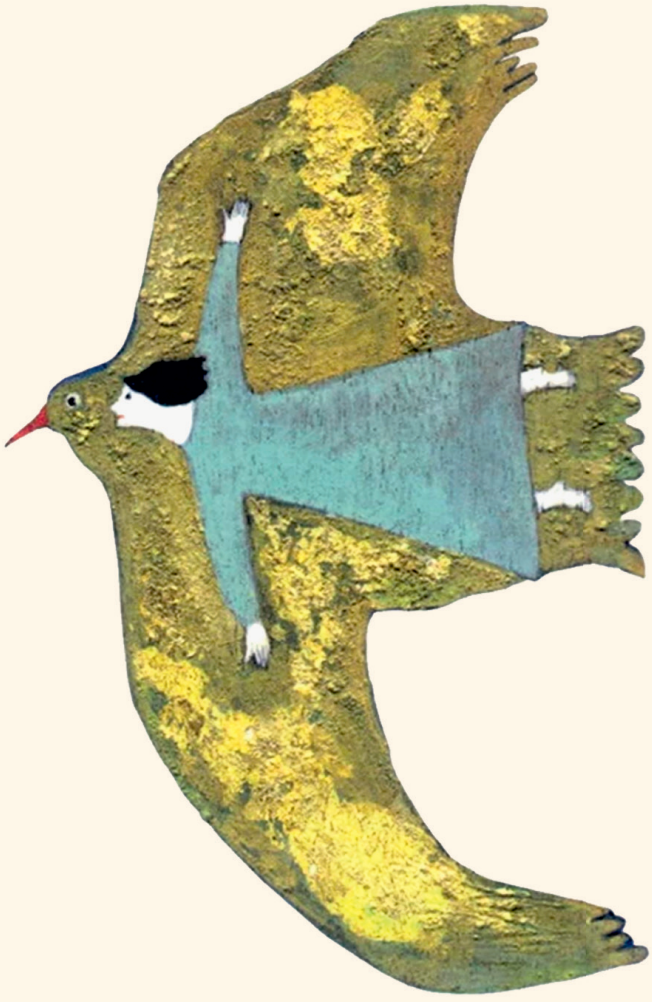
SCORPIO

Herbst 2021



Verlagsprogramm

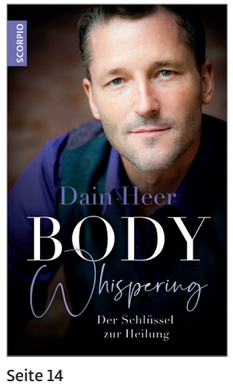
Unser Herbst-programm

Seite 4

Seite 8

Seite 10

Seite 12



Seite 14

Seite 16

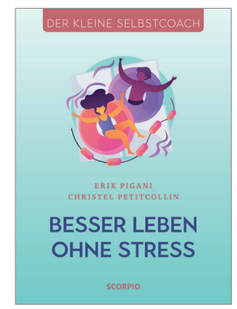
Seite 18

Seite 20

Seite 22

Seite 24

Seite 25



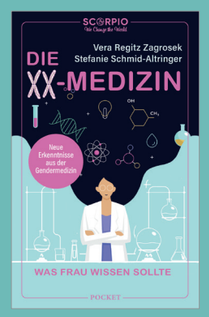
Seite 26

Seite 27

Seite 31

NEU: DIE POCKET-AUSGABEN

Seite 36–47



Liebe Buchhändlerinnen und Buchhändler, liebe Partner und Freunde des Scorpio Verlags,

wir leben in einer herausfordernden Zeit. Die Pandemie beschäftigt uns länger, als wir alle gehofft hatten, unser Alltag hat sich in vielerlei Hinsicht dramatisch verändert. Auf bisher Gewohntes können wir nicht mehr zurückgreifen, längerfristige Planungen sind nahezu unmöglich. Da kann es schnell geschehen, dass wir den Boden unter unseren Füßen verlieren und uns entwurzelt fühlen.

Der Bestsellerautor Professor Gustav Dobos gibt uns in seinem neuen Buch *Der entwurzelte Mensch* acht »Gesundheitsanker« an die Hand, die uns – nicht nur in der Corona-Krise – seelisch und körperlich stärken. Shiva Ryu, einer der erfolgreichsten Autoren Südkoreas, verzaubert uns mit neuen Weisheitsgeschichten, die Trost und Kraft vermitteln. Und Dain Heer, Vertreter der weltweit erfolgreichen Bewusstseinstechnik *Access Consciousness*, zeigt uns, wie wir unser Potenzial entwickeln und in uns, aber auch in anderen etwas wirklich nachhaltig verändern können.

In der inzwischen bestens eingeführten Reihe *Der kleine Selbstcoach* erscheinen vier Titel zu Themen, die uns in der aktuellen Situation ebenfalls eine gute Unterstützung bieten: »Kraftvolles Selbstmitgefühl«, »Seelische Wunden heilen«, »Besser leben ohne Stress« und »Traumdeutung auf den Punkt gebracht«.

Und freuen Sie sich auf die neue Scorpio Pocket-Reihe, die ab September erscheint. Sie bietet eine Auswahl unserer beliebtesten Titel ungekürzt im praktischen Pocket-Format.

Das gesamte Team des Scorpio Verlags wünscht Ihnen vielfältige Anregungen beim Entdecken unserer Herbstneuerscheinungen.

Herzliche Grüße!

© privat

Dagmar Olzog
Verlagsleitung

© privat

Desirée Schön
Programmleitung

© Lee Kwan Hyung

SHIVA RYU ist einer der erfolgreichsten Autoren Südkoreas. Seine Bücher standen 21 Mal auf verschiedenen Bestsellerlisten. 1959 in Okcheon, Südkorea, geboren, lebt er seit 1988 in verschiedenen Meditationszentren in den USA und Indien.

Weisheitsgeschichten, die unser Herz berühren

Wer bin ich? Was ist Glück und was der Sinn des Lebens? Was ist Wahrheit, was ist Erleuchtung? All diese Fragen stellte der große koreanische Poet in seiner Jugend an das Leben, um schließlich zu erkennen, dass es das Leben selbst ist, dass uns über die Jahre hinweg die Antworten mitteilt – wenn wir bereit sind, uns auf seine Rätsel einzulassen. Denn zu leben bedeutet, seine eigene Geschichte zu schreiben und nicht die Erwartungen oder Vorgaben anderer zu erfüllen. Es bedeutet, sein Leben zu bejahen, auch wenn es manchmal wehtut, man gar durch ein schmerzhaftes Fegefeuer aus Verlust und Trauer gehen muss. Die Geschichten in diesem Buch enthalten Antworten, die das Leben auf die Fragen des Autors bereithielt. Sie spenden Trost und Kraft in unsicheren Zeiten, sind voller Tiefsinn und wahrer Schönheit. Und ein bisschen fühlt es sich so an, als würde man sich während des Lesens mit Shiva Ryu über das Leben unterhalten.

Vom Autor lieferbar:

18,00 € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-95803-416-7

> Ein Vogel auf einem Baum hat keine Angst, dass der Ast unter ihm bricht. Das liegt daran, dass er an seine eigenen Flügel glaubt, nicht an den Baum.

- Geschichten, die Trost und Kraft vermitteln
- Das neue Buch des internationalen Bestsellerautors Shiva Ryu
- Besonders schöne Ausstattung – perfekt als Geschenk

Shiva Ryu
Ein fliegender Vogel blickt nie zurück
Die Freiheit nach dem Loslassen

Aus dem Koreanischen von Dr. Ki-Hyang Lee | Mit Schwarz-Weiß-Illustrationen von Elicia Edianto
ca. 280 Seiten | Gebunden mit Lesebändchen | 13,5 x 18,5 cm | 18,00 € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-95803-347-4 | Best.-Nr. 282-03347 | September 2021 | WG 1476

e BOOK

Koreanische Weisheiten für Sie im Aktionspaket

45% | 90 Tage Valuta | 360 Tage RR

Große koreanische Weisheiten

Paket mit 33 Exemplaren:
10 Ex. 282-347,
jeweils 5 Ex. 282-3315 | 3134 | 3159 | 3309,
3 Ex. 282-3153 und
1 Ex. Tischaufsteller »Koreanische Weisheiten«
(unterschiedliche Motive auf Vorder- und Rückseite)

Paket-EK netto: 315 € [Brutto-VK 612 € (D)]
Best.-Nr. 282-96011

Zarte koreanische Weisheiten

Paket mit 19 Exemplaren:
5 Ex. 282-347,
jeweils 3 Ex. 282-3315 | 3134 | 3159 | 3309,
2 Ex. 282-3153 und
1 Ex. Streifenplakat »Koreanische Weisheiten«
(unterschiedliche Motive auf Vorder- und Rückseite)

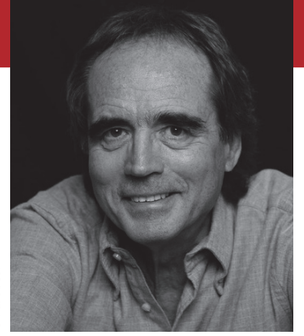
Paket-EK netto: 182 € [Brutto-VK 354 € (D)]
Best.-Nr. 282-96012

A3-Tischaufsteller
Best.-Nr. 282-95418

Immerwährender Kalender
Best.-Nr. 282-03153

Best.-Nr. 282-03159

→ Alle Bücher mit Lesebändchen und Illustrationen



© Fürböter

HERB STUMPF hatte nach seinem Studium zum Diplom-Wirtschaftsingenieur verschiedene Industriepositionen inne und war zuletzt bei Hewlett-Packard. 2003 gründete er die Firma 50PlusConsulting und ist seitdem als selbstständiger Berater in Nürnberg tätig.

www.50plusconsulting.de

Ein persönlicher Reset

Es braucht eine handfeste Krise mit Burn-out, damit Thomas Schmidt, vielbeschäftigter Manager mit gescheiterter Beziehung, sein Leben hinterfragt. Anstatt für eine hiesige Klinik entscheidet er sich für eine Auszeit und landet in einem buddhistischen Kloster in Thailand zu einem zehntägigen Retreat. Das Schweigegebot, die gnadenlos frühen Aufstehzeiten und das endlose Meditieren stellen eine echte Herausforderung für den eher unspirituellen Westler dar. Doch die Tage im Kloster verändern seine Einstellung zum Leben nachhaltig und ermöglichen ihm schließlich einen Neuanfang.

Herb Stumpf nimmt uns mit auf ein zehntägiges Retreat, in die Enge der Schlafzelle genauso wie zu den Meditationen, den Yoga-Übungen und den Unterweisungen zum Buddhismus, und lässt seinen Protagonisten in Tagebuchform seine Gedanken und Gefühle mit uns teilen. Ganz nebenbei erfahren wir so eine Menge über die Lehre Buddhas, das Leben und uns selbst.

» Wo es innen leer ist, bringt die schönste Verpackung nichts. «

- **Nach dem großen Bestseller von Hape Kerkeling das neue erfolgversprechende Buch über die Suche nach dem Sinn des Lebens**
- **Wie man sein Leben neu ausrichten kann, ohne alles zu verändern**

Herb Stumpf
Ich mach mich dann mal auf den Weg
Meine Auszeit bei den Buddhisten
Mit Illustrationen von Romina Birzer

ca. 192 Seiten | Gebunden | 13,5 x, 18,5 cm | 18,00 € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-95803-402-0 | Best.-Nr. 282-03402 | Juli 2021 | WG 1481

eBOOK

NetGALLEY

© Schwarz & Schwarz GbR 2021

STEPHAN SCHWARZ hat Theologie, Psychologie und Pädagogik studiert. Er machte seine Ausbildung beim Gründer des NeuroLinguistischenProgrammierens, Richard Bandler, in den USA und war der jüngste Lehrtrainer Deutschlands. Seit 40 Jahren ist er praktizierender Buddhist, erfolgreicher Coach und arbeitet als buddhistischer Lehrer. Mit Cornelia Schwarz leitet er die Leadership Akademie in Konstanz am Bodensee. www.schwarzschwarz.com

Wer den Tod trainiert, lebt wie im Himmel

»Stellen Sie sich vor, es wäre gar nicht aus, wenn alles aus ist. Also am Ende. Stellen Sie sich vor, es würde weitergehen, und wie genau, das könnten Sie jetzt schon bestimmen. Verändert das nicht alles? Neues Spiel, neues Glück …«

Mit dieser Einladung zu einem Gedankenspiel beginnt dieses Mut machende Buch und motiviert uns, sich einer neuen Sichtweise zu öffnen: dass das Leben, je älter wir werden, desto reicher und schöner wird. Der Autor, praktizierender Buddhist, erzählt von seiner eigenen Reise in diese neue Welt und manchen Erlebnissen unterwegs: Zwischen Himmel und Erde existiert mehr, als wir ahnen.

Stephan Schwarz weckt die Lust auf unsere dritte Lebensphase, in der wir uns um unser Seelenkonto kümmern können, damit wir den Übertritt im Haben statt im Soll vollziehen. So geht es also nicht darum, auf den Tod zu warten oder so viel wie möglich zu erleben, bevor alles aus ist. Sondern darum, den Tod bewusst zu gestalten, um uns in unserer besten Version von uns selbst zu verabschieden und in dieser wiederzukommen. Ein Schlüssel dazu ist Meditation, die unseren Geist befreit und ihn am Ende unseres Lebens in die große Heimat führt – und davor brauchen wir keine Angst zu haben. Dieses Buch ist auch ein großer Trost in der heutigen Zeit – denn es erinnert uns an die Quelle der Kraft, die in jedem Menschen pulsiert. Wir sind stark, gesund und leuchtend!

- **Eine buddhistische »Gebrauchsanleitung« für einen gelungenen Abschied**
- **Wer gut sterben will, muss gut gelebt haben**
- **Mit Meditationen zum Download**

Stephan Schwarz
Es ist noch kein Meister in den Himmel gefallen
Gebrauchsanleitung für das letzte Lebensdrittel

ca. 240 Seiten | Klappenbroschur | 13,5 x 21,5 cm | 18,00 € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-95803-380-1 | Best.-Nr. 282-03380 | September 2021 | WG 1481

e BOOK

© Claudia Kempf

PROF. DR. MED. GUSTAV DOBOS ist einer der profiliertesten Kenner der wissenschaftsbasierten Naturheilkunde in Deutschland. Er hat an der Universität Duisburg-Essen einen Lehrstuhl für Naturheilkunde und Integrative Medizin und ist Chefarzt an den Kliniken Essen-Mitte.

https://kem-med.com

Gesund bleiben in Krisenzeiten

Selten war der Wunsch nach Gesundheit so groß wie heute! Die Naturheilkunde, wissenschaftlich untermauert und in die moderne Medizin integriert, hat jetzt ihre große Stunde: Sie wirkt bereits vorbeugend auf Körper und Seele und nicht erst, wenn man schon krank ist. Sie ist ein Fundament für Widerstandskraft, Selbstfürsorge und Verbundenheit – für das, was als »Resilienz« nach den Erfahrungen mit der Pandemie besonders wichtig wird. Und sie ist die einzige Medizin, die bei chronischen Krankheiten nicht nur Symptome lindert, sondern zu Besserung führt.

Aber sie ist noch mehr. In seinem neuen Bestseller zeigt Professor Dobos erstmals das ganzheitliche Potenzial dieser naturbezogenen Medizin, ihre Wirkung im Kleinen wie im Großen: neue Wege für ein nachhaltig gesundes persönliches Leben, die gleichzeitig den Planeten schützen. Denn wenn die Zerstörung der natürlichen Lebensräume so weitergeht, kann der Mensch nicht gesund bleiben.

Die erfolgreichen Vorgänger:

20,00 € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-95803-233-0

20,00 € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-95803-333-7

- Der neue Bestseller von Professor Dr. med. Dobos
- Nachhaltige Naturheilkunde erfüllt die Sehnsucht nach Gesundheit, ist der Schlüssel zur Resilienz und schützt den Planeten

Prof. Dr. med. Gustav Dobos | Dr. Petra Thorbrietz
Der entwurzelte Mensch
8 Gesundheitsanker für Alltag und Krisen | Naturheilkunde für Körper, Seele und nachhaltiges Leben | Lust statt Frust: Selbstfürsorge, Resilienz und Verbundenheit

ca. 212 Seiten | Gebunden | 13,5 x 21,5 cm | 20,00 € (D) / 20,50 € (A)
ISBN 978-3-95803-394-8 | Best.-Nr. 282-03394 | August 2021 | WG 1696

eBOOK
NetGALLEY

© Allanah Avelin

DAIN HEER arbeitete erfolgreich als Chiropraktiker in Kalifornien, bevor er auf Access Consciousness stieß, eine Methode, innere Wachstums- und Transformationsprozesse zu ermöglichen. Heute leitet er weltweit Workshops und Seminare.

www.drdainheer.com

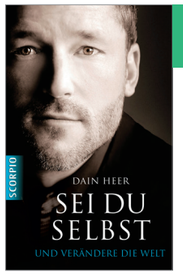
Dein Körper kennt die Antwort

Wie gelingt es, Menschen tiefgreifend, also dauerhaft zu heilen? Diese Frage ließ Dain Heer einfach nicht los. Ihn frustrierte es, dass viele seiner Patienten regelmäßig wiederkamen – mit demselben oder einem neuen Symptom.

Heute praktiziert er Access Consciousness, eine Bewusstseinstechnik, mit der man lernt, in eine achtsame Verbindung mit dem Körper zu treten. Dann hören wir offenen Herzens zu und nehmen auf diese Weise wahr, was wirklich hinter einem Leiden steckt. Denn der Körper weiß ganz genau, was ihm guttut, und meldet sich normalerweise nur mit einer Krankheit, wenn wir seine Empfindungen hartnäckig ignoriert haben.

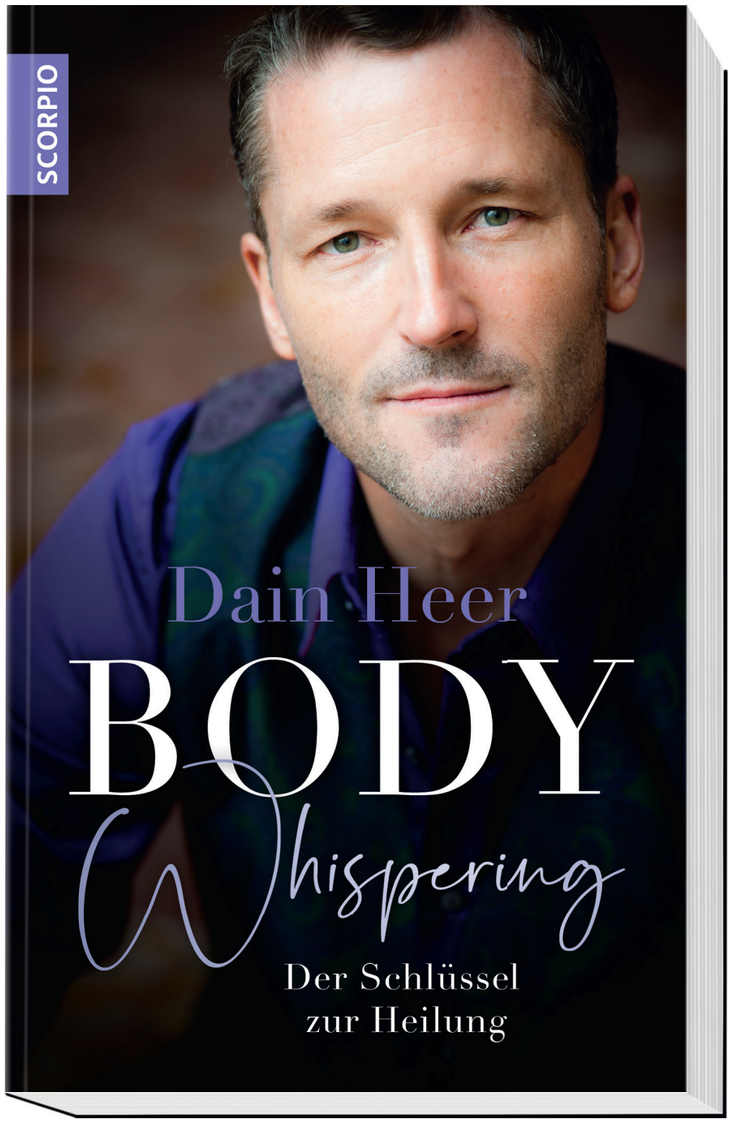
Der Bestsellerautor macht deutlich, dass es beim Heilen darum geht, den Patienten dabei zu begleiten, selbst herauszufinden, was die Ursache hinter dem Symptom ist. Nur so ist er in der Lage, sich für etwas anderes als sein Leiden zu entscheiden: Das ist der Schlüssel zur wahren Heilung.

Vom Autor lieferbar:



50.000 verkaufte Exemplare

18,99 € (D) / 19,60 € (A)
ISBN 978-3-943416-53-4



- Nachfolger des Bestsellers »Sei du selbst und verändere die Welt«
- Die weltweit erfolgreiche Bewusstseinstechnik: Seminare und Therapeuten in 47 Ländern
- Regelmäßiger Gast bei spirituellen Events

Dain Heer
Body Whispering
Der Schlüssel zur Heilung

Aus dem amerikanischen Englisch von Ulla Rahn-Huber
ca. 250 Seiten | Klappenbroschur | 13,5 x 21,5 cm | 19,00 € (D) / 19,60 € (A)
ISBN 978-3-95803-154-8 | Best.-Nr. 282-03154 | August 2021 | WG 1460

e BOOK

Net GALLEY

© Annette Koroll

RENATE GEORGY war über 25 Jahre Rechtsanwältin und Fachanwältin für Familienrecht in eigener Praxis in Hamburg-Harvestehude. Daneben hat sie ehrenamtlich in einer Hamburger Frauenberatungsstelle mitgearbeitet. Sie weiß sehr genau, was die Probleme und die Freuden von Frauen sind, woran Beziehungen scheitern und wie wir sie zum Erblühen bringen können. Renate Georgy lebt gemeinsam mit ihrem Mann in Berlin.

Ein Plädoyer für mehr Eigenständigkeit in der Liebe

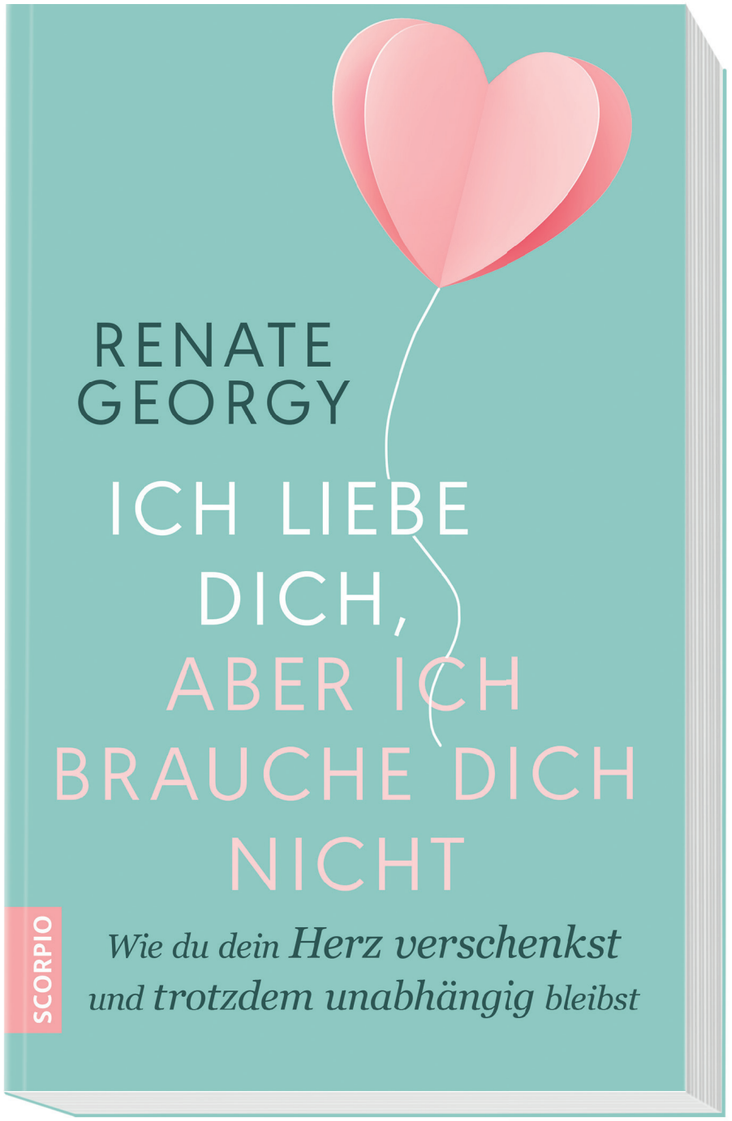
Dass Liebe so oft zerbricht, hat einen einfachen Grund: Sie basiert häufig auf Abhängigkeit. Denn leider beruhen die meisten Beziehungen auf der ausgesprochenen oder stillschweigenden Erwartung, dass der andere einen glücklich machen wird. Dieses Versprechen ist der Stoff, aus dem Popsongs, Filme und Liebesromane gemacht sind. Die Realität spricht eine andere Sprache: Echte Liebe ist ein Kind der Freiheit.

Doch es geht auch anders. Lieben, ohne den anderen zu brauchen, ohne Klammern und Verlustangst ist erlernbar. Dieses Buch enthält ein vollständiges Programm, mit dem jede/r von uns sich zu einem unabhängig liebenden Wesen entwickeln kann, egal ob in einer Beziehung oder als Single. Ein Upgrade auf Liebe 2.0 sozusagen. Warum sollten wir uns mit weniger zufrieden geben?

Die erfolgreichen Vorgänger:

15,00 € (D) / 15,50 € (A)
ISBN 978-3-95803-311-5

15,00 € (D) / 15,50 € (A)
ISBN 978-3-95803-326-9



- Handelt vom vielleicht Wichtigsten im Leben: wie man wirklich liebt
- Für Singles und Paare, Suchende und solche, die den richtigen Partner bereits gefunden haben
- Mit einem Programm zum Lieben lernen

Renate Georgy
Ich liebe dich, aber ich brauche dich nicht
Wie du dein Herz verschenkst und trotzdem unabhängig bleibst

ca. 180 Seiten | Klappenbroschur | 13,5 x 21,5 cm | 15,00 € (D) / 15,50 € (A)
ISBN 978-3-95803-384-9 | Best.-Nr. 282-03384 | Oktober 2021 | WG 1481

e BOOK

© privat

STEFANIE CARLA SCHÄFER ist Somatic-Experiencing Practicioner und in Remscheid therapeutisch tätig. Es ist ihr Herzensanliegen, Menschen auf dem Weg zu ihrer Lebendigkeit, inneren Kraft und Verbundenheit zu unterstützen. Sie ist Autorin erfolgreicher Bücher, u.a. *Selbstliebe macht stark.*

Workshops, Blog und mehr unter
www.cardea-training.de

Gefühle sind wichtige Wegweiser

Die meisten Menschen haben gelernt, bestimmte Gefühle auszublenden, zu ignorieren – oder gar zu bekämpfen: Wut, Angst, Trauer, Scham gehören nicht eben zu den Emotionen, über deren Auftauchen wir begeistert sind. Und doch haben sie genauso viel Sinn und Daseinsberechtigung wie die immer gern gesehene Freude, die Liebe und die Geborgenheit.

Die Autorin nimmt uns mit auf die Reise durch das Land der menschlichen Gefühle, erklärt, was uns bestimmte Emotionen sagen – und wie wir sie in unserem Leben willkommen heißen und auf konstruktive Weise mit ihnen umgehen können. Dazu gibt es einen Leitfaden für eine persönliche Inventur der Gefühle, die Arbeit mit dem eigenen Schatten und praktische Erste-Hilfe-Strategien für den Fall, dass wir doch einmal überwältigt sind von einer Emotion. Denn nur wenn wir frei sind, alles zu fühlen, sind wir wirklich lebendig.

- Gesunder Umgang mit Gefühlen ist in Zeiten von Unsicherheit und Angst wichtiger denn je für unser Wohlbefinden
- Ein erfülltes Leben braucht die gesamte Bandbreite der Gefühle
- Mit praktischen Erste-Hilfe-Strategien bei Gefühlskrisen

Die erfolgreichen Vorgänger:

19,90 € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-95803-115-9

12,99 € (D) / 13,40 € (A)
ISBN 978-3-95803-045-9

Stefanie Carla Schäfer
Gefühle wollen gelebt werden
Entdecke deine Lebendigkeit

ca. 220 Seiten | Klappenbroschur | 13,5 x 21,5 cm | 18,00 € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-95803-344-3 | Best.-Nr. 282-03344 | August 2021 | WG 1481

e BOOK

NetGALLEY

© Fotohaus Steinwachs

DR. MED. MICHAEL TEUT ist Facharzt für Allgemeinmedizin, Wissenschaftler am Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie der Charité in Berlin und Oberarzt an der Hochschulambulanz für Naturheilkunde der Charité in Berlin.

www.michael-teut.de

Gesundheit, Wohlbefinden und Autonomie im Alter

Viele Menschen denken nicht gern ans letzte Lebensdrittel. Für sie bedeutet Älterwerden langsam, vergesslich und gebrechlich zu werden, körperlich abzubauen, Schmerzen zu ertragen, Freunde und Angehörige zu verlieren, einsam zu sein, nicht mehr gebraucht zu werden. Das aber muss nicht sein, denn wir können selbst viel dazu beitragen, gesund, gelassen und mit Freude alt zu werden. Doch wie geht das, was können wir konkret tun?

Der Arzt und Wissenschaftler Michael Teut präsentiert in seinem Buch 33 Mind-Body-Strategien, mit denen wir unser körperliches und psychisches Wohlbefinden sowie unsere mentale Gesundheit fördern können. Denn die gute Nachricht ist: Altern ist nur bedingt genetisch vorbestimmt, es lässt sich vielmehr durch unseren Lebensstil maßgeblich gestalten, indem wir uns sinnhaften Aufgaben widmen, liebevolle soziale Beziehungen pflegen und uns körperlich und geistig fit halten. Und das ist bis zum Lebensende möglich.

- Die Forschung zeigt: Altern ist gestaltbar
- 33 clevere und bewährte Strategien aus der Mind-Body-Medizin
- Ja zum Alter!

Dr. med. Michael Teut
Nie zu alt, sich jung zu fühlen. 33 Strategien für gesundes Altern
So bleiben Sie körperlich, psychisch und mental fit

ca. 192 Seiten | Gebunden | 13,5 x 21,5 cm | 18,00 € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-95803-369-6 | Best.-Nr. 282-03369 | September 2021 | WG 1460

eBOOK

© Christian Jungwirth

CHRISTOPH SCHLICK, ehemaliger Benediktinermönch und Leiter des von ihm gegründeten SinnZENTRUMS in Salzburg, begleitet den Leser auf der Suche nach dem wichtigen Dreh- und Angelpunkt seines Lebens. Keynote-Speaker zu Themen der Persönlichkeitsentwicklung, Zielfindung sowie Wert- und Sinnorientierung.
www.sinnzentrum.at
www.christophschlick.com

Auf die eigenen Stärken vertrauen

Sich permanent auf Neues einzustellen, ist im beruflichen Alltag fast schon eine Selbstverständlichkeit: Täglich gilt es, eine Unmenge an Informationen, To-dos und Entscheidungen zu bewältigen. Doch das verwirrt und überfordert viele von uns. Wie kann es daher gelingen, mit diesen Herausforderungen gelassener umzugehen?

Es ist das Zutrauen an die tief in uns ruhenden Fähigkeiten, das uns in schwierigen Situationen nicht nur Ruhe und Halt gibt, sondern auch zu Lösungen für Probleme führt und uns Ideen, Visionen und Erkenntnisse schenkt. Doch vielen ist gar nicht bewusst, was sie können und was in ihnen steckt.

Der Logotherapeut Christoph Schlick zeigt in seinem neuen Buch, wie wir den Zugang zu unseren oftmals verschütteten Potenzialen finden und sie aktivieren können. Diese nicht ausgeschöpften Möglichkeiten, die in uns stecken, lassen sich wie eine Glut entfachen, um schließlich als lebendiges inneres Feuer zu brennen.

Vom Autor lieferbar:

16,99 € (D) / 17,50 € (A)
ISBN 978-3-95803-088-6

- Trendthema: Potenzialentfaltung
- Vom Opfer zum Schöpfer des eigenen Lebens
- Marketingschwerpunkt Österreich: 20 Jahre Institut für Logotherapie und Existenzanalyse und SinnZentrum Salzburg

Christoph Schlick
Die Glut in dir
Entfache das Feuer deiner Potenziale

ca. 192 Seiten | Klappenbroschur | 13,5 x 21,5 cm | 18,00 € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-95803-400-6 | Best.-Nr. 282-03400 | Juli 2021 | WG 1481

e BOOK

Net GALLEY

OKTOBER 2021

DIE NEUE REIHE
FÜR EINE NEUE ZEIT

Gesunder Umgang mit Wut

Kraftvolles Selbstmitgefühl lässt sich lernen und ist eine wichtige Voraussetzung, damit wir gut für uns sorgen und Grenzen setzen können. Wie? Indem wir den weisen Umgang mit unserer Wut erlernen.

Viele glauben, mitfühlende Menschen müssen immer lieb und nett sein. Dass es gelingen kann, sich selbst zu schützen, ohne aggressiv, abwertend oder unterwürfig zu werden, zeigt dieser Selbstcoach.

DR. CHRISTINE BRÄHLER
ist Psychologische Psychotherapeutin, Dozentin und Ausbilderin in mitgefühlsbasierten Ansätzen. Als eine der ersten Psychologen in Europa lehrt sie seit 2008 Selbstmitgefühl und bietet international innovative Seminare an.

www.christinebraehler.com

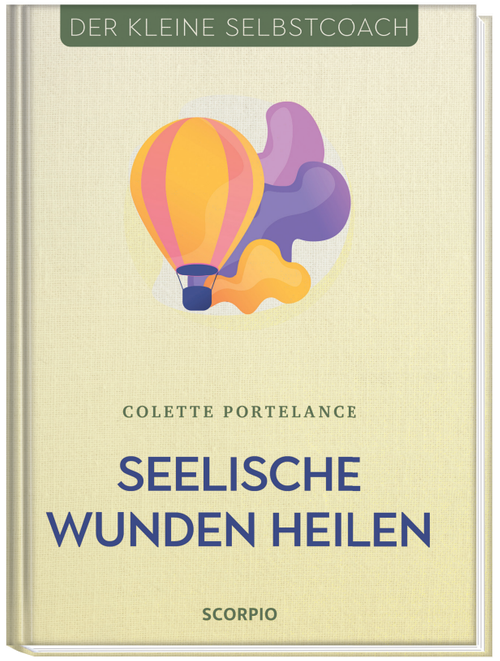
- Missverständnisse über Wut aus dem Weg räumen
- Mit kraftvoller Selbstliebe uns gegen das wehren, was uns schadet

Christine Brähler
Kraftvolles Selbstmitgefühl

ca. 128 Seiten | Flexobroschur, Leinen | 13,5 x 18,5 cm | 14,00 € (D) / 14,40 € (A)
ISBN 978-3-95803-386-3 | Best.-Nr. 282-03386 | Oktober 2021 | WG 1481

Emotionale Verletzungen verstehen

Wer setzt sich schon gern mit alten Verletzungen auseinander? Da wir Schmerzhaftes lieber verdrängen, begreifen wir oft gar nicht, warum wir uns wütend, unsicher oder dünnhäutig fühlen. Mithilfe zahlreicher Tests, Fragebogen und kurzer Übungen geht dieser kleine Selbstcoach den Auslösern für unser seelisches Leid auf den Grund.



COLETTE PORTELANCE,
Erziehungswissenschaftlerin und Therapeutin, begleitet in ihrer Arbeit seit Jahrzehnten Menschen bei der Bewältigung und Überwindung ihrer psychischen Probleme. Sie ist Autorin zahlreicher Bücher rund um die Themen Loslassen, innere Heilung und Erziehung.

- Die Ursachen seelischer Wunden identifizieren
- Auf innere Ressourcen zurückgreifen, die uns stärken

Colette Portelance
Seelische Wunden heilen

ca. 128 Seiten | Flexobroschur, Leinen | 13,5 x 18,5 cm | 14,00 € (D) / 14,40 € (A)
ISBN 978-3-95803-399-3 | Best.-Nr. 282-03399 | Oktober 2021 | WG 1481

Strategien gegen Überlastung

Wer fühlt sich heutzutage nicht von Stress belastet? Schließlich werden die Anforderungen unserer schnelllebigen Zeit immer höher.

Dieser kleine Selbstcoach zeigt, wie Sie gelassener mit Stress umgehen. Sie lernen, sich optimal zu organisieren, damit Sie Ihre täglichen Aufgaben ganz entspannt bewältigen können und Ihnen die Dinge nicht mehr über den Kopf wachsen.

- Sich selbst optimal organisieren
- Gut kanalisiert kann Stress sehr anregend sein
- Der Zeitkrankheit Stress die Stirn bieten

ERIK PIGANI ist Psychotherapeut, arbeitet aber auch als Journalist, Pianist und Komponist. Er absolvierte Ausbildungen in verschiedenen Techniken der Persönlichkeitsentwicklung und in transpersonaler Psychologie.

CHRISTEL PETITCOLLIN ist Beraterin und Trainerin für Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung. Ausgebildet in NLP und Hypnose nach Milton Erickson, arbeitet sie in eigener Praxis in Montpellier.

Erik Pigani | Christel Petitcollin
Besser leben ohne Stress

ca. 128 Seiten | Flexobroschur, Leinen | 13,5 x 18,5 cm | 14,00 € (D) / 14,40 € (A)
ISBN 978-3-95803-405-1 | Best.-Nr. 282-03405 | Oktober 2021 | WG 1481

Träume für sich nutzen

Ein fantastischer Flug auf einem Drachen oder der schreckliche Fall durch Gewitterwolken, die lang ersehnte Beförderung oder die fristlose Kündigung: Unsere Träume kennen keine Grenzen. Ute Lauterbach lädt uns ein, unseren Träumen in die Karten zu schauen. Indem wir sie als Botschaften des eigenen Unterbewusstseins annehmen, können wir vergessene Wünsche neu entdecken, unseren tiefsten Ängsten mutig begegnen und immer freier werden.

- Träume erinnern und verstehen
- Einfache Tipps und Selbsttests, um das Chaos beim Aufwachen zu ordnen

UTE LAUTERBACH war Studienrätin für Philosophie und Englisch, bevor sie 1985 in den philosophisch-therapeutischen Bereich einstieg. 1993 gründete sie das »Institut für psycho-energetische Integration« in Altenkirchen. Sie ist Autorin zahlreicher Sachbücher. www.ute-lauterbach.de

Ute Lauterbach
Traumdeutung auf den Punkt gebracht

ca. 128 Seiten | Flexobroschur, Leinen | 13,5 x 18,5 cm | 14,00 € (D) / 14,40 € (A)
ISBN 978-3-95803-404-4 | Best.-Nr. 282-03404 | Oktober 2021 | WG 1481

Der kleine Selbstcoach im Vorteilspaket

Die im Handel gut eingeführte Reihe wird durch vier neue Titel ergänzt. Jeder Band bietet wieder mit vielen Tests, Übungen und komprimierter Information alles, was es braucht, um sich selbst besser kennenzulernen und neue Perspektiven zu entwickeln. 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.

- 20 Exemplare mit 10 Titeln gemischt
- Best.-Nr. 282-96010
- 45% | 90 Tage Valuta | 360 Tage RR

→ Psychologisch fundiert und von Fachautoren umgesetzt

→ Modernes Design

→ Hochwertige Ausstattung: bedrucktes Leinen

→ Attraktiver Ladenpreis: 14,00 € (D) / 14,40 € (A)

Best.-Nr. 282-95415

Best.-Nr. 282-95416

NEU

ISBN 978-3-95803-404-4
Best.-Nr. 282-03404

NEU

ISBN 978-3-95803-399-3
Best.-Nr. 282-03399

NEU

ISBN 978-3-95803-405-1
Best.-Nr. 282-03405

NEU

ISBN 978-3-95803-404-4
Best.-Nr. 282-03404

ISBN 978-3-95803-376-4
Best.-Nr. 282-03376

ISBN 978-3-95803-372-6
Best.-Nr. 282-03372

ISBN 978-3-95803-374-0
Best.-Nr. 282-03374

ISBN 978-3-95803-373-3
Best.-Nr. 282-03373

ISBN 978-3-95803- 371-9
Best.-Nr. 282-03371

ISBN 978-3-95803-375-7
Best.-Nr. 282-03375

Zusätzlich lieferbar:
Thekenaufsteller (leer) Best.-Nr. 282-94001
Streifenplakat Best.-Nr. 282-95415
Papiertüten VPE à 50 Stück Best.-Nr. 282-95416

GESAMTAUFLAGE: 250.000 EXEMPLARE

Achtsam leben – Die Erfolgsreihe

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

OKTOBER 2021

Kluger Umgang mit Geld

Viele von uns haben nie gelernt, achtsam und verantwortungsvoll mit Geld umzugehen. Irgendwie scheinen Wünsche und der reale Kontostand nie übereinzustimmen. Viele Geldprobleme entstehen im Kopf – und daran lässt sich etwas ändern. Wie das geht, zeigt die Autorin.

© Yvonne Schrader

YVONNE SCHRADER
schreibt einen Blog zur Finanzberatung von Frauen. Sie studierte BWL bei der Deutschen Bundesbank und hat sich nach neun Jahren als Beamtin als Beraterin selbstständig gemacht.

www.yvonneschrader.com

- Im Leben geht es um mehr, als nur über die Runden zu kommen
- Geldprobleme umsichtig und langfristig lösen

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

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

Yvonne Schrader
Kopf und Konto in Balance
Achtsamer Umgang mit Geld

128 Seiten | Broschiert, zweifarbig | 10,5 x 17,5 cm | 8,00 € (D) / 8,30 € (A)
ISBN 978-3-95803-377-1 | Best.-Nr. 282-03377 | Oktober 2021 | WG 1481

e BOOK

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

Bereits 4. Auflage

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

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

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

Bereits 8. Auflage

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

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

ISBN 978-3-95803-351-1
Best.-Nr. 282-03351

Bereits 4. Auflage

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

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

Bereits 4. Auflage

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

Bereits 7. Auflage

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

Bereits 2. Auflage

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

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

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

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

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 3. Auflage

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

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

SCORPIO We Change the World – Die neue Pocket- Reihe zum Einführungsangebot

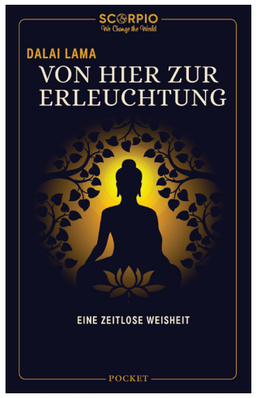
12 Bücher im Paket mit jeweils 5 Exemplaren

- Paket-EK netto: 380 € (Brutto-VK 740 €)
- Best.-Nr. 282-96016
- 45% | 90 Tage Valuta | 360 Tage RR
  [Faktur jeweils mit der Auslieferung]

12 Bücher im Paket mit jeweils 3 Exemplaren

- Paket-EK netto: 228 € (Brutto-VK 444 €)
- Best.-Nr. 282-96015
- 45% | 90 Tage Valuta | 360 Tage RR
  [Faktur jeweils mit der Auslieferung]

AUGUST 2021



OKTOBER 2021

Was Frauen wissen müssen

»Zwei Gender-Spezialistinnen fordern: Frauen brauchen endlich eine andere medizinische Behandlung als Männer. Die beiden haben gerade ein spannendes und … überlebenswichtiges Buch zu diesem Thema veröffentlicht.«

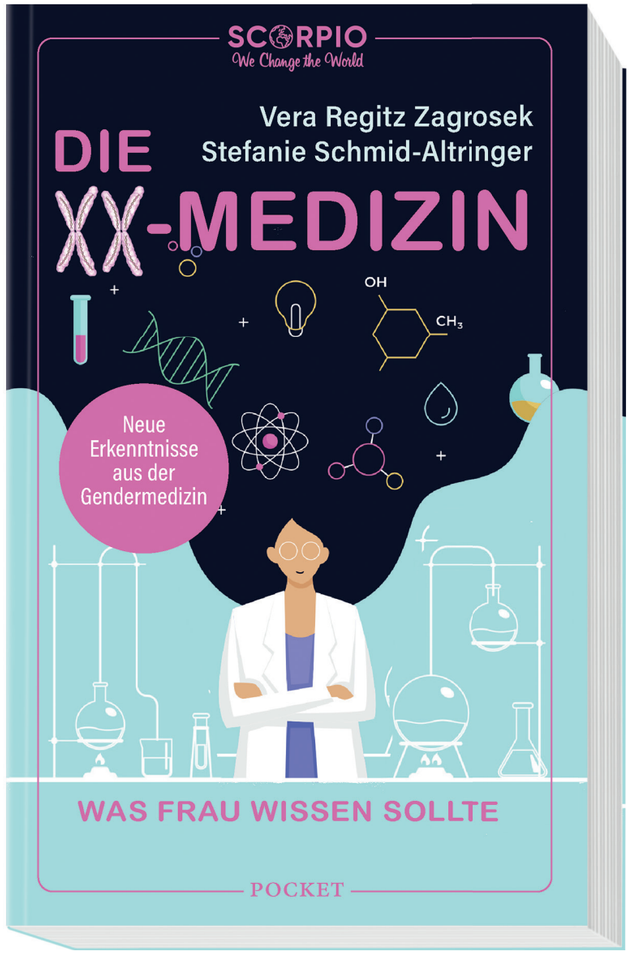
Constanze Kleis, Donna 6/2020

© Britta Althausen

© nahdran

PROF. DR. MED. DR. H.C. VERA REGITZ-ZAGROSEK gilt als Pionierin der geschlechtersensiblen Medizin in Deutschland. Seit 2007 ist sie Direktorin des Instituts für Geschlechterforschung in der Medizin an der Berliner Charité. Zurzeit ist sie Gastprofessorin der Universität Zürich.

DR. MED. STEFANIE SCHMID-ALTRINGER ist seit 1999 als freiberufliche Wissenschaftsjournalistin, Expertin und Buchautorin tätig. Mit dem Themenschwerpunkt Frauengesundheit produzierte sie zahlreiche TV-Dokumentationen und Bücher.



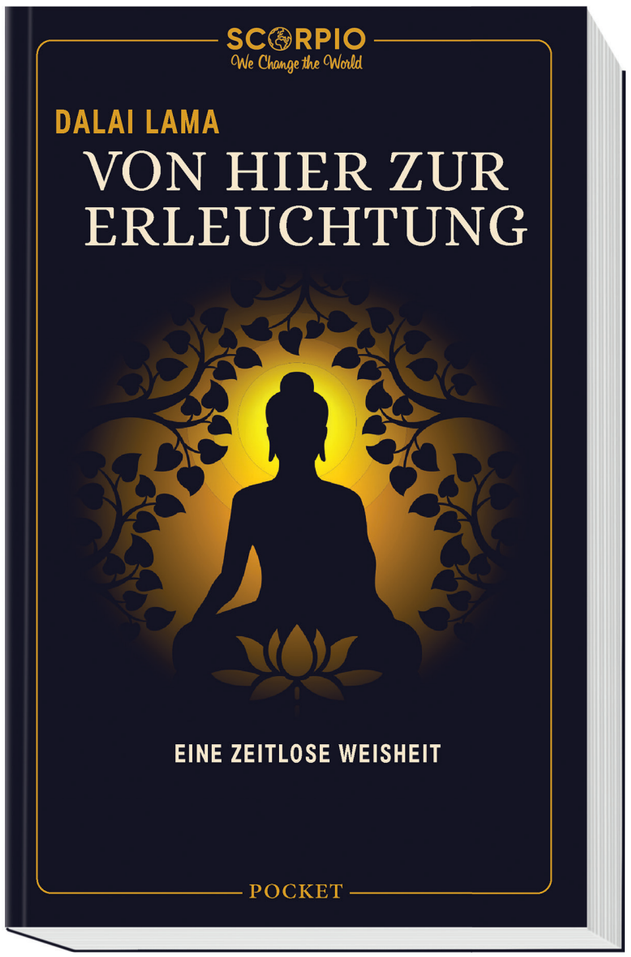
- Praxiswissen zu Vorsorge, Diagnostik und Therapie
- Die überraschenden Forschungsergebnisse der Gendermedizin-Pionierin jetzt im praktischen Pocket-Format
- Mit neuen Erkenntnissen zu COVID-19

Prof. Dr. med. Vera Regitz-Zagrosek | Dr. med Stefanie Schmid-Altringer
Die XX-Medizin
Was *frau* wissen sollte
Neue Erkenntnisse aus der Gendermedizin

ca. 304 Seiten | Broschiert, zweifarbig | 12 x 19 cm | 14,00 € (D) / 14,40 € (A)
ISBN 978-3-95803-406-8 | Best.-Nr. 282-03406 | August 2021 | WG 2696

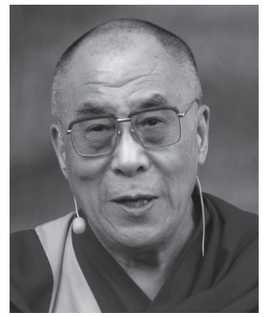
e BOOK

Das spirituelle Lieblingsbuch des Dalai Lama



»Ganz gleich, wo das Leben uns hinstellt, ganz gleich, was unser persönliches Karma ist: Die Stufen des Weges zur Erleuchtung sind ein Springbrunnen spiritueller Inspiration für uns alle.«

Tenzin Gyatso, XIV. Dalai Lama



© 360b / Shutterstock.com

Der **XIV. DALAI LAMA** wurde als Tenzin Gyatso in der tibetischen Provinz geboren. Als Reinkarnation seines Vorgängers aufgefunden und anerkannt, wurde er von Kindesbeinen an auf seine geistliche und politische Rolle vorbereitet. Der Dalai Lama ist heute eine der bekanntesten Persönlichkeiten der Welt.

- Die zeitlose Weisheit des großen tibetischen Weisen Tsong-kha-pa
- Ein leuchtendes Beispiel für Toleranz, Güte, Liebe und Mitgefühl
- Sowohl spiritueller Ratgeber als auch prägnante Philosophie

Dalai Lama
Von Hier zur Erleuchtung
Eine zeitlose Weisheit

Aus dem amerikanischen Englisch von Jochen Lehner
272 Seiten | Broschiert | 12 x 19 cm | 12,00 € (D) / 12,40 € (A)
ISBN 978-3-95803-379-5 | Best.-Nr. 282-03379 | August 2021 | WG 2476

e BOOK

Lass deine Träume wahr werden!

Beatrice Reszat, erfolgreiche Songtexterin für Udo Lindenberg und Peter Maffay, gibt uns in ihrem Buch den nötigen Wind unter die Flügel, um aus dem Alltagsgrau zu einem großen Abenteuer aufzubrechen: dem Abenteuer, unsere Träume zu leben! Und sie gibt uns ganz praktische Tipps, wie wir erkennen und erreichen, was wir wirklich wollen.

© Anita Trusheim

BEATRICE RESZAT ist Songtexterin, Autorin, Radio- und Fernsehmoderatorin. Ihre Songtexte, u.a. für Udo Lindenberg und Peter Maffay, wurden mehrfach mit Gold und Platin ausgezeichnet. Sie lebt in der Nähe von Hamburg.

www.beatrice-reszat.com

- »Wer nie geträumt hat, hat nie gelebt!«
- Am Ende des Buches werden Sie nicht mehr der Mensch sein, der Sie am Anfang waren!
- Leseexemplar zur Reise

Beatrice Reszat
Mutmachbuch für Träumer
... denn hinterm Horizont geht's weiter

336 Seiten | Broschiert, zweifarbig | 12 x 19 cm | 14,00 € (D) / 14,40 € (A)
ISBN 978-3-95803-407-5 | Best.-Nr. 282-03407 | August 2021 | WG 2481

e BOOK

Den Schmerz zulassen, um ihn zu überstehen

Marianne Williamson zeigt, wie wir Leiden in persönliches Wachstum verwandeln, ob es sich nun um Krankheit, Depression oder einen persönlichen Verlust handelt. Statt unseren Schmerz zu betäuben oder ihn zu verdrängen, können wir seiner Botschaft lauschen und ihn als Ruf wahrnehmen, etwas in unserem Leben zu verändern, um glücklicher und weiser zu leben.

© Matthew Rolston

MARIANNE WILLIAMSON ist Bestsellerautorin, politische Aktivistin und eine der bekanntesten spirituellen Lehrerinnen, die auf der ganzen Welt Vorträge hält.

www.marianne.com

- Macht Mut in Krisenzeiten
- Bestsellerautorin mit über 500.000 Followern allein auf Instagram und 800.000 auf Facebook
- Leiden lässt sich in persönliches Wachstum verwandeln

Marianne Williamson
Du bist stärker als dein Schmerz
Seelische Wunden heilen und inneren Frieden finden

Aus dem amerikanischen Englisch von Susanne Kahn-Ackermann
248 Seiten | Broschiert | 12 x 19 cm | 12,00 € (D) / 12,40 € (A)
ISBN 978-3-95803-408-2 | Best.-Nr. 282-03408 | August 2021 | WG 2481

e BOOK

Die Kunst, mit gutem Gefühl zuerst an sich selbst zu denken

Mit unbeirrbarem Blick für unlogische Argumentation und Heuchelei sowie einem unverwüstlichen Sinn für Humor seziert Renate Georgy in diesem Buch genüsslich die Mythen und Mechanismen, die Frauen daran hindern, einen gesunden Egoismus zu entwickeln, damit sie von nun an glücklich egoistisch sein können.

© Annette Koroll

RENATE GEORGY war 25 Jahre Rechtsanwältin und Fachanwältin für Familienrecht in eigener Praxis in Hamburg. Sie lebt heute als Autorin, Seminarleiterin und Coachin gemeinsam mit ihrem Mann in Berlin.

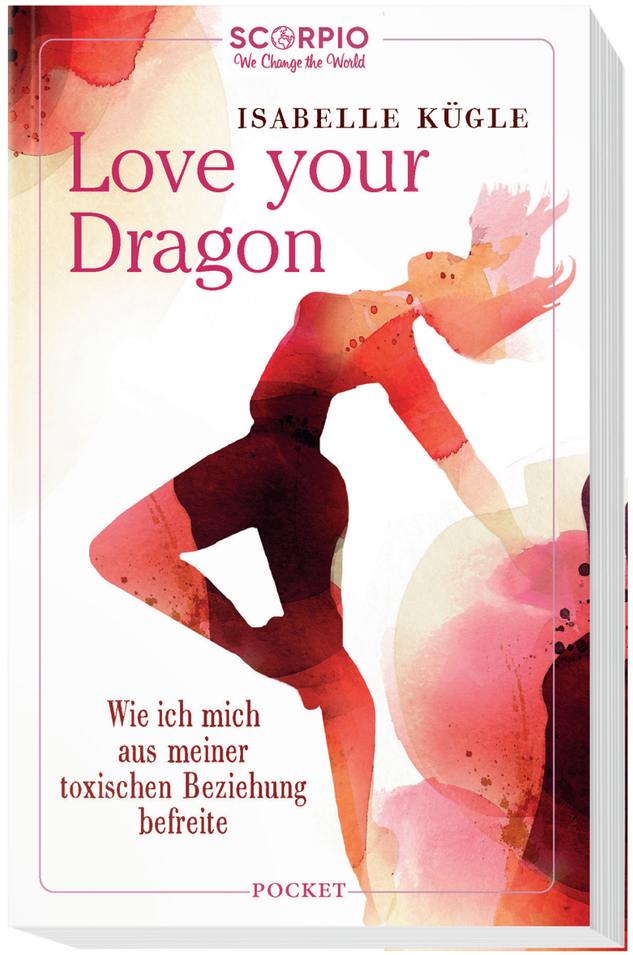
- Top-Thema Female Empowerment
- Plädoyer für einen gesunden Egoismus: Es ist nie zu spät, an sich selbst zu denken

Renate Georgy
Denk an dich, sonst tut es keiner
Wie Frauen endlich aufhören, es allen recht zu machen

152 Seiten | Broschiert | 12 x 19 cm | 10,00 € (D) / 10,50 € (A)
ISBN 978-3-95803-409-9 | Best.-Nr. 03409 | August 2021 | WG 2481

eBOOK

Seelenthriller einer narzisstischen Beziehung



Narzissten sind mitten unter uns. Sie haben meist eine einzigartige Ausstrahlung, und Macht ist nicht nur in ihrem Beruf, sondern auch in ihrem Privatleben ein zentrales Thema. Die subtilen Manipulationen merkt man erst, wenn man bereits in der Falle sitzt. So erging es auch der Autorin, die von ihrem Leben mit einem Narzissten erzählt – einmal Hölle und zurück.

© privat

ISABELLE KÜGLE, geboren 1984 in Wien, studierte Publizistik- und Kommunikationswissenschaften und arbeitete in der Werbebranche, bis sie durch ein Burn-out in die Selbstständigkeit fand. Sie ist alleinerziehende Mutter eines Sohnes und leidenschaftliche Networkerin. Sie lebt in Göllersdorf, Österreich.

Instagram: @isabelle.k.inspiration

- Originalausgabe
- DAS Buch zum Thema Narzissmus von einer Betroffenen

Isabelle Kügle
Love your Dragon
Wie ich mich aus meiner toxischen Beziehung befreite

ca. 176 Seiten | Broschiert | 12 x 19 cm | 12,00 € (D) / 12,40 € (A)
ISBN 978-3-95803-387-0 | Best.-Nr. 282-30387 | August 2021 | WG 2481

eBOOK
NetGALLEY

Was können wir für unsere seelische Gesundheit wirklich tun?

Burn-out und Depression sind keine gewöhnlichen Krankheiten, sondern Ausdruck von überzogenen Anforderungen und Ansprüchen sowie extremen Zeitdrucks in unserer modernen Welt. Ruediger Dahlke bietet eine neue, ganzheitliche Deutung der Krankheitsbilder.

© Sissi Furgler

DR. MED. RUEDIGER DAHLKE, geboren 1951, ist seit 1979 als Arzt für Naturheilweisen und Homöopathie sowie als Seminarleiter tätig. 2012 eröffnete er das Fasten- und Seminar-Zentrum TamanGa in der Südsteiermark.

www.dahlke.at und
www.taman-ga.at

- Für alle, die sich gestresst und ausgepumpt fühlen
- Der Bestseller neu aufgelegt
- Burn-out und Bore-out als Konsequenz einer gesellschaftlichen Fehlentwicklung – und wie wir uns daraus befreien können

Ruediger Dahlke
Seeleninfarkt
Zwischen Burn-out und Bore-out – wie unserer Psyche wieder Flügel wachsen können

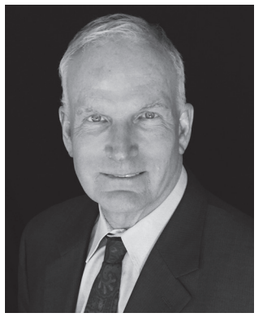
288 Seiten | Broschiert | 12 x 19 cm | 12,00 € (D) / 12,40 € (A)
ISBN 978-3-95803-410-5 | Best.-Nr. 282-03410 | Oktober 2021 | WG 2460

e BOOK

So entschärfen Sie Streitsituationen in 90 Sekunden

»Dieses Buch liefert uns eine geniale und zugleich einfache Methode, wie wir Familienstreitereien, Ärger am Arbeitsplatz, Respektlosigkeit anderer bis hin zu großen politischen Konflikten erfolgreich meistern können.«

www.kneipp-verein-guetersloh.de



© Aleya Dao

DOUGLAS E. NOLL ist ein preisgekrönter Autor, Mediator und Trainer für die Entwicklung von Führungsqualitäten. Er lebt mit seiner Frau in Kalifornien.

www.dougnoll.com

- Nach neuesten Erkenntnissen der Gehirnforschung
- Praktische Strategien, die jedem ärgerlichen oder beleidigenden Gegenüber sofort den Wind aus den Segeln nehmen
- Mit vielen praktischen Übungen und echten Fallbeispielen

Douglas E. Noll
Die elegante Art, Hitzköpfe zu beruhigen
Wie Sie in 90 Sekunden Ärger in Luft auflösen

Aus dem amerikanischen Englisch von Matthias D. Borgmann
328 Seiten | Broschiert | 12 x 19 cm | 14,00 € (D) / 14,40 € (A)
ISBN 978-3-95803-411-2 | Best.-Nr. 282-03411 | Oktober 2021 | WG 2481

e BOOK

Wenn nicht jetzt, wann dann?

»Soll das wirklich alles sein?« Mit dieser Frage sieht sich die junge Journalistin Christine Dohler plötzlich konfrontiert. Trotz ihres scheinbar perfekten Lebens ist da das Gefühl, dass das Leben mehr zu bieten haben muss! Also stürzt sie sich ins Abenteuer und findet heraus, dass sich Erfüllung nicht unterwegs finden lässt, sondern nur im eigenen Herzen.

© Sebastian Fuchs Fotografie

CHRISTINE DOHLER hat Journalistik und Kommunikationswissenschaft studiert. Ihre große Leidenschaft ist das Reisen. Sich selbst beschreibt Christine Dohler als Sinnfinderin, Hobby-Isländerin und Light-Abenteurerin.

www.christinedohler.de

- Alltagstaugliche Spiritualität für junge Sinnsuchende
- Topaktuelles Thema: Eine junge Frau, die dem Hamsterrad des Alltags entflieht und ihre Freiheit findet
- Das deutsche »Eat. Pray. Love« für die junge Generation

Christine Dohler
Wo geht's denn hier zu mir?
Meine verrückte Reise in mein wunderbares neues Leben

288 Seiten | Broschiert | 12 x 19 cm | 12,00 € (D) / 12,40 € (A)
ISBN 978-3-95803-412-9 | Best.-Nr. 282-03412 | Oktober 2021 | WG 2481

e BOOK

Reizdarm – was wirklich dahintersteckt

»Ein hilfreiches Buch für alle, die einen Weg suchen, ihre Beschwerden loszuwerden. Eine ideale Kombination aus wissenschaftlichen Erkenntnissen und praktischen Tipps.«

Dr. med. Adrian Schulte, Arzt und Autor des Bestsellers Alles Scheiße!? Wenn der Darm zum Problem wird

© privat

BENJAMIN I. BROWN ist Naturheilkundler, Ernährungswissenschaftler, Autor und Sprecher bei internationalen Konferenzen und Workshops. Er unterrichtet Ernährungsheilkunde und ist Mitglied des Beratungsgremiums des Britischen College für Ernährung.

- Über 15 Millionen Menschen in Deutschland leiden an dieser Krankheit, die damit die häufigste Erkrankung des Magendarmtrakts darstellt
- Für alle, die verstehen möchten, was in ihrem Darm vorgeht
- Mit konkretem Fünf-Schritte-Plan für eine rasche Besserung der Beschwerden

Benjamin I. Brown
Der reizende Darm
Ihr individueller 5-Schritte-Plan zur gesunden Verdauung | Mit einem Vorwort von Dr. med. Adrian Schulte

Aus dem amerikanischen Englisch von Ulla Rahn-Huber
256 Seiten | Broschiert | 12 x 19 cm | 12,00 € (D) / 12,40 € (A)
ISBN 978-3-95803-413-6 | Best.-Nr. 282-03413 | Oktober 2021 | WG 2460

e BOOK

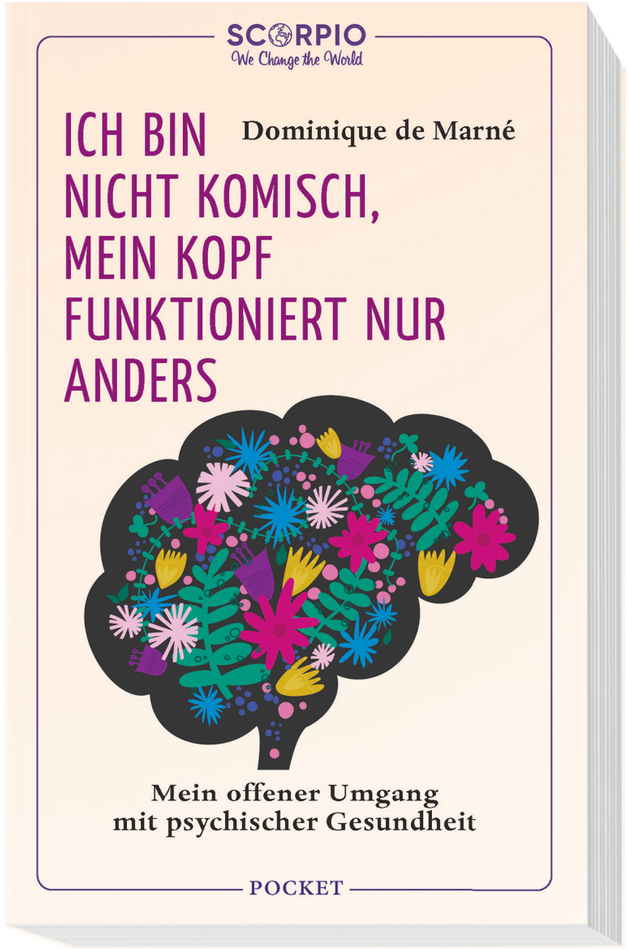
Lasst uns über Psyche reden!

Dominique de Marné zeigt, dass es nicht schwer sein muss, über psychische Gesundheit zu sprechen, und lädt alle ein, das Thema Mental Health aus der Tabuzone zu holen.

© Arvid Uhlig

DOMINIQUE DE MARNÉ,
geboren 1986, litt 15 Jahre unter psychischen Problemen. Sie studierte Kommunikationswissenschaften und Psychologie. Sie betreibt mit Freunden das »Berg und Mental« in München, das erste Mental-Health-Café in Deutschland.

www.mentalhealthcrowd.de



- Topaktuelles Thema: Denn psychisch krank zu sein ist normaler, als wir denken
- Veränderung ist ein Prozess: Wir müssen es langsam angehen
- Ein offener Umgang mit psychischen Erkrankungen, der Mut macht

Dominique de Marné
Ich bin nicht komisch, mein Kopf funktioniert nur anders
Mein offener Umgang mit psychischer Gesundheit

240 Seiten | Broschiert | 12 x 19 cm | 12,00 € (D) / 12,40 € (A)
ISBN 978-3-95803-414-3 | Best.-Nr. 282-03414 | Oktober 2021 | WG 2481

e BOOK

Erste Hilfe bei Panikattacken und Ängsten

Angststörungen zählen mittlerweile neben Depressionen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Auch Jennifer Shannon kennt das Thema aus eigener Erfahrung, denn sie litt selbst jahrelang unter Panikattacken. In diesem Buch vermittelt uns die erfahrene Therapeutin wirkungsvolle Bewältigungsstrategien, um die Angst zu bewältigen und inneren Frieden zu finden.

© privat

JENNIFER SHANNON ist Psychotherapeutin für kognitive Verhaltenstherapie. Sie ist auf die Behandlung von Angststörungen spezialisiert. Sie ist Mitbegründerin des Santa Rosa Center für kognitive Verhaltenstherapie und Mitglied der *Anxiety and Depression Association of America*.

www.jennifershannon.com

- Konkrete und einfache Strategien, um mit Ängsten und Panikattacken umzugehen
- Die Autorin ist Psychotherapeutin und auf die Behandlung von Angststörungen spezialisiert
- Mit vielen Fallbeispielen aus der Praxis

Jennifer Shannon
Lieber Kopf, wir müssen reden
Wie Sie sich von Ängsten, Sorgen und Stress befreien

Aus dem amerikanischen Englisch von Ursula Bischoff
200 Seiten | Broschiert | 12 x 19 cm | 12,00 € (D) / 12,40 € (A)
ISBN 978-3-95803-415-0 | Best.-Nr. 282-03415 | Oktober 2021 | WG 2481

e BOOK

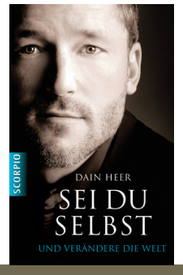
Unsere Toptitel

1

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

2

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



3

Dain Heer
Sei du selbst und verändere die Welt
ISBN 978-3-943416-53-4
18,99 € (D) / 19,60 € (A)
Best.-Nr. 282-41653

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

5

Shiva Ryu
Setze keinen Punkt an die Stelle, an die Gott ein Komma gesetzt hat
ISBN 978-3-95803-416-7
18,00 € (D) / 18,50 € (A)
Best.-Nr. 282-03416

6

Lynne McTaggart
Die Kraft der Acht
ISBN 978-3-95550-271-3
25,00 € (D) / 25,70 € (A)
Best.-Nr. 282-50271

7

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

8

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

9

Haemin Sunim
Die schönen Dinge siehst du nur, wenn du langsam gehst
ISBN 978-3-95803-134-0
18,00 € (D) / 18,50 € (A)
Best.-Nr. 282-03134

10

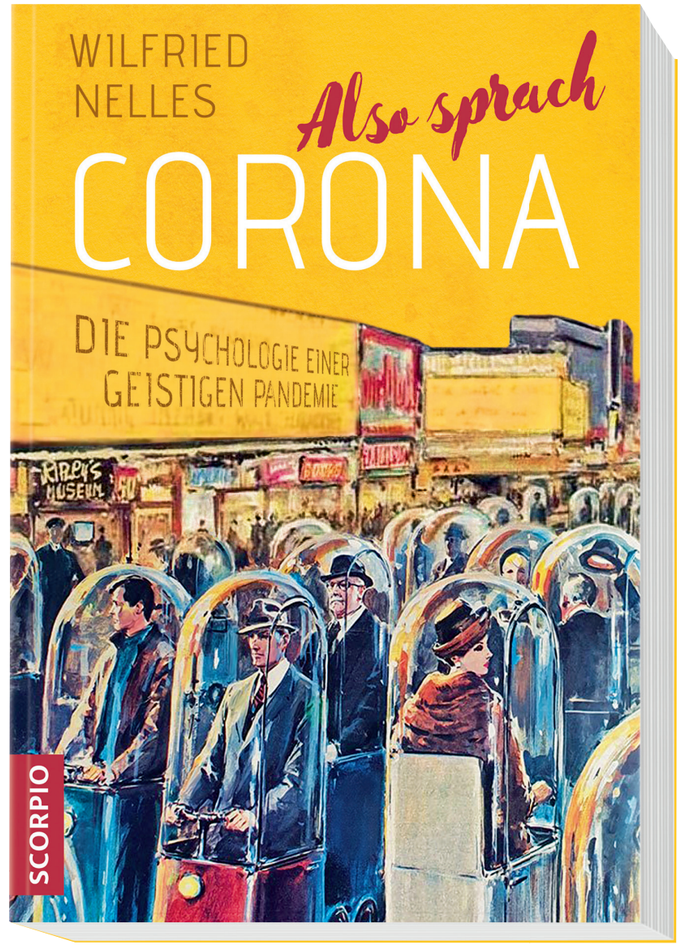
Wilma Staffa
Shirley Michaela Seul
Seelengefährten auf vier Pfoten
ISBN 978-3-95803-323-8
18,00 € (D) / 18,50 € (A)
Best.-Nr. 282-03323

8. Auflage

2. Auflage

BEREITS ERSCHIENEN

Die Botschaft von Corona



Das Coronavirus möchte uns etwas mitteilen,
doch statt ihm zuzuhören,
versuchen wir es zu bekämpfen.

Rubikon-Magazin

208 Seiten | Flexobroschur | 13,5 x 18, 5 cm | 16,00 € (D) / 16,50 € (A)
ISBN 978-3-95803-390-0 | Best.-Nr. 282-03390

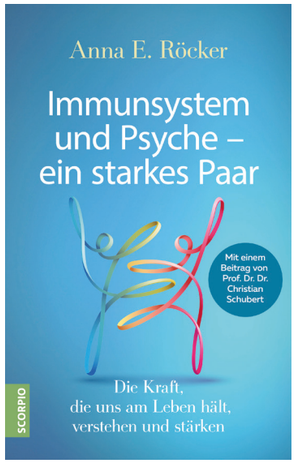
Unser aktuelles Frühjahrsprogra mm auf einen Blick

Vom richtigen Zeitpunkt

Das Intervall-Prinzip für mehr Energie, mehr Gelassenheit und mehr Kreativität: Es gibt Phasen, da geht einem alles leicht von der Hand: die Ideen sprudeln, die Arbeit macht sich fast wie von selbst, die Laune ist gut. Und das ist kein Zufall oder Schicksal. Denn es kommt vor allem darauf an, was man wann macht. Und das kann man lernen.

BRIGITTE, April 2021

18,00 € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-95803-359-7
Best.-Nr. 282-03359

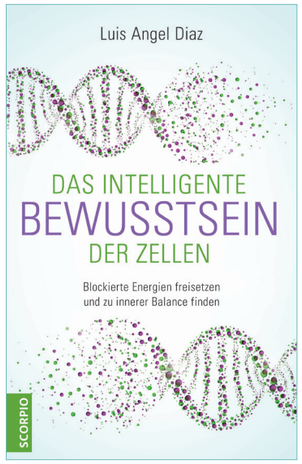


18,00 € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-95803-361-0
Best.-Nr. 282-03361

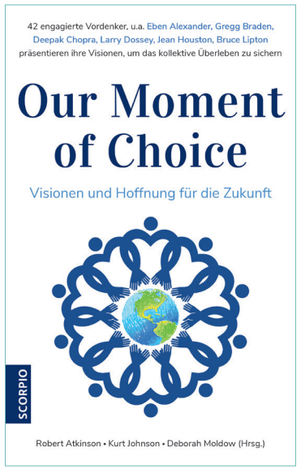
18,00 € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-95803-353-5
Best.-Nr. 282-03353

18,00 € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-95803-337-5
Best.-Nr. 282-03337

20,00 € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-95803-365-8
Best.-Nr. 282-03365



18,00 € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-95803-363-4
Best.-Nr. 282-03363



26,00 € (D) / 26,80 € (A)
ISBN 978-3-95803-357-3
Best.-Nr. 282-03357

16,00 € (D) / 16,50 € (A)
ISBN 978-3-95803-390-0
Best.-Nr. 282-03390

18,00 € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-95803-335-1
Best.-Nr. 282-03335

»Der Schlaf ist doch die köstlichste Erfindung!«

Ein Buch für die ganze Familie, das man sicher immer wieder gerne zur Hand nimmt. Alles andere als zum Gähnen.

Buchkultur, Frühjahr 2021

IHRE ANSPRECHPARTNER IM VERLAG

VERKAUFSLEITUNG
Kathleen Roth
Tel.: +49 (0)89 189 47 33-50
Fax: +49 (0)89 189 47 33-16
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

PROGRAMMLEITUNG
Desirée Schön
Tel.: +49 (0)89 189 47 33-27
ds@scorpio-verlag.de

LEKTORAT
Angela Hermann-Heene
Tel.: +49 (0)89 189 47 33-63
ahh@scorpio-verlag.de

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

Sara Parragh
Tel.: +49 (0)89 189 47 33-45
sp@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
PARTNER-PROGRAMM

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
Sulzengasse 2
A-1230 Wien
Tel.: +43 (0)1 680 14-0
Fax: +43 (0)1 688 71 30
bestellung@mohrmorawa.at
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

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

Preis- und Programmänderungen vorbehalten. Stand: April 2021 | Best.-Nr. 282-95556 | Gestaltung: © Guter Punkt, München