

## Ratgeber / Handbücher

### **Manuel Dierlinger, Die Macht der Muster - Warum dein Programm dich ausbremst und wie du es überschreibst**

Nico weiß, was er tun müsste - und scheitert doch immer wieder an alten Mustern. Mit dem inneren Roboter Ronny und weiteren Figuren macht Manuel Dierlinger sichtbar, wie Gewohnheiten, Prokrastination und Selbstsabotage entstehen - und wie neue Routinen möglich werden. Kein Motivationsbuch - ein erzählter Ratgeber über innere Programme.

ISBN 978-3-98641-347-7      Seitenzahl und Preis liegen noch nicht vor

[Mentoren-Media-Verlag](#)

### **Emine Handan Tecza , Der Knoten ist gelöst - Selbstliebe ist jetzt möglich**

Ein tiefgehender Lebenshilfe-Ratgeber über frühe emotionale Prägungen, innere Schutzmuster und den eigenen Kernknoten. Das Buch verbindet psychologisches Wissen, Dialoge, Reflexionsfragen und Übungen zu einem zugänglichen Weg zurück zu Selbstliebe und innerer Freiheit.

ISBN 978-3-98641-330-9      176 Seiten, Softcover      18,00 €

[Mentoren Media Verlag](#)

### **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](#)

### **Ute Janik, Runter von der Bremse! Wie Frauen befreit ihre Karriere gestalten**

Ein kraftvoller Karriere-Ratgeber für Frauen, die beruflich mehr wollen, sich aber durch Selbstzweifel, alte Rollenbilder oder Anpassung ausbremsen. Ute Janik zeigt, wie innere Bremspedale erkannt und gelöst werden - praxisnah, ermutigend und mit echter Führungserfahrung. Mit einem Vorwort von Ruth Moschner.

ISBN 978-3-98641-322-4      230 Seiten, Softcover      18,00 €

[Mentoren Media Verlag](#)

### **Mark Krause , Konsequenzkultur - Wie Unternehmen durch Klarheit, Fokus und Verbindlichkeit wieder wirksam werden**

Mark Krause zeigt, warum Unternehmen trotz Strategien, Meetings und Prioritäten oft nicht wirksam werden: Es fehlt an Konsequenz. Ein klares Führungs- und Wirtschaftsbuch über Verbindlichkeit, Fokus, Verantwortung und eine Kultur, in der Zusagen wieder zählen. Ideal für Wirtschaft, Management, HR, Unternehmenskultur und Leadership. Klares Thema für Entscheider:innen, Führungskräfte und Organisationen im Wandel.

ISBN 978-3-98641-328-6

Seitenzahl und Preis liegen noch nicht vor

[Mentoren-Media-Verlag](#)

**Stella Schaller / Felix Hoch, Coming Home - Psychedelische Erfahrungen nachhaltig integrieren**

Du hast eine psychedelische Erfahrung gemacht, die dich tief inspiriert, berührt oder herausgefordert hat. Die Frage ist nun: Wie verarbeitest du das Erlebte – und wie bringst du es dauerhaft in dein Leben? Dieses Buch bietet dir eine umfassende Begleitung auf deinem Integrationsweg. Du lernst, deine Einsichten tief zu verankern, neue Gewohnheiten aufzubauen und deine Erfahrungen in deine Beziehungen, Arbeit und Gesellschaft zu bringen. Es gibt dir Sprache, Struktur und Richtung, um das Erlebte dauerhaft in dein Leben zu integrieren. Mit Einordnungen zu veränderten Bewusstseinszuständen; Erkenntnissen aus Neurowissenschaft, Trauma-Heilung, moderner Psychologie, indigenen und spirituellen Traditionen; Tipps zur Verarbeitung schwieriger Erfahrungen; Methoden zur Selbstreflexion, emotionalen Verarbeitung, Embodiment, Visionsarbeit u.v.m.

ISBN 978-3-03788-717-2

142 Seiten, Format 18 x 25,4 cm, Softcover

24,80 €

[Nachtschatten Verlag](#)

**Renée Schüttengruber und Eunike Grahofer, Hautkompass - Verstehe, was deine Haut wirklich braucht**

Hautpflege verstehen statt Trends folgen: Der Hautkompass bringt Klarheit in einen unübersichtlichen Kosmetikmarkt. Zwischen Naturkosmetik, Clean Beauty und ständig neuen Must-haves zeigt dieses Buch, was Haut wirklich braucht – und worauf getrost verzichtet werden kann. Fundiert und verständlich erklärt Renée Schüttengruber, staatlich geprüfte Kosmetikerin und Kräuterpädagogin, wie Haut funktioniert, wann Pflege wirksam ist und welche Inhaltsstoffe tatsächlich Sinn machen. Im Fokus stehen die 20 wichtigsten Wirkstoffe, verschiedene Hauttypen, der gezielte Einsatz von Säuren, der richtige Lichtschutz sowie eine individuell passende Pflegeroutine. Ergänzend führt Eunike Grahofer in die Welt der Pflanzen ein und stellt 20 ausgewählte Heilpflanzen mit ihren Anwendungen für eine gesunde, schöne Haut vor. Ein praxisnaher Ratgeber für alle, die ihre Haut bewusst, wirksam und nachhaltig pflegen möchten.

ISBN 978-3-99025-536-0

ca. 256 S., viele Abb., 17 x 22 cm, Softcover

24,90 €

[Freya Verlag](#)

**Michaela von der Nahmer, Der Gleichgewichts-Code - Warum drei Minuten täglich Körper, Konzentration und Wohlbefinden stabilisieren**

Ein alltagsnahes Gesundheitsbuch über den Gleichgewichtssinn als unterschätzten Schlüssel für Stabilität, Wohlbefinden, Konzentration und Leistungsfähigkeit. Michaela von der Nahmer verbindet über 30 Jahre Präventions- und Bildungserfahrung mit kurzen Impulsen, die sich ohne Equipment und ohne Sportprogramm in den Alltag integrieren lassen.

ISBN, Seitenzahl und Preis liegen noch nicht vor

[Mentoren-Media-Verlag](#)