



2018

## URSACHEN FÜR SCHLAFSTÖRUNGEN ENTDECKEN UND AUFLÖSEN

Warum kann man sich auf Federkernmatratzen schlecht erholen?

Warum leiden so viele Menschen mit Fibromyalgie an Schlafstörungen?

Warum schlafen Frauen schlechter als Männer?

Was ist HPU/KPU?

Was kann man tun, um Ängste und Sorgen loszuwerden, die das Einschlafen verhindern?

Wir brauchen guten Schlaf, um fit, vital, gesund und gut gelaunt bleiben zu können. Stattdessen hat sich die nächtliche Regenerationszeit für viele von uns in eine Stressquelle verwandelt. Der dringend benötigte tiefe Schlaf will sich einfach nicht mehr einstellen. So ist Erholung nur selten möglich.

Dabei ist es eigentlich ganz einfach, einen gesunden Schlaf zu finden. Erkennen Sie die Ursachen für Ihre Schlafstörungen und beseitigen Sie sie.



## Monika Richrath DIE GEHEIMNISSE DES GESUNDEN SCHLAFS

### INHALT

- 1 Was Sie über Schlaf wissen sollten
- 2 Äußere Ursachen für Schlafstörungen
- 3 Körperliche Ursachen für Schlafstörungen
- 4 Seelische Ursachen für Schlafstörungen
- 5 Die Geheimnisse des gesunden Schlafs

NEUERSCHEINUNG 10/2018

236 SEITEN, SOFTCOVER

13 x 20 x 1.5 cm

EUR 22.99 (D) EUR 23.99 (A) CHF 33.99 (CH)

ISBN 978-3-9819383-8-8



**MONIKA RICHRATH** ist als Coach und Trainerin für Klopfakupressur tätig. Zudem beschäftigt sie sich seit vielen Jahren mit dem Massenphänomen der Schlafstörungen. Sie legt in diesem Buch gut strukturiert dar, worauf es beim Schlaf ankommt. Darüber hinaus erfahren Sie, was Sie dafür tun können, um wieder mit viel Vorfreude zu Bett zu gehen.

## Susanne Gärtner/Katrin Bliedtner-Sisman AUFBRUCH IN DEN RAUNÄCHTEN

MEDITATIONEN, RITUALE UND PRAKTISCHE ÜBUNGEN FÜR DIE HEILIGEN TAGE UND EIN ANDERES JAHR DANACH

Eine besondere Magie umgibt die sagenumwobenen Wintertage zwischen Weihnachten und dem Tag der Heiligen Drei Könige. In diesen geheimnisvollen zwölf Tagen und Nächten öffnen sich nicht nur die Tore zur Anderswelt, sondern auch das Feld der Liebe, der Weisheit und unserer Schöpfungskraft.

Die erfahrenen Autorinnen haben ein Werk geschaffen, das nicht nur auf die heiligen Tage eingeht, sondern auch auf deren Bedeutung für die Monate danach. Zudem stellen sie zahlreiche Meditationen, Rituale und praktische Übungen vor, die auch ganzjährig für den persönlichen Aufbruchs- und Erweckungsprozess geeignet sind.

Dieses Buch vermittelt die Einsicht, dass in uns eine Zauberkraft schlummert, die sich nur danach sehnt, an die Oberfläche zu treten. Allem voran der Ruf des Herzens, das darum bittet, einzutauchen in die farbenfrohen Facetten eines lebendigen Daseins. Diese und alle anderen liebevollen Kräfte führen zu neuem Schwung und viel Auftrieb. Im Ergebnis winken ein erfüllendes Jahr und eine kompromisslose Bejahung des Lebens.

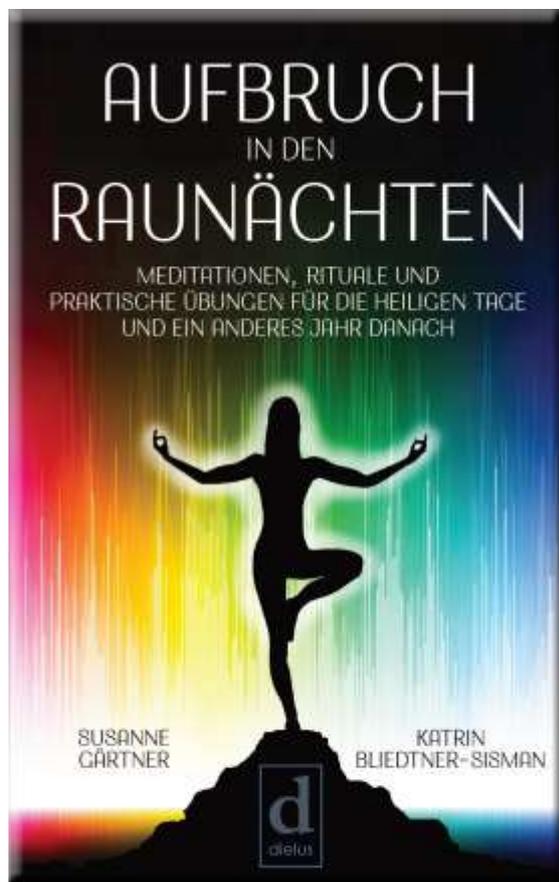
NEUERSCHEINUNG 10/2018

220 SEITEN, SOFTCOVER

12 x 19 x 1.4 cm

EUR 19.99 (D) EUR 20.99 (A) CHF 29.99 (CH)

ISBN 978-3-9820125-0-6



**KATRIN BLIEDTNER-SISMAN** befasst sich seit mehr als 20 Jahren mit verschiedensten Heilungswegen. Sie arbeitet seit 2007 als Heilpraktikerin in eigener Praxis in München. In Einzelarbeit wie auch im Rahmen von Seminaren hat sie sich auf systemische Aufstellungsarbeit, Medialität, Trance Healing und Kinesiologie spezialisiert und inspiriert Menschen, ihrem ganz eigenen Weg des Herzens mutig zu folgen.

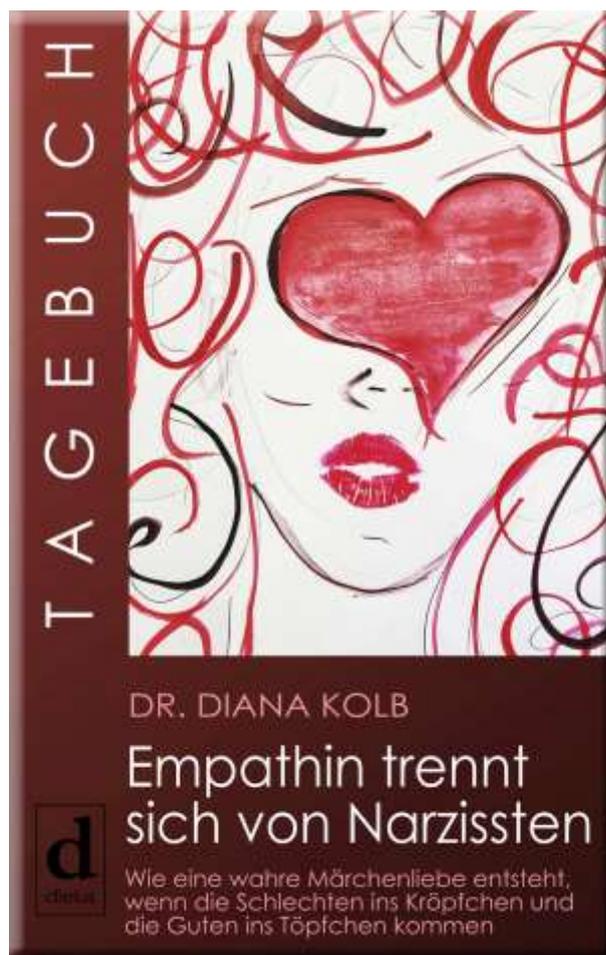


**SUSANNE GÄRTNER** ist als Heilpraktikerin und Coach in München tätig. Als Therapeutin begleitet sie ihre Klienten einfühlsam und authentisch auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit, Erfolg und Lebensfreude. Sie hat sich auf alternative und ganzheitliche Behandlungsmethoden (u. a. Kinesiologie, Aufstellungsarbeit, Komplexmittelhomöopathie) spezialisiert und gibt ihre Erfahrungen im Rahmen von Seminaren und Kongressen weiter.

WIE EINE WAHRE MÄRCHENLIEBE  
ENTSTEHT, WENN DIE SCHLECHTEN INS  
KRÖPFCHEN UND DIE GUTEN INS  
TÖPFCHEN KOMMEN

Es war einmal ein ziemlich großes kleines Mädchen, das mit ganz vielen wundervollen Gaben gesegnet war. Es konnte in die Herzen der Menschen sehen, war gutmütig und überall gern gesehen. Sie war herzensgut, doch dann kam das Leben. Sie stach sich an der Spindel und fiel in einen Tiefschlaf. Als sie wieder aufwachte, sah sie auf ihr Königreich und erkannte: Es muss aufgeräumt werden.

Durch die mutige Veröffentlichung ihres Tagebuchs gewährt die Autorin Einblick in die beeindruckende Entwicklung ihres Liebeslebens. Nachdem sie in ihren Beziehungen jahrelang viel Leid zu ertragen hatte, weil sie immer an die Falschen geraten war, entdeckte sie, dass sie es mit Narzissten zu tun hatte. Sie beschloss, ihre Opferhaltung aufzugeben und dieses Problem zu lösen. Schließlich zog sie den Richtigen an, um den großartigen Schatz einer märchenhaften Liebe zu heben.



NEUERSCHEINUNG 09/2018

204 SEITEN, SOFTCOVER

12 x 19 x 1.4 cm

EUR 19.99 (D) EUR 20.99 (A) CHF 29.99 (CH)

ISBN 978-3-9819383-6-4

## Dr. Diana Kolb EMPATHIN TRENNT SICH VON NARZISSTEN



**DR. DIANA KOLB** ist promovierte Pädagogin und lebt in Niedersachsen. Als Theaterpädagogin, Sport- und Clowntherapeutin arbeitet sie mit Kindergruppen. Zudem hat sie eine spezifische Form der Therapie entwickelt, die Selbstliebe, mehr Selbstakzeptanz und bessere Stressbewältigung zum Ziel hat – die Emotionstherapie.

NEUERSCHEINUNG 08/2018  
240 SEITEN, SOFTCOVER  
13 x 21 x 1.5 cm  
EUR 19.99 (D) EUR 20.99 (A) CHF 29.99 (CH)  
ISBN 978-3-9819383-4-0



**Dr. Hermann Rühle**  
**WAS BIN ICH?**  
**WIE BIN ICH?**  
**WOZU BIN ICH?**

**WIE ICH ERKENNE, WER ICH WIRKLICH BIN**

Die große Frage „Wer bin ich?“ wird in diesem Buch in drei weitere unterteilt: „Was bin ich?“ beschäftigt sich mit unserem Geltungsbewusstsein, „Wie bin ich?“ mit dem Selbstbewusstsein sowie dem Selbstwertgefühl und die Frage „Wozu bin ich?“ zielt darauf ab, was unserem Leben Sinn verleiht. Das Zusammenspiel von WAS, WIE und WOZU führt zu unserer Identität.

Dieses Buch ist ein Instrument zur Selbsterkundung. Dazu konfrontiert der Autor uns in erfrischend amüsanter Weise mit dem Jahrmarkt der Eitelkeiten. Dort ist das auffällige Treiben von Statusversessenen, Aufmerksamkeitssüchtigen und Bedeutungshungrigen zu beobachten. Dem Leser wird klar, was andere sein wollen, aber nicht sind, und er kommt schlussendlich sich selbst auf die Schliche. Schließlich werden die Zusammenhänge zwischen Identität, Geltungshunger und Selbstsicherheit enträtselt.

Durch seine Selbsterkenntnis gewinnt der Leser an Selbstsicherheit und erlangt ein höheres Durchsetzungsvermögen. Darüber hinaus können Statusversessene schnell entlarvt werden, wodurch die Gefahr, auf sie hereinzufallen, maßgeblich reduziert wird. In der Summe nähert sich der Leser Schritt für Schritt seiner individuellen Beantwortung der entscheidenden Frage: „Bin ich, wer ich bin?“

**INHALT**

- 1 Machen auch Sie sich manchmal zum Affen?
- 2 In welcher Identitätskrise stecken Sie gerade?
- 3 Wie stabil ist Ihr Identitätsfundament?
- 4 Welche Motive treiben Sie an?
- 5 Wer sind Sie?
- 6 Wie viel Schein braucht Ihr Sein?
- 7 Was halten Sie von sich selbst?
- 8 Wie können Sie an Ihrer Identität arbeiten?
- 9 Haben Sie Ihre Identität gefunden?



**DR. HERMANN RÜHLE** ist Diplom-Psychologe und lebt in Augsburg. Er war als Trainer für große Unternehmen in Deutschland, Österreich und der Schweiz tätig, mit den Schwerpunkten Zeitmanagement und kreative Entfaltung. Als Coach unterstützt er Ratsuchende bei ihrer Berufs- und Berufungsfindung.

### WERDE DIR DEINER SELBST BEWUSST

Jeder Mensch ist einzigartig. Oft vergessen wir das. Manchmal zweifeln wir sogar an uns. Dieses Buch soll dich daran erinnern!

Erlebe, was passiert, wenn du deinen eigenen Wert erkennst. Du wirst sehen, wie sich deine Einstellung zu dir selbst und zu deinen Mitmenschen positiv wandelt. Dein Leben wird sich verändern, wenn du dir deiner selbst bewusst wirst.

Dieses Buch ist für DICH oder für deine Freunde, für waschechte Alltagshelden, für deine Traumfrau oder für deinen tapferen Ritter bestimmt. Heute ist genau der richtige Tag, um zu dir selbst oder zu einem besonderen Menschen zu sagen: DU BIST UMWERFEND!



## Sandra Tissot DU BIST UMWERFEND!

NEUERSCHEINUNG 06/2018  
150 SEITEN, SOFTCOVER  
12 x 19 x 1.3 cm  
EUR 14.99 (D) EUR 15.99 (A) CHF 24.99 (CH)  
ISBN 978-3-9819383-2-6

### INHALT

- 1 Nüchterne Bestandsaufnahme
- 2 Geschönte Außendarstellung
- 3 Vielschichtige Innenwelt
- 4 Gute Gesellschaft
- 5 Echte Entspannung
- 6 Magische Strahlkraft



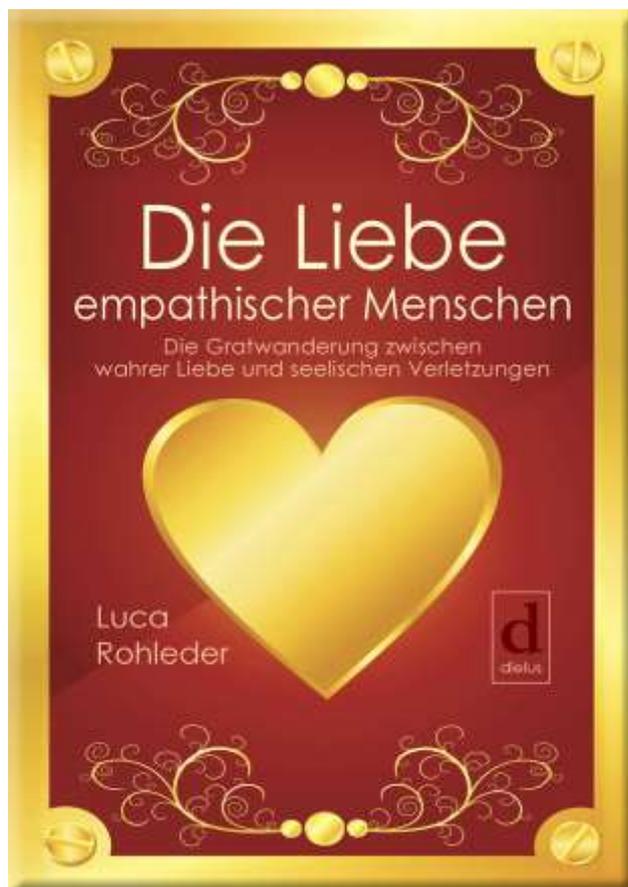
**SANDRA TISSOT** ist seit 10 Jahren mit ihrer eigenen Marketing Agentur selbstständig tätig und kommt dabei mit den unterschiedlichsten Persönlichkeiten in Kontakt. In ihrem zweiten Buch erinnert sie uns daran, dass wir in unserem oft hektischen Alltag ganz verlernt haben, uns selbst, unsere Liebsten oder auch vollkommen Fremde einfach einmal umwerfend zu finden.

#### INHALT

Die prägende Phase  
Die vergeistigte Phase  
Die überlastende Phase  
Die lebensverneinende Phase  
Die erwachende Phase  
Die erlösende Phase  
Die liebende Phase  
Exkurs: Quantenphilosophie

## Luca Rohleder DIE LIEBE EMPATHISCHER MENSCHEN

NEUERSCHEINUNG 11/2017  
222 SEITEN, SOFTCOVER  
14.8 x 21.0 x 1.8 cm  
EUR 22.99 (D) EUR 23.99 (A) CHF 33.99 (CH)  
ISBN 978-3981797589



#### DIE GRATWANDERUNG ZWISCHEN WAHRER LIEBE UND SEELISCHEN VERLETZUNGEN

Aufgrund ihrer hohen Feinfühligkeit stellt die Liebe für empathische Menschen nicht nur das größte Glück auf Erden dar, sondern kann auch seelische Verletzungen hervorrufen. Für das empathische Wesen ist es infolgedessen wichtig, mit der Liebe keinen Schiffbruch zu erleiden. Dieses Buch zeigt auf, wie Sie positive Liebeserlebnisse mehren und zugleich leidvolle aus Ihrem Leben nachhaltig verbannen können.

Alles in allem erhalten Sie ein Grundlagenwerk zu allen Facetten der empathischen Liebe. Luca Rohleder schildert einen persönlichen Wachstumsprozess, den er in verschiedene Lebensphasen aufteilt. Dabei beginnt er schon mit der empathischen Prägung kurz nach der Geburt, veranschaulicht dann die ersten Liebeserfahrungen und endet mit der Liebe im fortgeschrittenen Alter. Durch diese Beschreibung unterschiedlicher Liebesphasen wird deutlich, dass das Leben vieler empathischer Menschen auffällig oft Parallelen aufweist, wenn es um glückliche oder auch unglückliche Momente der Liebe geht.

Mithilfe eines vom Autor entwickelten alternativen psychologischen Erklärungsmodells werden Sie sich selbst, Ihren Partner sowie Ihre Liebesbeziehungen besser verstehen lernen und die Geheimnisse der empathischen Liebe werden Ihnen offenbar.



**LUCA ROHLEDER** lebt in Leipzig und war über 25 Jahre als Jobcoach und Trainer tätig. Sein Spezialgebiet ist die Quantenphilosophie sowie die Lösung schwieriger Lebensfragen. Zurzeit vergibt er nur noch vereinzelt Beratungstermine und konzentriert sich vermehrt auf das Mentoring.

NEUERSCHEINUNG 01/2018  
172 SEITEN, SOFTCOVER  
14.8 x 21.0 x 1.5 cm  
EUR 9.99 (D) EUR 10.99 (A) CHF 19.99 (CH)  
ISBN 978-3981892864

#### INHALT

Widersprüche  
Krankheit  
Schmerz  
Tod  
Neuanfang  
Vorangehen  
Alleinsein  
Wahrhaftigkeit  
Liebe  
Freiheit  
Die Kunst des Lebens

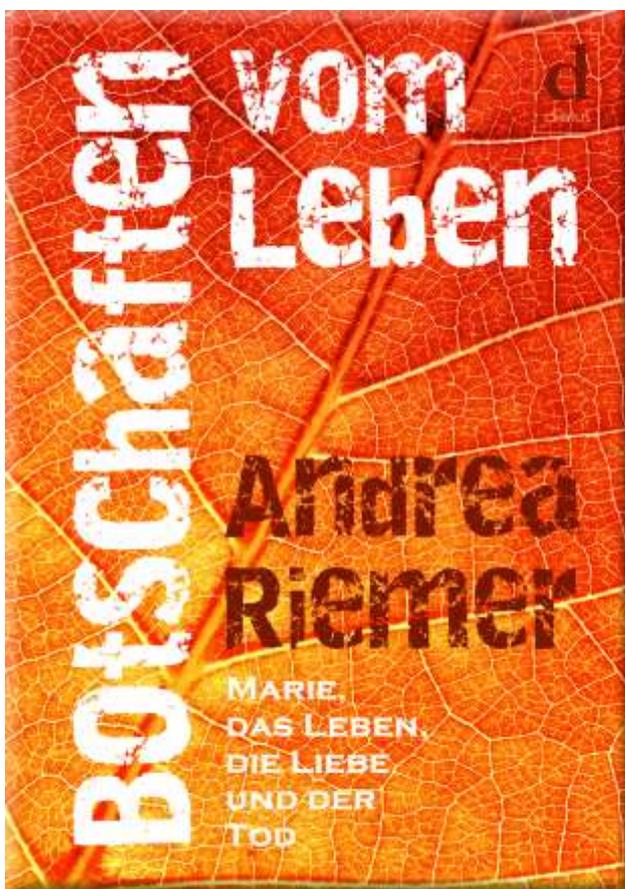
## Andrea Riemer BOTSCHAFTEN VOM LEBEN

### MARIE, DAS LEBEN, DIE LIEBE UND DER TOD

Mit ihrer Protagonistin Marie lässt die erfahrene Buchautorin Andrea Riemer den Leser an der Bewältigung unterschiedlicher Lebensthemen teilhaben – als Anregung für das eigene Leben. Erfahrenes, Beobachtetes, Biografisches, Erwünschtes, Ernsthaftes und Humorvolles werden in einer tiefgründigen und gleichzeitig pointierten Weise verwoben und münden schließlich in die „Botschaften vom Leben“.

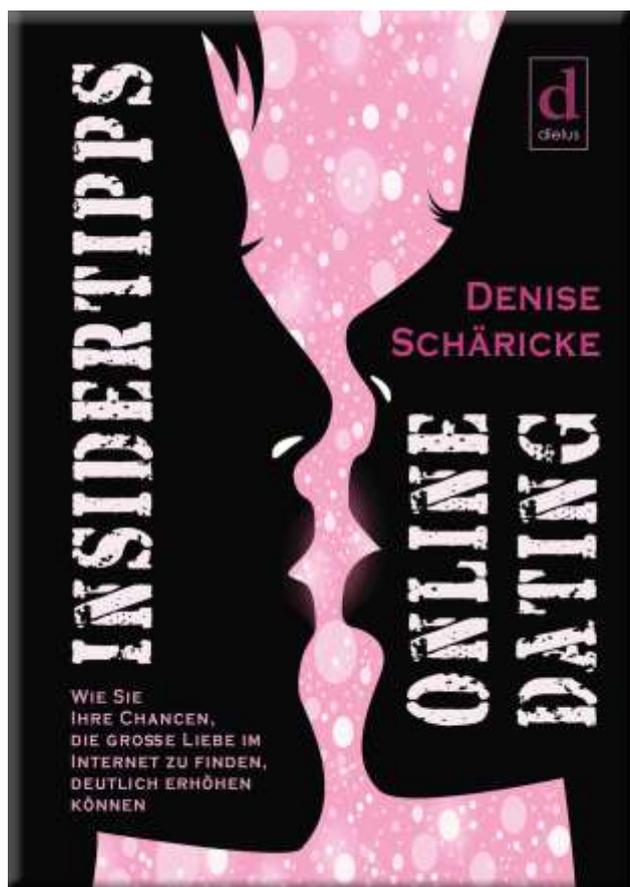
Marie durchlebt Licht und Schatten, taucht in Höhen und Tiefen ein, überwindet eine schwere Krankheit, startet einen vollkommenen Neuanfang und begegnet schließlich dem Wunder der Liebe. Sie erfährt fast alle Facetten des menschlichen Daseins und kommt in der Folge zu einer entscheidenden Erkenntnis: „Das Leben ist immer auf der Seite des Menschen.“

Lassen Sie sich von Maries bewegender Geschichte berühren und erkennen Sie, dass das Leben auch für Sie ein versöhnliches Happy End bereithält.



**ANDREA RIEMER** hat sich nach einer einzigartigen Karriere als Wissenschaftlerin und Beraterin für Sicherheitspolitik als Buchautorin erfolgreich etabliert. Daneben schreibt sie regelmäßig Essays für die Huffington Post und macht ihre eigene Radiosendung bei Radio Planet Berlin. Zusätzlich ist sie mit ihren musikalisch unterlegten Textprogrammen auf künstlerischen Festivals präsent, hält Buchlesungen und bietet auch Vorträge und Diskussionen für Unternehmen und Institutionen an.

## Denise Schäricke INSIDERTIPPS – ONLINEDATING



### INHALT

- 1 Das richtige Portal
- 2 Die Anmeldung
- 3 Ein aussagekräftiges Profil
- 4 Das Profilbild
- 5 Werden Sie individuell
- 6 Wer schreibt wen wie an?
- 7 Die Verabredung
- 8 Das erste Date
- 9 Wie geht es weiter?

NEUERSCHEINUNG 04/2018

172 SEITEN, SOFTCOVER

14.8 x 21.0 x 1.4 cm

EUR 19.99 (D) EUR 20.99 (A) CHF 29.99 (CH)

ISBN 978-3981938302

### WIE SIE IHRE CHANCEN, DIE GROSSE LIEBE IM INTERNET ZU FINDEN, DEUTLICH ERHÖHEN KÖNNEN

Viele Aspekte unseres Lebens spielen sich heute oft nur online ab, so auch die Partnersuche. Zahlreiche Datingportale locken mit der großen Liebe. Doch leider ist es trotz der scheinbar unzählbaren Schar an Singles nicht immer leicht, den passenden Deckel für den Topf zu finden.

Mit diesem Buch können Sie Ihre Chancen deutlich erhöhen. Es zeigt Ihnen in neun Schritten auf, wie Sie die große Liebe auch im Internet finden können. Sie werden mehr Interessenten auf Ihr Profil locken, mit tollen Menschen in Kontakt kommen und schließlich auf den Richtigen oder die Richtige treffen.



**DENISE SCHÄRICKE** ist als Trainerin für persönliche Weiterentwicklung international tätig. Zudem arbeitet sie als Beziehungs- und Paarcoach und betreibt einen Lifestyle-Blog zu unterschiedlichen Themen. In diesem Werk berichtet sie nicht nur von eigenen Daterfahrungen, sondern gibt Insiderwissen preis, das sie sonst nur ihren Klienten offenbart.

#### INHALT

Warum bin ich so?  
Was schlummert in mir?  
Was muss ich loslassen?  
Wann habe ich Arbeitsspaß?  
Wie finde ich die Berufung?

4. AUFLAGE 11/2017

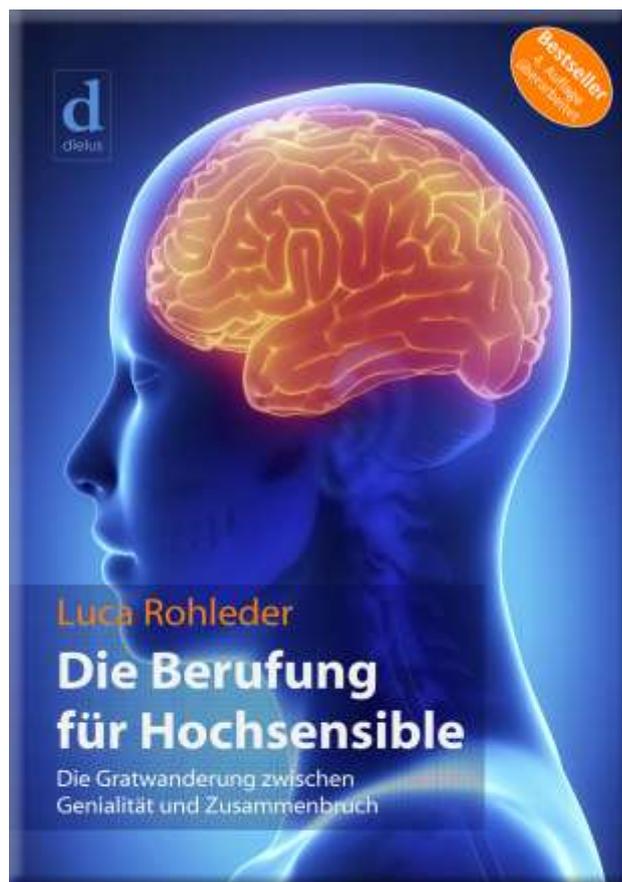
220 SEITEN, SOFTCOVER

14.8 x 21.0 x 1.8 cm

EUR 22.99 (D) EUR 23.99 (A) CHF 33.99 (CH)

ISBN 978-3981571141

## Luca Rohleder DIE BERUFUNG FÜR HOCHSENSIBLE



#### DIE GRATWANDERUNG ZWISCHEN GENIALITÄT UND ZUSAMMENBRUCH

Hochsensible Menschen spüren sehr wohl, dass in ihnen etwas schlummert, das nur darauf wartet zu erwachen. Sie wissen, dass sie über viele Talente verfügen, können diese aber nicht konkret beim Namen nennen. So sind sie selten imstande, aus ihren Stärken Kapital zu schlagen. Vielmehr haben sie oft die Befürchtung, mit den neuen Herausforderungen eines veränderten Arbeitsmarkts nicht mehr Schritt halten zu können. Was bleibt, ist manchmal eine nicht enden wollende und quälende Suche nach dem richtigen Platz in der Berufswelt.

Dieser Ratgeber unterstützt Sie bei der Suche nach Ihrer Berufung. Es wird Ihnen Schritt für Schritt Hilfestellung gegeben, wie Sie auch in einer neuen Welt der Unsicherheit, Dynamik und Veränderung berufliche Erfüllung finden können.

Der erfahrene und hochsensible Coach Luca Rohleder hat dafür ein psychologisches Modell entwickelt, das nicht nur die Aufteilung des Egos in mehrere Ichs umfasst, sondern vor allem auch viele spirituelle Aspekte mit einfließen lässt. Sie erhöhen damit den Grad Ihrer Selbsterkenntnis, und es wird sich Ihnen vieles offenbaren, was Sie bisher als unerklärlich empfanden. Der Autor wird Ihnen aufzeigen, dass Sie nicht nur über geniale Gaben verfügen, sondern dass diese tatsächlich auf eine ganz bestimmte Berufung abzielen.



**LUCA ROHLEDER** lebt in Leipzig und war über 25 Jahre als Jobcoach und Trainer tätig. Sein Spezialgebiet ist die Quantenphilosophie sowie die Lösung schwieriger Lebensfragen. Zurzeit vergibt er nur noch vereinzelt Beratungstermine und konzentriert sich vermehrt auf das Mentoring.

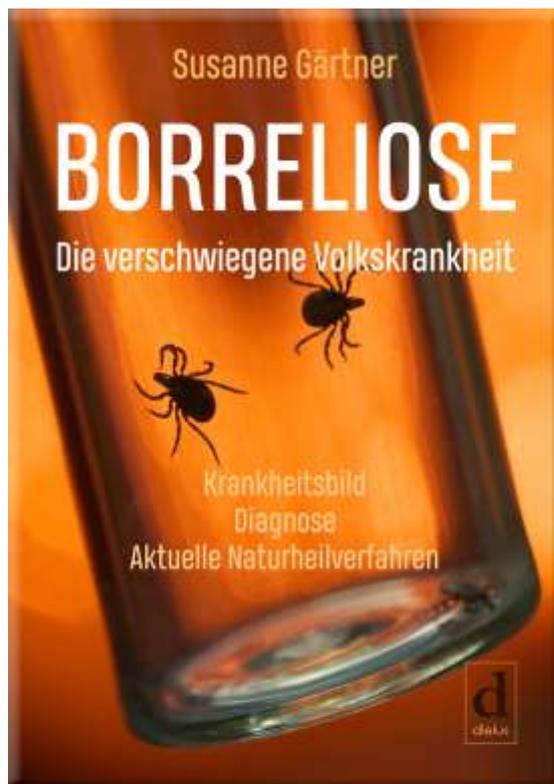
## Susanne Gärtner **BORRELIOSE – DIE VERSCHWIEGENE VOLKSKRANKHEIT**

KRANKHEITSBILD, DIAGNOSE  
AKTUELLE NATURHEILVERFAHREN

Borreliose ist eine ernst zu nehmende Gefahr und keine harmlose Erkrankung. Diese Infektionskrankheit mit ihren vielfältigen Symptomen wird immer noch von vielen Medizinern unterschätzt und zu einseitig behandelt. Zum einen, weil viele Ärzte sich oft an falschen Laborwerten orientieren und dadurch die Krankheit gar nicht oder erst zu spät diagnostizieren. Zum anderen geht die akademische Lehrmeinung fälschlicherweise davon aus, dass Borreliose allein mit Antibiotika leicht überwunden werden kann.

In diesem Buch finden Sie umfangreich Aufklärung zu diesem Thema. Darüber hinaus stellt die Autorin Behandlungsmethoden vor, die einem ganzheitlichen Denken folgen. Sie beschreibt neben schulmedizinischen Therapieansätzen auch aktuelle Naturheilverfahren, die in Bezug auf diese Krankheit noch unbekannt sind. Dieser komplementäre Ansatz soll die Linderung oder vollständige Beseitigung der vorhandenen Beschwerden ermöglichen.

**NEUERSCHEINUNG 04/2018**  
**176 SEITEN, SOFTCOVER**  
**14.8 X 21.0 X 1.6 CM**  
**EUR 19.99 (D) EUR 20.99 (A) CHF 29.99 (CH)**  
**ISBN 978-3981892888**



### INHALT

1. Allgemeine Informationen zu Borreliose
  - Was ist Borreliose?
  - Diagnose
  - Die Bedeutung der Co-Infektionen
  - Bewährte Schutzmaßnahmen gegen Zecken
2. Schulmedizinische und alternative Behandlungsansätze bei Borreliose
  - Gedanken zur Therapiekonzeption
  - Schulmedizinische Behandlungsansätze
  - Alternative und natürliche Therapieansätze
  - Die Bedeutung des Bindegewebes
  - Ganzheitliche Maßnahmen zur Behandlung
  - Möglichkeiten zur Selbsthilfe
3. Verantwortung für sich selbst übernehmen
  - Gesundheit: Mehr als körperliche Symptomfreiheit
  - Ihre innere Einstellung
  - Gute-Laune-Strategien
4. Zusammenfassung



**SUSANNE GÄRTNER** ist als Heilpraktikerin in eigener Praxis in München tätig. Sie gibt als Referentin ihr Wissen und ihre Erfahrungen in Seminaren, auf Messen und Kongressen weiter. Zudem schreibt sie als Autorin für verschiedene Fachmagazine. Sie war selbst mehr als 15 Jahre von einer chronischen Borreliose-Erkrankung betroffen. Mit alternativen und ganzheitlichen Behandlungsansätzen konnte sie ihre Borreliose nachhaltig überwinden.

## Michaela Schubert ESSTÖRUNGEN – WAS IST DAS?

DAS ABC DER MAGERSUCHT,  
ESS-BRECH-SUCHT UND ESSANFALL-  
STÖRUNG

Esstörungen sind eine gesamtgesellschaftliche Problematik, die kaum jemand wahrhaben möchte. Sie sind schambesetzt und werden oft totgeschwiegen. Die Dunkelziffer ist hoch, und meist wird die Problematik vom Umfeld der Betroffenen nicht bemerkt.

Die erfahrene Autorin, die in ihrer Vergangenheit selbst von einer Essstörung betroffen war, liefert mit diesem Buch einen grundlegenden Einblick in das Thema. Mithilfe ihrer drei Avatare Rexi, Limi und Eati, die stellvertretend für die drei Formen der Essstörungen stehen, zeigt Michaela Schubert in einer erfrischenden Direktheit sämtliche Facetten, Risiken und Frühindikatoren von Essstörungen auf.

Sie erfahren, wie sich eine Essstörung in das Leben einschleichen kann, warum Hungern, Erbrechen und Essen zur Sucht werden können, wie sich der Alltag Betroffener darstellt, und vieles mehr. In der Summe erhalten Sie mit diesem Buch ein vollständiges Nachschlagewerk, das mit intimen Details viel Aufklärungs- und Präventionsarbeit leistet.



### INHALT

- 1 Einführung
- 2 Magersucht
- 3 Ess-Brech-Sucht
- 4 Essanfallstörung
- 5 Hilfemöglichkeiten
- 6 Essstörungen im Überblick



**MICHAELA SCHUBERT** lebt in Sachsen und hat langjährige Erfahrungen mit Essstörungen. Gemeinsam mit Désirée Fiedler hat sie das Konzept HAPPY KALORIE© ins Leben gerufen. Mit Vorträgen und Workshops in Schulen oder sozialen Einrichtungen bietet sie authentische Beratung und Workshops. Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.happy-kalorie.de](http://www.happy-kalorie.de).

## INHALT

Burnout braucht ein Milieu: Über dieses Buch

1. Teil: Stress und Burnout
  2. Teil: Wie Sie die 5 Glücksgesetze missachten müssen, um im Burnout zu landen
  3. Teil: Übungsteil: Der Insight-Out-Prozess
- Glück ist kein Zufall: Saat und Ernte

### 5 GLÜCKSGESETZE, DIE SIE MISSACHTEN MÜSSEN, UM SCHNELL ALT, KRANK UND UNGLÜCKLICH ZU WERDEN

Überlastungssymptome befinden sich im Vormarsch und sind heute fast überall anzutreffen, vor allem in einem temporeichen Arbeitsalltag, aber auch in unserer bildschirmorientierten, beschäftigungsintensiven Freizeit. Viele Menschen leiden aufgrund dessen unter einer stetig ansteigenden Anspannung, die sie auch nachts oft nicht mehr zur Ruhe kommen lässt.

Den Weg ins Burnout gehen Betroffene oft unbewusst, er hat aber auch klare Gesetzmäßigkeiten. Anhand der 5 Glücksgesetze erfahren Sie auf erfrischende, amüsante und anschauliche Weise, welchen Risiken speziell Sie ausgesetzt sind und welche Erfolgsformeln Sie in Richtung Lebensglück bringen.

Die erfahrene Autorin zeigt Ihnen auf, dass Sie Stress nicht hilflos ausgeliefert sein müssen, sondern Ihre Gesundheit und Lebensqualität selbst in die Hand nehmen können. Mithilfe funktionierender Instrumente und Verhaltensstrategien können Sie entspannter, vitaler und glücklicher werden.

NEUERSCHEINUNG 11/2017

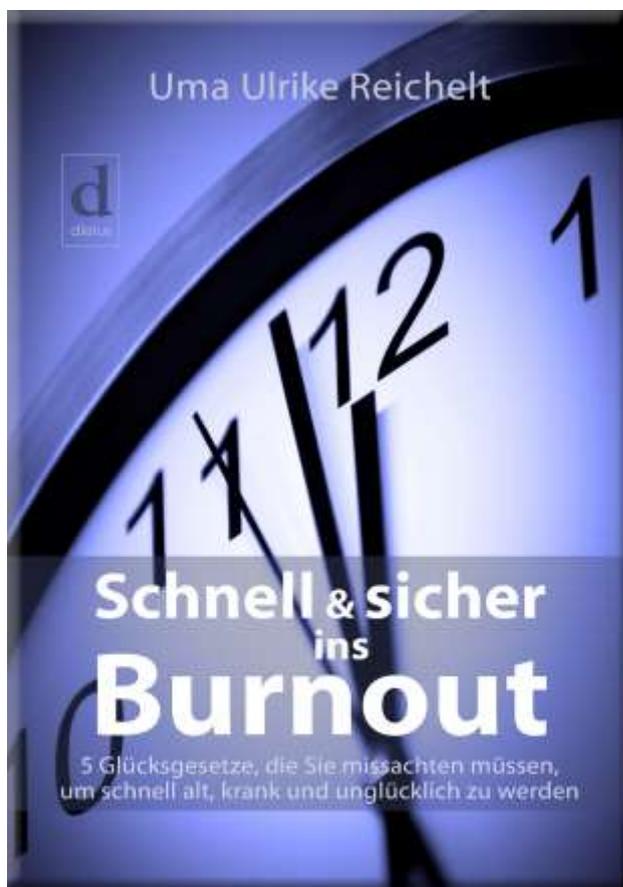
182 SEITEN, SOFTCOVER

14.8 x 21.0 x 1.6 cm

EUR 19.99 (D) EUR 20.99 (A) CHF 29.99 (CH)

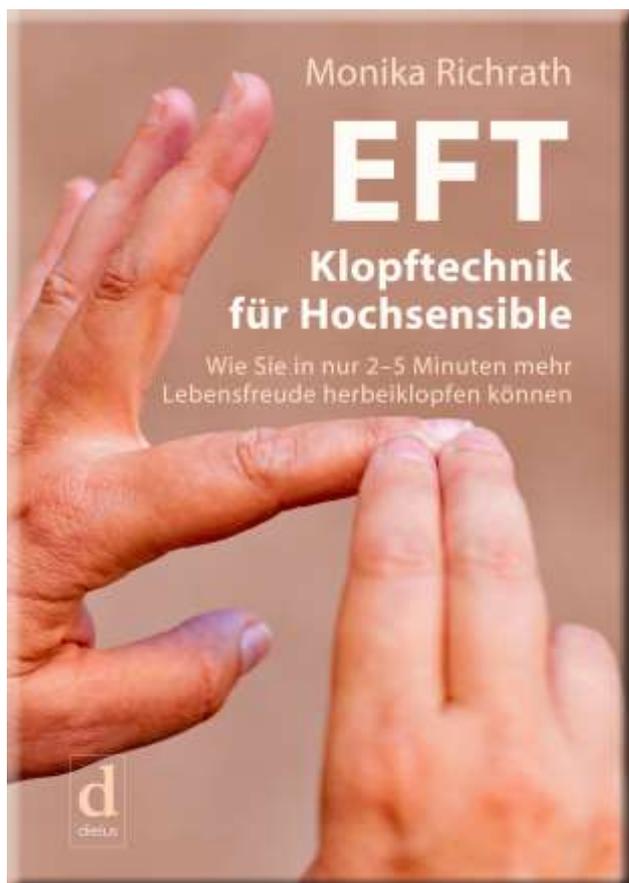
ISBN 978-3981892840

## Uma Ulrike Reichelt SCHNELL & SICHER INS BURNOUT



**UMA ULRIKE REICHELT** lebt in Leipzig. Dank der erfolgreichen Heilung ihrer eigenen schweren Krise sowie ihrer zahlreichen Qualifikationen, unter anderem in psychologischer Kinesiologie, TRE® und EFT, gilt sie als anerkannte Expertin für Burnout-Prävention und für die Behandlung von Stresszuständen.

## Monika Richrath EFT – KLOPFTECHNIK FÜR HOCHSENSIBLE



### INHALT

Was Sie über Stress wissen sollten  
Was EFT ist  
Warum Klopfen Hochsensiblen guttut  
Wie Sie klopfen  
Warum EFT funktioniert  
Wie Sie sich eine Klopfroutine schaffen  
Wenn Sie das Gefühl haben, anders zu sein  
Wenn Sie erschöpft sind  
Wenn Sie zu viel fühlen  
Wenn Sie chronisch krank sind  
Wenn Sie nicht loslassen können  
Wenn Sie perfekt sein wollen  
Wenn Sie sich nicht abgrenzen können  
Wenn Beziehungen schwierig sind

190 SEITEN, SOFTCOVER

14.8 x 21.0 x 1.6 cm

EUR 19.99 (D) EUR 20.99 (A) CHF 29.99 (CH)

ISBN 978-3981797541

### WIE SIE IN NUR 2-5 MINUTEN MEHR LEBENSFREUDE HERBEIKLOPFEN KÖNNEN

Hochsensibilität beeinflusst alle Lebensbereiche: Eine allgemeine Anfälligkeit für Stress, Erschöpfung und Überforderung, geringere Belastbarkeit, die Suche nach Perfektion und ein Isolationsgefühl sind nur einige typische Schwierigkeiten, die häufig dafür verantwortlich sind, dass der Stresspegel immer weiter steigt. Dabei ist es ganz einfach, aus der Stressspirale auszusteigen. Alles, was Sie dazu brauchen, sind Ihre Finger und die EFT-Klopfftechnik!



**MONIKA RICHRATH**, hochsensible EFT-Coach und Trainerin, zeigt Ihnen in diesem Ratgeber, wie Sie typische Schwierigkeiten bei Hochsensibilität mit der EFT-Klopfftechnik ganz einfach auflösen und sich in ein völlig neues Lebensgefühl hineinklopfen können. Der Zeitaufwand, den Sie dafür benötigen, ist minimal: Nur 2 bis 5 Minuten am Tag reichen aus, um langfristig besser mit Hochsensibilität umgehen zu können.

**Leila Christiane Jäger  
Anette Koestner  
SPRICH MIT DEINEM UNGEBORENEN KIND**

**MIT MEDITATIONSTECHNIKEN ERFAHREN,  
WIE ES DEM BABY GEHT UND WAS ES MÖCHTE**

Die Zeit zwischen der Empfängnis und der Geburt bietet eine einzigartige Chance – nie mehr im Leben sind sich zwei Seelen so nahe wie in der Zeit der Schwangerschaft. Solche idealen Rahmenbedingungen sind wunderbar geeignet, um in direkten Kontakt mit dem ungeborenen Leben zu treten.

Dazu bieten die Autorinnen zahlreiche Meditationstechniken und langjährige Erfahrungen. So können Sie erlernen, intuitiv mit Ihrem Baby zu kommunizieren. Sie werden ein tiefes Vertrauen in Ihre innere Stimme entwickeln und einen direkten Draht zum Ungeborenen erhalten.

Sie erfahren, wie es Ihrem Baby geht und was es von Ihnen möchte. Zudem werden Sie viele weitere Hinweise und Anregungen übermittelt bekommen, so dass Sie von Anfang an Ihre Wünsche mit denen Ihres ungeborenen Kindes harmonisch vereinen können. Nutzen Sie diese unwiederbringliche besondere Zeit Ihrer Schwangerschaft. Sie werden eine noch engere seelische Verbindung zu Ihrem geliebten Baby aufbauen, die auch nach der Geburt weiterhin bestehen bleiben wird. Dieses Buch mit seinen vielen Mentalübungen und Fallbeispielen wird Ihnen dabei eine große Hilfestellung sein.



**INHALT**

- 1 Meditationstechniken und mentale Übungen
- 2 Die Schwangerschaft
- 3 Die Geburt und darüber hinaus
- 4 Übersicht aller Meditationen und Übungen



NEUERSCHEINUNG 09/2017  
176 SEITEN, SOFTCOVER  
14.8 x 21.0 x 1.5 cm  
EUR 19.99 (D) EUR 20.99 (A) CHF 29.99 (CH)  
ISBN 978-3981797589

#### INHALT

- 1 Vorbereitung
- 2 Recherche
- 3 Kontakt
- 4 Bewerbung
- 5 Zukunft

## Luca Rohleder JOBSUCHE IN SCHWIERIGEN FÄLLEN

#### MIT BEWERBUNGEN IM VERDECKTEN STELLENMARKT HANDICAPS ERFOLGREICH MEISTERN

Trotz des aktuellen Fachkräftemangels können manche Jobsuchende nicht profitieren. Oft sind Handicaps in ihren beruflichen Profilen die Ursache. Manchmal sind die notwendigen Berufserfahrungen nicht ausreichend vorhanden oder der Lebenslauf weist keinen idealen Verlauf auf. Aber auch Bewerber mit Qualifikationen, die auf dem Arbeitsmarkt auf eine zu geringe Nachfrage stoßen, tun sich meist schwer, einen interessanten Arbeitsplatz zu finden.

Für solche „schwierigen Fälle“ ist es oft unmöglich, sich im Wettbewerb um die besten Jobs gegen andere Bewerber durchzusetzen. Der erfahrene Buchautor und Coach Luca Rohleder rät, sich diesem meist aussichtslosen Kampf erst gar nicht zu stellen. Hingegen sind die Gegebenheiten des verdeckten Stellenmarkts für diese Zielgruppe geradezu prädestiniert. Wer hier professionell recherchiert, kann schnell auf solche freien Stellen stoßen, von denen andere Jobsuchende in der Regel keine Kenntnis haben. Eine unvorteilhafte Konkurrenzsituation kann so schon im Vorfeld vermieden werden.



**LUCA ROHLEDER** lebt in Leipzig und war über 25 Jahre als Jobcoach und Trainer tätig. Sein Spezialgebiet ist die Quantenphilosophie sowie die Lösung schwieriger Lebensfragen. Zurzeit vergibt er nur noch vereinzelt Beratungstermine und konzentriert sich vermehrt auf das Mentoring.

## Sandra Tissot HOCHSENSIBILITÄT UND DIE BERUFLICHE SELBSTSTÄNDIGKEIT

### INHALT

- 1 Die unerträgliche Sinnlosigkeit
- 2 Der Befreiungsschlag
- 3 Die unternehmerische Realität

190 SEITEN, SOFTCOVER  
14.8 x 21.0 x 1.6 cm  
EUR 19.99 (D) EUR 20.99 (A) CHF 29.99 (CH)  
ISBN 978-3981797565



### WIE SICH EIN SENSIBELCHEN SELBSTSTÄNDIG MACHTE UND SEINE LÖSUNG FÜR DAS HOCHSENSIBLE BERUFSLEBEN FAND

Viele Hochsensible stoßen in einem herkömmlichen Angestelltenverhältnis oft an Grenzen. Insbesondere ihre Wünsche nach Eigenverantwortung, Unabhängigkeit, Flexibilität und vor allem sinnvollem Tun können nur selten erfüllt werden. So tragen sich viele Hochsensible mit dem Gedanken, sich irgendwann einmal selbstständig zu machen. Doch die Sorgen, dass das hochsensible Dasein mit unternehmerischen Herausforderungen im Widerspruch stehen könnte, überwiegen meist.

Dieses Buch veranschaulicht, dass diese Sorgen oft unberechtigt sind. Die hochsensible Autorin zeigt anhand ihrer eigenen Lebensgeschichte, dass eine selbstständige Tätigkeit viele Chancen bietet und sehr gut mit dem hochsensiblen Wesen vereinbar ist. Sandra Tissot gibt nicht nur sehr persönliche Einblicke in ihre Gedankenwelt, mit all ihren Zweifeln und genialen Wendungen, sondern liefert Schritt für Schritt Praxistipps zu Alltagssituationen. Zudem gibt sie viele Erkenntnisse weiter, die für eine Existenzgründung sinnvoll sind.

Gemeinsam mit der Autorin erleben Sie hautnah, wie die berufliche Selbstständigkeit zum persönlichen Befreiungsschlag für hochsensible Personen (HSP) werden kann.



**SANDRA TISSOT** ist hochsensibel und bereits seit Jahren glücklich mit einer Marketingagentur selbstständig tätig. Über Ihre Erfahrungen mit dem Thema Hochsensibilität und Ihren Weg aus dem Angestelltendasein, der für sie ein Befreiungsschlag war, hat sie ein Buch geschrieben.



**dielus edition**

Verlag für Ratgeberliteratur  
Verkehrsnummer: 14509  
D - 04161 Leipzig  
Postfach 31 02 14,  
[info@dielus.com](mailto:info@dielus.com)

Runge Verlagsauslieferung (für D)  
33803 Steinhagen, 0049 (0) 5204 998-441  
[msr@rungeva.de](mailto:msr@rungeva.de)

*Ennsthaler*

**Verlagsauslieferung für Österreich**

Ennsthaler Gesellschaft m.b.H. & Co KG  
A - 4400 Steyr  
Fon: 0043 (0) 7252 52053 21, -23  
Fax: 0043 (0) 7252 52053 22  
[auslieferung@ennsthaler.at](mailto:auslieferung@ennsthaler.at)

dielus edition, Verkehrsnummer: 14509  
Postfach 31 02 14, 04161 Leipzig  
[www.dielus.com](http://www.dielus.com), [info@dielus.com](mailto:info@dielus.com)



**Verlagsauslieferung für Deutschland**

Medien Service Runge  
D - 33803 Steinhagen  
Fon: 0049 (0) 5204 998 441  
Fax: 0049 (0) 5204 998 114  
[msr@rungeva.de](mailto:msr@rungeva.de)

Ennsthaler GmbH & Co. KG Verlagsauslieferung (für A)  
4400 Steyr, 0043 (0) 7252 52053-21, -23  
Fax: 0043 (0) 7252-52053-22, [auslieferung@ennsthaler.at](mailto:auslieferung@ennsthaler.at)