

## 26 Ratgeber

### Alles über Liebe

**Einfühlsame Ratschläge, praktische Übungen, 10 Beziehungsstrategien**

*Jacks, Mary*

Ob Sie zu einem neuen Beziehungsabenteuer aufbrechen, eine Partnerschaft festigen wollen oder wenn sich erste Risse zeigen...Sie bleiben zusammen, wenn Sie daran arbeiten! Mary Jaksch zeigt Ihnen, wie das geht.

**Bauer** 16,50 €

### Arbeitsbuch Gewaltfreie Kommunikation

Mit einem Vorwort von Marshall B. Rosenberg

*Holler, Ingrid*

Ein Buch aus der Praxis, das mit humorvollen Beispielen die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg für den ganz normalen Alltag nutzbar macht.

**Junfermann** ca.18,00 €

### Auf den Spuren der Angst

**Panikattacken und Phobien natürlich behandeln**

*Fleyerer, Gabriele*

Eine umfassende Entscheidungshilfe für Menschen, die unter Angstzuständen leiden..

**Orlanda** 15,00 €

### Böse Mädchen Reisen Anders

**Abgefahrene Tipps für ein Leben auf der Überholspur**

*Tuttle, Cameron*

Reisen a la Thelma & Louise- der ultimative Insider-Ratgeber für das garantiert nicht schwache Geschlecht verrät, wie man auf der Überholspur am besten kocht, flirtet, sein Vierrad repariert oder ganz einfach Spaß hat....Damit kommen böse Mädchen tatsächlich überall hin! Mit wasserfestem Flexcover.

**Heyne** 8,95 €

### Das Buch der Erfüllung

**Der magische Weg zur Erfüllung aller Wünsche in nur sieben Tagen**

*Kruse, Tanja*

Der weibliche Weg zu Wohlstand und Wonne ist ein anderer als der männliche. Es geht nicht um Aktiendepots oder sonstige Geldanlagen, nicht um Designerwohnungen und Luxusschlitten. Und trotzdem führt dieses Buch zu unglaublichen Reichtümern – auf eine Entdeckungsreise zur Eigenmacht in sieben Tagen. Ja ich hab früher auch immer geglaubt Geld allein macht nicht glücklich – heute weiss ich – es stimmt NICHT! Uschi.

**Frauenoffensive** 12,90 €

### Das FrauenFinanzBuch

**Einzigartig durch die geballte Kompetenz der Autorinnen**

Mit dem FrauenFinanzBuch halten Sie ein Buch in Händen, das sich wesentlich von anderen Büchern unterscheidet. Keine Frage, es gibt bereits sehr gute Ratgeber zum Thema "Frauen und Finanzen", aber noch keinen, in dem 15 unabhängige Finanzfachfrauen ihr geballtes Wissen und ihre Erfahrung aus unzähligen Beratungen eingebracht haben. Alle Autorinnen dieses Buches gehören der Arbeitsgemeinschaft der FinanzFachFrauen bundesweit seit 1988 an. Sie werden erkennen, dass die Themen "Geldanlage" und "Versicherungen" weniger kompliziert sind, als sie oft erscheinen, und wie viel Freude es machen kann, sich bewusst damit zu befassen, um unnötige Geldausgaben bei Versicherungen zu vermeiden, für Ihre Altersvorsorge eine persönliche Strategie zu entwickeln, eine optimale Absicherung zu haben und einfach mehr aus Ihrem Geld zu machen!

**Thiemo Graf Verlag** 0,00 €

### Das FrauenFinanzBuch

**Einzigartig durch die geballte Kompetenz der Autorinnen!**

Das Buch ist ein Muss für jede Frau, die es sich wert ist.

**Thiemo Graf Verlag** 19,50 €

## Das Meerjungfrauenvirus

### Befreiung aus der Schönheitsfalle

*Sanderson,*

Wer sich nach den gängigen Schönheitsidealen richtet ( und sich selbst nur entsprechend bewertet), ist wie von einem Virus befallen. Doch es gibt andere, gesündere Möglichkeiten eigene Wege und Werte zu leben. Dieser flott geschriebene Ratgeber wendet sich besonders an jüngere Frauen.

**Königs Furt** (Oktober 2003) 12,90 €

## Der Eva-Effekt

### Wie Frauen erreichen, was sie wollen

*Rokovsky, Aisha*

Sie möchten als Frau etwas in Ihrem Leben ändern, wissen aber nicht genau was? Oder wie? Mehr aus dem jetzigen Leben machen, das weibliche Charisma wieder entdecken, durch den Glauben an sich selbst ungeahnte Kräfte freisetzen und neue Lebensfreude gewinnen – das ist die Botschaft von Aisha Rokovsky.

**Wirtschaftsverlag Langen Müller** 19,90 €

## Der Schlampen – Knigge

### Ein solider Ratgeber für ein unsoliden Leben

*Wurtzel, Elizabeth*

Hilf dir selbst, sonst hilft dir keiner! Nach dieser Devise hat Elizabeth Wurtzel, Expertin für provokanten Journalismus, einen Knigge verfasst. Sie rät Frauen, egal in welcher Lebenslage, den eigenen Kopf durchzusetzen und nicht die Brave zu spielen.

**Piper** 7,90 €

## Die Dagobertas

### Frauen erobern die Börse

*Potkowski, Irmtraud*

*Rauch, Judith*

*Sauter, Andrea*

Frauen sind die besseren Anleger, haben Wissenschaftler herausgefunden. Die Mitglieder des Frauen-Investmentclubs Dagoberta in Ludwigsburg sehen das auch so. Und beschreiben in ihrem Buch die erfolgreichsten Wege für Frauen, an Geld zu kommen und mit Geld Unabhängigkeit zu erlangen.

**DVA – der Audio Verlag -** 19,90 €

## Die etwas gelasseneren Art, sich durchzusetzen

### Ein Selbstbehauptungstraining für Frauen

*Berckhan, Barbara*

Selbstbewusst auftreten, ohne Angst vor Kritik die eigenen Anliegen vertreten, gelassen und bestimmt Nein sagen – gerade Frauen haben damit häufig Probleme. Die Kommunikationstrainerin Barbara Berckhan deckt die Ursachen weiblicher Unsicherheit auf und präsentiert zwölf Selbstbehauptungsstrategien, mit denen Frauen den beruflichen und privaten Alltag souverän meistern können.

**Heyne** 7,95 €

## Die Mondgymnastik

### Gesunde Bewegung im Wellenschlag von Mond- und Naturrhythmen

*Paungger, Johanna*

*Poppe, Thomas*

Gymnastik im Zeichen des Mondes als Alternative zum Fitness-Stress.

**Goldmann** 19,80 €

## Die Streitschule

### Trainieren Sie Ihre Kommunikations- und Konfliktfähigkeit

*Pöhlmann, Simone*

*Roethe, Angela*

Streiten findet im allgemeinen nicht als innerer Monolog statt. In der Streitschule treffen ganz unterschiedliche Menschen zusammen, um miteinander und aneinander zu lernen, sich im Konfliktfall zu behaupten, ohne den anderen unnötig zu verletzen. Ein Handbuch zum Thema Kommunikationsfähigkeit, Konfliktfähigkeit, innerer Monolog, Streiten und Beziehungsfähigkeit.

**Junfermann** 15,50 €

## Einfach und genial

### Die Rezepte der Spitzenköchin Lea Linster

*Linster, Lea*

Die Spitzenköchin und BRIGITTE-Kolumnistin verrät Küchengeheimnisse. Geniale Rezepte nach dem Motto: Koch ist ganz einfach – wenn man weiß, wie! Na das ist dann das Buch für mich-meint Uschi, die Anti-Köchin.

**Goldmann** 24,90 €

## Feng Shui für Powerfrauen

### Harmonie und Energie in Beruf- und Privatleben

*Löbbert, Sonja*

Das fernöstliche Erfolgsgeheimnis: Harmonie auf allen Ebenen des Lebens. Meines ist ganz banal und lauten HUI alles geht mit Feng Shui – Uschi.

**Wirtschaftsverlag Langen Müller** 19,90 €

## Feng Shui Lexikon

*Prignitz, Eva*

*Ruf, Petra*

Das umfassende Nachschlagewerk über die Gesetze der natürlichen Harmonie mit praktischen Anwendungsbeispielen.

**Ludwig** 22,00 €

## frauen – AUTOMobil

### Ein Ratgeber für Frauen

*Seidler, Iris*

Dieses Buch soll Frauen die Möglichkeit geben, ihr Auto kennen zu lernen, ohne in den technischen Kosmos abzuschweifen. Einfache Tipps und Tricks können helfen, Pannen, aber auch teuren Schäden vorzubeugen. Checklisten sind nützlich bei Unfallsituationen oder auch beim Autokauf.

**Christel Göttert** ca.15,00 €

## Frauen sind schauer

### Die weibliche Kunst, stark, erfolgreich und selbstbewußt zu verhandeln.

*Austin, Elizabeth*

*Whitaker, Leslie*

Erkenntnisse aus der Trendforschung: Superweiber sind out, individuelles Wohlfühlprogramm ist in. Umsetzbare Verhandlungsstrategien, die das persönliche Selbstwertgefühl unterstützen. Der Ratgeber für die Frau von heute – für Alltag und Beruf.

**Mosaik** 14,95 €

## Frauen und Verlangen

### Warum Frauen mehr als nur begehrt sein wollen

*Young-Eisendraht, Polly*

Nicht mehr begehrt werden wollen, sonder unartig, fordernd und selbstbestimmt sein. Dieses Buch ist ein leidenschaftliches Plädoyer, aus dem Teufelskreis des Nettseins auszubrechen.

**Orac** 21,00 €

## Go!

### Mehr Selbstsicherheit gewinnen

*Wlodarek, Eva*

Selbstzweifel und Schuldgefühle? Mit diesem Buch in der Hand ist jetzt Schluss damit. Es bietet weit mehr als die übliche Kollektion von einzelnen Techniken. Grundlage ist, den eigenen Wert wiederzuentdecken.

**Krüger** 17,90 €

## Herz – Schmerz?

### 1000 Tipps gegen Liebeskummer

*Baureis, Helga*

Durchweinte Nächte, kiloweise Schokolade, stundenlange Telefonate...frau fühlt sich ungeliebt, allein gelassen und unattraktiv... es schmerzt und soll endlich,endlich aufhören! In diesem Buch gibt es erste Hilfe gegen Liebeskummer.

**Bauer** 12,80 €

## In Zukunft schreiben

### Handbuch für alle, die schreiben wollen

*Krechel, Ursula*

Ein Buch für alle, die Lust haben, Literatur zu schreiben. Und für die, die es sich nie zutrauen würden.

**Jung und Jung** ca.19,80 €

## Internet-Guide für Frauen

### Mode, Beauty, Shopping, Lifestyle, Kunst & Kultur, Kreatives

*Gross, Jutto*

*Haller, Andy*

Adressen von Mode über Kunst bis Beruf, Downloads, Chatrooms, Online-Shopping. Pocket-Guide auch für unterwegs.

**Falken** 8,45 €

## Keine Angst vor Kritik

### So reagieren Sie souverän

*Berckhan, Barbara*

Mit Kritik selbstsicher fertigwerden – wer wünscht sich das nicht? Barba Berckhan zeigt einfache, aber sehr wirksame Strategien, wie wir konstruktiv mit Kritik umgehen können, um in allen Situationen souverän zu reagieren. Buch mit CD.

**Kösel** 14,95 €

## Kontern – aber wie?

**Gekonnt kontern, frech parieren, den anderen niederschweigen**

*Kohlmann, Dagmar*

Wer kennt sie nicht – die Situationen, in denen einem erst nach Stunden eine schlagfertige Antwort auf eine unverschämte oder freche Bemerkung einfällt? Dieses Buch trainiert die Schlagfertigkeit.

**Gabal** 15,90 €

## Liebe aus dem Netz

**Onlinedating**

*Schäpfgen, Maria*

Das Buch bietet Hilfestellung für jede Frau, die das Internet möglichst effektiv für die Partnersuche nutzen möchte. Lover per Mausclick? Für Frauen, die es wissen wollen.

**Orlanda** ca.10,00 €

## Magic Words

**Der minutenschnelle Abbau von Blockaden**

*Besser-Siegmund, Cora*

Magic Words ist eine genial einfache Methode, psychische Blockaden abzustreifen und seine Lebensziele endlich zu erreichen. Durch eine einfache und wirkungsvolle Selbstprogrammierung auf der Grundlage eines klinisch erprobten Prinzips werden Sie nicht mehr länger unter Prüfungsangst, Lampenfieber oder Schlaflosigkeit leiden.

**Junfermann** 20,50 €

## Magie der Worte

**Vom gegeneinander Schweigen zum miteinander Reden**

*Lerner, Harriet*

Worte verletzen. Worte wirken Wunder. Mit den richtigen Worten auf Kritik, Ablehnung, Ausreden reagieren. Ehrlich und souverän – mit eigener Stimme.

**Krüger** 19,90 €

## Manipulation in der Liebe

**Wie Sie sie erkennen und sich vor ihr schützen**

*Nazare-Aga, Isabelle*

- Die Masche der Manipulierer erkennen - die eigene Persönlichkeit schützen - Sich von ungesunden Beziehungen befreien

**mvg** 8,90 €

## Mehr Zeit für mich

**Wohlfühltipps für Mütter in Eile**

*Kenison, Katrina*

Das Buch enthält wunderbare Anregungen nicht zur dauergestreßten Mutter zu werden. Es zeigt auch, wie man mehr für sich und die Menschen, die einen nahestehen, tun kann.

**Piper** 7,90 €

## Mein Mann liebt einen Mann

**Wie Frauen das Coming-out ihres Partners bewältigen**

*von Kleist, Bettina*

Betroffenen Frauen hilft dieses Buch, den Teufelskreis von Lügen und Leugnen zu durchbrechen und ihre Gefühle neu zu ordnen. – Briefkastentante Uschi meint: liebe Frauen, verliebt euch doch in eine Frau, dann ist die Welt wieder in Ordnung, odr?-

**Ch.Links** (September 2003) ca.14,90 €

## Mit offenen Augen durch die Welt

**Neue Wege zu mehr Kreativität**

*Cameron, Julia*

Die Fortsetzung des Mega-Sellers: Der Weg des Künstlers. Die Autorin stellt in ihrem praxiserprobten 12-Wochen-Programm neue Strategien und Techniken für mehr Kreativität in Beruf und Freizeit vor.

**Knaur** (September 2003) 19,90 €

## Plötzlich allein

### Leben nach dem Tod des Partners

von Hatzfeld, Angelika

Anhand der eigenen Geschichte erzählt die Autorin in 16 Kapiteln leidvolle Erfahrungen, klärt auf – über die Folgen des Schmerzes und die Trauerfeier, über die vielen "Ratschläge", Geschäftemacher und Schuldner bis hin zum Neubeginn – und macht Mut.

Europa 14,90 €

## Scheidungsratgeber von Frauen für Frauen

### Vollständige überarbeitete Neuauflage

Praxisnaher Ratgeber in Scheidungsfragen von Frauen für Frauen.

Rowohlt 7,90 €

## Schlagfertig!

### Verbale Angriffe gekonnt abwehren

Müller, Meike

Meike Müller zeigt, wie man im Job, in der Öffentlichkeit oder im Privatleben geschickt kontert. Sie entlarvt verbal-aggressive Sprachmuster, vermittelt Siegerinnen-Strategien und die Regeln des konstruktiven Streitens. Außerdem alles über die Sprache als Karrierebeschleuniger, Beziehungstank.

Goldmann 6,90 €

## Spielregeln des Lebens

### für mehr Glück und Erfolg

Wlodarek, Eva

Der Weg ist das Ziel. Was man tun muss, um sein Glück zu finden. Sieben Regeln für ein besseres Leben.

S. Fischer 8,90 €

## Tipps für turbulente Zeiten

### Survival Guide für allen Erziehende

Karst, Patrice

Spritzig, humorvoll und herzerfrischend – so verrät Patrice Karst ihren Leserinnen, wie sie ihrem Leben als allein Erziehende die besten Seiten abgewinnen können. Sie zeigt, wie leicht es sein kann, trotz der vielleicht täglichen Anstrengungen des Lebens als Single-Mutter zu genießen.

Bauer 8,80 €

## Tu dir gut!

### Das Wohlfühlbuch für Frauen

Louden, Jennifer

Das Buch bietet Hunderte von wertvollen Tipps und Anregungen, das Leben angenehm zu gestalten. Die Vorschläge reichen von körperlichen Wohltaten über spirituelle Rituale bis zur Erprobung neuer Verhaltensstrategien.

Goldmann Arkana (März 2004) ca.12,00 €

## Wandlungen

### Mut zum Misserfolg

Som, Sobonofu E.

Fehlschläge und Enttäuschungen positiv nutzen lernen.

Orlanda (September 2003) ca.12,50 €

## Warum Frauen gerne heiraten und sich noch lieber scheiden lassen

### Strategien für eine faire Ehe

Maushart, Susanne

Immer mehr Trennungen gehen von Frauen aus, die Zahl der Ehescheidungen steigt ständig. Glück in der Ehe fällt eben nicht vom Himmel, Partnerschaft muss gestaltet werden. Susanne Mausharts Buch rüttelt auf und trägt dazu bei, dass die Ehe durch Fairness alle Krisen übersteht.

Ehrenwirth 18,00 €

## Weg damit!

### Entrümpeln befreit

Pohle, Rita

Jede von uns hängt mehr oder weniger an ihren Dingen und trennt sich nur ungern davon. Man ordnet sie, kauft ihnen Schränke, zieht mit ihnen um, schiebt sie von einer Ecke in die andere usw. Bringen sie Freiräume in ihre Umgebung und ihr Leben – beispielsweise mit der Drei-Kisten-Methode oder dem 7-Tage-Programm fürs Büro! Rita Pohle hat eine Menge praktischer Tipps auf Lager.

Ariston Hugendubel 14,90 €

## Wenn Liebe Frauen krank macht

**Geheime Mechanismen in der Partnerschaft und wie man sie erkennt.**

*Micus, Andrea*

Statistiken beweisen es: Die Dauerbeziehung lässt Männer länger leben – und ist für Gesundheitsrisiko für Frauen. Alltagstrott, Machtspiele und Nörgeleien, Untreue und unfaire Arbeitsteilung – das sind die Dinge, die Frauen in der Ehe besonders belasten. Andrea Micus beschreibt den typischen Weg, in die Krankheit und zeigt Möglichkeiten, die Krise zu überwinden. Ich weiß da eine bessere und billiger Möglichkeit: gar nicht erst heiraten und sich einen Hund anschaffen. Der Macht Sitz und Platz wenn frau will und gibt keine Widerworte- meint Uschi.

**Rowohlt** 7,90 €

## Wenn nicht jetzt, wann dann?

**Frauen ab 40: souverän, sexy und selbstbestimmt**

*Tessina, Tina B.*

Tina Tessina gibt praktische Ratschläge, wie man diesen Lebensabschnitt für sich nutzen kann, um sich das Leben zu eigen zu machen: wie man den Spaß an der Arbeit und der Karriere neu entdeckt, soziale Bindungen festigt, die Finanzen in Ordnung bringt, einen Sinn für sein Leben findet und vieles mehr.

**mvg** 15,90 €

## Wer in den Himmel will, muss fliegen können

**Erfolgsstrategien für Frauen**

*Perner, Rotraud A.*

Ziele angehen. Eigenmacht und Übermut kreativ einsetzen, aber auch Klugheit und vernünftige Strategien. Das ist das Erfolgsrezept. Dabei geht es um Bedürfnisausgleich bei Interessenvielfalt, um Ergänzung, Kooperation und Zusammenarbeit in Familie, Beruf und Gesellschaft.

**Herder** (Februar 2004) ca.9,90 €

## Wie frau sich bettet

**Wege zum Wohlstand im Alter Aktualisierte Ausgabe**

*Sick, Helma*

Gut verständlich und mit vielen Beispielen aus der Praxis gibt Helma Sick mit diesem Buch Frauen in unterschiedlichen beruflichen Situationen das Rüstzeug in die Hand, in jeder Lebensphase vor-zusorgen.

**Piper** 8,90 €

## Women's Links

**Das kommentierte Internet-Adressbuch 2003/2003**

*Wählich, Birgitt (HgIn)*

Inhaltliche Schwerpunkte: -  
Portale/Websites/Chats von Frauen für Frauen  
-Websites mit frauenpolitisch relevanten Texten  
im Internet z.B. zu Gender Mainstreaming, Gewalt gegen Frauen etc. -Allgemeiner Serviceteil, beispielsweise mit Angeboten zur Stellensuche, Recherche, allgemeine Gesundheits-Sites. Das neue Linkverzeichnis für Frauen – noch übersichtlicher, noch besser!

**Orlanda** 18,50 €