

Franzius

**VERLAGS-  
PROGRAMM  
FRÜHJAHR 2022**

**SACHBUCH &  
RATGEBER**

[www.franzius-verlag.de](http://www.franzius-verlag.de)  
[www.franzius-buchshop.de](http://www.franzius-buchshop.de)

# RATGEBER

Warengruppe:

1 481 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Lebensführung, Persönliche Entwicklung

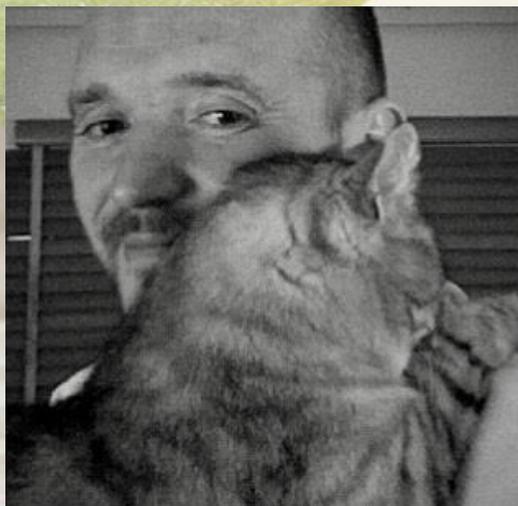


Hardcover, ca. 364 Seiten, 34,90€

ISBN: 978-3-96050-228-9



9 783960 502289



Stéphane Garnier

# 30 TAGE, UM EINE KATZE ZU WERDEN

*Mein Übungsbuch, um mich weiterzuentwickeln und zu erstrahlen*

„Es ist entschieden, morgen bin ich eine Katze.“

Was wäre, wenn wir zustimmen würden, unseren menschlichen Zustand in Frage zu stellen, um uns – sanft aber überzeugend – katzenhafter zu verhalten? Denn die Katze hat alles verstanden: Sie ist frei, ruhig, aufmerksam, vorsichtig, elegant, charismatisch, unabhängig, stolz, autonom ... So viele beneidenswerte Eigenschaften, die Sie leicht entwickeln können, indem Sie sich täglich von ihr inspirieren lassen.

Dies ist ein praktisches und humorvolles Notizbuch, um uns in die Lage unserer Katzen zu versetzen und unsere Augen für die manchmal sehr oberflächliche Natur unserer eigenen menschlichen Aktivitäten zu öffnen.

**ZAHLREICHE PRAKTISCHE ÜBUNGEN, UM DIE LEBENSART DER KATZE ZU BEOBACHTEN, ZU ERWERBEN, VERÄNDERUNGEN ZU AKZEPTIEREN – UM ZU ERSTAHLEN!**

Unfassbar schöne Illustration auf jeder Seite runden dieses Werk ab und machen es zu einem Meisterwerk der Lebenskunst.

Wie Stéphane Garnier, Autor des Bestsellers „Acting and Thinking Like a Cat“, schreibt: „Wir wissen: Katzen haben immer Recht!“

Erscheinungsdatum: November 2022

## BIOGRAFIE

Stéphane Garnier wurde im August 1974 in Lyon geboren. Nach einer wissenschaftlichen und technischen Ausbildung war er in vielen Berufen unterwegs: Toningenieur, Zimmermann, Texter, Website-Designer, Nachrichtenauteur, Autoaufkleber-Verkäufer, Handwerker in einer ozeanischen Station, satirischer Kolumnist für Webmagazine, Sänger, Buchhalter, Romanautor, Paketsortierer, Komponist, Besitzer und Manager eines Bed & Breakfast, Datenbank-Entwickler, Verkäufer von Maiglöckchen, Vermögensverwalter, Franchisenehmer einer Dessous-Site, Immobilienmakler, Blogger, Schwiegevater (ja, auch das ist ein Job), Dichter, Porträtmaler ... um nur einige zu nennen. Er selbst sagt über seine Beziehung zur Schriftstellerei: »Sie ist eine fordernde Herrin.«

Weitere Informationen zum Autor unter:

<https://www.stephanegarnier.com/>

# Franzius

[www.franzius-verlag.de](http://www.franzius-verlag.de)  
[www.franzius-buchshop.de](http://www.franzius-buchshop.de)

# RATGEBER

Warengruppe:

1 481 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Lebensführung, Persönliche Entwicklung

# VERSCHENKE DEINE ZEIT SINNVOLL

*Die Kunst, Zeit bewusst in das zu investieren, was dich erfüllt*



Hardcover, ca. 276 Seiten, 29,90€

ISBN: 978-3-96050-233-3



9 783960 502333

Hast du den Eindruck, nie genügend Zeit für die Dinge zu haben, die dir wichtig sind? Hast du oft das Gefühl, das Leben zieht an dir vorbei? Sehnst du dich danach, dein Leben mehr nach deinen Vorstellungen zu gestalten, anstatt ständig zu versuchen, allen Erwartungen gerecht zu werden? Den Erwartungen der Gesellschaft, deines sozialen Umfeldes und den Erwartungen, die du selbst an dich stellst?

Dieses Buch hilft dir dabei, die "Stopp-Taste" zu drücken, Automatismen zu hinterfragen, eine neue Perspektive einzunehmen und die Veränderungen anzugehen, die es braucht, damit du am Ende deines Lebens nicht voller Reue lediglich auf ungelebte Träume, unrealisierte Projekte und ungepflegte Beziehungen zurückblickst.

Die Autorin zeigt anschaulich und einfühlsam, mit Inspirationen und einfachen Übungen neue Wege auf, die Zeit und Aufmerksamkeit in lebendige Beziehungen und jene Projekte zu investieren, die wirklich zählen. Bist du bereit?

Erscheinungsdatum: August 2022



Regula Meile

## BIOGRAFIE

Regula Meile ist in St. Gallen in der Schweiz aufgewachsen. Schon als kleines Kind hatte sie den Traum, ein Buch zu schreiben. Und in ihrem Kopf existierten über die Jahre hinweg unzählige Titel, welche jedoch nie zu Papier gebracht wurden. Stattdessen studierte sie Psychologie und arbeitete später als Psychologin und Psychotherapeutin in verschiedenen Bereichen, hauptsächlich in der forensischen Psychologie. Neben der psychotherapeutischen Ausbildung besuchte sie zahlreiche Kurse in den Bereichen Achtsamkeit, Meditation und spirituelle Selbstentfaltung. "Verschenke deine Zeit" ist das erste Buch, das sie tatsächlich zu Papier brachte. Es handelt sich dabei um ein Thema, mit dem sie selbst oft zu kämpfen hatte. Dies inspirierte sie dazu, Lösungsansätze zu erarbeiten und diese auch selbst umzusetzen. Mit ihrem Buch möchte sie die besten erprobten Ergebnisse mit Menschen teilen, welche noch immer in dem ständigen Kampf gegen die Zeit feststecken. Ihren Ideenreichtum und ihre Lust, bekannte Denkschemata zu verlassen, mit der Welt teilen zu dürfen, empfindet sie als das größte Geschenk, das sie machen kann.

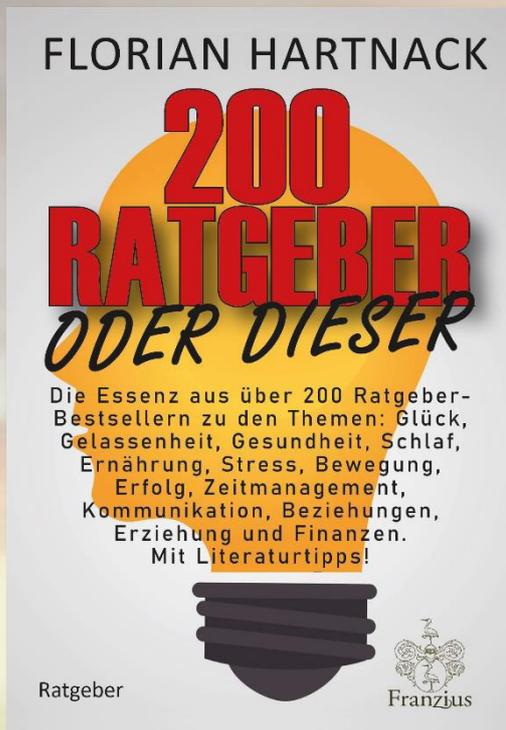
# Franziskus

[www.franzius-verlag.de](http://www.franzius-verlag.de)  
[www.franzius-buchshop.de](http://www.franzius-buchshop.de)

# RATGEBER

Warengruppe:

2481 Ratgeber/Lebenshilfe, Persönliche Entwicklung



A5, ca. 200 Seiten

ISBN: 978-3-96050-218-0 (Hardcover)



24,90€

ISBN: 978-3-96050-217-3 (Softcover)



16,90€



Dr. Florian Hartnack

# 200 RATGEBER ODER DIESER

*Die Essenz aus über 200 Ratgeber-Bestsellern zu den Themen: Glück, Gelassenheit, Gesundheit, Schlaf, Ernährung, Stress, Bewegung, Zeitmanagement, Kommunikation, Beziehungen, Erziehung und Finanzen. Mit Literaturtipps!*

Ihr WEG zu GLÜCK, GESUNDHEIT und ERFOLG beginnt HIERMIT!  
Es existieren hunderte Ratgeber mit Tipps für ein gesundes, erfolgreiches und glückliches Leben. Doch welche Tipps sind wirklich neu und relevant? Welche Hinweise sind essenziell? Und muss man wirklich viele Ratgeber lesen? Oder nur diesen einen?  
Der Lehrer und Wissenschaftler Dr. Florian Hartnack hat über Jahre hinweg viele erfolgreiche Ratgeber analysiert und die Tipps selbst ausprobiert. In diesem Buch fasst er die Kernaussagen aus über 200 Ratgebern zusammen:

- Gelassenheit und Glück durch Achtsamkeit und Meditation
  - Gesundheit: Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung und Schlaf
  - Erfolg: Effektives Zeitmanagement, Kommunikation und Kompetenz
  - Erziehung und Beziehungen: Elternschaft, Liebe, Partnerschaft
  - Finanzen: Schritt für Schritt-Anleitung zum finanziellen Erfolg
- Dieser Ratgeber enthält geballtes Wissen für alle Lebensbereiche – verständlich geschrieben und sofort umsetzbar.

Selbstverständlich befinden sich im Anhang ein umfangreicher Quellenachweis und weitere Literaturtipps zum Vertiefen der Kenntnisse.

Nehmen Sie Ihr Leben mit Leichtigkeit selber in die Hand. Optimieren Sie sich selber! Und sparen dabei Zeit.

E-Book, Hard- und Softcover sind bereits erschienen. Im ersten Halbjahr 2022 erscheint der Titel auch als Hörbuch.

## BIOGRAFIE

Dr. Florian Hartnack wurde 1986 geboren und begeisterte sich schon früh für die Welt der Bücher. Von 2006 bis 2011 studierte er Germanistik und Sport für das Lehramt an Grund-, Haupt- und Realschulen in Osnabrück. Mit seiner Frau und seinen Kindern wohnt der promovierte Sportwissenschaftler mittlerweile in seiner Heimatstadt Göttingen und arbeitet als Grundschullehrer. Neben zahlreichen wissenschaftlichen Publikationen, hat er zwei pädagogische Kinderbücher veröffentlicht, welche von der Arbeitsgemeinschaft Jugendliteratur und Medien der GEW empfohlen wurden.

# Franziskus

[www.franzius-verlag.de](http://www.franzius-verlag.de)  
[www.franzius-buchshop.de](http://www.franzius-buchshop.de)

# RATGEBER

Warengruppe:  
2 784 Wirtschaft/Management



Aus dem Englischen übersetzt von  
FRANZIUS Verlag, A5, ca. 300 Seiten  
ISBN: 978-3-96050-198-5 (Hardcover)  
29,90€



ISBN: 978-3-96050-091-9 (Softcover)  
19,90€



Rohit Bhargava

# NICHT OFFENSICHTLICHE MEGATRENDS

*Wie man erkennt, was andere übersehen, und die Zukunft vorhersagt.*

In den letzten zehn Jahren hat Rohit Bhargavas jährlicher Non-Obvious Trend Report dazu beigetragen, dass über eine Million Leser mehr als 100 Trends entdeckt haben, die unsere Kultur derzeit prägen. Was wäre, wenn auch Sie die Trends vorhersagen könnten, die Ihr Geschäft verändern können?

Diese Sonderausgabe (zum 10-jährigen Jubiläum) bietet einen beispiellosen Blick hinter die Kulissen der Haystack-Methode des Autors, um Trends zu identifizieren und zu lernen, wie Sie Trends selbst kuratieren und vorhersagen können. Sie müssen kein Futurist oder Innovator sein, um zu lernen, wie man denkt. Der Schlüssel zum Wachstum Ihres Unternehmens oder zur Förderung Ihrer Karriere in den nächsten zehn Jahren liegt im besseren Verständnis der Gegenwart. Die Zukunft gehört nicht offensichtlichen Denkern und dieses Buch ist Ihr Leitfaden, um einer zu werden.

Das englische Original erhielt zahlreiche Auszeichnungen.



## BIOGRAFIE

Rohit Bhargava ist ein Innovations- und Marketingexperte und der Gründer der Non-Obvious Company. Er verbrachte 15 Jahre als Marketingstrategie für Ogilvy und Leo Burnett, ist der Bestsellerautor des Wall Street Journal für sechs Geschäftsbücher und unterrichtet Marketing und Innovation an der Georgetown University.



[www.franzius-verlag.de](http://www.franzius-verlag.de)  
[www.franzius-buchshop.de](http://www.franzius-buchshop.de)

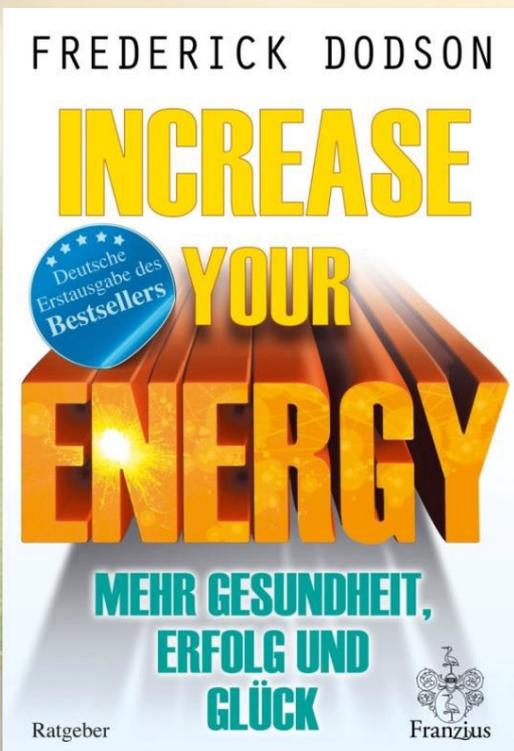
# FREDERICK DODSON



## BIOGRAFIE

Frederick Dodson, Autor von 30 Titel in 7 Sprachen, wurde in den USA geboren, lebte aber in vielen verschiedenen Ländern. Er arbeitet seit 1992 als Erfolgs-Coach und internationaler Speaker. Er ist verheiratet und in seiner Freizeit spielt er Tennis, gärtner, ist ein Windsurfer und Pilot. Außerdem betreibt er in seinem Haus ein kleines Bed&Breakfast.

Seine Webseite: <https://www.realitycreation.org/>



## INCREASE YOUR ENERGY

### MEHR GESUNDHEIT, ERFOLG UND GLÜCK

#### *Deutsche Erstausgabe*

Der Schwerpunkt dieses Buches liegt auf der Steigerung der eigenen Energie, des Bewusstseins und der eigenen Gesundheit. Es deckt ein breites Spektrum an Themen ab: von Gewichtsabnahme über das Los-lassen von Ängsten und Sucht bis hin zu Glückszuständen und darüber hinaus noch vielen mehr. Hier werden zahlreiche Techniken und Prinzipien offengelegt, die in mehr als dreißig Jahren der Bewusstseinsforschung vom international bekannten Autor und Speaker Frederick Dodson erprobt wurden.

2481 Ratgeber/Lebenshilfe, Persönliche Entwicklung

Taschenbuch A5, 292 Seiten, 19,90€

Übersetzung: Petra Liermann

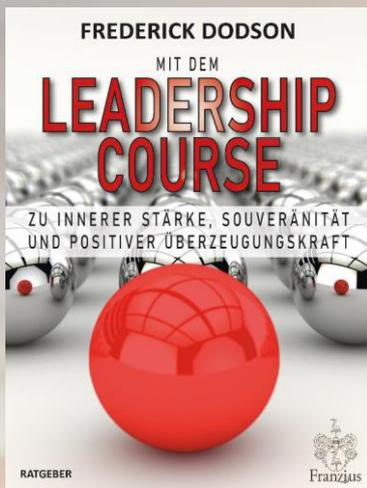
978-3-96050-136-7



# Franziskus

[www.franziskus-verlag.de](http://www.franziskus-verlag.de)  
[www.franziskus-buchshop.de](http://www.franziskus-buchshop.de)

# FREDERICK DODSON



2 481 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Lebensführung, Persönliche Entwicklung

Aus dem Englischen übersetzt vom FRANZIUS Verlag,

Taschenbuch A5, ca. 96 Seiten

ISBN: 978-3-96050-225-8, 14,90€



## Mit dem LEADERSHIP COURSE zu innerer Stärke, Souveränität und positiver Führungskraft

Dieses Handbuch fasst alle Lehren aus den verschiedenen Leadership-Workshops von Frederick Dodson zusammen. Es ist mit Sicherheit eines der mächtigsten Handbücher zu Führungsqualität, Einfluss, Souveränität und Erschaffung der Realität.

Wussten Sie, dass eines der großen Geheimnisse der Führung nicht die Selbstermächtigung, sondern die Ermächtigung anderer ist? Selbst wenn Sie seit Jahrzehnten Bücher über Weiterbildung lesen, wird Sie dieses Buch umhauen. Es enthält neue und überraschende Lektionen, die von der zeitgenössischen Pop- und Motivationspsychologie sowie der New-Age-Literatur ignoriert werden. Es gibt Anleitungen, um Ihren Mut zu maximieren und zu einem Publikumsmagneten zu werden. Dieses Handbuch ist prägnant in kurze Übungen unterteilt, damit Sie sich auf die Anwendung fokussieren können, anstatt sich auf das Lesen zu konzentrieren.

Mithilfe dieses Buches werden Sie in der Lage sein, den ganzen Müll, den Sie gelernt haben, wegzuworfen und Dinge zu lernen, die Sie nicht über Führung kennen – sondern wie es ist, eine Führungskraft zu SEIN!

Das E-Book ist bereits erschienen, das gedruckte Buch erscheint im März 2022

## HANDBUCH KOMMUNIKATION

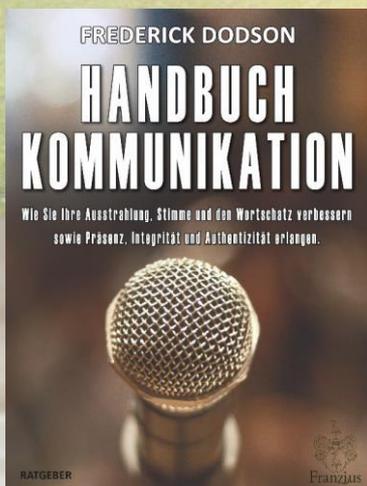
*Wie Sie Ihre Ausstrahlung, Stimme und den Wortschatz verbessern sowie Präsenz, Integrität und Authentizität erlangen*

Die Kunst der Kommunikation und Ihr Selbstvertrauen stehen in direktem Bezug zu dem, was Sie sagen und tun. Alles ist eine Frage des Bewusstseins und des Energieaustauschs.

Dieses Buch behandelt alles, was Sie über Kommunikation wissen wollten, das nicht in akademischen oder Firmenkursen gelehrt wird, weil das Basiswissen Vorstellungen von "Bewusstsein" und "Energie" verwirft.

- \* Lernen Sie, positive Schwingungen auszusenden und negative zu neutralisieren.
- \* Lernen Sie öffentlich und frei zu sprechen
- \* Stärken Sie Ihre Aura und Präsenz.
- \* Entwickeln Sie Humor und Integrität, um in Ihrer Präsenz spontan und überzeugend zu sein.

Erscheinungsdatum: Voraussichtlich im April 2022.



Aus dem Englischen übersetzt vom FRANZIUS Verlag,

Hardcover A5, ca. 200 Seiten

ISBN: 978-3-96050-223-4, 26,90€



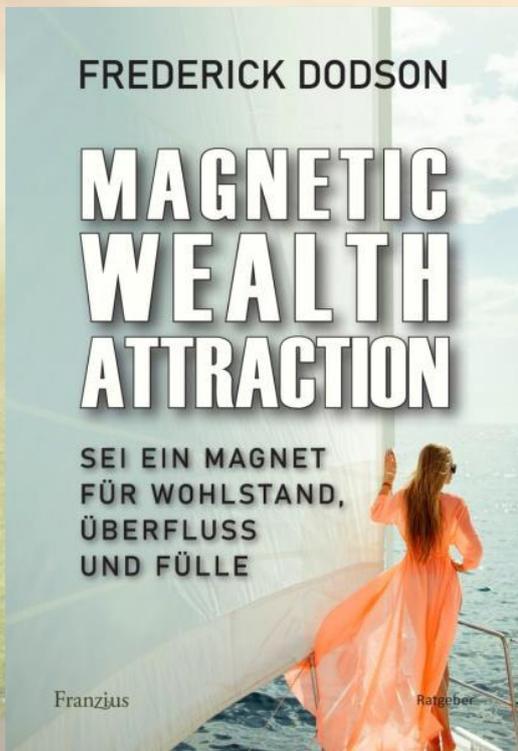
# FREDERICK DODSON



## BIOGRAFIE

Frederick Dodson, Autor von 30 Titeln in 7 Sprachen, wurde in den USA geboren, lebte aber in vielen verschiedenen Ländern. Er arbeitet seit 1992 als Erfolgs-Coach und internationaler Speaker. Er ist verheiratet und in seiner Freizeit spielt er Tennis, gärt, ist ein Windsurfer und Pilot. Außerdem betreibt er in seinem Haus ein kleines Bed&Breakfast.

Seine Webseite: <https://www.realitycreation.org/>



## MAGNETIC WEALTH ATTRACTION SEI EIN MAGNET FÜR WOHLSTAND, ÜBERFLUSS UND FÜLLE

*Deutsche Erstausgabe*

Die Regeln des Reichtums sind seit tausenden von Jahren dieselben. Lerne universelle Denkweisen, die deinen finanziellen Überfluss steigern, unabhängig davon, wer du bist und wo du dich befindest.

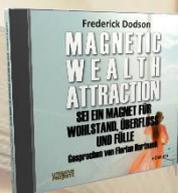
Du wirst mit diesem Buch lernen, mehr Vertrauen in deine Fähigkeit zu setzen, deinen Mitmenschen einen einzigartigen Dienst zu erweisen. Ebenso wird dir ein umfassendes Wissen über einfache Geschäftsmodelle, die immer funktionieren, sowie die Fähigkeit, passives Einkommen zu generieren, vermittelt. Du kannst dir die Fähigkeit aneignen, deine Glaubensmuster rund um das Thema Geld für einen lebenslangen Geldfluss grundlegend zu ändern.

Frederick Dodson, international bekannter Coach, führt dich durch die wichtigsten Prozesse, um dein Leben in einen endlosen Fluss von Reichtümern zum Wohle deiner selbst und der Menschen, die du liebst, zu verwandeln.

2 499 Ratgeber/Recht, Beruf, Finanzen  
Taschenbuch A5, ca. 150 Seiten, 16,90€  
Übersetzung: Petra Liermann  
ISBN: 978-3-96050-180-0



Hörbuch-CD mit mp3-Dateien  
Gelesen von Dr. Florian Hartnack  
Spieldauer 3h26min, 14,90€



## Novität 2021 / 2022:

Der Ratgeber ist auch als Hörbuch erschienen, gelesen von Dr. Florian Hartnack  
ISBN 978-3-948464264, Hörbuch als Audio-CD  
ISBN 978-3-948464257, digitales Hörbuch zum Download

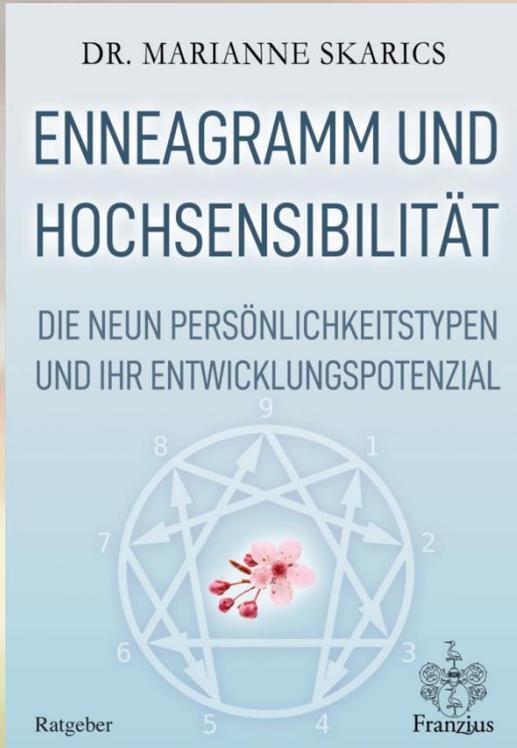
[www.franzius-verlag.de](http://www.franzius-verlag.de)  
[www.franzius-buchshop.de](http://www.franzius-buchshop.de)

# RATGEBER

Warengruppe:

2481 Ratgeber/Lebenshilfe,

Alltag/Persönliche Entwicklung



Taschenbuch A5, ca. 340 Seiten, 19,90€  
ISBN: 978-3-96050-170-1



Hardcover A5, ca. 340 Seiten, 29,90€  
ISBN 978-3-96050-215-9



Dr. Marianne Skarics

# ENNEAGRAMM UND HOCHSENSIBILITÄT

Die neun Persönlichkeitstypen und ihr Entwicklungspotenzial

Das Enneagramm ist ein sehr altes System zur Selbstfindung und zum besseren Verständnis unserer Persönlichkeitsmuster. Es unterscheidet neun grundlegende Charaktertypen und zahlreiche Untertypen. Doch das Enneagramm beschreibt die Persönlichkeitstypen nicht nur, sondern es erklärt, warum wir sind wie wir sind. Es deckt also unsere Motive, Ängste, Grundbedürfnisse und Abwehrmechanismen auf und veranschaulicht unsere Entwicklungsmöglichkeiten. Dem eigenen Enneagrammtyp samt Untertyp auf die Spur zu kommen, bedeutet daher auch, sich selbst und seine Problembereiche besser zu verstehen sowie Wege zur optimalen Entfaltung der Persönlichkeit und des eigenen Potenzials zu erkennen. Frau Dr. Skarics stellt in diesem Buch das Enneagramm in seiner ganzen Tiefe und Komplexität umfangreich vor, und sie verbindet erstmals dessen neun Persönlichkeitstypen mit der Thematik der Hochsensibilität. Anhand des Enneagramms können die Unterschiede zwischen Hochsensiblen beschrieben und die verschiedenen Ausprägungsarten von Hochsensibilität auf anschauliche Weise erklärt werden. Dadurch ist es möglich, die eigene ganz spezielle Form der Hochsensibilität weitaus tiefgreifender zu verstehen. Zugleich bedeutet dies eine Erweiterung des Enneagrammwissens um die Dimension der Hochsensibilität. Ein Buch, das viele Aha-Momente beschert und Möglichkeiten zur optimalen Persönlichkeitsentfaltung aufzeigt. Mit zahlreichen Tipps und Übungen für alle Enneagrammtypen sowie Zusatzübungen für die hochsensiblen Vertreter aller Typen stellt es eine wertvolle praktische Lebenshilfe und Anregung zu persönlichem Wachstum dar.

## BIOGRAFIE

Dr. Marianne Skarics studierte Publizistik- und Kommunikationswissenschaft, Soziologie, Philosophie und Pädagogik an der Universität Wien. Sie ist HSP-Expertin der ersten Stunde und beschäftigt sich seit 20 Jahren mit dem Enneagramm. Drei Bücher sind bereits von ihr erschienen, darunter das sehr erfolgreiche Buch "Sensibel kompetent - Zart besaitet und erfolgreich im Beruf".

# Franziskus

[www.franziskus-verlag.de](http://www.franziskus-verlag.de)  
[www.franziskus-buchshop.de](http://www.franziskus-buchshop.de)

# RATGEBER

Warengruppe: 2 465 Ratgeber / Gesundheit / Erkrankungen, Heilverfahren



Taschenbuch A5, ca. 150 Seiten,  
24,90€ (Hardcover), 16,90€ (Softcover)  
ISBN: 978-3-96050-203-6 (Hardcover)



ISBN: 978-3-96050-210-4 (Softcover)



Prof. Dr. Nadine Berling

# ENTZÜNDUNGEN NATÜRLICH BEHANDELN

*Die grüne Taschenapotheke*

Entzündungen haben verschiedene Gesichter: Sie zeigen sich je nach Ursache lokal begrenzt oder systemisch, akut oder still. Sie können sich von Außen nach Innen heraus äußern oder umgekehrt. Ihre Ursachen reichen von Verletzungen, über Virusinfektionen bis hin zu Allergien und Autoimmunerkrankungen. Entzündungshemmende Naturheilverfahren und Heilpflanzen können den Körper vor Entzündungen schützen oder sie können innere und äußere Bände abmildern. Der Ratgeber "Entzündungen natürlich behandeln" richtet sich an betroffene Laien und Hobby-Heilpflanzenkundler\*Innen, die erfahren möchten, was sie bei verschiedensten Entzündungen selber tun können.

## BIOGRAFIE

Prof. Dr. Nadine Berling verbindet Ernährungswissenschaften, Medizin und Phytopharmazie. Sie ist Ökotrophologin und promovierte über Heilpflanzen in theoretischer Medizin. Heute arbeitet sie als Autorin und als Ernährungstherapeutin mit Krankenkassenzulassung. Das Thema Entzündung im ganzheitlichen Kontext fasziniert sie schon seit ihrer ersten Berufsausbildung in einer Apotheke.

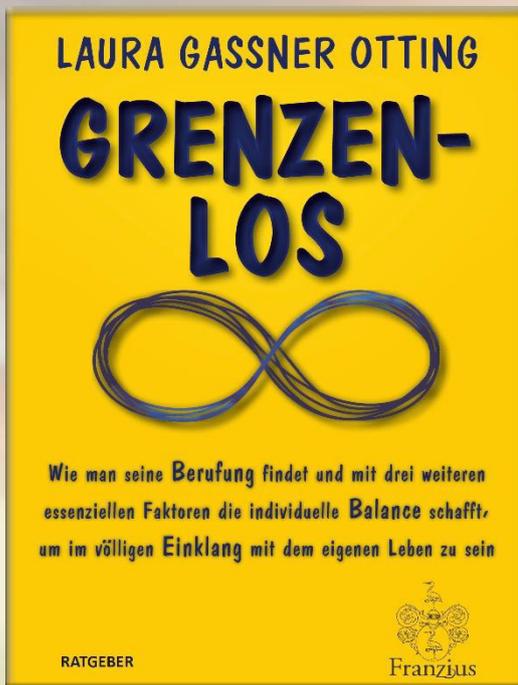
Die Autorin wurde im April 2021 zum Professor der Ernährungsberatung und Public Nutrition an der APOLLON Hochschule der Gesundheitswirtschaft in Bremen berufen!

# Franziskus

[www.franzius-verlag.de](http://www.franzius-verlag.de)  
[www.franzius-buchshop.de](http://www.franzius-buchshop.de)

## RATGEBER

Warengruppe:  
2481 Ratgeber/Lebenshilfe, Persönliche  
Entwicklung



Aus dem Englischen übersetzt von  
FRANZIUS Verlag, A5, ca. 150 Seiten  
ISBN: 978-3-96050-197-8 (Hardcover)



24,90€

ISBN: 978-3-96050-192-3 (Softcover)



16,90€



Laura Gassner Otting

## GRENZENLOS

*Wie man seine Berufung findet und mit drei weiteren essenziellen Faktoren die individuelle Balance schafft, um im völligen Einklang mit dem eigenen Leben zu sein*

Was ist, wenn der Erfolg kein Glück bringt? Viele von uns verbringen ihr Leben damit, einer einzigartigen Idee des Erfolgs hinterher zu jagen, die für uns von jemand Anderem geschaffen wurde. Wir schenken jenen Gehör, die nicht wirklich Ahnung haben und streben danach, immer effektiver zu werden, selbst wenn wir dadurch immer weiter zurückfallen. Wir jagen goldene Sterne, wir überprüfen alle Checklisten, wir folgen dem gängigen Trend – doch wir fühlen uns immer noch unvollständig.

Dies ist keine Geschichte über das Scheitern, doch es könnte eine sein. Wenn wir Erfolg nicht in unseren eigenen Begriffen definieren, wird es unmöglich, unseren Daseinszweck zu finden und unseren eigenen Weg zu beschreiten.

Wie können Sie den Kreislauf durchbrechen, um bei der Arbeit effektiver und im Leben zufriedener zu werden?

In „Grenzenlos“ zeigt Ihnen Laura Gassner Otting, wie Sie die Regeln, die Ihre Grenzen geschaffen haben, ignorieren, wie Sie Ihre Energien und Handlungen aufeinander abstimmen und Arbeiten ausführen, die wirklich wichtig sind, damit Sie ein für sich selber optimales Leben führen können.

Wenn Sie jemals davon geträumt haben, Ihr eigenes persönliches Ziel zu entdecken und zu ihm durchzustoßen, einem Ziel, welches so groß und beängstigend ist, dass Sie bisher nur davon träumen konnten, dann ist dieses Buch die bisher unbekannte Erlaubnis, wie sie entdecken und erreichen, was nur Sie erreichen können..

### BIOGRAFIE

Laura Gassner Otting absolvierte eine beeindruckende 25-jährigen Geschäftskarriere, die von ihrem innovativen Unternehmertum geprägt ist. Hier ein paar herausragende Stationen:

Sie diente während der Präsidentschaft von Bill Clinton dem Weißen Haus als politische Beauftragte und half dabei, AmeriCorps (eine US-amerikanische zivilgesellschaftliche Wohlfahrts-Dachorganisation) zu formen. Sie gründete und führte die NPAG (Nonprofit Professionals Advisory Group, LLC.), Sie half beim Aufbau einer lokalen Montessori Schule, war zudem Mitgründerin einer philanthropischen Fraueninitiative und beriet das Start-up "national women's PAC".

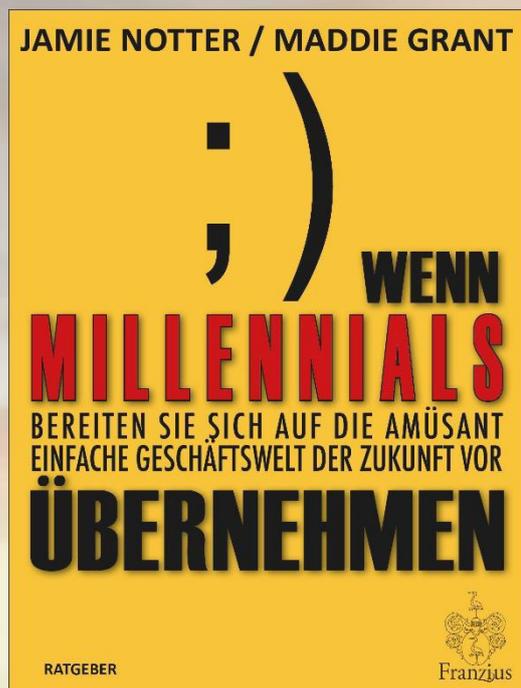
Franzius

[www.franzius-verlag.de](http://www.franzius-verlag.de)  
[www.franzius-buchshop.de](http://www.franzius-buchshop.de)

# RATGEBER

Warengruppe:

1970 Sachbücher/Politik, Gesellschaft,  
Wirtschaft



Aus dem Englischen übersetzt von  
FRANZIUS Verlag, A5, ca. 240 Seiten

ISBN: 978-3-96050-208-1 (Hardcover)



29,90€

ISBN: 978-3-96050-206-7 (Softcover)



19,90€



Jamie Notter & Maddie Grant

# WENN MILLENNIALS ÜBERNEHMEN

*Bereiten Sie sich auf die amüsant einfache Geschäftswelt der Zukunft vor.*

Ist Ihre Organisation bereit für das, was kommen wird?

Zwischen dem Niedergang des aktuellen Managements, der Machtverschiebung zu sozialen Medien und zu Einzelpersonen hin sowie dem Aufstieg der Millennial-Generation in Führungspositionen stehen Unternehmen aller Formen und Größen vor einer Zukunft, für die sie schlecht gerüstet sind. Infolge dieses perfekten Sturms an Veränderungen haben viele Unternehmen Schwierigkeiten, für die Kunden relevant zu bleiben, die Chancen auf dem Markt zu nutzen und Top-Talente anzuziehen

Erfolgreiche Unternehmen hingegen wechseln zu vier Schlüsselkapazitäten, die die Zukunft des Geschäfts bestimmen: digital, klar, flüssig und schnell. Anhand aktueller Fallstudien und Untersuchungen zu Millennials am Arbeitsplatz lernen Sie, wie Sie diese vier Funktionen in Ihrem Kontext erfolgreich einsetzen können, um echte Geschäftsergebnisse zu erzielen, z. B. durch engagiertere Mitarbeiter, höherwertige Kunden, größere strategische Agilität und stärkere magnetische Kulturen.

Die einzige Konstante ist die Veränderung. Diese vier Kapazitäten sind der Schlüssel, um mit der Komplexität, Unsicherheit und den raschen Veränderungen in unseren Branchen und unserer Welt Schritt halten zu können.

„Wenn Millennials übernehmen“ ist ein intelligent praktischer Leitfaden, wie Sie diese Kapazitäten für Ihr Unternehmen aufbauen können – ab JETZT.

Das E-Book ist erschienen, die gedruckte Fassung erscheint im ersten Quartal 2022.

## BIOGRAFIE

Jamie Notter und Maddie Grant sind die Gründungspartner von »Culture That Works« und Strategen, die dafür bekannt sind, Organisationen dabei zu helfen, bemerkenswerte Kulturen zu schaffen, die besten Mitarbeiter und loyalsten Kunden anzuziehen und im digitalen Zeitalter erfolgreich zu sein. Zusammen verfügen sie über 35 Jahre Erfahrung in der Arbeit mit kleinen und großen Unternehmen aus verschiedenen Branchen, darunter Hightech, Gesundheitswesen, Einzelhandel, Finanzen und gemeinnützige Organisationen. Sie sind auch Mitautoren des von der Kritik gefeierten Buches Humanize: Wie menschenzentrierte Organisationen in einer sozialen Welt erfolgreich sind. Mit Sitz in Washington, DC, sind sie häufige Hauptredner für ein breites Publikum auf der ganzen Welt.

# Franziskus

[www.franzius-verlag.de](http://www.franzius-verlag.de)  
[www.franzius-buchshop.de](http://www.franzius-buchshop.de)

# FABRIZIO PIERO CALDERARO

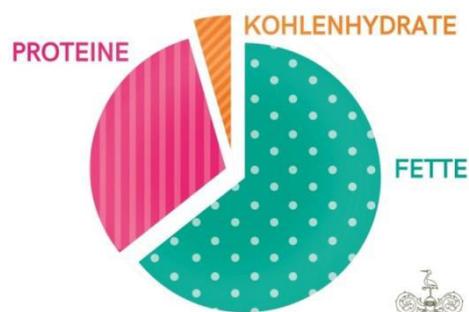


## BIOGRAFIE

Fabrizio Piero Calderaro wurde am 24.11.1977 in Saarbrücken geboren. Ursprünglich war er lange Zeit im Einzelhandel tätig, wechselte dann jedoch vor einigen Jahren aus persönlicher Überzeugung zunächst in die Altenpflege, ab 2015 in die Gesundheits- und Krankenpflege. Seit September 2018 arbeitet er als staatlich examinierte Fachkraft für Gesundheits- und Krankenpflege in einem Krankenhaus im Saarland.

FABRIZIO P. CALDERARO

## DAS HANDBUCH DER KETOGENEN ERNÄHRUNG



Ratgeber

Franziskus

## DAS HANDBUCH DER KETOGENEN ERNÄHRUNG

Die ketogene Ernährung ist populärer denn je – aus einem bestimmten Grund! Verwandelt diese Ernährungsform unseren Organismus doch in eine Fettverbrennungsmaschine und bekämpft dabei gleichzeitig auf eindrucksvolle Weise die größten Volkskrankheiten wie Arteriosklerose, Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Adipositas und anderes. Die Tatsache, dass unser Organismus zur Ketogenese fähig ist, hat unseren Vorfahren in der evolutionsgeschichtlichen Entwicklung das Überleben gesichert. Deshalb muss Ketose als ein absolut physiologischer Vorgang verstanden werden. Dieses Buch liefert dem Leser nicht nur ausführliche Hintergrundinformationen, sondern geht auch auf Besonderheiten und wissenschaftliche Aspekte der Ketose ein. Es schafft so ein komplexes Verständnis des Themas und erleichtert den Weg zu einer umfassenden, selbständigen und erfolgreichen Ernährungsumstellung.

2461 Ratgeber/Gesundheit/Ernährung  
Taschenbuch, ca. 280 Seiten, 16,90€  
ISBN: 978-3-96050-071-1



9 783960 500711

Franziskus

[www.franzius-verlag.de](http://www.franzius-verlag.de)  
[www.franzius-buchshop.de](http://www.franzius-buchshop.de)

# FABRIZIO PIERO CALDERARO



## BIOGRAFIE

Fabrizio Piero Calderaro wurde am 24.11.1977 in Saarbrücken geboren. Ursprünglich war er lange Zeit im Einzelhandel tätig, wechselte dann jedoch vor einigen Jahren aus persönlicher Überzeugung zunächst in die Altenpflege, ab 2015 in die Gesundheits- und Krankenpflege. Seit September 2018 arbeitet er als staatlich examinierte Fachkraft für Gesundheits- und Krankenpflege in einem Krankenhaus im Saarland.



2461 Ratgeber/Gesundheit/Ernährung  
Taschenbuch, 348 Seiten, 16,90€  
ISBN: 978-3-96050-120-6



9 783960 501206

## KETOGA- KETOGENE ERNÄHRUNG UND YOGA

Was passiert im Organismus, wenn man zwei auf ihren Ebenen mächtige Systeme miteinander vereint und ihre Wirkungsweisen aufeinander abstimmt?

Diese Frage stellte sich Fabrizio P. Calderaro, der mit seinem „Handbuch der ketogenen Ernährung“ bereits ein Standardwerk für Fachleute und Laien erstellt hat, und schuf ein System auf ganzheitlicher Ebene, das eine der ältesten Philosophien und wohl bekannteste Übungssysteme der Welt mit einem mächtigen Instrument in der Ernährung vereint. Hieraus entstand KETOGA.

Der Autor vermittelt nicht nur seine weiterführenden Erkenntnisse über die Ketogenese, sondern auch wichtiges Hintergrundwissen über Yoga und wie es im Zusammenspiel mit der ketogenen Ernährung – in Form von KETOGA – sinnvoll eingesetzt werden kann. So führt er den Leser in eine neue „ketogische“ Praxis ein, angefangen bei einer sinnvollen, adäquaten Zusammensetzung der Makronährstoffe über das „ketogische Nidra“, der „ketogischen Zungenreinigung“, den „Asanas“, dem „Pranayama“ bis hin zum „Karma“ oder den „Darshanas“ u.v.m.

Franziskus

[www.franziskus-verlag.de](http://www.franziskus-verlag.de)  
[www.franziskus-buchshop.de](http://www.franziskus-buchshop.de)

# PETRA LIERMANN



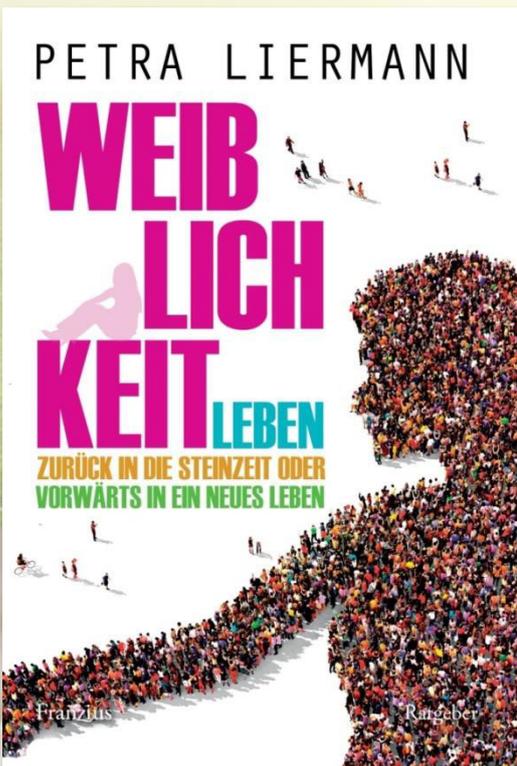
## BIOGRAFIE

Petra Liermann wurde 1971 in Dortmund geboren und wuchs in der Ruhrgebietsstadt Witten auf. Nach dem Abitur und einem Fachhochschulstudium war sie im öffentlichen Dienst tätig, bis sie 2002 nach Ägypten auswanderte, dort heiratete und zuerst im Tourismus arbeitete.

Neben ihrer Tätigkeit als Chefsekretärin bei einer der führenden Hotelketten Ägyptens arbeitete Petra Liermann für verschiedene Internetportale und Verlage als freie Autorin. Seit 2011 lebt sie mit ihrer Tochter wieder in Deutschland und ist freiberuflich als Autorin, Lektorin und Coach tätig.

Neben dem biografischen Roman „Sand in ihren Schuhen“ und dessen Fortsetzungsroman „Wind in ihren Haaren“ sind bisher mehrere Ratgeber von ihr erschienen.

Ihre Homepage: [www.petra-liermann.de](http://www.petra-liermann.de)



2481 Ratgeber / Lebenshilfe, Alltag / Lebensführung, Persönliche Entwicklung  
Taschenbuch, ca. 130 Seiten, 12,90€  
ISBN: 978-3-96050-067-4



9 783960 500674

## WEIBLICHKEIT LEBEN

*Zurück in die Steinzeit oder vorwärts in ein neues Leben*

Was bedeutet Weiblichkeit heute? Und ist durch die wachsende Gleichberechtigung von Mann und Frau die Weiblichkeit gleichermaßen aufgewertet worden? Oder ist vielleicht genau das Gegenteil der Fall? Was hat die Welt zu der gemacht, in der wir heute leben? Und welchen Einfluss hat die Wertigkeit der Weiblichkeit darauf?

Diese und andere Fragen stellt sich die Autorin in diesem Buch und stellt bei ihrer Beantwortung Erstaunliches fest:

Weiblichkeit ist nicht nur eine Frage von Gleichberechtigung oder gleichen Rechten von Frauen, sie ist nicht nur eine Sache von körperlichen Merkmalen und bei weitem nicht nur Sache der Frauen.

Dieses Buch will nicht nur Antworten liefern, sondern zeigt gleichzeitig einen Weg zu mehr Authentizität und Glück für Frauen und Männer auf.

Franzius

[www.franzius-verlag.de](http://www.franzius-verlag.de)  
[www.franzius-buchshop.de](http://www.franzius-buchshop.de)

# PETRA LIERMANN



2483 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Partnerschaft, Sexualität  
Taschenbuch, 230 Seiten, 14,90€  
ISBN: 978-3-96050-118-3



## EINE SEELE IN ZWEI KÖRPERN

*Der Weg der Dualseelen in eine glückliche Beziehung*

Dualseelenbeziehungen sind die wohl intensivste Art der Liebe, die in einer Inkarnation erlebt werden kann. Sie beschert allen Beteiligten seelischen Schmerz, immer neue, scheinbar nicht zu bewältigende Herausforderungen und die Konfrontation mit einem Gegenpart, der sich komplett von der eigenen Persönlichkeit unterscheidet.

Der Weg zur Beziehung ist meist lang und beschwerlich, wenn sie überhaupt erreicht wird. Doch mit dem notwendigen Verständnis von Sinn, eigener Aufgabe und dem Wesen des Anderen lassen sich unnötige Brüche in der Beziehung und typische „Fallen“ umgehen. Das Ziel – eine Beziehung in bedingungsloser Liebe und Glück – kann so einfacher erreicht werden.

Die Autorin erklärt nicht nur die typischen Entwicklungen in diesen Beziehungen, sondern auch die beiden Beteiligten – den „Loslasser“ und den „Gefühlklärer“ – so, dass das Verständnis füreinander wachsen kann. Außerdem hilft ein 50-wöchiger Kurs dem „Loslasser“ auf seinem Weg zu Eigenliebe und Glück.



2483 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Partnerschaft, Sexualität  
Taschenbuch, 108 Seiten, 14,90€  
ISBN: 978-3-96050-178-7



## EINE GLÜCKLICHE SEELE IN ZWEI KÖRPERN

Dualseele 2.0

Der Weg von „Loslasser“ und „Gefühlklärer“ in einer Dualseelenbeziehung ist meist schmerzhaft und dauert Jahre. Wer sich auf diese Reise einlässt, wird immer wieder herausgefordert, denn keines der bisherigen Systeme im Leben scheint hier zu funktionieren. Und so wird schnell klar: Ziel kann nur das eigene Glück sein, damit beide glücklich werden können.

Nachdem in Band 1 „Eine Seele in zwei Körpern – Der Weg der Dualseelen in eine glückliche Beziehung“ die Grundlagen des Dualseelenwegs erklärt wurden, macht die Autorin nun in diesem Buch die weitere Entwicklung und die Feinheiten verständlich. Dabei geht es um Themen wie das Trennen von energetischen Verbindungen, das Spiegelgesetz in Dualseelenbeziehungen, Gefühlsübertragungen und den Umgang mit anderen Partnern als der Dualseele.

Franzius

[www.franzius-verlag.de](http://www.franzius-verlag.de)  
[www.franzius-buchshop.de](http://www.franzius-buchshop.de)

# PETRA LIERMANN



## BIOGRAFIE

Petra Liermann wurde 1971 in Dortmund geboren und wuchs in der Ruhrgebietsstadt Witten auf. Nach dem Abitur und einem Fachhochschulstudium war sie im öffentlichen Dienst tätig, bis sie 2002 nach Ägypten auswanderte, dort heiratete und zuerst im Tourismus arbeitete.

Neben ihrer Tätigkeit als Chefsekretärin bei einer der führenden Hotelketten Ägyptens arbeitete Petra Liermann für verschiedene Internetportale und Verlage als freie Autorin. Seit 2011 lebt sie mit ihrer Tochter wieder in Deutschland und ist freiberuflich als Autorin, Lektorin und Coach tätig.

Neben dem biografischen Roman „Sand in ihren Schuhen“ und dessen Fortsetzungsroman „Wind in ihren Haaren“ sind bisher mehrere Ratgeber von ihr erschienen.

Ihre Homepage: [www.petra-liermann.de](http://www.petra-liermann.de)



## 2021 – WER WIR SIND, WO WIR STEHEN UND WOHN WIR GEHEN

Wie leben wir? Und warum tun wir es gerade so und nicht anders? Und wieso bringen Fortschritt und Entwicklung offensichtlich weniger Glück, aber mehr Unzufriedenheit, Krankheit und Stress in unser Leben. Diese und andere Fragen werden in diesem Buch gestellt und nicht nur das System, sondern das Leben in seiner Gesamtheit zur Beantwortung kritisch hinterfragt. Dabei zeigt die Autorin einen klaren Weg heraus aus der Misere – die Entwicklung von Eigen- und Nächstenliebe!

Ein Buch für alle, die bereit sind, aus der Opferrolle herauszutreten – hinein in ihre eigene Schöpferkraft!

Bei diesem Buch handelt es sich um die aktualisierte und überarbeitete Fassung von »2015 – Wer wir sind, wo wir stehen und wohin wir gehen«

2481 Ratgeber / Lebenshilfe, Alltag / Lebensführung, Persönliche Entwicklung  
Taschenbuch, 84 Seiten, 12,90€  
ISBN: 978-3-945509-31-9



9 783945 509319

# Franzius

[www.franzius-verlag.de](http://www.franzius-verlag.de)  
[www.franzius-buchshop.de](http://www.franzius-buchshop.de)

## RATGEBER

Warengruppe:

2481 Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Lebensführung, Persönliche Entwicklung



Taschenbuch, ca. 200 Seiten, 16,90€

ISBN: 978-3-96050-017-9



9 783960 500179



Yngra Wieland

## ELTERNRATGEBER

*Kinder selbstbewusst begleiten*

*Wie Eltern die "Copy-Paste-Falle" vermeiden*

Dieser Elternratgeber eignet sich für Mütter und Väter, die Unterstützung, Anregungen und Lösungen für die alltäglichen, herausfordernden Situationen mit ihren Kindern suchen und sich dabei bewusst mit ihrer Elternrolle auseinandersetzen möchten.

Das Buch ist in Altersstufen eingeteilt, jedes Kapitel enthält grundlegende Informationen über Psychodynamik und Zusammenhänge sowie Übungen zur Selbstreflexion. Der Elternratgeber – Kinder selbstbewusst begleiten – dient als Anleitung für die gesamte Zeit des Heranwachsens eines Kindes.

Die Autorin vermittelt anschaulich Möglichkeiten und Impulse für einen positiven und bewussten Umgang zwischen Eltern und Kindern. Sie zeigt Wege, Kinder kooperativ, ermutigend und situationsorientiert zu begleiten. Das Ziel ist, Kinder frei von eigenen Befindlichkeiten, selbstbewusst und liebevoll zu begleiten, damit sie zu starken, authentischen Menschen heranwachsen können.

### BIOGRAFIE

Leidenschaft spielte im Leben der in München lebenden Autorin Yngra Wieland schon immer eine bedeutende Rolle. Sie studierte klassischen Tanz, führte eine Galerie und arbeitete für das Fernsehen, bevor sie sich als Heilpraktikerin für Psychotherapie selbständig machte. Sie ist zudem zertifizierte psychologische Beraterin (VFP) und Dozentin. Sie arbeitet seit vielen Jahren in ihrer Praxis bei München mit Menschen jeder Altersgruppe und leitet Gruppen und Seminare.

Franzius

[www.franzius-verlag.de](http://www.franzius-verlag.de)  
[www.franzius-buchshop.de](http://www.franzius-buchshop.de)

# RATGEBER & SACHBUCH 2022

»30 Tage, um eine Katze zu werden«

*Mein Übungsbuch, um mich weiterzuentwickeln und zu erstrahlen*

Deutsche Erstausgabe

Von Stéphane Garnier

ISBN 978-3-96050-228-9 (Hardcover, A5)

Erscheinungsdatum: Voraussichtlich November 2022

»Verschenke deine Zeit sinnvoll«

*Die Kunst, Zeit bewusst in das zu investieren, was dich erfüllt*

Von Regula Meile

ISBN 978-3-96050-233-3 (Hardcover A5)

Erscheinungsdatum: Voraussichtlich August 2022

»Wenn Millennials übernehmen – Bereiten Sie sich auf die amüsant einfache Geschäftswelt der Zukunft vor«

Deutsche Erstausgabe

Von Jamie Notter & Maddie Grant

ISBN 978-3-96050-208-1 (Hardcover, A5)

ISBN 978-3-96050-206-7 (Softcover, A5)

Das E-Book ist bereits erschienen, Hardcover & Softcover folgen im ersten Quartal 2022.

»200 Ratgeber oder dieser«

Die Essenz aus über 200 Ratgeber-Bestsellern zu den Themen: Glück, Gelassenheit, Gesundheit, Schlaf, Ernährung, Stress, Bewegung, Zeitmanagement, Kommunikation, Beziehungen, Erziehung und Finanzen. Mit Literaturtipps!

Von Dr. Florian Hartnack

ISBN 978-3-96050-218-0 (Hardcover, A5)

ISBN 978-3-96050-217-3 (Softcover, A5)

»Nicht offensichtliche Megatrends

Wie man erkennt, was andere übersehen, und die Zukunft vorhersagt«

Deutsche Erstausgabe

Von Rohit Bhargava

ISBN 978-3-96050-198-5 (Hardcover, A5)

ISBN 978-3-96050-091-9 (Softcover, A5)

»Grenzenlos –

Wie man seine Berufung findet und mit drei weiteren essenziellen Faktoren die individuelle Balance schafft, um im völligen Einklang mit dem eigenen Leben zu sein«

Deutsche Erstausgabe

Von Laura Gassner Otting

ISBN 978-3-96050-197-8 (Hardcover, A5)

ISBN 978-3-96050-192-3 (Softcover, A5)

»Elternratgeber – Kinder selbstbewusst begleiten –

Wie Eltern die "copy-paste-Falle" vermeiden«

Von Yngra Wieland

Taschenbuch, ISBN 978-3-96050-017-9

»Entzündungen natürlich behandeln – Die grüne Taschenapotheke«

Von Dr. Nadine Berling

ISBN 978-3-96050-203-6 (Hardcover, A5)

ISBN 978-3-96050-210-4 (Softcover, A5)

»Enneagramm und Hochsensibilität«

Die neun Persönlichkeitstypen und ihr Entwicklungspotenzial

Von Dr. Marianne Skarics

ISBN 978-3-96050-170-1 (Softcover, A5)

ISBN 978-3-96050-215-9 (Hardcover, A5)

»Das Handbuch der ketogenen Ernährung«

Von Fabrizio P. Calderaro

ISBN 978-3-96050-071-1

»KETOGA – Ketogene Ernährung und Yoga«

Von Fabrizio P. Calderaro

ISBN 978-3-96050-120-6

»Increase your energy –

Mehr Gesundheit, Erfolg und Glück«

Deutsche Erstausgabe

Von Frederick Dodson, ISBN 978-3-96050-136-7

»Magnetic Wealth Attraction –

Sei ein Magnet für Wohlstand, Überfluss und Fülle«

Deutsche Erstausgabe

Von Frederick Dodson,

ISBN 978-3-96050-180-0, Taschenbuch A5

Hörbuch, gelesen von Dr. Florian Hartnack

ISBN 978-3-948464264, Hörbuch als Audio-CD

ISBN 978-3-948464257, digitales Hörbuch zum

Download

Alle Versionen sind bereits erschienen.

»Mit dem LEADERSHIP COURSE zu innerer Stärke, Souveränität und positiver Führungskraft«

Deutsche Erstausgabe

Von Frederick Dodson

Taschenbuch A5, ISBN 978-3-96050-225-8

Das E-Book ist erschienen, das gedruckte Buch folgt im ersten Quartal 2022.

»Handbuch Kommunikation: Wie Sie Ihre Ausstrahlung, Stimme und den Wortschatz verbessern sowie Präsenz, Integrität und Authentizität erlangen«

Deutsche Erstausgabe

Von Frederick Dodson

ISBN 978-3-96050-223-4 (Hardcover)

Erscheint voraussichtlich im April 2022.

»Eine Seele in zwei Körpern - Der Weg der Dualseele in eine glückliche Beziehung«

Von Petra Liermann

ISBN 978-3-96050-118-3

»Eine glückliche Seele in zwei Körpern - Dualseele 2.0«

Von Petra Liermann

ISBN 978-3-96050-178-7

»Weiblichkeit leben - Zurück in die Steinzeit oder vorwärts in ein neues Leben?«

Von Petra Liermann

ISBN 978-3-96050-067-4

»2021 - Wer wir sind, wo wir stehen und wohin wir gehen«

Aktualisierte und überarbeitete Fassung von »2015«

Von Petra Liermann, ISBN 978-3-945509-31-9

# Franzius

[www.franzius-verlag.de](http://www.franzius-verlag.de)

[www.franzius-buchshop.de](http://www.franzius-buchshop.de)

