

SCORPIO

5 JAHRE
SCORPIO

NEUES DENKEN
PSYCHOLOGIE
PERSÖNLICHKEITS-
ENTWICKLUNG

PROGRAMM FRÜHJAHR 2015

GRANDIOS, SELBSTHERRLICH, EGOMAN: NARZISSTEN IN DER ARBEITSWELT

Wir leben in einer Gesellschaft, in der immer mehr Narzissten in der Arbeitswelt zu finden sind. Bärbel Wardetzki beleuchtet in ihrem Buch, warum wir sie so anstrengend finden und im Extremfall sogar fürchten. Der Umgang mit narzisstischen Menschen stellt eine Herausforderung an uns selbst dar. Was müssen wir lernen, um mit ihnen gut zurechtzukommen, ohne unnötig zu leiden?

Bärbel Wardetzki, geb. 1952, ist Diplom-Psychologin und Dr. phil. Sie ist in München als Psychotherapeutin, Supervisorin und Coach tätig und Autorin erfolgreicher Bücher über Narzissmus, Kränkungen und Essstörungen. Bekannt wurde sie auch durch ihre regelmäßige Präsenz in Funk und Fernsehen sowie ihre rege Vortragstätigkeit.

www.baerbel-wardetzki.de



© Maik Kern



Viele zwischenmenschliche Konflikte am Arbeitsplatz entstehen durch narzisstische Manöver, die dazu dienen, das Selbstwertgefühl zu erhöhen und damit das Gegenüber zum Claqueur für die eigene Großartigkeit zu degradieren oder es als inkompetenten Idioten zu entwerten.

Geblendet von der eigenen Kompetenz und Größe, verlieren diese Menschen den Kontakt zum anderen und konzentrieren sich nur auf den Erhalt ihrer Position und Macht. Dahinter lauert unsichtbar die Angst, nicht gut genug zu sein und womöglich zu versagen. Eine gleichwertige Arbeitsbeziehung ist unter diesen Umständen erschwert bis völlig aussichtslos. Bärbel Wardetzki zeigt, welche Möglichkeiten es gibt, den Umgang mit Blendern im Job klug zu gestalten.



- + Spitzentitel
- + Konkrete Hilfe für den Umgang mit narzisstischen Menschen
- + Intensive Werbe- und Marketingaktivitäten, Presse-schwerpunkt
- + Buchpräsentation zum Erscheinen

Bärbel Wardetzki
Blender im Job
 Vom klugen Umgang mit
 narzisstischen Chefs,
 Kollegen und Mitarbeitern
 ca. 208 Seiten
 Gebunden mit Schutzumschlag
 13,5 x 21,5 cm
 17,99 € (D) / 18,50 € (A) / 25,30 CHF
 ISBN 978-3-95803-000-8
 WG 1534



BÄRBEL WARDETZKI IM INTERVIEW

Was hilft uns beim Umgang mit *narzisstischen* Menschen?



Stimmt es, dass narzisstische Persönlichkeitsmerkmale zugenommen haben?

Ich denke, das kann man mit Ja beantworten. Narzissmus ist zwar ein Menschheitsthema, und daher hat es ihn schon immer gegeben. Wir haben heute jedoch so viele Felder, in denen wir unsere Selbstdarstellung und Machtgelüste ausleben können, wie nie zuvor. Auch unsere Gesellschaft, unser Konsumverhalten und unser Wohlstand spielen bei der Ausprägung narzisstischer Strukturen eine große Rolle.

Leben wir in einer übersteigerten Kultur der Selbstdarstellung? Und tragen Casting- und Talkshows und ein exzessiver Schönheitskult möglicherweise dazu bei, dass Selbstinszenierungen heute zum guten Ton gehören?

Selbstdarstellung gab es schon in allen Kulturen in unterschiedlichen Formen. Neu ist heute, dass sie für viele Menschen zum Lebensinhalt wird und sie darüber ihre Identität definieren. Selbstdarstellung und Schönheitskult prägen den Zeitgeist und bestimmen den Wert des Menschen.

TYPISCH FÜR NARZISSMUS:

- + Mangel an Mitgefühl und Empathie
- + Grandiosität und Selbstüberschätzung
- + Geltungssucht und Ichbezogenheit

ABER AUCH:

- + Visionen, Sprachgewandtheit und mitreißende Kraft
- + Narzisstische Verhaltensweisen sind ein Charakteristikum für unsere auf Erfolg ausgerichtete Gesellschaft

Welchen narzisstischen Ausdrucksformen begegnen wir in der Arbeitswelt?

Wir finden narzisstische Ideale, z.B. die des permanenten Wachstums oder der grenzenlosen Leistungsfähigkeit, die letztendlich so nie erfüllbar sind. Des Weiteren geht es um Neid, Macht, Gier und das Streben, immer der Beste sein zu müssen, was nicht nur zu Konflikten unter Mitarbeitern führt, sondern auch zu Exzessen wie in der Finanzkrise.

Was passiert mit uns, wenn wir mit narzisstisch strukturierten Chefs, Kollegen oder Mitarbeitern konfrontiert sind?

Das ist ganz sicher eine Herausforderung, denn der Umgang mit diesen Menschen ist äußerst schwierig. Da sie selbst die Besten sein wollen, gehen wir leer aus, was Lob und Anerkennung betrifft, und laufen sogar Gefahr, dass sie unsere Ideen und Leistungen als ihre ausgeben. Im zwischenmenschlichen Bereich sind wir einem Wechselbad von überschwänglicher Hinwendung und Entwertung ausgesetzt.

Was hilft uns beim Umgang mit narzisstischen Menschen?

Ein gutes Selbstbewusstsein ist sehr hilfreich, um die Manipulationsstrategien zu erkennen und sich davor zu schützen. Je unabhängiger wir uns von der Bestätigung narzisstischer Menschen machen, umso freier können wir handeln. Geben wir ihnen also das, wonach sie sich so sehnen: Beachtung und Gesehenwerden. Wenn das alles nicht hilft, sollten wir uns in Sicherheit bringen und die Beziehung beenden.



»Geblendet von der eigenen Kompetenz und Größe, verlieren diese Menschen den Kontakt zum anderen.«

Bärbel Wardetzki



KRAFTVOLLE MEDIZIN: DAS GEGENMITTEL FÜR DIE LEIDEN UNSERER WILDEN ZEIT

Wir alle versuchen angestrengt, etwas »Besonderes« zu sein. Jagen dem richtigen Image nach. Sammeln online »Freunde« und »Follower« als Symbole für unseren Wert. Selbstoptimierung ist Trumpf. *Aber vielleicht haben wir einfach etwas total missverstanden.*

Lama Marut ruft zur ultimativen Revolution auf: zum Sturz unserer Obsession, jemand zu sein. Damit öffnet er uns die Tür zu unserer eigentlichen Bestimmung.

Lama Marut (Brian K. Smith) ist intensiv ausgebildet in den spirituellen Traditionen Indiens und des Tibetischen Buddhismus und bezeichnet sich selbst als »spirituelle Promenadenmischung«. Er hat einen Doktorgrad in vergleichender Religionswissenschaft und zog sich nach über zwei Jahrzehnten Lehrtätigkeit 2004 als emeritierter Professor zurück. Seit fünfzehn Jahren betreut er spirituelle Schüler auf der ganzen Welt.

www.lamamarut.org

Ist es Zufall, dass Depressionen und Narzissmus zeitgleich mit der Dominanz der sozialen Medien und einer von Stars und Sternchen geprägten Kultur immer mehr zunehmen? Die Gier danach, jemand zu sein, hat dramatische Auswirkungen. Erfrischend radikal zeigt Lama Marut, dass unser Bestreben, uns von anderen zu unterscheiden, die wahre Ursache unserer Unzufriedenheit ist und das Gefühl weckt, isoliert und allein zu sein.

Dass wir unser wahres Potenzial nur erschließen können, indem wir uns von unserer Ichzentriertheit lösen, ist eine altbekannte spirituelle Wahrheit. *Be Nobody* füllt sie mit konkreten Anregungen für unsere Zeit: einfache Meditationen und sofort umsetzbare Alltagsideen, die nachhaltige Veränderungen auslösen.



- + Spitzentitel
- + Vortragstournee: 16. April – München; 17./18. April – Hamburg; 12. Mai – Berlin; 13./14. Mai 2015 – Frankfurt
- + Wer sein Selbstbild loslässt, hat die Freiheit, echte Erfüllung zu finden
- + Einzigartige Mischung aus Intensität und Humor, Gelehrsamkeit und Bodenhaftung, Leidenschaft und persönlicher Offenheit



Radikale
Ideen, die im Alltag
direkt umsetzbar
sind

Lama Marut
Be Nobody
Warum wir uns nicht anstrengen müssen, jemand Besonderes zu sein
Aus dem Amerikanischen von
Theo Kierdorf und Hildegard Hörh
ca. 288 Seiten
Klappenbroschur
13,5 x 21,5 cm
17,99 € (D) / 18,50 € (A) / 25,90 CHF
ISBN 978-3-95803-001-5
WG 1481





AUFMÜPFIG, ALLTAGSNAH, LEBENSVERÄNDERND: DIE NEUE STIMME EINER ZEITGEMÄSSEN SPIRITUALITÄT

STIMMEN ZU LAMA MARUT

»Wenn wir versuchen, jemand zu sein, streben wir in Wahrheit danach, jemand anderes zu sein. Und dieses ›Jemand anderes‹ ist die Wurzel aller unserer Probleme. Um zu erwachen, müssen wir die sein, die wir wirklich sind. Und wie Lama Marut uns in seinem köstlich geschriebenen und weisen Buch erklärt, ist dieser authentische Jemand in Wahrheit niemand. Es zu lesen ist leicht, und es zu verstehen wirkt befreiend. Ich lade Sie zu beidem ein.«

RABBI RAMI SHAPIRO

»In seinem charakteristisch eindringlichen und geradlinigen Stil formuliert Lama Marut eine dringend notwendige Kritik der Moderne, die die Wurzel aller Probleme freilegt, denen wir uns heute auf diesem Planeten gegenübersehen.«

DR. MILES NEALE
Psychotherapeut und stellvertretender Leiter des Nalanda Institute for Contemplative Science

»*Be Nobody* ist eine wundervolle Anleitung zu einem spirituellen Leben für Menschen jeden Glaubens. Lama Maruts Beschreibung unserer Gefangenschaft im Ich ist unterhaltsam geschrieben und wirkt gleichzeitig ernüchternd. Nachdem der Autor äußerst prägnant die menschliche Situation diagnostiziert hat, erläutert er nicht nur, wie wir unser Leiden überwinden können, sondern beschreibt auch konkret, mithilfe welcher Schritte wir an dieses Ziel gelangen.«

REV. DR. BRIAN BAKER
Superintendent der Trinity Cathedral, Sacramento, CA



»Lama Marut hat die frappierende Fähigkeit, eine breit zugängliche, moderne, optimistische Sichtweise mit den tiefsten Wahrheiten verschiedener philosophischer und spiritueller Perspektiven zu vereinen. Witzig, brillant und mehr als nur ein bisschen respektlos behauptet er, dass wir die ganze Zeit auf das falsche Pferd gesetzt haben. Doch anders als die vielen anderen Autoren, die Ähnliches feststellen, nutzt er seine tiefe fachliche und persönliche Erfahrung, um radikale und zugleich ganz praktische Vorschläge zu machen, wie wir dieses kostbare Land in uns selbst wiederfinden können, nach dem wir uns so sehnen, von dem wir aber fast vergessen haben, wie wir dorthin kommen.«

DAVID G. SIMMONS

SCHULD VERSTEHEN UND AUFLÖSEN

Schuldgefühle haben viele Gesichter. Sie können aus zwischenmenschlichen Konflikten stammen, aber auch durch mitgebrachte Prägungen und Gefühle entstehen. Am eigenen Leib spüren wir ihre schwächende und lähmende Wirkung. Erst wer diese Gefühle versteht, kann über sie hinauswachsen. Nicht sofort, nicht absolut, doch wenn wir uns mit ihnen auseinandersetzen, verlieren sie ihre negative Kraft.

Bertold Ulsamer ist promovierter Jurist und Diplom-Psychologe. Er arbeitet als Berater, Coach und Trainer in Freiburg und führt international Kommunikations- und Selbstmanagementseminare sowie Weiterbildungen in Aufstellungsarbeit durch. Er ist Autor zahlreicher Bücher.

www.ulsamer-unternehmensberatung.de



Der erfahrene systemische Therapeut Bertold Ulsamer stellt in seinem neuen Buch die verschiedenen Formen von Schuld dar und zeigt Möglichkeiten auf, mit der jeweiligen Schuld umzugehen und Lösungen zu finden.

Besonders interessiert ihn die Frage: Was ist persönliche Schuld – jenseits von religiösen Sichtweisen? Was geschieht zwischen einem Täter und einem Opfer? Und daraus folgend: Wie geht ein Täter mit seiner Schuld um? Gibt es Heilung? Braucht es Versöhnung?

Die Frage nach der Schuld der Deutschen im Dritten Reich wirft noch einmal speziellere Aspekte auf: Wie können die Nachgeborenen mit der Last, die ihnen aufgebürdet wurde, umgehen?

- + Die Entmachtung unserer Schuldgefühle
- + Das erste umfassende Praxisbuch für Betroffene und Therapeuten
- + Lesungen und Vorträge des Autors



Bertold Ulsamer
Acht Gesichter der Schuld
Ansätze zur Überwindung
 ca. 240 Seiten
 Gebunden mit Schutzumschlag
 13,5 x 21,5 cm
 17,99 € (D) / 18,50 € (A) / 25,90 CHF
 ISBN 978-3-95803-002-2
 WG 1481



WIE DIE POSITIVE PSYCHOLOGIE UNSER LEBEN BEREICHERT

Glück kommt auf vielen Wegen daher, sagt man. Doch warum gelingt es vielen Menschen nicht, es in Empfang zu nehmen? Stattdessen konzentrieren sie sich auf das Negative, sodass das Glas meist halb leer und nicht halb voll erscheint. Wie es gelingt, das Augenmerk auf die schönen Dinge des Daseins zu richten und sich zu vergegenwärtigen, wie viel im Grunde gut funktioniert, das zeigt dieser umfassende Ratgeber mit zahlreichen Übungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

Christophe André ist Psychiater, Psychotherapeut und Bestsellerautor.

Matthieu Ricard ist buddhistischer Mönch und offizieller Übersetzer des Dalai Lama.

Thomas d'Ansembourg ist Rechtsanwalt und unterstützt Jugendliche in Schwierigkeiten.

Isabelle Filliozat ist klinische Psychologin und Psychotherapeutin.

Éric Lambin ist Geograf und lehrt als Professor in den Niederlanden und den USA.

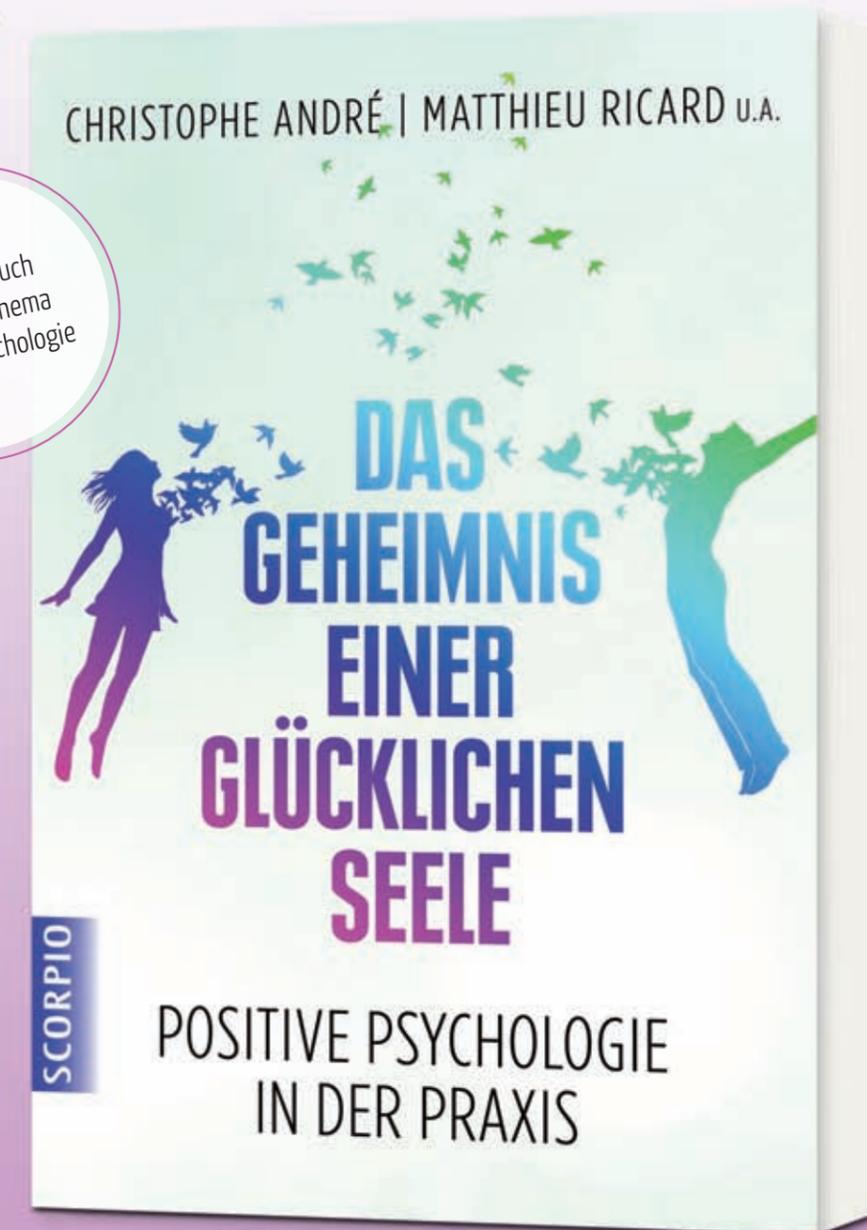
Ilios Kotsou ist Psychologin, Achtsamkeitslehrer und Autorin. Gemeinsam mit **Carolin Lesire**, die Seminare und Konferenzen u.a. zu Positiver Psychologie koordiniert, hat er dieses Buch herausgegeben.

Glück und Zufriedenheit, positive Beziehungen, Engagement und Sinn – diese Themen sind das Herz der Positiven Psychologie. Viel zu sehr konzentrieren wir uns im alltäglichen Leben auf das, was uns Sorgen macht oder Probleme bereitet. Die Positive Psychologie dagegen lenkt unsere Aufmerksamkeit darauf, wie wir unser Wohlbefinden entwickeln können.

Sechs renommierte Autoren geben nicht nur einen grundlegenden Einblick in die wichtigsten Positionen der Positiven Psychologie, sondern bieten auch ganz praxisorientierte Hilfe: Mit einfachen kleinen Übungen ermuntern sie den Leser, aktiv an der Gestaltung seines Umfeldes mitzuwirken. Innere Zufriedenheit, Gelassenheit und Glück stellen sich damit fast von allein ein.

- + Resilient dank Positiver Psychologie
- + Alltagsnahe Anwendungen sechs namhafter Autoren in einem Buch
- + Christophe André und Matthieu Ricard zählen zu den wichtigsten Stimmen einer psychologisch fundierten Selbstfürsorge

Das neue Buch
zum Trendthema
Positive Psychologie



Christophe André,
Matthieu Ricard u. a.
**Das Geheimnis einer
glücklichen Seele**
Positive Psychologie
in der Praxis

Herausgegeben von Ilios Kotsou
und Carolin Lesire
Aus dem Französischen
von Hanna van Laak
ca. 160 Seiten
Klappenbroschur
13,5 x 21,5 cm
14,99 € (D) / 15,50 € (A) / 21,90 CHF
ISBN 978-3-95803-003-9
WG 1481



EINE VERNEIGUNG VOR DER SCHULMEDIZIN UND EINE ODE AN DIE ZUVERSICHT

Eleganz, Tatkraft, geistige Beweglichkeit: Eigenschaften, die Edith Gloor ausmachen. Bis zu dem Morgen, als sie ohne Vorwarnung in sich zusammenbricht. Querschnittgelähmt, ein Leben in Abhängigkeit vor Augen, erkennt sie bald, welche Herausforderung in dieser »beschissenen Situation« liegt, und programmiert ihr Gehirn neu mit heilenden inneren Bildern. So schafft sie, achtsam begleitet von Ärzten und Physiotherapeuten, ein medizinisches Wunder.

Edith Gloor, Jahrgang 1942, ist Autorin von Hörspielen, Theaterstücken und Filmdrehbüchern. Sie lebt in Wien und Zürich.

Aus heiterem Himmel bricht Edith Gloor morgens zusammen – Diagnose »querschnittgelähmt«. Man gibt ihr eine Heilungschance von knapp fünf Prozent. Nur ein Jahr später steht sie dennoch wieder selbstständig auf ihren Füßen.

Die Autorin nimmt uns mit auf ihre einjährige Reise zur körperlichen wie seelischen Genesung. In eindringlichen, kurzen Texten erfahren wir, welche schöpferischen und transformatorischen Möglichkeiten unser Gehirn uns schenken und wie das Zusammenspiel aus Hightech-Medizin, körperlicher Disziplin und mentaler Einstellung ein medizinisches Wunder bewirken kann.

Ein Buch voll sprachlicher Leichtigkeit und voller Tiefe, das nicht nur an »Betroffene«, sondern auch an jene gerichtet ist, die auf der Suche sind nach seelischer Genesung und dem »aufrechten Gang«.

- + Wie ganzheitliche Heilung gelingen kann
- + Ein spannender Mix aus Heiligem und Profanem, aus Rationalem und Irrationalem als Schlüssel zur Genesung auf körperlicher und seelischer Ebene
- + Ein Buch über Transformation und Selbstfindung, das Mut macht



© Elisabeth Leisinger



Edith Gloor
Holy Shit - Meine Weltenreise von der Querschnittlähmung zum aufrechten Gang
 ca. 256 Seiten
 Gebunden mit Schutzumschlag
 13,5 x 21,5 cm
 17,99 € (D) / 18,50 € (A) / 25,90 CHF
 ISBN 978-3-95803-005-3
 WG 1481



EINE PILGERREISE DURCH DIE EIGENE INNERE LANDSCHAFT

Kontemplations- und Schweigetage in Klöstern liegen derzeit im Trend. Immer mehr Menschen nehmen eine Auszeit vom hektischen Alltag und suchen die Stille eines Klosters auf, um ihren Blick nach innen zu richten und wieder zu sich selbst zu finden. Miek Pot lädt die Leser ein, Ballast abzuwerfen und der Stimme ihrer Seele zu lauschen.

Miek Pot, geboren 1960, hat zwölf Jahre in einem Kartäuser Schweigekloster verbracht. Seit ihrem Austritt begleitet sie andere Menschen auf dem kontemplativen Weg. Sie veröffentlicht Artikel und Bücher, leitet Kontemplations- und Schweigetage und veranstaltet verschiedene Seminare und Workshops. Miek Pot lebt in Belgien.

www.miepot.com

Kontemplation bedeutet Pilgern durch die eigene innere Landschaft. Wie bei einer wirklichen Pilgerreise kommen wir dabei mit verschiedenen Aspekten unseres Seins in Berührung, mit schönen und weniger schönen Dingen. Wir begeben uns »auf den Weg« und lassen uns überraschen. Unser Blick vertieft sich, und wir schauen anders, nehmen mehr und intensiver wahr. Das Pilgern transformiert uns auf einer tieferen Ebene.



»Stille ist ein Weg zum Sein. Es hat mit unserem Wesen zu tun. Damit ist nicht die äußere Stille gemeint, sondern ein innerer Weg, der zu uns selbst führt.«

Miek Pot

- + Miek Pot – eine spirituelle Reiseführerin
- + Das Buch ist ein enger Begleiter für alle Menschen, die ihre innere Landschaft erkunden wollen
- + Große Medienpräsenz, zuletzt bei Reinhold Beckmann: »Verzicht auf Konsum – ist weniger wirklich mehr?«



Miek Pot
Innere Stille finden
Der kontemplative Weg
ca. 128 Seiten
Gebunden mit Schutzumschlag
13,5 x 21,5 cm
14,99 € (D) / 15,50 € (A) / 21,90 CHF
ISBN 978-3-95803-004-6
WG 1481



ENTSPANNT UND WACH IM HIER UND JETZT

»Das größte aller Wunder ist es, lebendig zu sein. Achtsamkeit ermöglicht uns, dieses Wunder zu berühren.« *Thich Nhat Hanh*



Dieser leicht zugängliche Einstieg in die Praxis der Achtsamkeit beantwortet die Frage, was achtsam leben eigentlich bedeutet. Kurze, ebenso humorvolle wie einfühlsame Kapitel ermöglichen die ersten Schritte und vertiefenden Erfahrungen von Achtsamkeitspraxis, wobei der Fokus vor allem auf der konkreten Umsetzung dieser inneren Haltung im Alltag liegt.

Heike Mayer, MBSR-Lehrerin nach Jon Kabat-Zinn, leitet Kurse in Stressbewältigung durch Achtsamkeit und Meditation. Seit über 15 Jahren Zen-Praxis und Bewusstseinsarbeit im Rahmen der humanistischen Psychologie und des buddhistischen Geistestrainings.

Heike Mayer
Achtsam leben
Das kleine 1 x 1
für ein Leben im Hier und Jetzt
7,99 € (D) / 8,30 € (A) / 11,90 CHF
ISBN 978-3-95803-008-4



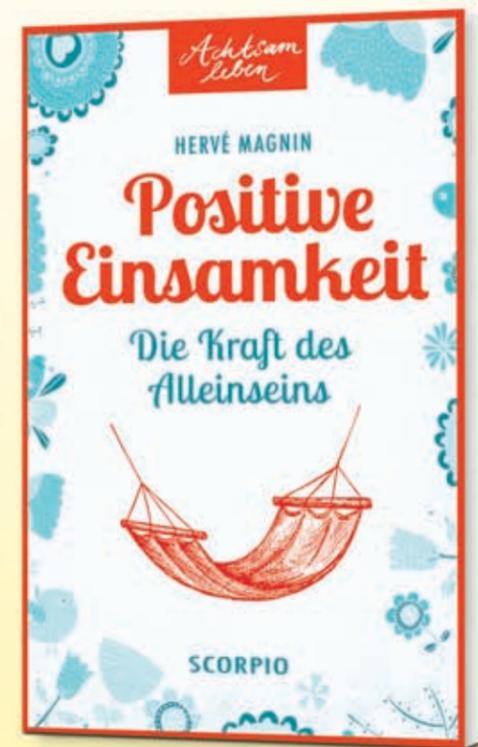
Widerfährt uns Leid, reagieren wir meist mit Widerstand: sind enttäuscht, schämen uns oder machen uns Vorwürfe. Wie wäre es, wenn wir uns stattdessen trösten und ermutigen würden? So wie wir es vielleicht für einen geliebten Menschen täten? Selbstmitgefühl ist eine mutige innere Haltung, die uns hilft, uns mit mehr Wohlwollen und Weisheit zu begegnen.

Dr. Christine Brähler ist Psychologische Psychotherapeutin in privater Praxis in München, wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institute of Health and Wellbeing an der Universität Glasgow, Großbritannien, sowie Dozentin und Ausbilderin für mitgefühlbasierte Ansätze.

Christine Brähler
Selbstmitgefühl
Vom liebevollen Umgang mit sich selbst
7,99 € (D) / 8,30 € (A) / 11,90 CHF
ISBN 978-3-95803-009-1

- + Vier neue Titel der erfolgreichen Reihe *Achtsam leben*
- + Der leichte Einstieg: Entschleunigung und Gelassenheit im Alltag
- + Die Taschenratgeber-Reihe randvoll mit Ideen, Tipps und praktischen Übungen
- + Unkompliziert, praxisnah, psychologisch fundiert

Alle Bände 112
oder 128 Seiten
broschiert, zweifarbig
10,5 x 17,5 cm
7,99 € (D) / 8,30 € (A)
11,90 CHF
WG 1481



Einsamkeit macht vielen Menschen Angst. Doch der Rückzug aus dem hektischen Alltag in die Stille des Alleinseins bietet enorme Chancen: Dieses Buch begleitet Sie auf dem Weg zu sich selbst und zeigt mit vielen Übungen, wie Sie die Kraft des Für-sich-Seins nutzen, um inneren Frieden zu finden, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und neuen Lebensmut zu schöpfen.

Hervé Magnin ist Psychotherapeut und Coach. Der Musiker, Singer-Songwriter und erfolgreiche Autor illustriert seine Themen wie Selbstliebe und Angstbewältigung auch in seinen Liedern und Konzerten.

Hervé Magnin
Positive Einsamkeit
Die Kraft des Alleinseins
7,99 € (D) / 8,30 € (A) / 11,90 CHF
ISBN 978-3-95803-006-0



Akzeptieren, was ist, bedeutet eine Einladung zu persönlicher Entwicklung und innerem Frieden. Statt zu grübeln, was hätte sein können, wenn ..., beginnen wir zu erkennen, was wir tun können, um die Situation zu verbessern. Wir fragen nicht mehr *Warum* oder *Warum ich?*, sondern *Wozu?* und *Was jetzt?*. Die Freude des Loslassens: ein Weg zu mehr Gelassenheit.

Rosette Poletti und Barbara Dobbs sind auf die Vermittlung von Gesundheitswissen und Themen der Lebensführung spezialisiert. Als Krankenschwester und Heilpraktikerin begleiten sie Menschen durch Lebenskrisen, Umbruchsituationen und in Zeiten der Trauer.

Rosette Poletti / Barbara Dobbs
Akzeptieren, was ist
Loslassen und inneren Frieden finden
7,99 € (D) / 8,30 € (A) / 11,90 CHF
ISBN 978-3-95803-007-7



DREI FRAGEN AN HEIKE MAYER

Der Schlüssel zu einem erfüllten Leben

»Achtsamkeit hilft uns, mit den Herausforderungen des Lebens geschickter umzugehen.«

1 Kaum eine Zeitschrift, die nicht Achtsamkeit als Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden feiert. Was meint der Begriff eigentlich genau? Achtsamkeit ist ein Zustand, der uns ermöglicht, präsent im Hier und Jetzt zu leben. Sie ist nicht so sehr eine Methode, sondern eher eine innere Haltung, die wir Schritt für Schritt entwickeln können. Als einer der effektivsten Wege gegen Stress, Angst und eine Vielzahl von körperlichen und psychischen Beschwerden ist sie schon über 2500 Jahre alt.

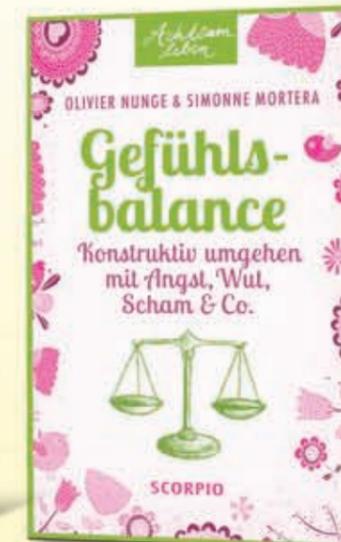
2 Und warum ist Achtsamkeit ausgerechnet jetzt in aller Munde? Weil groß angelegte wissenschaftliche Untersuchungen in den letzten Jahren zweifelsfrei belegen, dass sie nachhaltig wirksam ist und sich für Menschen in allen Altersstufen und in jeder Lebenssituation eignet. Achtsamkeit hilft uns, mit den Herausforderungen des Lebens geschickter umzugehen – und dabei die kleinen und großen Wunder, die uns der gegenwärtige Augenblick zu schenken vermag, zu bemerken und aus vollem Herzen zu genießen. Entschleunigung, Gelassenheit, Konzentrationsstärkung – die positiven Effekte von Achtsamkeitspraxis sind immens.

3 Was bietet die Reihe »Achtsam leben«? Die kompakten Pocketguides eignen sich für den schnellen, unkomplizierten Einstieg und sind randvoll mit Anregungen, Übungen und Impulsen, wie sich Achtsamkeit konkret im Alltag umsetzen lässt. Besonders ans Herz legen möchte ich Ihnen Christine Brählers Band zum Thema liebevoller Umgang mit sich selbst. Denn Mitgefühl – vor allem mit uns selbst – ist einer der Schlüsselfaktoren für seelische Gesundheit. Das konnten neueste Studien nachweisen.

HEIKE MAYER, ACHTSAMKEITSLERHERIN UND KURSLEITERIN FÜR MBSR (MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION), IST AUTORIN DES BANDES ACHTSAM LEBEN.

Unsere Backlist-Titel aus der Reihe *Achtsam Leben*

Rosette Poletti / Barbara Dobbs
Loslassen
Der Weg zu einem befreiten Leben
ISBN 978-3-943416-94-7
112 Seiten, 7,99 €



Olivier Nunge / Simonne Mortera
Gefühlsbalance
Konstruktiv umgehen mit Angst, Wut, Scham & Co.
ISBN 978-3-943416-95-4
112 Seiten, 7,99 €



Rosette Poletti / Barbara Dobbs
Resilienz
Die Kunst, wieder aufzustehen
ISBN 978-3-943416-92-3
112 Seiten, 7,99 €



Rosette Poletti / Barbara Dobbs
Selbstachtung
Leben in Frieden mit sich selbst
ISBN 978-3-943416-93-0
128 Seiten, 7,99 €



Anne Friedrich
Achtsam leben
Woche für Woche zu mehr Gelassenheit und Ruhe
Tischauflieger mit Wire-o-Bindung
14,99 € (D) / 15,50 € (A) / 21,90 CHF
ISBN 978-3-943416-96-1



Dalai Lama
Von hier zur Erleuchtung
 Die zeitlose Weisheit des großen tibetischen Weisen Tsong-kha-pa, erklärt für das Leben in der modernen Welt
 geb. · 272 Seiten
 18,99 € (D)
 ISBN 978-3-943416-33-6
 auch als E-Book erhältlich



Del Sroufe
Gabel statt Skalpell – Das Vegan-Kochbuch
 Über 300 Rezepte für gesunden Genuss
 Broschur · 352 Seiten
 19,99 € (D)
 ISBN 978-3-943416-42-8



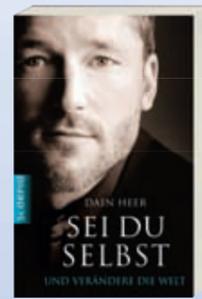
Katharina Felice
StimmEnergetics
 Die Kunst, das Selbst zu stimmen. Toning und Klangreisen mit Übungs-CD
 Spielzeit 70 Minuten
 Klappenbroschur
 320 Seiten
 19,99 € (D)
 ISBN 978-3-943416-88-6



Bhante Henepola Gunaratana
Die vier Säulen der Achtsamkeit
 Philosophie & Praxis für das tägliche Leben
 Klappenbroschur
 206 Seiten
 16,99 € (D)
 ISBN 978-3-943416-89-3



Han Shan
Achtsamkeit
 Die höchste Form des Selbstmanagements
 Klappenbroschur · 176 Seiten
 14,95 € (D)
 ISBN 978-3-943416-52-7
 auch als E-Book erhältlich



Dain Heer
Sei du selbst und verändere die Welt
 Klappenbroschur
 376 Seiten
 18,99 € (D)
 ISBN 978-3-943416-53-4
 auch als E-Book erhältlich



Janice Jakait
Tosende Stille
 Eine Frau rudert über den Atlantik und findet sich selbst
 geb. · 240 Seiten
 19,99 € (D)
 ISBN 978-3-943416-56-5
 auch als E-Book und Hörbuch erhältlich



Annelie Keil
Wenn die Organe ihr Schweigen brechen und die Seele streikt
 Krankheit und Gesundheit neu denken
 geb. · 272 Seiten
 17,99 € (D)
 ISBN 978-3-943416-82-4
 auch als E-Book erhältlich



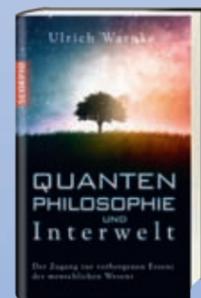
Esther Kochte
Das totale Leben
 Radikale Selbsthingabe und ihre heilsame Wirkung auf sämtliche Beziehungen
 Eine praktische Anleitung mit Übungs-CD
 Spielzeit 40 Minuten
 Klappenbroschur
 ca. 304 Seiten · 17,99 € (D)
 ISBN 978-3-943416-75-6



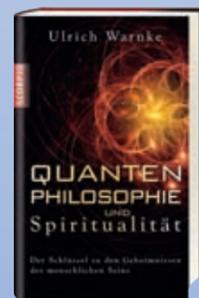
Christl Lieben
Die Liebe kommt aus dem Nichts
 Wenn sie uns berührt, nehmen wir Gestalt an
 in Zusammenarbeit mit Gerald Schmickl
 Klappenbroschur
 160 Seiten · 16,99 € (D)
 ISBN 978-3-943416-79-4
 auch als E-Book erhältlich



Shri Balaji També
Der bewusste Plan der Schöpfung
 Quantenmedizin und Energiefeld-Heilung – die Essenz vedischen Wissens
 geb. · 336 Seiten
 24,99 € (D)
 ISBN 978-3-943416-97-8



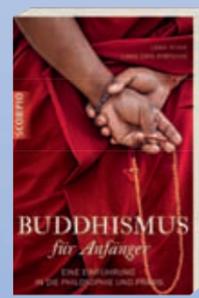
Ulrich Warnke
Quantenphilosophie und Interwelt
 Der Zugang zur verborgenen Essenz des menschlichen Wesens
 geb. · 384 Seiten
 19,99 € (D)
 ISBN 978-3-943416-04-6
 auch als E-Book erhältlich



Ulrich Warnke
Quantenphilosophie und Spiritualität
 Der Schlüssel zu den Geheimnissen des menschlichen Seins
 geb. · 288 Seiten
 18,95 € (D)
 ISBN 978-3-942166-17-1



Sandra Weber
THEKI®. Entwickle dich!
 Der Schlüssel zum Bewusstsein mit Übungs-CD
 Spielzeit 61:33 Minuten
 Softtouch-Cover · 304 Seiten
 19,99 € (D)
 ISBN 978-3-943416-59-6



Lama Yeshe, Lama Zopa Rinpoche
Buddhismus für Anfänger
 Eine Einführung in die Philosophie und Praxis
 Broschur · 192 Seiten
 16,99 € (D)
 ISBN 978-3-943416-65-7
 auch als E-Book erhältlich

Scorpio Verlag GmbH & Co. KG
 Türkenstraße 55
 D-80799 München
 Tel.: +49 (0)89 - 20 06 19 38
 www.scorpio-verlag.de

Verlagsleitung
 Dagmar Olzog
 Tel.: +49 (0)89 - 28 80 76 48
 E-Mail: do@scorpio-verlag.de

Lektorat
 Heike Mayer
 Tel.: +49 (0)89 - 189 47 33 13
 E-Mail: hm@scorpio-verlag.de

Franziska Mohrfeldt
 Tel.: +49 (0)89 - 27 27 26 16
 E-Mail: fm@scorpio-verlag.de

Presse / Werbung
 Sabine Koska
 Tel.: +49 (0)89 - 20 06 19 38
 E-Mail: sk@scorpio-verlag.de

Produktion
 Carola Wetzels-Kraxenberger
 Tel.: +49 (0)89 - 20 06 17 54
 E-Mail: cwk@scorpio-verlag.de

Rechte & Lizenzen
 Lars Schultze-Kossack
 Literarische Agentur Kossack
 Cäcilienstraße 14
 D-22301 Hamburg
 Tel.: +49 (0)40 - 27 16 38 28
 Fax: +49 (0)40 - 27 16 38 29
 E-Mail: lars.schultze@mp-litagency.com
 www.mp-litagency.com

Auslieferung

Deutschland
 Brockhaus Commission
 Kreidlerstraße 9
 D-70806 Kornwestheim
 Birgit Hiermann
 Tel.: +49 (0)71 54 - 13 27 30
 Fax: +49 (0)71 54 - 13 27 13
 E-Mail: b.hiermann@brocom.de

Österreich
 Dr. Franz Hain
 Verlagsauslieferungen GmbH
 Dr.-Otto-Neurath-Gasse 5
 A-1220 Wien
 Tel.: +43 (0)1 - 282 65 65
 Bestellabteilung DW: -77
 Fax: +43 (0)1 - 282 52 82
 Bestellabteilung
 E-Mail: bestell@hain.at

Preis- und Programmänderungen vorbehalten · Stand: November 2014

Schweiz
 Buchzentrum AG
 Industriestraße Ost 10
 CH-4614 Hägendorf
 Tel.: +41 (0)62 - 209 25 25
 Fax: +41 (0)62 - 209 26 27
 E-Mail: losiggio@buchzentrum.ch

Verlagsvertretung

Baden-Württemberg
 Yvonne de Laporte-Lüttringhaus
 Am Hipperling 21
 D-67271 Battenberg
 Tel.: +49 (0)63 59 - 8 15 33
 Fax: +49 (0)63 59 - 8 37 44
 E-Mail: info@delalue.de

Corinne Pfitzer
 Auf der Tann 9
 D-89275 Elchingen
 Tel.: +49 (0)7 31 - 92 28 16
 Fax: +49 (0)7 31 - 92 28 17
 E-Mail: pfitzer@delalue.de

Bayern
 Vertriebsteam Bayern
 An der Schloßmauer 21
 D-93161 Sinzing
 E-Mail: bestellung@vertriebsteam-bayern.de

Michael Dolles
 Tel.: +49 (0)94 04 - 96 10 46
 Fax: +49 (0)94 04 - 96 10 47
 E-Mail: michael.dolles@vertriebsteam-bayern.de

Elke Hermann
 Tel.: +49 (0)83 79 - 72 86 28
 Fax: +49 (0)83 79 - 72 87 43
 E-Mail: elke.hermann@vertriebsteam-bayern.de

Alexandra Hildner
 Tel.: +49 (0)80 36 - 970 97 83
 Fax: +49 (0)80 36 - 970 97 84
 E-Mail: alexandra.hildner@vertriebsteam-bayern.de

Katja Neugirg
 Tel.: +49 (0)9 41 - 586 13 53
 Fax: +49 (0)9 41 - 586 13 55
 E-Mail: katja.neugirg@vertriebsteam-bayern.de

Berlin, Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern
 Erik Glosmann
 Kaulsdorfer Straße 11
 D-15366 Hoppegarten OT Hönow
 Tel.: +49 (0)30 - 99 28 67 00
 Fax: +49 (0)30 - 99 28 67 01
 E-Mail: erik.glossmann@t-online.de

Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland, Luxemburg
 Margo Bohnenkamp
 Klinkerstraße 56
 D-66663 Merzig
 Tel.: +49 (0)68 61 - 79 16 30
 Fax: +49 (0)68 61 - 79 16 32
 E-Mail: info@margo-bohnenkamp.de

Nordrhein-Westfalen
 Christian Voigt
 Büro: B.O.N. Book Order Nord
 Bahrenfelder Kirchenweg 51a
 D-22761 Hamburg
 Mobil: +49 (0) 151 - 17 20 98 22
 Fax: +49 (0)40 - 439 45 15
 E-Mail: c-voigt@t-online.de

Schleswig-Holstein, Niedersachsen, Bremen, Hamburg, Bremerhaven, Sachsen-Anhalt, Sachsen, Thüringen
 B.O.N. Book Order Nord
 Bahrenfelder Kirchenweg 51 a
 D-22761 Hamburg
 Mobil R. Röhl: +49 (0) 171 - 261 95 31
 Mobil K.-D. Guhl: +49 (0) 170 - 381 41 09
 Mobil H. Jösten: +49 (0) 151 - 70 32 05 43
 Fax: +49 (0)40 - 439 45 15
 E-Mail: roell-hamburg@t-online.de

Österreich
 Ing. Christian Hirtzy
 Steinbergstraße 1
 A-8076 Vasoldsberg
 Mobil: +43 (0)6 64 - 4 24 59 05
 Fax: +43 (0)31 33 - 31 6 56
 E-Mail: christian.hirtzy@aon.at
 Steiermark, Salzburg, Kärnten, Tirol, Vorarlberg

Alfred Trux
 Weyerstraße 15
 A-4810 Gmunden
 Mobil: +43 (0)6 99 - 11 65 20 89
 Fax: +43 (0)732 - 21 00 22 66 36
 E-Mail: alfred.trux@gmx.at
 Wien, Niederösterreich, Oberösterreich, Burgenland, Südtirol

Schweiz
 Claudia Gyr c/o Dessauer
 Räfelfstraße 32
 CH- 8045 Zürich
 Tel.: +41 (0)44 - 466 96 96
 Fax: +41 (0)44 - 466 96 69
 E-Mail: claudia.gyr@dessauer.ch, dessauer@dessauer.ch

AURORA
 VERTRIEBSKOOPERATION

- Die Programmvierfalt von 15 Verlagen
- Eine Lieferung (Ausnahme Windpferd: VVA, Ausnahme Hans-Nietsch: Prolit)
- Eine Rechnung (Ausnahme Windpferd: VVA, Ausnahme Hans-Nietsch: Prolit)

Vertrieb:
Alexander Herrmann
 Vertrieb & Beratung
 Eversbuschstr. 40 a, 80999 München
 Tel.: 089/38 38 06 90, Fax: 089/3 83 80 69 10
 a.herrmann@vertriebundberatung.de
 www.vertriebundberatung.de

AURORIS TASCHENBUCH Crotana HANS-NIETSCH VERLAG KOLLEKTIV KOHA L+E+O mankau SCORPIO systemed gut zu wissen TRINITY TRINITY KREATIV WIK WINDPFERD

»ICH WOLLTE HINTER DIE MYSTERIEN DES LEBENS SCHAUEN«



Der
aktuelle
Bestseller

Es war ein Herzensanliegen von Gunter Sachs, weiterzugeben, was ihn selbst sein Leben lang beschäftigte: die verborgenen Prinzipien, die dem Handeln von Menschen und ihrer Bestimmung zugrunde liegen. In der Astrologie, der er sich zunächst skeptisch näherte, fand er für sich überzeugende Antworten. Als studierter Mathematiker gewann er namhafte Wissenschaftler dafür, die Evidenz des astrologischen Erfahrungswissens statistisch zu überprüfen und sein Werk über seinen Tod hinaus weiterzuführen. Jetzt liegen nicht nur überraschende Ergebnisse vor, auch der Mensch Gunter Sachs wird in neuen Facetten erfahrbar.

Gunter Sachs
Mein astrologisches Vermächtnis
**Das Geheimnis von Liebe,
Glück und Tod**
Herausgegeben von Familie Sachs
280 Seiten
Gebunden mit Schutzumschlag
19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 28,90 CHF
ISBN 978-3-943416-85-5
WG 1481

