SCORPIO

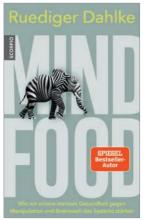
Frühjahr 2022





Verlagsprogramm

Unser Frühjahrsprogramm 2022









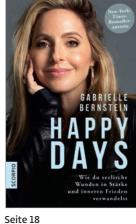
Seite 6

Seite 10

ERFOLGREICH GLÜCKLICH MIT

Seite 12











Seite 22

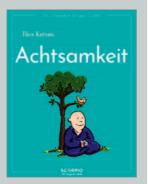
Seite 31

DIE NEUEN UBUNGSHEFTE Seite 24-29









DIE NEUEN POCKET-AUSGABEN

Seite 34-43

Seite 14







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

die Pandemie hat uns weiter im Griff, die Impfkampagne – bislang – nicht den erhofften Erfolg gebracht. Stattdessen sind viele Menschen so verunsichert wie noch nie. Sie wissen nicht mehr, welchen Medien sie vertrauen, nach welchen Kriterien sie Entscheidungen treffen sollen. Im Familien- oder Berufsleben tun sich plötzlich Gräben auf zwischen Menschen, die bisher dachten, sie wüssten, wie der oder die andere tickt.

Der Scorpio Verlag wurde vor genau 13 Jahren mit dem Anspruch gegründet, Information und Aufklärung zu bieten: authentisch, ganzheitlich, spirituell. In diese Tradition passt das neue Buch von Spiegel-Bestsellerautor Ruediger Dahlke, der uns in Mind Food erklärt, wie wir unser geistiges Immunsystem gegen Manipulation von außen stärken und unsere eigene Wahrheit erkennen. Spiritualität als Lebenskompass von Miryam Muhm und Happy Days von Gabrielle Bernstein zeigen Wege aus Unsicherheit und Orientierungslosigkeit. Nicht zuletzt hat die Coronakrise dem Thema autonome Lebensweise einen Schub verliehen: Das neue Standardwerk Selbstversorgung von Wolfgang Funke bietet alle Information, die man für ein unabhängiges, nachhaltiges Leben braucht.

Ihre besondere Aufmerksamkeit möchten wir auf den Relaunch unserer Kultreihe richten: Die Übungshefte für gute Gefühle präsentieren sich nun noch attraktiver, übersichtlicher und praxisnäher. Nicht nur mit Longsellern wie Achtsamkeit, Stark durch Resilienz oder Sei gut zu dir selbst können wir Körper, Seele und Geist widerstandsfähiger und krisenfest machen.

Das gesamte Team des Scorpio Verlags wünscht Ihnen viel Freude und Inspiration beim Entdecken unserer Frühjahrstitel.

Herzlich







Angela Hermann-Heene Senior Editor



DR. MED. RUEDIGER DAHLKE, geboren 1951, studierte Medizin in München und bildete sich zum Arzt für Naturheilweisen und in Psychotherapie weiter. Seit 1978 war er als Psychotherapeut und ist bis heute als Fasten- und Seminarleiter international tätig. Anfang 2012 öffnete das von ihm gegründete Seminarzentrum TamanGa bei Gamlitz in der Südsteiermark als Ort der Regeneration, (Aus-)Bildung und Selbstfindung.

Als Pionier der Ganzheitsmedizin ist Dahlke gefragter Experte für Ausbildungen und Interviews. Seine Bücher sind Bestseller.

Befreiung aus der Unmündigkeit

Wie schützt man sein Immunsystem nachhaltig? Den meisten fällt als Erstes »gesunde Ernährung« ein, aber noch wichtiger ist die geistige Nahrung, die wir angeboten bekommen und zu uns nehmen. In Zeiten radikaler Veränderungen und sich spaltender Gesellschaften ist die Gefahr einer Vergiftung des Geistes brandaktuell. Wachsende Abhängigkeit der sozialen und Mainstream-Medien bis hin zu Zensur verdeutlicht die schwindende Trennung zwischen kommerziellen Interessen und journalistischem Auftrag. Der Einfluss, dem wir permanent ausgesetzt sind, ist enorm und es wird immer schwerer, zwischen Manipulation und Wahrheit zu unterscheiden.

Dr. Ruediger Dahlke macht am Beispiel von Medizin, Pharma- und Nahrungsmittelindustrie deutlich, wie das System der Manipulation funktioniert, und entlarvt die Profiteure der Angst. Und er zeigt uns persönliche Wege, diesen »Schatten der Macht« die Stirn zu bieten und uns auf heilsames Mind Food zu konzentrieren. Mithilfe von Übungen und Meditationen lenkt er unseren Blick nach innen und hilft, ganzheitliches Bewusstsein zu entwickeln.

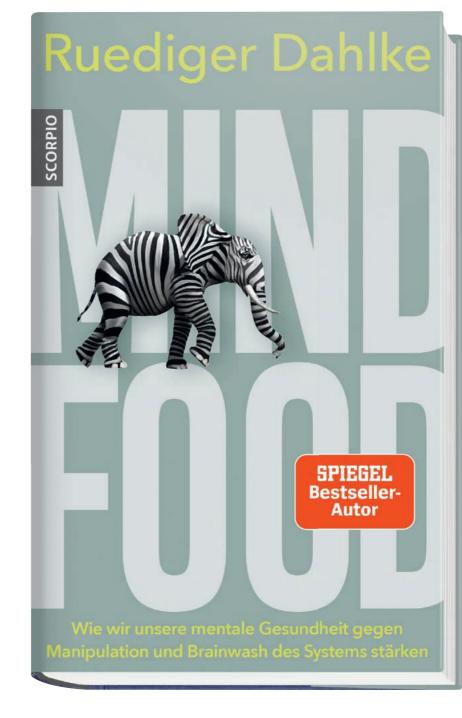
Der erfolgreiche Vorgänger:



2,00 € (D) / 12,40 € (A) iBN 978-3-95803-410-iest -Nr 282-03410







Bestsellerautor mit treuer Community

Hohe Reichweite: 200 000 Abonnenten seines Newsletters

Der Autor steht für Veranstaltungen zur Verfügung

- → Dezidierte Analyse der Manipulationen durch Medien, Stiftungen und Konzerne
- Kritischer Beitrag zur Schulung eines umfassenden Bewusstseins von einem der großen ganzheitlichen Mediziner unserer Zeit
- Macht Mut, die eigene Wahrheit zu erkennen

Ruediger Dahlke

Mind Food

Wie wir unsere mentale Gesundheit gegen Manipulation und Brainwash des Systems stärken



DR. MED. EHSAN NATOUR ist ein international anerkannter Herzchirurg. Aufgewachsen in Israel als Sohn palästinensischer Eltern, schloss er sein Studium und die Facharztausbildung in Deutschland ab. Seit 2007 lebt und arbeitet er in Maastricht und Aachen. Er ist Mitbegründer der niederländischen Stiftung »Stilgezet«, die mit zahlreichen Aktivitäten und auch Kunstprojekten Patienten und Angehörige unterstützt mit dem Ziel, im »kranken Gesundheitssystem« einen nachhaltigen Wandel zu bewirken.

Für mehr Menschlichkeit in der Medizin

Wie gehen wir mit Menschen um, die aus der Unversehrtheit, der Normalität gefallen sind, auch mit uns selbst? Darauf sind wir nicht vorbereitet – und das möchte der Herzchirurg Ehsan Natour ändern. Er hat in seiner langjährigen Klinikarbeit an Tausenden von Beispielen erfahren, wie wichtig es ist, stets den Menschen wahrzunehmen statt eines »Falls«. Denn dies hat gravierende Auswirkungen auf die Heilung und wie wir eine Krise meistern. Findet der Arzt einen seelischen Zugang zum Patienten, bilden sie ein Team und kümmern sich gemeinsam nicht nur um ein krankes Organ, sondern um den ganzen Menschen.

Am Beispiel der Herzoperation führt uns Dr. Natour durch den gesamten Prozess einer Krise. Dazu hat er eine Kurve entwickelt, an der wir uns selbst »verorten« können. Denn Krisen beginnen in der Regel lange bevor wir es merken – und dauern oft länger, als wir es wahrhaben wollen. Der Autor navigiert uns durch die Phase, in der das Leben stillzustehen scheint. Sein Ansatz kann zu einer Win-win-Situation für alle führen: das Klinikpersonal, das mehr Sinnhaftigkeit erlebt, die Patienten, die schneller auf die Beine kommen, die Angehörigen, die in diesem System als wichtige Säulen nicht übersehen werden – eine Therapie für unser krankes Gesundheitssystem. Ein wichtiges Buch in der ethischen Diskussion um die Heilberufe!



Zur Leseprobe



Medienarbeit für Print und TV

Der Autor ist für Talkshows angefragt

Mitten aus der Praxis: von einem international anerkannten Herzchirurgen

- → Plädoyer eines erfolgreichen Herzchirurgen für mehr Menschlichkeit in der Medizin
- → Die besten Strategien, mit lebensbedrohlichen Krisen fertigzuwerden und in ein »neues Normal« ohne die alten Fehler zu finden
- > Für eine Begegnung zwischen Arzt und Patient auf Augenhöhe



Interview mit Dr. Ehsan Natour

Herr Dr. Natour, was war Ihre Motivation für dieses Buch?

Seit vielen Jahren erforsche ich, wie Menschen mit Diagnosen umgehen, welches Verhalten förderlich und welches hinderlich ist. Seit letztem Jahr untersuchen wir an der Klinik in Maastricht beispielsweise, wie sich Ängste auf den Heilungsverlauf auswirken. Wir typisieren die Patienten und bieten eine maßgeschneiderte Therapie an, personalisierte Medizin. Denn unsichere Patienten benötigen eine andere Therapie als emotional stabile. Je besser vorbereitet die Patienten in die Operation und vor allem die Zeit danach gehen, desto mehr Lebensqualität können sie sich zurückerobern.

Wie kamen Sie zu dieser Einsicht?

Auf dem Weihnachtsmarkt in Oldenburg! Ein Patient war nach erfolgreicher OP auf der Intensivstation verstorben, sein Tod ging mir nah. Ich dachte über die professionelle Distanz nach, die ich haben sollte. Da traf ich einen Kollegen, einen erfahrenen Pfleger, dem ich meine Gefühle schilderte. Er sagte mir folgende Worte: »Du musst nicht traurig sein, das liegt nicht in deinen Händen. Es liegt in den Händen Gottes. Er hat dafür gesorgt, dass dieser Patient zu dir kam.«

Von diesem Moment an spielte ich nie wieder mit dem Gedanken, mein eigenes Herz zu verschließen, um mit kühlem Kopf Leben zu retten. Ich erkannte, dass ich das auch mit einem fühlenden Herzen kann. Ich suchte aktiv nach einer Verbindung, so ähnlich wie die Herz-Lungen-Maschine während einer Operation. Heute beginnt meine Verbindung lange vor der Operation und endet nicht damit. Im Gegenteil, ich interessiere mich brennend auch für die Situation nach dem Eingriff, also wenn ich eigentlich »meinen Job« erledigt habe. Dabei merke ich immer wieder, dass die Prozesse, die Patienten durchlaufen, nicht auf Herzoperationen beschränkt sind, sondern auf jede Operation, auf jede Krankheit, auf jede Krise übertragen werden können.

Wichtig ist es, nicht damit zu rechnen, dass nach der Krise alles ist wie davor. Wenn wir das verstehen, wird es uns als Einzelne wie auch als Gesellschaft insgesamt besser gehen.

Wie ist das gemeint?

Nun, seit Corona befinden wir uns ja insgesamt in einer Art Krisenmodus. Wir hoffen, dass alles wieder normal wird, so schnell wie möglich. Erst nach und nach sickert in unser Bewusstsein, dass es kein Normal gibt, auf das wir ein Anrecht haben. Ja, dass dieses Beharren auf einem Normal das Leben enorm belastet. Wenn eine Gesellschaft insgesamt vor allem an einem reibungslosen Ablauf interessiert ist und daran, dass jeder wieder so schnell wie möglich funktioniert, haben wir keine Vorbilder, wie es anders sein könnte. Dabei gibt

es einen besseren und deutlich gesünderen Weg: sich mutig und geschmeidig den Herausforderungen der neuen Situation anpassen. Gelingt dies, ist es für alle leichter.

Was wollen Sie mit Ihrer Stiftung erreichen?

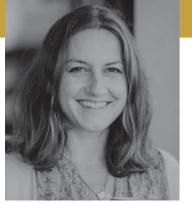
Alles eben Besprochene und noch vieles mehr, was in meinem Buch steht, einer breiten Öffentlichkeit international bekannt zu machen. Deshalb habe ich 2019 den Anstoß zur Gründung der Stiftung Stilgezet in Holland gegeben. Stilgezet beschreibt einen vorübergehenden Lebensstillstand. Das Buch ist nur eine Säule, weitere werden folgen, um Menschen in Krisen weltweit zu unterstützen. Mit künstlerischen Mitteln können wir vieles beschreiben, wozu der Wissenschaft die Ausdrucksmittel fehlen. Die Künste können Unaussprechliches benennen, Bilder dafür finden und sie in Musik umsetzen. Liebe und Tod, Angst, Wut, Traurigkeit, Ohnmacht - das kann auch ein Herzchirurg nicht wegoperieren. Aber er kann, und das ist mir sehr wichtig, Verständnis für die emotionale Situation von Patienten und deren Angehörigen während und nach einer intensiven, oft lebensrettenden medizinischen Behandlung haben. Einigen Medizinern ist es gar nicht bewusst, dass der gute Kontakt zu ihren Patienten eine tragende Säule ihres Berufes ist. Dabei wissen wir aus der Psychoneuroimmunologie, die die Wechselwirkungen zwischen Körper und Seele erforscht, wie wichtig das

Vertrauen für die Ankurbelung der Selbstheilungskräfte ist.

Was kann man anhand einer Herz-OP für die Krisenbewältigung lernen?

In einer Notsituation sind wir außer uns. Wenn wir eine Checkliste für uns selbst definieren, bleiben wir nicht allzu lange weg von uns selbst, von unseren Ressourcen. Eine Operation ist heute ohne Checkliste nicht mehr denkbar. Ich bin davon überzeugt, dass uns Checklisten in Krisensituationen einen großen Dienst erweisen. Doch man muss sie vorher erstellen.

Den Umgang mit Krisen kann man üben, indem man sich in seiner Komfortzone nicht zu bequem einrichtet, sondern sich hin und wieder vergegenwärtigt, dass Krisen zum Leben gehören. Und sie entstehen selten von jetzt auf gleich, die meisten haben also eine Vorgeschichte. Diese Geschichte so früh wie möglich wahrzunehmen gehört zum Krisenmanagement. So könnte ein Punkt auf Ihrer Checkliste sein, sich regelmäßig zu fragen: Wie geht es mir eigentlich? Was tut mir gut? Was läuft gerade nicht optimal? Und was kann ich heute schon tun, um unvorhergesehenen Ereignissen zu begegnen, die mein Leben erschüttern könnten? Wie kann ich mich gut dagegen wappnen, wie kann ich mich heute für das Morgen vorbereiten und schützen? Damit wir gesünder und glücklicher sind. Alle miteinander und jeder Einzelne!

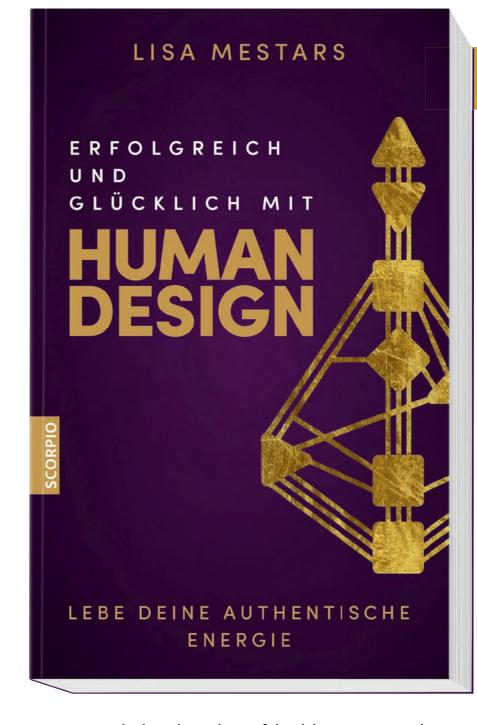


LISA MESTARS, geboren 1988, ist nach ihrer Ausbildung zur Physiotherapeutin im Network Marketing und seit 2020 als Human Design- und Business-Mentorin tätig. Ihre Kurse sind regelmäßig ausgebucht. Noch lebt sie mit ihrem Mann und ihrem Hund in Detmold, plant aber, auszuwandern.

Wie wir unser volles Potenzial leben

Warum tritt man im Leben, speziell im Beruf, so oft auf der Stelle, hat das Gefühl, dass sich alles irgendwie falsch anfühlt, obwohl es weder an einer fundierten Ausbildung noch an zahlreichen Selbstoptimierungskursen und Fortbildungen fehlt? Weil jeder Mensch einzigartig ist und daher Angebote von der Stange nicht wirklich helfen. Human Design ist der Schlüssel dafür, den für sich maßgeschneiderten Weg zu Erfolg und Erfüllung zu finden.

Human Design verbindet moderne wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Quantenphysik mit vier großen Weisheitssystemen der Menschheit: der westlichen Astrologie, dem chinesischen I Ging, der jüdischen Kabbala und der fernöstlichen Chakrenlehre. Anhand der Geburtsdaten erhalten wir über frei zugängliche Webseiten unser persönliches Chart, das all unsere Stärken und Schwächen, unsere innere Magie und das, wofür wir brennen, zeigt. So sind wir plötzlich in der Lage zu unterscheiden, was unserem wahren Sein entspricht und was lediglich eine Konditionierung darstellt. Mit diesem Buch gelingt es, das eigene individuelle Potenzial wie einen Schatz zu heben und zu verwirklichen. So werden geradezu magische Veränderungen möglich!



Trendthema Human Design

Auf Instagram unter human.design.mentoring über 10 000 Follower

Posts in relevanten Netzwerken, Nutzung der Reichweite der Autorin

Die Autorin steht für Veranstaltungen zur Verfügung

- → Das erste Buch einer deutschen erfolgreichen Human Design-Mentorin zum Thema
- > Von einer jungen Autorin der Generation Y mit zahlreichen Followern auf Instagram
- → Das vielleicht aussagekräftigste Tool zur Selbsterkenntnis





DR. MED. ALFRED WIATER ist Schlafmediziner und Schlafforscher, war viele Jahre Klinikchef und Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin. Er lebt in Köln und ist wissenschaftlich tätig sowie als schlafmedizinischer Berater, Dozent und Buchautor.

Heute starte ich voll durch! Schluss machen mit notorischer Aufschieberitis

Jeder kennt in seinem Umfeld jemanden, der regelmäßig zu spät kommt, Dinge nicht rechtzeitig erledigt oder das Schlafengehen aufschiebt, obwohl er/sie müde ist. Das kann einerseits zu Spannungen mit Familie, Freunden und Kollegen führen, im letzteren Fall aber auch die Gesundheit beeinträchtigen. Solange man sich nur hin und wieder im Alltag nicht aufraffen kann, eine ungeliebte Tätigkeit in Angriff zu nehmen, und stattdessen erst mal die Blumen gießt, das E-Mail-Postfach checkt oder sich einen Kaffee macht, ist das völlig normal. Doch bei etwa einem Viertel der Menschen wächst sich das Prokrastinieren zu einem echten Problem, schlimmstenfalls sogar zu einer behandlungsbedürftigen psychischen Störung aus. Dann sind die Betroffenen nicht mehr imstande, ihr Leben überhaupt noch in den Griff zu bekommen.

Alfred Wiater zeigt auf leichte und unterhaltsame Weise, wie wir mit der Neigung zur Prokrastination bei uns selbst und anderen umgehen können – denn auch im Erwachsenenalter ist es möglich, seine Fähigkeit zur Selbstregulation zu verbessern. Nicht zuletzt erfährt der Leser, was Eltern tun können, damit ihre Kinder später keine »Aufschieber« werden.

Der erfolgreiche Vorgänger:



3,00 € (D) / 18,50 € (A) BN 978-3-95803-335-; ect - Nr 282-03335





Der Autor steht für Veranstaltungen zur Verfügung

Wir werben in auflagenstarken Medien

- Ein unterhaltsamer Ratgeber für alle, die Dinge immer wieder aufschieben und damit aufhören wollen
- → Zeigt, wie sich proaktives Handeln lernen lässt
- → Mit Empfehlungen für Eltern, wie sie die Selbstregulation ihrer Kinder fördern können



Dr. Alfred Wiater
Warum nicht gleich?!
Aufschieberitis ade



NORA SCHEFFEL, geb. 1974, arbeitet als Journalistin bei den Fernsehnachrichten im Öffentlich-Rechtlichen Rundfunk mit Vorliebe für Medizinthemen. Seit vielen Jahren ist sie außerdem nebenberuflich an einem Universitätsklinikum im Bereich Öffentlichkeitsarbeit tätig. Im November 2020 erhielt sie die Diagnose »Brustkrebs«. Aus dem Wunsch, die Krankheit zu verstehen und bestmöglich durch die Therapie zu kommen, resultierten umfangreiche Recherchen und schließlich die Idee für dieses Buch, um anderen Betroffenen zu helfen. Nora Scheffel lebt in Mainz.

Erste Hilfe und Aufklärung in einer scheinbar ausweglosen Situation

Die Diagnose Brustkrebs ereilt jährlich etwa 70 000 Frauen. Überrollt von dieser Nachricht, bleiben oft viele Fragen offen, für die im Arzt- und Klinikalltag selten ausreichend Zeit ist. Unter der Lawine von ärztlicher Fachsprache, möglichen Nebenwirkungen, mehr oder weniger guten Ratschlägen aus dem Umfeld, aber auch ungeklärten rechtlichen oder sozialen Aspekten, die über die Betroffenen hereinbricht, fällt die Orientierung schwer.

Die Autorin erklärt aus eigener Erfahrung alle Phasen und Aspekte einer Brustkrebserkrankung einfach und verständlich: von den medizinischen Fachbegriffen und vielfältigen Möglichkeiten, besser durch die anstrengende Therapie zu kommen – auch mit der Unterstützung durch Komplementärmedizin und Naturheilkunde –, bis hin zu Tipps, wie man sich in dieser Zeit auch optisch wohlfühlen kann, und Perspektiven für das Leben nach der Erkrankung.

Klar strukturiert und unkompliziert geschrieben, leistet das Buch sowohl Betroffenen als auch Angehörigen Hilfestellung bei allen neuen »Baustellen« des Alltags, die durch die Diagnose entstehen. Zahlreiche wertvolle Informationen unterstützen darin, sich als Patientin nicht hilflos ausgeliefert zu fühlen, sondern selbst einen Beitrag zur Bewältigung der Therapie und zur Genesung zu leisten.



Ein neues Standardwerk

Intensive Pressarbeit in TV und Printmedien

Expertenwissen aus der Praxis für die Praxis

Online-Schwerpunkt

- → Alles über Brustkrebs: von Diagnose über Therapie bis zur Nachsorge – kompakt und leicht verständlich
- → Mit Gastbeiträgen von Experten und Berichten von Betroffenen
- → Ein Buch, das Orientierung gibt und Mut macht



Interview mit Nora Scheffel

Frau Scheffel, warum sollte man als Betroffene/r dieses Buch kaufen?

Es sagt dir jemand: Du hast Krebs, Brustkrebs. Und dann läuft sofort dieses Programm los: Der Boden wird dir unter den Füßen weggerissen, ein Angstmonster überfällt dich und eine Lawine an Fragen rollt über dich hinweg. Muss ich jetzt sterben? Wie bringe ich das meinen Kindern bei? Was sollen all diese Fachbegriffe bedeuten? Und verliere ich jetzt meine Brust? Dieses Gefühl der Überforderung und der Angst möchte ich den Betroffenen wenigstens ein Stück weit nehmen. Jedes Jahr erhalten 70 000 Frauen (und immerhin 750 Männer) allein in Deutschland diese Diagnose. Das sind etwa 200 Menschen am Tag, die dankbar wären für Tipps und Infos – denn gerade am Anfang versteht man schlichtweg kaum etwas von all dem, was da auf einen einprasselt. Und mit der Erwartung, dass einem der Arzt schon alles ausführlich erklären und jedwede Frage beantworten wird, ist man manchmal auf dem Holzweg. Es muss beispielsweise nicht immer Chemie sein, um Nebenwirkungen zu lindern – aber dieses Wissen muss man sich erarbeiten, wenn man keinen Ratgeber wie diesen hat. Man wird ja mitten aus dem Leben gerissen, durch das Gefühlschaos und die Therapiemühle geschleudert und hinten wieder ausgespuckt als kahlköpfige erschöpfte Frau, manchmal auch dann als einbrüstige Amazone - oder sogar ganz ohne beide »Mammas«. Da braucht es einen Ratgeber, der Leitplanken bietet, Mut macht

und Ängste nimmt und nicht durch Fachbegriffe oder endlose Abhandlungen über die Anatomie der Brust überfordert – oder am Ende noch mehr Fragen aufwirft. Aber es geht nicht nur um Medizin. Den wenigsten dürfte vorher klar sein: Krebs zu haben bedeutet einen immensen bürokratischen Aufwand: Die Krankenkassen löchern mit Fragen, Formularberge türmen sich auf, das Geld kann knapp werden. Hier ist es wichtig zu wissen: Was kommt auf mich zu, welche Rechte habe ich. Brustkrebs zu haben berührt letztendlich alle Lebensbereiche. Job, Geld, Partnerschaft, Familie.

Wie kommen Sie auf diesen eher ungewöhnlichen Titel für einen Ratgeber?

Auch wenn bei manchem zuerst die Assoziation mit der weiblichen Erziehungsberechtigten aufkommen mag: Betroffene - und für die ist das Buch ja gedacht - wissen, hier geht es um das empfindliche weibliche Geschlechtsorgan. Mamma ist der lateinische Begriff für die Brust. Und mit dem Begriff des »Mammakarzinoms«, des Brustkrebses, kommt man spätestens in Berührung, wenn der Arzt einem die Diagnose verkündet. Was Frau als Symbol ihrer Weiblichkeit da mit sich herumträgt, bekommt auf einmal eine ganz neue Bedeutung. Die Brust, die Mamma, macht Ärger - und das gewaltig: Denn auf einmal geht es nicht mehr um ein schönes Dekolleté, sondern um Krankheit, um eine potenzielle Bedrohung des Lebens.

Sie sind ja selbst Betroffene. Man spürt beim Lesen, dass jedes Wort in Ihrem Buch authentisch erfahren bzw. akribisch recherchiert ist. Wie geht das, während einer Krebstherapie ein Buch zu schreiben?

Eine berechtigte Frage, denn während der Therapie können wohl die wenigsten Bäume ausreißen. Aber zwischen den Chemo-Zyklen gab es ein Zeitfenster, in dem es mir wieder einigermaßen gut ging. Die besten Gedanken kamen mir nachts, wenn ich mal wieder nicht schlafen konnte. Das Buch hat mir aber auch insofern genutzt, weil es mich durch die Zeit der Therapie getragen hat: Ich hatte eine Mission. Das half mir, nach vorn zu blicken.

Haben Sie es alleine geschrieben oder konnten Sie sich auf ein Team stützen?

Durch das Buch habe ich mich tatsächlich alleine durchgebissen. Dabei kamen mir in Sachen Recherche natürlich mein Job als Journalistin zugute und mein Interesse an Medizinthemen. Klar war mir aber auch von Anfang an, dass ich gern Gastbeiträge dabeihaben möchte: von Experten, die Wege begleitend zur Schulmedizin genauer aufzeigen. So habe ich mir den Ratgeber selbst geschrieben, den ich zu Anfang vermisst habe. Irgendwann betrachtete ich den Berg an Informationen und stellte fest: Für den Papierkorb ist das alles viel zu schade, wenn die Krankheit einmal hinter mir liegt. Und es ist ja fast sowas wie unterlassene Hilfeleistung, wenn ich all das nicht weitergebe.

Was macht Ihr Buch einzigartig unter den Brustkrebs-Ratgebern?

Brustkrebs ist immer noch ein Tabuthema,

und ich will es ein Stück weit aus dieser Ecke herausholen: durch eine direkte Ansprache, lockeren Schreibstil, Illustrationen. Die Struktur des Buches ist klar, komplexe Sachverhalte werden verständlich erklärt alles andere überfordert Betroffene eher, gerade in der schwierigen Anfangszeit. Mehrere Gastbeiträge unterstreichen: Du kannst eine Menge selbst tun, um gut durch die Zeit von Chemo und Bestrahlung zu kommen - damit das Leben danach auch noch lebenswert bleibt. Denn die Erfahrung zeigt, dass Ärzte oft nicht die Zeit und auch nicht immer das allumfassende Wissen haben, um Betroffene mit wichtigen Tipps zu versorgen. Was die Frauen wirklich beschäftigt, ist tagtäglich in den mehrere Tausend Mitglieder umfassenden Online-Selbsthilfegruppen zu lesen. Als Betroffene habe ich selbst von diesen Gruppen sehr profitiert, und all diese Tipps und Erfahrungen flossen in das Buch mit ein. Es geht bewusst nicht darum, wie ich persönlich diese Zeit erlebt habe dazu gibt es bereits ausreichend Bücher -, sondern um pragmatische Unterstützung. Es ist sozusagen ein Erste-Hilfe-Koffer in Buchform. Trotzdem gibt es zum Schluss ein Kapitel, das Betroffene ihre individuelle Geschichte erzählen lässt, um zu zeigen: Du bist nicht allein mit deiner Diagnose und deinen Sorgen.



GABRIELLE BERNSTEIN ist eine der beliebtesten und erfolgreichsten spirituellen Lehrerinnen einer jungen Generation, die authentisch, unterhaltsam und undogmatisch ihr Wissen weitergeben. Über die Social-Media-Netzwerke und ihre Vortragsreisen erreicht sie Zigtausende Menschen rund um die Welt. www.gabbybernstein.com

Glücklich und frei von Angst

Wenn wir frei von Angst wären, wer hätten wir dann die Freiheit zu sein? Dieses Buch von Bestsellerautorin Gabrielle Bernstein ist anders als seine Vorgänger. Es ist die Geschichte von der Überwindung ihres größten Traumas. Jahrelang hatte sie selbst mit Ängsten und Rückschlägen zu kämpfen, bis sie erkannte, welche zu schmerzhafte, verdrängte Ursache für ihre Überzeugung verantwortlich war, wertlos und nicht liebenswert zu sein. Diese Gefühle prägten ihr ganzes Leben und - wie sie bei ihren Vorträgen und Coachings erfuhr - auch das Leben zahlreicher anderer Menschen. »Happy Days« ist kein Buch mit reinen Selbsthilfe-Tools, die eine schnelle Lösung bieten. Es ist eine Reise zu uns selbst, auf der sie uns Schritt für Schritt begleitet. Denn wenn wir bereit sind, uns dem seelischen Schmerz der Vergangenheit zu stellen, können wir ihn in Stärke und Freiheit verwandeln.

- → warum wir, wie die meisten Menschen, in Mustern feststecken, die uns unglücklich machen - und was wir dagegen tun können
- → wie wir durch spirituelle Praxis zu mehr Gelassenheit und echtem Glück finden
- → wie es gelingt, die im Körper feststeckende Energie vergangener Traumata zu lösen
- → wie wir uns an Bereiche wagen, die uns Angst machen - und dadurch stärker und freier als je zuvor werden

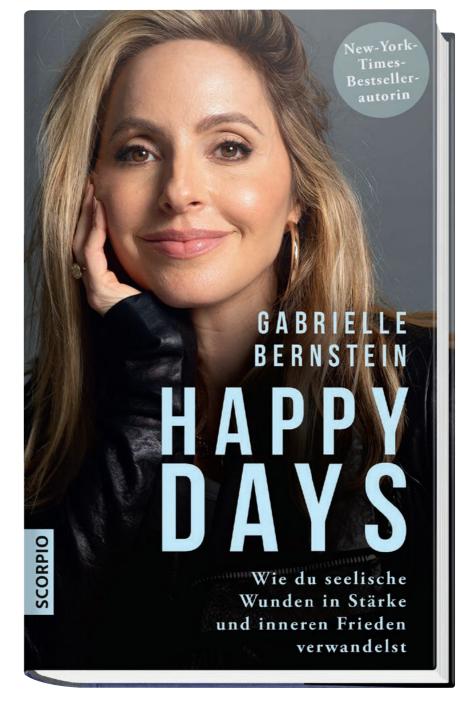
In »Happy Days« erfahren wir:



Der erfolgreiche Vorgänger:







Große deutsche Follower-Gemeinde ihrer erfolgreichen Blogs

Deutschlandbesuch der Autorin geplant

Werbung in führenden spirituellen Medien

- New-York-Times-Bestsellerautorin mit über 1 Million Follower weltweit auf Instagram
- Spiritueller Mutmacher in herausfordernden Zeiten von Unsicherheit und Ängsten
- Gabrielle Bernsteins bisher mutigstes, ehrlichstes Buch

Gabrielle Bernstein

Happy Days

Wie du seelische Wunden in Stärke und inneren Frieden verwandelst

Aus dem Englischen von Frances Hoffmann ca. 256 Seiten | Gebunden mit Schutzumschlag | 13,5 x 21,5 cm | 20,00 \in (D) / 20,60 \in (A) ISBN 978-3-95803-442-6 | Best.-Nr. 282-03442 | Mai 2022 | WG 1481



MIRYAM MUHM arbeitet als freie Journalistin und hat sich auf medizinische und naturwissenschaftliche Themen spezialisiert. Sie schrieb für verschiedene Medien, unter anderem für die Süddeutsche Zeitung und La Repubblica. Die in München und in Italien lebende Autorin ist außerdem selbstständige Dokumentarfilmerin für das italienische Fernsehen RAITV.

Die Kraft der Spiritualität im Alltag

Was wäre, wenn wir das sinnentleerte Hamsterrad unseres Finanz- und Wirtschaftssystems verlassen und endlich Lösungen finden und umsetzen würden, die uns zu einem besseren Leben führen? Die Gier nach Macht und Geld könnte uns nämlich alsbald wie Lemminge in einen tiefen Abgrund stürzen lassen - in eine Welt, in der wir im Zustand zufriedener Sklaven leben werden -, sofern wir nicht erwachen und die Probleme lösen, die uns durch die Manipulationen von Politik, Wirtschaft und Medien entstanden sind.

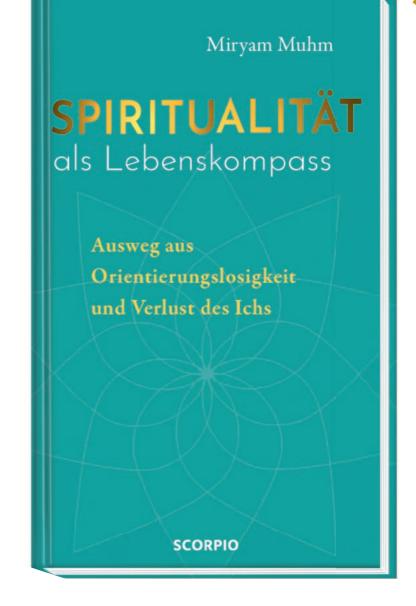
Miryam Muhm zeigt, dass eine dieser Lösungen darin liegt, uns wieder eine weitgehend verlorene Lebensdimension zu erschließen, und zwar die spirituelle. Die Wissenschaft zeigt uns seit Jahren, dass sich Meditation, insbesondere wenn sie auf Empathie setzt, positiv auf unsere Gesundheit auswirkt, zu besseren wirtschaftlichen Entscheidungen führt, schulische Leistungen fördert und uns insgesamt eine höhere Zufriedenheit schenkt. Zu meditieren bedeutet, den eigenen freien Willen zu einer positiven Entwicklung des Ichs und der Gesellschaft einzusetzen, um einen Ausweg aus der weitverbreiteten Orientierungslosigkeit zu finden - gewissermaßen einen Kompass, der uns aufzeigt, in welche Richtung unser Leben gehen sollte.

Erfolgreiche Vorgänger, im Europa Verlag erschienen:









Das schönste und tiefgehendste Gefühl, das wir erfahren können, ist die Wahrnehmung des Geheimnisvollen ... Diese mit tiefen Gefühlen verbundene Überzeugung vom Dasein einer überlegenen, intelligenten Macht, die sich im unbegreiflichen Weltall offenbart, sie bildet meine Vorstellung von Gott.

Albert Einstein

- Wissenschaftlich belegt: Meditation und Empathie bieten Orientierung und führen zu einem glücklichen, sinnvollen Leben
- Intensive Medien- und Pressearbeit
- Das perfekte Geschenk für sich und andere







WOLFGANG FUNKE ist Diplom-Biologe, Journalist und Gartenbuch-Autor. Seit Langem beschäftigt er sich intensiv mit Gartenthemen und hier besonders mit dem Anbau von Gemüse, Obst und Kräutern. Seinen Traum von der Selbstversorgung hat er viele Jahre erfolgreich in die Tat umgesetzt.

Nachhaltig leben als Selbstversorger

Wurden Selbstversorger früher als verklärte Romantiker abgetan, so ist diese Lebensweise mit Blick auf die zahlreichen Lebensmittelskandale, Umweltkatastrophen und zuletzt die Corona-Pandemie zu einer ernsthaften Option geworden. Natürlich, nachhaltig und gesund leben, unabhängig vom Diktat der Lebensmittelindustrie eigene Nahrungsmittel produzieren und sich in Krisenzeiten notfalls autonom versorgen können – Selbstversorgung hat viele Vorteile.

Der Biologe Wolfgang Funke zeigt in diesem umfassenden Standardwerk kompetent und praxisorientiert, wie sich der Traum von einer weitgehend autonomen Lebensweise Schritt für Schritt in die Tat umsetzen lässt: Von den gärtnerischen Grundlagen, die Garten- und Fruchtwechselplanung, Aussaat, Ernte, Konservierung und Vorratshaltung über die Haltung von Federvieh, Kaninchen und Bienen im Garten bis hin zur genussvollen Zubereitung der selbst gezogenen Köstlichkeiten – hier findet jeder die passenden Vorschläge für die Selbstversorgung im eigenen Garten, auf dem Balkon oder der Terrasse.

Aus dem Inhalt:

→ Selbstversorgung heißt Selbstverantwortung → Die Sehnsucht nach dem einfachen Leben → Gärtnerische Grundlagen → Balkon und Terrasse, Hausgarten, eigener Hof → Köstliches aus Wald, Feld und Flur → Gemüse und Salat: die besten Sorten → Konzeption eines Obstgartens: von heimischen Äpfeln bis zu Goji-Beeren → Sonderkulturen und Spezialitäten: Pilze, Spargel, Getreide, Nüsse → Tierhaltung: das liebe Federvieh, Bienenhaltung → Konservieren und haltbar machen → Ernten und lagern → Selbstversorgung für Genießer: Essig, Senf, Wein und Bier selbst herstellen → Selbstversorgung mit Energie und Wasser → Aussaat- und Erntekalender rund ums Jahr → Ausführliches Register



Top-Thema Selbstversorgung

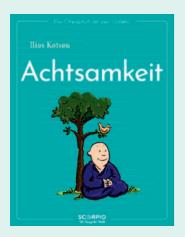
Fundiertes, praxisnahes Expertenwissen

Bestes Preis-Leistungsverhältnis

- → Großer Trend in Zeiten von Wirtschafts- und Umweltkrisen
- Konservierung, Lagerung, alternative Energieversorgung, Krisenprävention
- Mit vielen Garten-Tipps, auch für Balkongärtner



Die Kultreihe im neuen Gewand!



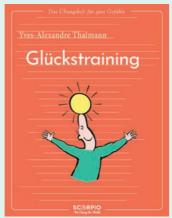


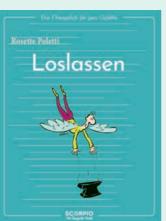


















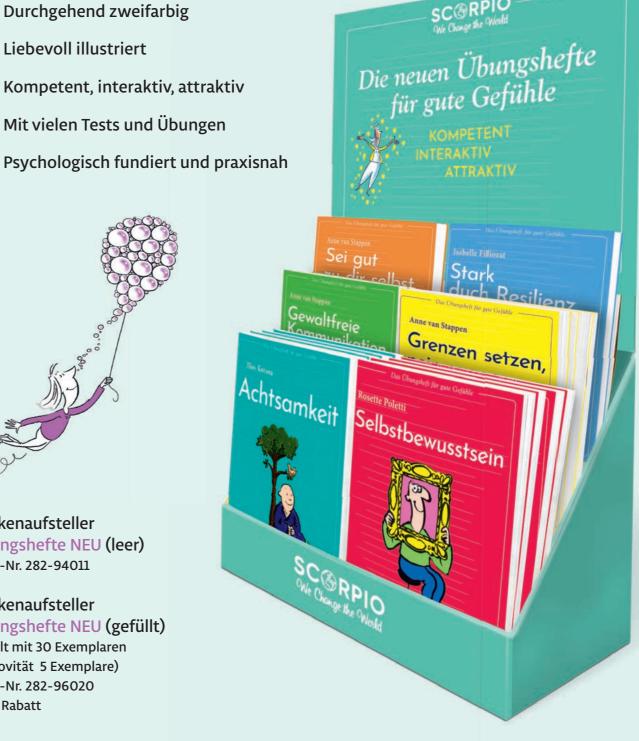


Psychologisch fundiert und praxisnah

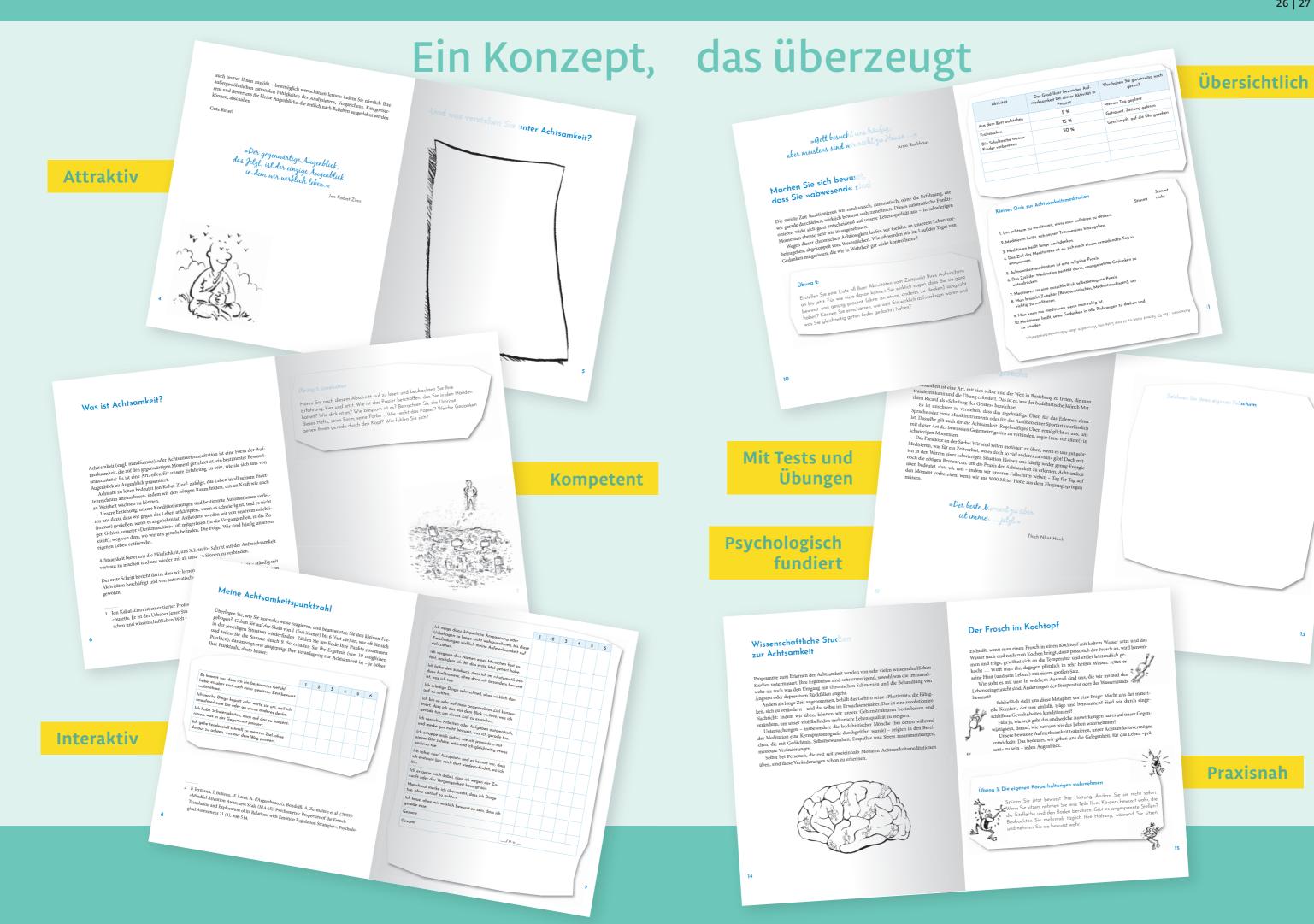




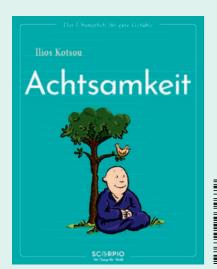
Thekenaufsteller Übungshefte NEU (gefüllt) gefüllt mit 30 Exemplaren (je Novität 5 Exemplare) Best.-Nr. 282-96020 45 % Rabatt



Aus dem Französischen von Claudia Seele-Nyima Alle Bände ca. 64 Seiten | Broschiert, zweifarbig | 17 x 22 cm | WG 1481



Die neuen Übungshefte



Ilios Kotsou | Illustriert von Jean Augagneur ISBN 978-3-95803-467-9 Best.-Nr. 282-03467 | März 2022

Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen wertfrei beobachten und jeden Moment präsent erleben - alten Glaubenssätzen und quälenfür ein ganz neues Lebensgefühl.



Rosette Poletti | Illustriert von Jean Augagneur ISBN 978-3-95803-471-6 Best.-Nr. 282-03471 | März 2022

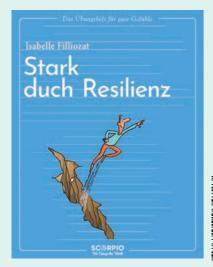
Spielerisch und charmant geht es Selbstbewusstseins-Killern wie den Vergleichen an den Kragen.



Anne van Stappen | Illustriert von Jean Augagneur ISBN 978-3-95803-469-3 Best.-Nr. 282-03469 | März 2022

Das Selbstbehauptungstraining vermittelt die besten Tricks und Kniffe, um sich konstruktiv abzugrenzen und Respekt zu verschaffen.





Isabelle Filliozat | Illustriert von Jean Augagneur ISBN 978-3-95803-472-3 Best.-Nr. 282-03472 | März 2022

Dieses Übungsheft zeigt uns, wie Fehlschläge zu unseren Mentoren werden können. Indem wir seelische Ressourcen aufbauen, kann uns jeder Umbruch stärken.



Anne van Stappen | Illustriert von Jean Augagneur ISBN 978-3-95803-468-6 Best.-Nr. 282-03468 | März 2022

Mithilfe der Gewaltfreien Kommunikation und ein bisschen Übung verschaffen wir uns und anderen mehr Klarheit und verbessern unsere Fähigkeit, besser zuzuhören.

der guten Gefühle



Anne van Stappen | Illustriert von Jean Augagneur ISBN 978-3-95803-470-9 Best.-Nr. 282-03470 | März 2022

deln. verleiht uns das Stabilität und die Fähigkeit, ein glückliches Leben zu führen.



Rosette Poletti | Illustriert von Jean Augagneur ISBN 978-3-95803-474-7 Best.-Nr. 282-03474 | Mai 2022

zulassen, ist ein achtsames Leben im Hier und Jetzt. Lebensfreude stellt sich dann automatisch ein.



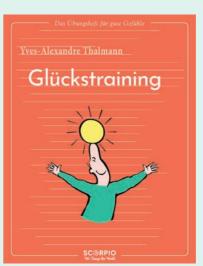
Anne van Stappen | Illustriert von Jean Augagneur ISBN 978-3-95803-475-4 Best.-Nr. 282-03475 | Mai 2022

Wenn wir uns selbst liebevoll behan- Der Schlüssel, um alles Negative los- Wer immer nur an andere denkt, bleibt auf der Strecke. Deshalb gilt ab sofort: sich öfter etwas gönnen und liebevoll mit sich umgehen.



Anne Marrez & Maggie Oda Illustriert von Sophie Lambda ISBN 978-3-95803-476-1 Best.-Nr. 282-03476 | Mai 2022

Mit stärkenden Übungen und Medi- trainieren lässt: indem man die tationen verabschieden Sie sich von der Tyrannei des gängigen Schön- te Gewohnheiten abstreift und die heitsideals.



Yves-Alexandre Thalmann | Illustriert von Jean Augagneur ISBN 978-3-95803-473-0 Best.-Nr. 282-03473 | Mai 2022

Glück ist wie ein Muskel, der sich positiven Aspekte stärkt, schlech-Dinge anders bewertet.

Aus dem Französischen von Claudia Seele-Nyima Alle Bände ca. 64 Seiten | Broschiert, zweifarbig | 17 x 22 cm | WG 1481

GESAMTAUFLAGE: ÜBER 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

Sicher und geborgen in sich und der Welt

Wer allein ist, ist auch einsam? Im Gegenteil: Gerade das regelmäßige Rendezvous mit uns selbst kann uns helfen, (wieder) ein echtes und tragfähiges Gefühl des Geborgenseins und der Verbundenheit aufzubauen – mit uns selbst, unseren Mitgeschöpfen und dem gesamten Planeten.





ANJA SIEPMANN, geb. 1969, war zunächst Film- und Fernsehproduzentin, bevor sie eine Ausbildung zur Heilpraktikerin Psychotherapie machte und 2010 ihre eigene Praxis eröffnete. Neben der Einzelarbeit als Therapeutin ist sie als Facilitator für Achtsamkeitstraining, Familienaufstellungen und Meditation in offenen Gruppen sowie in Unternehmen tätig. www.anjasiepmann.de

- Das, was wirklich nährt, tragen wir in uns selbst
 - Neue Wege zu mehr Verbundenheit und Aufgehobensein in sich und der Welt
- Alleinsein als Potenzial und Kraftquelle entdecken

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

GESAMTAUFLAGE: ÜBER 250.000 EXEMPLARE

Achtsam leben in schwierigen Zeiten



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



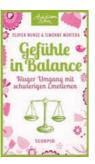
ISBN 978-3-95803-160-9 Best.-Nr. 282-03160



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



ISBN 978-3-95803-377-1 Best.-Nr. 282-03377



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



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



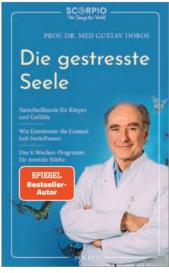
ISBN 978-3-95803-030-5 Best.-Nr. 282-03030



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

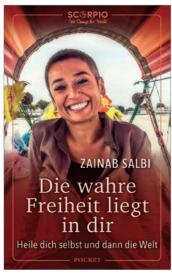
Die neue ganzheitliche Pocket-Reihe















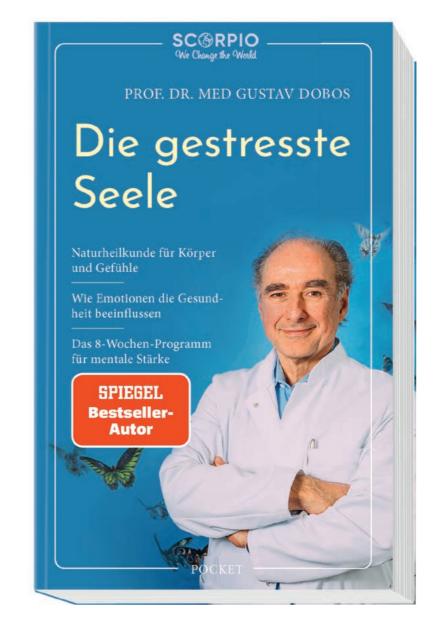


Paket mit jeweils 5 Exemplaren Paket-EK netto: 252 € (Brutto-VK 490 €) Best.-Nr. 282-96019

Paket mit jeweils 3 Exemplaren

Paket-EK netto: 151 € (Brutto-VK 294 €) Best.-Nr. 282-96018

Der Nr.-1-Bestseller jetzt als Pocket



Hinter körperlichen Symptomen, für die es keine rechte physiologische Erklärung gibt, stecken fast immer unbewältigte Gefühle. Erst wenn die emotionale Wurzel der Beschwerden aufgedeckt wird, kann sich Heilung einstellen. Gustav Dobos zeigt, wie moderne Naturheilkunde dabei helfen kann, unseren Gefühlen auf die Spur zu kommen, damit Seele und Körper gesunden können. Ein 8-Wochen-Programm für zu Hause hilft dabei.

PROF. DR. MED. GUSTAV DOBOS ist einer der Wegbereiter der wissenschaftsbasierten Naturheilkunde in Deutschland. Über 20 Jahre leitete er die Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin an den Evangelischen Kliniken Essen-Mitte. Heute führt er das neue Zentrum für Naturheilkunde und Integrative Medizin an der Universität Duisburg-Essen. www.kem-med.com

- Das Buch des Bestsellerautors im handlichen Pocket-Format
- Neueste Forschung zum komplexen Zusammenhang von Gefühlen und Gesundheit
- Mit einem achtwöchigen Übungsprogramm für zu Hause

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

Folge dem Ruf deines Lebens und finde dich selbst

Nach seiner Scheidung am Rande eines persönlichen Zusammenbruchs, unternimmt der indische Geschäftsmann Arjun eine Reise in das Herz des Himalaya. Nach einem Unfall enthüllen die Berge auf Schritt und Tritt Geheimnisse und Prüfungen, die Arjun dazu bringen, der Abwärtsspirale seines selbst geschaffenen Elends zu entkommen.

Dieses Buch ist eine Begegnung mit der Weisheit und Kraft, die uns allen innewohnt.



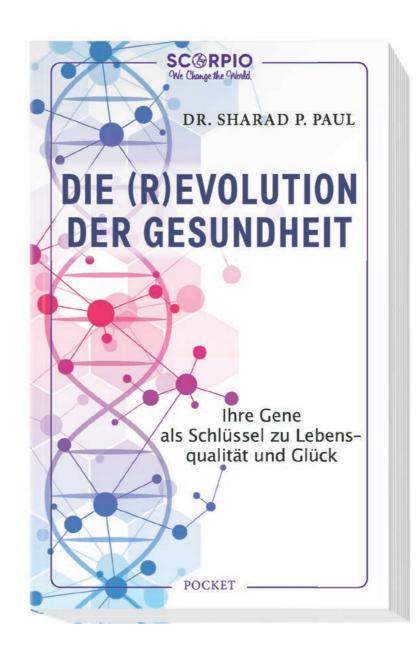
www.priya-kumar.com

PRIYA KUMAR ist eine indische Motivationsrednerin, Business-Trainerin und Kolumnistin Sie hat bisher zehn Bücher veröffentlicht, die insgesamt 31 internationale Auszeichnungen erhalten haben.

PRIYA KUMAR Ein Sadhu, zwei Ezel und ich Die unglaubliche Reise durch den Himalaya zu mir selbst Roman

- Der internationale Erfolg jetzt auch im Pocket
- Erzählende Spiritualität auf höchstem Niveau: inspirierend, berührend und fesselnd
- Für die Leser von »Das Café am Rande der Welt«

Unsere Gene sind nicht unser Schicksal



- Unsere Gene lassen sich über Lebensstil und -einstellung beeinflussen
- Trendthema Epigenetik, verständlich und klar
- Hilfe zum besseren Verständnis der Corona-Impfstoffe

Dr. Sharad P. Paul bietet eine ebenso spannende wie verständliche Einführung in die Zusammenhänge zwischen Evolution, Gesundheit und der Wunderwelt der Gene. Er zeigt auf, wie wir diese durch Lebensstil, Ernährung, Bewegung, Stressmanagement und Lebenseinstellung beeinflussen können. Denn unsere Gene sind eine Art Blaupause, aber nicht unser Schicksal. Mit zahlreichen Fallbeispielen und Studien.



DR. MED. SHARAD P. PAUL ist ausgebildeter Arzt, Chirurg, Evolutionsbiologe und Autor. 2003 wurde ihm der Health Innovation Award verliehen. 2012 erhielt er den Chair's Award, die höchste Auszeichnung der neuseeländischen Ärztekammer. Geboren in England und aufgewachsen in Indien, lebt er heute in Australien. www.drsharadpaul.com



Ein Sadhu, zwei Esel und ich

Die unglaubliche Reise durch den Himalaya zu mir selbst | Roman

Aus dem amerikanischen Englisch von Sabine Schulte 216 Seiten | Broschiert | 12 x 19 cm | 12,00 € (D) / 12,40 € (A) ISBN 978-3-95803-450-1 | Best.-Nr. 282-03450 | Februar 2022 | WG 2481



Sofort in die eigene Kraft und Stabilität kommen

Innere Leere, Stress, Unzufriedenheit wie oft erfahren wir uns als abgetrennt von der Fülle des Seins! Lea Stellmach macht deutlich, dass echte Veränderung allein über den Körper geschehen kann, und zeigt, wie wir uns in jeder Lebenssituation zentrieren und dadurch ganz in die eigene Energie kommen können.



DR. MED. LEA STELLMACH arbeitete zunächst als ganzheitlich ausgerichtete Kieferorthopädin. Ihre Einsichten in die Zusammenhänge zwischen Seele und körperlichen Symptomen faszinierten sie so, dass sie sich im Bereich Körperpsychotherapie spezialisierte und zahlreiche Weiterbildungen in Tanz-, Bewegungsund Körpertherapien durchlief, ergänzt durch Psychoenergetik und Energieheilung. Schließlich entwickelte sie ihr eigenes, zentral auf Ganzheit ausgerichtetes System. www.dr-lea-stellmach.de



- Der geerdete spirituelle Weg für unsere Zeit
- Den Lebenskampf beenden und Geborgenheit finden
- Mit der 4-Minuten-Kraftformel

Mutig zu sich selbst stehen



Als Tochter von Saddam Husseins Privatpilot erlebt Zainab Salbi als Jugendliche hautnah mit, was Diktatur bedeutet. Auf Drängen ihrer Mutter heiratet sie mit 19, emigriert in die USA und macht sich als Menschenrechtsaktivistin einen Namen. Doch während sie sich weltweit für Frauen in Kriegsgebieten einsetzt, gerät ihr eigenes Leben aus den Fugen, als sie erkennt, dass sich ihre eigenen Schatten nicht von selbst auflösen. In diesem Buch erzählt sie die fesselnde Geschichte ihres Heilungswegs.

ZAINAB SALBI gründete mit 23 Jahren Women for Women International, eine Menschenrechtsorganisation, die sich für weibliche Kriegsüberlebende einsetzt. Unter ihrer Führung (1993-2011) wuchs diese von einem Verein, der 30 Frauen unterstützte, zur bedeutenden NGO, die über 420 000 Frauen betreut und über 100 Millionen Dollar an Spendengeldern pro Jahr verteilt. Kürzlich wurde sie in die Jury des Hilton Humanitarian Prize berufen, der größten Auszeichnung für humanitäre Arbeit in der Welt.

- »Wenn Sie wissen wollen, was wahre innere Kraft ist, dann lesen Sie dieses Buch.« Deepak Chopra
- Aktuelles Thema in Zeiten von Flucht und Vertreibung, in denen Frauen und Kinder per se die schutzlosesten Opfer sind

Lea Stellmach

Stark im Leben, geborgen im Sein

Über den Körper zu sich selbst finden

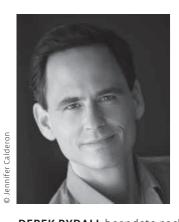
368 Seiten | Broschiert | 12 x 19 cm | 14,00 € (D) / 14,40 € (A) ISBN 978-3-95803-451-8 | Best.-Nr. 282-03451 | Februar 2022 | WG 2481



Die wahre Freiheit liegt in dir Heile dich selbst und dann die Welt

Das große Praxisbuch zum Seelenplan

Wie viel Zeit verwenden wir auf den Versuch, erfolgreicher zu werden, gesünder, kreativer oder glücklicher! Doch was, wenn wir uns gar nicht anstrengen müssten, irgendetwas zu werden, weil wir die Fülle bereits in uns tragen? Denn in uns existiert ein Seelenplan, der sich entfalten will. Derek Rydall führt uns einfühlsam durch die sieben Stufen der Entfaltung und zeigt, wie wir das Leben führen können, für das wir bestimmt sind.



DEREK RYDALL beendete nach einer lebensverändernden Erfahrung seine Schauspielkarriere, um erst Mönch und dann integrativer Therapeut zu werden. Heute ist er ein bekannter Lebenscoach, der Tausende von Menschen begeistert und inspiriert.

www.derekrydall.com



- → Der mühelose Weg, die eigene Berufung zu finden
- → Das Buch für spirituelle Sinnsucher
- → Mit vielen konkreten Anleitungen und Übungen

Vorsicht, dieses Buch verändert Ihr Leben!



- → Das reflektiert-leidenschaftliche Plädoyer, im Hier und Jetzt zu leben
- → Das Thema Achtsamkeit neu verpackt
- → Intensive Social-Media-Präsenz der Autorin

240 Seiten | Broschiert | 12 x 19 cm | 12,00 € (D) / 12,40 € (A)

ISBN 978-3-95803-444-0 | Best.-Nr. 282-03444 | Mai 2022 | WG 2481

Wir leben, als wäre unsere Zeit auf diesem Planeten eine Fingerübung und das eigentliche, richtige Leben käme irgendwann später. Angestrengt mit Selbstoptimierung beschäftigt, kommen wir überall hin, aber nirgends mehr an, können alles erreichen, doch nichts stellt uns mehr zufrieden. Wir sind überall, bloß nicht dort, wo das Leben tatsächlich stattfindet – in der Gegenwart. Bestsellerautorin Janice Jakait zeigt, warum wir uns unserer Vergänglichkeit stellen müssen, um das Wunder des Augenblicks zu erfahren. Das Leben kann erst beginnen, wenn man zutiefst begreift, dass man nur eines hat.

JANICE JAKAIT, geboren 1977, aufgewachsen in Lengefeld im Erzgebirge, gab ihre Arbeit als IT-Beraterin für das Abenteuer »Leben!« auf. Als erste Deutsche überquerte sie 2011/2012 allein und ohne Beiboot in einem Ruderboot den Atlantik. Über ihre Erfahrungen auf dem Meer schrieb sie den Bestseller *Tosende Stille*. Heute lebt Janice Jakait als Theophilosophin und Autorin in Trier und steht mit ihren Vorträgen in Deutschland, Österreich und der Schweiz auf der Bühne. www.jakait.com



Entfalte die Kraft deines Seelenplans Die eigene Lebensaufgabe finden und verwirklichen

Aus dem amerikanischen Englisch von Astrid Ogbeiwi ca. 304 Seiten | Broschiert | 12 x 19 cm | 12,00 € (D) / 12,40 € (A) ISBN 978-3-95803-448-8 | Best.-Nr. 282-03448 | Mai 2022 | WG 2470



Freut euch nicht zu spät

Warum das zweite Leben beginnt, wenn man begreift, dass man nur eines hat





»Bahnbrechendes Buch.« Joe Dispenza

Was kann man tun, wenn man Emotionen und körperliche Empfindungen anderer Menschen quasi ungefiltert in sich selbst spürt? Judith Orloff, selbst Empathin, gibt in diesem Buch umfassende und praktische Hilfestellung, um sich energetisch zu schützen und Grenzen zu setzen. So lassen sich die eigenen Stärken entwickeln und als ein großes Geschenk erkennen.



JUDITH ORLOFF studierte Medizin und Psychologie und hielt eine Assistenzprofessur an der UCLA (University of California Los Angeles). In ihrer Praxis in Los Angeles hat sie sich auf die Behandlung und Beratung von Empathen und hochsensiblen bzw. hochsensitiven Menschen spezialisiert. Dr. Orloff ist Autorin einer Reihe von sehr erfolgreichen Büchern, die sich mit Methoden der Energiemedizin auseinandersetzen



- Wichtiges Thema in einer immer lauteren Welt
- Empathen sind die neuen Hochsensiblen
- »Dieses Buch wird Tausenden helfen, gesunde Grenzen zu setzen und ihre Sensibilität als Geschenk zu sehen.« Christiane Northrup

Unsere Pocket-Reihe: die Backlist im Überblick







2,00 € (D) / 12,40 € (A) SBN 978-3-95803-379-







NICHT KOMISCH. MEIN KOPF **FUNKTIONIERT NUR** 10,00 € (D) / 10,30 € (A) SBN 978-3-95803-409-9



















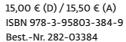


Judith Orloff Wenn dir alles unter die Haut geht Das Überlebenshandbuch für Empathen und Hochsensible

Das aktuelle Herbstprogramm 20 21 auf einen Blick











18,00 € (D) / 18,50 € (A) ISBN 978-3-95803-344-3 Best.-Nr. 282-03344





18,00 € (D) / 18,50 € (A) ISBN 978-3-95803-369-6 Best.-Nr. 282-03369





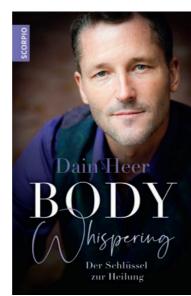
18,00 € (D) / 18,50 € (A) ISBN 978-3-95803-402-0 Best.-Nr. 282-03402





18,00 € (D) / 18,50 € (A) ISBN 978-3-95803-380-1 Best.-Nr. 282-03380





19,00 € (D) / 19,60 € (A) ISBN 978-3-95803-154-8 Best.-Nr. 282-03154





18,00 € (D) / 18,50 € (A) ISBN 978-3-95803-400-6 Best.-Nr. 282-03400





20,00 € (D) / 20,60 € (A) ISBN 978-3-95803-394-8 Best.-Nr. 282-03394

Bestsellerautor Professor Dobos zeigt erstmals das ganzheitliche Potenzial der naturbezogenen Medizin: neue Wege für ein nachhaltig gesundes persönliches Leben, die gleichzeitig den Planeten schützen.



Unsere aktuellen Toptitel



Gustav Dobos

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

Best.-Nr. 282-03333



Andrea Löhndorf Kintsugi

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



INF*CK

Gary John Bishop **Unfuck yourself**

14,90 € (D) / 15,50 € (A)

ISBN 978-3-95736-106-6 Best.-Nr. 282-36106





Anne van Stappen

Der kleine Selbstcoach Sei gut zu dir selbst

14,00 € (D) / 14,40 € (A) ISBN 978-3-95803-371-9 Best.-Nr. 282-03371





Der entwurzelte Mensch

20,00 € (D) / 20,6 0 € (A) ISBN 978-3-95803-394-8 Best.-Nr. 282-03394

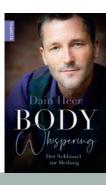




Ein fliegender Vogel blickt nie zurück

18,00 € (D) / 18,50 € (A) ISBN 978-3-95803-347-4 Best.-Nr. 282-03347





Dain Heer

Body Whispering 19,00 € (D) / 19,60 € (A)

ISBN 978-3-95803-154-8 Best.-Nr. 282-03154





Michael Spitzbart

Wenn das Gehirn seinen Verstand verliert

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







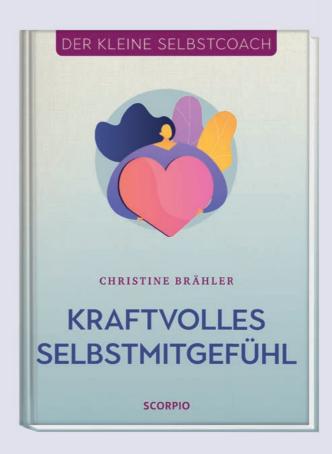
Ruediger Dahlke

12,00 € (D) / 12,40 € (A) ISBN 978-3-95803-410-5 Best. Nr. 282-03410



Die aktuellen Selbstcoaches

Kraftvolles Selbstmitgefühl lässt sich lernen. Es ist eine wichtige Voraussetzung, um in Situationen, in denen wir Gefahr laufen, verletzt oder ausgenutzt zu werden, gut für uns sorgen und Grenzen setzen zu können.



ca. 128 Seiten | Flexobroschur, Leinen | 13,5 x 18,5 cm $14,00 \in (D) / 14,40 \in (A)$ ISBN 978-3-95803-386-3 | Best.-Nr. 282-03386



Unsere Träume kennen keine Grenzen. Indem wir sie als Botschaften des eigenen Unterbewusstseins annehmen, können wir unseren tiefsten Ängsten mutig begegnen und vergessene Wünsche neu entdecken.



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





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



IHRE ANSPRECHPARTNER IM VERLAG

VERKAUFSLEITUNG/ KEY ACCOUNT

Marcel Ramirez Tel.: +49 (0)172 212 57 92 Fax: +49 (0)89 189 47 33-16 marcelramirez@gmx.de

VERTRIEB

Sara Parragh

Tel.: +49 (0)89 189 47 33-45 sp@europa-verlag.com

PROGRAMMLEITUNG

Desirée Schön

Tel.: +49 (0)89 189 47 33-27 ds@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

LEKTORAT

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

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

a.reichel@prolit.de

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)7145 93 60 60 gerda.heinzmann1@t-online.de

Bayern

Beyerle Verlagsvertretungen Gbr Cornelia & Stefan Beyerle Riesengebirgstraße 31a D-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 7916-30 Fax: +49 (0)68 61 7916-32 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 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 1165 2089 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



