

## Ratgeber / Handbücher

### **Energie-Sparbuch - Alltagstipps zur deutlichen Senkung der Haushaltskosten**

Energie ist Lebensfluss – und wir entscheiden, wie wir mit ihr umgehen. Dieses Buch lädt ein, achtsam mit unseren Energiequellen umzugehen und Verschwendung zu wandeln. Für ein bewusstes, nachhaltiges Leben – im Einklang mit Natur und Vernunft. Sparen heißt nicht verzichten, sondern bewusst handeln. Dieses Buch zeigt, wie jeder Haushalt mit einfachen Mitteln Energie und Geld spart – ohne Komfortverlust. Vom Kühlschrank bis zur Heizung, vom Lichtschalter bis zur Steckdose: Praktische Tipps, überraschende Fakten und clevere Strategien machen das Sparbuch zu einem echten Alltagsbegleiter. Verständlich erklärt, sofort umsetzbar – für Menschen, die nachhaltiger leben und dabei ihre Rechnungen senken möchten.

ISBN 978-3-99025-468-4

ca. 180 Seiten, PB

14,90 €

[freya Verlag](#)

### **Roland Friedl, Papa, wo bist du? Wenn Vaterliebe fehlt – und wie wir uns selbst heilen können**

Das Buch „Papa, wo bist du?“ beleuchtet die Folgen abwesender oder emotional nicht präsenter Väter. In berührenden persönlichen Geschichten erzählen Frauen und Männer, wie diese Erfahrungen ihr Leben geprägt haben – von der Kindheit über Beziehungen bis hin zum eigenen Selbstwert. Zugleich zeigt das Buch Wege zur Heilung, zum Verstehen und zur Vergebung. Für alle, die ihre eigene Vatergeschichte reflektieren und innere Stärke finden wollen. Dr. med. Dietmar Betz beleuchtet in seinem Vorwort und einem eigenen Kapitel die prägende Rolle der Vaterfigur für die seelische und psychische Entwicklung des Menschen. Als Arzt und Psychotherapeut zeigt er, wie tief die Spuren einer fehlenden oder emotional abwesenden Vaterbindung reichen. Er öffnet Wege der Heilung und Versöhnung – hin zu einem neuen, bewussteren Verständnis von Vatersein.

ISBN 978-3-99025-528-5

256 Seiten, PB

19,90 €

[freya Verlag](#)

### **Maren Hartmann: Ich frag mal kurz das Internet**

Ein Ratgeber, der dich in mitnimmt in die Welt der 5-Sterne-Urteile, Filterblasen und Algorithmen und verständlich erklärt, weshalb wir im Netz so leicht lenkbar werden. Hartmann verbindet Psychologie mit Nah-am-Leben-Anekdoten und alltagstauglichen Strategien, die helfen, die eigene Meinung zu stärken – online wie offline. TELEMACH

ISBN 978-3986412630

150 Seiten Softcover

15,00€

[Mentoren-Media-Verlag](#)

### **Andreas Müller: Zwischen Beton und Hoffnung – Die Brücke nach morgen**

Die Geschichte eines erfolgreichen Unternehmers, der durch eine Kette von Entscheidungen, äußeren Umständen und eigenem Stolz alles verliert und schließlich auf der Straße landet. Dort trifft er Menschen, die er früher nie gesehen hätte. Eine Begegnung wird zum Wendepunkt: Er merkt, dass Würde nicht an Besitz hängt und dass Hilfe annehmen keine Schwäche ist. Herodot

ISBN 978-3-9864128-1-4

168 Seiten, Softcover

16,00€

[Mentoren-Media-Verlag](#)

### **Ina Rosenthal, beziehungs\_weise Lesben DAS ARBEITSBUCH Liebe, Beziehung und die Kunst des Miteinanders**

Wie gelingt Liebe zwischen Frauen\* – echt, dauerhaft und lebendig? Dieses Arbeitsbuch ist die praktische Ergänzung zum Ratgeber beziehungs\_weise Lesben und richtet sich an Personen, die ihre Beziehung vertiefen, Konflikte verstehen und gemeinsam wachsen wollen. Mit klaren Anleitungen, Reflexionsfragen und alltagstauglichen Übungen begleitet Ina Rosenthal Frauen\* dabei, Beziehung als bewusste und lebendige Praxis zu gestalten. Das Workbook bietet Schritt-für-Schritt-Anleitungen, kleine Inputs und viel Raum für Selbsterfahrung – allein oder gemeinsam mit den eigenen Beziehungsmenschen. Ein sorgsam gestaltetes, praxisnahes Buch für alle, die ihre Beziehung nicht dem Zufall überlassen. Dieses Arbeitsbuch richtet sich an alle, die Beziehungen als gemeinsame Praxis verstehen wollen – unabhängig davon, ob sie in einer Paarbeziehung, polyamourösen Struktur oder anderen Formen liebevoller Verbundenheit leben

ISBN 978-3-89656-369-6      ca. 144 S., 12,5 cm x 20,5 cm, broschiert      ca. 15,00 €

[Querverlag](#)

### **Marco Schlimpert, Human Intelligence**

Ein Leitfaden für Führungskräfte, die Zahlen, Daten, Fakten mit der subtilen Weisheit der Intuition verbinden wollen. Das Buch zeigt anhand konkreter Praxisbeispiele, wie Human Intelligence zu einer gesunden Unternehmenskultur, besserer Zusammenarbeit und messbarer Wirtschaftlichkeit führt.

ISBN 978-3986412654      220 Seiten Hardcover      25,00€

[Mentoren-Media-Verlag](#)

### **Manuel Spors, Die Loyalitätsformel**

Ein Ratgeber, der zeigt, wie Unternehmer:innen und Selbstständige ihre Bestandskunden in loyale Fans verwandeln können – und so für planbare Auslastung, wiederkehrende Umsätze und echte Weiterempfehlungen sorgen. MENTOREN

ISBN 978-398641-277-7      196 Seiten, Softcover      18,00€

[Mentoren-Media-Verlag](#)

### **Ilka Schnaars, Sorgerecht und väterliche Gewalt - Ein Plädoyer gegen die Gleichwertigkeit der Elternschaft von Mutter und Vater**

Ohnmächtig und verzweifelt erleben nicht verheiratete Mütter, dass ihre Kinder von Jugendämtern und Familiengerichten den Vätern zugesprochen werden. Die Entscheidung der Mütter gegen ein gemeinsames Sorgerecht mit den Vätern wird meist unwirksam, wenn die Männer das Sorgerecht beanspruchen. Dies geschieht selbst dann, wenn zwischen den Eltern keine gelebte Beziehung bestand und auch wenn Mutter und Kind von väterlicher Gewalt betroffen sind. Ilka Schnaars zeigt gesellschaftliche und rechtspolitische Entwicklungen auf und setzt sich eingehend mit der für die neuere Gesetzgebung wichtigen Entscheidung des Bundesverfassungsgerichts auseinander. Sie verdeutlicht grundrechtswidrige strukturelle Gewalt gegen Mütter und setzt sich ein für den verfassungs- und völkerrechtlich gebotenen Schutz von Mutter und Kind vor staatlicher Entrechtung und väterlicher Gewalt.

ISBN 978-3-939623-95-3      336 S., 14,5 x 20,5 cm, Broschur      29,00 €

[Christel Göttert Verlag](#)

### **Dana Müller & Steff Urgast, Feministisch im Job? Wir arbeiten dran.**

#### **Ein utopisches Handbuch**

Was heißt es, feministisch zu arbeiten – nicht nur inhaltlich, sondern strukturell? Und warum fühlt sich Arbeit in feministischen Kontexten manchmal genauso an wie anderswo – überfordernd, ungerecht, unsichtbar? Der Essay versammelt Stimmen aus Aktivismus, Kultur, Politik, Wissenschaft

und Zivilgesellschaft und zeigt unterschiedliche Erfahrungen und Lösungsansätze. Der Band ist eine Einladung, gemeinsam bessere Arbeitsstrukturen zu gestalten. **Reihe: in sight/out write**  
ISBN 978-3-89656-371-2      64 S., 11 x 16 cm, broschiert      8,00 €

[Querverlag](#)

**Marlies Schneider Von Duft & Rauch Räucherstäbchen, Kegel & Co selbst herstellen – Schritt für Schritt zum natürlichen Räucherwerk**

Das Handbuch für echtes Räucherwerk aus der Natur Der Duft von Räucherwerk hat seit Jahrtausenden eine besondere Wirkung – er beruhigt, reinigt und inspiriert. Doch viele handelsübliche Räucherstäbchen enthalten synthetische Zusätze, die Kopfweh oder Unwohlsein auslösen können. Im Buch zeigt Marlies Schneider, wie man Räucherstäbchen, Kegel und Pastillen selbst herstellt – natürlich, achtsam und mit Sinn für die feinen Nuancen der Düfte. Schritt für Schritt führt sie durch das handwerkliche Wissen über Rohstoffe, Bindemittel und Glimmverhalten und erklärt, wie sich Düfte harmonisch kombinieren lassen. Zahlreiche Basisrezepte, inspirierende Techniken und Anleitungen eröffnen den Weg zu eigenem, authentischem Räucherwerk. So entsteht eine sinnliche Verbindung zwischen Natur und Kreativität – für duftvolle Momente, die Körper, Geist und Seele berühren.

ISBN 978-3-99025-532-2      ca. 224 S., durchgehend farbige illustriert, HC      19,90 €

[freya Verlag](#)

[www.verlagsvertretung-schaefer.de](http://www.verlagsvertretung-schaefer.de)