

HERBST

2023



allegria

Über 100.000 begeisterte Follower:innen:

Ninas Support ist höchst wertvoll für die Selbstreflexion und Persönlichkeitsentwicklung.

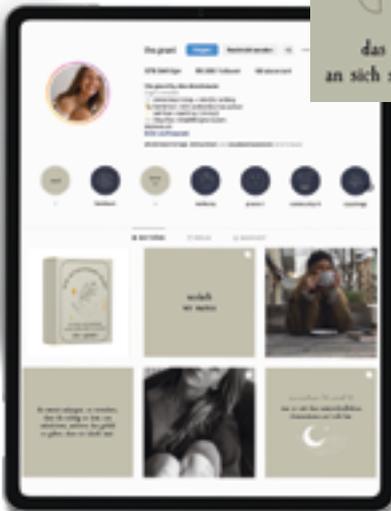
Steffi

Jede:r braucht »eine Nina« an ihrer oder seiner Seite.

Julia

Nina schafft es mit so viel Authentizität, Bewusstsein, Klarheit und Liebe die Menschen zu berühren.

Laura

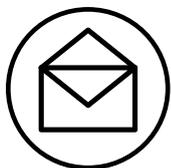


Reichweitenstarke
Social-Media-Kampagne



Großes
Blogger:innen-Event

**VORAB
LESEN**



OH HH MHHH

Newsletter
z.B. bei *Brigitte Balance*
und *OhhhMhhh*

Brigitte

NINA BROCKMANN · DEINE ZEIT ZU SEIN

DIE AUFBAUENDE
STIMME FÜR
DIE NEUE
GENERATION.



Der Wegweiser für ein authentisches Leben

Heilung ist das, was die Welt gerade am meisten braucht. Doch wie können wir etwas heilen, das manchmal so hoffnungslos zerstört scheint? Indem wir zunächst uns selbst heilen. Denn erst, wenn wir wieder eins mit uns selbst werden, können wir Heilung auch in die Welt zurückbringen. Nina Brockmann führt diesen buddhistischen Gedanken in die Gegenwart: Sie zeigt, welche Bereiche unseres Lebens momentan am unsichersten scheinen, stellt Fragen und gibt Impulse. Sie erklärt, wie wir alte Denkmuster durchbrechen können und den Mut finden, uns von Leid zu befreien, um unser Leben und die Welt um uns herum zum Positiven zu verändern.



© Julie Zimmermann

Nina Brockmann, geboren 1993, hat Journalismus und Medienkommunikation in Hamburg studiert. Doch nachdem sie einige Jahre in sehr schnelllebigem, oftmals toxischen Umfeldern gearbeitet hatte, entschied sie sich, ihren Lebensweg zu ändern. Sie machte eine Yoga- und Coachingausbildung und lernte, auf sich und ihre Intuition zu hören. Ihre Erkenntnisse gibt sie heute auf Instagram und ihrer Praxis in Berlin weiter.



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



- Hochaktuelle Themen: Bewusstwerden, Selbstwert und innere Heilung
- Für alle Leser:innen von Brianna Wiest und Laura Malina Seiler
- Über 100.000 begeisterte Follower:innen



Nina Brockmann
Deine Zeit zu sein

Erkenne, was dich zurückhält und führe das Leben, das du verdienst

Originalausgabe

11,8 × 19,5 cm | ca. 208 S. | Hardcover

WGS 1937 (Sachbücher/Spiritualität)

21,99 € (D) | 22,70 € (A)

ISBN 978-3-7934-2453-6

Erscheint am 26. Oktober 2023



Eine Geschichte von Verlust, Trauer und dem heilenden Trost der Kunst

Patrick und sein älterer Bruder Tom beginnen als junge Männer ein neues Leben in New York: Tom als erfolgreicher Naturwissenschaftler und Patrick als Journalist bei *The New Yorker*. Doch nur ein Jahr später stirbt Tom völlig unerwartet mit nur 26 Jahren.

Um den Verlust und die Trauer um seinen Bruder zu verarbeiten, lässt Patrick sein früheres Leben hinter sich und arbeitet fortan zehn Jahre lang als Museumswächter im *Metropolitan Museum of Art*. Er beobachtet Tag für Tag die vielen Besucher des berühmten Museums und verarbeitet dadurch seine innere Leere. Durch die Schönheit der Kunstwerke findet er zu einem neuen Bewusstsein, durch die er seine Trauer bewältigt und schließlich Trost findet.

Ein alle Sinne berührendes Buch, das inmitten der Trauer dem Leben einen neuen Sinn gibt.

»Ein verblüffendes Buch über einen verblüffenden Ort. Und zugleich eine scharfsinnige Beobachtung über die Macht von Kunst und eine zutiefst einfühlsame Beschreibung der Alltagskultur, die Kunst für alle sichtbar macht.« Alex Ross, *The New Yorker*



© Jason Wyrche

Patrick Bringley arbeitete zehn Jahre lang als Museumswächter im Metropolitan Museum of Art in New York City. Zuvor schrieb er für *The New Yorker* und zusammen mit dem Musikkritiker Alex Ross dessen Bestseller "The Rest is Noise".

Der Autor lebt mit seiner Frau und seinen Kindern in Sunset Park, Brooklyn und macht regelmäßig Stadt- und Museumsführungen.

- Eine wundervoll inspirierende Geschichte über die Kunst, die Liebe, das Leben und den Tod
- Für alle Leser:innen von *Der Salzpfad* und *H wie Habicht*



Patrick Bringley

All die Schönheit dieser Welt

Wie mir die Kunst dabei half, meine Trauer zu überwinden

Aus dem Amerikanischen von Jochen Winter

Originaltitel: *The Day Watchman - A Guard`s Search for Solace and Meaning at the Metropolitan Museum of Art* |

Originalverlag: Simon & Schuster

Deutsche Erstausgabe

12,8 × 21,0 cm | ca. 256 S. | Hardcover mit Schutzumschlag

WGS 1937 (Sachbücher/Spiritualität)

24,99 € (D) | 25,70 € (A)

ISBN 978-3-7934-2432-1

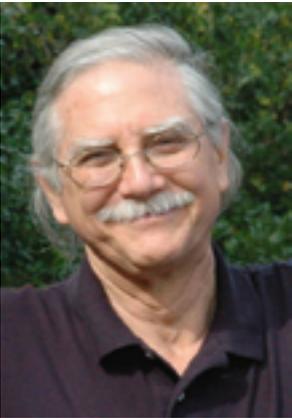
Erscheint am 26. Oktober 2023



Der neue Bestseller von einem der wichtigsten spirituellen Lehrer weltweit

Die Menschen sind immer auf der Suche nach mehr Freude, Liebe, Inspiration und Sinn – doch wie kann man das Leben genießen, wenn man sich ständig Sorgen macht und darum kämpft, dass alles so läuft, wie man es haben will?

Der weltweit geachtete spirituelle Lehrer Michael A. Singer knüpft in seinem neuen Buch an seinen Bestseller *Die Seele will frei sein* an. Er ruft die wichtigsten Erkenntnisse in Erinnerung, und erforscht gemeinsam mit den Leser:innen, wie sich die Welt um uns herum bildet und wie wir sie wahrnehmen. Er zeigt anschaulich, wie wir Denkmuster durchbrechen und Blockaden auflösen, um so zu einem Zustand der Akzeptanz und des Loslassens zu gelangen, der unserem Selbst entspricht und uns unabhängig von äußeren Ereignissen werden lässt.



© Shanti Publications

Michael A. Singer, geboren 1947, ist der Gründer des weltweit bekannten Yoga- und Meditationszentrums Temple of the Universe. Als junger Mann zog er sich in die Einsamkeit der Wälder von Florida zurück und erlebte einen tiefen inneren Erwachungsmoment. Als Unternehmer entwickelte er später eine marktführende Software, die den Bereich des medizinischen Praxismanagements revolutionierte. Er ist CEO eines erfolgreichen Milliardenunternehmens und lebt bescheiden und zurückgezogen in der Natur, wo einst sein Lebensexperiment begann.



Michael A. Singer
Die Seele will frei sein
 Eine Reise zu sich selbst
12,99 € (D) | 13,40 € (A)
 ISBN 978-3-548-74641-8



Michael A. Singer
Das Leben wagen
 Der Weg zum wahren Glück
11,00 € (D) | 11,40 € (A)
 ISBN 978-3-548-06460-4

- Der Nachfolger des Weltbestsellers *Die Seele will frei sein*
- Ein spiritueller Gegenentwurf zum Selbstoptimierungswahn
- Medienberichte zum Erscheinen



Michael A. Singer

Lebe unbeschwert

Wie wir die Welt akzeptieren, ohne uns von ihr abhängig zu machen

Aus dem Amerikanischen von Thomas Görden

Originaltitel: Living Untethered – Beyond the Human Predicament | Originalverlag: New Harbinger

Deutsche Erstausgabe

13,6 × 20,5 cm | ca. 224 S. | Klappenbroschur

WGS 1937 (Sachbücher/Spiritualität)

21,99 € (D) | 22,70 € (A)

ISBN 978-3-7934-2454-3

Erscheint am 30. November 2023



Werde zum Chief Energy Officer deines Lebens

Kurz nachdem sie ihren neuen Job begonnen hat, trifft Mayram in der Kantine zufällig auf Paul, den Chefkoch. Schnell ist sie von seiner Art, über seine Mitarbeiter:innen und seine eigene Rolle zu denken, fasziniert. Anhand eines warmherzigen und inspirierenden Dialogs, begleiten wir die beiden auf einer inneren Entdeckungsreise entlang der Frage, wie wir unseren inneren *Chief Energy Officer* erwecken können: unsere Fähigkeit, bewusst und menschlich zu führen, sei es in Unternehmen oder anderen Teilen unseres Lebens. Denn die Wirksamkeit von Führung ist immer ein Spiegelbild unseres Bewusstseins. *Chief Energy Officer* erkennen, dass menschliche Energie unsere eigentliche „Währung“ ist, und führen in diesem Bewusstsein. Wie wir uns selbst und anderen helfen, unsere menschliche Energie häufiger und voller zu entfalten und diese Energie nutzen, um gemeinsam Bedeutsames zu erreichen - das entdecken die Leser:innen gemeinsam mit den beiden Protagonisten Paul und Maryam.

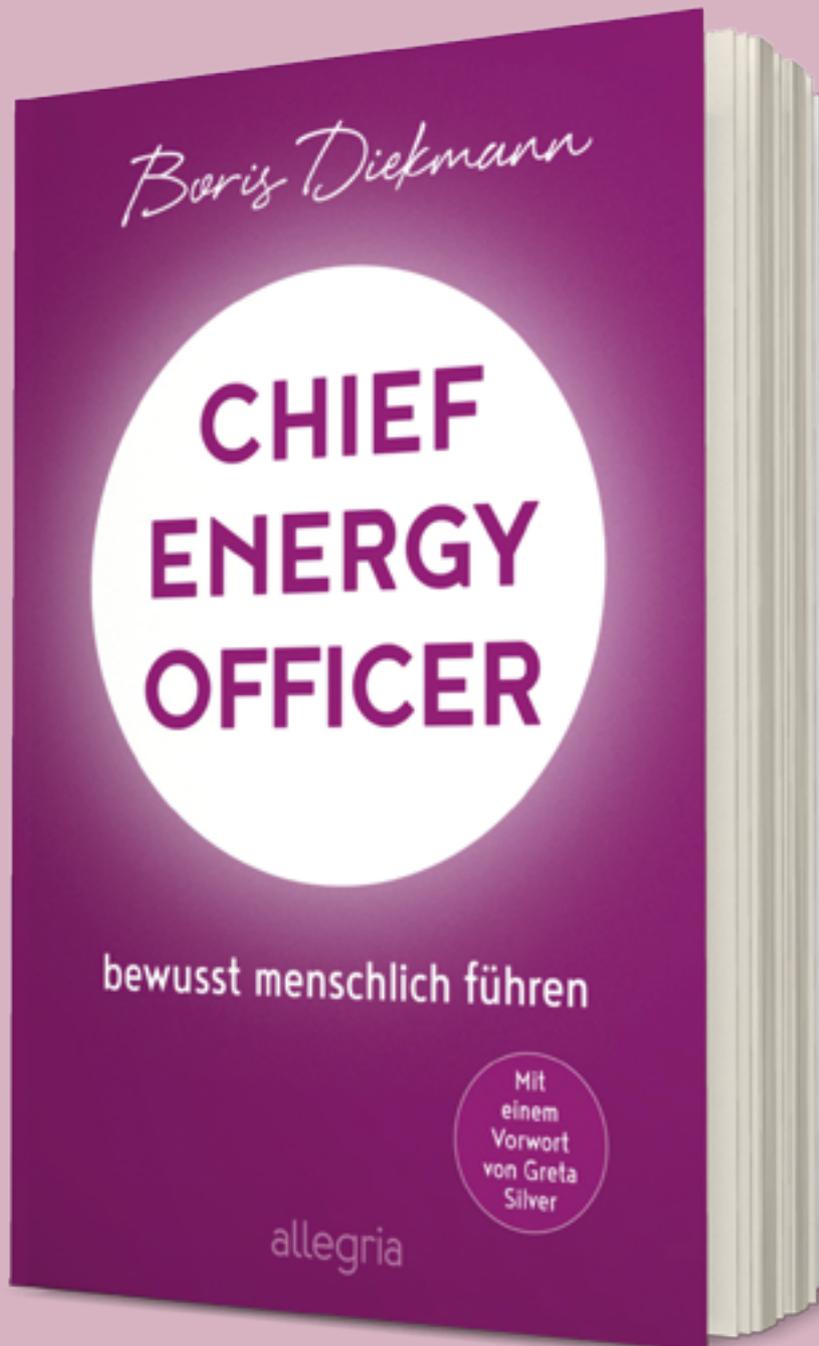
»Dieses Buch verändert deine Welt! Das ist das Buch, von dem du dir wünschtest, dass dein Boss, dein Partner und die Lehrer deiner Kinder es lesen würden.« Greta Silver



© Anna-Lena Tsutsui

Boris Diekmann, geboren 1972, verfügt über 18 Jahre Erfahrung in den Bereichen Organisationskultur-, Team- und persönlicher Entwicklung. *Chief Energy Officer* ist inspiriert von seiner Arbeit als Executive Coach und Begleiter in Organisationen wie Rolls Royce, der NATO, eBay oder Nomad Foods. Er lebt heute mit seiner Frau Francesca und seinen Kindern in der Nähe von Nürnberg.

- Ein völlig neuer und emotionaler Zugang zum Trendthema moderne Arbeitsformen
- Für alle Leser:innen von *Das Café am Ende der Welt* und *Du musst nicht von allen gemocht werden*
- Mit einem Vorwort von Bestsellerautorin Greta Silver



Boris Diekmann

Chief Energy Officer

Bewusst menschlich führen

Originalausgabe

13,6 × 20,5 cm | ca. 250 S. | Klappenbroschur

WGS 1973 (Sachbücher/Politik, Gesellschaft, Wirtschaft/Gesellschaft)

16,99 € (D) | 17,50 € (A)

ISBN 978-3-7934-2459-8

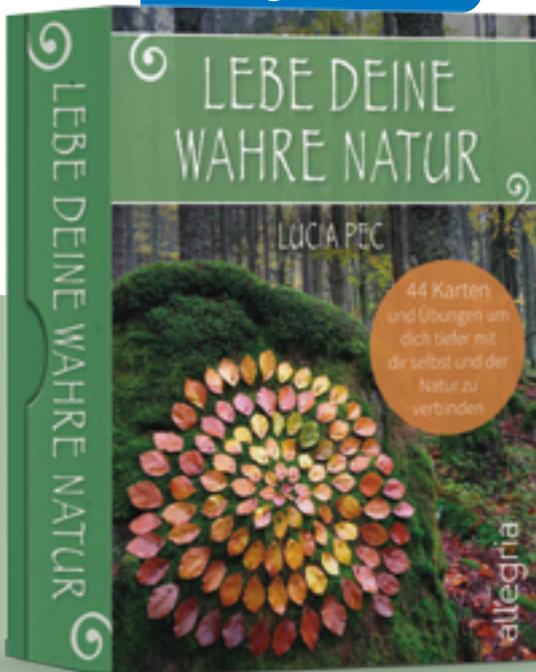
Erscheint am 28. Dezember 2023



Mit der Kraft der Natur zur eigenen Kreativität

- Inspirierende Karten für mehr Verbundenheit mit der Natur und sich selbst
- Einfach umzusetzende Übungen und Impulse

**Kartendeck mit
Begleitheft**



Lucia Pec

Lebe deine wahre Natur

44 Karten und Übungen um dich tiefer mit dir selbst und der Natur zu verbinden

Originalausgabe

ca. 44 S. | Box

WGS 9937 (Sachbücher/Spiritualität)

UVP 24,99 € (D) | 24,99 € (A)

GTIN 4251385308069

Erscheint am 27. Juli 2023



4 251385 308069

Lucia Pec lebt mit ihrer Kunst im Moment. Sie gestaltet Kunstwerke mit und in der Natur, die zwar vergänglich sind, aber trotzdem etwas erschaffen: ein Bewusstsein für die Schönheit der Natur um uns herum. Einen Moment des Innehaltens und der Ruhe. Mithilfe der 44 Karten und des dazugehörigen Begleithefts gibt sie Impulse und zeigt anhand einfacher Übungen, wie es gelingen kann, sich wieder stärker mit der Natur und der eigenen Kreativität zu verbinden – und meditative Momente abseits eines hektischen Alltags zu genießen.



© Katharina Weiß

Lucia Pec, geboren 1973, ist Diplom-Biologin und arbeitete viele Jahre als Waldführerin in den Nationalparks Bayerischer Wald und tschechischer Böhmerwald. Sie entwickelte und leitete achtsame Naturreisen für Erwachsene und Schulklassen. Als Künstlerin begeistert sie auf Instagram (@my.creative.nature) mit ihren detailreichen Kunstwerken aus Naturmaterialien. Sie lebt mit ihrer Familie abwechselnd im Böhmerwald und an der Südwestküste Portugals.



Impulse für mentale Stärke in schwierigen Zeiten

Das erste Kartenset zum Dauerthema Resilienz

Der 7Mind-Erfolgspodcast des erfahrenen Psychologen René Träder erreicht jeden Monat mehr als 100.000 Zuhörer:innen

Der Psychologe René Träder vereint in seinem praktischen Kartenset die wichtigsten Denkanstöße und Übungen zur Selbsthilfe, mit denen man die psychische Widerstandskraft erlernen kann. Auf 64 Karten werden Impulse und konkrete Anleitungen gegeben, wie wir unsere Resilienz im Alltag stärken können, um so wieder zu mehr Stabilität, Lebensfreude und Wohlbefinden zu finden.



© Privat

René Träder, geb. 1979, ist Psychologe und Journalist. Seit vielen Jahren begleitet und unterstützt er Veränderungsprozesse von Einzelpersonen, Teams und Unternehmen im Rahmen von Coachings, Workshops und Vorträgen. Zu seinen zentralen Themen gehören Resilienz, Achtsamkeit, psychische Gesundheit und Change-Management. Darüber hinaus hat René Träder rund 20 Jahre Medienefahrung. Regelmäßig informiert er als Podcaster (u.a. 7Mind) und auf YouTube zu Themen rund um psychische Gesundheit und stellt Impulse für ein gestärktes Leben vor.



Vorläufiges Cover



René Träder
Gestärkt durchs Leben gehen
 64 Impuls-Karten für mehr Resilienz
 Originalausgabe
 ca. 64 S. | Box
 WGS 9481 (Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/
 Lebensführung, Persönliche Entwicklung)
UVP 11,99 € (D) | 11,99 € (A)
 GTIN 4251385308434
 Erscheint am 30. November 2023



René Träder
Das Leben so: nein! Ich so: doch!
10,99 € (D) | 11,30 € (A)
 ISBN 978-3-548-06134-4

Die spirituellen Kartendecks bei Allegria sind Dauerseller



Michael A. Singer
Die Seele will frei sein
 52 Karten der Inspiration
 € 22,00 (D) / € 22,00 (A)
 GTIN 4251385304979



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



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 S. Booklet
 € 23,99 (D) / € 23,99 (A)
 ISBN 978-3-7934-2252-5



Doreen Virtue, Radleigh Valentine
Antworten der Engel-Orakel
 44 Orakelkarten mit Anleitungsbuch
 19,99 € (D) | 19,99 € (A)
 ISBN 978-3-7934-2291-4



Doreen Virtue
Das Engel-Orakel für jeden Tag
 44 Karten mit Anleitung
 19,95 € (D) | 19,95 € (A)
 ISBN 978-3-7934-2144-3



EINE GESCHICHTE VOLLER HOFFNUNG

Freude zum
Verschenken



Bereits
erschienen



Dalai Lama
Von Herz zu Herz
Eine Geschichte von Hoffnung
und Liebe zu unserer Erde
144 Seiten
€ 22,99 (D) | € 23,70 (A)
ISBN 978-3-7934-2442-0
Bereits erschienen



Neue Kartensets mit Longsellerpotenzial!



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
Erscheint am 27. Juli 2023



René Träder
Gestärkt durchs Leben gehen
64 Impuls-Karten für mehr Resilienz
ca. 64 S. | Box
11,99 € (D) | 11,99 € (A)
GTIN 4251385308434
Erscheint am 30. November 2023



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

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 März 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: creativemarket