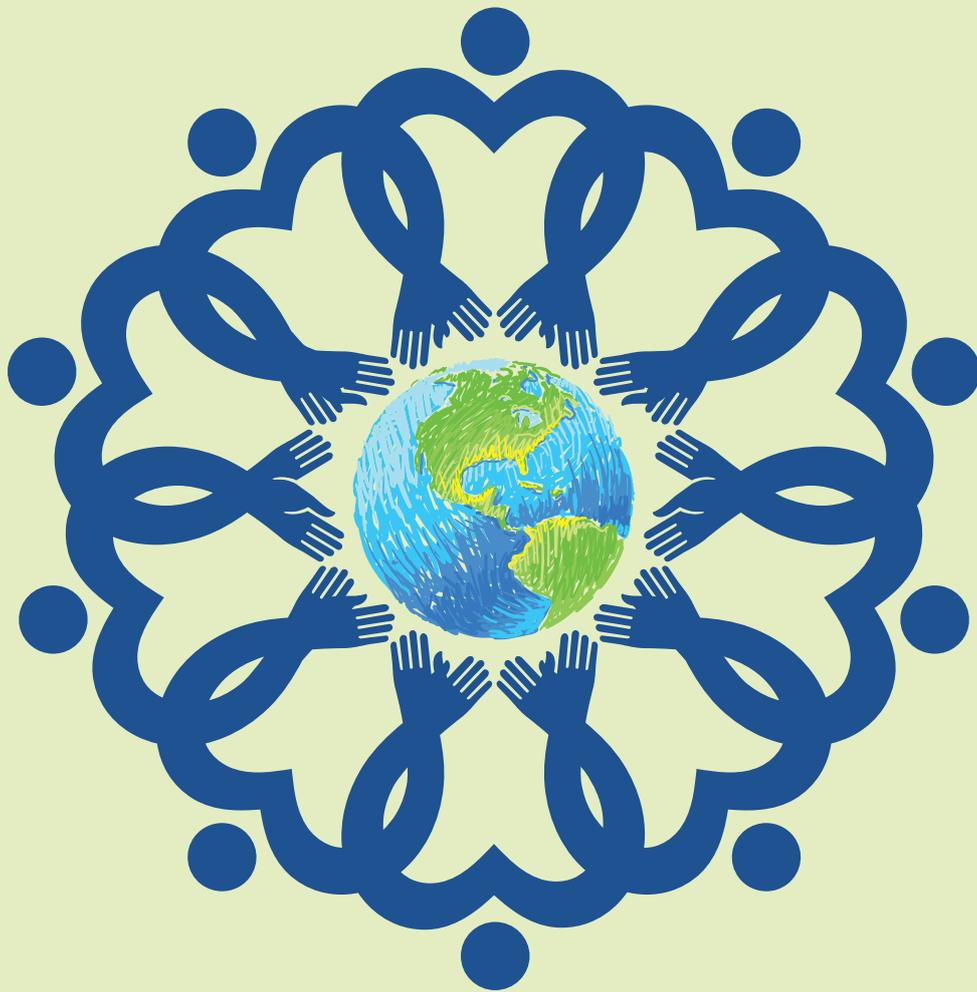


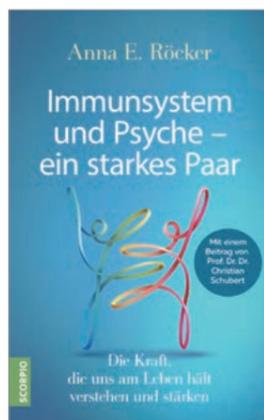
SCORPIO

Frühjahr 2021



Verlagsprogramm

Unser Frühjahrsprogramm



Seite 8



Seite 10



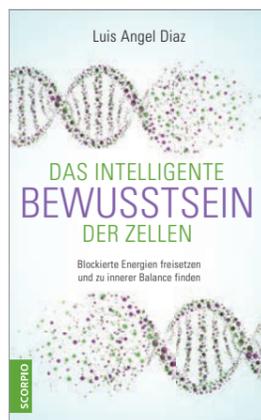
Seite 12



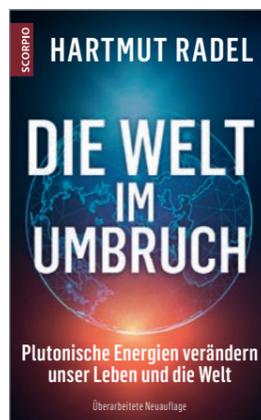
Seite 14



Seite 16



Seite 20



Seite 22



Seite 33



Seite 26



Seite 27



Seite 28



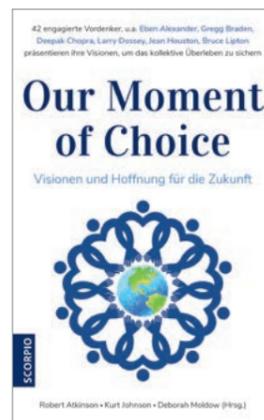
Seite 29



Seite 30



Seite 31



Seite 4

Liebe Buchhändlerinnen und Buchhändler, liebe Freunde des Scorpio Verlages,

wir erleben jetzt die Zeit, für die der Scorpio Verlag einst gegründet wurde. Scorpio heißt Wandel und Transformation. Deshalb beginnen wir mit einem Buch, von dem wir überzeugt sind, dass es weltweit auf große Resonanz stößt: **Our Moment of Choice**. 42 engagierte Vordenker, u. a. Eben Alexander, Gregg Braden, Deepak Chopra, Bruce Lipton, präsentieren ihre Visionen, um das kollektive Überleben zu sichern. Und wir beenden die Präsentation der Frühjahrsnovitäten mit dem Buch, mit dem Scorpio einst angefangen hat: **Die Welt im Umbruch** von Hartmut Radel. Eingerahmt in ein ganzheitlich neues Denken, machen wir Bücher für eine bessere Welt, ein besseres Leben, ein anderes Bewusstsein.

Damit wir alle gut und stark durch diese Krise und diese Zeit der Transformation kommen, bieten wir ein neues Projekt an: **Der kleine Selbstcoach** – wertig gestaltet, farbig bedrucktes Leinen, psychologisch fundiert und von Fachautoren umgesetzt. Die sechs Themen der Mitmach-Bücher sind die idealen Lebensbegleiter für die neue Zeit.

Blättern Sie in unserer Vorschau, begegnen Sie unseren spannenden Autorinnen und Autoren und genießen Sie unser Frühjahrsprogramm mit Büchern, die uns begleiten in einer Zeit, die uns intensiv herausfordert.

Herzliche Grüße!



© Christian Strasser

Christian Strasser



© privat

Dagmar Olzog

© Cynthia Atkinson



ROBERT ATKINSON ist Entwicklungspsychologe und emeritierter Professor an der University of Southern Maine, Gründer des Friedensforums von Poscataqua.

© Isak Hanold



KURT JOHNSON arbeitete 40 Jahre im Fachbereich vergleichende Religionswissenschaft. Er ist in internationalen Ausschüssen tätig, insbesondere bei den Vereinten Nationen.

© Daryl Henderson



DEBORAH MOLDOW ist Direktorin der »Evolutionary Leaders«, die Visionäre zusammenbringt, die sich für den Bewusstseinswandel in kritischen Zeiten einsetzen.

SPITZENTITEL

APRIL 2021



Diese innovative und revolutionäre Botschaft der Hoffnung und Weisheit von vielen der größten Visionäre und evolutionären Führer unserer Zeit schafft eine globale Bewegung, die uns zu Wachstum und Transformation führen wird, während wir eine neue Erde einleiten. Ich empfehle dieses Buch sehr.

Anita Moorjani

Autorin des Bestsellers »Heilung im Licht«



Dieses ermutigende und zeitgemäße Buch ist ein Aufruf zum Handeln und bietet evolutionäre Visionen, Ressourcen und praktische Schritte, die uns helfen sollen, diesen Moment der Entscheidung zu meistern und die Bewegung für eine globale Transformation zu verstärken, von der unsere Zukunft abhängt.



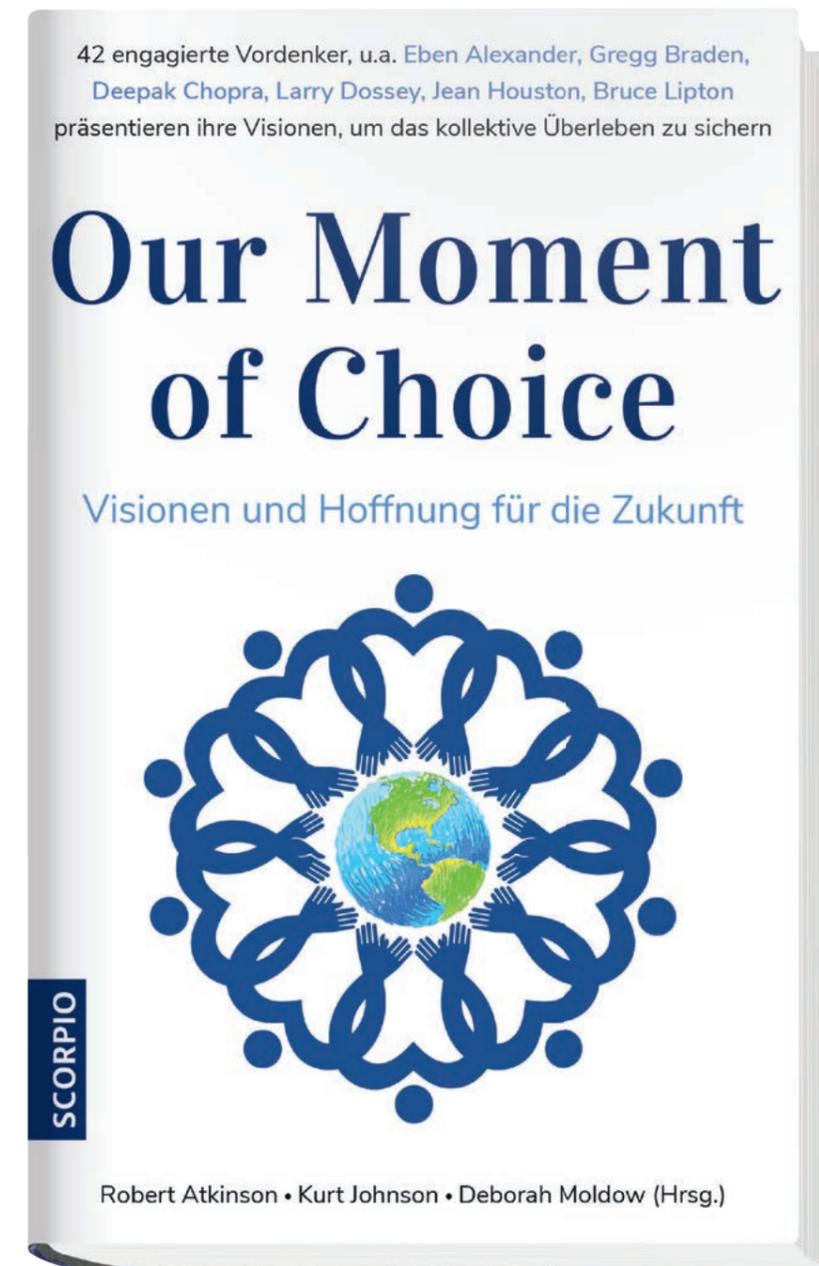
Zeit der Entscheidung

Die Menschheit ist derzeit mit einer beispiellosen Reihe von Krisen konfrontiert, die unser Überleben bedrohen, vom Klimawandel und weltweiten Pandemien bis hin zu globaler wirtschaftlicher Ungleichheit und zunehmenden sozialen Spannungen. Gleichzeitig sind viele Menschen nicht bereit, unsere Welt und die Zukunft der nächsten Generationen aufzugeben – denn es vollzieht sich gerade ein globaler Bewusstseinswandel, der unsere kollektive Kraft nutzt, um sich bewusst für eine lebensbejahende Zukunft zu entscheiden.

In diesem Buch haben sich 42 der bekanntesten Vordenker*innen zusammengesetzt, um mit ihren Beiträgen kreative, umsetzbare Lösungen für die globalen Herausforderungen zu bieten. Sie machen Mut und appellieren an jede/n von uns, etwas im eigenen Leben zu verändern und so Mitschöpfer/in einer gerechten, geeinten und friedlichen Welt zu sein.

Ein wichtiger Aufruf zum Handeln, denn von unserer Entscheidung, wie wir weiterleben wollen, hängt unser aller Zukunft ab.

- Große Social-Media-Kampagne
- Erscheint international in mehreren Ländern
- Vorabdruck in #belove
- Werbung in allen ganzheitlich spirituellen Medien



- 42 engagierte Vordenker*innen, u.a. Eben Alexander, Gregg Braden, Deepak Chopra, Larry Dossey, Jean Houston, Bruce Lipton, präsentieren ihre Visionen, um das kollektive Überleben zu sichern
- Ein Appell und eine Aufforderung zum Handeln

Robert Atkinson | Kurt Johnson | Deborah Moldow (Hrsg.)
Our Moment of Choice
 Visionen und Hoffnung für die Zukunft

Aus dem amerikanischen Englisch von Matthias D. Borgmann
 ca. 432 Seiten | Gebunden mit Schutzumschlag | 13,5 x 21,5 cm | 26,00 € (D) / 26,80 € (A)
 ISBN 978-3-95803-357-3 | Best.-Nr. 282-03357 | April 2021 | WG 1970

© Catharina Hess



ANNA E. RÖCKER, M.A., arbeitet als Therapeutin und Musiktherapeutin in eigener Praxis in München. Sie gibt Seminare im In- und Ausland, arbeitet als Dozentin und ist Autorin von auflagenstarken Lebenshilfe-Ratgebern. www.annaroecker.de

© privat



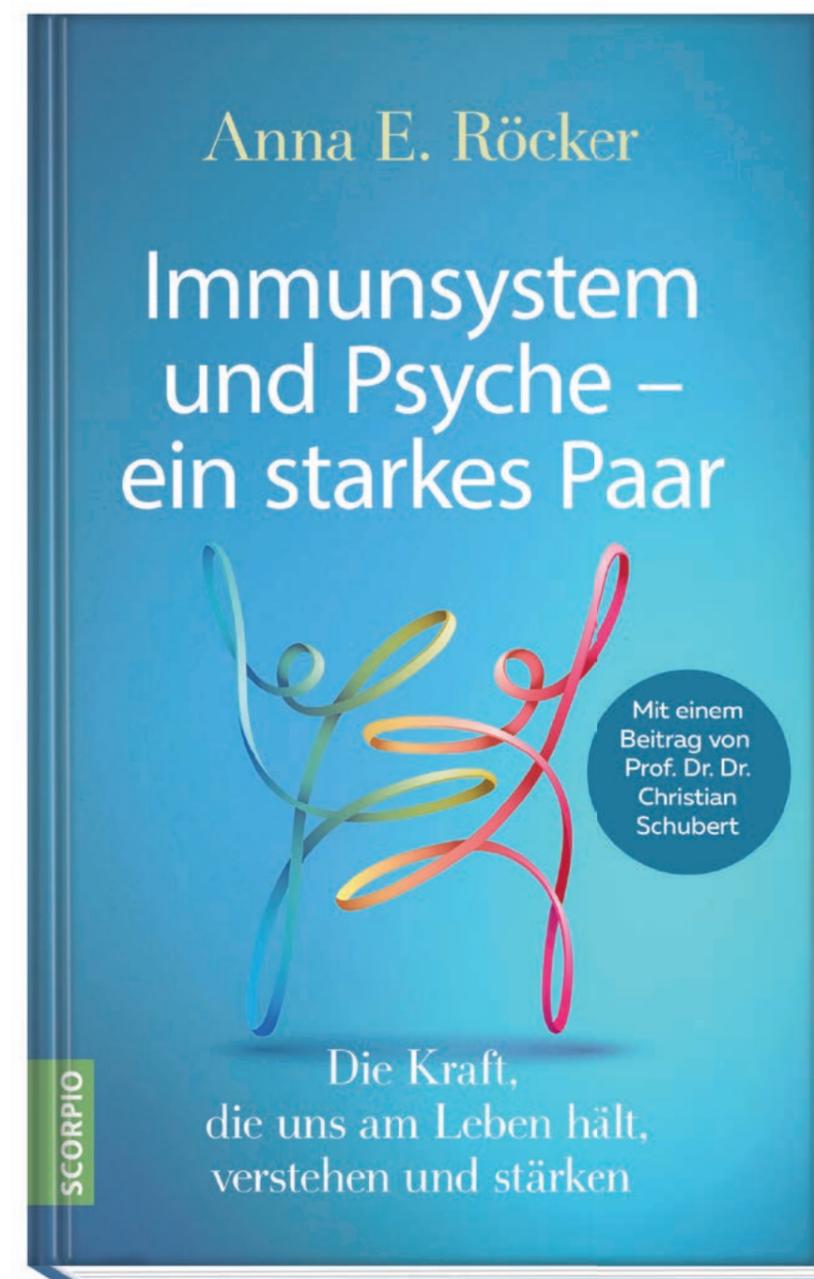
PROF. DR. DR. CHRISTIAN SCHUBERT ist Arzt, Psychologe und Psychotherapeut. Er ist Leiter des Labors für Psychoneuroimmunologie an der Klinik für Medizinische Psychologie der Medizinischen Universität Innsbruck.

Die Kraft, die uns am Leben hält

Unser Immunsystem zählt zu den komplexesten Systemen im menschlichen Körper. Die Psychoneuroimmunologie hat gezeigt, dass Psyche, Gehirn und Immunsystem aufs Engste zusammenwirken. So steht unser Immunsystem in ständiger Wechselwirkung mit unseren Gedanken, unserem Verhalten und unseren Gefühlen. Kein Wunder, dass chronischer Stress, Angst, Ärger oder Einsamkeit zu einer Abwehrschwäche führen können. Zum Glück verfügt jeder Mensch über enorme Selbstheilungskräfte, die sich aktivieren lassen.

Doch was lässt sich konkret tun, um unser Immunsystem auf körperlicher und seelischer Ebene in Balance zu bringen? Die erfahrene Therapeutin Anna E. Röcker bietet ein breites Spektrum an Möglichkeiten wie beispielsweise die Arbeit mit inneren Bildern, Affirmationen, Meditation, Licht, Farben, kreatives Gestalten, Musik, Yoga und vieles mehr.

- Mit einem einführenden Kapitel von Professor Dr. Dr. Christian Schubert, Autor des Buches »Was uns krank macht – was uns heilt. Aufbruch in eine neue Medizin«
- Mit Download für angeleitete Übungen zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte



- In Zeiten der globalen Pandemie so aktuell wie nie: Wie wir unser Immunsystem stärken
- Ein Praxisbuch mit bewährten Übungen aus der Praxis

Anna E. Röcker
Immunsystem und Psyche – ein starkes Paar
Die Kraft, die uns am Leben hält, verstehen und stärken
Mit einem Beitrag von Prof. Dr. Dr. Christian Schubert

ca. 192 Seiten | Gebunden | 13,5 x 21,5 cm | 18,00 € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-95803-361-0 | Best.-Nr. 282-03361 | April 2021 | WG 1460

e
BOOKNet
GALLEY



DR. MED. MICHAEL SPITZBART spezialisierte sich nach dem Medizinstudium in den USA und Deutschland auf präventive und orthomolekulare Medizin sowie Akupunktur. Er behandelt ausschließlich mit natürlichen, essenziellen Substanzen in eigener Praxis in Salzburg. Sein Wissen vermittelt er auch in Vorträgen, Seminaren und Büchern.

www.drspitzbart.de

Mit klarem Kopf dem Alter begegnen

Nichts fürchten wir mehr als den allmählichen Verlust unserer Hirnfunktion. Die meisten denken: Lieber einen schnellen Tod als ein geistiger Verfall im Alter. Was viele Menschen nicht wissen: Wenn sich erste Anzeichen nachlassender intellektueller Fähigkeiten bemerkbar machen, sind bereits mindestens 70 Prozent der Hirnsubstanz abgebaut. Darum ist es so wichtig, schon bei den ersten frühen Warnsignalen von Demenz aktiv gegenzusteuern. Der erfahrene Arzt und Bestsellerautor Dr. Spitzbart zeigt, wie.

Im ausführlichen Praxisteil dieses ebenso informativen wie Mut machenden Buches erfahren wir, was wir vorbeugend gegen den schleichenden Abbau tun können: richtige Ernährung, ausreichend Bewegung und Entspannung, neue Anreize für das Gehirn, das Kohärenzgefühl stärken und vieles mehr.

Mit etwas Eigeninitiative kann so das Alter seinen Schrecken verlieren.

Mehr zum Thema:



17,99 € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-95803-026-8



5. Auflage



17,90 € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-95803-139-5



3. Auflage



- Trendthema Demenzprophylaxe
- Konkrete Hilfe für Betroffene und Angehörige
- Mit großem praktischem Teil: Werde aktiv!

Dr. med. Michael Spitzbart
Wenn das Gehirn seinen Verstand verliert
Wie es gelingen kann, Demenz vorzubeugen

ca. 176 Seiten | Klappenbroschur | 13,5 x 21,5 cm | 18,00 € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-95803-337-5 | Best.-Nr. 282-03337 | März 2021 | WG 1460

e
BOOK

Net
GALLEY



PROF. DR. MED. CHRISTOPH SCHÖBEL ist Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Schlafmedizin, Leiter des Schlafmedizinischen Zentrums Ruhrlandklinik und hat bundesweit die erste Professur für Schlaf- und Telemedizin in Essen inne.



DR. MED. ALFRED WIATER ist Schlafmediziner/Schlaf-forscher, ehem. Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin, Buchautor und Dozent und lebt in Köln.

Unsere innere Uhr in den richtigen Takt bringen

Wem ist schon bewusst, dass unsere biologischen Rhythmen nicht mit der offiziellen Uhrzeit übereinstimmen? Tatsächlich dauert für unsere innere Uhr ein Tag gemittelt 24 Stunden und 11 Minuten, also länger als die vorgegebenen 24 Stunden. Wir müssen unsere innere Uhr also jeden Tag aufs Neue mit der Uhrzeit synchronisieren, damit wir nicht aus der Zeit geraten.

Kein Wunder, dass uns das nervös macht und auf Dauer der Gesundheit schadet. Wie kommt man nun heraus aus dem Hamsterrad, in dem man offenbar immer schneller laufen muss?

Die Autoren, beides bekannte Schlaf-Experten, zeigen, wie wichtig der natürliche Schlaf-Wach-Rhythmus für unser gesundheitliches Wohlbefinden ist und wie wir zum richtigen Rhythmus aus erholsamem Schlaf und Aktivität finden. Sicher gibt es hier kein allgemeingültiges Patentrezept, da jeder Mensch nun mal anders ist. Aber dieses Buch gibt uns die nötigen Denkanstöße und Tipps, damit wir unseren persönlichen Weg zu mehr Entspannung und Erholung finden können.

Mit Selbsttest, um den eigenen Schlaf-Wach-Rhythmus kennenzulernen.



- Seinen natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus finden und dadurch erholsamer schlafen
- Tipps und Selbsttests für mehr Entspannung
- Hartnäckige Irrtümer rund um den Schlaf entlarven

Dr. med. Christoph Schöbel | Dr. med. Alfred Wiater
Ticken Sie richtig?
 Wie Sie zu Ihrem gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus finden

ca. 176 Seiten | Gebunden | 13,5 x 21,5 cm | 18,00 € (D) / 18,50 € (A)
 ISBN 978-3-95803-335-1 | Best.-Nr. 282-03335 | März 2021 | WG 1460

e
BOOK

Net
GALLEY



ERIKA HELENE ETMINAN ist Beraterin für Betriebe und Organisationen sowie Coach und spirituelle Begleiterin für Führungskräfte und Autorin mehrerer Bücher zu spirituellen Themen. Sie lebt in Vaals in den Niederlanden.

www.etminan.de

Kein »Weiter so wie bisher«

Es scheint, dass wir mit unserem bisherigen Lebensstil in eine Sackgasse geraten sind. Denn dieser Lebensstil hat inzwischen zu einer globalen, umfassenden Krise geführt. Aber wie kommen wir hier wieder heraus?

Dieses Buch ist ein Versuch, die Welt noch nicht zum »Absturz« freizugeben. Es stellt aus spiritueller Sicht radikal unseren Lebensstil zur Debatte und zeigt Entwicklungsschritte auf, mit denen wir für uns selbst und für die Welt Verbesserungen erreichen können.

Die Ursache dieser existenziellen Krise ist im zunehmenden Ich-Bezug zu suchen. Unser Egoismus ist die treibende Kraft sowohl hinter dem Turbo-Kapitalismus (der nicht ohne uns funktioniert!) als auch hinter der Öko-Krise. Erika Helene Etminan zeigt sehr deutlich, dass der Ausweg aus dieser Krise nicht nur auf der materiellen Ebene liegt, sondern auf einem höheren, spirituellen Niveau. Die Lösung liegt in der Entwicklung eines ethischen Lebensstils, der auf einer ganzheitlichen Spiritualität basiert.



- **Höchste Zeit für radikales Umdenken**
- **Plädoyer für einen ethischen Lebensstil, der das Wohl anderer Menschen, der Natur und des Planeten Erde im Blick hat**
- **Krise als Chance für persönliches und spirituelles Wachstum**

Erika Helene Etminan
RESET – Weniger ist mehr
Auf der Suche nach einem neuen Lebensstil

ca. 176 Seiten | Gebunden | 13,5 x, 21,5 cm | 18,00 € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-95803-353-5 | Best.-Nr. 282-3353 | Februar 2021 | WG 1481

e
BOOK

Net
GALLEY



© Beata Lange

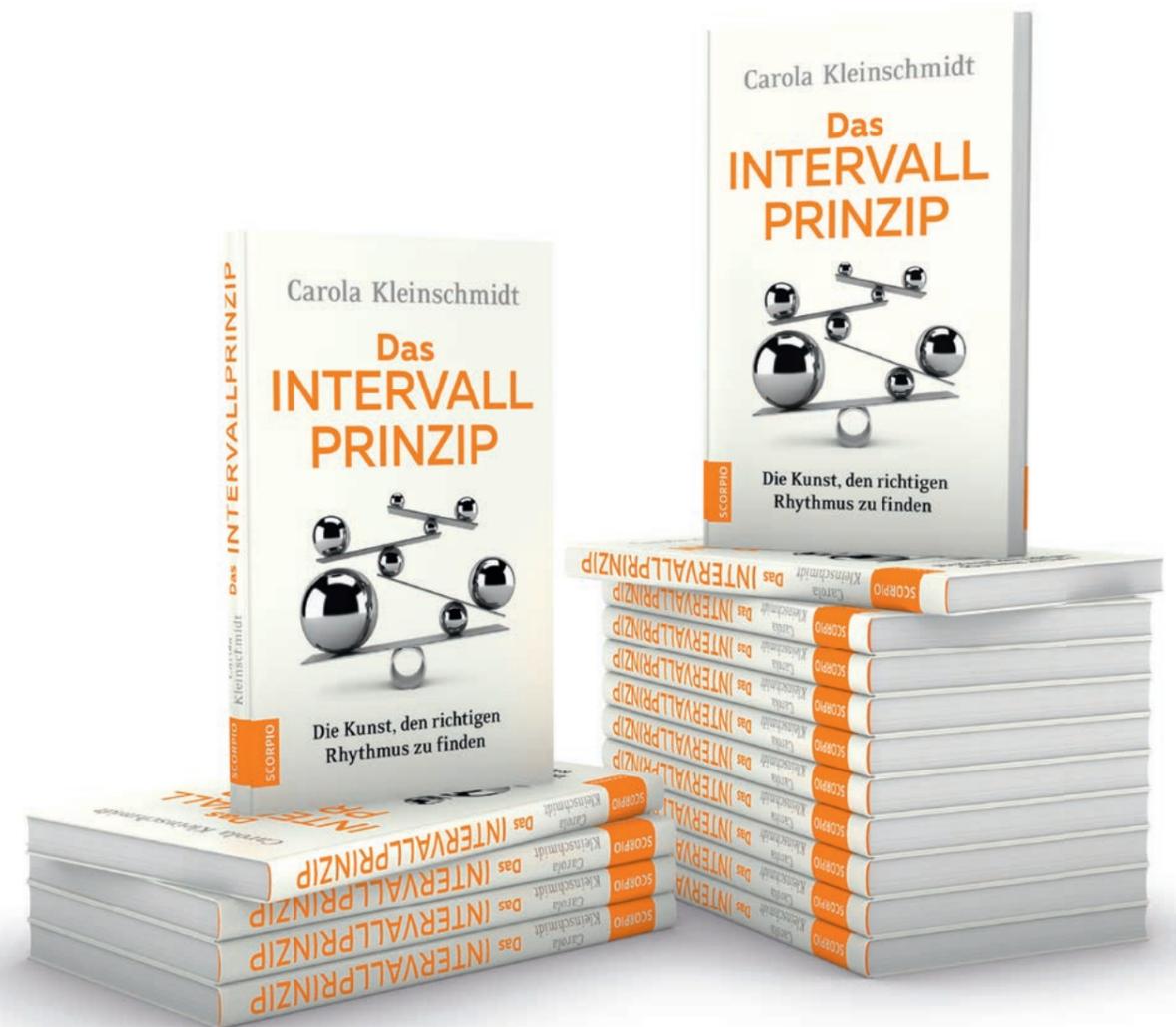
3 Fragen an Carola Kleinschmidt

Seit 20 Jahren beschäftigen Sie sich als Journalistin und Trainerin mit der Frage: Wie gelingt Zufriedenheit in unserer vielfältigen, modernen Welt? Wie kamen Sie auf das Intervall-Prinzip?

Es war eine Art Entdeckungsreise. Zu Beginn dachte ich, dass man die Vielfalt richtig sortieren müsse, die Möglichkeiten klug auswählen. Aber nach einer Weile wurde mir klar, dass dies leicht zu Perfektionismus und Kontrollwahn führt. Ich erkannte, dass es mehr Freude macht und auch bessere Ergebnisse bringt, wenn man lernt, seinem Rhythmus zu folgen. Wenn man beispielsweise ein Gespür dafür bekommt, wie man Phasen der Informationsaufnahme geschickt mit Phasen der inneren Verarbeitung koppelt, sodass die besten kreativen Ergebnisse entstehen. Auch Beziehungen schwingen zwischen den Polen Nähe und Distanz. Und auch Krisen bewältigen wir in Phasen. Diese zu kennen und zu nutzen ist ein guter Weg zu Zufriedenheit.

Hilft das Intervall-Prinzip, mit Stress und dem gehetzten Lebensgefühl, das viele haben, besser umzugehen?

Ja, denn letztlich war das Thema »Energie statt Stress« der Ausgangspunkt für das Intervall-Prinzip. An- und Entspannung gehören untrennbar zusammen. Wenn man gesund und leistungsfähig bleiben möchte, muss man den für sich persönlich richtigen Rhythmus aus beiden Prinzipien finden.



Leben Sie denn selbst nach dem Intervall-Prinzip?

Immer mehr. Zu Beginn habe ich vor allem in fordernden Zeiten darauf geachtet, mir auch Phasen zu gönnen, in denen ich mein Leistungs-Ich auf Urlaub schicke. Aber inzwischen nutze ich das Intervall-Prinzip bei all meinen kreativen Arbeiten. Und es stärkt mich auch in der derzeitigen Krisenzeit. Ich mache mir manchmal Sorgen, so wie alle. Aber ich weiß, dass ich durch den Verzicht auf Sorgentrigger auch wieder Entspannung finde und mein Gleichgewicht. So kann ich Schritt für Schritt durch diese Zeiten gehen, ohne zu verzweifeln.



CAROLA KLEINSCHMIDT ist Diplombiologin, Journalistin, Speakerin, zertifizierte Trainerin für multimodales Stressmanagement und erfolgreiche Buchautorin. Mit ihrer Familie lebt sie in Hamburg.

www.carolakleinschmidt.de

Leben ist Rhythmus

Das Intervall-Fasten hat große Popularität erlangt, weil es das Essverhalten von vielen Menschen wieder in einen gesunden Rhythmus gebracht hat. Vom ständigen Naschen haben sie umgeschaltet auf klare Essenszeiten im Wechsel mit Fastenzeiten, in denen der Körper Zeit für Verdauung und Stoffwechsel hat.

Wie wäre es, wenn wir das Intervall-Prinzip auf andere Bereiche unseres Lebens übertragen: effektiver im Job, kreativer denken, besser lernen, intensivere Beziehungen u.v.m.?

Wenn wir unserem Alltag auf vielen Ebenen wieder einen guten, uns wirklich entsprechenden Rhythmus geben? Denn nach jeder Anstrengung brauchen wir eigentlich eine Pause, eine Phase der Regeneration. Das gilt für unseren Körper ebenso wie für unsere Psyche. Höchste Zeit, sich dieses natürliche Prinzip wieder zu vergegenwärtigen!

Ein Praxisbuch mit vielen Selbsttests, Checklisten und Selbstbeobachtungs-Protokollen, die Lust machen und helfen, das Gelesene sofort in den eigenen Alltag zu integrieren.

- Intensive Presse- und Social-Media-Aktivitäten
- Auftritte der Autorin



© www.Bernhard-Klassen.com



- Das erfolgreiche Prinzip des Intervall-Fastens übertragen auf andere Lebensbereiche
- Eine gute Balance zwischen Anspannung und Entspannung finden
- Die Kunst, den richtigen Rhythmus zu finden

Carola Kleinschmidt
Das Intervall-Prinzip
Die Kunst, den richtigen Rhythmus zu finden

ca. 176 Seiten | Gebunden | 13,5 x 21,5 cm | 18,00 € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-95803-359-7 | Best.-Nr. 282-03359 | April 2021 | WG 1481

e
BOOK

Net
GALLEY



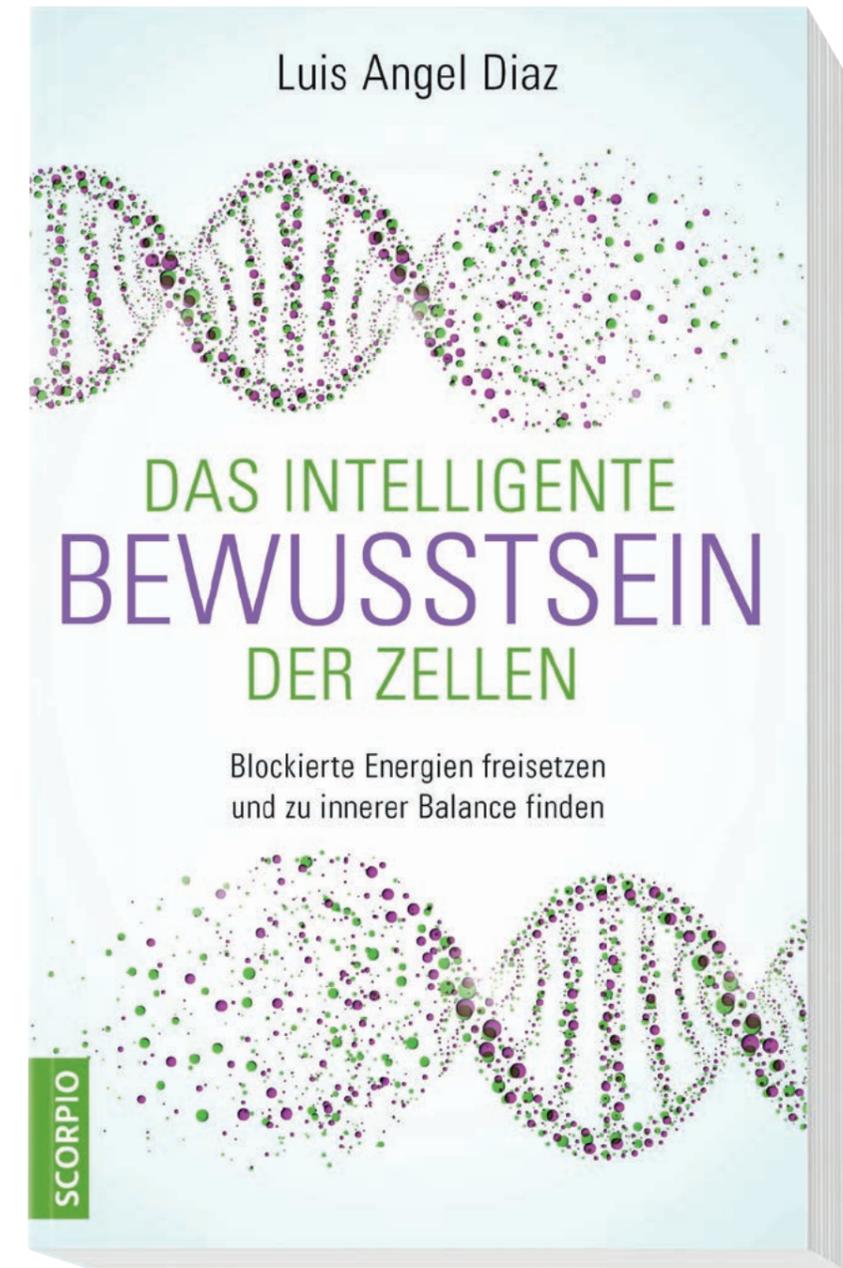


LUIS ANGEL DIAZ wurde in Argentinien geboren und lebt heute in den USA. Seit mehr als 20 Jahren praktiziert und unterrichtet er Kinesiologie, orientalische Medizintechniken, Kräuterheilkunde und Methoden zur Auflösung emotionaler Blockaden. Mittlerweile hat er weltweit Tausende Practitioner in dieser Technik ausgebildet.

Das Selbstheilungsprogramm für negative Verhaltensmuster

Wie können wir lernen, unser Schmerzgedächtnis zu löschen, destruktive Glaubenssätze zu verabschieden und uns mit positiven Gefühlen aufzuladen? Der erfahrene Heiler und Körpertherapeut Luis Angel Diaz hat dafür eine innovative Heilmethode entwickelt: CMR (Cellular Memory Release). Mit ihrer Hilfe lässt sich das Bewusstsein unserer hochintelligenten Zellen gezielt umprogrammieren, sodass sich traumatische Erfahrungen, die im Zellgedächtnis gespeichert sind, auflösen. Körperliche Beschwerden wie Migräne oder Rückenschmerzen lassen sich ebenso selbstverantwortlich schrittweise lindern und heilen wie seelische Blockaden und Traumata.

Dieses praktische Buch bietet eine Vielzahl von Übungen, Techniken und Fragebögen, die auch Anfängern den Weg zur Zelltransformation ebnen.



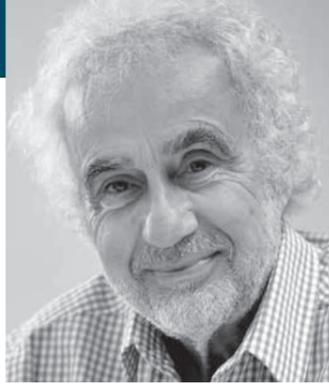
- Das Praxisprogramm für die Umprogrammierung der eigenen Zellen zur Auflösung mentaler und körperlicher Blockaden
- Mit zahlreichen Übungen, Techniken und Fragebögen
- Durchgesehene Neuauflage eines zeitlos aktuellen Themas

Luis Angel Diaz
Das intelligente Bewusstsein der Zellen
Blockierte Energien freisetzen und zu innerer Balance finden

Aus dem amerikanischen Englisch von Yutta Klingbeil
192 Seiten | Klappenbroschur | 13,5 x 21,0 cm | 18,00 € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-95803-363-4 | Best.-Nr. 282-03363 | Februar 2021 | WG 1460

e
BOOK

Net
GALLEY



HARTMUT RADEL war nach dem Studium der Philosophie und Psychologie zwei Jahrzehnte in leitenden Positionen bei namhaften Verlagen, bevor er sich der Astrologie zuwandte. Seither ist er erfolgreich als astrologisch-psychologischer Berater in eigener Praxis in Baden-Baden tätig.

Die Zeitenwende ist da

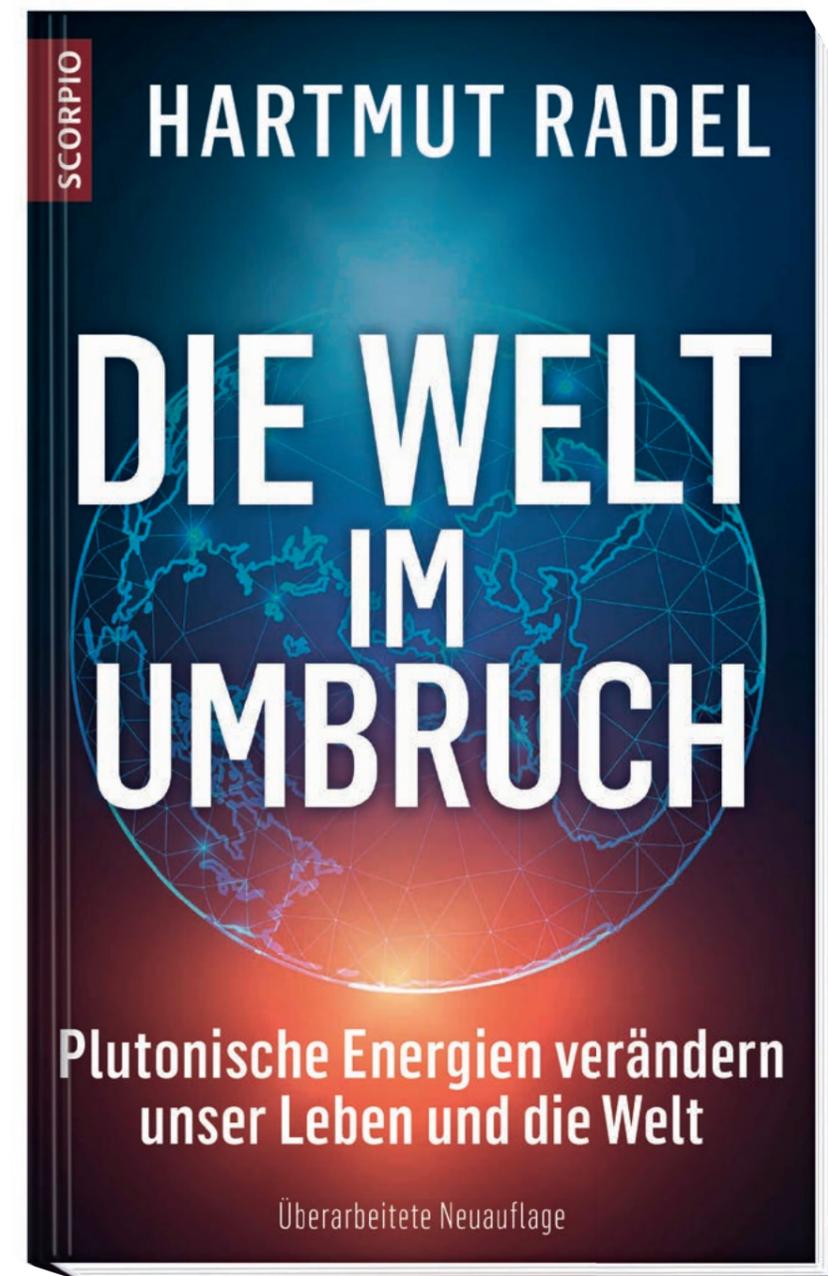
Unsere Welt ist im radikalen Wandel. Alles kommt auf den Tisch, das Unvorstellbare wird wahr. In Zeiten der Covid-Seuche, des Klimawandels, der herausziehenden Krise des Finanzsystems und des drastischen Ressourcen-Schwunds braucht es entschiedenes Handeln. Das Buch folgt der astrologisch-methodischen Erkenntnismethodik und analysiert: Wie geht es weiter?

Die nächsten Jahre, bis 2026, können die alles entscheidende Epoche für unser Leben einleiten. Eine Epoche, in der uns die kosmischen Rhythmen zur Konzentration auf das Wesentliche zwingen. Im Kleinen das Große entdecken und konsequent von Ver-brauchen auf Be-wahren umsteigen. Und dies, obwohl die Evolution nur eine Richtung kennt – nach vorn zu denken und zu handeln. Dieser scheinbare Widerspruch löst sich nur auf, wenn wir ganzheitlich denken und handeln. So finden wir nach 2026 wieder zu neuen belastbaren Strukturen.

- Social-Media-Kampagne
- Seminare und Lesungen des Autors
- Werbung in führenden spirituellen Medien



© Lieske Fotografie



- Die alten Systeme werden abgeschafft – die neuen sind noch nicht erkennbar
- Ein Appell, im Hier und Jetzt zu handeln
- Nur wer handelt, erlebt eine neue Welt: Es gilt, sich mitzuwandeln

Hartmut Radel
Die Welt im Umbruch
 Plutonische Energien verändern unser Leben und die Welt

ca. 224 Seiten | Gebunden | 13,5 x 21,5 cm | 20,00 € (D) / 20,60 € (A)
 ISBN 978-3-95803-365-8 | Best.-Nr. 282-03365 | April 2021 | WG 1470



Die neue Reihe für eine neue Zeit

In unserer modernen Welt verändern sich die Lebensbedingungen immer rascher und wir geraten häufig in Situationen, in denen wir die Weichen neu stellen müssen. Hierbei ist »Der kleine Selbstcoach« ein wichtiger Begleiter. Die einzelnen Bücher bieten mit vielen Tests, Übungen und komprimierter Information alles, was es braucht, um sich selbst besser kennenzulernen und neue Perspektiven zu entwickeln.

Diese sechs Bücher bilden den Anfang einer neuen Reihe, die psychologisch fundiert für die eigene Praxis umgesetzt wurde. Durch das moderne Design, die hochwertige Ausstattung und die kompakte Größe eignen sich diese Bücher nicht nur wunderbar zum Verschenken, sie sind auch perfekt für die Handtasche, sodass man jederzeit die interaktiven Übungen machen kann.



Auf einen Blick

- Eine Weiterentwicklung der millionenfach verkauften Übungshefte
- Interaktiv
- Mit vielen Tests und Übungen
- Psychologisch fundiert und von Fachautoren umgesetzt
- Modernes Design
- Hochwertige Ausstattung: bedrucktes Leinen
- Flexobroschur
- Ca. 112 Seiten
- Attraktiver Ladenpreis: 14,00 € (D) / 14,40 € (A)

Streifenplakat
Best.-Nr. 282-95415

Papiertüten
VPE à 50 Stück
Best.-Nr. 282-95416

Die kleinen Selbstcoach-Pakete
45% | 90 Tage Valuta | 360 Tage RR

Der mutige kleine Selbstcoach
Paket mit jeweils 5 Exemplaren, Streifenplakat und 2 VPE Papiertüten

Paket-EK netto: 216 € [Brutto-VK 420 € (D)]
Best.-Nr. 282-96007

Der achtsame kleine Selbstcoach
Paket mit jeweils 3 Exemplaren, Streifenplakat und 1 VPE Papiertüten

Paket-EK netto: 130 € [Brutto-VK 252 € (D)]
Best.-Nr. 282-96008



Freundschaft mit sich selbst

Es ist nicht egoistisch, das eigene Wohlbefinden allem voranzustellen. Wer immer nur an andere denkt, brennt irgendwann aus – seelisch und körperlich. Daher ist es Zeit, Freundschaft zu schließen mit dem wichtigsten Menschen in unserem Leben: uns selbst. Denn bei uns selbst beginnt jeder Wandel: Wenn wir uns selbst liebevoll behandeln, verleiht uns das Stabilität und die Fähigkeit, ein glückliches und erfülltes Leben zu führen.



ANNE VAN STAPPEN, Ärztin und Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, interessierte sich schon früh für die Möglichkeit, seelische und körperliche Beschwerden mit der Energie der Liebe und des Herzens zu heilen.

- Step by step den eigenen Selbstwert stärken
- Schluss mit zerstörerischer Selbstkritik

Raus aus der Komfortzone

Auch wenn es schwerfällt: Hin und wieder ist es notwendig, unsere Komfortzone zu verlassen und den Sprung zu wagen – hinein in eine Veränderung. Dieser kleine Selbstcoach nimmt uns die Angst vor dem Unbekannten. Loslassen ist dann oftmals der Schlüssel, finanzielle Sorgen, negative Emotionen oder Zukunftsängste hinter sich zu lassen.



CHRISTINE MARSAN ist Psychologin und beschäftigt sich in ihrer Arbeit besonders damit, wie man sich von Beschränkungen, Widerständen und Ängsten befreit und dadurch seine Träume verwirklicht.

ROSETTE POLETTI hat sich auf die Vermittlung von Gesundheitswissen und Themen der Lebensführung spezialisiert.

- Loslassen, was belastet, und Neues probieren
- Schritt für Schritt Unsicherheiten überwinden und Selbstvertrauen aufbauen

Für ein respektvolles Miteinander

Im Alltag fällt es uns nicht immer leicht, mit anderen in eine Beziehung zu treten, die von liebevoller Zuwendung und Zusammenarbeit geprägt ist. Wie schnell ist man bei »Du-Anklagen«, wie rasch rutscht einem ein verletzender Satz heraus, wie oft hört man nur das, was man hören will! Mithilfe der Gewaltfreien Kommunikation verschaffen wir uns und anderen in Gesprächen mehr Klarheit und verbessern unsere Fähigkeit, zuzuhören und Konflikte zu entschärfen.



ANNE VAN STAPPEN, Ärztin und Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, hält Vorträge und Seminare zu Kommunikation und Konfliktmanagement und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit menschlichen Beziehungen.

- Mit zahlreichen Übungen, Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern und Erwachsenen anzuwenden
- Mehr Verbundenheit durch wertschätzende Kommunikation

Dank Achtsamkeit gelassen bleiben

Durch die Schnelligkeit unseres Alltags, die dauernde Erreichbarkeit und eine permanente Reizüberflutung verlieren wir immer mehr, den Augenblick zu genießen, im Hier und Jetzt zu leben. Kein Wunder, dass wir uns oft gestresst und unter Druck gesetzt fühlen. Achtsamkeit ist ein wirksamer Schlüssel, um aus diesem Strudel herauszukommen und sogar bei hohen Anforderungen im Alltag gelassen zu bleiben.



ILIOS KOTSOU ist Psychologe und beschäftigt sich mit den Themen emotionale Intelligenz und Achtsamkeit.

ALIA CARDYN ist ausgebildete Coachin und Dozentin für persönliche Weiterentwicklung. Ihr Ziel ist es, anderen dabei zu helfen, ihr volles Potenzial zu entwickeln.

- Das kleine Einmaleins für Entspannung und Gelassenheit
- Mit Tipps für eine digitale Detox-Kur

Respektvolle Selbstbehauptung

Nein ist ein machtvolleres Wort – wenn wir uns trauen, es beherzt auszusprechen und es nicht zurückzunehmen. Dieses Buch gibt uns kluge, gut umsetzbare Strategien an die Hand, um uns konstruktiv abzugrenzen und freundlich Respekt zu verschaffen. Ein wirksames Selbstbehauptungstraining, das vor Stress und Burnout schützt!



ROSETTE POLETTI hat sich auf die Vermittlung von Gesundheitswissen und Themen der Lebensführung spezialisiert.

ANNE VAN STAPPEN ist Ärztin und beschäftigt sich mit menschlichen Beziehungen. Außerdem ist sie Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation.

- Tipps, um sich konstruktiv abzugrenzen und sich Respekt zu verschaffen
- Selbstbewusst kommunizieren und geschickt Grenzen setzen

Psychische Widerstandskraft trainieren

Jede Niederlage, die wir erfahren, bedeutet eine Verletzung oder gar einen Bruch in unserem Leben. Doch müssen wir uns deshalb vor dem Scheitern fürchten? Im Gegenteil: Krisen oder Fehlschläge können zu unseren Mentoren werden. Der Schlüssel zu einem wahrhaft gelingenden Leben ist Resilienz, die Kunst, auch nach einem schweren Schlag wieder aufzustehen und einen Neuanfang zu wagen.



ISABELLE FILLIOZAT ist Psychotherapeutin und unterstützt seit mehreren Jahren Menschen dabei, besser mit sich selbst und anderen zu leben.

JACQUES DE COULON ist Professor für Philosophie und beschäftigt sich mit den Themen therapeutisches Schreiben, Meditation und Lebensfreude.

- Resilienz: Die Kunst, wieder aufzustehen
- Tipps und Übungen, wie man in Krisenzeiten wieder neue Energien freisetzt

Achtsam leben – Die Erfolgsreihe

GESAMTAUFLAGE:
250.000 EXEMPLARE

Die kompakten Pocketguides eignen sich für den schnellen, unkomplizierten Einstieg und sind randvoll mit Anregungen, Impulsen und Übungen, wie sich Achtsamkeit konkret im Alltag umsetzen lässt.



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.

*Heike Mayer, Achtsamkeitslehrerin und
Kursleiterin für MBSR
(Mindfulness-Based Stress Reduction)*



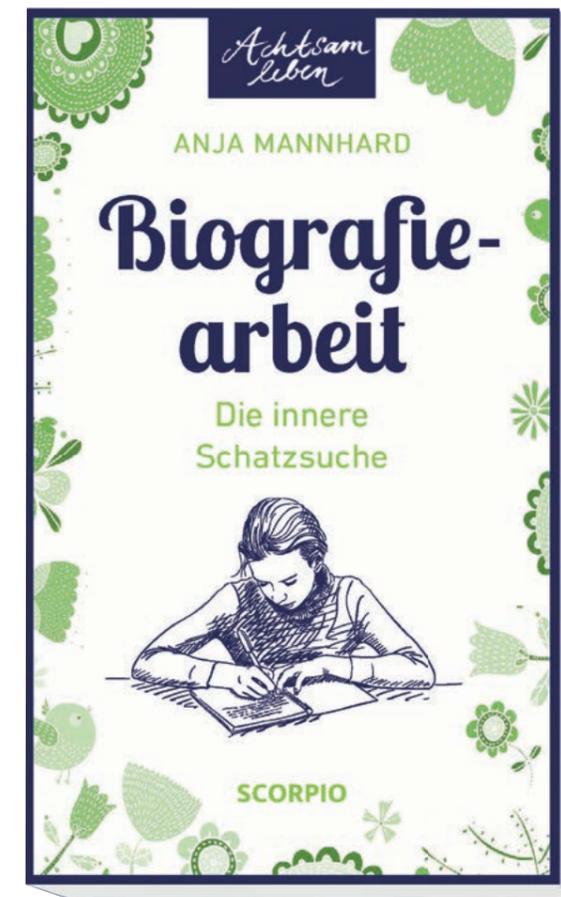
- Ansprechende Gestaltung im Zweifarb-Druck
- Praktisches Mitnahmeformat
- Leicht umsetzbar mit vielen Übungen zum Gleich-Loslegen

Thekenaufsteller (leer)
Achtsam leben
Best.-Nr. 282-94001

Thekenaufsteller
Achtsam leben
gefüllt, 32/28 Exemplare | mit 22 Titeln gemischt | Best.-Nr. 282-96002

Wir sind die Autoren unseres Lebens

Unsere Biografie besteht aus den Momenten, an die wir uns erinnern, und ist die Basis für unser Fühlen und Handeln im Jetzt und in der Zukunft. Ein glückliches Gestern ist die beste Basis für ein glückliches Heute. Biografiearbeit erlaubt uns, selbst den roten Faden durch unser Leben zu spinnen.



ANJA MANNHARD ist bekannte Autorin und Illustratorin zahlreicher Bücher und Artikel im Bereich Pädagogik, Psychologie, Logopädie & Kinder- und Jugendbuch. Sie ist im Sozialmanagement und als Referentin tätig und lebt am Bodensee.

www.anjalingua.de

- Das persönliche Leitmotiv unseres Lebens finden und unserem Weg vertrauen
- Mit zahlreichen Anregungen und Übungen

Anja Mannhard
Biografiearbeit
Die innere Schatzsuche

128 Seiten | Broschiert, zweifarbig | 10,5 x 17,5 cm | 8,00 € (D) / 8,30 € (A)
ISBN 978-3-95803-351-1 | Best.-Nr. 282-03351 | März 2021 | WG 1481

e
BOOK

Net
GALLEY

Achtsam leben in schwierigen Zeiten



ISBN 978-3-95803-047-3
Best.-Nr. 282-03047



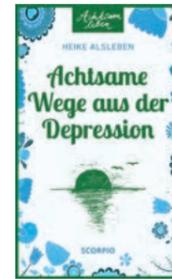
Bereits
7. Auflage

ISBN 978-3-95803-008-4
Best.-Nr. 282-03008



Bereits
2. Auflage

ISBN 978-3-95803-103-6
Best.-Nr. 282-03103



ISBN 978-3-95803-175-3
Best.-Nr. 282-03175



ISBN 978-3-95803-085-5
Best.-Nr. 282-03085



Bereits
3. Auflage

ISBN 978-3-95803-006-0
Best.-Nr. 282-03006



Bereits
3. Auflage

ISBN 978-3-943416-92-3
Best.-Nr. 282-41692



Bereits
3. Auflage

ISBN 978-3-95803-080-0
Best.-Nr. 282-03080



ISBN 978-3-95803-095-4
Best.-Nr. 282-03095



Bereits
7. Auflage

ISBN 978-3-95803-007-7
Best.-Nr. 282-03007



ISBN 978-3-95803-108-1
Best.-Nr. 282-03108



Bereits
2. Auflage

ISBN 978-3-95803-031-2
Best.-Nr. 282-03031



ISBN 978-3-95803-160-9
Best.-Nr. 282-03160



Bereits
4. Auflage

ISBN 978-3-943416-93-0
Best.-Nr. 282-41693

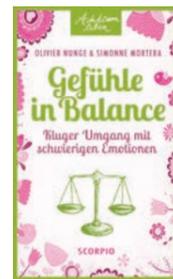


Bereits
6. Auflage

ISBN 978-3-95803-009-1
Best.-Nr. 282-03009



ISBN 978-3-95803-032-9
Best.-Nr. 282-03032



Bereits
2. Auflage

ISBN 978-3-943416-95-4
Best.-Nr. 282-41695



Bereits
3. Auflage

ISBN 978-3-95803-046-6
Best.-Nr. 282-03046



ISBN 978-3-95803-221-7
Best.-Nr. 282-03221



ISBN 978-3-95803-242-2
Best.-Nr. 282-03242



ISBN 978-3-95803-089-3
Best.-Nr. 282-03089



Bereits
3. Auflage

ISBN 978-3-95803-029-9
Best.-Nr. 282-03029



ISBN 978-3-95803-328-3
Best.-Nr. 282-03328



Bereits
3. Auflage

ISBN 978-3-95803-030-5
Best.-Nr. 282-03030



ISBN 978-3-95803-222-4
Best.-Nr. 282-03222



ISBN 978-3-95803-104-3
Best.-Nr. 282-03104



ISBN 978-3-95803-079-4
Best.-Nr. 282-03079



Bereits
4. Auflage

ISBN 978-3-943416-94-7
Best.-Nr. 282-41694



ISBN 978-3-95803-321-4
Best.-Nr. 282-03321



Alle Bände 112 oder 128 Seiten
Broschiert, zweifarbig | 10,5 x 17,5 cm
8,00 € (D) / 8,30 € (A) | WG 1481

Unsere Toptitel

1



Gustav Dobos
Die gestresste Seele
 ISBN 978-3-95803-333-7
 20,00 € (D) / 20,60 € (A)
 Best.-Nr. 282-03333



6



Andrea Löhndorf
Kintsugi
 ISBN 978-3-95803-235-4
 16,00 € (D) / 16,50 € (A)
 Best.-Nr. 282-03235



2



Haemin Sunim
In der Stille findet das Glück dich leicht
 ISBN 978-3-95803-309-2
 18,00 € (D) / 18,50 € (A)
 Best.-Nr. 282-03309



7



Karsten Krüger
Geben Sie Bakterien und Viren keine Chance!
 ISBN 978-3-95803-341-2
 16,00 € (D) / 16,50 € (A)
 Best.-Nr. 282-03341



3



Shiva Ryu
Setze keinen Punkt an die Stelle, an die Gott ein Komma gesetzt hat
 ISBN 978-3-95803-315-3
 18,00 € (D) / 18,50 € (A)
 Best.-Nr. 282-03315



8

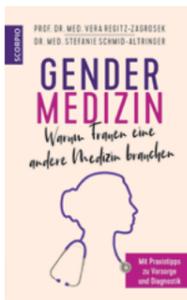


Christine Merzeder
Wie schleichendes Gift
 ISBN 978-3-95803-022-0
 17,99 € (D) / 18,50 € (A)
 Best.-Nr. 282-03022



8. Auflage

4



Vera Regitz-Zagrosek
Stefanie Schmid-Altringer
Gendermedizin: Warum Frauen eine andere Medizin brauchen
 ISBN 978-3-95803-250-7
 22,00 € (D) / 22,70 € (A)
 Best.-Nr. 282-03250



9



Melanie Tonia Evans
Endlich frei!
 ISBN 978-3-95803-238-5
 20,00 € (D) / 20,60 € (A)
 Best.-Nr. 282-03238



5



Wilma Staffa
Shirley Michaela Seul
Seelengefährten auf vier Pfoten
 ISBN 978-3-95803-323-8
 18,00 € (D) / 18,50 € (A)
 Best.-Nr. 282-03323



2. Auflage

10



Renate Georgy
Wer keine Falten hat, hat nie gelacht
 ISBN 978-3-95803-326-9
 15,00 € (D) / 15,50 € (A)
 Best.-Nr. 282-03326



Ganz einfach zum Wunschgewicht



Mit Intervallfasten kann man nicht viel falsch machen. Es lässt sich leicht in den Alltag einbauen, ist einfach durchzuführen, erfordert kaum Verzicht und ist gut verträglich.

Prof. Dr. med. Gustav Dobos



Autorinnen und Autoren aus unseren Programmen, die für Veranstaltungen und Lesungen zur Verfügung stehen

Liebe Buchhändlerinnen und Buchhändler, in unseren Verlagsprogrammen gibt es viele Autorinnen und Autoren, die Sie für Veranstaltungen buchen können. Gerne unterstützen wir Sie bei der konkreten Planung. Bitte wenden Sie sich dafür an Sara Parragh (sp@europa-verlag.com).



Anna E. Röcker
Immunsystem und Psyche – ein starkes Paar
S. 8/9



Dr. med. Michael Spitzbart
Wenn das Gehirn seinen Verstand verliert
S. 10/11



Dr. med. Christoph Schöbel
Ticken Sie richtig?
S. 12/13



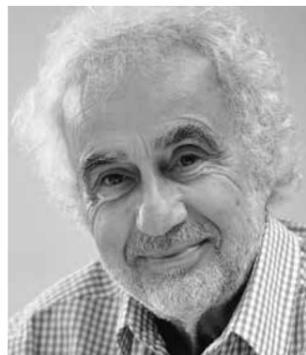
Dr. med. Alfred Wiater
Ticken Sie richtig?
S. 12/13



Erika Helene Etminan
RESET – Weniger ist mehr
S. 14/15



Carola Kleinschmidt
Das Intervall-Prinzip
S. 16–19



Hartmut Radel
Die Welt im Umbruch
S. 22/23

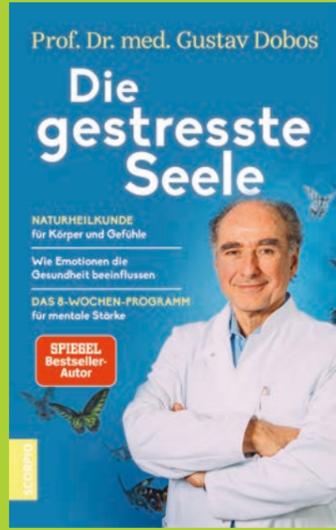


Anja Mannhard
Achtsam leben: Biografiearbeit
S. 33



Anna Cavellus
Intervallfasten
S. 37

Unser Herbstprogramm 2020



Prof. Dr. med. Gustav Dobos
Die gestresste Seele
NATURHEILKUNDE für Körper und Gefühle
Wie Emotionen die Gesundheit beeinflussen
DAS 8-WOCHEN-PROGRAMM für mentale Stärke
SPIEGEL Bestseller-Autor

20,00 € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-95803-333-7
Best.-Nr. 282-03333



DR. MED. VET. WILMA STAFFA
SEELEN GEFÄHRTEN AUF VIER PFOTEN
Eine Tierärztin zeigt, was unsere Haustiere über uns verraten

18,00 € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-95803-323-8
Best.-Nr. 282-03323

SPITZENTITEL



Haemin Sunim
In der Stille findet das Glück dich leichter

18,00 € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-95803-309-2
Best.-Nr. 282-03309



Melanie Tonia Evans
Endlich frei!
Mit einem 12-Schritte-Programm
Der Weg aus narzisstischen Beziehungen
Mit einem Vorwort von Dr. Christiane Neuhäuser

20,00 € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-95803-238-5
Best.-Nr. 282-03238



Renate Georgy
Wer keine Falten hat, hat nie gelacht
Von Glück, eine erfahrene Frau zu sein

15,00 € (D) / 15,50 € (A)
ISBN 978-3-95803-326-9
Best.-Nr. 282-03326



Nicolas Chauvat
Zen-Lehren der Teemeister
Im Hier und Jetzt Erfüllung finden

14,00 € (D) / 14,40 € (A)
ISBN 978-3-95803-267-5
Best.-Nr. 282-03267



KERSTIN CHAVENT
IN GUTER GESELLSCHAFT
Wie Mikroben unser Überleben sichern

15,00 € (D) / 15,50 € (A)
ISBN 978-3-95803-172-2
Best.-Nr. 282-03172



ANNA CAVELIUS
INTERVALLFASTEN ABER RICHTIG!
Gesund abnehmen, gut essen
Aktuellste NEU-AUSGABE
Mit einem Vorwort von Prof. Dr. med. Gustav Dobos

15,00 € (D) / 15,50 € (A)
ISBN 978-3-95803-313-9
Best.-Nr. 282-03313



KARSTEN KRÜGER
GEBEN SIE BAKTERIEN UND VIREN KEINE CHANCE!
Mit einem starken Immunsystem gesund durchs Leben
Vollständig überarbeitete Neuauflage
Mit 4 Wochen Trainingsprogramm für ein starkes Immunsystem

16,00 € (D) / 16,50 € (A)
ISBN 978-3-95803-341-2
Best.-Nr. 282-03341

SCORPIO VERLAG in der Europa Verlage GmbH
Theresienstraße 18 | D-80333 München
Tel. +49 (0)89 189 47 33-0 | Fax +49 (0)89 189 47 33-16
info@scorpio-verlag.de | www.scorpio-verlag.de

IHRE ANSPRECHPARTNER IM VERLAG

VERKAUFSLEITUNG

Kathleen Roth
Tel.: +49 (0)89 189 47 33-50
Fax: +49 (0)30 970 05 76
kr@scorpio-verlag.de

DIGITALER VERTRIEB

Patrick Blasco
Tel.: +49 (0)89 189 47 33-11
Fax: +49 (0)89 189 47 33-16
pb@scorpio-verlag.de

PRESSE / MARKETING

Carola Wetzel-Kraxenberger
Tel.: +49 (0)89 189 47 33-17
cwk@scorpio-verlag.de

RECHTE & LIZENZEN / HONORARE

Monika Roleff
Tel.: +49 (0)89 - 189 47 33-15
Fax: +49 (0)89 - 189 47 33-16
mr@scorpio-verlag.de

VERLAGSAUSLIEFERUNGEN

DEUTSCHLAND

Prolit Verlagsauslieferung GmbH
Alexandra Reichel
Siemensstraße 16
D-35463 Fernwald
Tel.: +49 (0)641 943 93-36
Fax: +49 (0)641 943 93-29
a.reichel@prolit.de

ÖSTERREICH

MOHR MORAWA
Buchvertrieb Gesellschaft mbH
Sulzengasse 2
A-1230 Wien
Tel.: +43 (0)1 680 14-0
Fax: +43 (0)1 688 71 30
bestellung@mohrmorawa.at
Bestellservice:
Tel.: +43 (0)1 680 14-5

SCHWEIZ

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

VERTRETER/VERTRETERINNEN

DEUTSCHLAND

Baden-Württemberg

Elchinger Bücherservice
Verlagsvertretung Corinne Pfitzer
info@elch-buchservice.de

Corinne Pfitzer
Tel.: +49 (0)73 08 92 28-16
Fax: +49 (0)73 08 92 28-17
corinne.pfitzer@t-online.de

Gerda Heinzmann
Tel./Fax: +49 (0)71 45 93 60 60
gerda.heinzmann1@t-online.de

Bayern

Beyerle Verlagsvertretungen Gbr
Cornelia & Stefan Beyerle
Riesengebirgstr. 31a
93057 Regensburg
Tel. +49 (0)941 46 70 93-70
Fax: +49 (0)941 46 70 93-71
buero@beyerle.bayern
www.beyerle.bayern

Berlin, Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern

Erik Gloßmann
Kaulsdorfer Straße 11
D-15366 Hoppegarten OT Hönow
Tel.: +49 (0)30 99 28 67-00
Fax: +49 (0)30 99 28 67-01
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
info@margo-bohnenkamp.de

Nordrhein-Westfalen

Christian Voigt
Aufm Honer Felde 2
D-42349 Wuppertal
Tel.: +49 (0)151 17 20 98 22
Fax: +49 (0)202 74 75 09 68
c-voigt@t-online.de

Sachsen-Anhalt, Sachsen, Thüringen

Klaus-Dieter Guhl
Akazienallee 27a
D-14050 Berlin
Tel.: +49 (0)170 381 41 09
Fax: +49 (0)32 22 339 71 37
kdguhl@t-online.de

Schleswig-Holstein, Niedersachsen,

Bremen, Hamburg,
Bremerhaven
B.O.N. Book Order Nord
Rainer Röll
Bahrenfelder Kirchenweg 51a
D-22761 Hamburg
Rainer Röll
Tel.: +49 (0)171 261 95 31

Harald Jösten
Tel.: +49 (0)151 703 205 43
Fax: +49 (0)40 439 45 15
roell-hamburg@t-online.de

ÖSTERREICH

Steiermark, Salzburg, Kärnten, Tirol, Vorarlberg

Ing. Christian Hirtzy
Steinbergstraße 1
A-8076 Vasoldsberg
Mobil +43 (0)664 424 59 05
christian.hirtzy@aon.at

Wien, Niederösterreich, Oberösterreich, Burgenland, Südtirol

Alfred Trux
Weyerstraße 15
A-4810 Gmunden
Mobil +43 (0)699 11 65 20 89
trux@kabeltvgmunden.at

SCHWEIZ

Claudia Gyr, Dessauer
Räffelstrasse 32
CH-8045 Zürich
Tel.: +41 (0)44 466 96 96
Fax: +41 (0)44 466 96 69
claudia.gyr@dessauer.ch
dessauer@dessauer.ch

SIE FINDEN UNSERE BÜCHER AUCH BEI **VLB-TIX**