

Sabine Asgodom



„12 Schlüssel zur Gelassenheit“

Goldmann Verlag, München 2008

Gelassenheit ist das Gegenprogramm zu Stress. Denn Gelassenheit hilft, kluge Entscheidungen zu treffen, den Überblick zu behalten und gesund zu bleiben. Sabine Asgodom zeigt Ihnen zwölf ‚Schlüssel‘, mit denen Sie versperrte Tore öffnen können, damit Sie in jeder Situation gelassen bleiben, ob im Umgang mit schwierigen Vorgesetzten oder Mitarbeitern, mit pubertierenden Kindern, anstrengenden Eltern oder anderen aufreibenden Zeitgenossen.

Maria Bachmann



„Du weißt ja gar nicht, wie gut du es hast“

Knaur Verlag, München, 1. Auflage 2019

Fein beobachtet und mit großer Eindringlichkeit erzählt die beliebte Schauspielerin Maria Bachmann vom Aufwachsen zwischen Selbstverleugnung und Depression, in einer Zeit, in der alles da war und doch das Wichtigste fehlte. Sie erzählt, wie sie sich als Kind der Nachkriegsgeneration freikämpft, ... wie sie lernt, das Leben zu lieben – und sich schließlich mit ihrer Vergangenheit versöhnt.

Maike van den Boom



„Wo geht's denn hier zum Glück?“

Fischer-Taschenbuch, Frankfurt a.M., 2016

Warum sind Menschen in anderen Ländern glücklicher als wir? Und was können wir von ihnen lernen? Um das herauszufinden reist Maike van den Boom in die 13 glücklichsten Länder der Welt. Und spricht vor Ort mit Glücksforschern, Korrespondenten, Auslandsdeutschen und Menschen auf der Straße. Von Australien über Panama entdeckt sie einen anderen Umgang mit der Zeit, mehr Vertrauen, Respekt, ... ein unerschütterliches Wir-Gefühl.

Brené Brown



„Verletzlichkeit macht stark“

Goldmann Verlag, München, 4. Auflage, 2017

Trau dich! In einer Welt, in der Versagensangst den meisten Menschen zur zweiten Natur geworden ist, erscheint Verletzlichkeit als gefährlich. Doch das Gegenteil ist der Fall: Brené Brown zeigt, dass Verletzlichkeit die Voraussetzung dafür ist, dass Liebe, Zugehörigkeit, Freude und Kreativität entstehen können. Unter ihrer behutsamen Anleitung entdecken wir die Kraft, die wir hinter unseren Schutzpanzern verborgen halten, ...

Dale Carnegie



„Wie man Freunde gewinnt“

Fischer-Taschenbuch, Frankfurt a.M., 9. Auflage, 2017

Eines der erfolgreichsten Motivationsbücher aller Zeiten. Dale Carnegie hat mit diesem Ratgeber ein bewährtes und immer noch hochaktuelles Werkzeug geschaffen, mit dem man die Sympathie seiner Mitmenschen gewinnt, seine Beliebtheit und sein Ansehen steigert, ein guter Redner und besserer Gesellschafter wird und andere von sich überzeugt und mitreißt.

Ruediger Dahlke



„Das Schattenprinzip – Die Aussöhnung mit unserer verborgenen Seite“ Arkana, München, 2010

Alles, was uns an anderen stört oder besonders fasziniert, weist auf eigene verborgene Seelenanteile hin, sei es in Gestalt einer verdrängten Seite oder einer ungelebten Sehnsucht. Um aber ein ‚ganzer‘ Mensch zu werden, müssen wir diese Schattenaspekte in uns annehmen und integrieren. ... Tiefgründig, oft unbequem, aber unglaublich erhellend zeigt Dahlke, wie wir die Aussöhnung unserer Persönlichkeit erreichen.

Heinrich Dickerhoff (Hrsg.)



„Auf der Reise zur Sonne“
Herder Verlag GmbH, Freiburg, 2015

Märchen liegt ein ganz besonderer Zauber inne. Doch sie sind weit mehr als fantastische Geschichten. Sie wissen um die spirituelle Dimension des Lebens: sich annehmen, die Welt sehen, das Leben wagen. Davon erzählen die in diesem gesammelten Märchen aus England, Norwegen, China, Afghanistan und anderen Ländern – voller Weisheit, heiter, manchmal skurril und immer inspirierend.

Heinrich Dickerhoff (Hrsg.)



„Trau deiner Sehnsucht mehr als deiner Verzweiflung“
Topos Verlagsgemeinschaft, Kevelaer 2013

Märchen spiegeln unsere Erfahrung und erinnern uns an die Sehnsucht, die weiter reicht als das, was wir erfahren. Heinrich Dickerhoff erzählt und deutet 30 Märchen, die uns ermutigen, unsere Träume zu wagen und neue Wege zu gehen. Eine kurze Einleitung führt zudem in die Kunst des Märchenerzählens ein. Die uralte Kunst des Erzählens von der Verwünschung des Menschen und seinem mächtigen Wunsch nach Erlösung ...

Heinrich Dickerhoff (Hrsg.)



„Keltische Märchen“
Königsfurt Urania Verlag GmbH, Krummwisch, 2014

Voller Poesie und Spiritualität erzählen diese Märchen von Gefahren und Abenteuern, von Abschied und Aufbruch, von Glück und Heimkehr in einer Zeit, die uns heute wieder nahe ist. Sie sprechen von der Anderswelt, von Feen, Elfen und magischen Zauberkraften.

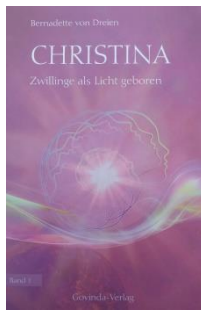
Dr. Joe Dispenza



„Werde übernatürlich“
Deutsche Ausgabe, Koha-Verlag GmbH, Dorfen, 4. Auflage 2018

Dieses revolutionäre Buch steckt voller Informationen und Werkzeuge, mit denen ganz gewöhnliche Menschen ungewöhnliche Seinszustände erreichen können. Anhand aktuellster Forschungsergebnisse aus den Gebieten der Neurowissenschaften, der Epigenetik und der Quantenphysik behandelt er u.a. folgende Fragestellung: Wie konditioniere ich meinen Körper auf einen neuen Geist und befreie mich von der Vergangenheit?

Bernadette von Dreien



„Christina – Zwillinge als Licht geboren“, (Band 1)

Covinda-Verlag GmbH, Rheinau /Schweiz, 2017

Christina ist ein 16-jähriges Mädchen (...) mit einem stark erweiterten Bewusstsein (...) Der vorliegende Band erzählt – aus der Sicht der Mutter Bernadette – die ungewöhnliche Geschichte von Christinas außergewöhnlicher Geburt, Kindheit und Jugend bis zu ihrem 16. Lebensjahr. Es sind Jahre des Angewöhntens an die Dreidimensionalität, des Geschultwerdens und der Prüfungen ...

Bernadette von Dreien



„Christina – Die Vision des Guten“, (Band 2)

Covinda-Verlag GmbH, Rheinau /Schweiz, 2018

Der vorliegende zweite Band erzählt – wieder aus der Sicht ihrer Mutter – die Geschichte von Christinas Entwicklung weiter. Das Ende ihrer Schulzeit, die Offenbarung ihres Lebensplanes und der fulminante Beginn ihres Wirkens in der Öffentlichkeit. So sagt Christina z.B.: „In unserem innersten Wesenskern sind wir alle gleich ... Wir sind alle göttliche Wesen, die hier eine Erfahrung als Mensch machen und nicht Menschen, die zu göttlichen Wesen werden.“

Bernadette von Dreien

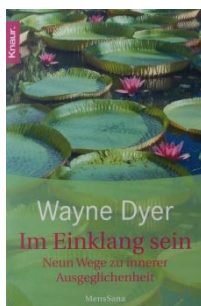


„Christina – Bewusstsein schafft Frieden“, (Band 3)

Covinda-Verlag GmbH, Rheinau /Schweiz, 2020

Der vorliegende dritte Band ist – dieses Mal mit Christinas eigenen Worten – zusammengestellt aus ihren Seminaren und Interviews der Jahre 2018 und 2019. Sie berichtet darin, wer wir Menschen wirklich sind, warum die Zustände auf der Erde so sind, wie sie sind, und in welche positive Richtung die globale Entwicklung vorangehen kann. Damit schenkt sie uns Zuversicht und Hoffnung auf eine Zukunft inneren und äußeren Friedens ...

Wayne Dyer



„Im Einklang sein“

Knaur Taschenbuch Verlag, München, 2009

Wie kann man seine wichtigsten Lebensbereiche durch die Kraft der Gedanken ausgewogener gestalten und miteinander in Einklang bringen? Das Gesetz der Balance bestimmt die Abläufe auf der Erde. Die Jahreszeiten, die Elemente und das Tier- und Pflanzenreich – sie alle befinden sich im natürlichen Gleichgewicht. Die einzige Ausnahme stellen wir Menschen dar. Bestsellerautor Wayne Dyer zeigt neue Wege ...

Wayne Dyer

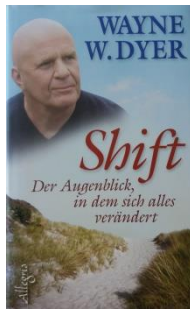


„Keine Ausreden!“

Arkana, München, 2009

Hören Sie auf, sich mit Ihren Ausreden selbst einzuschränken. Sie besitzen sie Kraft, Ihr Leben bewusst in die Hand zu nehmen – wenn Sie den ‚inneren Zweifler‘ überlisten, der Ihnen unablässig zuflüstert, Sie könnten es nicht. Sie können Ihr Leben ändern und es nach Ihren Wünschen gestalten. Wayne Dyer zeigt Ihnen den entscheidenden Schritt, um die Ziele zu erreichen, die Sie sich wünschen: Keine Ausreden mehr!

Wayne Dyer



„Shift – Der Augenblick, in dem sich alles verändert“

Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin, 2010

Shift – das ist jener eine entscheidende Augenblick, in dem das Leben plötzlich eine andere Wendung nimmt. Der Durchbruch zu einem neuen Bewusstsein. Die Inspiration für einen Neuanfang im Beruf, in der Partnerschaft, in der Lebensplanung. Wayne Dyer zeigt, wie wir mit dem Wendepunkt im Leben umgehen, an dem der Lebenssinn wichtiger wird als unser Ehrgeiz und unsere Ambitionen.

Paul Ferrini



„Die zwölf Schritte der Vergebung“

Schirner Verlag, Darmstadt, 2001

Die zwölf Schritte der Vergebung bieten einen Lernprozess, durch den Sie die Suche nach Vollkommenheit überwinden und die innere Schönheit, Führung und Gnade erkennen können, die unser Leben bereits durchdringen. Sie werden lernen, andere zu respektieren, aber auch gesunde Grenzen zu ziehen, die Manipulation und Co-abhängigkeiten verhindern.

Sabrina Fox



„Die Sehnsucht unserer Seele – Die Lust, den eigenen Weg zu finden“, Arkana, München, 1999

Sabrina Fox zeigt anhand ihres eigenen Weges, wie spannend das Leben sein kann, wenn wir der Sehnsucht unserer Seele folgen. Von der Kindheit an über Partnerschaft, Liebe, Geburt und Tod beleuchtet sie alle Bereiche und Phasen des irdischen Daseins. Ihre voll Wärme und Offenheit dargelegten Bekenntnisse regen den Leser an, sich Zeit zu nehmen, auf die Sprache der Seele zu hören und den eigenen seelenplan zu entdecken.

Stefan Frädrich



„Das Domino-Prinzip“

Knaur Ratgeber Verlag, München, 2009

Erscheint Ihnen das Leben manchmal als Ansammlung von Stolpersteinen? Bringen Sie Alltagssorgen wie der Streit mit dem Partner, die Gardinenpredigt vom Chef oder der Kampf gegen die Kilos aus dem Tritt? Für solche und andere Zwangslagen hat Bestsellerautor Stefan Frädrich ein umfassendes Coachingprogramm entwickelt. Denn die meisten Konfliktsituationen kann man mit etwas psychologischem Geschick leicht überwinden ...

Monika Gruhl



„Die Strategie der Stehauf-menschen – So nutzen Sie Ihre innere Kraft“, Herder Verlag, Freiburg, 2008

Was ist das Geheimnis der Menschen, die auch aus großen Krisen gestärkt hervorgehen? Wie schaffen manche es, den alltäglichen Stress so gelassen zu bewältigen? - Sie verfügen über die zentrale Kraft im Leben: Resilienz, eine emotionale Stärke, die durch Krisen trägt, verbunden mit praktischen Fähigkeiten, auf die wir auch bei alltäglichen Herausforderungen zurückgreifen können.

Sabrina Gundert



„Hab Mut und geh – Das Herzensweg-Praxisbuch“ Irdana – Verlag für spirituelle Literatur von Frauen, 2014

Dem Ruf des Herzens zu folgen und ihren eigenen Weg zu gehen, das wünschen sich viele von uns. Mache dich mit diesem Herzensweg-Praxisbuch von Sabrina Gundert auf die Reise hin zu deinen Wünschen und Träumen und erfahre Schritt für Schritt, wie du sie Wirklichkeit werden lassen kannst. „Hab Mut und geh“ verbindet Impulstexte, Inspirationen und Übungen zu vielen Themen, denen wir auf dem eigenen Weg begegnen.

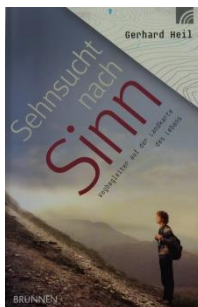
Sabrina Gundert



„Handgeschrieben – Inspirationen zum Innehalten und Ankommen“, Books on Demand, Norderstedt, 2014

Kleine Auszeiten im Alltag helfen uns, zurückzukommen zu uns selbst. Ebenso verbinden sie uns wieder mit dem jetzigen Augenblick – nur in diesem können wir das Leben wirklich berühren. Die Inspirationen in diesem Buch laden dazu ein, für einen Moment auszusteigen aus der Alltagsroutine und dem steten Gedankenkarussell und einzutauchen ins Hier und Jetzt. Begegnen wir offen dem, was jetzt ist, so schöpfen wir daraus neue Kraft, Ruhe und Vertrauen ...

Gerhard Heil



„Sehnsucht nach Sinn“ Brunnen Verlag, 2012

„Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.“ Und jeder Mensch stellt sich früher oder später die Frage, was das ist. Meist geschieht das in einer Lebenskrise, wenn Fragen aufkommen wie: Wer bin ich und wie bin ich geprägt? In welchen Beziehungen erfahre ich Sinn? Wie sinnvoll empfinde ich mein Leben in den verschiedenen Lebensbereichen? Welche Aufgabe habe ich in meinem Lebensalter? ... Gerhard Heil lädt den Leser ein, seine ganz individuelle Reise zum Lebenssinn anzutreten.

Bert Hellinger



„Liebe und Schicksal“ Knaur Taschenbuch, München, 2006

Unser Verhalten in der Partnerschaft ist oft geprägt durch familiäre Verstrickungen, die manchmal weit zurückliegen. Durch das Familienstellen nach Bert Hellinger kommen diese Probleme ans Licht, können betrachtet und nachträglich gelöst werden. 20 Fallbeispiele berichten von unterschiedlichen Schwierigkeiten in Paarbeziehungen, die mit Hilfe der Familienaufstellung überwunden werden konnten.

Lilian Hornbostel



„einsicht“ Bilder aus Raum und Zeit www.lilianeinsicht.de, 1. Auflage 2014

Nach ihrem Buch „Seelenerlösung“, in dem es u.a. um die Erlösung von Verstorbenen ging, gewährt Lilian Hornbostel dem Leser in diesem Buch einen Einblick in ihre Methode der Sichtbarmachung des Nichtsichtbaren. ... Wie bin ich verstrickt im Familiensystem? Was blockiert mich sonst noch? Und vor allem: Wie kann ich es lösen? Im Anhang befindet sich eine CD mit zwei geführten Meditationen ...

Johannes Huber

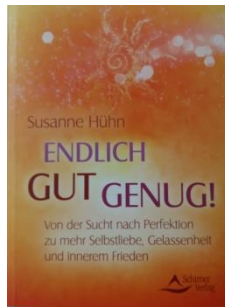


„Es existiert“

Edition a, Wien, 2016

Die Evolution steht vor einem Sprung, der alles verändern wird. Karma und Aura gibt es wirklich und es ist legitim, an die Existenz von Schutzengeln zu glauben. Diese und andere Schlüsse zieht der renommierte Mediziner Dr. Johannes Huber aus aktuellen Forschungsergebnissen. Der Mensch ist mehr, als wir denken. „Huber öffnet Tore, die noch kaum ein Wissenschaftler zuvor zu öffnen gewagt hat.“ (Wiener Zeitung)

Susanne Hühn



„Endlich gut genug“

Schirner Verlag, Darmstadt, 2012

Perfektionisten fühlen sich nie gut genug. Aber wenn sie die Messlatte kontinuierlich höher legen, werden sie ihr Ziel nie erreichen, weil es sich von ihnen wegbewegt, sobald sie sich ihm nähern. Perfektionismus kann derart zwanghaft werden, dass er die Ausmaße einer Sucht annimmt – einer Sucht, die das Leben zerstören kann. ...

Susanne Hühn bietet Bausteine für den Ausstieg aus der sucht an ...

Susanne Hühn



„Aphrodites Apfel“

Asanta Verlag, München, 2012

„Sei einfach du selbst, dann bist du richtig“

Dieser verblüffend einfache ratschlag hat die Kraft, das Leben einer Frau von Grund auf ins Positive zu wenden. Wie er ganz konkret umzusetzen ist, u sich wieder rundum wohlfühlen, zeigt Susanne Hühn auf authentische und inspirierende Weise: Sie ermutigt jede Frau, konsequent auf die Stimme ihres inneren Selbst zu hören und ihr zu vertrauen.

Susanne Hühn



„Die Heilung des inneren Kindes“

Schirner Verlag, Darmstadt 2008

Jeder von uns trägt sein „inneres Kind“ mit sich; es begleitet uns durch unser ganzen Leben und hat Erfahrungen, die uns selbst längst nicht mehr bewusst sind, nie vergessen ... Doch wie soll ich mir dieses Kind eigentlich vorstellen? Wie kann ich mit ihm in Kontakt treten? Das vorliegende Buch zeigt Ihnen Wege, wie Sie Ihr eigenes inneres Kind kennen- und verstehen lernen, und somit bewusster und handlungsfähiger werden.

Olaf Jacobsen



„Ich stehe nicht mehr zur Verfügung“

Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Oberstdorf, 13. Auflage 2012

Zumeist unbewusst übernehmen wir in Begegnungen mit anderen „stellvertretende Rollen“ und rutschen in die damit korrespondierenden Gefühle hinein. Jacobsen stellt hier Möglichkeiten vor, wie wir unsere eigenen Gefühle von denen anderer Menschen deutlich zu unterscheiden lernen, und uns schulen können, für eine solche Rolle nicht mehr zur Verfügung zu stehen.

Bas Kast



„Wie der Bauch dem Kopf beim Denken hilft“

Fischer Verlag, Frankfurt a.M., 2009

Basierend auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zeigt der Bestsellerautor Bas Kast, wie sehr die Gefühle integraler Bestandteil unseres Denkens sind und wie sehr wir uns auf sie verlassen können. Wenn wir unsere irrationalen Seiten kennen und zu nutzen wissen, können wir die kreativen Kräfte in uns wecken und kommen selbst bei komplexen Entscheidungen zu Ergebnissen, die uns glücklich machen

Lucy Körner (Hrsg.)



„Die Farben der Wirklichkeit“

Lucy Körner Verlag, Fellbach 1983

Märchen zum Vorlesen, Erzählen und Liebhaben – für alle, die noch Mut zum Träumen finden. Denn es gibt Märchen, welche die Wirklichkeit in neuen Farben zeigen: Der Paradiesvogel, Ein Märchen, ... wie es weiterging, Die große Wegkreuzung, Der dritte Kontinent, Himmel und Hölle, Die Frau mit den steinernen Brüsten, Das Hexenteam, Die bezauberte Frau, Die Schmusgeschichte und andere ...

Lucy Körner (Hrsg.)



„Wieviele Farben hat die Sehnsucht?“

lucy körner verlag, Fellbach, 13. Auflage, 1992

Nach „Farben der Wirklichkeit“ neue Märchen für Erwachsene zum Verschenken, Vorlesen und Liebhaben – für alle, die noch Mut zum Träumen finden. Denn Sehnsucht ist eine Kraft, die unsere Träume in die Wirklichkeit trägt: Der alte Zigeuner, Der Gesang des Wales, Wahrheit ist unteilbar, Die Legende vom ersten Schnee, Der Sinn des Lebens, Die frau aus dem Regenbogen, Der kleine Weg zum Frieden und andere ...

Veit Lindau

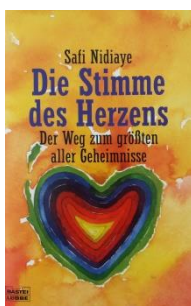


„Seelengevögelt“

Life Trust Verlag, Sechste Auflage

Dieses Buch ist eine hemmungslose Liebeserklärung an das Leben und ein Weckruf für den Rebellen, der in jedem Menschen schlummert. Es ist eine Einladung zur Entfesselung deiner Kraft. Nichts ist zu gut, um wahr zu sein. „Manchmal erscheint es einfacher, sich nach dem Tod zu sehnen, als sich wirklich auf das Leben einzulassen.“

Safi Nidiaye



„Die Stimme des Herzens“

Lübbe Verlagsgruppe, Bergisch Gladbach, 9. Auflage, 2009

Dieses Buch soll helfen, das Herz zu entdecken, zu öffnen und zu aktivieren. Es soll den Leser inspirieren, seine himmlische Natur in seinem Herzen (wieder) zu entdecken und zu verwirklichen. Safi Nidiaye erzählt, warum das Herz das Geheimnis aller Geheimnisse birgt, den Kern von Religion und Spiritualität. ...

Ein Mosaik von Inspirationen, die das Herz berühren.

Safi Nidiaye

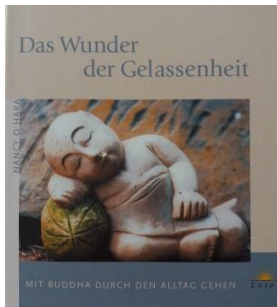


„Aufwachen und Lachen“

Allegria / Ullstein Buchverlage, Berlin, 3. Auflage, 2009

Schritt für Schritt zeigt die Erfolgsautorin den Weg zum Erwachen aus falschen Gedanken, die unser Leid und unsere Konflikte erzeugen. Mit jedem Schritt auf diesem Weg entdecken Sie Ihre innere Unabhängigkeit, öffnen ihr Herz für mehr Liebe, Mitgefühl und Verständnis und gewinnen Ihre Lebensfreude, Ihre Kraft und die Freiheit, Ihr Leben schöpferisch zu gestalten, zurück.

Nancy O'Hara



„Das Wunder der Gelassenheit“

Lotos, München, 2004

Buddha gab seinen Schülern vor allem eines mit auf den Weg: Übt Gelassenheit und Achtsamkeit gegenüber euch selbst, gegenüber anderen, gegenüber der ganzen Welt!

Könnte es überhaupt einen besseren Ratschlag für uns heutige Menschen geben? Genau hierfür gibt dieses kleine, aber feine Buch wertvolle Hilfestellung.

Isabell Probst



„Ausgelehrt – Ab Morgen läuft die Schule ohne mich“

Books on Demand, Norderstedt, 2019

„Als verbeamteter Lehrer hat man ausgesorgt. Es wäre doch verrückt, dies freiwillig aufzugeben!?“

Dennoch wächst die Zahl derer, die der Schule den Rücken kehren, Verluste in Kauf nehmen und sich auf eine ungewisse Zukunft einlassen. Alles Verrückte – oder nur die Spitze des Eisbergs eines kranken Lehrerberufs? Inkl. Praktischer Tipps und Informationen und Rechtsteil.

Don Miguel Ruiz



„Die vier Versprechen“

Ullstein Taschenbuch, Berlin, 5. Auflage, 2014

Don Miguel Ruiz enthüllt in seinem Bestseller einen praktischen und leicht nachvollziehbaren Weg, um uns aus dem kollektiven Alptraum von Angst, Missbrauch und Gewalt zu befreien.

Den Traum von Freiheit, Freude und Liebe kann jeder verwirklichen. Vier einfache, aber kraftvolle Versprechen sind der Schlüssel zur inneren Transformation.

Clif Sanderson

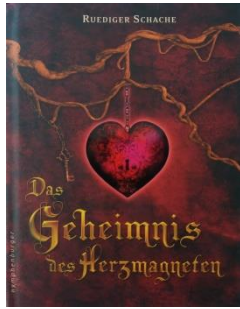


„Loslassen und heilen“

VAK Verlag GmbH, Kirchzarten, 2011

Jeder kann Heilkräfte entfalten! „Öffnen Sie sich, strecken Sie ihre Hand aus und helfen Sie anderen – Ihre Fähigkeit zu heilen wird dabei ganz von selbst wachsen.“ Das ist die Grundbotschaft von Deep Field Relaxation (DFR). Hier lesen Sie, wie die Methode funktioniert, wie wir in uns ruhen können inmitten von Stress und Chaos, wie wir uns mutig der Haltung des Nichtwissens hingeben und einfach geschehen lassen können und wie sich dann ungeahnte Veränderungen vor unsern Augen entfalten können ...

Ruediger Schache



„Das Geheimnis des Herzmagneten“

Nymphenburger Verlag, München, 14. Auflage, 2009

Menschen und Ereignisse tauchen nicht ohne Grund in Ihrem Leben auf. Wie Ihre Beziehungen entstehen und sich entwickeln, hat nichts mit Glück oder Pech zu tun. Es geschieht, weil eine Kraft dies bewirkt. Diese Kraft verbindet uns alle. Sie ist die Ursache dafür, ob wir uns finden oder nicht. Sie bewirkt, was wir fühlen und wie wir uns verhalten. Und sie bestimmt, ob Liebe geschehen kann ...

Ruediger Schache



„Klingt logisch! Mach ich aber nicht!“

Nymphenburger Verlag, München, 2018

Selbstbestimmt macht glücklich! Oft wird das, was wir tun, nicht von uns selbst, sondern von äußeren Umständen, Zwängen und Irrtümern bestimmt. Oder vom Verhalten anderer Menschen. Aber nur das, was für uns persönlich richtig ist, wird uns glücklich machen. (...), wenn wir uns von fremden Meinungen befreien und der Logik unseres eigenen Lebens folgen. Ein klares Nein ist dabei oft viel wichtiger als ein weiteres ungewolltes Ja.

Mechthild R. Scheurl-Defersdorf



„In der Sprache liegt die Kraft“

Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau, 2011

Sprache entfaltet erst dann ihre volle Kraft, wenn wir sie nicht nur denken, sondern gleichzeitig auch fühlen. Wörter sind machtvoll – im Positiven wie im Negativen.

Sage ich das, was ich wirklich meine?

Schon kleine, gezielte Änderungen der gewohnten Ausdrucksweise bewirken eine wohltuende Wandlung, die sofort spürbar ist.

Chuck Spezzano



„Wenn es verletzt, ist es keine Liebe“

Weltbild-Verlag, Augsburg, 2008

Wie wichtig sind Ihnen gelingende Beziehungen?

In 366 Kurzkapiteln führt Chuck Spezzano in die Lebensgesetze ein, wie er sie in seiner langen therapeutischen Praxis erkannt hat. Seine spirituelle Psychologie geht über die Dynamik zwischenmenschlicher Beziehungen hinaus und beschreibt unsere Eingebundenheit in eine kosmische Ordnung. Er zeigt, wie Beziehungen als Spiegel der Erkenntnis genutzt werden können.

Colin C. Tipping



„Ich vergebe“

Kamphausen Verlag, Bielefeld, 2008

Wie kann es sein, dass diejenigen, die uns am meisten verletzen und wehtun, auf einer höheren Ebene unsere innigsten Freunde sind? Und wenn das so ist, wie können wir dann unsere Beziehungsprobleme, unseren Ärger und unsere Verletztheit in Liebe und Mitgefühl transformieren?

Der praktische und direkte Ansatz der radikalen Vergebung hat ... Tausenden von Menschen geholfen ...

Lumira Weidner / Anna-Christine Rassmann



„Die Lumi-Methode“

Schirner Verlag, Darmstadt, 2. Auflage 2012

In diesem Buch lernen Sie, Kontakt mit Ihrer inneren Stimme aufzunehmen, Ihre inneren Bilder zu finden und diese in heilende Bilder zu verwandeln. ... Dazu nutzen Sie die Biofeedback-Systeme Ihres Körpers, z.B. den visuellen Bildertest, und arbeiten ganz kreativ mit Farbe und Symbolen. Die Lumi-Methode ist eine einfache Technik, die Sie für sich selbst oder mit anderen durchführen und mit anderen Verfahren kombinieren können.

Christine Weiner / Carola Kupfer



„Das Pippilotta-Prinzip“

Campus Verlag, Frankfurt a.M., 2006

Haben Sie Pippi auch für ihre Abenteuerlust geliebt, sich über ihre verrückten Ideen kaputtgelacht und sie für ihre freche Art bewundert? Und haben Sie im Geheimen davon geträumt, etwas weniger wie Annika und etwas mehr wie Pippi zu sein? Dann legen Sie los – es wird Zeit für die Pippilotta in ihnen! Denn was spricht dagegen, sie auch als erwachsene Frau ein Beispiel an ihr zu nehmen? ... Lassen Sie die Heldin Ihrer Kindertage hochleben!

Larry Winget



„Halt den Mund, hör auf zu heulen und lebe endlich“

Börsenmedien AG, Kulmbach, 2006

Das ist kein normales Selbsthilfebuch. Keine netten Motivationsprüche. Vielmehr: Was Ihnen geschieht, ist allein Ihre Schuld! Kriegen Sie endlich Ihren Hintern hoch und machen Sie sich an die Arbeit!“ Larry Winget ist direkt, sarkastisch, provokant und kontrovers. Sie werden nicht alles gut finden, was er zu sagen hat. Das will er auch nicht. Er will nur, dass Sie aufhören zu heulen, und endlich leben!

Andreas Winter

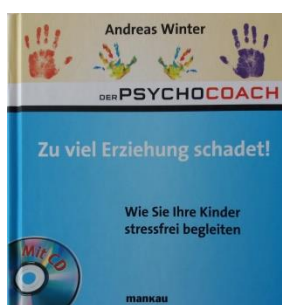


„Artgerechte Partnerhaltung“

1. Auflage 2014, Mankau Verlag GmbH, Murnau a. Staffelsee

Eine kriselnde Liebesbeziehung kann nicht nur unglücklich, sondern krank machen. Doch der häufigste Beziehungskiller ist nicht etwa eine unüberwindliche kulturelle, ideologische oder religiöse Kluft, sondern oftmals bloße Unkenntnis über den geliebten Menschen an unserer Seite. Falsche Erwartungen, nie geklärte Missverständnisse stützen den Schmetterlingen im Bauch schnell die Flügel, als das Geschirr an die Wand krachen kann. Doch Hilfe naht ...

Andreas Winter



„Zu viel Erziehung schadet“

1. Auflage 2010, Mankau Verlag GmbH, Murnau a. Staffelsee

Frage: Warum werden so viele Kinder trotz hoher Intelligenz zu verhaltensauffälligen Versagern? **Antwort:** Weil Kindern von den Taten ihrer Eltern lernen – nicht von deren guten Absichten und Vorsätzen. Je zufriedener und glücklicher die Eltern, desto selbstsicherer werden ihre Sprösslinge. Lassen Sie sich zeigen, wie Sie Ihr eigenes Selbstwertgefühl reparieren bzw. stärken können, um Ihren Kindern ein gutes Vorbild zu sein ...

Andreas Winter



„Was deine Angst dir sagen will“

Mankau Verlag GmbH, Murnau a. Staffelsee, 1. Auflage 2016

Menschen, die ohne Angst durchs Leben gehen, sind nachweislich gesünder, erfolgreicher, beliebter und vor allen glücklicher.

„Die Therapieplätze vieler Kliniken, die Angststörungen zu bewältigen versuchen, sind ausgebucht. Aber geht das auch ambulant? Einfacher, unkomplizierter, schneller? Ja, wie dieses Buch zeigt.“ (Jürgen Fliege)

Andreas Winter



„Müssen macht müde – Wollen macht wach!“

Mankau Verlag GmbH, Murnau a. Staffelsee, 2018

Erwartungsdruck und Fremdbestimmung sind massive Stressfaktoren und somit unsere Energieräuber Nummer eins! Nicht ohne Grund nehmen die Fälle von Burn-out in alarmierendem Maße zu. Die Folgen von „sollen“ und „Müssen“ sind jedoch nicht nur Erschöpfung und Antriebslosigkeit; auch ernsthafte körperliche Krankheiten und Allergien können daraus entstehen. Winter zeigt leicht und verständlich, wie Sie Ihren Glückshormonhaushalt wieder in Schuss bringen und Leichtigkeit in Ihr Leben zurückholen.

Andreas Winter



„Schulzeit ohne Stress“

Mankau Verlag GmbH, Murnau a. Staffelsee, 2020

Andreas Winters innovativer Ansatz „Coaching statt Nachhilfe“ verzichtet auf belastende Paukerei und setzt stattdessen eine positive Motivationsspirale in Gang: Die Schüler erkennen den Sinn und Nutzen der geforderten Leistungen für das eigene Leben und entwickeln ein besseres Verhältnis zu Lehrern und Lernstoff. Mit praktischen Empfehlungen für den Schul- und Studienalltag, nützlichem Hintergrundwissen für Eltern und Schüler und bewährten Anleitungen gegen Prüfungsangst und Mobbing