



# GOLDEGG

Weil wir Bücher lieben



## Herbst 2024

Partner der

**AURORA**  
VERTRIEBSKOOPERATION

Unsere Vorschauen finden Sie bei

**VLB-TIX**

Sinn &  
Spiritualität

Leben &  
Gesundheit

Wirtschaft &  
Karriere

Politik &  
Gesellschaft

HERBST 2024

# Neuerscheinungen auf einen Blick



ISBN 978-3-99060-423-6



ISBN 978-3-99060-415-1



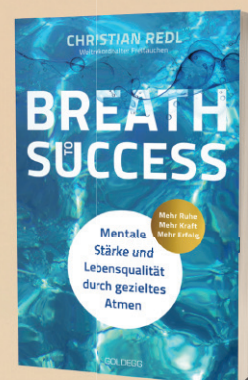
ISBN 978-3-99060-386-4



ISBN 978-3-99060-417-5



ISBN 978-3-99060-347-5



ISBN 978-3-99060-450-2





ISBN 978-3-99060-432-8



ISBN 978-3-99060-398-7



ISBN 978-3-99060-411-3



ISBN 978-3-99060-454-0



ISBN 978-3-99060-344-4



ISBN 978-3-99060-427-4



ISBN 978-3-99060-452-6



ISBN 978-3-99060-462-5



ISBN 978-3-99060-472-4



ISBN 978-3-99060-465-6



ISBN 978-3-99060-186-0





**Dynamiken einer  
Milliardenindustrie –  
das Geschäft mit der Psyche**

**Spitzentitel**

Diana Pflighthofer

**Die Psycho-Industrie**

Wie das Geschäft mit unserer Psyche funktioniert und was es so gefährlich macht

SEPTEMBER 2024

**DIANA PFLICHTHOFER**

ist Fachärztin für psychosomatische Medizin, Psychoanalytikerin und Gruppenanalytikerin. Die Autorin lebt in Soltau bei Hamburg. In ihrem Buch beleuchtet sie die dunklen Seiten einer Branche, in der mit „Psycho-entertainment-Tricks“ Milliarden-geschäfte mit den psychischen Nöten der Menschen gemacht werden.



Angelika Povel

- Medial begleiteter Spitzentitel, Social-Media-Kampagne
- Hochaktuelles Thema über die dunklen Seiten einer boomenden Milliardenbranche
- Zum: 10.10.2024 = Tag der psychischen Gesundheit
- Hoch relevant: deutlicher Anstieg psychischer Erkrankungen

**Wie funktioniert das Geschäft mit unserer Psyche?**

Das Geschäft mit der Psyche boomt. Eine Vielzahl an Coaches, Heilpraktiker\*innen und Therapeut\*innen bietet Kurse, Vorträge, Seminare, Ratgeber, Ausbildungen oder Sitzungen an und verspricht Erleichterung oder Heilung. Dabei ist viel zu oft unklar, was ihre Qualifikation und die Qualität ihrer Hilfestellungen ausmacht, die sich gern den Anschein von Wissenschaftlichkeit geben. Gesichert ist jedenfalls der monetäre Erfolg ihres Business.

In einer Zeit der Krisen, die psychische Erkrankungen deutlich ansteigen lassen, sind diese viel zu oft unseriösen Geschäftsmodelle gefährlicher als je zuvor. Die Autorin analysiert, was diese Entwicklung begünstigt, was sie für unsere Gesellschaft so gefährlich macht und ob die anerkannten Therapien den Anschluss verpasst haben.

Warengruppe: 970  
Hardcover mit  
Schutzumschlag  
13.5 × 21.5 cm  
ca. 250 Seiten • € 25  
ISBN: 978-3-99060-423-6  
Lesemotiv: Auseinandersetzen



9 783990 604236



# KAFFEEKLATSCH für Mütter DER BELIEBTESTEN BLOGGERIN MIT ÜBER 130.000 FOLLOWER\*INNEN

## Spitzentitel

Anke Neckar

### Mutterseelengemeinsam

23 1/2 ehrliche Mama-Momente von einer, die im selben Boot sitzt ... und Chips & Schokolade dabei hat

**OKTOBER 2024**

#### ANKE NECKAR

Bevor Anke Neckar überglückliche Mutter ihrer beiden pausenlos lieb-reizenden Kinder wurde, arbeitete sie als Texterin und Redakteurin für Agenturen. 2015 entstand der Familienblog LÄCHELN UND WINKEN als Plattform für ihre regelmäßig erscheinenden Artikel, Interviews und Kolumnen zu allen Themen der Mutti-Dimension. Um sicherzustellen, dass auf gar keinen Fall Langeweile (oder gar „Me-Time“) aufkommt, sorgt sie auch auf Instagram, Facebook und TikTok für Content.



Fee Schreiber

- Familienbloggerin („Lächeln und winken“) – Blog 40K
- Rasant wachsende Community: Insta: 137K, FB: 19K, TikTok: 15K
- Alltägliche Situationen von Müttern im befreienden, humorvollen Realitätscheck
- Hohe Themenrelevanz: Mütter-Burnout; 79 % geben in Studien Überlastung an

#### Ehrlich und unperfekt – ein Wohlfühlbuch für Mütter.

Anke Neckar weiß aus eigener Erfahrung, dass die Überlastungen im Mama-Alltag nur noch getoppt werden von dem Gefühl, damit alleine zu sein. Sie unterzieht typische Mama-Momente aus dem Alltag einem schonungslosen Realitätscheck und spricht ehrlich und humorvoll über Herausforderungen des Mutter-Seins.

Viel zu oft halten Mütter ein idealisiertes Bild des Elternseins aufrecht – aus Sorge, unzulänglich zu wirken, wenn sie offen vor anderen zugeben, dass sie dem eigenen Perfektionismus und den Erwartungen von außen nicht gewachsen sind. Das Buch ist ein Plädoyer für Ehrlichkeit und gegenseitiges Verständnis, für den Zusammenhalt zwischen Müttern und gegen Selbstzweifel und schlechtes Gewissen. Es ist wie der Kaffeeklatsch mit der besten Freundin – gibt Kraft und schenkt ein gutes Gefühl!

Warengruppe: 973  
Klappenbroschur  
13,5 × 21,5 cm  
ca. 200 Seiten • € 22  
ISBN: 978-3-99060-415-1  
Lesemotiv: Orientieren



9 783990 604151



**DER SPIEGEL-BESTSELLER-AUTOR ERZÄHLT VERGNÜGLICHE WEIHNACHTSGESCHICHTEN**

## Geschenkbuch

Sören Sieg

### Entweder der Baum steht schief oder ich

Heitere Weihnachtskatastrophen

NOVEMBER 2024

#### SÖREN SIEG

geboren 1966 in Elmshorn, ist Satiriker, Kolumnist, Schriftsteller und Komponist. Er schrieb die Kolumne „Schönen Sonntag“ im „Weser-Kurier“ und zuletzt zahlreiche kabarettistische Theaterstücke. Mit seinen Büchern erreichte er bereits zahlreiche Plätze auf den Bestsellerlisten.

- SPIEGEL-Bestseller-Autor und Kabarettist
- Absurde, witzige und leicht verzweifelte Geschichten; für Weihnachtsfans und Weihnachtsmuffel als humorvolles Geschenkbuch
- Autor der Dietmar-Bittrich-Weihnachtsanthologien

#### Weihnachten mit Sören Sieg – das kann ja heiter werden!

„Dies ist von meinen 13 Büchern das persönlichste, ein Best of meiner 57 Weihnachtsfeste: die traumatischste Bescherung, die misslungenste Weihnachtsmannperformance, der heftigste Familieneklat, die unfreiwillig komischste Predigt und die peinlichste Geschenkidee. Das ist das Tröstliche am Schreiben: Je schlimmer es war, desto lustiger kann man nachher davon erzählen. Und bitte fragen Sie mich nicht, was wahr ist und was ausgedacht.“  
Sören Sieg, der beliebte Kabarettist und Spiegel-Bestseller-Autor, erzählt uns seine kuriosesten Weihnachtsgeschichten rund um das nicht immer besinnliche Fest des Jahres. Für alle eingefleischten Weihnachtsfans ist dieses Buch ein Muss. Für alle Weihnachtsmuffel auch. Und für alle, die noch kein Geschenk haben, sowieso!

Warengruppe: 185  
Hardcover  
19,2 × 12,2 cm  
ca. 230 Seiten • € 16  
ISBN: 978-3-99060-386-4  
Lesemotiv: Lachen



Angela Bütner





# 5000+ Cloudy Minds Cleared

## der neue erfolgreiche Therapie-Ansatz

### Schwerpunkttitel

Jennifer Subke

## Wolkig im Kopf

Innere Unruhe, Überforderung und Ängste loslassen.  
5000+ Cloudy Minds Cleared!

OKTOBER 2024

#### JENNIFER SUBKE

ist Psychologin, Selbstfahrrerin, Autorin und die Begründerin der Traumorientierten, Körperzentrierten Hypnose. Mit dieser einzigartigen Methode begleitet sie Menschen online, in Retreats und Seminaren dabei, von der Angst zur inneren Ruhe und Kraft zu gelangen. Neben ihren Büchern betreibt sie den Podcast ‚Moment Mall‘, in dem sie Menschen dabei unterstützt, ein tieferes Verständnis für sich selbst zu entwickeln.



Lena Matzelberger

- **Neuer Ansatz: Mentale Heilung durch Bewegung!**
- **Reichweitenstarkes Empfehlungsmarketing, durch Kooperationen mit Influencer\*innen und BESTSELLER-Autor\*innen organisiert!**
- **Hohe Themenrelevanz: 25% Anstieg der Angsterkrankungen und Depressionen weltweit!**

**Manchmal herrscht ein regelrechter Sturm in unserem Kopf. Wie können wir in Zeiten wie diesen zu innerer Balance finden und Entscheidungen treffen, die sich richtig anfühlen?** „Wolkig im Kopf“ verfolgt den einzigartigen Ansatz, zunächst aus dem Kopf ins Spüren zu kommen, um Stress leichter zu verarbeiten und Ängste zu regulieren. Das Buch fördert Selbstwahrnehmung und Körperbewusstsein zur Wiederherstellung von Ruhe und Harmonie bei Rastlosigkeit, Ängsten und Überforderung. Mit Einblicken in verborgene Einflussfaktoren und praktischen Selbstanleitungen wird das Buch zum unverzichtbaren Begleiter für innere Klarheit und emotionale Ausgeglichenheit.

Warengruppe: 933  
Klappenbroschur  
13,5 × 21,5 cm  
ca. 260 Seiten • € 22  
ISBN: 978-3-99060-417-5  
Lesemotiv: Optimieren



9 783990 604175



Das Buch,  
das Hunde ihren  
Menschen  
schenken würden

## Empfehlungstitel

Michaela Seul

### Der wedelnde Buddha

Wer seinem Hund folgt,  
kommt glücklicher durchs Leben

SEPTEMBER 2024

#### MICHAELA SEUL

ist Autorin und Ghostwriterin. Ihre Bücher landen regelmäßig auf den Bestsellerlisten. Die Hundeliebhaberin veröffentlichte auch eine Hundekrimireihe und gemeinsam mit Fachleuten Sachbücher zur Hunde-Verhaltensforschung. Michaela Seul lebt im Fünfseenland bei München.



Christoph A. Hellnake

- SPIEGEL-Bestseller-Autorin, beliebte Bloggerin und bekannte Hundebuch-Autorin
- Trendthema: Was wir von Tieren für unsere mentale Gesundheit lernen können
- Unterhaltsame Alltagsgeschichten mit fundiert eingewobenen Ergebnissen der Verhaltensforschung

#### Hunde als Fährtenfinder zum Glück

Mit ihrer feinen Spürnase finden Hunde vieles – auch scheinbar verlorene Herzen. Sie zeigen uns die Fährte zu einem glücklichen Leben mit allem, was uns wichtig ist, im turbulenten Alltag aber auch schon mal abhandenkommen kann. Michaela Seul, die bekannte Bestsellerautorin mit ihrem beliebten Hundeblog, erzählt in amüsantem Ton vom Leben mit ihrem wedelnden Buddha Flipper. Er lehrt sie Leichtigkeit, Spontaneität, Achtsamkeit, Mitgefühl und Toleranz. Die Welt durch Hundeaugen und ein Hundeherz im Hier und Jetzt betrachtet, erscheint wärmer, ziemlich spannend – und recht lehrreich. Da kann sogar der eine oder andere erleuchtende Moment passieren. Ihre Erkenntnisse spickt die Autorin mit aktuellsten Ergebnissen aus der Hunde-Verhaltensforschung. Das glückliche Leben: Hunde wissen, wies geht!

Warengruppe: 481  
Hardcover  
19,5 × 12,2 cm  
ca. 230 Seiten • € 19  
ISBN: 978-3-99060-347-5  
Lesemotiv: Entspannen







## Deine Katze kennt die Antworten

Top zur  
Einführung:  
6/5 Partie-  
Angebot

### Die Botschaften deiner Katze

Inspiration und intuitive Lebensbegleitung auf vier Pfoten – das Katzenorakel

JULI 2024

- Ein besonderes Karten-Set für die große Zahl an Katzenliebhaber\*innen
- Geschenktipp für alle Anlässe
- Beliebte Unterhaltung für alle Altersgruppen

Katzen sind Seelenbegleiterinnen, Freundinnen und Botschafterinnen unseres Wohlergehens. Sie stehen für Freiheit, Wildheit, Unabhängigkeit, Sinnlichkeit und Sanftmut. Intuitiv nehmen sie wahr, wie es uns geht. Sie schicken uns unaufhörlich Botschaften, die wir annehmen können, wenn wir uns auf sie einlassen.

Schon in alter Zeit erkannten Schamanen die heilende und mystische Kraft der Katzen und verließen sich in ihren Voraussagen auf diese besonderen Tiere.

Sei offen und lausche in dich, um herauszufinden, welche Botschaft dir deine Katze geben will.

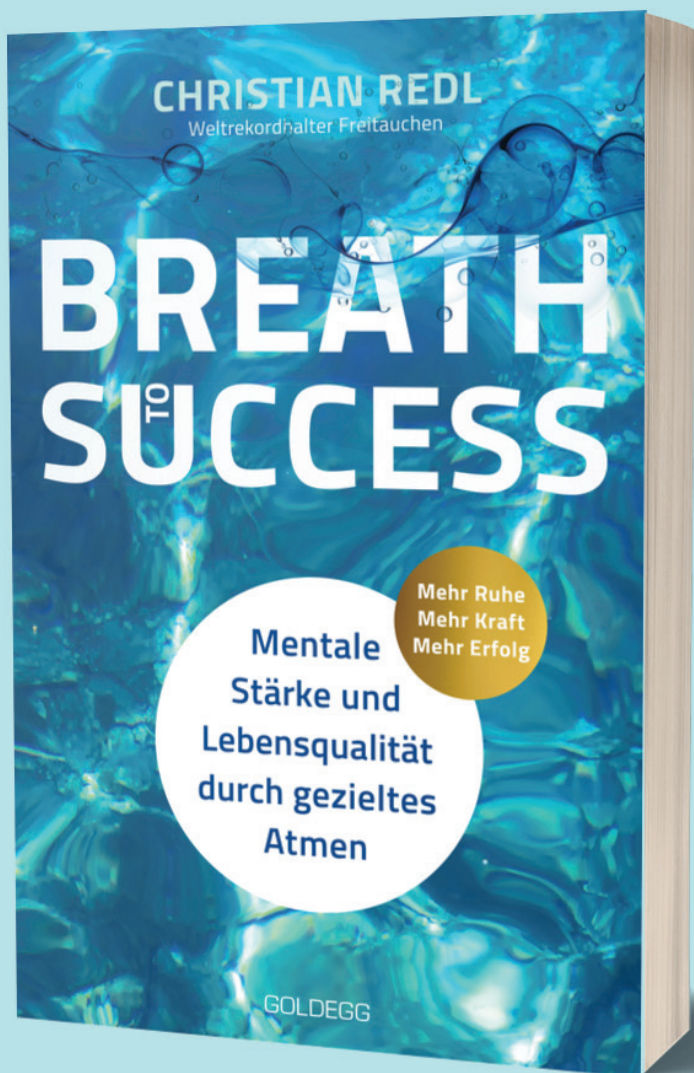
Es gibt 4 Karten-Kategorien mit insgesamt 40 Karten, die dir Antwort zu deinen Lebenssituationen geben.

1. Liebe, Beziehung, Seelenmenschen
2. Familie, Freundschaften, Wegbegleiter
3. Beruf, Veränderung und Bestimmung
4. Entspannung, Gesundheit, Selbstwert

Warengruppe: 481  
Booklet mit 40 Karten  
im Set  
H 12,7 × B 8,5 × T 9 cm  
€ 20  
ISBN: 978-3-99060-186-0  
Lesemotiv: Optimieren



9 783990 601860



## Mentale Stärke und Erfolg ATMEN!

### Presseschwerpunkt

Christian Redl

### Breath to Success

Mentale Stärke und Lebensqualität durch gezieltes Atmen

OKTOBER 2024

#### CHRISTIAN REDL

ist Weltrekordhalter im Freitauchen und ehemaliger Investmentbanker und kombiniert seine Leidenschaft für Wasser mit Expertise in Risiko-Management, Motivation und Teamführung. Seine inspirierenden Auftritte vor renommierten Unternehmen und auf Kongressen begeisterten bereits über 25.000 Menschen weltweit. In seinen Seminaren zeigt er, wie der gezielte Einsatz des Atmens mentale Stärke fördern kann, und zählt dabei namhafte Persönlichkeiten, Spitzensportler und Führungskräfte zu seinen Kunden.



Manfred Baumann

- Einzigartige Verknüpfung von Atem, persönlichem Erfolg und mentaler Stärke. Unvergleichlich: 11 Weltrekorde im Freitauchen
- Mentaltrainer, 251.843 Follower auf Facebook
- Beliebter Interviewpartner in Podcasts, TV und Printmedien
- Begleitende Amazon-Prime-Doku (ab ca. Juni/Juli 2024)

#### Unser Atem ist mehr als nur lebenserhaltend und steigert als fundamentales Werkzeug Erfolg, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit.

Wir können durch bewusstes Atmen innere Klarheit erlangen, Entspannung fördern und unsere Verhandlungsfähigkeiten verbessern. Atem unterstützt uns in der Entscheidungsfindung, bei Gesprächssituationen und bei der Stressbewältigung.

Dieses Buch basiert auf soliden wissenschaftlichen Erkenntnissen sowie auf der einzigartigen Expertise von Christian Redl, einem renommierten Weltrekordhalter im Freitauchen und gefragten Mentaltrainer. Es bietet praktische Anleitungen und konkrete Hilfestellungen, wie wir den Atem gezielt nutzen können, um ein erfüllteres und erfolgreicher Leben zu führen. Indem wir die Techniken des bewussten Atmens beherrschen, öffnen wir die Tür zu einem Leben, das von Erfolg und Zufriedenheit geprägt ist.

Warengruppe: 933  
 Klappenbroschur  
 13,5 × 21,5 cm  
 ca. 220 Seiten • € 22  
 ISBN: 978-3-99060-450-2  
 Lesemotiv: Optimieren





# Glücksjagd um den Globus:

Die ZDF-Redakteurin  
begeistert auf ihrer Lesetour

## Empfehlungstitel

Julia Morgenthaler

### Leuchtende Horizonte

Eine Weltreise zu den Geheimnissen des Glücks

OKTOBER 2024

#### JULIA MORGENTHALER

ist erfolgreiche Kinder- und Sachbuchautorin, freie Journalistin und Motivationstrainerin. Sie studierte Kommunikations-, Sozialwissenschaften und Jura und hat schon während ihrer Zeit als Studentin durch Auslandsstipendien ihre Liebe zum Reisen entdeckt. Nach 20 Jahren Karriere steigt sie beim ZDF aus, um sich auf das größte Abenteuer ihres Lebens einzulassen: eine Reise um die ganze Welt.



Julia Morgenthaler

- **Hohe Sichtbarkeit:** 20 Jahre Karriere bei ZDF: Kontakte zu Volle Kanne, 3sat, sonntags und Journalistennetzwerk werden aktiviert; große Community des Reise-Blogs der Autorin
- **Gefragtes Thema:** 35 % der Deutschen wünschen sich eine Weltreise!
- **Hochwertige Ausstattung:** Bildergalerie von Reise, bedruckte Klappen, Reisekarte ...

#### Glücksgefühle to go!

Als Julia Morgenthaler 20 Jahre Karriere an den Nagel hängt und ihrem Fernweh nachgibt, hätte sie nie gedacht, dass ihr Leben diese Wendung nehmen würde! Zwischen Naturkatastrophen, Kulturschock und Reisefieber führt die Reisedakteurin Glücksinterviews und enthüllt unglaubliche Geheimnisse über das Glücklichein. In diesem fesselnden Buch teilt die erfolgreiche Kinderbuchautorin erstmals, wie sie über Umwege nicht nur zu ihrem Glück, sondern auch zu sich selbst fand.

**Hochwertige Bildseiten und Reisekarten sorgen für ein lebendiges, hautnahes Miterleben!**

Warengruppe 360  
Klappenbroschur  
13,5 × 21,5 cm  
210 Seiten • € 17,90  
ISBN: 978-3-99060-432-8  
Lesemotiv: Entdecken



9 783990 604328



*Dieses Problem  
ist nicht deines.*

**GEWINNE DEIN  
LEBEN ZURÜCK!**

### Empfehlungstitel

Katharina Pommer

**Nicht mein Zirkus,  
nicht meine Affen**

Wie du lernst, dich nicht mehr für alles  
verantwortlich zu fühlen

**SEPTEMBER 2024**

#### KATHARINA POMMER

ist Angewandte Psychologin, Familien- und Bindungstherapeutin, Rednerin und Podcasterin. Als Mutter von fünf Kindern und erfolgreiche Unternehmerin kennt sie die Herausforderungen des Alltags für Frauen. Ihre Bücher wie „Das Kind in mir kann mich mal“ und „Stop-MomShaming“ sind Beispiele ihrer Werke. Sie ist gefragte Referentin und Interviewpartnerin in renommierten Medien wie SWR, ORF, Die Welt, NDR, SiXX, Brigitte und SpiegelOnline.



Alexander Gigele

- Aus TV- und Printmedien bekannte Psychologin (ORF, Spiegel, Standard, SWR, NDR, Brigitte, Stern)
- Talk in 2 Folgen des neuen Podcasts mit Samuel und WDR: „ansprechbar“
- Reichweitenstarke Auftritte als Speakerin und Eltern-Podcasterin
- Hochrelevantes Frauen-Thema (96 % befragter Frauen in Studien fühlen sich betroffen)

**Frauen meistern virtuos den Zirkus des Lebens, als Artistinnen auf dem Familientrapez und als Zirkusdirektorinnen im Beruf. Sie übernehmen die Verantwortung des Alltags.** Dabei wird ihnen oft unaufgefordert eine Vielzahl von Aufgaben übertragen, sogar bis hin zur Pflege des Familienhundes. Doch Katharina Pommer zeigt auf, wie Frauen diesen „Mental Load“ elegant abwerfen können. Von der Verantwortungsträgerin zur Selbstfürsorgerin – mit diesem Impuls ermutigt sie Frauen, auch mal „Nein“ zu sagen und sich um ihre eigenen Bedürfnisse zu kümmern. Es ist Zeit, dem Zirkus Adieu zu sagen und die Affen hinter sich zu lassen.

Warengruppe: 933  
Klappenbroschur  
13,5 × 21,5 cm  
ca. 220 Seiten • € 20  
ISBN: 978-3-99060-398-7  
Lesemotiv: Optimieren



9 783990 603987



# Schluss mit Diätenfrust

Die TV-Expertin mit 1 Mio. Zusehern auf Puls 4

## Spitzentitel

Holly Wilkinson

### Genug gefastet

Wie du toxische Diäten hinter dir lässt und dein Weg in ein genussvolles Leben gelingt.

SEPTEMBER 2024

#### HOLLY WILKINSON

ist Ernährungswissenschaftlerin (BSc) und Trainerin. Seit über neun Jahren ist sie als Ernährungsberaterin tätig und gibt ihre Expertise online wie auch offline weiter. In ihrer Fernsehsendung „So lebt sich's leichter“ auf Puls 4 zeigt sie, wie die Befreiung aus dem Diätenkreislauf gelingt. Statt Kalorienzählen und einfältigen Diäten setzt sie auf ein ganzheitliches Konzept, das Mental-Health und Intuition miteinschließt. Ihre Mission ist: Wohlbefinden und Gesundheit – ohne Verzicht oder Zwang!



Martha Gättringer Photography

- Autorin bekannt aus TV: Eigene Sendung erreicht laufend über 1 Mio. Haushalte!
- Socialmedia-Kampagne von Holly Wilkinson zum Buch!
- Kooperationen mit reichweitenstarken Influencer\*innen fixiert!
- Hohe Themenrelevanz: 93 % aller Diäten scheitern, 78 % brechen ihre Diät wieder ab – Loslösung vom toxischen Diätenkreislauf und von der Fixierung auf Kalorienzählen

**Der Weg zu einem selbstbewussten Leben ohne Diätstress:** eine revolutionäre Perspektive auf Ernährung und Lebensstil. Als renommierte Ernährungswissenschaftlerin und erfolgreiche TV-Moderatorin von „So lebt sich's leichter“ auf Puls4 erreicht Holly Wilkinson über 1,1 Millionen Haushalte und präsentiert einen einzigartigen Ansatz für ein gesundes, erfülltes Leben ohne Kompromisse. Während vor Risiken und negativen Auswirkungen herkömmlicher Ernährungsberatung gewarnt wird, bietet dieser Ratgeber eine klare Lösung für einen ausgewogenen und genussvollen Lifestyle.

**Mit Worksheets und Journal-Vorlagen direkt ins neue Leben starten!**

Warengruppe: 933  
Klappenbroschur  
16 × 21,5 cm  
ca. 230 Seiten • € 19,90  
ISBN: 978-3-99060-411-3  
Lesemotiv: Optimieren





# HEILUNG OHNE MEDIKAMENTE

**11 MILLIONEN BETROFFENE**

**Trendthema**

Dr. Andrea Flemmer

## Blutzuckerwerte verstehen – Diabetes heilen

Schutz und Neustart für die Bauchspeicheldrüse  
mit 5-Wochen-Plan

**NOVEMBER 2024**

### DR. ANDREA FLEMMER

ist Diplom-Biologin und Ernährungswissenschaftlerin. Ihre Publikationen zu den Themen Gesundheit, alternative Heilverfahren, natürliche Behandlungsmethoden und Ernährung erreichen zahlreiche Menschen. Ihre besondere Aufmerksamkeit gilt dabei stets natürlichen Behandlungsmethoden, alternativen Therapien und wirkungsvollen, fundierten Ansätzen der Selbsthilfe. Ihre beliebten Ratgeber wurden regelmäßig von Print- und TV-Medien vorgestellt. Zudem schreibt sie regelmäßig für verschiedene Gesundheitszeitschriften.



Andrea Flemmer

- 11 Mio. Menschen sind von Diabetes Typ II betroffen – Tendenz steigend
- Für 50 % der Erkrankten wäre Heilung ohne Medikamente möglich
- Bedient Nachfrage nach Selbsthilfe mit pflanzlichen Stoffen zur Vorbeugung und Heilung

**Diabetes im Griff: Auf dem Weg zur Heilung!** Allein in Deutschland leiden rund 11 Millionen Menschen an Diabetes Typ II. Die gute Nachricht: Bis zu 50 Prozent der Betroffenen könnten ohne Medikamente behandelt werden. Dieses Buch bietet grundlegendes Wissen über Blutzuckerwerte und deren Messung sowie einfache Erklärungen zur Funktion der Bauchspeicheldrüse. Zudem präsentiert es Methoden und Anwendungen zur Vorbeugung und Behandlung von Diabetes. Herausragend ist der Ansatz der Revitalisierung mit der Kraft von Pflanzen und einer ausgewogenen Ernährung, unterstützt durch einen praktischen 5-Wochen-Plan. Dieses Buch hilft bei der Vorbeugung und begleitet durch Selbsthilfe-Tipps bei der medizinischen Behandlung.

Warengruppe: 465  
Klappenbroschur  
13,5 × 21,5 cm  
ca. 240 Seiten • € 22  
ISBN: 978-3-99060-454-0  
Lesemotiv: Orientieren



9 783990 604540



# Die TV-Anwältin Sandra Günther

**Alles gut: Wohnung,  
Kinder, Unterhalt**

## Empfehlungstitel

Sandra Günther

### Intelligent getrennt

Wie du dich rechtssicher und fair trennst, finanziell absicherst, Ärger vermeidest und deine Kinder schützt | *beschreibt die deutsche Rechtslage*

SEPTEMBER 2024

#### SANDRA GÜNTHER

ist Rechtsanwältin mit den Fachgebieten Scheidungs-, Familien- und Strafrecht. Die Trennungs- und Scheidungsspezialistin führt in Dortmund eine eigene Kanzlei und verhilft Frauen zu fairen, klaren Trennungskonditionen.

Diverse Verfahren, die sie als Strafverteidigerin und Opferanwältin geführt hat, wurden von Print- und TV-Medien begleitet und sie ist regelmäßig als Rechtsexpertin im TV. Als Influencerin erreichen ihre Rechtstipps über TikTok und Instagram mehr als 50.000 Follower, die ihrem Rat vertrauen.



Sandra Günther

- Autorin regelmäßig in TV- und Printmedien als Rechtsexpertin zu Gast
- Reichweitenstark: Instagram ~17K, TikTok 13K
- Der einzige Trennungsratgeber explizit für Frauen
- Super-PR-Marke der Autorin „intelligent getrennt“ als Scheidungsspezialistin für Frauen

**In ihrem einfühlsamen neuen Buch begleitet die erfahrene Scheidungsanwältin Sandra Günther Frauen in Trennungssituationen.** Sie zeigt den besten Weg, um eine Trennung fair und sachlich vorzubereiten. Das Buch bietet Unterstützung für die häufigsten Fragen während des Scheidungsprozesses, warnt vor Fallstricken, enthüllt wertvolle Ratschläge und Strategien, um mit der Herausforderung auf die bestmögliche Weise umzugehen, eine einvernehmliche Scheidung anzustreben und sich und die Kinder rechtlich und finanziell haltbar abzusichern.

Warengruppe: 933  
Klappenbroschur  
13,5 × 21,5 cm  
ca. 240 Seiten • € 22  
ISBN: 978-3-99060-344-4  
Lesemotiv: Optimieren



9 783990 603444



# DIE BESTEN TOOLS GEGEN BELASTUNGEN IM JOB

## Trendthema

Anna Warga-Hosseini

### Kündigen ist auch keine Lösung

Wie du Arbeit loswirst, die dir nicht guttut ...  
ohne deinen Job hinzuschmeißen!

SEPTEMBER 2024

#### ANNA WARGA-HOSSEINI

ist eine österreichische Arbeitspsychologin und Unternehmensberaterin, spezialisiert auf Projekte in den Bereichen Arbeitnehmer\*innenschutz, Arbeitsmarktpolitik und Arbeitssicherheit. Ihre Beratungstätigkeit umfasst sowohl die Beratung von belasteten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern als auch die Beratung von Unternehmen hinsichtlich Mitarbeiter\*innenzufriedenheit, Belastungsreduktion und Arbeitgeberattraktivität.

- Topaktuelles Gesellschaftsthema: 25 % der Beschäftigten denken ohne konkrete Zukunftsperspektive an Kündigung
- Einfach umsetzbare Tools zur Befreiung von Belastungen im Job
- Die Autorin ist Arbeitspsychologin, spezialisiert auf Arbeitnehmer\*innenschutz, Arbeitsmarktpolitik und Arbeitssicherheit

**Immer mehr Arbeitnehmer\*innen sind zunehmend überlastet und sehen oft keinen anderen Ausweg, als zu kündigen** – in der Hoffnung, dass die Arbeitssituation in einem anderen Unternehmen besser ist. Viel zu oft sind sie allerdings im nächsten Job mit denselben Belastungen konfrontiert.

Die Autorin zeigt in klaren, einfachen Schritten Tools und Lösungswege auf, wie jeder sich selbstwirksam von Belastungen im Job befreien kann – und das, ohne zu kündigen! Egal ob es darum geht, Überlastung zu reduzieren, besser mit Führungskräften oder schwierigen Kolleg\*innen umgehen zu können, die Gedankenkarussells abzustellen oder besser schlafen zu können – das Buch hilft, neue, entspannte Zukunftsperspektiven zu schaffen!

Warengruppe: 497  
Klappenbroschur  
13,5 × 21,5 cm  
ca. 250 Seiten • € 22  
ISBN: 978-3-99060-427-4  
Lesemotiv: Verstehen



Sissi Furger-Grischek





# SCHULE NEU ERFINDEN

## Presseschwerpunkt

Christoph Wiederkehr

### Schule schaffen

Schulangst – Notenfrust – Bürokratie –  
Wie gelingt es, dass Kinder wieder  
gerne zur Schule gehen?

SEPTEMBER 2024

#### CHRISTOPH WIEDERKEHR

hat von seinen Anfängen als Schulsprecher bis hin zum amtsführenden Stadtrat für Bildung, Jugend, Integration und Transparenz in Wien eine beispielhafte politische Karriere vorzuweisen. Seine Ambition und Entschlossenheit bringen frischen Wind in die Politik, sein Engagement für Integration und Transparenz zeigt seine umfassende Vision für die Zukunft. Christoph Wiederkehr gilt als eine treibende Kraft für positive Veränderungen.

- Schulangst, Notendruck, Bürokratie
- Wunde Punkte und Positiv-Beispiele
- Inside: Bildungsstadtrat, Vizebürgermeister Wiens
- Zum Schulbeginn, NR-Wahl & PR-Kampagne

Wenn Kinder angstfrei zur Schule gehen könnten, wenn ihre natürliche Neugier über Leistungs- und Notendruck stünde, wenn Lehrkräfte flexibel auf ihre Bedürfnisse eingehen könnten, reale Probleme nicht unter den Teppich gekehrt würden und Eltern einfach entspannt an der Entwicklung ihrer Kinder teilhaben dürften – dann würde Schule wieder Spaß machen. Doch oft scheitern gute Ideen an unbeweglicher Bürokratie und starren Weltbildern. Der Rotstift regiert und Fehler und Schwächen werden betont, statt individuelle Stärken hervorgehoben. Nicht Freude und Neugier herrschen, sondern Frust und Resignation. Aber es geht auch anders. Christoph Wiederkehr kritisiert in diesem Buch klar die Mängel des Ist-Zustands. Doch er lässt es dabei nicht bewenden und skizziert mutig, wie es sein könnte – und wie es gemeinsam zu schaffen ist, dass Schule ein Ort der Freude am Lernen ist.

Warengruppe 973  
Hardcover  
13,5 × 21,5 cm  
ca. 200 Seiten • € 24  
ISBN: 978-3-99060-452-6  
Lesemotiv: Optimieren



Neos Wien



9 783990 604526



## GUT GESCHÜTZT DER EINZIGARTIGE VERSICHERUNGSGUIDE FÜR FAMILIEN

### Empfehlungstitel

Susanne Kondziolka-Bloch

### Relaxt versichern

Wie du deine Versicherungen endlich aufräumst  
und für deine Familie optimal vorsorgst

OKTOBER 2024

#### SUSANNE KONDZIOLKA-BLOCH

gibt aus ihrer über 25-jährigen Branchenerfahrung alle Informationen und Praxistipps, die Eltern brauchen, um sich und ihre Familie optimal abzusichern und für sie vorzusorgen. Sie hilft bei der Risikoeinschätzung, um im Ernstfall geschützt und weder über- noch unterversichert zu sein. Susanne lebt mit ihrer Familie am Stadtrand von Wien.

[www.bloch-versicherungen.at](http://www.bloch-versicherungen.at)



Dagmar Braun

- **Marktlücke: der einzige Versicherungsguide für Familien**
- **Autorin ist DIE Versicherungsmaklerin für Familien**
- **Spricht kaufkräftiges Milieu mit hohem Sicherheitsbewusstsein an**

#### Relaxt versichern: der lockere Versicherungsguide für Familien.

Wer hat neben dem Familienalltag noch Zeit und Lust, sich mit Versicherungen zu beschäftigen? Sie sind für die meisten Eltern ein notwendiges Übel, im Ernstfall aber wichtig. Brachliegende Verträge und die Hoffnung, dass schon nichts passieren wird, sind ein riskanter Weg! Susanne Kondziolka-Bloch ist Mutter, Familienmensch und leidenschaftliche Versicherungsmaklerin in dritter Generation, die sich auf Familien spezialisiert hat. Policen zu checken, entspannt sie wie andere Eltern ein Schaumbad. Sie unterstützt dabei, Risiken richtig einzuschätzen, und hilft bei der Entscheidung, welche Versicherungen man für sich und die Familie tatsächlich braucht und welche man getrost weglassen kann. In unterhaltsamem Ton gibt sie allen Eltern die Zuversicht, dass auch dieses sperrige Thema ganz einfach zu bewältigen ist. Der einzigartige Ratgeber für ein sicheres und entspanntes Familienleben!

Warengruppe: 490  
Hardcover  
13,5 × 21,5 cm  
ca. 250 Seiten • € 24  
ISBN: 978-3-99060-462-5  
Lesemotiv: Orientieren



9 783990 604625



## Handverlesene Expertinnen und Experten analysieren die **NATIONALRATSWAHL 2024**

Thomas Hofer | Barbara Tóth

**Wahl 2024**

Kickl, Krisen, Kanzlerkiste

**DEZEMBER 2024**

### THOMAS HOFER

ist ein renommierter Politik-Analyst aus Wien mit über 20 Jahren Erfahrung. Seine präzisen Analysen und sein tiefes Verständnis der politischen Landschaft Österreichs machen ihn zu einem gefragten Experten und Medienkommentator.

### BARBARA TÓTH

ist eine vielfach ausgezeichnete Journalistin. Sie schreibt über die Themen Politik, Medien und Gesellschaft. Ihre kritische Herangehensweise macht sie zu einer einflussreichen Stimme in der österreichischen Medienlandschaft.

- Die österreichische Nationalratswahl 2024 in der Nachanalyse
- Eine parteiübergreifende Wahlanalyse
- Thomas Hofer – Politikberater und -analyst – und Barbara Tóth, Historikerin und Publizistin, mit der Expertise weiterer Expert\*innen

Die Nationalratswahl 2024 wird eine der wichtigsten der Zweiten Republik. Warum werden Wahlkämpfe immer untergriffiger? Wie hoch ist der Einfluss künstlicher Intelligenz? Steht das Land vor der autoritären Wende? Kommt es zur ersten Mehrparteien-Koalition? Insider\*innen und Expert\*innen, Politolog\*innen und Wahlforscher\*innen sowie die Parteimanager\*innen aller Parteien gewähren einen Blick hinter die Kulissen der Innenpolitik und erklären ihre Wahlkampf-Strategien. Herausgegeben vom aus zahlreichen TV-Auftritten bekannten Politik-Analysten Dr. Thomas Hofer und der Journalistin und Historikerin Dr. Barbara Tóth (Falter).

Warengruppe: 972  
Hardcover  
14,5 × 21 cm  
ca. 250 Seiten • € 24  
ISBN: 978-3-99060-472-4  
Lesemotiv: Auseinandersetzen



9 783990 604724



# Der Keller ist dem Österreicher sein Aus- sichtsturm Thomas Andreas Beck

GOLDEGG

Der lyrische  
kämpferische  
Spiegel vor  
unseren Augen

Thomas Beck

Der Keller ist dem Österrei-  
cher sein Aussichtsturm

Gedichte von Thomas Andreas Beck zur  
Verfasstheit der Heimat

SEPTEMBER 2024

## THOMAS BECK

1968 in Wien geboren, schreibt seit 35 Jahren Texte über in Österreich leidenschaftlich verdrängte Themen. Als Unternehmensberater ist er erfolgreich selbstständig seit 1998. Als Liedermacher veröffentlichte er seit 2009 sechs Alben. 2003 erschien sein Buch „Ich lebe sterbe“, 2012 „Alles in die größte Kraft“ mit komprimierten Erkenntnissen, 2020 „Texte die was keine Lieder geworden sind“. Beck ist Mitglied der Grazer Autoren- und Autorinnenversammlung. Er lebt und arbeitet in Wien und Breitenbrunn am Neusiedlersee.



Zoe Opratko Ernst

- „Ich. In meinem Keller las die Kellergedichte von Thomas Andreas Beck. Ich dachte, das Leben ist nicht leicht, ein Gedicht darf nicht schön sein. Es gibt wieder Krieg und Gedichte nach Auschwitz.“ (Franz Schuh)

Ruhige, lyrische Zeilen und dann wieder laute, kämpferische. Spiegel vor unsere Augen und Salz in Wunden, die wir gar nicht wahrnehmen wollen. Beck schreckt vor keinem Schrecken zurück und kommt in seinen Gedichten doch so sanft daher, wie es nur einer kann, der trotz allem noch an das Gute glaubt.

Für Beck gilt: Worüber man nicht schweigen kann, darüber muss man schreiben – ein Gedichtband voll Ästhetik und ungebrochener Leidenschaft.

„Ich. In meinem Keller las die Kellergedichte von Thomas Andreas Beck. Ich dachte, das Leben ist nicht leicht, ein Gedicht darf nicht schön sein. Es gibt wieder Krieg und Gedichte nach Auschwitz.“ (Franz Schuh)

Warengruppe: 151  
Klappenbroschur  
13,5 × 21,5 cm  
ca. 256 Seiten • € 14,90  
ISBN: 978-3-99060-465-6  
Lesemotiv: Auseinandersetzen



9 783990 604656

# Goldegg-Highlights aus der Backlist



Sophie Lauenroth

### **Du darfst heilen**

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

ISBN 978-3-99060-393-2

22,00 Eur

BESTSELLER BÖRSENBLATT 2024



Markus Täuber

### **Gedanken als Medizin**

Wie Sie mit Erkenntnissen der Hirnforschung die mentale Selbstheilung aktivieren.

ISBN 978-3-99060-152-5

22,00 Eur

20.000 verkauft



Katharina Afflerbach

### **Manchmal sucht sich das**

Leben harte Wege

Wahre Geschichten, die berühren und Zuversicht geben.

ISBN 978-3-99060-239-3

19,95 Eur

SPIEGEL-BESTSELLER!



Isabella Farkasch

### **Rauhnächte. Märchen für Erwachsene**

Das besondere Begleitbuch zum Jahreswechsel – Märchen und Wissen zu jeder Rauhnacht

ISBN 978-3-99060-184-6

12,95 Eur

10.000+ verkauft



Melanie Pignitter

### **Federleicht**

Wie du loslässt und ein befreites und erfülltes Leben führst.

ISBN 978-3-99060-096

19,95 Eur

Longseller 15.000+ verkauft



Ronny Tekal

### **Deine innere Apotheke**

Die beste Medizin steckt in uns selbst: So aktivierst du deine Selbstheilungskräfte!

ISBN 978-3-99060-348-2

24,00 Eur

BESTSELLER in Österreich!

# GOLDEGG

*Weil wir Bücher lieben*

Bücher sind nicht einfach nur Worte auf Papier, sondern lebendige Schätze inmitten einer schnelllebigen Welt voller moderner Medien. Sie sind wie Fenster zu anderen Welten, in denen wir nicht nur Wissen finden, sondern auch Inspiration, Trost und die Möglichkeit, uns weiterzuentwickeln. In Zeiten des Umbruchs und der Unsicherheit sind sie unsere treuen Begleiter, die uns Halt geben und uns dabei helfen, uns selbst und die Welt um uns herum besser zu verstehen.

Bei Goldegg lieben wir nicht nur Bücher, sondern auch die Menschen, mit denen wir sie erschaffen und teilen dürfen. Gemeinsam mit unseren Autorinnen und Autoren formen wir Gedanken und Ideen zu kostbaren Schätzen zwischen zwei Buchdeckeln. Unser Ziel ist es, möglichst viele Menschen zu erreichen und sie mit unseren Büchern zu berühren.

Die Arbeit an einem Buch ist eine Teamleistung, die lange bevor es gedruckt wird beginnt. Wir durchlaufen gemeinsam jeden Schritt und teilen die Freude darüber, wenn das fertige Werk endlich in unseren Händen liegt. Unser Vertriebsteam arbeitet unermüdlich daran, unsere Bücher bestmöglich in den Buchhandel zu bringen und sie speziell für Ihr Sortiment anzubieten. Vor Kurzem durften wir unseren 20. Geburtstag feiern – dafür sind wir dankbar, denn es war nicht einfach, unter all den Riesen zu bestehen. Und wir möchten uns umso mehr von Herzen bei unseren treuen Partnerinnen und Partnern, den Buchhändlerinnen und Buchhändlern, bedanken. Ohne Ihr Vertrauen und Ihr Interesse wäre unser eigenständiger Verlag nicht das, was er heute ist. Dank Ihnen können wir unsere Mission erfüllen und so viele Leserinnen und Leser wie möglich erreichen.

*Herzlichen Dank!*



© Manfred Baumann

**Verena Minoggio-Weixlbaumer**

*Verlagsleitung*



© Manfred Baumann

**Elmar Weixlbaumer**

*Geschäftsführung*

Eine Welt ohne Bücher, ohne das Gefühl von Papier zwischen den Fingern, das Rascheln beim Umblättern, kann ich mir nicht vorstellen. Denn in Büchern finde ich nicht nur Geschichten, sondern Abenteuer, die mich mitnehmen an ferne Orte, Geheimnisse, die mich in ihren Bann ziehen, Erkenntnisse, die meinen Horizont erweitern, und Geschenke, die mein Herz berühren. Sie sind mein Rettungsanker in stürmischen Zeiten, ein Quell unerschöpflichen Wissens und die Weisheit der Menschheit in Buchstaben. Als Buchliebhaberin ist es ein unbeschreibliches Privileg, meine Leidenschaft zum Beruf gemacht zu haben – und dies mit einem großartigen Team zu teilen. Jeden Tag tauche ich in Welten voller Magie, Spannung und Inspiration ein und dafür bin ich zutiefst dankbar.

**Verena Minoggio-Weixlbaumer**

Es gibt kaum etwas so Inspirierendes wie die Arbeit mit Büchern. Als Verleger habe ich die einzigartige Gelegenheit, in der ersten Reihe zu sitzen und bemerkenswerte Momente mitzuerleben, aktiv an den neuesten Entwicklungen teilzuhaben und bedeutende Gedanken mit herausragenden Menschen unserer Zeit zu teilen. Unsere Produkte dürfen einen dauerhaften Platz in den Archiven der Nationalbibliotheken finden – eine Anerkennung für die Nachwelt, die kaum einem Beruf zuteilwird. Als Verlag, den meine Frau und ich gemeinsam gegründet haben, den wir durch Höhen und Tiefen getragen haben, erfüllt es mich mit ehrfürchtigem Stolz und aufrichtiger Dankbarkeit, ein Teil dieses herausragenden Schaffensprozesses zu sein.

**Elmar Weixlbaumer**



### Geschäftsführung & Lizenzen

Elmar Weixlbaumer  
T: +43 1 505 4376 41  
elmar.weixlbaumer@goldegg-verlag.com

### Verlagsleitung

Verena Minoggio-Weixlbaumer  
T: +43 1 505 4376 43  
verena.minoggio-weixlbaumer@goldegg-verlag.com

### Vertrieb, Veranstaltungen und Autor:innenmanagement

Lisa Mücke  
T: +43 1 505 4376 30  
lisa.muecke@goldegg-verlag.com

### Presse

Andreas Appel  
Presse & Öffentlichkeitsarbeit  
T: +43 1 505 4376 72  
andreas.appel@goldegg-verlag.com

### Veronika Holzer

Marketing  
T: +43 1 505 4376 73  
veronika.holzer@goldegg-verlag.com

### AURORA Vertriebskooperation

Alexander Herrmann Vertrieb und Beratung  
Eversbuschstraße 40a  
80999 München  
T: +49 89 383 80 69 0  
F: +49 89 383 80 69 10  
a.herrmann@vertriebundberatung.de  
www.vertriebundberatung.de

### Kundenmanagement DACH Buchhandel, Onlinehandel, Fachmarkt

Claudia Graßl  
T: +49 89 383 80 69 17  
c.grassl@vertriebundberatung.de

### Svenja Bauer

T: +49 89 383 80 69 21  
s.bauer@vertriebundberatung.de

### Cecilia Simao Schammler

T: +49 89 383 80 69 19  
c.schammler@vertriebundberatung.de

### Vertreter Österreich, Buchhandel

Gebiet Osten (Wien, NÖ, B):  
Sieberer Jürgen  
1220 Wien, Arnikaweg 79/4  
T: +43 664 391283  
juergen.sieberer@mohrmorawa.at

### Kent William

4040 Linz, Linke Brückenstraße 57/1/4  
T: +43 664 88706339  
kent.william@mohrmorawa.at

### Auslieferung Österreich

MOHR MORAWA Buchvertrieb GmbH  
Postfach 260, 1101 Wien  
T: +43 1 680 145  
F: +43 1 689 68 00  
bestellung@mohrmorawa.at

### Vertreterinnen Deutschland

#### **Baden-Württemberg**

Elchinger Bücherservice  
Verlagsvertretung Corinne Pfitzer  
Köhlerberg 5  
D – 89275 Elchingen  
info@elch-buchservice.de

#### **Corinne Pfitzer**

T +49 73 08 92 28-16  
F +49 73 08 92 28-17  
corinne.pfitzer@t-online.de

#### **Gerda Heinzmann**

T +49 71 45 93 60-60  
F +49 71 45 57 67  
gerda.heinzmann1@t-online.de

#### **Bayern**

Verlagsvertretung Ingrid Köglmeier  
Triftern Str. 20  
84364 Bad Birnbach  
T +49 8563 – 9767240  
F +49 8563 – 9767234  
ingrid.koeglmeier@verlagsvertretungk.de

### Auslieferung Deutschland

Verlagsauslieferung Brockhaus Commission  
Judith Renz, Kreidlerstraße 9, 70806 Kornwestheim  
T: +49 7154 1327-54  
renz@brocom.de

Wir sind Teilnehmer an der verlagsübergreifenden Fakturgemeinschaft Multifakt bei Brockhaus/Commission.

 **Brockhaus/Commission**

Genehmigte Retouren bitte ausschließlich an die zuständige Auslieferung senden! Stand Mai 2024. Druckfehler und Preisänderungen vorbehalten

## Goldegg Verlag GmbH Deutschland

Unter den Linden 21, 10117 Berlin  
T: +49 800 505 43760  
F: +49 800 505 437620  
bestellen@goldeggverlag.com

## Goldegg Verlag GmbH Österreich

Mommsengasse 4, 1040 Wien  
T: +43 1 505 43760  
F: +43 1 505 437620  
bestellen@goldeggverlag.com

