

VERLAGSPROGRAMM



LIEBE BUCHHÄNDLER, LIEBE LESER, HERZLICH WILLKOMMEN BEI DRAKSAL!

Ich freue mich, dass Sie sich für den Draksal Fachverlag interessieren.
Unser Verlagsprogramm präsentiert Ihnen unsere erfolgreichsten Marken, unter denen wir Ratgeber veröffentlichen, mit allen Neuerscheinungen.

Weil Ratgeber helfen

Seit 1997 bieten wir Expertenwissen für alle in Form von spannenden Ratgebern. Und wir meinen **Ratgeber** wörtlich: echte Hilfen für jedermann! Leicht verständlich und mit viel Spaß zeigen wir Ihnen, worauf es ankommt. Mit Erfolg: Unsere Produkte erklimmen immer wieder die **Bestseller-Listen**, bis hin zu **Jahresbestsellern**.



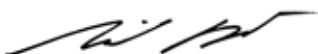
Verleger Michael Draksal (im Bild rechts) auf der Buchpräsentation «Alarm im Polarmeer» beim Pressegespräch zur Leipziger Buchmesse

Zu diesen Themen setzen wir mit unseren Büchern Maßstäbe:

- Starke Kinder
- Fit in der Schule
- Lust auf Karriere
- Geld & Wirtschaft
- Gesundheit & Besser leben
- Gut essen & trinken
- Sport & Fitness
- Hobby & Reise

Lassen Sie sich überzeugen!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß!
Ihr Michael Draksal,
Verleger & Coach
«Mister Ratgeber»



Unser Bestseller «**Ich bin dann mal schlank**» von Patric Heizmann erschien 2009 zum ersten Mal bei Draksal und schreibt seitdem kontinuierlich Erfolgsgeschichte.



Patric Heizmann
Ich bin dann mal schlank
ISBN 978-3-932908-56-9
Seite 82



Marcus Lauk
Steinalt und Kerngesund
ISBN 978-3-86243-106-9
Seite 74









Maria Leontaridis
Meine Blumenwiese – 7 Fantasiereisen
ISBN 978-3-86243-287-5
Seite 68

Hier werden Sie gelesen!





STARKE KINDER *ab Seite 24*

 Mentales Training für Kinder..... 26	 Alarm im Polarmeer..... 28
--	--




FIT IN DER SCHULE *ab Seite 30*

 Die ultimative Lektürehilfe..... 32	 Touch the Sky..... 38
 Mentale Prüfungsvorbereitung..... 34	 Motivational Moments..... 39
 Das Lebens-Lernbuch..... 36	 Das Tritt-in-den-Hintern Buch..... 40








LUST AUF KARRIERE *ab Seite 42*

 Mentale Prüfungsvorbereitung..... 44	 Ich will auf die Bühne..... 48
 Erfolgreich OHNE Ziele..... 46	 Psychologie der Höchstleistung..... 50







GELD & WIRTSCHAFT *ab Seite 52*

 NEU! Webinare für Autoren, Selfpublisher und Unternehmen..... 54	
 Ich bin dann mal schlank im Job..... 56	
 Tintenklecks-Träume..... 58	





GESUNDHEIT & BESSER LEBEN *ab Seite 60*

 So planen Sie Ihre Traumhochzeit..... 62	 Der Konzentrierte Lifestyle..... 70
 Fit bis zur Hochzeit..... 64	 Steinalt und Kerngesund..... 72
 Meine Blumenwiese..... 66	 Die Hörapotheke..... 76
 Das Lexikon der Mentaltechniken..... 68	

GUT ESSEN & TRINKEN *ab Seite 78*

 Ich bin dann mal schlank – Die Erfolgs-Methode..... 80	 Ich bin dann mal schlank im Job..... 83
 Ich bin dann mal schlank – Das LIVE-Hörbuch zur Show..... 81	 Ich bin dann mal einkaufen..... 84
 Ich bin dann mal schlank – Das Koch- und Rezeptbuch..... 82	 100% Wurst..... 85











SPORT & FITNESS *ab Seite 86*

 Handbuch Vibrationstraining..... 88	 Mentale Wettkampfvorbereitung für Sportschützen..... 95
 Das Pferd ist dein Spiegel..... 90	 Zitate für Sportler..... 96
 Mit mentaler Wettkampfvorbereitung zum Erfolg..... 92	 Mein Trainertagebuch..... 97
 Mentales Training im Tanzsport..... 94	

HOBBY & REISE *ab Seite 98*

 Tintenklecks-Träume..... 100	
 Heimwerker-Königin..... 102	
 Steinalt und Kerngesund..... 104	

SPARPAKETE *ab Seite 106*

 Heimwerker-Königin Starter-Paket..... 108	 Paket für Trainer..... 111
 Wurst-selber-machen-Paket..... 108	 Paket für Sportschützen..... 111
 Hochzeitsplanungs-Komplettpaket..... 109	 Paket für Tänzer..... 112
 Patric-Heizmann-Spar-Paket..... 109	 Mentaltraining Starter-Paket..... 112
 Erfolgspaket..... 110	
 Komplettpaket «Steinalt und Kerngesund»..... 110	








Bestellschein	118
Autorenverzeichnis	119
Bildnachweis	119
Impressum	120

HIGHLIGHTS

Die Neuerscheinungen und Bestseller aus dem Draksal Fachverlag



UNSERE TITEL

	Marcus Lauk Steinalt und Kerngesund.....	6
	Michael Draksal Tintenklecks-Träume	8
	Michael Draksal Erfolgreich OHNE Ziele.....	12
	Patric Heizmann Ich bin dann mal schlank.....	14
	Michael Draksal 100 Verdammte gute Fragen.....	16
	Michael Draksal Schreiben im Flow	20
	Maria Leontaridis Meine Blumenwiese.....	22

Die Weltreise
zu den
100-Jährigen

Wie können wir 100 Jahre *erfüllt* leben?

Um das herauszufinden, machte sich Gesundheitsforscher Marcus Lauk auf die Reise zu den 100-Jährigen dieser Welt.



In Bergdörfern und Inselnestern zwischen Pazifikküste und Mojave-Wüste fand er die Menschen, die sich partout nicht an die mittlere Lebenserwartung halten wollen. Zurück kam er mit einem **Koffer voller Erkenntnisse** und **praktischer Tipps**, die Sie nun in Ihrem Alltag sofort umsetzen können.

Buchtipp bei:



Marcus Lauk
Steinalt & Kerngesund
100 Jahre erfüllt leben



Auch als
MP3-Download bei
Audible erhältlich!
audible.de

Marcus Lauk
Steinalt & Kerngesund

224 Seiten, 14,8 x 21 cm
durchgehend farbige Abbildungen
ISBN 978-3-86243-106-9 | 19,90 €
Draksal Fachverlag GmbH



Marcus Lauk
**Steinalt & Kerngesund
HÖRBUCH**

Audio-CD, Laufzeit: 175 Minuten
ISBN 978-3-86243-120-5 | 17,90 €
Draksal Fachverlag GmbH



MARCUS LAUK der gesundheitsphilosoph®

Der Gesundheitsphilosoph Marcus Lauk ist als Dozent, Autor und Gutachter an einer staatlich anerkannten Hochschule im Gesundheitssektor tätig. Auf seiner Weltreise erforschte er das Leben der gesündesten Menschen der Welt.

In seinen Vorträgen und Seminaren vermittelt Marcus Lauk die Geheimnisse der 100-Jährigen und unterstützt Interessierte so, aus eigener Kraft gesund und erfüllt zu leben.

www.marcus-lauk.de



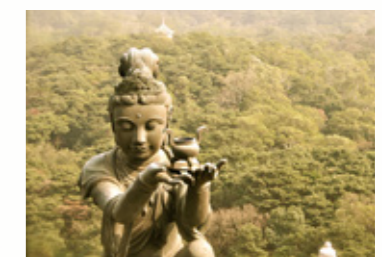
✓ **UMFASSEND**

Lernen von den gesündesten Menschen der Welt



✓ **KÖSTLICH**

Lebensverlängernde Rezepte für zu Hause



✓ **WEGWEISEND**

Profitieren Sie von den Geheimnissen der 100-Jährigen

Endlich ist es da – Das Kochbuch für alle, die Kerngesund genießen wollen

Gesundheitsforscher Marcus Lauk reiste dorthin, wo die Menschen länger gesund bleiben und älter werden als im Rest der Welt. Er fand heraus: Die 100-Jährigen setzen vor allem beim Essen auf **Tradition statt Trends**. Und: Sie essen nicht mit dem Kopf, sondern nach Gefühl.

Wer genug hat von trendigen Ernährungsregeln oder einfach gesund und lecker essen möchte, erlebt mit diesem Kochbuch die Rückkehr des guten Geschmacks.

Sterne Koch Anton Schmaus bringt die **Küchenschätze aus aller Welt** in Form von neuen köstlichen Rezepten auf Ihren Tisch. Genießen Sie sich kerngesund!



✓ DIE GEHEIMEN REZEPTE DER 100-JÄHRIGEN

✓ LECKER UND GESUND ESSEN OHNE KOPFZERBRECHEN

✓ FÜR ALLE: VOM VEGANER BIS ZUM FLEISCHFAN

«Marcus Lauk hat eine sehr spannende Weltreise gemacht. Er ist als Autor und Ernährungswissenschaftler zu den 100-Jährigen gefahren und hat ihre Geheimnisse herausgefunden.»

SAT.1

«Spitzenkoch Anton Schmaus kocht nach Gefühl. Was dabei herauskommt ist exklusiv, trotzdem puristisch – und inzwischen mehrfach ausgezeichnet.»

Süddeutsche Zeitung
Deutschlands große Tageszeitung

Die geheimen
Rezepte der
100-Jährigen

GRÜNKOHL MIT MATCHA-TEE UND WEISSEM PFIRSICH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1,2 kg Grünkohl	½ Zitrone
ca. 50 g Teepulver «Matcha for Cooking»	Agavendicksaft
2 weiße Pfirsiche	Salz, Pfeffer
2 EL Kokosöl	

ZUBEREITUNG

700 g Grünkohl entsaften, mit Matchateepulver nach eigenem Geschmack aufrühren und mit Agavendicksaft abschmecken. Dem Saft etwas Zitronensaft hinzufügen, um das Grauerwerden des Saftes zu verhindern. Einen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Restlichen Grünkohl ca. 2 Minuten darin bissfest garen, abtropfen lassen. Blätter in Streifen und Stiele in Scheiben schneiden.
Pfirsiche in feine Würfel schneiden. Grünkohlscheiben in etwas Kohlsaft erwärmen, Pfirsichwürfel unterheben. Grünkohlstreifen in einer Pfanne mit Kokosöl scharf anbraten, mit etwas Matchateepulver bestäuben, salzen und pfeffern.



Marcus Lauk & Sternekoch Anton Schmaus
Stein alt & Kerngesund KOCHBUCH
Die geheimen Rezepte der 100-Jährigen

Großformat Taschenbuch
112 Seiten, 21 x 21 cm
durchgehend farbige Abbildungen
ISBN 978-3-86243-113-7
Draksal Fachverlag GmbH
nur 17,90 €



STÄRKE DEINE KREATIVE SEITE

Tintenklecks-Bilder kennen wir alle aus der Kindheit. Weniger bekannt ist, dass auch **Erwachsene** von diesen speziellen Bildern profitieren:

(Keine Angst, Du brauchst nicht selbst zu malen ...)

Das Anschauen & Deuten eines Tintenklecks-Bildes **entspannt** sofort und versetzt Dein Gehirn in einen **Aha-Zustand!**

In so einem Zustand schaltest Du Deinen **Kreativ-Turbo** ein und kannst plötzlich ganz leicht:

- ✓ Blockaden lösen
- ✓ Stress abbauen
- ✓ in den Flow kommen
- ✓ mehr Erfolg haben:

- «Welcher Beruf ist der richtige für mich?»
- «Wohin soll mein nächster Urlaub gehen?»
- «Was soll ich zum Geburtstag schenken?»
- «Wie finde ich den richtigen Partner?»
- «Soll ich mich selbständig machen?»

- «Was koche ich heute?»
- «Welche Produkte soll mein Unternehmen als Nächstes entwickeln?»
- «Was kann ich gegen Stress tun?!»

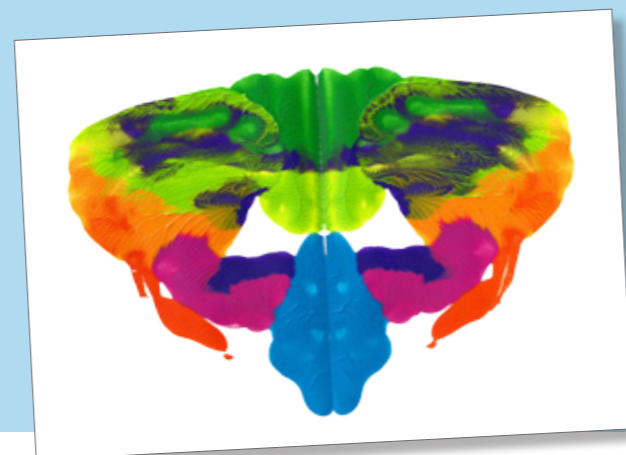


Michael Draksal
Tintenklecks-Träume
 Finde in 10 Minuten die Idee, die Dein Leben verändert
 Taschenbuch, Großformat, 21 x 21 cm
 durchgehend farbige Abbildungen
 ISBN 978-3-86243-180-9
 Draksal Fachverlag GmbH • 14,90 €



NEU! Das Buch **Tintenklecks-Träume** erklärt diese geniale Methode und zeigt **50 krasse Tintenklecks-Bilder im Großformat** für Deinen Kreativ-Turbo und als Geheimtipp gegen Stress!

Was siehst Du hier?



Auch als E-BOOK erhältlich:
 978-3-86243-176-2 (E-Pub)
 978-3-86243-177-9 (PDF)



Auch als HÖRBUCH erhältlich:
 Michael Draksal
Tintenklecks-Träume HÖRBUCH Eine geführte Kreativ-Session
 978-3-86243-181-6 (Audio-CD)
 978-3-86243-182-3 (MP3)

Erfolgreich **OHNE** Ziele

**Das Handbuch für alle, die ohne «klassische»
Zielsetzung Erfolg haben wollen!**

Hast Du die Nase voll von Neujahrsvorsätzen,
Zielvereinbarungen und Jahresplänen, die –
sein wir ehrlich –, selten erreicht werden?

Dann bist Du in guter Gesellschaft:
Ziele beziehen sich auf die Zukunft, in der es
eben wunderbare Überraschungen gibt, mit
denen niemand gerechnet hat.

Das Spannende: Gerade in solchen spontanen,
nicht geplanten Geschenken des Lebens steckt
das Potenzial für Innovation und persönliches
Wachstum!

Sportwissenschaftler Michael Draksal stellt
in diesem richtungsweisenden Handbuch 5 praktische Tools
vor, mit denen Du wieder offen wirst für
Umwege und so Gelegenheiten in Erfolge verwandelst, die Du
Dir heute noch gar nicht ausmalen kannst.

«Es ist erschreckend,
welche Erfolge
ohne Ziele
möglich sind!»



Michael Draksal

Erfolgreich OHNE Ziele
Die Gefahren von Zielsetzungen –
und was Du stattdessen machen kannst

156 S., Taschenbuch 14,8 x 21 cm
durchgehend farbig
ISBN 978-3-86243-143-4
Draksal Fachverlag • 16,90 €



Auch als E-Book erhältlich

ISBN 978-3-86243-144-1 (E-Pub-Version)
ISBN 978-3-86243-145-8 (PDF-Version)
Draksal Fachverlag • 11,99 €



Auch als Hörbuch erhältlich

ISBN 978-3-86243-170-0 (MP3-CD)
ISBN 978-3-86243-171-7 (MP3-Download)





PATRIC HEIZMANN

ICH BIN DANN MAL SCHLANK

DER
FOCUS &
STERN
BESTSELLER

Leben mit Genuss! Unterhaltsamer kann man das Ernährungsrätsel nicht knacken. Mit der Heizmann-Erfolgsmethode lässt sich das Wohlfühlgewicht leicht entdecken. Witzig, wirksam und wissenschaftlich geprüft. Die Heizmann-Erfolgsformel passt sich dem Alltag perfekt an.

SESAM-FLEISCHSTREIFEN MIT GEBRATENEM WOK-GEMÜSE

Zubereitungszeit:
ca. 15 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Schweinesteaks
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Sojasauce
- 2 EL Sesamsamen
- 200 g Weißkohl
- 3 große Möhren
- 1 großer Kopf Romanesco
- 2 TL rote Currypaste
- 1 TL Sambal Oelek
- 2 EL Sesamöl
- 250 ml Rinderbrühe
- Salz, schwarzer Pfeffer, Koriander, Curcuma

Zubereitung: Steaks in Streifen schneiden. Knoblauch schälen, würfeln und auf dem Schneidebrett mit etwas Salz

zerreiben. Mit der Sojasoße und den Sesamsamen zum Fleisch geben und verrühren. Mit Pfeffer würzen, etwa 3 Minuten ziehen lassen. Inzwischen die äußeren Weißkohlblätter entfernen, den Kopf vierteln und in Streifen schneiden. Die Möhren schälen und in Stifte schneiden. Den Romanesco in mundgerechte Stücke teilen. Das Gemüse in eine Schüssel geben und mit der Currypaste, dem Sambal Oelek und den Gewürzen vermengen. 1 Esslöffel Sesamöl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch etwa 2 Minuten von beiden Seiten bei größerer Hitze braten. Anschließend in ein Sieb geben. In derselben Pfanne das Gemüse im restlichen Öl 2 Minuten unter ständigem Rühren braten.

Thailändisches Special

Nährwerte (pro Portion ca. 500 g)
Kalorien: ca. 547 kcal | Proteine: 52 g
Kohlenhydrate: 15 g | Fette: 16 g

Mit Brühe auffüllen und etwa 5 Minuten mit geschlossenem Deckel kochen. Kurz vor dem Servieren die Fleischstreifen unterrühren. Tipp: Statt Fleisch Sojastreifen braten.



Jahresbestseller 2010



Patric Heizmann

Ich bin dann mal schlank – Die Erfolgs-Methode
204 S., Taschenbuch, durchgehend farbig
ISBN 978-3-932908-56-9, Draksal Fachverlag • 19,90 €



«Fett-weg-Beratung mit Hirschhausen-Schmäh. Per Comedy- und Kabarett-Häppchen zur Traumfigur. Und: von führenden Ökotrophologen empfohlen.»

Stern



Patric Heizmann

Ich bin dann mal schlank – Die Show LIVE
Audio CD, Digipac, Laufzeit: 83 Min
ISBN 978-3-86243-029-1, Draksal Fachverlag • 14,95 €



Patric Heizmann
Ich bin dann mal schlank – Das Koch- und Rezeptbuch

154 S., Großformat 21 x 21 cm durchgehend farbig
ISBN 978-3-932908-63-7
Draksal Fachverlag • 17,95 €



VIELE LECKERE REZEPTE NACH DER PATRIC-HEIZMANN-METHODE!



100 VERDAMMT GUTE Fragen

www.verdammt-gute-fragen.de

«Ob ein Mensch **klug** ist, erkennt man an seinen Antworten.
Ob ein Mensch **weise** ist, erkennt man an seinen Fragen.»

- Nagib Mahfuz



Michael Draksal

100 VERDAMMT GUTE FRAGEN - LIFE

Wer bin ich? Was will ich wirklich?

Klarheit gewinnen mit den richtigen Fragen

80 S., Hardcover

ISBN 978-3-86243-209-7

Draksal Fachverlag • 12,90 €



Ein Buch nur mit Fragen – soll das ein Witz sein? Ganz im Gegenteil! Denn **die Antwort liegt bereits in Dir**, sofern Du die richtigen Fragen stellst! Fragen, die verschlossene **Türen aufstoßen**. Fragen, die Dich tiefer blicken lassen als je zuvor. Fragen, die **pure Gänsehaut** auslösen, weil sie Deine mentalen Grenzen sprengen. Jetzt Antworten finden auf die großen **Fragen des Lebens!**



Auch als E-Book erhältlich
ISBN 978-3-86243-207-3 (E-Pub-Version)
ISBN 978-3-86243-208-0 (PDF-Version)
Draksal Fachverlag • 9,99 €



audible

Auch als MP3-Download erhältlich
ISBN 978-3-86243-236-3
Draksal Fachverlag • 9,90 €

Wenn Du alles aufschreiben solltest,
was Du liebst, wie lange würde es dauern,
bis Du **Dich selbst nennst?**

Was würde **Dein 8-jähriges Ich** wohl zu Dir
sagen, wenn es Dich heute sehen könnte?

Was würdest Du **beim
Universum bestellen**, wenn Du
wüsstest, dass es 100%ig geliefert wird?

Wenn Du **100 Millionen Euro**
im Lotto gewinnen würdest, wie würde sich
Dein Leben verändern?

Wenn Du nur noch **4 Wochen
zu leben hättest**, was würdest Du
in dieser Zeit tun?

Wann hast Du das letzte Mal etwas
zum ersten Mal gemacht?

Was kannst Du tun, um Dich **im Alltag
mehr wie im Urlaub** zu fühlen?

Hättest Du Dich selbst gern als
guten **Freund?**

Wenn Du in einem Jahr
zurückblickst auf heute, womit
hättest Du dann am liebsten
heute begonnen?

100 VERDAMMT GUTE Fragen

www.verdammt-gute-fragen.de



Michael Draksal

100 VERDAMMT GUTE FRAGEN - CHANGE
Veränderung erfolgreich meistern mit Hilfe von Fragen

80 S., Hardcover
ISBN 978-3-86243-221-9
Draksal Fachverlag • 12,90 €



Auch als E-Book erhältlich
ISBN 978-3-86243-219-6 (E-Pub-Version)
ISBN 978-3-86243-220-2 (PDF-Version)
Draksal Fachverlag • 9,99 €



audible
Auch als MP3-Download erhältlich
ISBN 978-3-86243-238-7
Draksal Fachverlag • 9,90 €



Michael Draksal

100 VERDAMMT GUTE FRAGEN - LOVE
Das nächste Level für Deine **Beziehung**

80 S., Hardcover
ISBN 978-3-86243-195-3
Draksal Fachverlag • 12,90 €



Auch als E-Book erhältlich
ISBN 978-3-86243-196-0 (E-Pub-Version)
ISBN 978-3-86243-197-7 (PDF-Version)
Draksal Fachverlag • 9,99 €



audible
Auch als MP3-Download erhältlich
ISBN 978-3-86243-199-1
Draksal Fachverlag • 9,90 €



Michael Draksal

100 VERDAMMT GUTE FRAGEN - BERUFSWAHL
Erkenne Deine **Stärken** mit Hilfe von Fragen

80 S., Hardcover
ISBN 978-3-86243-232-5
Draksal Fachverlag • 12,90 €



Auch als E-Book erhältlich
ISBN 978-3-86243-233-2 (E-Pub-Version)
ISBN 978-3-86243-234-9 (PDF-Version)
Draksal Fachverlag • 9,99 €



audible
Auch als MP3-Download erhältlich
ISBN 978-3-86243-239-4
Draksal Fachverlag • 9,90 €



Michael Draksal

100 VERDAMMT GUTE FRAGEN - FITNESS
Das nächste Level für Deine **Gesundheit**

80 S., Hardcover
ISBN 978-3-86243-200-4
Draksal Fachverlag • 12,90 €



Auch als E-Book erhältlich
ISBN 978-3-86243-201-1 (E-Pub-Version)
ISBN 978-3-86243-202-8 (PDF-Version)
Draksal Fachverlag • 9,99 €



audible
Auch als MP3-Download erhältlich
ISBN 978-3-86243-204-2
Draksal Fachverlag • 9,90 €



Michael Draksal

100 VERDAMMT GUTE FRAGEN - BUSINESS
Das nächste Level für Deinen **Erfolg**

80 S., Hardcover
ISBN 978-3-86243-190-8
Draksal Fachverlag • 12,90 €



Auch als E-Book erhältlich
ISBN 978-3-86243-191-5 (E-Pub-Version)
ISBN 978-3-86243-192-2 (PDF-Version)
Draksal Fachverlag • 9,99 €



audible
Auch als MP3-Download erhältlich
ISBN 978-3-86243-194-6
Draksal Fachverlag • 9,90 €

Hattest Du schon mal einen Schreibrausch?



Michael Draksal

Schreiben im Flow So legst Du den Schalter um

128 Seiten, 14,8 x 21 cm,
durchgehend farbig
ISBN 978-3-86243-229-5
Draksal Fachverlag • 14,90 €



Neu!
Der Trainingsplan
für Deinen
Schreibrausch

Du vergisst alles um Dich herum, gehst voll auf in dem Moment und die Wörter sprudeln nur so aus Dir heraus. Fast automatisch und hochkreativ. Hinterher fragst Du Dich: Wie habe ich das nur geschafft?! Und bist erstaunt über Dich selbst. Ein sehr sehr schönes Gefühl.

Das Interessante an diesem Flow-Zustand ist, dass die Leistung, die wir in diesem Zustand zeigen, sehr hoch ist. Eine persönliche Bestleistung. Geistesblitze, Kreativität, Produktivität sind charakteristisch für den Schreibrausch. Mit diesem Handbuch stelle ich Dir einen Trainingsplan vor, wie Du beim Schreiben häufiger in den Flow kommst. Geeignet für alle, die schreiben. Sei es im privaten Bereich (Rede auf einer Hochzeit oder einem Jubiläum), im Hobby-Bereich (Blogger), im Business-Kontext (treffend formulierte E-Mails mit Inspirationskraft, Manuskripte für Ansprachen & Präsentationen), bis hin zum Schreib-Profi, also Autoren von Sachbüchern, Krimis und Romanen.

www.schreiben-im-flow.de



Auch als **E-Book** erhältlich bei:



ISBN 978-3-86243-144-1 (E-Pub-Version)
ISBN 978-3-86243-145-8 (PDF-Version)



Auch als **Hörbuch** erhältlich bei:



ISBN 978-3-86243-241-7 (MP3-Download)



Meine Blumenwiese

Eine Woche heile Welt

Dieses Hörbuch bietet 7 Fantasiereisen, die aufeinander aufbauen. Höre jeden Tag nur eine Geschichte. Als aktive Pause, als Hörerlebnis, als Kurzurlaub im stressigen Alltag. Die Kindermeditationen sind für Kinder ab 4 Jahren erstellt worden, eignen sich jedoch auch für «große Kinder», Stichwort: inneres Kind.

Wirkungen: Entspannung, Erholung, Inspiration, Loslassen, Ablenkung, neue Energie tanken, kreativ werden, Selbstvertrauen aufbauen, Emotionskontrolle, verbesserte Schlafqualität, ein Lächeln auf den Lippen.

www.managingchange.ch



Maria Leontaridis arbeitet als Life Coach und Traumatherapeutin.

Ihre Klienten kämpfen mit Ängsten, Unsicherheiten und Orientierungslosigkeit, deren Wurzeln meist bis in die Kindheit reichen. Der Fokus nach innen, weg vom Außen hilft und gibt einen sicheren Halt im Leben.

Um diesen Fokus schon früh zur Gewohnheit zu machen, hat Maria für ihre Tochter, ihren Freunden und den Nachbarskindern diese Kindermeditationen kreiert und immer wieder durchgeführt.



Maria Leontaridis

Meine Blumenwiese

7 Fantasiereisen

Alters-
empfehlung:
4-99 Jahre

Maria Leontaridis

Meine Blumenwiese

7 Fantasiereisen

Hörbuch, MP3-Download, ISBN 9783862432875
 Laufzeit: 34 Minuten, Draksal Fachverlag • 9,95 €

Jetzt überall als Download erhältlich:



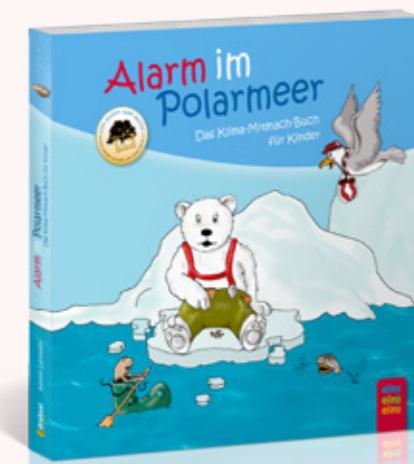
... and many more!



KLEINE GANZ GROSS

Eltern wollen stets das Beste für ihre Kinder. Nur wie gelingt das? Praktische Erziehungsratgeber zeigen mit mentalem Training neue Wege für die gesunde Entwicklung Ihrer Kinder auf.

Auch die Kleinen kommen auf ihre Kosten. Unsere Mitmach-Bücher regen die Sinne der Kinder an und erklären ihnen spannende Sachthemen altersgerecht.



MENTALES TRAINING FÜR KINDER

Spielend leicht zum Erfolg

*Kinder optimal fördern – wie geht das?
Ganz einfach: mit mentalem Training.*

Es stellt eine anregende Spielweise verschiedener Aufgaben bereit, um altersgerecht Grenzen auszuloten. Vor allem das Prinzip des Lernens durch Neugier wird hierbei großgeschrieben. Die Kinder erfahren, dass sie ihre Umwelt aktiv beeinflussen können. So entwickeln sie sich zu gesunden, stabilen Persönlichkeiten. Entdecken Sie, wie Sie der Motivation Ihres Kindes Flügel verleihen, was gegen Prüfungsangst hilft und auf welche Weise Sie spielend leicht Koordination und Konzentration verbessern.

- **Effektiv**
Ideal zur Förderung von Kindern im Alter von 7 bis 12 Jahren
- **Unentbehrlich**
Die besten Expertentipps direkt aus der Praxis
- **Vielseitig**
Zahlreiche bewährte Übungen für Eltern und Trainer



«Hervorragende praktische Ratschläge für eine liebevolle und gleichzeitig konsequente Erziehung. Ein wunderbarer Erziehungsratgeber!»

Karin Schrötter
Schulleiterin der Grundschule
in Bad Camberg



Bandsalat

Welche Zahl ist mit welchem Buchstaben verbunden? Ordne zu.

1		A
2		B
3		C
4		D
5		E
6		F
7		G
8		H
9		I
10		J
11		K
12		L
13		M
14		N

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14



(Quelle: Johanna Pana - Mentales Training für Kinder. Überall im Buchhandel)

«Johanna Pana vermittelt in diesem Buch Trainingsinhalte, die die Konzentration bei Kindern und Jugendlichen optimal steigern»

Deutsche Tennis-Zeitung

«Die vorgestellten Methoden helfen Eltern, Lehrern und Trainern gleichermaßen, die Motivation ihrer Kinder zu steigern»

Lehrer und Schule heute

«Mit Spaß zum Erfolg»

Frankfurter Neue Presse

«Anhand von Übungen können Sie das Selbstbewusstsein der Kinder stärken, ihnen eine bessere Konzentrationsfähigkeit vermitteln, und das Wichtigste: Das Ganze wird den Kindern auch noch Spaß machen!»

Lehrer und Schule heute



Johanna Pana
Mentales Training für Kinder
Spielend leicht zum Erfolg

208 S., Taschenbuch
durchgehend farbig
14,8 x 21 cm
ISBN 978-3-932908-52-1
Draksal Fachverlag • 19,90 €





Hinein ins Abenteuer – gemeinsam retten wir das Klima!

DAS Kinderbuch zum Umweltschutz Klimawandel für **Kinder** ganz einfach erklärt!

Eisbär Fritz ist in Not und Schuld ist der Klimawandel. Er treibt auf einer schmelzenden Scholle vor Grönland. Der Wal Peter Pott und die Möwe Lasse machen sich sofort auf den Weg, ihn zu retten. Werden sie rechtzeitig da sein? Nehmen Sie Ihr Kind mit auf eine abenteuerliche und lehrreiche Reise und zeigen Sie, dass jeder etwas tun kann, um den Klimawandel zu stoppen.

- **Spielerisch lernen** Die Geschichte zum Klimawandel
- **Besser wissen** Lexikon für kleine Schlauberger
- **Ausprobieren** 8 spannende Experimente zum Nachmachen

Kindgerechte Antworten auf wichtige Fragen:

- ✓ Wie funktioniert unser Klima?
- ✓ Warum ist die Erde verwundbar?
- ✓ Was bedeutet Treibhauseffekt, kindgerecht erklärt?
- ✓ Wo kann ich den Klimawandel heute schon sehen?
- ✓ Was sind erneuerbare Energien?



Die Antworten finden Sie hier im Klima-Buch für Kinder «Alarm im Polarmeer»!



Eisbär Fritz kann man buchen!

«Ein rundum gelungenes Mit- und Mut-machbuch!»
Dr. Sabine Wirths-Hohagen/ Buchhändlerin

«Der Autorin ist es gemeinsam mit ihrer Tochter gelungen spannende Unterhaltung, spielerisches Lernen und eigenständiges Entdecken geschickt miteinander zu verbinden und damit pädagogisch wertvolle Arbeit zu leisten.»
Eva Schürmann-Lanwer/ Lehrerin

«Ein erstaunlich vielschichtiges Kinderbuch über den Klimawandel.»

LIZ

«Im Buch «Alarm im Polarmeer» erfahrt ihr nicht nur viel über den Klimawandel, im Mitmach-Teil könnt ihr euer Wissen auch sofort anwenden.»

«Gut gefallen haben uns die 10 Tipps für eine gesunde Umwelt»

WAZ

«Das Buch ist ganz auf die Bedürfnisse von Kindern zugeschnitten»
Sparlotterie der SPARKASSEN



«Unterhaltung, spielerisches Lernen und eigenständiges Entdecken»

MAIN POST



WESTFALENPOST

«Eine spannende Klimaschutz-Geschichte für Kinder»

Naturschutz heute



Kerstin Landwehr
Alarm im Polarmeer
Das Klima-Mitmach-Buch für Kinder

192 S., durchgehend farbig
Großformat, 21 x 21 cm
ISBN 978-3-86243-016-1
Draksal Fachverlag • 17,95 €

Empfohlen für Kinder ab 8 Jahre!



LERNLUST STATT SCHULFRUST

Die Bücher von Bestseller-Autor Christian Bischoff sind besonders gut für Schüler geeignet. **Christian Bischoff ist der erfolgreichste Schuldredner Deutschlands.** Mehr als 250.000 Schülerinnen und Schüler haben die Inspirationen von «dem Mann mit dem roten Stirnband» bereits erleben dürfen, zuletzt sogar mehr als 5.000 Schüler(!) in der rationpharm-Arena Ulm bei der größten Fortbildungsveranstaltung für Jugendliche, die es bis dahin jemals in Deutschland gegeben hat. Im Herbst 2016 waren es sogar 11.000 Schüler in der Hanns-Martin-Schleyer-Halle in Stuttgart. Wahnsinn!



Sven Eric Maier

Die ultimative Lektürehilfe



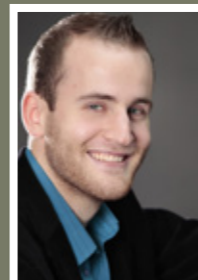
Jeden Tag beschäftigen wir uns mit **Geschichten**. Wir dramatisieren, überhöhen, spitzen zu, wir verzerren, wir machen uns lustig, wir ziehen ins Lächerliche. Wir gehen ins Kino, wir schauen fern, wir hören Hörspiele, wir lesen Comics. Wir erzählen uns Neuigkeiten, Lästereien oder Witze, den ganzen Tag, so lange wir wach sind. Und wenn wir schlafen, dann träumen wir gerade so weiter. **Über Geschichten lernen wir, uns und unsere Umwelt zu verstehen.**

Sven Eric Maier
Die ultimative Lektürehilfe
 In fünf Schritten zur Bestnote in Deutsch
 80 S., durchgehend farbig
 E-Pub 978-3-86243-151-9
 PDF 978-3-86243-152-6
 Draksal Fachverlag • 8,99 €



Als **E-Book** erhältlich bei:

Über den Autor



Sven Eric Maier ist Absolvent der Hochschule Offenburg, wo er Medien und Informationswesen mit dem Schwerpunkt Drehbuch und Filmregie studierte. Praktische Erfahrungen sammelte er beim SWR Fernsehen, insbesondere dem Magazin «Planet Wissen», der Kultserie «Die Fallers – eine Schwarzwaldfamilie» und dem «Tatort Stuttgart».

Seit 2011 arbeitet er als freischaffender Autor und Regisseur, hauptsächlich für Werbe- und Imagefilme. Nebenberuflich ist er bei der Schülerhilfe Maier in Ettlingen tätig, wo er Nachhilfe in Mathe, Englisch und Deutsch bis zur Oberstufe gibt. In zahlreichen Schülerworkshops hat er außerdem mit Schulklassen Kurzfilme erarbeitet. An der Film- und Medienakademie Karlsruhe bietet er vertiefende Schreibseminare an und seit 2014 führt er auf YouTube den einzigen Drehbuchkanal im gesamten deutschsprachigen Raum.

Wie kommt es dazu, dass so viele Schüler Probleme mit ihren Deutschlektüren haben, wenn uns das Erzählen von Geschichten sozusagen im Blut liegt? Der Hauptgrund ist, dass Erzählungen gar nicht Gegenstand des Deutschunterrichts sind, sondern die deutsche Sprache. Lektüren im Unterricht zu

erschließen, bedeutet von außen – über die sprachlichen Mittel – vorzugehen, anstatt von innen, über den Inhalt. Viele Lehrer arbeiten sich an einzelnen Textstellen ab und ihre Schüler verlieren sich voll und ganz in einem Dickicht aus Fremdwörtern, Doppeldeutigkeiten und Querverweisen.

Das soll hiermit ein Ende haben. Mit der **ULTIMATIVEN LEKTÜREHILFE** möchte ich dir, der du vermutlich Schüler bist, die wichtigsten Hilfsmittel an die Hand geben, um im Deutschunterricht die besten Noten zu erreichen. In diesem Buch findest du eine einfache Anleitung, um jede Art von Lektüre, so lang oder kurz sie sein mag, auf das Wesentliche herunterzubrechen.

Mein erklärtes Ziel ist schon seit vielen Jahren, die Medienkompetenz von Schülern zu stärken, schließlich seid ihr die Profis von morgen.

Diese Lektürehilfe ist so gestaltet, dass ein Schritt auf dem anderen aufbaut und du so immer tiefer in die Materie einsteigen kannst. Am besten liest du sie deshalb parallel zu der Lektüre, die du gerade bearbeitest. Anhand zahlreicher Beispiele aus Film und Literatur zeige ich auf, wie die einzelnen Elemente einer Geschichte ineinandergreifen. Fünf Werke habe ich dazu hauptsächlich herangezogen: einmal die drei abiturrelevanten Stoffe «Dantons Tod», «Homo Faber» und «Agnes» sowie die beiden zeitgenössischen Kinofilme **«Guardians of the Galaxy»** und **«Phoenix»**.

«In diesem Buch findest du eine einfache Anleitung, um jede Art von Lektüre, so lang oder kurz sie sein mag, auf das Wesentliche herunterzubrechen.»



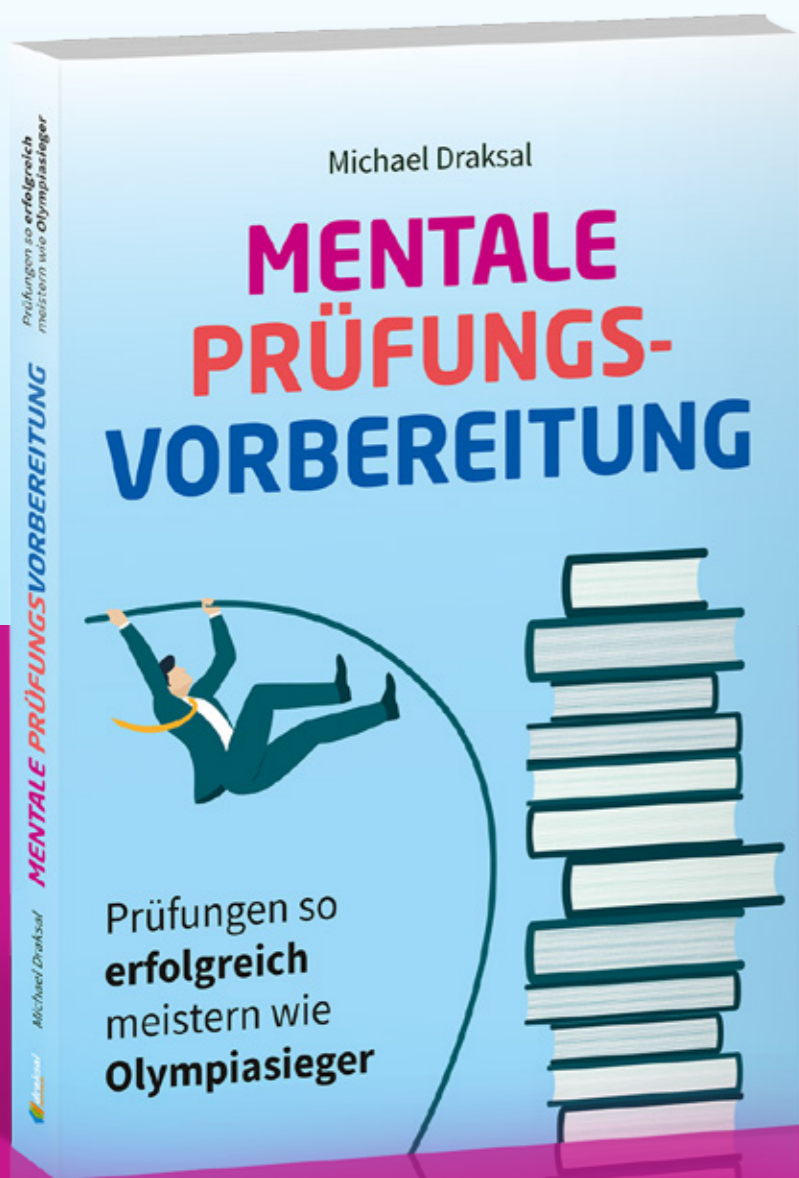
MENTALE PRÜFUNGS- VORBEREITUNG

Prüfungen so **erfolgreich** meistern
wie **Olympiasieger**

Sicheres Auftreten bei völliger Ahnungslosigkeit – dann bist Du hier genau richtig! Nein, Spaß beiseite, das eigentliche Lernen kann Dir auch dieses Buch nicht abnehmen, aber Du bekommst einen innovativen Trainingsplan für Deinen Prüfungserfolg.

Sportwissenschaftler Michael Draksal bereitet seit mehr als 20 Jahren Athleten mental auf Wettkämpfe vor und stellte dabei fest: Eine Prüfung hat viel gemeinsam mit einem Wettkampf! Denn immer geht es darum, das Gelernte unter Prüfungsbedingungen sicher abzurufen. Profitiere auch Du von den Methoden der mentalen Vorbereitung für Deine nächste Prüfung und **verwandle Prüfungsangst in Flow und Erfolg!**

NEU!
Das Erfolgs-
Programm



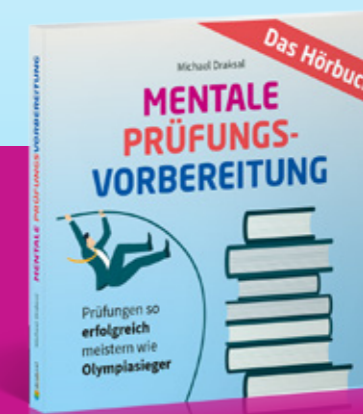
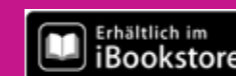
Michael Draksal
Mentale Prüfungsvorbereitung
Prüfungen so erfolgreich meistern
wie Olympiasieger

184 S., durchgehend farbig
978-3-86243-153-3
Draksal Fachverlag • 16,90 €



Auch als E-Book erhältlich

ISBN 978-3-86243-154-0 (E-Pub-Version)
ISBN 978-3-86243-155-7 (PDF-Version)



Auch als Hörbuch erhältlich

ISBN 978-3-86243-178-6 (MP3-CD)
ISBN 978-3-86243-179-3 (MP3-Download)



MITREISSEND. MOTIVIEREND. MUTMACHEND.

So wird Deutschlands bekanntester Schulredner beschrieben. Über 250.000 Schüler hat er bereits mit seiner Schultour erreicht – und die Erfolgsgeschichte setzt sich fort.

Mit 16 Jahren der jüngste Bundesligaspieler aller Zeiten, mit 25 Jahren einer der jüngsten Bundesliga-Headcoaches – Christian Bischoff lebt getreu seinem Motto «Maximize yourself».

Er setzt sich klare Ziele und arbeitet stetig auf deren Erfüllung hin. Als Bestseller-Autor und erfolgreichster Schulredner Deutschlands hat er bis heute über 250.000 Jugendliche an deutschen Schulen mit seinen Kraft gebenden Vorträgen erreicht. Seine Lebensphilosophie «Mach den positiven Unterschied» ist dabei auch gleichzeitig sein Erfolgsgeheimnis: Er beherrscht

die Kunst, Menschen zu inspirieren, ihre Gefühle anzusprechen und ihr Leben zu berühren. Er regt zum Nachdenken an, setzt positive Veränderungsprozesse in Gang und motiviert zum Handeln.

«Der Schülerflüsterer»



«Die etwas andere Unterrichtsstunde»



«Standing Ovationen von 650 Oberstufenschülern – das gab es noch nie!»

Dr. Klaus Wegmann, Studiendirektor,
Hans-Leinberg-Gymnasium, Landshut

«In meinen 25 Jahren als Schulleiter hatten wir nie eine Veranstaltung, die nachhaltig so viel bei Schülern und Lehrern zum Positiven verändert hat.»

Engelbert Cremer, Schulleiter,
Gymnasium St. Vith, Belgien

«Christian Bischoff ist ein Phänomen.»

Thomas Bungarten, Studiendirektor,
Gymnasium am Stoppenberg, Essen

DER SCHULVORTRAG

Der Vortrag setzt sich aus verschiedenen Bausteinen zusammen, die gemeinsam die «Mach den positiven Unterschied»-Pyramide bilden:



Christian Bischoff
Das Lebens-Lernbuch
11 Dinge, die auf keinem Lehrplan stehen
192 S., durchgehend farbig
Großformat, 21 x 21 cm
ISBN 978-3-86243-006-2
Draksal Fachverlag • 39,90 €



www.Christian-Bischoff.com

CHRISTIAN BISCHOFFS 50 BEWEGENDE GESCHICHTEN FÜR JUGENDLICHE!

Sei zuverlässig

«Versuche, dich immer mit Menschen zu umgeben, die an dich glauben und zu dir stehen.»
– Unbekannt

Drei deutsche Freunde waren in Eigenregie auf einer Safaritour durch die weiten Landschaften Afrikas unterwegs. Sie fuhren den ganzen Tag in ihrem Jeep durch die weitläufige Savanne, und als der Abend herein-

brach, ließen sie – trotz aller Warnungen der Einheimischen – das Auto stehen, um zu Fuß ein wenig die Landschaft zu erkunden.

Nach wenigen Minuten erblickten sie plötzlich einen Löwen.

Zwei der Freunde flüchteten sofort zu den nächstgelegenen Bäumen, kletterten die Stämme hinauf und versuchten, sich in dem Astwerk zu verstecken. Der Dritte von ihnen aber erstarrte sekundenlang und verharrte regungslos. Als er wieder Herr über seinen Körper war, merkte er, dass er nicht mehr vor dem Löwen flüchten konnte. Alleingelassen von seinen Freunden entschied er sich für die einzige Möglichkeit, die noch blieb: Er warf sich flach auf den Boden und stellte sich tot.

Langsam schlich der Löwe immer näher an ihn heran.

Der Mann hielt die Luft an und versuchte, nicht die geringste Bewegung zu machen. Sein Herz raste vor Angst und hämmerte in seiner Brust. »Meine letzte Stunde hat geschlagen«, dachte er, innerlich am ganzen Körper zitternd.

Das mächtige Tier ging schnuppernd um ihn herum und verharrte plötzlich für einige Sekunden am Kopf des Mannes.

Die beiden anderen betrachteten von ihren sicheren Plätzen in den Baumkronen aus entsetzt das Geschehen.

Der Löwe hob seine rechte Pranke und berührte damit den Körper des



Christian Bischoff
Touch the Sky
Greif nach den Sternen

224 S., Hardcover mit Illustrationen,
schon in der 9. Auflage!
ISBN 978-3-86243-082-6
Draksal Fachverlag • 19,90 €



**GREIF NACH DEN STERNEN –
MIT CHRISTIAN BISCHOFF!**

... AUCH ZUM HÖREN!

15 inspirierende Kurzgeschichten, sowie 5 bisher unveröffentlichte Storys als Bonusmaterial!

Freundes, als wolle er ihn streicheln. Dann trottete er gemächlich weiter und verschwand seelenruhig im dichten Gebüsch.

Ein wenig später wagten sich die beiden anderen von den Bäumen hinunter. Sie gingen überglücklich zu ihrem Freund.

«Gott sei Dank hattest du so viel Glück. Vom Baum aus wirkte es, als würde dir der Löwe gleich den Kopf abreißen.»

Der dritte Freund antwortete mit einem zynischen Lächeln: «Ganz im Gegenteil. Der Löwe hat mit mir geredet und mir sein Beileid ausgesprochen.»

«Warum?», fragten die beiden verutzt.

«Wegen euch beiden», antwortete der dritte. «Er hat mir empfohlen, nie mehr mit solchen Freunden nach Afrika in die Wildnis zu reisen. Freunde, die dich beim ersten Anzeichen von Gefahr im Stich lassen, sind keine wahren Freunde.»



Christian Bischoff
Best of Motivational Moments
15 inspirierende Kurzgeschichten, sowie 5 bisher unveröffentlichte Storys als Bonusmaterial

Audio-CD, Laufzeit: 74 Min.
ISBN 978-3-932908-70-5
Draksal Fachverlag • 14,80 €



Auch als
MP3-Download bei
Audible erhältlich!

audible.de

«Taten aufzuschieben bedeutet nur, Erfolg aufzuschieben.»

(Rick Pitino)

«Gelungene Häppchen gegen den nächsten Motivations-Hungerast!»

Triathlon Magazin

«Mit dem Buch gemeinsam über sich hinaus wachsen»

clevermag

«Dieser Ratgeber liefert euch garantiert den passenden Tipp – für jede Lebenslage.»

der Abiturient-online

Die besten Motivations-Tricks!



Michael Draksal

Das Tritt-in-den-Hintern-Buch
Motivation für alle!

208 S., Buch in Schuhform, 21 x 9 cm
zahlr. Abbildungen und Illustrationen
ISBN 978-3-932908-66-8
Draksal Fachverlag • 4,99 €



Tritt-
in-den-Hintern

5 goldene Motivationsregeln

Vorsätze kommen und gehen.
Doch was bleibt, ist das schlechte Gewissen.
Damit den guten Absichten auch Taten folgen,
kommen hier die 5 goldenen Motivationsregeln.

1. Seien Sie so genau wie möglich!

«Ich will mehr Sport machen» ist kein guter Vorsatz, weil er zu unpräzise formuliert ist. Welchen Sport genau wollen Sie machen? Wann und wo? Und was ist dafür nötig?

2. Geteiltes Leid ist halbes Leid!

Wen kann ich mit ins Boot holen? Wer hat die gleichen Ziele? Ein Mitstreiter, ein Freund, der einen auch mal mitzieht, wenn man selbst durchhängt, sichert den Erfolg.

3. Die Fortschritte dokumentieren!

Nichts motiviert mehr als Erfolg – daher unbedingt ein Erfolgstagebuch führen, in dem nur die Fortschritte und Zwischenergebnisse eingetragen werden.

4. Werden Sie zum Gewohnheitstier!

Ein neuer Vorsatz muss regelmäßig umgesetzt werden. So wird er nach 30 Tagen zu einer Gewohnheit, auf die man gar nicht mehr verzichten möchte.

5. Schritt für Schritt zum Erfolg!

Zu hohe Zielvorgaben lassen gefasste Vorsätze oftmals scheitern. Daher nicht ab heute jeden Tag Sport machen, sondern zunächst nur einen Sporttag in der Woche planen und dann langsam auf zwei, drei, vier Tage pro Woche steigern. So können Sie sich langsam an die neue Lebensweise gewöhnen.

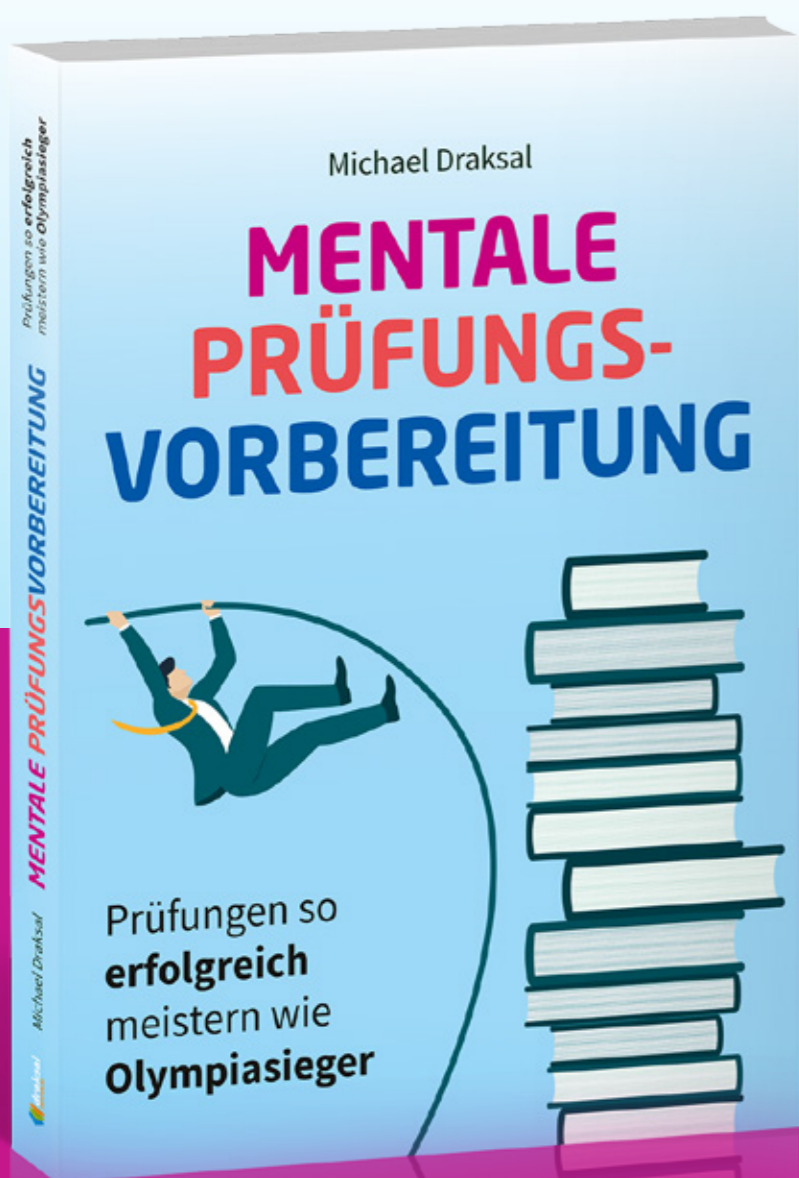


VON DEN BESTEN LERNEN!

Das eigene Potenzial entfalten – unsere Ratgeber zeigen Ihnen erprobte Strategien für beruflichen Erfolg, ohne dass das Privatleben darunter leidet.



MENTALE PRÜFUNGS- VORBEREITUNG



NEU!
Das Erfolgs-
Programm

Michael Draksal
Mentale Prüfungsvorbereitung
Prüfungen so erfolgreich meistern wie Olympiasieger

184 S., durchgehend farbig
978-3-86243-153-3
Draksal Fachverlag • 16,90 €



Prüfungen so **erfolgreich** meistern
wie **Olympiasieger**

Sicheres Auftreten bei völliger Ahnungslosigkeit – dann bist Du hier genau richtig! Nein, Spaß beiseite, das eigentliche Lernen kann Dir auch dieses Buch nicht abnehmen, aber Du bekommst einen innovativen Trainingsplan für Deinen Prüfungserfolg.

Sportwissenschaftler Michael Draksal bereitet seit mehr als 20 Jahren Athleten mental auf Wettkämpfe vor und stellte dabei fest: Eine Prüfung hat viel gemeinsam mit einem Wettkampf! Denn immer geht es darum, das Gelernte unter Prüfungsbedingungen sicher abzurufen. Profitiere auch Du von den Methoden der mentalen Vorbereitung für Deine nächste Prüfung und **verwandle Prüfungsangst in Flow und Erfolg!**



Auch als E-Book erhältlich

ISBN 978-3-86243-154-0 (E-Pub-Version)
ISBN 978-3-86243-155-7 (PDF-Version)



Auch als Hörbuch erhältlich

ISBN 978-3-86243-178-6 (MP3-CD)
ISBN 978-3-86243-179-3 (MP3-Download)



Erfolgreich **OHNE** Ziele

**Das Handbuch für alle, die ohne «klassische»
Zielsetzung Erfolg haben wollen!**

Hast Du die Nase voll von Neujahrsvorsätzen,
Zielvereinbarungen und Jahresplänen, die –
sein wir ehrlich –, selten erreicht werden?

Dann bist Du in guter Gesellschaft:
Ziele beziehen sich auf die Zukunft, in der es
eben wunderbare Überraschungen gibt, mit
denen niemand gerechnet hat.

Das Spannende: Gerade in solchen spontanen,
nicht geplanten Geschenken des Lebens steckt
das Potenzial für Innovation und persönliches
Wachstum!

Sportwissenschaftler Michael Draksal stellt
in diesem richtungsweisenden Handbuch 5 praktische Tools
vor, mit denen Du wieder offen wirst für
Umwege und so Gelegenheiten in Erfolge verwandelst, die Du
Dir heute noch gar nicht ausmalen kannst.

«Es ist erschreckend,
welche Erfolge
ohne Ziele
möglich sind!»



Michael Draksal

Erfolgreich OHNE Ziele

Die Gefahren von Zielsetzungen –
und was Du stattdessen machen kannst

156 S., Taschenbuch 14,8 x 21 cm
durchgehend farbig
ISBN 978-3-86243-143-4
Draksal Fachverlag • 16,90 €



Auch als E-Book erhältlich

ISBN 978-3-86243-144-1 (E-Pub-Version)
ISBN 978-3-86243-145-8 (PDF-Version)
Draksal Fachverlag • 11,99 €



Auch als Hörbuch erhältlich

ISBN 978-3-86243-170-0 (MP3-CD)
ISBN 978-3-86243-171-7 (MP3-Download)





ICH WILL AUF DIE BÜHNE

Lust auf Karriere

Damit Träume endlich wahr werden!
Entdecke deine innere Stärke!

Willkommen auf unserer virtuellen Bühne für alle! Ob Musiker, Sänger, Schauspieler, Models, Speaker oder Tänzer: Vorhang auf!



ich will auf die bühne

«Ich will auf die Bühne!», sagen sich viele junge Menschen. Zieht es dich ebenfalls auf die Bretter, die die Welt bedeuten? Egal, ob du schauspielern, singen, tanzen oder Musik machen möchtest: Mental-Coach Michael Draksal steht dir zur Seite. Bei der Karriereplanung hilft er dir ebenso wie beim Aufbau mentaler Stärke. Seine Methoden stammen ursprünglich aus dem Sport-Mentaltraining. Inzwischen sorgen sie auch in der Bühnenwelt für stehende Ovationen.

Ablaufplänen Sicherheit verschafft oder dich in Stresssituationen schnell entspannt.

Höre dich zum Erfolg

«Lampenfieber erfolgreich bekämpfen» bildet den Auftakt der Hörbuchreihe «Ich will auf die Bühne». Weitere Titel zu Themen wie Karriereplanung oder Lerntechniken sind bereits in Vorbereitung. Doch das ist längst nicht alles: Auf der dazugehörigen Seite www.ich-will-auf-die-buehne.de finden aktive und angehende Bühnenkünstler jede Menge Informationen und Serviceangebote.

Lampenfieber war gestern

Lampenfieber – so heißt in vielen Fällen das Hauptproblem der Künstler. Die Hände zittern, der Magen wird flau ... plötzlich geht gar nichts mehr. Hier schafft das Hörbuch «Lampenfieber erfolgreich bekämpfen» Abhilfe. Es erklärt dir, was es mit diesem Phänomen auf sich hat und bringt dich sicher durch Casting und Auftritt. Lerne, wie du dir mit

Michael Draksal
Ich will auf die Bühne – Band 1
Lampenfieber erfolgreich bekämpfen

Audio-CD, mit 16-seitigem Booklet
Laufzeit 65 Min
ISBN 978-3-86243-066-6
Draksal Fachverlag • 19,99 €



ISBN 978-3-86243-066-6



Als Ergänzung erhältlich:

Jetzt bestellen



BAND 2

Ich will auf die Bühne – Band 2
Der Karriereplan für Musiker, Sänger, Schauspieler, Models, Speaker und Tänzer
Audio-CD • Laufzeit 64 Min • mit 16-seitigem Booklet
ISBN 978-3-86243-075-8 • 19,99 €

Jetzt bestellen



BAND 3

Ich will auf die Bühne – Band 3
Mehr Ausstrahlung und Charisma
Audio-CD • Laufzeit ca. 83 Min • mit 16-seitigem Booklet
ISBN 978-3-86243-076-5 • 19,99 €

Psychologie der Höchstleistung

«Wer aufhört, besser werden zu wollen, hört auf, gut zu sein.»

Marie von Ebner-Eschenbach

Wie entstehen Spitzenleistungen?



Michael Draksal
Psychologie der Höchstleistung

140 S., Taschenbuch, 14,8 x 21 cm
 ISBN 978-3-93290-899-6
 Draksal Fachverlag • 19,90 €



Im Theorie-Teil dieses Buches analysieren wir Erfolgs- und Misserfolgsbeispiele von Höchstleistungen aus der Musik, Kunst, Wirtschaft und Leistungssport und leiten daraus eine Regel-Liste für Erfolg ab. Im Praxisteil werden dann anhand dieser Erfolgs-Regeln konkrete Übungen und Tipps für die Umsetzung gegeben.

Allgemeinverständlich geschrieben, wenn auch mit einem gewissen Anspruch! Vor allem viele Fallbeispiele und Praxisübungen machen das Buch zu einem hilfreichen Ratgeber für die eigene Zielverwirklichung.

Vorbilder

Fallbeispiele von Nobelpreisträgern, Weltmeistern, Bestseller-Autoren und Milliardären

Praxisnah

Die besten Motivations-, Konzentrations- und Kreativitätstechniken

Noch mehr

Mit hilfreichen Internetadressen



✓ Was sind die entscheidenden Faktoren für Höchstleistung?

✓ Was machen Durchschnittssportler anders als Champions?

✓ Was unterscheidet den mittelmäßigen Unternehmer vom Milliardär?

✓ Welche praktischen Übungen helfen dabei, erfolgreich zu werden?

**Die Antworten finden Sie alle hier im Ratgeber
 «Psychologie der Höchstleistung»!**

TRÄUME VERWIRKLICHEN

UND DARAUS EIN BUSINESS ENTWICKELN: WIE GEHT DAS?

Ideen haben viele, jedoch braucht es mehr, um aus einer Idee ein relevantes Geschäft aufzubauen. Handbücher können helfen – noch besser sind persönliche Coachings. Daher bieten wir speziell für Autoren, Selfpublisher und Unternehmen praxisnahe Online-Kurse an. Sofort anwendbar!

 **draksal**
CONSULTING

LIVE-Webinar

Aktuelle **Termine** unter:

www.draksal-consulting.de





NEU

Webinare für Autoren, Selfpublisher und Unternehmen



LIVE-Webinar

Aktuelle **Termine** unter:

www.draksal-consulting.de



Welche Themen werden in 6 Monaten auf den Bestseller-Listen stehen? Vorhersagen treffen mit Google Trends

Corporate Publishing: Do's and Dont's für Unternehmen, die in Eigenregie Bücher als Handelsware mit Bestseller-Anspruch veröffentlichen möchten: Darf nämlich keine Werbebroschüre sein, auch wenn es natürlich einen Werbeeffekt haben soll. Besser vorher den Profi fragen!

Wie kommt man auf **Platz 1** bei Amazon?

Foreign Rights Management: So geht Lizenzhandel (Tipp! Auch für Volontäre als Fortbildung geeignet)

Digitales Publishing: So veröffentlichen Sie erfolgreich in Deutschland, Europa und in der Welt Ihre Inhalte als E-Book

Brand-Management: Der Schlüssel zum Erfolg ist Ihre Marke!

Jetzt reinklicken:

www.draksal-consulting.de

ICH BIN DANN MAL SCHLANK IM JOB



Patric Heizmann ist nicht mehr zu stoppen! Nach drei Bestsellern und ausverkauften LIVE-SHOWS kommt nun sein neues Buch – Für alle, die sich auch am Arbeitsplatz gesund ernähren wollen.

Der alltägliche Wahnsinn im Job muss verdaut werden. Dafür kommt der Kalorienflüsterer jetzt ins Büro. Zwischen Aktenschrank und Ablage geht Patric Heizmann auf die Suche nach heimlichen Dickmachern. Die stecken nicht nur in Currywurst und Schokolade, sondern auch im Zwischenmenschlichen. Chefs, Kollegen, Kunden und Zeitdruck ohne Ende – wer arbeitet, isst nicht normal. Und das macht Kohldampf. Kein Wunder, dass immer mehr Büromenschen klagen: Meine Arbeit macht mich dick. Patric Heiz-

mann entlarvt auf gewohnt witzige Weise Ess-Fallen im Job, erzählt von Stress-Stopfern und Heißhunger-Opfern und hat natürlich Lösungen parat: Hundert leckere Rezepte zeigen, wie man Figurkrisen frisch, leicht und gesund überwindet.

Ganz einfach schlank Zehn goldene Regeln fürs Futterfassen am Arbeitsplatz
Dreimal täglich prima satt Eiweiß schützt vor Schokoriegeln
Erbesen auf der Autobahn Gesund essen unterwegs
Für den Morgen danach Vorkochen am Abend, Mitnehmen am nächsten Tag

«Im Büro kann man nicht gesund essen? Wer hat Ihnen denn das eingeredet?»

Strategien für Streber Schlauschaus, heimlich turnen, Kollege bleiben
Kein Picknick am PC Esskultur für die Figur



MIT 100 SCHNELLEN REZEPTE
FÜR BERUFSTÄTIGE

Ich bin dann mal schlank im Job
Gesund abnehmen am Arbeitsplatz

ISBN 978-3-86243-083-3
156 Seiten, Klappenbroschur
Großformat, 21 x 21 cm
Draksal Fachverlag GmbH • 19,95 €



STÄRKE DEINE KREATIVE SEITE

Tintenklecks-Bilder kennen wir alle aus der Kindheit.
Weniger bekannt ist, dass auch **Erwachsene** von diesen
speziellen Bildern profitieren:

(Keine Angst, Du brauchst nicht selbst zu malen ...)

Das Anschauen & Deuten eines Tintenklecks-Bildes **entspannt**
sofort und versetzt Dein Gehirn in einen **Aha-Zustand!**

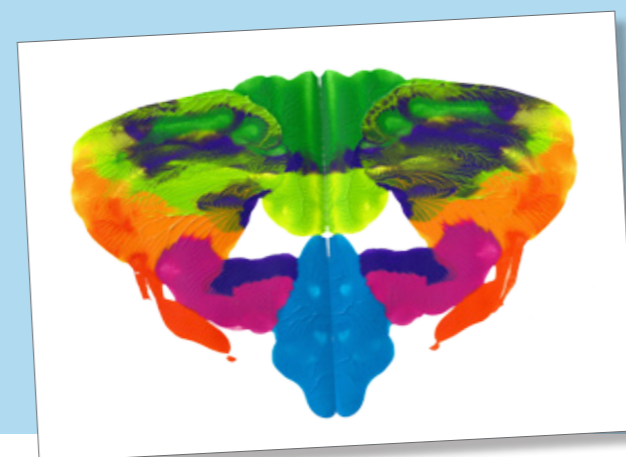
In so einem Zustand schaltest Du Deinen **Kreativ-Turbo** ein und
kannst plötzlich ganz leicht:

- ✓ Blockaden lösen
- ✓ Stress abbauen
- ✓ in den Flow kommen
- ✓ mehr Erfolg haben:

«Welcher Beruf ist der richtige für mich?»
«Wohin soll mein nächster Urlaub gehen?»
«Was soll ich zum Geburtstag schenken?»
«Wie finde ich den richtigen Partner?»
«Soll ich mich selbständig machen?»

«Was koche ich heute?»
«Welche Produkte soll mein Unternehmen
als Nächstes entwickeln?»
«Was kann ich gegen Stress tun?!»

Was siehst Du hier?



NEU! Das Buch **Tintenklecks-Träume**
erklärt diese geniale Methode und zeigt
**50 krasse Tintenklecks-Bilder im
Großformat** für Deinen Kreativ-Turbo
und als Geheimtipp gegen Stress!



**Kreativitäts-
training**

Michael Draksal
Tintenklecks-Träume
Finde in 10 Minuten die Idee,
die Dein Leben verändert

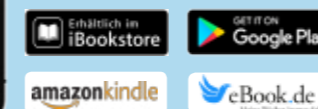
Taschenbuch, Großformat, 21 x 21 cm
durchgehend farbige Abbildungen
ISBN 978-3-86243-180-9
Draksal Fachverlag GmbH • 14,90 €

MP3-Download bei
Audible erhältlich!
audible.de



**Auch als E-BOOK
erhältlich:**

978-3-86243-176-2 (E-Pub)
978-3-86243-177-9 (PDF)



**Auch als HörBUCH
erhältlich:**

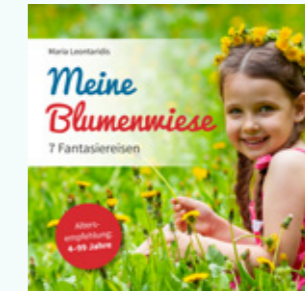
Michael Draksal
**Tintenklecks-Träume
HÖRBUCH** Eine geführte
Kreativ-Session

978-3-86243-181-6 (Audio-CD)
978-3-86243-182-3 (MP3)



PURE LEBENS Lust

Genuss, Wohlbefinden und glückliche Beziehungen – das Leben hat so viel zu bieten, man braucht nur genau hinzuschauen. Entdecken Sie mit uns Ihre Lebensfreude neu und lassen Sie sich von unseren Handbüchern inspirieren.



Gesundheit & Besser leben



Die Hochzeitsprofis

Alles für Ihre Hochzeit!

*Sie möchten sich das Jawort geben?
Herzlichen Glückwunsch!*

Mit diesem Ratgeber können Sie die Zeit der Hochzeitsvorbereitung ganz entspannt angehen. «Die Hochzeitsprofis» sind an Ihrer Seite. Zehn Experten mit langjähriger Erfahrung helfen Ihnen Step by Step dabei, Ihre Traumhochzeit zu planen. So machen Sie Ihre Feier zum unvergesslichen Erlebnis!

- ✔ Was Sie beim **Brautkleidkauf** beachten müssen
- ✔ So finden Sie die **ideale Location**
- ✔ Die Vorfreude steigt: die **Einladungskarten**
- ✔ Alles rund um die **Trauung**
- ✔ Die richtigen **Eheringe**
- ✔ Musik für eine **gelungene Party**
- ✔ Traumhafte **Hochzeitsfotos**
- ✔ **Rechtsfragen** zum Thema «Ehe»
- ✔ Wie Sie Ihre **Hochzeitsfeier finanzieren**
- ✔ Ab in die **Flitterwochen**



«Der ultimative Ratgeber zur Hochzeitsplanung – 10 Bücher in einem!»

Patricia Follesa, Hochzeitsplanerin (IHK)
www.Agentur-Hochzeitsprofis.de

Jetzt in der **3. Auflage**



So planen Sie Ihre Traumhochzeit!

Die Hochzeitsprofis

Die Hochzeitsprofis – Expertenwissen für Ihre Hochzeit
Der ultimative Hochzeitsplaner für Ihre Traumhochzeit.
Mit vielen Checklisten, Zeitplaner und Budgetplaner

224 S., Taschenbuch • durchgehend farbig
17 x 24 cm • ISBN 978-3-86243-123-6
Draksal Fachverlag • 19,90 €



«Hochzeitsplanung professionell»
buchjournal

«Lieber nichts dem Zufall überlassen»
SPIEGEL TV

«Tipps für die perfekte Hochzeitsnacht»





Die Hochzeitsprofis

Alles für Ihre Hochzeit!

Neu: Der Schlank-Plan bis zur Hochzeit! Fit und schön in 4 Wochen

Traumhaft schön aussehen im Brautkleid – das wünscht sich jede Frau. Mit dem neuen Ratgeber «Fit bis zur Hochzeit» bekommen Bräute erstmals einen Hochzeitsplaner und Trainingsplan in einem. Mit Beauty-Countdown, vielen Rezepten und großem Übungsteil. Autorin Magdalena Schnitzenbaumer hat ihre eigene Hochzeit mit den Übungen in

diesem Buch geplant und eine Traumhochzeit erlebt. Diese intensive Erfahrung hat sie dazu bewegt, ihr Wissen an alle Bräute weiterzugeben. Heute ist sie selbst Hochzeitsplanerin (IHK) und Mitglied im Hochzeitsplaner-Verbund, dem deutschlandweiten Netzwerk qualifizierter Hochzeitsplaner mit IHK-Zertifikat: www.hochzeitsplaner-verbund.de



«Pünktlich zur Hochzeit saß mein Kleid perfekt und meine Arme waren straff und definiert.»

Magdalena Schnitzenbaumer
Hochzeitsplanerin (IHK) & Fitness-Coach
www.Fit-Hochzeit.de



- ✓ Trainingsplan
- ✓ leckere Rezepte
- ✓ Motivation



Erfüllen Sie sich Ihren Traum in Weiß!

Magdalena Schnitzenbaumer

Fit bis zur Hochzeit
Der Schlank-Plan für Ihren schönsten Tag

156 S., Klappenbroschur
durchgehend farbig
Großformat, 21 x 21 cm
ISBN 978-3-86243-122-9
Draksal Fachverlag • 17,95 €



Meine Blumenwiese

Eine Woche heile Welt

Dieses Hörbuch bietet 7 Fantasiereisen, die aufeinander aufbauen. Höre jeden Tag nur eine Geschichte. Als aktive Pause, als Hörerlebnis, als Kurzurlaub im stressigen Alltag. Die Kindermeditationen sind für Kinder ab 4 Jahren erstellt worden, eignen sich jedoch auch für «große Kinder», Stichwort: inneres Kind.

Wirkungen: Entspannung, Erholung, Inspiration, Loslassen, Ablenkung, neue Energie tanken, kreativ werden, Selbstvertrauen aufbauen, Emotionskontrolle, verbesserte Schlafqualität, ein Lächeln auf den Lippen.

www.managingchange.ch



Maria Leontaridis arbeitet als Life Coach und Traumatherapeutin.

Ihre Klienten kämpfen mit Ängsten, Unsicherheiten und Orientierungslosigkeit, deren Wurzeln meist bis in die Kindheit reichen. Der Fokus nach innen, weg vom Außen hilft und gibt einen sicheren Halt im Leben.

Um diesen Fokus schon früh zur Gewohnheit zu machen, hat Maria für ihre Tochter, ihren Freunden und den Nachbarskindern diese Kindermeditationen kreiert und immer wieder durchgeführt.



Maria Leontaridis

Meine Blumenwiese

7 Fantasiereisen

Maria Leontaridis

Meine Blumenwiese

7 Fantasiereisen

Hörbuch, MP3-Download, ISBN 9783862432875
Laufzeit: 34 Minuten, Draksal Fachverlag • 9,95 €

Jetzt überall als Download erhältlich:



... and many more!



Das Lexikon der Mentaltechniken



«Techniken, die sich ohne großen Aufwand auch im Berufsalltag umsetzen lassen»

didacta

«Ein im wahrsten Sinne des Wortes umfangreiches, anwendungsbezogenes und modern gestaltetes Fachlexikon, das ein hilfreiches Arbeitsmittel für alle jene ist, die meditative Techniken in Coaching, Beratung und Psychotherapie benutzen.»

Prof. Dr. O. Berndt Scholz, Psychotherapeut und Lehrstuhlinhaber für Klinische und Angewandte Psychologie der Universität Bonn



Ob Prüfung, Wettkampf, Unternehmensführung oder Alltag – zu jedem Bereich gibt es erprobte Verfahren für mehr Gesundheit, Leistung und Lebensfreude. Die Übungen sind nach Schwierigkeitsgrad geordnet und bieten sowohl Anfängern als auch Experten eine wahre Fundgrube an Methoden-Schätzen.

Umfassend

Mehr als 300 Techniken

Fundiert

Mit wissenschaftlichen Studien

Wissenschaft macht Praxis

Psychologie für jeden Tag



Die Autoren In diesem Buch vereint sich die Kompetenz zweier erfahrener Fachleute: Claudia Bender ist Diplom-Psychologin, Sportpsychologin und Integrative Therapeutin mit eigener Beratungspraxis. Die ehemalige Leistungssportlerin arbeitet bundesweit in der Aus- und Weiterbildung. Michael Draksal ist Sportwissenschaftler und Sportpsychologe mit eigener Beratungspraxis in Leipzig. Er hat über 30 Bücher zum Mentaltraining geschrieben und ist Leiter des Zentrums für mentale Leistungsdiagnostik ZEMEL.

TAUCHEN SIE EIN IN DIE WELT DER PRAKTISCHEN PSYCHOLOGIE

www.lexikon-mentaltechniken.de



Auch als App erhältlich!

Das Lexikon der Mentaltechniken in der Hosentasche, immer dabei!



Claudia Bender & Michael Draksal
Das Lexikon der Mentaltechniken – Die besten Methoden von A bis Z
396 S., Hardcover, 14,8 x 21 cm, ISBN 978-3-86243-010-9,
Draksal Fachverlag • 19,90 €



Mental fit durchs Leben gehen

mit dem **Konzentrierten Lifestyle** bist Du im Alltag einfach wacher!

Dein 4-Wochen-Plan:

- ✓ **Besser mit Stress umgehen** können
- ✓ **Durch Brainfood** leistungsfähiger sein
- ✓ **Mehr Selbstvertrauen** spüren und ausstrahlen
- ✓ **Leidenschaftlicher** in der Partnerschaft sein
- ✓ **Weniger Missverständnisse** in der Kommunikation



Michael Draksal

Der Konzentrierte Lifestyle HOME EDITION

Wer sich konzentrieren kann, hat mehr vom Leben

Großformat Taschenbuch, 21 x 21 cm
 156 Seiten
 ISBN 978-3-86243-116-8
 Draksal Fachverlag GmbH
 nur 19,90 €



«Gib jedem Tag die Chance, der beste Deines Lebens zu werden!»

Mark Twain

K-Cards

K-Cards sind praktische Erinnerungshelfer in Postkartengröße. Es gibt sie mit verschiedenen Übungen, die Du sofort anwenden kannst. Ohne Schnickschnack und lange Vorbereitung. Schnapp Dir eine Trainingskarte, leg los und erlebe, wie Du ganz nebenbei konzentrierter wirst! Mehr Infos zu den K-Cards gibt es hier: www.K-Cards.de

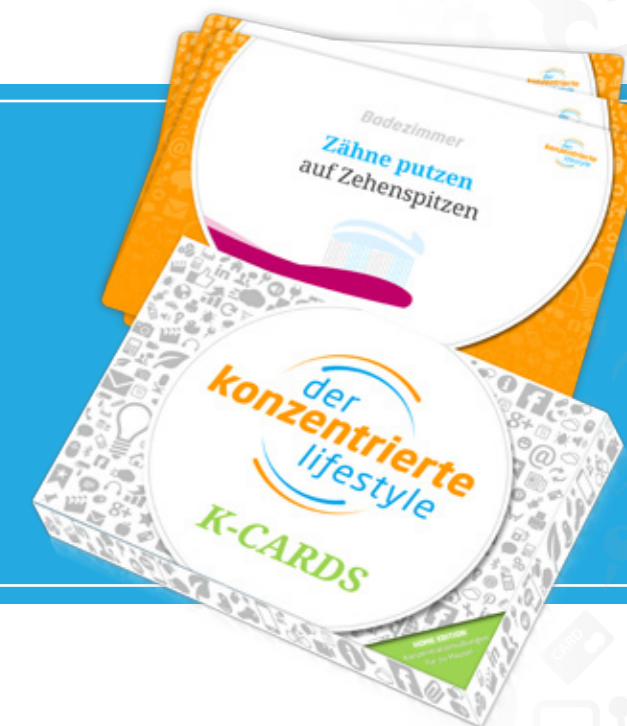
**DIE K-CARDS
Jetzt überall
im Handel!**

Michael Draksal

K-Cards Karten-Set HOME EDITION

17 genial-einfache Konzentrations-Übungen für zu Hause

18 Postkarten, A6
 ISBN 978-3-86243-136-6
 Draksal Fachverlag GmbH
 nur 14,95 €



Mental fit durchs Leben gehen – mit dem Konzentrierten Lifestyle ist das nun möglich. Spannende Aufgaben für zu Hause bringen ein Konzentrationstraining, das Spaß macht. Vergiss Dauerstress und digitalen Overload – jetzt bestimmst Du, was Deine Aufmerksamkeit verdient.

Schärfe Deine Sinne, lebe bewusster und wecke, was in Dir steckt!

Wie können wir 100 Jahre *erfüllt* leben?

Um das herauszufinden, machte sich Gesundheitsforscher Marcus Lauk auf die Reise zu den 100-Jährigen dieser Welt.



Die Weltreise
zu den
100-Jährigen

In Bergdörfern und Inselnestern zwischen Pazifikküste und Mojave-Wüste fand er die Menschen, die sich partout nicht an die mittlere Lebenserwartung halten wollen. Zurück kam er mit einem **Koffer voller Erkenntnisse** und **praktischer Tipps**, die Sie nun in Ihrem Alltag sofort umsetzen können.

Buchtipp bei:

ARD

WDR

[W] wie Wissen

Marcus Lauk
Steinalt & Kerngesund
100 Jahre erfüllt leben



Marcus Lauk
Steinalt & Kerngesund

224 Seiten, 14,8 x 21 cm
durchgehend farbige Abbildungen
ISBN 978-3-86243-106-9 | 19,90 €
Draksal Fachverlag GmbH



Marcus Lauk
Steinalt & Kerngesund
HÖRBUCH

Audio-CD, Laufzeit: 175 Minuten
ISBN 978-3-86243-120-5 | 17,90 €
Draksal Fachverlag GmbH

Auch als
MP3-Download bei
Audible erhältlich!
audible.de



MARCUS LAUK der gesundheitsphilosoph®

Der Gesundheitsphilosoph Marcus Lauk ist als Dozent, Autor und Gutachter an einer staatlich anerkannten Hochschule im Gesundheitssektor tätig. Auf seiner Weltreise erforschte er das Leben der gesündesten Menschen der Welt.

In seinen Vorträgen und Seminaren vermittelt Marcus Lauk die Geheimnisse der 100-Jährigen und unterstützt Interessierte so, aus eigener Kraft gesund und erfüllt zu leben.

www.marcus-lauk.de



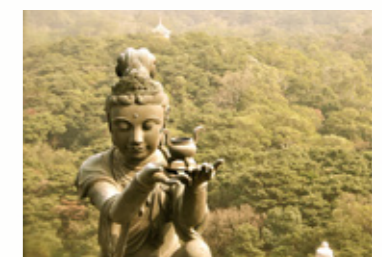
✓ **UMFASSEND**

Lernen von den gesündesten Menschen der Welt



✓ **KÖSTLICH**

Lebensverlängernde Rezepte für zu Hause



✓ **WEGWEISEND**

Profitieren Sie von den Geheimnissen der 100-Jährigen

Endlich ist es da – Das Kochbuch für alle, die Kerngesund genießen wollen

Gesundheitsforscher Marcus Lauk reiste dorthin, wo die Menschen länger gesund bleiben und älter werden als im Rest der Welt. Er fand heraus: Die 100-Jährigen setzen vor allem beim Essen auf **Tradition statt Trends**. Und: Sie essen nicht mit dem Kopf, sondern nach Gefühl.

Wer genug hat von **trendigen Ernährungsregeln** oder einfach gesund und lecker essen möchte, erlebt mit diesem Kochbuch die Rückkehr des guten Geschmacks.

Sterne Koch Anton Schmaus bringt die **Küchenschätze aus aller Welt** in Form von neuen köstlichen Rezepten auf Ihren Tisch. Genießen Sie sich kerngesund!



✓ DIE GEHEIMEN REZEPTE DER 100-JÄHRIGEN

✓ LECKER UND GESUND ESSEN OHNE KOPFZERBRECHEN

✓ FÜR ALLE: VOM VEGANER BIS ZUM FLEISCHFAN

«Marcus Lauk hat eine sehr spannende Weltreise gemacht. Er ist als Autor und Ernährungswissenschaftler zu den 100-Jährigen gefahren und hat ihre Geheimnisse herausgefunden.»

SAT 1

«Spitzenkoch Anton Schmaus kocht nach Gefühl. Was dabei herauskommt ist exklusiv, trotzdem puristisch – und inzwischen mehrfach ausgezeichnet.»

Süddeutsche Zeitung
Deutschlands große Tageszeitung

Die geheimen
Rezepte der
100-Jährigen

GRÜNKOHL MIT MATCHA-TEE UND WEISSEM PFIRSICH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1,2 kg Grünkohl	½ Zitrone
ca. 50 g Teepulver «Matcha for Cooking»	Agavendicksaft
2 weiße Pfirsiche	Salz, Pfeffer
2 EL Kokosöl	

ZUBEREITUNG

700 g Grünkohl entsaften, mit Matchateepulver nach eigenem Geschmack aufrühren und mit Agavendicksaft abschmecken. Dem Saft etwas Zitronensaft hinzufügen, um das Grauerwerden des Saftes zu verhindern. Einen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Restlichen Grünkohl ca. 2 Minuten darin bissfest garen, abtropfen lassen. Blätter in Streifen und Stiele in Scheiben schneiden.
Pfirsiche in feine Würfel schneiden. Grünkohlscheiben in etwas Kohlsaft erwärmen, Pfirsichwürfel unterheben. Grünkohlstreifen in einer Pfanne mit Kokosöl scharf anbraten, mit etwas Matchateepulver bestäuben, salzen und pfeffern.



Marcus Lauk & Sternekoch Anton Schmaus
Steinalt & Kerngesund KOCHBUCH
Die geheimen Rezepte der 100-Jährigen

Großformat Taschenbuch
112 Seiten, 21 x 21 cm
durchgehend farbige Abbildungen
ISBN 978-3-86243-113-7
Draksal Fachverlag GmbH
nur 17,90 €



Gesundheit aus der Hörapotheke



Das mentale Training der **HÖRAPOTHEKE** unterstützt durch Autosuggestion den Prozess der Gesunderhaltung und Gesundung. Die gesprochenen Texte der Übungen werden von Musik untermalt, so dass die Textpassagen wohltuend in das Bewusstsein einfließen und die Heilung einleiten können.



Volker Sautter
Die Hörapotheke - Mentales Training: Bluthochdruck
Das Original-Volker-Sautter-Programm

Audio-CD, Laufzeit: 76 Minuten
ISBN 978-3-86243-157-1 • 17,95 €
Draksal Fachverlag GmbH



Volker Sautter
Die Hörapotheke - Mentales Training: Atemwegserkrankungen
Das Original-Volker-Sautter-Programm

Audio-CD, Laufzeit: 65 Minuten
ISBN 978-3-86243-159-5 • 17,95 €
Draksal Fachverlag GmbH



Volker Sautter
Die Hörapotheke - Mentales Training: Migräne
Das Original-Volker-Sautter-Programm

Audio-CD, Laufzeit: 68 Minuten
ISBN 978-3-86243-161-8 • 17,95 €
Draksal Fachverlag GmbH



Volker Sautter
Die Hörapotheke - Mentales Training: Nichtraucher. Der bessere Weg, mit dem Rauchen aufzuhören
Das Original-Volker-Sautter-Programm

Audio-CD, Laufzeit: 58 Minuten
ISBN 978-3-86243-163-2 • 17,95 €
Draksal Fachverlag GmbH



«Ich vertreibe die Titel der Hörapotheke in meinen Bären-Apotheken in Tübingen, Rottenburg und Herrenberg sehr erfolgreich. Zum Erreichen und Steigern Ihrer Gesundung kann ich Ihnen Herrn Sautter nur empfehlen.»

Dr. Jochen Vetter, Apotheker

«Den Körper und den Kopf richtig entspannen, den Geist zur Ruhe bringen. Was für ein herrliches Gefühl. Volker Sautter gelang es, mit seinen Methoden und seiner einfühlsamen Art, mir den Weg dorthin zu zeigen.»

Alexander Ott (litt unter Burnout-Symptomen)

«Mir kommt es wie eine Erlösung vor, denn diese Methode befreit mich nach und nach von den Beschwerden sowie von den starken Medikamenten, und dafür bin ich von Herzen dankbar.»

Petra Klein (Migräne-Patientin)

«Diese Mental-Suggestiv-Programme der Hörapotheke sollten so schnell wie möglich für jeden zugänglich sein.»

Dr. Mstyslaw Suchowerskyi, Allgemein- und Schmerzmediziner

«Diese CD-Therapieprogramme sind zukunftsweisend und erfolgreich.»

Prof. Dr. med. Andreas Luft, Hirnforscher und Neurologe

«Ich konnte von Anfang an während der Übungen sofort wunderbar entspannen und abschalten.»

Karin Salomon (Bluthochdruck-Patientin)

Der **Draksal Fachverlag** aus Leipzig veröffentlicht seit **mehr als 25 Jahren** populäre Ratgeber. Kern unserer Bücher ist die Kombination von Wissenschaft und Unterhaltung. Motivierend, inspirierend und damit letztendlich hilfreich für alle!



Das Verlagsprogramm umfasst derzeit **ca. 80 lieferbare Titel**.

Folgen Sie uns auch auf:

