



FRÜHJAHR
2024



allegria



DAS NEUE BUCH DES BESTSELLERDUOS



VANESSA BRAUN, NORMAN GLATZER · FAST ZU WILD, UM WAHR ZU SEIN

GEWINNSPIEL

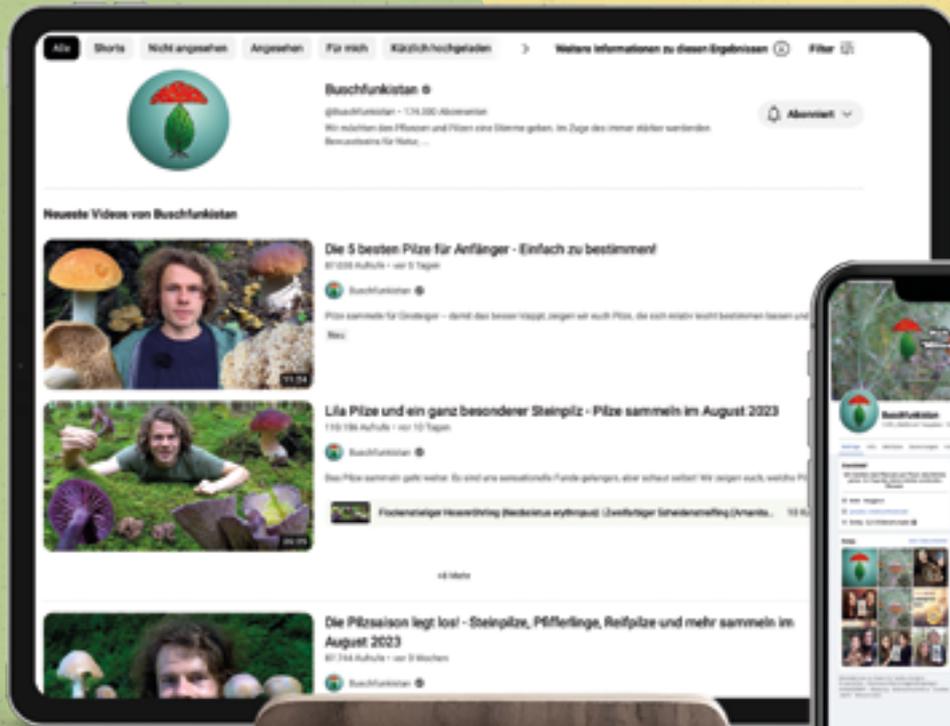
in Kooperation mit



GROBE SOCIAL-MEDIA-KAMPAGNE



Buschfunkistan-Kanal auf YouTube:
175.000
Abonnent:innen



YOUTUBE-ADS



Den Geheimnissen unserer wilden Natur auf der Spur!

Ob nun idyllische Bergwiesen, geheimnisvolle Moore oder eine vermeintlich schnöde Hecke – in ihrem neuen Buch lassen Norman und Vanessa die alltäglichen, aber auch die verborgenen Lebensräume in unseren Köpfen lebendig werden. Gemeinsam reisen wir mit ihnen durch die verschiedenen Biotope und erfahren, wie die Lebewesen an diesen Orten im Großen wie im Kleinen miteinander verbunden sind. Dabei treffen wir auf gerissene Orchideen, die so manchem Insekt mit fiesen Tricks den Kopf verdrehen, und bittersüße Spitzmäuse, die ihre Opfer mit ihrem tödlichen Speichel erlegen. Aber auch das Geflecht der gegenseitigen Hilfe zwischen den unterschiedlichsten Arten begegnet uns immer wieder. Sie zeigen, wie wir Menschen lernen können, mit Achtsamkeit und Respekt diese Lebensräume wiederherzustellen, schätzen zu lernen und so manche wieder richtig zum Aufblühen zu bringen.



© Privat



© Privat

Norman Glatzer, geboren 1993 in Berlin, ist Pilzsachverständiger. Als Moderator des YouTube-Kanals *Buschfunkistan* begeistert er Hunderttausende Menschen für Pilze, Pflanzen, Algen, Flechten, Tiere und Moose aus unseren Naturräumen.

Vanessa Braun, geboren 1993, ist Yogalehrerin und Heilpraktikerin. Als Kamerafrau des YouTube-Kanals *Buschfunkistan* setzt sie die Natur in kunstvoller Bildsprache in Szene und schärft den Blick für die großen und kleinen Wunder unserer Umwelt.



Norman Glatzer, Vanessa Braun

Mittendrin im Draußen

Pilze, Pflanzen und Tiere direkt vor der Haustür - eine Entd...

16,99 € (D) | 17,50 € (A)

ISBN 978-3-7934-2436-9

- Achtsam durch die Natur – ein besonderer Reiseführer der Bestsellerautoren
- Riesige Fanggemeinde: Der YouTube-Kanal *Buschfunkistan* hat mittlerweile über 175.000 Abonnent:innen



**SPIEGEL
Bestseller-
Autor**

Norman Glatzer, Vanessa Braun

Fast zu wild, um wahr zu sein

Unsere versteckten Biotope und wie man sie schützen kann

Originalausgabe

13,6 × 20,5 cm | ca. 256 S. | Klappenbroschur

WGS 1984 (Sachbücher/Natur, Technik/Natur/Allgemeines, Nachschlagewerke)

18,99 € (D) | 19,60 € (A)

ISBN 978-3-7934-2452-9

Erscheint am 27. März 2024



»Delaneys Buch handelt letztlich von allumfassender, herzerreißender Liebe.« *New York Times*

Rob Delaneys Sohn Henry ist gestorben. Er war ein Jahr alt, als bei ihm ein Hirntumor diagnostiziert wurde. Delaney berichtet intim und schonungslos, was passiert ist – von der erschütternden Krankheit über die lebendigen, körperlichen Auswirkungen der Trauer und die blinde, rasende Wut. Vor allem aber schreibt er voller Wärme über die kraftvolle, unaufhaltsame Liebe, die bleibt. Im Wahnsinn seiner Trauer setzt sich Delaney mit dem zerbrechlichen Wunder des Lebens, den Geheimnissen des Todes und der Frage nach dem Sinn für die Hinterbliebenen auseinander.

Rob Delaney hat ein Buch über das Furchtbarste geschrieben, was Eltern geschehen kann, aber gleichzeitig ist es ein Buch über das Wunderbarste, was Menschen erleben können. Ein Buch über die Liebe, die einem Leben Sinn gibt.

»Dieses Buch ist so reich an Trauer und Liebe und Schmerz und Humor und einem glühenden, reinigenden, flammenwerfenden Zorn. Obwohl Delaney Henry nicht zurückbringen kann, kann er der Welt genug von ihm zeigen, um die Lesenden dazu zu bringen, ihn ein wenig zu sehen, ihn ein wenig zu kennen und ihn voll und ganz zu lieben.« *Lauren Groff*



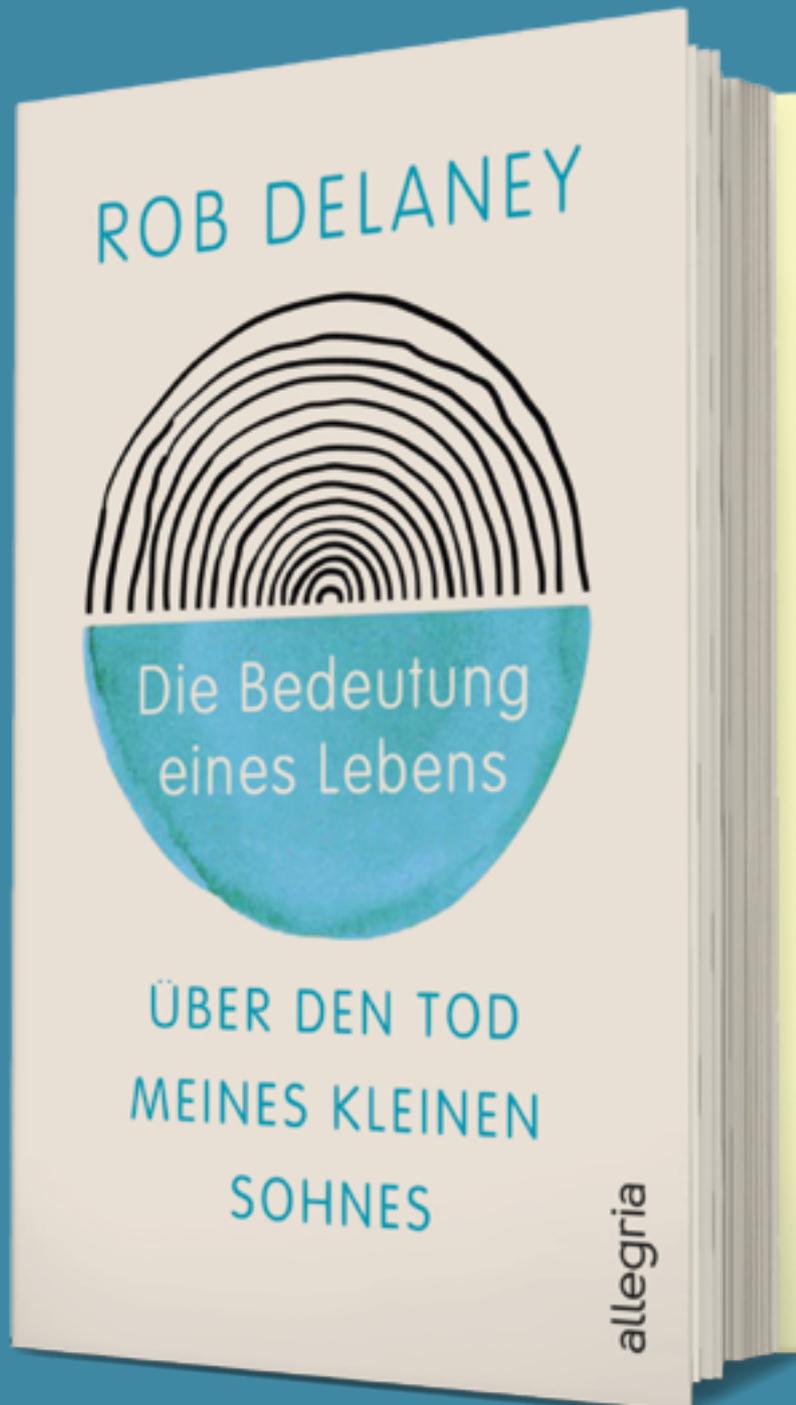
© Rob Delaney

»Was für eine Lektüre. Ihre Schönheit und ihr Schmerz, ihr Humor und ihre Wut werden vielen Menschen helfen. Ein wunderschönes Denkmal.« *Richard Osman*

»Ein intensives, herzerreißendes Memoir über die Krankheit und den Tod seines kleinen Sohnes. Es wird jede Person tief berühren, die einen geliebten Menschen, insbesondere ein Kind, verloren hat.« *Margaret Atwood*

Rob Delaney ist ein amerikanischer Comedian, Schauspieler und Autor. Er ist bekannt als BAFTA-prämierter Co-Creator und Co-Star der Comedyserie *Catastrophe*, die in über 130 Ländern ausgestrahlt wird.

- »Das Buch hat mich viel über Trauer, Leben, Tod und Erziehung gelehrt. Alle Eltern sollten es lesen. Jeder Mensch sollte es lesen.« Philippa Perry
- Sunday Times* Bestsellerliste Platz 8 und über 50.000 verkaufte Exemplare der englischsprachigen Ausgabe



Rob Delaney

Die Bedeutung eines Lebens

Über den Tod meines kleinen Sohnes

Aus dem Englischen von Corinna Rodewald

Originaltitel: A Heart That Works | Originalverlag: Coronet Books

Deutsche Erstausgabe

12,8 × 21,0 cm | ca. 224 S. | Hardcover mit Schutzumschlag

WGS 1920 (Sachbücher/Philosophie, Religion)

22,99 € (D) | 23,70 € (A)

ISBN 978-3-7934-2458-1

Erscheint am 25. April 2024



DAUERHAFT ZU MEHR GESUNDHEIT, LIEBE UND ERFOLG: MIT DER REMIND®-METHODE



Anzeige im
*Psychologie-
Heute-Newsletter*

Anzeige im
Freunde der *ZEIT-*
Newsletter

Freunde der  *ZEIT*



Google Ads

abgestimmt auf
die Pressternine

 **VORAB
LESEN**

 NetGalley™

Große Social-
Media-Kampagne



ICH BIN YVONNE DIEWALD,
Transformationsexpertin, Kognitionswissenschaftlerin und
Neuro-Coach. In meinem Buch erkläre ich die von mir
entwickelte und wissenschaftlich fundierte REMIND®-
Methode, mit der ich seit vielen Jahren Menschen
dabei helfe, sich dauerhaft von destruktiven Denk-,
Beziehungs- und Verhaltensmustern sowie Ängsten,
Paniken und Depressionen zu befreien.

Die Bedienungsanleitung fürs Gehirn, die uns von unseren Problemen befreit

Wie oft scheitern wir daran, unser Leben zu verbessern und unsere hartnäckigen Probleme zu lösen, weil wir uns selbst sabotieren. Genauer gesagt ist es das Gehirn, das uns immer wieder sabotiert. Die gute Nachricht ist: Unser Gehirn kann lernen, für uns statt gegen uns zu arbeiten, und dabei helfen, langjährige Probleme wie Depressionen, Ängste, Schwierigkeiten in Beziehungen oder im Umgang mit Finanzen aufzulösen.

Yvonne Diewald erklärt, wie belastende Denk-, Gefühls- und Verhaltensmuster in unserem Gehirn entstehen und dort als neuronale Dauerschleifen aktiv sind. REMIND® hilft in sechs Schritten, dass wir uns dieser Muster bewusst werden, sie unterbrechen und neue förderliche neuronale Programme anlegen und verfestigen können – für ein erfülltes, zufriedenes und erfolgreiches Leben.



© Picture People

Yvonne Diewald, Jahrgang 1967, hat einen Master in Kognitiven Neurowissenschaften und gehört zu den führenden Transformationsexpert*innen und Neuro-Coaches im D-A-CH-Raum. Nach der Bewältigung eines persönlichen Schicksalsschlags war sie lange strategische Beraterin der Vorstände und Geschäftsführer in einem Dax-Konzern und entwickelte 1.500 Führungskräfte individuell weiter. Seit 2011 arbeitet sie mit Top-Manager*innen und Spitzensportler*innen, auch Menschen »wie du und ich« hat sie mit REMIND® nachhaltig von ihren Problemen befreien können.

»Steuern wir unser Gehirn oder steuert unser Gehirn uns? Das hängt ganz davon ab, ob wir bereits eine Bedienungsanleitung für unsere grauen Zellen besitzen. Yvonne Diewald hat uns mit diesem Buch so eine Anleitung geschenkt. Kompetent, einfühlsam und ohne Fachchinesisch hilft sie ihren Lesern dabei, endlich Herr über die eigenen Gefühle zu werden. Ein absoluter Lesetipp für alle, die nicht länger Opfer von automatisiert ablaufenden Gehirnmustern sein wollen, sondern endlich ihr eigenes Programm für ein erfülltes Leben schreiben wollen.«

Klaus Bernhardt – Autor des Bestsellers »Panikattacken loswerden«

»Im ersten Viertel unseres Lebens entwickeln wir unsere Denk-, Gefühls- und Verhaltensmuster. In den letzten drei Vierteln kämpfen wir gegen sie an.« Yvonne Diewald



- Eine revolutionäre Methode zur Neuprogrammierung des Gehirns
- Wissenschaftlich fundierte und praxiserprobte Tipps von einer erfahrenen und erfolgreichen Top-Coachin
- Bietet viele Aha-Erlebnisse, konkrete Fallbeispiele und instruktive Übungen



Yvonne Diewald

REMIND Dein Gehirn kann viel mehr, als du glaubst

So befreist du dich von belastenden Mustern

Originalausgabe

13,6 × 20,5 cm | ca. 400 S. | Klappenbroschur

mit s/w-Illustrationen "Brainy" als Guide durch das Buch

WGS 1933 (Sachbücher/Angewandte Psychologie)

21,99 € (D) | 22,70 € (A)

ISBN 978-3-7934-2457-4

Erscheint am 14. März 2024



Gedichte für die Seele

- Mental Health trifft Poesie: Wie wir bewusster mit uns und der Welt umgehen
- Große Fangemeinde: 36.000 Abonnett:innen auf Instagram und Podcast »Seelensnack«



Hannah Uehlinger

Mehr Gefühle

Weil fühlen eine Stärke ist

Poetry

Originalausgabe

12,8 × 21,0 cm | ca. 160 S. | Hardcover

WGS 1151 (Belletristik/Lyrik)

19,99 € (D) | 20,60 € (A)

ISBN 978-3-7934-2455-0

Erscheint am 30. Mai 2024



9 783793 424550



In ihrem Blog und auf Instagram teilt Hannah als hannah.nele ihre Gedanken zu den Themen Nachhaltigkeit, mentale Gesundheit und Liebe. Ihre Ausdrucksform: Gedichte. Auch aktuelle politische Ereignisse, der Klimawandel und die Angst um die Welt und die Natur spielen in ihrer Poesie häufig eine große Rolle. Ihre Gedichte sind mal länger, mal kürzer, mal sanft und einfühlsam, können aber auch wütend sein – nachdenklich stimmen sie alle.



© Vivien Bendlin

Hannah Uehlinger studiert Psychologie in Lübeck. Aktuell absolviert sie eine Zusatzausbildung zur Sterbebegleiterin. Als hannah.nele klärt sie auf Instagram über mentale Gesundheit auf.

Durch die Heilkraft der Pflanzen zu mehr Achtsamkeit im Leben

- Ein Kartendeck für alle (spirituellen) Pflanzen- und Aromaöl-Fans
- Spannendes Wissen rund um Pflanzen und Aromaöle

Ob nun Rose, Zitrone oder Thymian – jeder Heilpflanze ist eine bestimmte Eigenschaft, eine Aussage und ein psychologisches Grundmuster zugeordnet. Jede Pflanzenkarte in diesem Kartendeck liefert eine ermutigende Affirmation und im dazugehörigen Begleitheft stellt die Autorin die einzelnen Heilpflanzen sowie spannendes Wissen rund um ihre Herkunft und Wirkungsweise vor. Außerdem beschreibt sie anschaulich, wie welcher Duft (zum Beispiel in Form von Aromaölen) das Leben und den Alltag positiv beeinflussen kann. Dem Leser eröffnet sich auf diese Weise für jede Pflanze ein kleines Universum, das Freude, Unterhaltung und viel Wissenswertes mit sich bringt.



© privat

Isabel Arends ist promovierte Kunsthistorikerin, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, historisches Wissen anschaulich für Leser:innen zu vermitteln. Als Heilpraktikerin initiierte sie neue Anwendungsformen in den Bereichen der Naturtherapie, der Traumatherapie und der Depressionsprävention. Hierbei spielen Achtsamkeitstherapien und Waldbaden sowie die ätherischen Öle eine zentrale Rolle.



Isabel Arends
Düfte für die Seele
 Heilpflanzen und ihre kraftvollen Essenzen
 45 Karten mit Begleitbuch
 Originalausgabe
 9,2 × 13,2 cm | ca. 45 S. | Box
 WGS 9930 (Sachbücher/Psychologie, Esoterik,
 Spiritualität, Anthroposophie)
UVP 24,99 € (D) | 24,99 € (A)
 GTIN 4251385308519
Erscheint am 29. Februar 2024



4 251385 308519

Die erfolgreichsten Kartendecks,



René Träder
Gestärkt durchs Leben gehen
 64 Impuls-Karten für mehr Resilienz
 64 S. | Box
 UVP 11,99 € (D) | 11,99 € (A)
 GTIN 4251385308434



Lucia Pec
Lebe deine wahre Natur
 44 Karten und Übungen,
 um dich tiefer mit dir selbst
 und der Natur zu verbinden
 24,99 € (D) | 24,99 € (A)
 GTIN 4251385308069



Nina Brockmann
Dein Authentisches Selbst
 44 Karten, um loszulassen und
 dir selbst näher zu kommen
 € 24,99 (D) / € 24,99 (A)
 GTIN 4251385308021



Karin Kuschik
50 Karten, die das Leben leichter machen
 50 Karten
 25,- € (D) | 25,- € (A)
 GTIN 4251385308861



Uwe Albrecht
Inner Wise® Heilapotheke
 Werde Dein eigener Heiler
 ca. 310 Karten mit 112 Seiten Booklet
 32,99 € (D) | 32,99 € (A)
 ISBN 978-3-7934-2212-9



Isabel Arés
Das Orakel der indischen Götter
 44 Karten mit 160 Seiten Booklet
 € 23,99 (D) / € 23,99 (A)
 ISBN 978-3-7934-2252-5



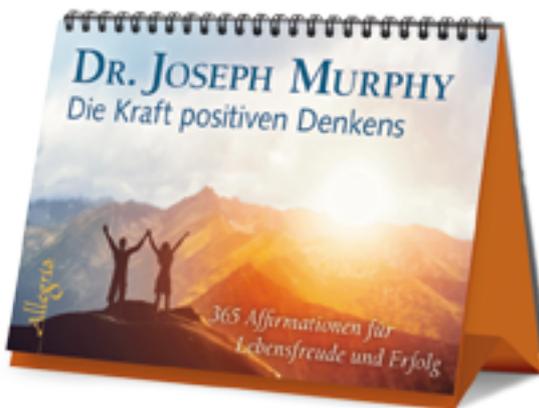
Aufsteller und Kalender bei Allegria



Louise Hay
Ist das Leben nicht wunderbar
365 neue Affirmationen für Glück und Gesundheit
Aufsteller
€ 12,99 (D) / € 13,40 (A)
ISBN 978-3-7934-2260-0



Louise Hay
Vertraue dir selbst
365 Affirmationen für ein gesundes Leben
Aufsteller
€ 12,99 (D) / € 12,99 (A)
ISBN 978-3-7934-2325-6



Joseph Murphy
Die Kraft positiven Denkens
365 Affirmationen für Lebensfreude und Erfolg
Aufsteller
€ 12,99 (D) / € 13,40 (A)
ISBN 978-3-7934-2293-8



William Paul Young
DIE HÜTTE für jeden Tag
365 Meditationen und Gedanken zur Güte Gottes
Aufsteller
€ 12,99 (D) / € 13,40 (A)
ISBN 978-3-7934-2281-5



Immerwährender
Wandkalender
im Format A3

Jacko Wusch
Der Spirit der Monate
Monatswandkalender
€ 24,99 (D) / € 24,99 (A)
ISBN 978-3-7934-2450-5



MIT DER REMIND®-METHODE ZU MEHR GESUNDHEIT, LIEBE UND ERFOLG



Erscheint am
14.03.2024

Bei
Fragen, Wünschen
und Bestellungen
wenden Sie sich bitte
an unsere Ansprech-
partner:innen

Yvonne Diewald
Remind®

Originalausgabe
17,0 × 24,0 cm

400 S. | Paperback

21,99 € (D) | 22,70 € (A)

ISBN 978-3-79342-457-4

Erscheint am 14. März 2024



IHRE AUSLIEFERUNG

AUSLIEFERUNG DEUTSCHLAND

Zeitfracht Medien GmbH
Industriestr. 23
70565 Stuttgart

RÜCKSENDUNGEN

Distribook / Zeitfracht Medien GmbH
Remittendenabteilung VA
Ferdinand-Jühlke-Str. 15
99095 Erfurt

Service- und Bestellothline:

Tel. (0711) 7860 2254
Fax (0711) 7899 1010
kundenservice@zeitfracht.de
für Bestellungen:
bestellung@zeitfracht.de

AUSLIEFERUNG ÖSTERREICH

Mohr Morawa Buchvertrieb GmbH
Sulzengasse 2
A-1230 Wien
Tel. (01) 680-14-0
bestellung@mohrmorawa.at

AUSLIEFERUNG SCHWEIZ

Buchzentrum AG
Industriestrasse Ost 10
CH-4614 Hägendorf
Tel. (062) 209-25 25
Fax (062) 209-26 27
kundendienst@buchzentrum.ch

Unsere aktuellen Lieferinformationen, Lageraufnahmeformulare und weitere Informationen finden Sie unter www.ullstein.de

Preisänderungen und Irrtümer vorbehalten. Stand Oktober 2023. Die Preise in österreichischen € wurden von unserem Auslieferer als sein gesetzlicher Letztverkaufspreis in Österreich angegeben. **Hinweis:** Rücksendungen aus Lieferungen in fester Rechnung werden nur nach vorheriger Genehmigung durch den Verlag oder durch unsere Vertreter:innen angenommen. Genehmigte Rücksendungen – wenn sie innerhalb der eingeräumten Remissionsfrist eintreffen – werden im Hardcover, Taschenbuch und Hörbuch mit 3 % Bearbeitungsgebühr gutgeschrieben. Nicht genehmigte Remissionen werden mit einem Aufschlag von 20 % auf den Bezugsrabatt gutgeschrieben. Befinden sich die zurückgesandten Verlagsprodukte nicht mehr in neuwertigem Zustand, so ist der Verlag berechtigt, den Gutschriftbetrag dem Wiederverkaufswert entsprechend zu kürzen. Die Kosten der Rücksendung trägt der Absender. Titelmotiv: Vanessa Braun

NetGalley

Alle Titel finden Sie
als kostenfreies
digitales Lesexemplar
unter www.netgalley.de

Woche unabhängiger
Buchhandlungen
2024