtsamkeit statt Angst und Panik</u> Arkana HC ET: 14. September 2022 ISBN: 978-3-442-34282-2 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 288 Seiten	9783442342822		»Peter Beer ist ein neuer Fixstern am deutschen Trainerhimmel.« Christian Bischoff, Bestsellerautor und Mentaltrainer Wie wir mit Ängsten und Panikattacken umgehen und Wachstum und Heilung ermöglichen. Mit praxistauglichen, direkt in den Alltag integrierbaren Achtsamkeits-Tools und exklusiven Audiomeditationen zum Download.
		Dalai Lama, Desmond Tutu, Douglas Abrams <u>Das Buch der Freude</u> Heyne Taschenbuch ET: 08. April 2019 ISBN: 978-3-453-70368-1 € 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,50(UVP) ca. 384 Seiten	9783453703681		Die Anleitung für ein glückliches, erfülltes Leben Das erste gemeinsame Buch der beiden Friedensnobelpreisträger Mit Meditationen, Gebeten und Übungen aus der gelebten Praxis der Autoren
		Lori Gottlieb <u>Vielleicht solltest du mal mit jemandem darüber reden</u> Goldmann Taschenbuch ET: 20. Juni 2022 ISBN: 978-3-442-14273-6 € 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,50(UVP) ca. 592 Seiten	9783442142736		Der SPIEGEL-Bestseller mit über 33.000 verkauften Exemplaren jetzt im Taschenbuch [Stand: Oktober 2021]. Einfühlsam erzählte Therapiegeschichten aus der Praxis von einer erfahrenen Therapeutin, die selbst in der Krise steckt. »Gewährt tiefe Einblicke in die Psychotherapie und liest sich dabei wie ein Krimi. Großartig.« Stefanie Stahl Eine brillante Hommage an den Menschen in all seinen Widersprüchlichkeiten. Lori Gottlieb ist Psychotherapeutin und Autorin mehrerer Bestsellerbücher.
Ergänzungssortiment Mentale Stärke					
Zeitraum: Jan bis Juni 2024					
		Ronja von Wurmb-Seibel <u>Wie wir die Welt sehen</u> Penguin Verlag ET: 11. Januar 2024 ISBN: 978-3-328-11084-2 € 14,00 [D] / € 14,40 [A] / CHF 19,90(UVP) ca. 240 Seiten	9783328110842		Der SPIEGEL-Bestseller jetzt im Taschenbuch! Das Buch für mehr Durchblick und Optimismus im Medienschungel: Ein engagierter Weckruf für Nachrichtenleser*innen und Medienschaffende gleichermaßen Hervorragend vernetzte und sehr medienaffine Autorin gibt Seminare und Workshops zum Thema Für Leser*innen von Maren Urner, Bastian Berbner und Maja Göpel
		Tijen Onaran <u>Be Your Own F*cking Hero – das Workbook</u> Goldmann ET: 11. Januar 2024 ISBN: 978-3-442-31744-8 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 176 Seiten	9783442317448		Das Arbeitsbuch zu <i>Be Your Own F*cking Hero</i> , dem SPIEGEL-Bestseller von Tijen Onaran. Mach's wie Tijen! Empowernde Glaubenssätze, Checklisten und Übungen für berufliches und privates Glück. Tijen Onaran ist bekannt aus TV (u.a. Die Höhle der Löwen) und Print, hat über 60.000 Follower*innen auf Instagram und über 120.000 auf Linkedln.

Bestellmenge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
		Christine Dohler <u>22 Fragen an dein Herz, die dein Leben mit Liebe füllen</u> Goldmann Taschenbuch ET: 14. Februar 2024 ISBN: 978-3-442-22383-1 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90(UVP) ca. 160 Seiten	9783442223831		Wenn du nicht mehr weiter weißt, dein Herz kennt den Weg. Mit praktischen Tipps, Werkzeugen und Impulsen für die Kommunikation mit dem eigenen Herzen. Für Fans von Karin Kuschik und Brianna Wiest. Die intuitive Weisheit des Herzens entdecken. Schritt-für-Schritt zum inneren Kompass finden mit den wichtigsten Fragen.
		Dr. Manfred Lütz <u>Was hilft Psychotherapie, Herr Kernberg?</u> Penguin Verlag ET: 13. März 2024 ISBN: 978-3-328-11105-4 ca. € 14,00 [D] / € 14,40 [A] / CHF 19,90(UVP) ca. 192 Seiten	9783328111054		Der SPIEGEL-Bestseller jetzt im TB Das fesselnde Gesprächsbuch eines der international renommiertesten Psychotherapeuten mit Bestsellerautor Manfred Lütz Otto Kernberg gibt Auskunft: über seine jüdische Kindheit in Wien, die Flucht vor den Nazis, die Berufskarriere, aber auch existenzielle Fragen wie Glück und Tod sowie darüber, ob er Narzissten wie Donald Trump behandeln würde
		Nicole LePera <u>Heile Dich Selbst.</u> Goldmann Taschenbuch ET: 20. März 2024 ISBN: 978-3-442-22385-5 ca. € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90(UVP) ca. 432 Seiten	9783442223855		»Verletzungen heilen – ein neues starkes Selbst kreieren.« Nicole LePera Jede auch noch so kleine seelische Verletzung kann massive Folgen haben und zu einem Trauma werden. Revolutionärer Selbstheilungsansatz mit ganzheitlichen Methoden. Future Self Journaling, Meditationen, Reparenting, Übungen für den Vagusnerv u.v.m. Weltweites, stark wachsendes Instagram-Movement mit 5,6 Mio. Followern auf ihrer Plattform »The Holistic Psychologist«.
		Jens Corssen, Stephanie Ehrenschedner <u>Lebensfreude</u> Kailash ET: 27. März 2024 ISBN: 978-3-424-63249-1 ca. € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,50(UVP) ca. 240 Seiten	9783424632491		»Grundlos glücklich sein und pure Seinsfreude erleben.« Jens Corssen und Stephanie Ehrenschedner Ein innovatives Entwicklungskonzept für intensive Seins-Erlebnisse und eine lebensbejahende, zuversichtliche Grundhaltung. »Ich liebe Corssens genialen Humor, seine anregenden psychologisch-philosophischen Überlegungen und die einzigartige Art und Weise, wie er sie lebensnah und praktikabel vermittelt.« Stefanie Stahl »Die lebenskluge Gedankenwelt des Grandseigners der Selbstentwicklung begeistert mich immer wieder aufs Neue.« Christian Bischoff Kult-Autor mit treuer Fangemeinde und großem Renommee.
		Shunmyo Masuno <u>Don't Worry – 90 Prozent deiner Befürchtungen treten gar nicht ein!</u> Heyne Taschenbuch ET: 11. April 2024 ISBN: 978-3-453-70479-4 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90(UVP) ca. 208 Seiten	9783453704794		Der Bestseller aus Japan: Wie wir überflüssige Ängste loslassen und ganz entspannt im gegenwärtigen Moment leben Von den lebensnahen Ratschlägen des modernen Zen-Mönchs profitieren auch Nicht-Buddhisten – seine Bücher erscheinen in über 35 Ländern »Es gibt Bücher, die sind wie eine Massage fürs Gehirn. Dieses Buch gehört auf jeden Fall dazu.« <i>Grazia</i>
		Jenna Zoe <u>Human Design – Lebe deine wahre Bestimmung</u> Heyne Taschenbuch ET: 11. April 2024 ISBN: 978-3-453-70481-7 € 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,50(UVP) ca. 320 Seiten	9783453704817		Faszinierende Erkenntnisse über das eigene Leben, verborgene Talente und Chancen: Human Design ist der Trend im Bereich Persönlichkeitsentwicklung Erläutert unvergleichlich klar und lebensnah die Anwendung des Human-Design-Konzepts Jenna Zoe ist eine der weltweit führenden Expertinnen für Human Design mit über 300.000 Followern auf Instagram
		Dr. Camilla Nord <u>Das ausgeglichene Gehirn – Was uns die Neurowissenschaft über mentale Gesundheit verrät</u> Kösel Sach-/Fachbuch ET: 24. April 2024 ISBN: 978-3-466-37321-5 ca. € 24,00 [D] / € 24,70 [A] / CHF 32,90(UVP)	9783466373215		Erfrischende und unerwartete neue Erkenntnisse der Hirnforschung zum Thema Mental Health Einmaliger positiv-individualistischer und selbstwirksamer Ansatz Das Buch für alle, die verstehen wollen, was ihr (individuelles) psychisches Wohlergehen wirklich verbessert Titel basiert auf neuester Grundlagenforschung aus Cambridge Pop-Science at its best – für Fans von Mai Thi Nguyen-Kim, James Nestor oder Julie Smith

Bestellmenge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
		Dr. Julia Tanck <u>Unfiltered. Social Media und Körperbild</u> Kailash ET: 15. Mai 2024 ISBN: 978-3-424-63259-0 ca. € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 208 Seiten	9783424632590		»Endlich das eigene Körperbild sowie familiäre und gesellschaftliche Einflussfaktoren besser verstehen.« Wie Instagram, TikTok & Co. den Weg zu einem negativen Körperbild weisen. Das erste umfassende Werk über Essstörungen, Körperunzufriedenheit und die transgenerationale Bedeutung von Körperbildern. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse gepaart mit Fallgeschichten und einfühlsamen Impulsen zur Selbstreflexion. Psychotherapeutin, Expertin und Wissenschaftlerin mit einer großen Social-Media-Reichweite. Körperunzufriedenheit, Gewichtsdiskriminierung, Essstörungen – wie wir in Zeiten von Social Media eine wohlwollende Beziehung zum eigenen Körper mithilfe von wissenschaftlichen Erkenntnissen, Fallgeschichten und einfühlsamen Impulsen aufbauen, von einer erfahrenen Psychotherapeutin.
		Dr. Sharon Brehm <u>wiederhergestellt</u> Südwest ET: 15. Mai 2024 ISBN: 978-3-517-10292-4 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 224 Seiten	9783517102924		Dr. Sharon Brehm ist erfolgreiche Paartherapeutin mit großer Social-Media-Präsenz und Co-Host des Podcasts »Hello, Lovers« mit 10.000 Hörer*innen pro Folge Beziehungskonflikte verstehen, Blockaden auflösen und durch die Kraft der Verbundenheit eine innige Partnerschaft aufbauen Zahlreiche Fallbeispiele aus dem Praxisalltag, Anregungen zur Selbstreflexion und hilfreiche Tools für eine erfüllte, glückliche Beziehung
		Stefanie Stahl <u>Wer wir sind. Das Arbeitsbuch</u> Kailash ET: 22. Mai 2024 ISBN: 978-3-424-63254-5 ca. € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 144 Seiten	9783424632545		Das Übungsbuch zum Grundlagenwerk »Wer wir sind«. Drei Schritte zum authentischen Ich: alte Vorstellungen loslassen - richtig fühlen - Eigenverantwortung übernehmen. Praxiserprobte Übungen zur Selbstreflexion und -therapie. »Stefanie Stahl verfügt wie kaum eine andere über die Gabe, komplexe psychologische Sachverhalte bildhaft und eingängig darzustellen.« Jens Corssen, Diplom-Psychologe, Business-Coach und Autor
		Karolien Notebaert <u>Vom Glück der richtigen Gedanken</u> Ariston ET: 30. Mai 2024 ISBN: 978-3-424-20293-9 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 272 Seiten	9783424202939		Happy mit Hirn: mit diesen neurowissenschaftlich bestätigten Methoden fühlst du dich nie wieder gestresst! Das Praxisbuch der sympathischen Bestsellerautorin von <i>Drei Tage, zwei Frauen, ein Affe und der Sinn des Lebens</i> mit über 50.000 verkauften Exemplaren Mit Augenzwinkern gegenüber menschlichen Schwächen und erheiternden Geschichten aus dem echten Leben Liebevoll illustriert von der Autorin selbst
		Nobuo Suzuki <u>Ganbatte – Tu es mit ganzem Herzen</u> Heyne Taschenbuch ET: 12. Juni 2024 ISBN: 978-3-453-70477-0 € 13,00 [D] / € 13,40 [A] / CHF 18,50(UVP) ca. 208 Seiten	9783453704770		Japanische Lebensweisheit neu entdeckt – 50 inspirierende Impulse, um Herausforderungen erfolgreich und gelassen zu meistern Eine wundervolle Mischung aus Zen-Geschichten, praktischen Übungen und östlicher Lebensphilosophie Für Fans von Ikigai, Kaizen und Wabi Sabi sowie Leser*innen von Thich Nhat Hanh und Shunmyo Masuno
		Aljoscha Long, Ronald Schweppe <u>Der Panda und der Schatz der Achtsamkeit</u> Heyne Taschenbuch ET: 12. Juni 2024 ISBN: 978-3-453-70482-4 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90(UVP) ca. 176 Seiten	9783453704824		Die Fortsetzung des Bestsellers <i>Der Panda und das Geheimnis der Gelassenheit</i> (über 65.000 verkaufte Exemplare) Den Zauber des Augenblicks wahrnehmen: Bei seinem neuen Abenteuer entdeckt Panda Bao das Wunder der Achtsamkeit Beste Unterhaltung und inspirierende Lebensweisheit – mit praktischen Übungen und stimmungsvollen Illustrationen
		Dr. Meg Arroll <u>Wenn sich nichts richtig anfühlt</u> Goldmann Taschenbuch ET: 19. Juni 2024 ISBN: 978-3-442-17998-5 ca. € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 384 Seiten	9783442179985		»Wenn sich kleine Traumata häufen und ignoriert werden, können sie zu einer Vielzahl von psychischen und gesundheitlichen Problemen führen.« <i>Dr. Meg Arroll</i> Das erste Buch zu Mini-Traumata – der Missing Link in der Traumaforschung. Mit vielen praktischen Tipps und Strategien für ein erfülltes, glückliches Leben. Die enorme Wirkung winziger Verletzungen erkennen, annehmen und daran wachsen. Das große Buch zur mentalen Gesundheit von der renommierten Psychologin Dr. Meg Arroll.
		Natacha Calestrémé <u>Der Weg zu meinem Platz im Leben</u> Goldmann Taschenbuch ET: 19. Juni 2024 ISBN: 978-3-442-22366-4 ca. € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 448 Seiten	9783442223664		»Indem wir uns von den Zwängen des Alltags befreien, können wir unser Leben endlich wieder frei leben und zu uns selbst sagen: Ich atme auf, ich nehme meinen Platz wieder ein.« <i>Natacha Calestrémé</i> Den Weg zum wahren Selbst in 22 einfachen Lektionen finden. Der Sensationserfolg aus Frankreich Innere Ruhe und Wohlbefinden für alle, die sich ausgebremst und überwältigt fühlen. Von der französischen Journalistin und Expertin für emotionalen

Bestellmenge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
		<p>Scott Shigeoka <u>Sei neugierig!</u> Kailash ET: 26. Juni 2024 ISBN: 978-3-424-63252-1 ca. € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,50(UVP) ca. 256 Seiten</p>	9783424632521		<p>Wie die Kraft der Neugier zwischenmenschliche Konflikte heilen kann. Neugier lässt uns wagemutig werden: Warum wir uns dem Fremden zuwenden sollten. Scott Shigeoka ist ein international anerkannter Speaker und Berater von NGOs. Er agiert als Brückenbauer in der Gesellschaft, um soziale Ungerechtigkeit auszugleichen. Mit kreativen Übungen zum richtigen Perspektivenwechsel finden und durch entsprechendes Training ein neugieriges Mindset aktivieren. Für die Leser von Angela Duckworth (The Grit), James Clear (Atomic Habits) und Brené Brown (Verletzlichkeit macht stark).</p>
		<p>Lindsay C. Gibson <u>Als Kind emotional unreifer Eltern Heilung finden</u> Kailash ET: 26. Juni 2024 ISBN: 978-3-424-63266-8 ca. € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,50(UVP) ca. 272 Seiten</p>	9783424632668		<p>Die Kinder emotional unreifer Eltern – wie sie im Erwachsenenalter heilen, tiefe Bindungen eingehen und emotionale Stärke gewinnen. Emotionale Zurückweisung und Vernachlässigung durch die Eltern während der Kindheit aufarbeiten und heilen – das Praxisbuch. Das Standardwerk zu diesem wichtigen psychologischen Thema. Konkrete Schritte, ermutigende Fallgeschichten und wirkungsvolle Praxisübungen. Von einer sehr erfolgreichen Autorin, selbst betroffenen Ärztin und Psychotherapeutin. Wie man emotionale Zurückweisung und Vernachlässigung durch</p>
		<p>Dr. Jacob Schmidt <u>Viel Lärm um Achtsamkeit</u> Kösel Sach-/Fachbuch ET: 26. Juni 2024 ISBN: 978-3-466-37315-4 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 192 Seiten</p>	9783466373154		<p>Mit einem Vorwort von Hartmut Rosa Achtsamkeit ist dauerhaftes Trendthema Ein scharfsinniger, wunderbar geschriebener Essay Der Autor hat die bisher einzige soziologische Forschungsarbeit zum Thema Achtsamkeit verfasst und bereitet sein Wissen nun populärwissenschaftlich auf</p>