



# GOLDEGG

Weil wir Bücher lieben



## Frühjahr 2024

Partner der

**AURORA**  
VERTRIEBSKOOPERATION

Unsere Vorschauen finden Sie bei

**VLB-TIX**

Sinn &  
Spiritualität

Leben &  
Gesundheit

Wirtschaft &  
Karriere

Politik &  
Gesellschaft



Fritz Wepper | Susanne Kellermann

Nur mit Hund bin ich ein Mensch  
Vom wunderbaren Leben mit Tieren, die unser Herz erobert haben

ISBN: 978-3-99060-361-1



Der Neurobiologe Dr. Marcus Täuber mit seinem neuen **Bestseller** zu guten Gefühlen!



Dr. Marcus Täuber

Gedanken als Medizin  
Wie Sie mit Erkenntnissen der Hirnforschung die mentale Selbstheilung aktivieren.

ISBN: 978-3-99060-350-5



GOLDEGG – bewusst lesen – bewusst leben

Das Buch der Influencerin Tiffany Licker zu den entscheidenden Lebensfragen



Tiffany Licker

Wie ich die Liebe zu mir fand  
Eine Geschichte über die Reise zu Freiheit und Erfüllung

ISBN: 978-3-99060-354-3



Dr. Ronny Tekal

Deine innere Apotheke  
Die beste Medizin steckt ins uns selbst:  
Nutze deine Selbstheilungskräfte!

ISBN: 978-3-99060-348-2



Das Buch des preisgekrönten „Radiodoktors“



**5 MIO. BETROFFENE FRAUEN**  
**GEWALT IN DER GEBURTSHILFE**  
**DAS 1. BUCH ZUM TABUTHEMA**

**Spitzentitel**

Eva Placzek

**Ich, Hebamme, Mittäterin**

Mein Einsatz gegen Gewalt im Kreißaal und für eine sichere Geburtshilfe

**FEBRUAR 2024**

**EVA PLACZEK**

Für Eva Placzek stand immer fest: Sie will Hebamme werden. Bereits während der Ausbildung jedoch ließ sie das Gefühl, Mittäterin in einer unmenschlich gewordenen Geburtshilfe zu sein, an ihrem Traum zerbrechen. Zwei Jahre später hat sie ihr berufliches Ziel mit einer klaren Vision wieder in Angriff genommen: voller Einsatz für eine menschliche, gewaltfreie Geburtshilfe. Heute setzt sie sich als Hebamme, als Vize Miss Germany, mit einem Podcast und als Content Creatorin auf Social Media sowie in vielen Initiativen für das Thema ein und betreibt Aufklärungsarbeit.



Eva Placzek

- **Reichweitenstarke Autorin: Hebamme mit Multiplikator:innen-Netzwerk, medial bekannt als Vize-Miss Germany 2023**
- **Das erste Buch zum Tabuthema „Gewalt in der Geburtshilfe“ Hohes Potenzial für TV-Diskussionen**
- **Riesige Zielgruppe: ca. 5 Mio. betroffene Frauen und deren Familien, medizinisches Personal, Hebammen, Paare mit Kinderwunsch**

**Gewalt im Kreißaal darf kein Tabuthema bleiben!**

Rund 50% aller Frauen, also jeder zweiten Frau, wird während der Geburt physische oder psychische Gewalt angetan. Schonungslos, ehrlich und berührend zeigt die Hebamme Eva Placzek die vielfältigen Probleme auf, die zu dieser Entwicklung beitragen. Das Buch öffnet die Augen für die falsche Normalität, die in der klinischen Geburtshilfe gelebt wird, und für brennende Themen, die bei fehlender Aufklärung und nicht angemessener Vorsorge beginnen und bis hin zu übergriffiger Beratung, unbegründeten Interventionen und körperlicher und seelischer Misshandlung im Kreißaal gehen. Es ist ein Plädoyer für Empathie und das Miteinander von Fachkräften und zeigt Wege auf, die unsere Geburtshilfe wieder menschlich und sicher machen.

Warengruppe: 973  
 Klappenbroschur  
 13,5x21,5 cm  
 ca. 200 Seiten • € 22  
 ISBN: 978-3-99060-378-9  
 Lesemotiv: Auseinandersetzen



9 783990 603789



## Die **TikTok-Psychologin**

mit 300.000 Followern

### Spitzentitel

Sophie Lauenroth

## Du darfst heilen

Wie deine Erziehung dich geprägt hat, du innere Verletzungen hinter dir lässt und du ganz auf dich vertrauen kannst

JANUAR 2024

#### SOPHIE LAUENROTH

ist Psychologin (M.Sc. London) mit den Schwerpunkten Psycho-traumatologie, Persönlichkeits-entwicklung und holistische Psychologie. Ausgehend von den alltäglichen Problemen und Belastungen beschäftigt sie sich damit, wie negative Emotionen verstanden, hinterfragt und für das Leben nutzbar gemacht werden können.

Als psychologin\_sophie begeistert sie auf TikTok und Instagram rund 300.000 Menschen und teilt mit ihrer großen Community offen eigene Therapieerfahrungen zu ihrer Angststörung.

- Reichweitenstark & hoher Wiedererkennungswert: psychologin\_sophie: TikTok >266k, Insta >240k
- Hohe Themenrelevanz: Jeder achte Mensch leidet im Erwachsenenleben an Traumatisierungen aus der Kindheit
- Starke Medienpräsenz in Vorbereitung

#### Die Psychologin und TikTok-Influencerin Sophie Lauenroth erklärt, wie Kindheitserfahrungen uns im Erwachsenenleben beeinflussen, und bietet Wege zur Heilung und zur Stärkung des Selbstvertrauens.

Das Buch behandelt innere mentale Wunden, Erinnerungen, die uns im Erwachsenenleben immer noch leiten, und die „transgenerationale“ Weitergabe von Traumata in Familien. Leser:innen finden mit der eigenen Methode der Autorin, verstehen – verändern – vertrauen, unmittelbare Hilfe, Inspiration und praktische Anleitungen sowie Tipps für ihre persönliche Entwicklung.

Warengruppe: 481  
Klappenbroschur,  
13.5x21.5 cm  
ca. 260 Seiten • €22  
ISBN: 978-3-99060-393-2  
Lesemotiv: Orientieren



Farina Deutschmann





# ALLES, WAS UNSERE TÖCHTER BRAUCHEN

## Spitzentitel

Dr. Annette Oschmann

### Mädchen stärken

Stärken fördern, Selbstwert erhöhen und liebevoll durch Krisen begleiten. Wie wir unseren Töchtern alles mitgeben, was sie brauchen.

APRIL 2024

#### DR. ANNETTE OSCHMANN

ist eine renommierte Coachin und Mediatorin, die Menschen in herausfordernden Lebenssituationen unterstützt. Als Vorreiterin des Conscious Uncoupling® in Deutschland hat sie eine erfolgreiche Praxis etabliert.

Die Expertise der Autorin ist in Print- und Online-Medien gefragt. Ihre Website [www.annette-oschmann.de](http://www.annette-oschmann.de) bietet jährlich über 150.000 Besucher:innen praxisorientierte Hilfe und Blogbeiträge zu bewegenden Beziehungs- und Familienthemen. Darüber hinaus setzt sich die Autorin bei ZONTA International aktiv für die Rechte von Mädchen und Frauen auf globaler Ebene ein.



Stefanie Moosmüller

- Autorin ist eine bekannte Expertin u.a. aus WOMAN, Süddeutsche Zeitung, FOCUS, WIENERIN, Welt & Podcastauftritten
- Website und Blog mit jährlich 150.000 Besucher:innen: [www.annette-oschmann.de](http://www.annette-oschmann.de)
- Schließt Marktlücke: Female Empowerment in der Erziehung! Praxis im Vordergrund: für Mütter von morgen!

#### Erziehung, schädliche innere Prägungen und Glaubenssätze sowie fremde Meinungen, wie „Frau“ zu sein hat, sind der Nährboden für die kommende Generation von Mädchen.

Dieser Ratgeber ist der erste seiner Art und nimmt die Unsicherheiten von jungen Mädchen von Grund auf in den Blick. Er bietet Eltern eine umfassende Anleitung, wie sie ihre Töchter durch alle Phasen des Heranwachsens stärken und optimal aufs Leben vorbereiten können.

Das Ergebnis? Junge Frauen, die widerstandsfähig, selbstbewusst und voller Zuversicht bereit sind, sich den Herausforderungen der Welt zu stellen, und ihr Leben aktiv in die Hand nehmen.

Warengruppe: 484  
Klappenbroschur  
13,5x21,5 cm  
ca. 240 Seiten • € 22  
ISBN: 978-3-99060-405-2  
Lesemotiv: Optimieren



9 783990 604052



## Das etwas andere Business-Buch für Frauen

### Top-Titel

Pamela Obermaier

### Wie viel bin ich wert?

Das einzige Buch, das Frauen dazu bringt,  
über Nacht mehr Geld zu verdienen

APRIL 2024

#### PAMELA OBERMAIER

ist Unternehmerin, als Top-Trainerin und Vortragsrednerin aktiv im Geschäft sowie Kolumnistin und Autorin mehrerer erfolgreicher Sachbücher. Die Mentaltrainerin mit psychologischen, philosophischen und neurolinguistischen Wurzeln verhilft ihren Kund:innen mit erprobten Erfolgsstrategien aus sabotierenden alten Mustern, sodass sie ihre beruflichen Ziele erreichen können.



Manfred Baumann

- **Topaktuell: Geld & Frauen – neu kombiniert: weibliche Selbstbehauptung und Verhandlung**
- **Hohe Themenrelevanz: Studien zeigen, dass Frauen weniger verdienen als Männer**
- **Lösung: gezielte mentale Stärkung, optimiertes Auftreten und Verhandlungsgeschick – sofort umsetzbare Tipps und Tricks**

Ambitioniert, aber unter Wert verkauft. Business-Mentorin Pamela Obermaier erlebt laufend, was Frauen am Erfolg hindert: Während Männer reichlich Honorar bzw. Gehalt verlangen, wagen Frauen nicht, sich zu holen, was sie verdienen. Das Resultat: schlecht bezahlte Aufträge oder ein niedriges Gehalt und Frustration, weil sie gefühlt 24/7 arbeiten, sich das aber nicht auf dem Konto niederschlägt. Die Frage „Wie viel bin ich wert?“ traut sich keine offen zu stellen, denn die eigene Leistung in Zahlen zu gießen, fühlt sich für sie nach Protzen an. Die Autorin sorgt dafür, dass diese Frauen durch eine mentale Transformation ihren Wert erkennen und nebenbei – „über Nacht“ – auch zu mehr Geld kommen.

Warengruppe: 481  
Klappenbroschur  
13,5x21,5 cm  
ca. 260 Seiten • € 20  
ISBN: 978-3-99060-394-9  
Lesemotiv: Optimieren



9 783990 603949



# Weil trennen wehtut!

## Der Begleiter für Trennungswillige

### Pressetitel

Torsten Geiling

### Ich will mich trennen

Klarheit gewinnen, Verantwortung übernehmen, Konflikte bewältigen: der mutige Weg aus unerfüllten Beziehungen

FEBRUAR 2024

#### TORSTEN GEILING

ist Strategie- und Kommunikationsberater und systemischer Coach. Mit dem Unternehmen TrennDICH hat er seinen Schwerpunkt auf Trennungsberatung für Trennungswillige gesetzt. Er berät und begleitet Menschen, die sich trennen wollen, vor, während und nach einer Trennung und hält Seminare zum Thema. [trenndich.info](mailto:trenndich.info)

- Neues Thema für Buchmarkt und Presse: Trennung aus Sicht des oder der Verlassenden
- Autor mit eigener Trennungspraxis, Schwerpunkt Beratung für Trennungswillige
- Ausgezeichnete Medienkontakte des Autors: Für Sie, Petra, SZ, BR

#### Kompetente Begleitung für Trennungswillige

Soll ich mich trennen? Diese Frage beschäftigt viele Menschen in unglücklichen Beziehungen. Während Verlassene meist viel Unterstützung erfahren, bleiben die, die sich aktiv trennen, oft allein. Torsten Geiling legt seinen Schwerpunkt auf die Beratung für Trennungswillige und bietet mit seinem Ratgeber Begleitung vor, während und nach einer Trennung. Der Autor teilt seine Erfahrung als systemischer Coach und Trennungsberater und bietet Hilfestellungen für jede Phase der Trennung. „Ich will mich trennen“ ist ein Wegbegleiter für alle, die den Mut aufbringen wollen, sich eigenverantwortlich aus einer unbefriedigenden Beziehung zu lösen und gut informiert einen Neuanfang zu wagen.

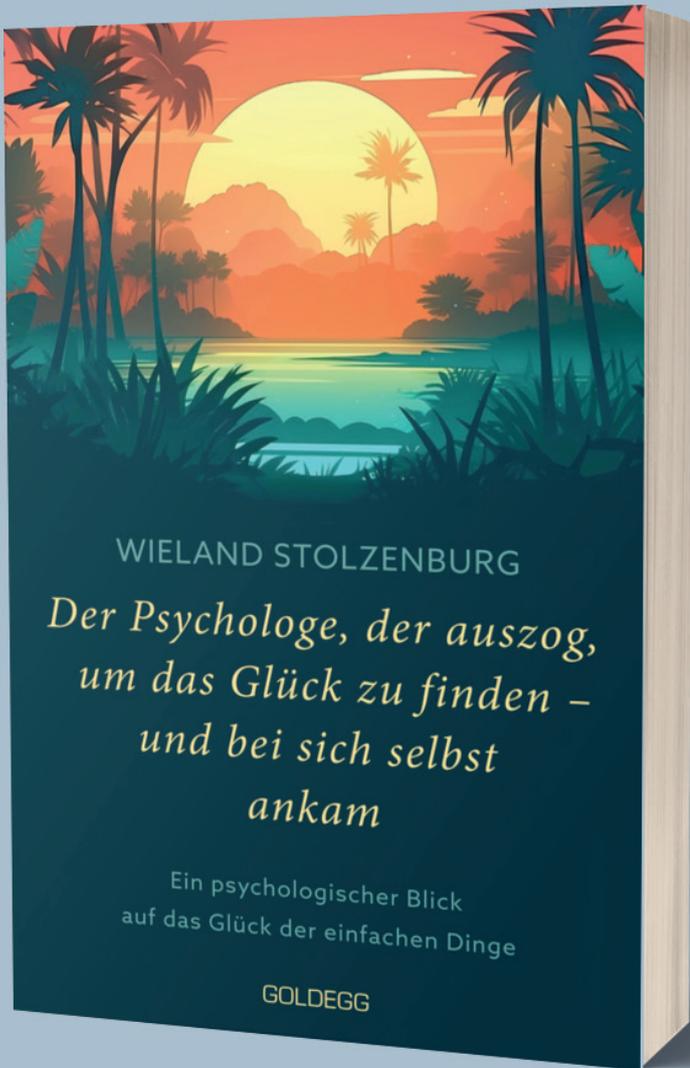
Warengruppe: 483  
 Klappenbroschur  
 13,5x21,5 cm  
 ca. 200 Seiten • € 24  
 ISBN: 978-3-99060-376-5  
 Lesemotiv: Optimieren



Anke Scheffing



9 783990 603765



# Der reisende PSYCHOLOGE

**Bekannt aus TV und Medien**

**Empfehlungstitel**

Wieland Stolzenburg

Der Psychologe, der auszog,  
um das Glück zu finden –  
und bei sich selbst ankam

Ein psychologischer Blick auf  
das Glück der einfachen Dinge

**JANUAR 2024**

## WIELAND STOLZENBURG

ist Beziehungspsychologe und begleitet Menschen seit mehr als zehn Jahren dabei, erfüllende Beziehungen zu führen. Als Autor bietet er zahlreiche erfolgreiche Bücher rund um Persönlichkeitsentwicklung, Beziehungen, Trennungen und Gefühle.

Die Online-Kurse zu seinen Schwerpunktthemen Beziehungen, Persönlichkeitsentwicklung und Trennungen fanden Tausende begeisterte Teilnehmer:innen. Darüber hinaus ist er Vortragender und als beliebter Interviewpartner und Experte für verschiedene Medien tätig (u.a. ARD, ZDF, Focus, Welt, Brigitte).



Stephen Schumann

- Aus TV- und Printmedien bekannter Beziehungspsychologe
- Große Community (50.000 Abonnenten des Newsletters, 2–3k Online-Teilnehmer der Webinare)
- Erfahrener Autor mit Vertriebsstärke
- Authentisch durch eigene Erlebnisse – kompetent durch fundierte Ausbildung

**Wieland Stolzenburg wagt, wovon andere höchstens träumen: Der Psychologe lässt alles zurück, um sein Glück zu finden. Auf Bali verliebt er sich in die Insel, das Leben und die Menschen und taucht in die asiatische Lebensphilosophie ein. Dabei gewinnt er Erkenntnisse zu wichtigen Lebensthemen**, wie Gelassenheit, Dankbarkeit, Spiritualität, Freundschaften, die seine Sicht auf das Leben grundlegend verändern, und gewinnt unendlich viel Leichtigkeit und neue Lebensfreude. Eine magische und unterhaltsame Reise, die in Erinnerung ruft, worum es im Leben wirklich geht – mit vielen Geschichten, die zum Träumen einladen und inspirieren.

Warengruppe 481  
Klappenbroschur  
13,5 × 21,5 cm  
240 Seiten • € 19  
ISBN: 978-3-99060-372-7  
Lesemotiv: Eintauchen





# Deutschlands Steuerpapst!

265.000 TikTok-Follower

## Tik Tok-Titel

Martin Schöning

Gib mir mein Geld zurück  
Weniger Steuern zahlen und viel Geld sparen

FEBRUAR 2024

### MARTIN SCHÖNING

ist Steuerberater und Verteidiger in Steuerstrafverfahren mit eigener Kanzlei in Köln. Und er ist der „Steuerpapst“ – Hunderttausende Menschen folgen ihm auf TikTok, um seine Tipps umzusetzen. Zahlreiche namhafte Künstler, Schauspieler, YouTuber, Blogger, Streamer und Influencer zählen zu seinen Klienten, die seine umfangreiche Expertise rund um Steuern, Steuererklärungen und betriebswirtschaftlichen Beratung in Anspruch nehmen. Mit seiner großen Präsenz erzielt er eine hohe Reichweite auf verschiedenen Social-Media-Kanälen.



Philippe Avoumonou

- Autor ist Steuerprofi mit hoher Reichweite über TikTok (263k TikTok)
- Unmittelbare Relevanz: 1000 Euro Steuerersparnis; einfache Fallbeispiele zu den häufigsten Themen
- Multiplikatoren aus der Film- und Medienbranche (aus dem Kundenkreis des Autors)

**Mehr als 1000 Euro sparen! Steuern zahlen ist lästig, Steuererklärungen zu machen noch mehr. Steuerpapst Martin Schöning macht das Thema zum Vergnügen und verrät die besten Tricks und Tipps, ganz legal Steuerzahlungen zu reduzieren** oder sogar Geld zurückzubekommen und dem Finanzamt ein Schnäppchen zu schlagen. Das Buch deckt die wichtigsten Bereiche wie Einkommen-, Lohn-, Erbschaftsteuer und Grunderwerbsteuer und verschiedene Personengruppen ab (u.a. Arbeitnehmer:innen, Klient:innen, Beamt:innen, Eltern, Rentner:innen, Freelancer:innen, Wohnungskäufer:innen). Zusammenhänge werden blitzschnell und nachvollziehbar erklärt und typische Fälle unterhaltsam und fundiert aufbereitet. Steuerprofi werden leicht gemacht!

Warengruppe: 494  
Klappenbroschur  
13,5 × 21,5 cm  
ca. 260 Seiten • € 20  
ISBN: 978-3-99060-370-3  
Lesemotiv: Optimieren



9 783990 603703



## NEUE HOFFNUNG FÜR CHRONISCHE SCHMERZPATIENTEN

### Trendthema

Dr. med. Rolf Eichinger | Kerstin Klink

## Mein Schmerz ist heilbar

Die Entdeckung des faszialen Organs

FEBRUAR 2024

#### DR. MED. ROLF EICHINGER

ist Arzt mit eigener Praxis, war 20 Jahre als Notarzt tätig und profilierte sich wissenschaftlich als regelmäßiges Mitglied von Advisory Boards bei groß angelegten Studien und mit seinem Peer-reviewten Fachbuch „Fasziale Schmerzen und Funktionsstörungen“.

#### KERSTIN KLINK

ist seit vielen Jahren Physiotherapeutin und betreibt eine eigene Praxis mit mehr als 20 Mitarbeitenden. Sie ist Begründerin der KLINEA-Methode und Autorin des Springer-Fachbuchs „Faszientherapie mit dem KLINEA-Konzept“.

- Ein neuer medizinisch fundierter Zugang
- Trendthema der medizinischen Behandlung – abseits reiner Symptombehandlung
- Hilfe für zahlreiche leidende Menschen, die mit leeren Diagnosen abgespeist und in eine „psychosomatische“ Ecke geschoben wurden

**Was steckt wirklich hinter vielen Schmerzen? Dass es Faszien gibt, ist bekannt. Aber die wahre Bedeutung als eigenes Organ, das den gesamten Körper zentral neuronal steuert, ist außerhalb der medizinischen Fachwelt bis heute unterschätzt.**

Verspannungen, Migräne, Schwindelanfälle, Tinnitus, Fersensporn, Rücken- oder Hüftbeschwerden u. v. m.: Der spezialisierte Arzt und die Physiotherapeutin erklären komplexe Zusammenhänge und zeigen auf, warum Störungen des faszialen Organs Auslöser für weit verbreitete Krankheiten sind.

Ein **spannendes medizinisches Aufklärungsbuch**, das jenen Menschen helfen kann, die bisher ohne zielführende Diagnose geblieben sind.

Warengruppe: 973  
Klappenbroschur  
13,5 × 21,5 cm  
ca. 220 Seiten • € 24  
ISBN: 978-3-99060-400-7  
Lesemotiv: Verstehen



heike beyerlein:fotografie



9 783990 604007



# Märchen mit Wirkung!

Neue Geschichten für Erwachsene

## Empfehlungstitel

Isabella Farkasch

### Märchen für mehr Gelassenheit

3 Minuten, um den Tag entspannt loszulassen

FEBRUAR 2024

#### ISABELLA FARKASCH

erzählt die wunderschönsten Märchen, die Leser:innen verzaubern und in fantasievolle Welten eintauchen lassen. Als Bühnenbildnerin, kreative Lebens- und Karrierebegleiterin und „Gedanken-Recyclerin“ weiß sie, wie sie vielfältige Methoden einsetzen kann, um übervolle Gedankenspeicher zu leeren und immer neu zu nützen. Die vielseitige Künstlerin beschäftigt sich mit der besonderen Kraft von intuitiv geschriebenen Märchen, die neue Blickwinkel eröffnen und dabei ganz herrlich den Geist entspannen.

- Eine rasche Ablenkung aus dem Alltag
- Menschen brauchen Geschichten, die sie von ihren Sorgen befreien
- Erfolgreiche Autorin der Raunächte-Bücher, mit eigenen Märchen

**Fantasievolle Geschichten helfen, den Tag entspannt loszulassen – wie die Wissenschaft belegt –, und haben eine besondere positive Wirkung auf Menschen.**

Einfache Botschaften bedienen zentrale Werte wie Liebe, Treue, Güte, Mut, Freundschaft und behandeln Urängste. Damit einher geht die Sehnsucht nach Erlösung und Befreiung. Das Böse verliert, das Gute gewinnt. Nebenbei erfahren wir, wie wichtig es ist, auf die innere Stimme zu hören und der Intuition zu folgen. Die fantastische Märchenerzählerin sorgt mit ihren stimmungsvollen Geschichten von Wichteln, Feen und Riesen dafür, dass sich das emotionale Korsett entspannen kann, und stärkt gleichzeitig das Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten.

Warengruppe 462  
Taschenbuch  
12 x 19 cm  
ca. 240 Seiten • € 16  
ISBN: 978-3-99060-403-8  
Lesemotiv: Eintauchen



9 783990 604038



Claudio Farkasch



# Verhandeln wie ein Profi

Franziska Schneebeli

Verhandeln beginnt da,  
wo Überreden aufhört

Schlüsselkompetenzen für erfolgreiche Gespräche

MÄRZ 2024

## FRANZISKA SCHNEEBELI

ist Expertin für Strategie und Kommunikation, die ihre berufliche Leidenschaft als Unternehmensberaterin und Dozentin auslebt. Die studierte Betriebswirtin bildete sich unter anderem in Coaching, Changemanagement und NLP fort, weshalb ihr Ansatz Wirtschaftswissenschaften und angewandte Psychologie unverwechselbar miteinander kombiniert. Ihr neues Buch ist die erstmalige schriftliche Manifestation ihrer Expertise in den Fachgebieten Kommunikation, NLP und Verkauf.



Diethard Kaiserseder

- Autorin auf Expertenlevel mit jahrelanger Erfahrung
- Mehrfach-Zugang: Betriebswirtschaft, angewandte Psychologie + Verhandlungstheorie
- Vor, während und nach der Verhandlung: verhandeln wie ein Profi!

### Verhandeln wie ein Profi und neue Möglichkeiten entdecken!

Erfolg basiert auf überzeugenden Verhandlungsfähigkeiten, nicht auf Zufall. Die Verabschiedung von dem Wettbewerb um den ersten Platz macht sichtbar, dass wahre Größe im Win-win für alle Beteiligten liegt. Franziska Schneebeli zeigt, wie nachhaltiges Verhandeln nicht nur die Effektivität steigert, sondern sogar Kosten sparen kann. Wertvolle Tipps für die Arbeitswelt und persönliche Deals!

Mit Bonuskapitel: Tipps und Tricks für deine Gehaltsverhandlung!

Warengruppe: 498  
Hardcover  
13,5 × 21,5 cm  
ca. 160 Seiten • € 22  
ISBN: 978-3-99060-374-1  
Lesemotiv: Optimieren



9 783990 603741



## Ungewöhnliche Erfolgstipps für Führungskräfte

Teresa Adler

**Gönnen Sie sich eine Krise!**

Auf unerwarteten Wegen zum Erfolg – warum Sie sich für jede Krise bedanken und sie sogar aktiv provozieren sollten

MAI 2024

### TERESA ADLER

ist Speakerin zu den Themen mentale Stärke, Leadership, Spiritualität und Persönlichkeitsentwicklung, Coach für Bühne und Rhetorik und Mentaltrainerin im Business-Kontext. In diesem Buch betrachtet sie die positiven Seiten von Krisen sowie ihr Potenzial für persönliche Weiterentwicklung und Innovation. Um Stagnation zu verhindern, sollen sie im Alltag aktiv hervorgerufen und strategisch für den Erfolg genutzt werden.



Lea Fabienne Dorn

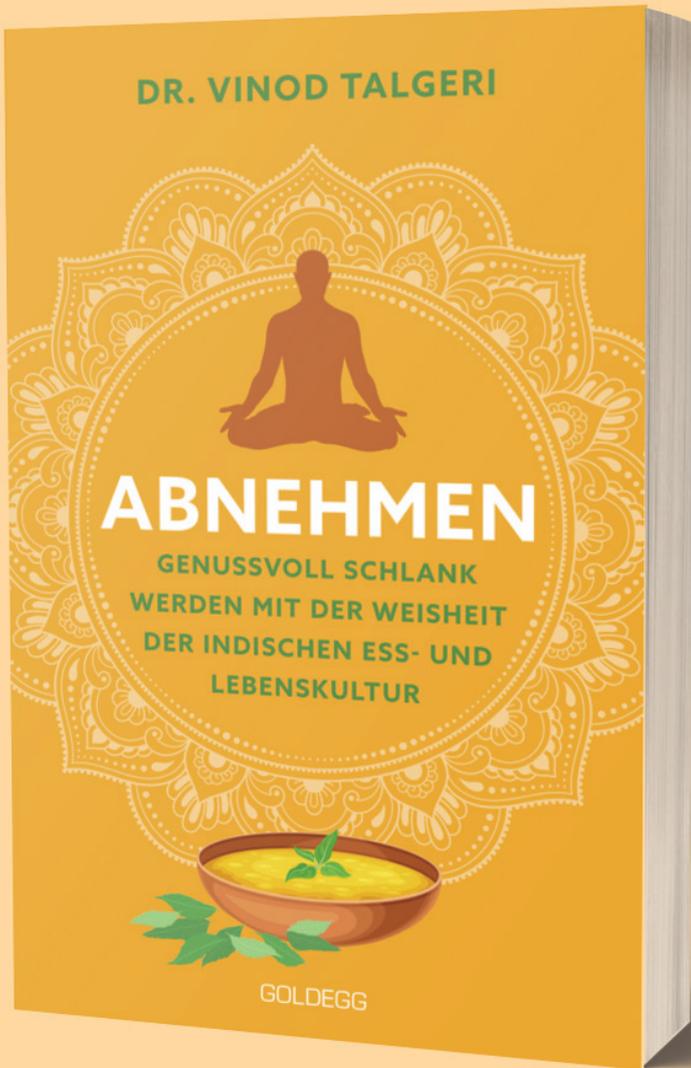
- Ungewöhnliche Impulse für Führungskräfte: Krisen verhindern Stagnation
- Positive Seiten von Krisen: Krisen strategisch für Erfolg nutzen
- Autorin erfolgreiche Mentaltrainerin und Top-100-Speakerin

**Krisen sichern Ihren Erfolg!** Es gibt zwei Arten von Krisen: die, die ungeplant über uns hereinkommen, und die, die wir uns bewusst gönnen. Teresa Adler ruft dazu auf, Krisen bewusst vom Zaun zu brechen und sie strategisch für den Erfolg zu nutzen. So können wir festgefahrenen Mustern, Langeweile und fehlender Innovation vorbeugen. Das bestehende System soll nicht erhalten, es soll immer wieder daran gerüttelt und neu angepasst werden. Die Autorin zeigt, wie man eine Krise beendet, welche Rituale es gibt, um Stillstand gar nicht erst aufkommen zu lassen, und wie man gewonnene Erkenntnisse nachhaltig implementiert. Gönnen Sie sich also immer wieder eine Krise. Sie sichert Ihren Erfolg!

Warengruppe: 481  
Klappenbroschur  
13,5 × 21,5 cm  
ca. 200 Seiten • € 22  
ISBN: 978-3-99060-421-2  
Lesemotiv: Optimieren



9 783990 604212



## Genussvoll abnehmen mit der INDISCHEN LEBENSPHILOSOPHIE

Dr. Vinod Talgeri

### Abnehmen

Genussvoll schlank werden mit der Weisheit  
der indischen Ess- und Lebenskultur

MAI 2024

#### DR. VINOD TALGERI

ist Geschäftsführer eines global agierenden Consulting-Unternehmens, das sich mit einem Schwerpunktweig in der Beratungsdienstleistung im Bereich Gesundheit (Ernährung und Bewegung) etabliert hat. Der Autor promovierte an der Universität Stuttgart. Mit seinem Buch ist es ihm ein Anliegen, den Zugang der indischen Lebenskultur zum Thema Abnehmen zu eröffnen und das Thema Ernährung und Bewegung als eine Einheit mit mentalen Techniken zu verbinden.



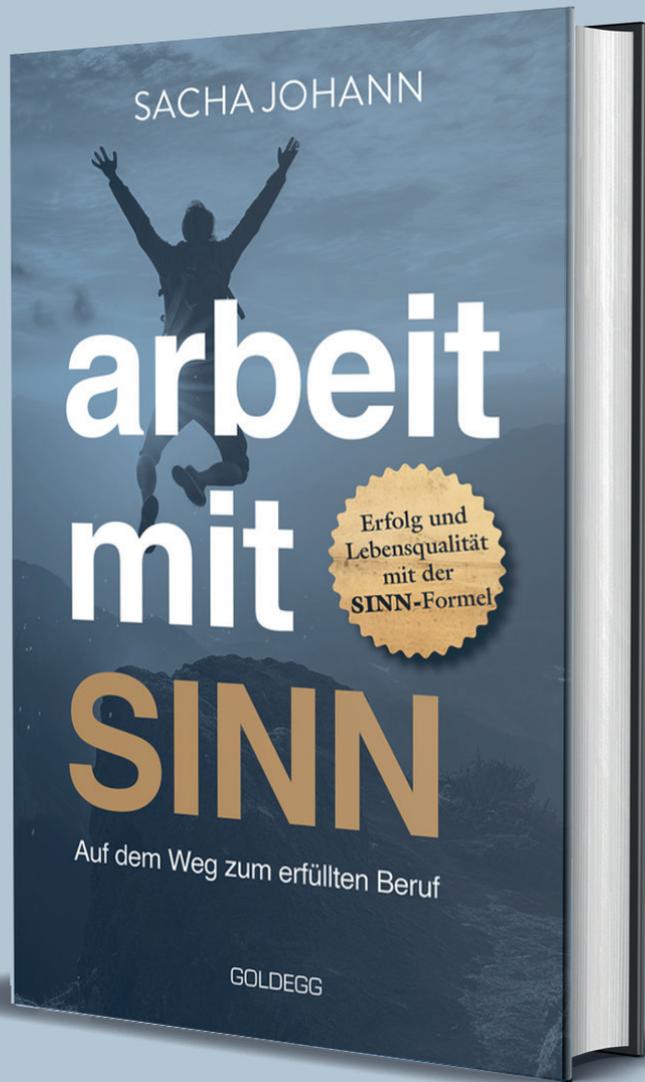
Rainer Gaser

- Neuer Zugang zum Thema Abnehmen
- Verknüpfung der Themen indische Lebensphilosophie und europäische Kultur
- Gute Vernetzung des Autors im Gesundheitsbereich

Abnehmen heißt für viele, Diät zu halten und zu hungern. Aber dies ist der falsche Weg zur Wunschfigur. **Dieses Buch zeigt, wie indische Ernährungsgewohnheiten in gesunde Abnehm-Techniken umgewandelt und im Leben verankert werden können.** Ernährung und Bewegung bilden eine Einheit, innere Ruhe und eine ausgeglichene mentale Haltung nach indischer Lebensphilosophie sind die Zutaten für eine gesunde Einstellung, die automatisch ein Wohlfühlen im eigenen Körper mit sich bringt. Und die Kilos purzeln wie von selbst! Dieses Buch birgt zahlreiche auf wissenschaftlicher Forschung beruhende Erkenntnisse (aus Indien, Europa und USA) und nimmt die Leser:innen mit auf eine wundervolle genussvolle Begegnung mit indischer Heilkunde und Lebenskultur. Zur Idealfigur mit Genuss und ohne Eile!

Warengruppe: 461  
Klappenbroschur  
13,5 × 21,5 cm  
ca. 180 Seiten • € 20  
ISBN: 978-3-99060-401-4  
Lesemotiv: Optimieren





## Sinnstiftung im Beruf

*dein Neuanfang  
bei Business-Blues!*

Sacha Johann

### Arbeit mit Sinn: Auf dem Weg zum erfüllten Beruf

Erfolg und Lebensqualität mit der Sinnformel

**MÄRZ 2024**

#### SACHA JOHANN

ist erfahrener Life- und Businesscoach, dessen Expertise sich auf die Suche nach Sinnhaftigkeit im Berufsleben konzentriert. Seine umfassende Erfahrung als Angestellter, Führungskraft und Unternehmer bildet die Grundlage für sein Fachwissen. Ursprünglich in der Finanzindustrie gestartet, war er vor über zwanzig Jahren Mitbegründer der renommierten Schweizer Agentur „Premotion“. Unter dem Leitsatz „Erfolgsorientierte Lösungen finden“ unterstützt er sein Klientel dabei, aus beruflichen Krisen herauszufinden und einen erfüllenden Berufsalltag zu gestalten.



Nik Hunger

- Trendthema: Sinn des Lebens finden
- 87 Prozent der Menschen leiden an mangelnder Sinnhaftigkeit im Berufsleben!
- NEUE Lösung: Die SINN-Formel! 1/3 unseres Lebens verbringen wir am Arbeitsplatz

87 Prozent der Menschen können sich nicht mehr mit ihrem Job identifizieren und leiden an mangelnder Sinnhaftigkeit. Sacha Johann hat die Lösung! Dieses Buch bietet eine innovative Anleitung für alle, die mehr vom Leben erwarten, als sich der Sinnlosigkeit des Alltags zu ergeben. Mit der eigens entwickelten SINN-Formel nimmt Sacha Johann, Betriebswirt, Coach und Unternehmer, alle Suchenden an die Hand und zeigt ihnen Step-by-Step den Weg in ein erfülltes Berufsleben und zu mehr Lebensqualität!

Warengruppe 497  
Hardcover  
13,5 × 21,5 cm  
ca. 200 Seiten • € 24  
ISBN: 978-3-99060-413-7  
Lesemotiv: Optimieren



9 783990 604137



# Klarheit finden und kraftvoll Entscheidungen treffen

Neuer Ansatz für Führungskräfte

## Trendthema

Paul Glaesener

### Reden wir, jetzt!

Das bewusste Zwiegespräch und was es bewirken kann

FEBRUAR 2024

#### PAUL GLAESENER

verfügt über jahrzehntelange Erfahrung als Firmeninhaber und Geschäftsführer. Seit einigen Jahren beschäftigt er sich ausführlich mit Themen der Zwischenmenschlichkeit und ist heute als Begründer der „Speguloreflexologie“ Gesprächspartner und Reflektor – „Ganz-Ohr-Hase“, wie er es augenzwinkernd nennt – für Führungskräfte und Entscheider. Der Vater von fünf Kindern lebt in Luxemburg und Österreich.



Hans Tschida

- Der neue Ansatz für Führungskräfte, um Klarheit zu finden und kraftvoll Entscheidungen zu treffen
- Demonstriert die Kraft des bewussten Zwiegesprächs zwischen Führungskraft und unabhängigem Reflektor
- Die praktische, klare und sofort umsetzbare Kommunikationskultur für hohe Entscheidungsträger in Unternehmen

#### Einladung zum Zwiegespräch!

In einer Zeit des permanenten Wandels und der großen Unsicherheiten wird es für Führungskräfte zusehends schwieriger, Klarheit zu finden und die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Paul A. Glaesener erläutert sehr persönlich die Wirksamkeit eines Zwiegesprächs auf Augenhöhe gegen die „Einsamkeit an der Spitze“! Ein Zwiegespräch, bei dem ein unabhängiger, kritischer Sparringspartner einem Entscheidungsträger durch ungefilterte und fundierte Rückmeldungen als wertvoller „Spiegel“ dient. „Ganz-Ohr-Hasen“ nennt der Autor mit einem liebevollen Augenzwinkern diese Menschen. In seinem Buch beschreibt er, wie ein gelungenes Zwiegespräch aussieht, warum ein Reflexionsnetzwerk Sinn macht und was die Vorteile dieser Kommunikationskultur sind.

Warengruppe: 497  
Hardcover  
13,5 × 21,5 cm  
ca. 200 Seiten • € 22  
ISBN: 978-3-99060-365-9  
Lesemotiv: Optimieren



9 783990 603659

NEUERSCHEINUNGEN  
AUF EINEN BLICK



ISBN: 978-3-99060-378-9



ISBN: 978-3-99060-393-2



ISBN: 978-3-99060-405-2



ISBN: 978-3-99060-394-9



ISBN: 978-3-99060-376-5



ISBN: 978-3-99060-372-7



ISBN: 978-3-99060-370-3



ISBN: 978-3-99060-400-7



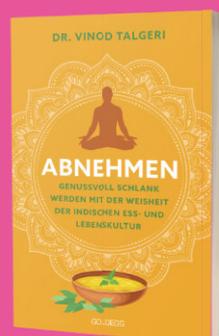
ISBN: 978-3-99060-403-8



ISBN: 978-3-99060-374-1



ISBN: 978-3-99060-421-2



ISBN: 978-3-99060-401-4



ISBN: 978-3-99060-413-7



ISBN: 978-3-99060-365-9

# GOLDEGG

*Weil wir Bücher lieben*

Bücher sind zwischen all den modernen Medien ein unverzichtbarer Schatz für die Welt. Im Sachbuchbereich bewahren sie nicht nur Wissen, sondern eröffnen einen Blick in andere Erfahrungswelten, inspirieren mit Ideen, ermöglichen Bildung, bilden die Grundlage für Diskussionen und fördern intellektuelle Diskurse. In einer Zeit des Wandels und der Aufrühr erfüllen Sachbücher aber auch das Verlangen nach Beruhigung, nach innerer Stärkung, nach Begleitung durch herausfordernde Situationen, bei der Sinnsuche und bei der Sehnsucht danach, sich selbst und die Welt besser zu verstehen.

Diese Bandbreite an Möglichkeiten begeistert uns bei Goldegg. Das ist es, warum wir die Arbeit mit Büchern, den Austausch mit Menschen so lieben. Wir spüren Trends auf, packen neue Denkanstöße gemeinsam mit Autorinnen und Autoren zwischen zwei Buchdeckel und sind bestrebt, damit möglichst viele Menschen zu erreichen.

Auch in diesem Programm setzen wir dort an, wo wir die Sorgen, Emotionen und Interessen

der Menschen berühren, wo gesellschaftliche Auseinandersetzung, sozialer Wandel und persönliche Weiterentwicklung stattfinden. Bücher machen ist Teamarbeit – wir arbeiten mit einem engagierten Team, lange bevor ein Buch ein Buch wird. Wir laufen zusammen und schnuppern an Büchern, wenn sie im Verlag eintreffen. Wir teilen die Freude daran nach außen. Unser Vertriebsteam tut alles, um die Bücher bestmöglich im Buchhandel vorzustellen und speziell für Ihr Sortiment anzubieten.

Wir durften heuer 20 Jahre Goldegg Verlag feiern – und was wäre ein Verlag ohne seine stärksten Partnerinnen – die Buchhändlerinnen und Buchhändler? Deshalb möchten wir uns erneut an dieser Stelle bei Ihnen auf das Herzlichste dafür bedanken, dass Sie unserem eigentümergeführten und unabhängigen Verlag all die Jahre Ihr Vertrauen und Ihr Interesse geschenkt haben. Nur durch Sie ist es uns möglich, so viele Leslinge wie möglich zu erreichen.

**Herzlichen Dank dafür!**



© Manfred Baumann

**Verena Minoggio-Weixlbaumer**

*Verlagsleitung*



© Manfred Baumann

**Elmar Weixlbaumer**

*Geschäftsführung*

*„Eine Welt ohne Bücher, ohne das Lesen kann ich mir nicht vorstellen. Abenteuer, Geheimnisse, Erkenntnisse, Geschenke, Rettungsanker, Wissen – die ganze Weisheit der Menschheit finden wir wohldosiert auf den Seiten, die die Welt bedeuten. Es ist ein großes Privileg für mich, für das ich sehr dankbar bin, dass ich meine Leidenschaft sogar zum Beruf machen konnte.“*

**Verena Minoggio-Weixlbaumer**

*„Kaum etwas ist so erfüllend wie die Arbeit mit Büchern. Als Verleger sitzen wir erste Reihe fußfrei mit den klügsten Köpfen und größten Persönlichkeiten unserer Zeit. Wir haben das Privileg, uns über die neuesten Entwicklungen unserer Epoche auszutauschen und am Entstehen großer Gedanken mitzuwirken. Unsere Produkte bleiben für alle Zeit in den Archiven der Nationalbibliotheken erhalten, wer sonst kann das von seiner beruflichen Tätigkeit erzählen?“*

**Elmar Weixlbaumer**



