

**GABAL**

**HERBST  
2026**

**NEW  
MINDSET**

**NEW  
FOCUS**

**NEW  
START**

**GABAL. DEIN VERLAG.**  
DIE NEUEN BÜCHER

# Führung, die verbindet

## Im Buch finden Leser:innen eine Fundgrube an praktischen Tools:

- Selbstführungs-Check (Reflexionsfragen + Käfermodell-Vorlage)
- 5-Minuten-Journaling für Führungskräfte
- Stärken-Landkarte fürs Team (auf Basis CliftonStrengths)
- Kommunikations-Kompass (Kanal, Ton und Timing für verschiedene Generationen)
- Die Feedback-Formel (Beobachtung, Wirkung, Wunsch)
- Hybrid-Team-Charta (Vorlage für Spielregeln)
- Team-KI-Charta zum Ausfüllen
- Mini-Test: „KI-Reifegrad im Team“ + „Risikoprofil“

u. v. m.



### Gut zu wissen!

Die Autoren haben über 66.000 Follower:innen auf Social Media.

Michael Trautmann ist Co-Host des Podcasts „On the Way to New Work“, einer der führenden deutschsprachigen New-Work-Podcasts (über 500 Episoden). Er ist LinkedIn Top Voice und bekannt aus WirtschaftsWoche, Hamburger Abendblatt, Horizont u. v. m.

Oskar Trautmann ist Host des Podcasts „Zoomer meets Boomer“.

- Einzigartiges Führungsbuch, das die Perspektiven eines Boomers und eines Gen Zlers vereint
- Ein Leitfaden für Purpose, KI und moderne Teamkultur
- Mit Tools und digitalen Zusatzmaterialien wie Leitfäden und Checklisten, zum Beispiel einem 10-Wochen-Plan für bessere Führung

Dieses Buch macht Lust auf Führung und richtet sich an alle, die Führung lernen oder neu definieren wollen – egal welche Generation.

Um in der Zukunft bestehen zu können, muss Führung sich verändern. Denn wir leben in einer New-Work-Welt, die von KI und hybridem Arbeiten geprägt ist. Aber auch Generationenkonflikte und der wichtige Fokus auf Mental Health gehören zu dieser komplexen Welt. Gerade in schwierigen Zeiten brauchen wir sichere Strukturen, gute Führung und eine gemeinsame Sprache, die über Fachbereiche und Generationen hinweg funktioniert.

Michael Trautmann – Bestseller-Autor und Host eines der reichweitenstärksten Wirtschaftspodcasts Deutschlands – und sein Sohn Oskar, Strategie für Agentic AI, zeigen: Führung kann Spaß machen – wenn wir wissen, wie wir sie grundlegend verändern.



© privat

**Dr. Michael Trautmann** (Hamburg) ist Gründer und Chief Growth Officer der NWMS GmbH (New Work Masterskills). Er begleitet Menschen und Organisationen dabei, New Work zu verstehen, anzuwenden und als ganzheitlichen Ansatz für sich zu nutzen. Er ist außerdem Berater und Keynote Speaker.

[www.newworkmasterskills.com](http://www.newworkmasterskills.com)

**Oskar Trautmann** (München) ist Manager Strategy Agentic AI bei den Plan.Net Studios sowie Dozent für Trendforschung und Künstliche Intelligenz.

[zoomer-meets-boomer.podigee.io](http://zoomer-meets-boomer.podigee.io)



Michael Trautmann, Oskar Trautmann

**Wir müssen über Führung reden**

Wie KI, New Work und generationengerechte Zusammenarbeit die Zukunft der Arbeit verändern

14,8 × 22,5 cm | ca. 224 Seiten | Broschur

ca. 28,- € (D) | ca. 28,80 € (A)

ISBN 978-3-96739-284-5

Erscheint am 22. Oktober 2026

WGS 1784 (Wirtschaft/Management)



9 783967 392845



# In 30 Tagen zu sich selbst finden

*„Nur wenn du dich selbst kennst, kannst du bewusst entscheiden, was bleiben darf und was sich verändern soll.“*

**Nadja Trunk**



© privat

## Gut zu wissen!

Workbook mit Journal-Charakter:

- weiches, gut beschreibbares Papier
- bleibt durch Otabind-Broschur offen liegen
- mit Reflexionsfragen, kreativen Journaling-Aufgaben, Achtsamkeitsübungen, inspirierenden Zitaten und viel Raum für eigene Gedanken

Für alle, die sich für gesunden Lifestyle, Achtsamkeit, Self Love und Neuorientierung interessieren

Die Autorin betreibt den erfolgreichen Podcast „Unfiltered Zone“.

## Backlist-Empfehlung



9 783967 392449

**Nadja Trunk**

**Twentysomething**

Chaos, Self Love und alles, was dazwischenliegt

**22,90 € (D) | 23,60 € (A)**

ISBN 978-3-96739-244-9

- Einflussreiche Influencerin mit über 107.000 Follower:innen und Autorin des Bestsellers „Twentysomething“
- Praxisnahes Workbook zu emotionalem Healing, Selbstfindung und Persönlichkeitsentwicklung
- Sich selbst wieder näherkommen, innere Klarheit finden und alte Muster loslassen

Slow Life? Fehlanzeige! Leistungsdruck, Schnelllebigkeit und ständige Reizüberflutung sind in unserem Leben längst alltäglich geworden. Zwischen neuen Instagram-Trends, Mental Load und unseren eigenen Zukunftswünschen wissen wir manchmal gar nicht mehr, wo uns der Kopf steht.

Dabei geht uns eine wichtige Sache schnell verloren: das Gefühl für uns selbst. Der Draht zu unseren Wünschen, Bedürfnissen und Zielen. Selbstreflexion ist eines der kraftvollsten Instrumente für persönliches Wachstum. Dafür braucht es bewusst gesetzte Momente der Klarheit und des Innehaltens.

Genau hier setzt dieses Workbook an. Es unterstützt Sie, sich wieder bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen. In nur 30 Tagen können Sie Ihr Mindset neu ausrichten, neue Routinen etablieren, Visionen entwickeln und einschränkende Glaubenssätze hinterfragen. Einen Monat lang richtet sich der Fokus auf Sie – Ihre Vergangenheit, Ihre Gegenwart und Ihre Zukunft. Wer sind Sie wirklich? Und was wollen Sie für Ihr Leben?

**Nadja Trunk** (Bamberg) ist Social-Media-Managerin, Influencerin und Host des Podcasts „Unfiltered Zone“. Auf TikTok, Instagram und Spotify inspiriert sie Frauen, ihr Potenzial zu entfalten. Ihren über 107.000 Follower:innen gibt sie persönliche Einblicke in ihr Leben und in ihrem Buch „Twentysomething. Chaos, Self Love und alles, was dazwischenliegt“ teilt sie praktische Tipps zu Selbstfindung und Selbstakzeptanz in den Zwanzigern.  
@naja.trunk



**Nadja Trunk**

**Next Chapter: You!**

In 30 Kapiteln zur besten Version deiner selbst

14,8 × 22,5 cm | ca. 224 Seiten | OTA-Bind

ca. 22,90 € (D) | ca. 23,60 € (A)

ISBN 978-3-96739-285-2

Erscheint am 26. August 2026

WGS 1481 (Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Lebensführung, Persönliche Entwicklung)



9 783967 392852

# Ihr Kompass für ein gutes Leben

## Das BELLA-Prinzip

**B = Bewegung**

Kleine Schritte, große Wirkung

**E = Entspannung & Ernährung**

Das Doppel für Ihre Basisenergie

**L = Lernen**

Neues Denken wagen

**L = Lieben**

Selbstliebe und erfüllte Beziehungen

**A = Achtsamkeit**



- Nachhaltige Veränderung mit kleinen, machbaren Schritten erreichen, ohne Druck und Perfektionismus
- Mit Mini-Ritualen mehr Resilienz, Lebenskraft und innere Stärke entwickeln
- Führt Schritt für Schritt aus Erschöpfung und Überforderung hin zu einem selbstbestimmten, kraftvollen Leben

Jeder von uns möchte ein glückliches Leben führen. Lebenskrisen, ein neuer Lebensabschnitt aber auch kleine Momente, in denen wir unzufrieden mit uns sind, bieten uns die Chance, neu über unser Leben nachzudenken.

Mit diesem Buch finden Sie heraus, was Ihre Bedürfnisse und Leidenschaften sind und welche inneren Hindernisse Ihnen bei der Erfüllung Ihrer Wünsche im Wege stehen. Jedes Kapitel verbindet wissenschaftliche Erkenntnisse mit persönlichen Erfahrungen und praktischen Übungen.

Mithilfe von Mini-Ritualen lernen Sie, wie Sie mit geringem Zeitaufwand Ihren Wünschen jeden Tag ein kleines Stückchen näher kommen können. So stellen Sie in Ihrem eigenen Tempo die Weichen für Ihre persönliche Veränderung.

Warten Sie nicht länger, sondern legen Sie heute schon los!



© Kerstin Joensson

**Dr. Karoline Bitschnau-Dellamaria** (Lofer/Österreich) arbeitet seit mehr als 25 Jahren als Trainerin, Referentin und Coachin für Unternehmen, Institutionen, Bildungseinrichtungen und öffentliche Organisationen im gesamten deutschsprachigen Raum. 2010 gründete sie die Akademie für soziale Kompetenz, die als Ausbildungs- und Weiterbildungszentrum für wertschätzende Kommunikation, Gewaltfreie Kommunikation, Rhetorik und persönliche Entwicklung dient.  
[www.akademie-bitschnau.at](http://www.akademie-bitschnau.at)



**Karoline Bitschnau-Dellamaria**  
**Jeden Tag ein bisschen stärker**  
Dein alltagstauglicher Kompass für mehr Resilienz und Lebensfreude  
14,8 × 22,5 cm | ca. 176 Seiten | Broschur  
**ca. 22,- € (D) | ca. 22,70 € (A)**  
ISBN 978-3-96739-286-9  
Erscheint am 26. August 2026  
WGS 1481 (Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/Lebensführung, Persönliche Entwicklung)



# 20 Hacks für mehr Spontaneität und Flexibilität

## Impro-Techniken, die im Alltag sofort funktionieren

- „Ja, und ...“ statt „Ja, aber“ – Blockaden lösen, Dialoge öffnen
- Dem ersten Impuls vertrauen – Statt zu zerdenken, einfach handeln
- „Scheiter heiter!“ – Fehler als Rohmaterial nutzen
- Andere zum Star machen – Weniger Leistungsdruck, mehr Teamerfolg
- Nuss-Nougat-Prinzip anwenden – Trockene Fakten mit Überraschung würzen
- BESSI®-Trick nutzen – 5-Finger-Methode gegen Stress
- „Yes to the mess“ sagen – Chaos als Arbeitsmaterial akzeptieren
- Mut zur Lücke haben – Aufhören zu performen, anfangen zu sein

### Gut zu wissen!

„Der Impro-Code – Der Podcast zum Buch mit Hacks für Bühne, Business und Alltag“: Zu jedem Kapitel wird es eine Podcast-Episode geben (Interviewformat mit den jeweiligen Autor:innen).

### Backlist-Empfehlung



Nicole Krieger, Ralf Schmitt, Vaya Wieser-Weber

**Erfolgreich Events moderieren**

Die besten Hacks von 20 Moderations-Profis

**24,90 € (D) | 25,60 € (A)**

ISBN 978-3-96739-248-7

- █ Zukunftskompetenz Improvisation – spontane Kreativität, Mut und Flexibilität trainieren und verbessern
- █ Die besten Methoden von erfahrenen Improspieler:innen, Trainer:innen und Expert:innen
- █ Improvisationstechniken in unterschiedlichen Bereichen des Lebens gewinnbringend einsetzen: in Meetings, Präsentationen, Gesprächen, der Zusammenarbeit im Team u. v. m.

Wie reagieren Sie, wenn ein Meeting plötzlich eine unerwartete Wendung nimmt? Wenn Sie ad hoc eine Präsentation halten oder einen Workshop spontan umstrukturieren müssen? Unser Alltag verlangt immer häufiger die Fähigkeit, flexibel zu reagieren. Wir wollen vorbereitet sein, alles planen und möglichst keine Fehler machen.

Improvisation lehrt uns, im Moment zu handeln und aus Unsicherheit kreative Möglichkeiten entstehen zu lassen.

„Der Impro-Code“ versammelt 20 renommierte Impro-Profis, die jeweils einen konkreten Hack aus ihrer Praxis teilen: von Applied Improv im Business über Storytelling-Techniken bis hin zu Moderationsmethoden und Resilienztechniken. Das Buch zeigt, wie Improvisationsprinzipien Führungskräfte, Trainer:innen und Workshop-Leitende dabei unterstützen, flexibel zu bleiben, Teams zu stärken und kreative Lösungen zu entwickeln.



Die Herausgeber:innen Ralf Schmitt und Vaya Wieser-Weber (Hamburg) prägen seit vielen Jahren die Impro-Landschaft im deutschsprachigen Raum. Gemeinsam verantworten sie Impro-Hotel, den Marktführer im deutschsprachigen Raum für improbasierte Persönlichkeitsentwicklung im Retreat-Format in ganz Europa, und verbinden dort in ihrer Arbeit der Führungskräfte- und Organisationsentwicklung künstlerische Tiefe mit nachhaltiger Wirksamkeit.

[www.ImproHotel.de](http://www.ImproHotel.de)



Ralf Schmitt (Hg.), Vaya Wieser-Weber (Hg.)

### Der Impro-Code

20 Hacks von Profis für Bühne, Business und Alltag

14,8 × 22,5 cm | 240 Seiten | Broschur

**24,90 € (D) | 25,60 € (A)**

ISBN 978-3-96739-283-8

Bereits lieferbar

WGS 1498 (Ratgeber/Recht, Beruf, Finanzen/Briefe, Rhetorik)



# NLP wirkt – mehr als 30 Jahre Wirkung und Entwicklung

## Was Sie erwartet:

- Einordnung: NLP als Schlüssel persönlicher & beruflicher Entwicklung
- Grundlagen & Wirkprinzipien des NLP
- NLP in Coaching & Persönlichkeitsentwicklung
- NLP in Business & Führung
- NLP in Bildung, Sport & Gesellschaft
- Wirkung, Präsenz & Identität
- Glossar



### Gut zu wissen!

Neurolinguistisches Programmieren (NLP) versteht sich als ressourcen- und lösungsorientierter Ansatz, der Kommunikation, Lernen und Veränderung pragmatisch miteinander verbindet. Veränderung wird als Prozess innerhalb vernetzter Systeme verstanden. (DVNLP)

Glossar mit zentralen Begriffen des Neurolinguistischen Programmierens (NLP)

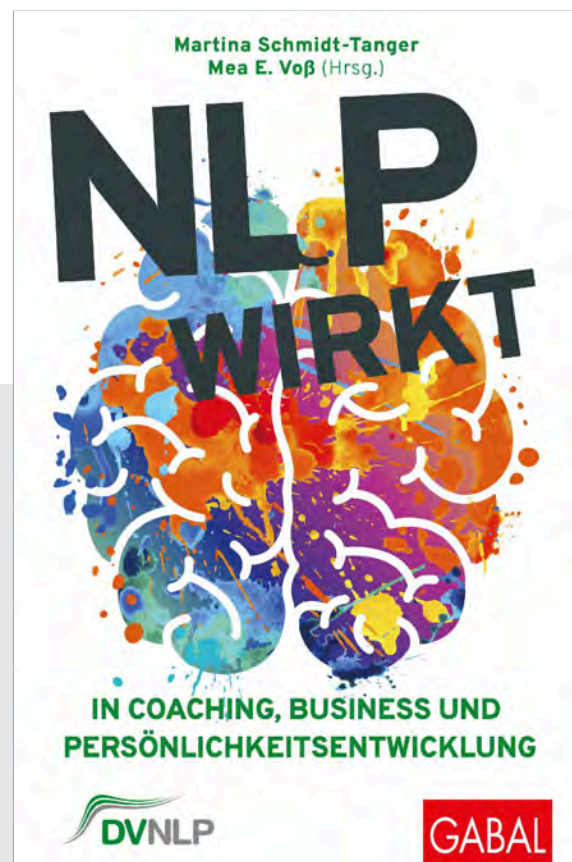
Jubiläum: 30 Jahre Deutscher Verband für Neuro-Linguistisches Programmieren e. V. (DVNLP), der größte NLP-Verband in Europa

- Ein inspirierender Sammelband für alle, die NLP verstehen, professionell anwenden und zukunftsfähig gestalten wollen
- Geschrieben von renommierten NLP-Expert:innen
- Moderne NLP-Arbeit stärkt Menschen, bewegt Organisationen und ermöglicht nachhaltige Entwicklung

Seit mehr als drei Jahrzehnten begleitet NLP Menschen dabei, Veränderung wirksam zu gestalten – in Coaching, Führung, Bildung und persönlicher Entwicklung. Dieser Jubiläumsband des größten europäischen NLP-Verbandes vereint renommierte Expert:innen und zeigt fundiert, wie praxisnah, vielfältig und modern NLP heute ist.

Von Sprache, Werten und innerer Dynamik über Business, Change Management und Pädagogik bis hin zu konkreten Praxisbeispielen bietet „NLP wirkt“ inspirierende Einblicke und anwendbares Wissen.

Ein unverzichtbarer Sammelband für alle, die Entwicklung professionell begleiten und nachhaltige Veränderung ermöglichen wollen. Ein Einblick für alle, die Lust haben auf Veränderungen mit Substanz.



Martina Schmidt-Tanger (Hg.), Mea E. Voß (Hg.)

### NLP wirkt

In Coaching, Business und  
Persönlichkeitsentwicklung  
14,8 × 22,5 cm | 196 Seiten | Broschur

ca. 24,90 € (D) | ca. 25,60 € (A)

ISBN 978-3-96739-282-1

Erscheint am 28. Juli 2026

WGS 1497 (Ratgeber/Recht, Beruf, Finanzen/  
Ausbildung, Beruf, Karriere)



Seit über 30 Jahren steht der Deutsche Verband für Neuro-Linguistisches Programmieren (DVNLP) für klare curriculare Rahmenbedingungen und hohe Ausbildungsstandards. Als Methodenverband übernimmt der DVNLP Verantwortung – für Qualität, für Haltung und für die Menschen, die sich dem NLP in Ausbildung, Lehre und Praxis anvertrauen.

[www.dvnlp.de](http://www.dvnlp.de)



9 783967 392821

# Klarheit in der Führung

## Der 5-Phasen-Weg zu Zen-Leadership

### Phase 1

Achtsame Selbstwahrnehmung

### Phase 2

Stabile Selbstführung

### Phase 3

Wirksame Führung anderer

### Phase 4

Entwicklung und Führung selbstorganisierter Teams

### Phase 5

Organisationsentwicklung und Gestaltung der  
Unternehmenskultur durch Purpose

#### Gut zu wissen!

Der Zen-Buddhismus, kurz Zen, ist eine Strömung des Buddhismus. Die zentrale Praxis des Zen ist die Meditation. Zentrales Anliegen ist die Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks und des gegenwärtigen Bewusstseins. (Wikipedia)

Der Autor betreibt einen Blog zum Thema auf seiner Website.

- Einzigartige Fusion von Führung und Zen-Praxis im deutschsprachigen Raum
- Systematischer 5-Phasen-Weg zur erfolgreichen Selbst- und Unternehmensführung
- Weisheit und Praxis des Zen als Fundament und wissenschaftlich belegtes Werkzeug für Klarheit, Kraft und innere Ruhe in komplexen Zeiten

Der Weg zu guter Führung beginnt bei einem selbst, denn jede gute Führung beginnt mit reflektierter Selbstführung.

In diesem Buch wird die Zen-Praxis als Methode zur tiefen Persönlichkeitsentwicklung mit modernem Management verbunden. Zen-Praxis und Achtsamkeit legen das Fundament für eine klare, mutige und gelassene Führung in komplexen Zeiten. Nur wenn die Führungskraft diese innere Stabilität besitzt, ist es möglich, andere erfolgreich zu führen, und zwar mit Empathie, Selbstbewusstsein und Resilienz.

Die Zen-Praxis wirkt wie das Kalibrieren eines Kompasses: Wenn das innere Bewusstsein klar ausgerichtet ist, kann die Führungskraft das Unternehmen auch durch den stärksten Sturm sicher manövrieren. So sorgen Sie für Ihren persönlichen Erfolg und stellen die Weichen für ein starkes Unternehmen.



© privat

**Joachim Nickelsen** (Hamburg) ist Executive Coach, Keynote Speaker und Autor. Er begleitet Unternehmer:innen, Geschäftsführungen und Führungsteams dabei, in Zeiten von Komplexität und Veränderung motivierend, wirksam und menschlich zu führen. Zuvor war er Gründer und CFO eines Software-Start-ups und hat über 30 Jahre selbst in verantwortlichen Führungsrollen gearbeitet.

[www.joachimnickelsen.de](http://www.joachimnickelsen.de)



Joachim Nickelsen

**30 Minuten Zen-Leadership**

11,5 × 17 cm | 96 Seiten | Broschur

ca. 10,90 € (D) | ca. 11,30 € (A)

ISBN 978-3-96739-287-6

Erscheint am 26. August 2026

WGS 2784 (Wirtschaft/Management)



9 783967 392876

## Graphic Novel zum Teens-Bestseller – jetzt lieferbar!



Sean Covey

### Lebe deine Träume - Geschichten über Freundschaft, Mut und das wahre Leben

Die Graphic Novel zum Bestseller „Die 7 Wege zur Effektivität für Jugendliche“

Mit 4-farbigen Illustrationen

Illustriert von Pasquale De Luca

Übersetzt von Claudia Franz

14,8 × 22,5 cm | 208 Seiten | Broschur

**22,90 € (D) | 23,60 € (A)**

ISBN 978-3-96739-207-4

Bereits lieferbar

WGS 1280 (Kinder- und Jugendbücher/Sachbücher, Sachbilderbücher)

Ab 14 Jahren



9 783967 392074

- Ob Freundschaften, Schule, Selbstbewusstsein oder Mobbing: Hier kommen genau die Dinge zur Sprache, die Teenager heute bewegen
- Ein Begleiter durch eine Lebensphase, in der die Weichen für die Zukunft gestellt werden
- Basiert auf dem Bestseller „Die 7 Wege zur Effektivität für Jugendliche“, der sich weltweit 5 Millionen Mal verkauft hat und somit zu den beliebtesten Büchern für Teenager zählt
- Von New-York-Times-Bestseller-Autor Sean Covey – weltweit über 10 Millionen verkaufte Bücher

## Jubiläum: Longseller in der 45. Auflage



JOSEF W. SEIFERT

### Visualisieren Präsentieren Moderieren

Der Klassiker

GABAL

Josef W. Seifert

### Visualisieren Präsentieren Moderieren

Der Klassiker

15,3 × 21,5 cm | 200 Seiten | gebunden

**24,90 € (D) | 25,60 € (A)**

ISBN 978-3-86936-240-3

Bereits lieferbar

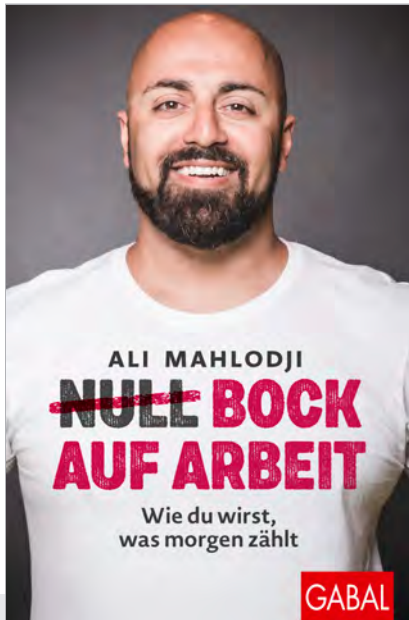
WGS 1498 (Ratgeber/Recht, Beruf, Finanzen/Briefe, Rhetorik)



9 783869 362403

- Über 115.000 verkaufte Exemplare im GABAL Verlag
- Fakten gekonnt visualisieren, Präsentationen richtig vorbereiten und sicher durchführen, Besprechungen effektiv leiten, Teams und Gruppen ergebnisorientiert moderieren und Workshops erfolgreich gestalten
- Bewährte Methoden, Tipps und Techniken, um Informationen verständlich und anschaulich zu vermitteln
- Umsetzungsorientiert, leserfreundlich und klar auf den Punkt gebracht

## Inspiration und Wegweiser für eine neue Arbeitswelt – jetzt in der 2. Auflage



Ali Mahlodji

**(Null) Bock auf Arbeit**

Wie du wirst, was morgen zählt

14,8 × 22,5 cm | 192 Seiten | Broschur

**28,- € (D) | 28,80 € (A)**

ISBN 978-3-96739-269-2

Bereits lieferbar

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



9 783967 392692

## Coaching- und Trainingsbuch des Jahres 2025/2026



Ramzi Fatfouta

**Das Diversity-Toolbook**

33 praxiserprobte Werkzeuge für gelebte Vielfalt am Arbeitsplatz

14,8 × 22,5 cm | 224 Seiten | Broschur

**25,- € (D) | 25,80 € (A)**

ISBN 978-3-96739-255-5

Bereits lieferbar

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



9 783967 392555

- Bestseller-Autor und internationaler Keynote Speaker mit über 130.000 Follower:innen auf Social Media
- Zukunft gestalten – mit Haltung, Herz und Verstand
- Ein Mutmacher-Buch für alle, die selbstverantwortlich wachsen, gestalten und wirken möchten
- Verantwortung für das eigene Denken, Fühlen und Handeln übernehmen

- Ausgezeichnet durch den dvct, größter Fachverband für Coachs und Trainer:innen im deutschsprachigen Raum
- 33 Tools, um Diversity im Arbeitsalltag greifbar und umsetzbar zu machen
- Vielfalt fördern, Vorurteile abbauen und Veränderung anstoßen
- Mit exklusiven Beiträgen von Fachexpert:innen und aus der Diversity-Community

# Neuausgabe des beliebten Schweinehund-Klassikers

- Neuausgabe im Softcover mit neuer ISBN und reduziertem Preis
- Über 20 Jahre Günter und über 1 Million verkaufte Exemplare der Reihe



Stefan Frädrich  
**Günter, der innere Schweinehund**  
 Ein tierisches Motivationsbuch  
 Illustriert von Timo Wuerz  
 12,5 × 18 cm | 224 Seiten | Broschur  
**12,90 € (D) | 13,30 € (A)**  
 ISBN 978-3-96739-281-4  
 Neuausgabe  
 Bereits lieferbar  
 WGS 2481 (Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/  
 Lebensführung, Persönliche Entwicklung)



9 783967 392814

Eigentlich wissen wir ganz genau, was wir tun sollten: endlich mal aufräumen, besser miteinander reden oder mehr Mut haben. Ja, eigentlich ... Aber wir kennen auch diese hartnäckige Stimme in uns. Sie sagt: »Lass das sein!«, »Mach das später!« oder »Das schaffst du eh nicht!« Diese Stimme kommt von Günter.

Günter ist unser innerer Schweinehund. Wo pfuscht Günter in unser Leben? Und wie gehen wir am besten damit um? Lesen Sie die mehr als 100 illustrierten Tipps – und Ihr innerer Schweinehund wird handzahn!

Dr. Stefan Frädrich (Köln) ist Motivator, Autor, Unternehmer und preisgekrönter Referent. Er gründete die beliebte Weiterbildungsplattform GEDANKENTanken, heute Greater, die den größten deutschsprachigen Speakingkanal bei YouTube betreibt sowie zahlreiche Fortbildungsformate für Selbstverwirklichung, Leadership und Business – online und offline.

[www.stefanfraedrich.de](http://www.stefanfraedrich.de)

Timo Wuerz (Hamburg) ist freier Designer, Illustrator und Künstler. Er ist der zeichnerische Vater von Günter, dem inneren Schweinehund. Er hat knapp hundert Bücher, Themenparks, Briefmarken, Luxusautos, Cover, Snowboards, Poster und Spielzeug gestaltet. Seine Arbeiten sind in internationalen Galerien und mehreren Museen zu sehen.

[www.timowuerz.com](http://www.timowuerz.com)

# Unsere lieferbaren Günter-Bücher



Stefan Frädrich  
**Günter, der innere Schweinehund**  
 Ein tierisches Motivationsbuch  
 12,90 € (D) | 13,30 € (A)  
 ISBN 978-3-96739-281-4



Stefan Frädrich, Thilo Baum  
**Günter, der innere Schweinehund, wird Nichtraucher**  
 Ein tierisches Gesundheitsbuch  
 12,90 € (D) | 13,30 € (A)  
 ISBN 978-3-89749-625-5



Stefan Frädrich  
**Günter, der innere Schweinehund, wird schlank**  
 Ein tierisches Motivationsbuch  
 12,90 € (D) | 13,30 € (A)  
 ISBN 978-3-89749-584-5



Stefan Frädrich  
**Günter, der innere Schweinehund, wird reich**  
 Ein tierisches Wohlstandsbuch  
 12,90 € (D) | 13,30 € (A)  
 ISBN 978-3-96739-116-9



Stefan Frädrich  
**Günter, der innere Schweinehund, rettet die Welt**  
 Ein tierisches Ökobuch  
 12,90 € (D) | 13,30 € (A)  
 ISBN 978-3-96739-054-4



Stefan Frädrich, Thilo Baum  
**Günter, der innere Schweinehund, lernt flirten**  
 Ein tierisches Turtelbuch  
 12,90 € (D) | 13,30 € (A)  
 ISBN 978-3-89749-665-1



Stefan Frädrich  
**Günter, der innere Schweinehund, lernt verkaufen**  
 Ein tierisches Businessbuch  
 12,90 € (D) | 13,30 € (A)  
 ISBN 978-3-89749-501-2



Stefan Frädrich  
**Das Günter-Prinzip**  
 So motivieren Sie Ihren inneren Schweinehund  
 22,- € (D) | 22,70 € (A)  
 ISBN 978-3-86936-169-7



Stefan Frädrich  
**Das Günter-Prinzip fürs Business**  
 So werden Sie schweinehundeerfolgreich  
 19,90 € (D) | 20,50 € (A)  
 ISBN 978-3-86936-795-8

# Unsere Topseller aus der Backlist



Stephen R. Covey  
**Die 7 Wege zur Effektivität**  
 Prinzipien für persönlichen und beruflichen Erfolg  
 24,90 € (D) | 25,60 € (A)  
 ISBN 978-3-86936-894-8



Stephen R. Covey  
**Die 7 Wege zur Effektivität – Kompaktausgabe**  
 Prinzipien für ein glückliches und erfülltes Privatleben. Mit...  
 19,90 € (D) | 20,50 € (A)  
 ISBN 978-3-96739-066-7



Ali Mahlodji  
**(Null) Bock auf Arbeit**  
 Wie du wirst, was morgen zählt  
 28,- € (D) | 28,80 € (A)  
 ISBN 978-3-96739-269-2



Stefan Merath  
**Der Weg zum erfolgreichen Unternehmer**  
 Wie Sie und Ihr Unternehmen neue Dynamik gewinnen  
 32,- € (D) | 32,90 € (A)  
 ISBN 978-3-89749-793-1



Sean Covey  
**Die 7 Wege zur Effektivität für Jugendliche**  
 So lebst du deine Ziele und Träume  
 19,90 € (D) | 20,50 € (A)  
 ISBN 978-3-86936-940-2



Paul Johannes Baumgartner  
**Wie du die Affen in deinem Kopf zähmst**  
 20 Monkey-Mind-Hacks für mehr Stärke, Positivität und Lebens...  
 22,90 € (D) | 23,60 € (A)  
 ISBN 978-3-96739-250-0



Philipp J. Müller  
**GeldRICHTIG**  
 Einkommen erhöhen, moralisch handeln, persönliche Freiheit l...  
 25,- € (D) | 25,80 € (A)  
 ISBN 978-3-86936-997-6



Bilal Gökce  
**Erfolg kennt keine Herkunft**  
 Wie du deinen Weg gehst, auch wenn die Welt dagegen ist  
 18,- € (D) | 18,60 € (A)  
 ISBN 978-3-96739-249-4



Brian Tracy  
**Eat that Frog**  
 21 Wege, wie Sie in weniger Zeit mehr erreichen  
 22,- € (D) | 22,70 € (A)  
 ISBN 978-3-96739-267-8



Stephen R. Covey  
**Dein Beruf – Deine Leidenschaft**  
 Wie du den Job findest, der dich glücklich macht  
 22,90 € (D) | 23,60 € (A)  
 ISBN 978-3-96739-252-4



Anita Hermann-Ruess  
**KI für kluge Kommunikation**  
 Wie Sie Ihre Rhetorik-Skills mithilfe Künstlicher Intelligenz...  
 28,- € (D) | 28,80 € (A)  
 ISBN 978-3-96739-254-8



Boris Grundl, Bodo Schäfer  
**Leading Simple**  
 Führen kann so einfach sein  
 28,- € (D) | 28,80 € (A)  
 ISBN 978-3-96739-070-4



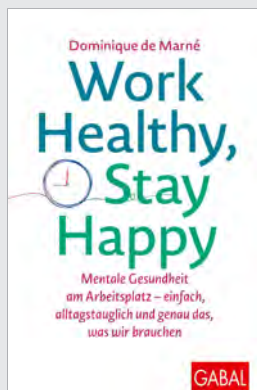
Stephen R. Covey, Sean Covey  
**Die 7 Wege zur Effektivität für unterwegs**  
 Zeitlose Prinzipien für eine Welt im Wandel  
 12,90 € (D) | 13,30 € (A)  
 ISBN 978-3-96739-068-1



Ramzi Fatfouta  
**Das Diversity-Toolbook**  
 33 praxiserprobte Werkzeuge für gelebte Vielfalt am Arbeitsplatz...  
 25,- € (D) | 25,80 € (A)  
 ISBN 978-3-96739-255-5



Tibor Bauer  
**101 Fragen zur SCHUFA**  
 Was du schon immer über die SCHUFA wissen wolltest  
 19,90 € (D) | 20,50 € (A)  
 ISBN 978-3-96739-271-5



Dominique de Marné  
**Work Healthy, Stay Happy**  
 Mentale Gesundheit am Arbeitsplatz – einfach, alltagstauglic...  
 22,90 € (D) | 23,60 € (A)  
 ISBN 978-3-96739-274-6



Friedbert Gay, Debora Karsch  
**Das persolog® Persönlichkeits-Profil**  
 Persönliche Stärke ist kein Zufall. Mit Fragebogen zur Selb...  
 34,90 € (D) | 35,90 € (A)  
 ISBN 978-3-86936-929-7



Freddy Kremer, Gabriele Blüher  
**Das kleine Buch der klugen Führung**  
 Führungsstark auf allen Ebenen  
 18,- € (D) | 18,60 € (A)  
 ISBN 978-3-96739-263-0

# Unsere Covey-Empfehlungen



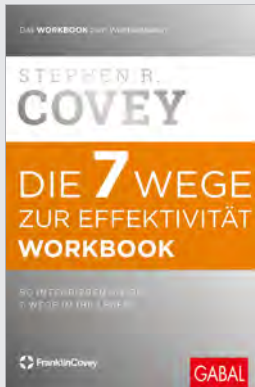
**Stephen R. Covey**  
**Dein Beruf – Deine Leidenschaft**  
 Wie du den Job findest, der dich glücklich macht  
 22,90 € (D) | 23,60 € (A)  
 ISBN 978-3-96739-252-4



**Stephen R. Covey**  
**Die 7 Wege zur Effektivität**  
 Prinzipien für persönlichen und beruflichen Erfolg  
 24,90 € (D) | 25,60 € (A)  
 ISBN 978-3-86936-894-8



**Stephen R. Covey, Sean Covey**  
**Die 7 Wege zur Effektivität für unterwegs**  
 Zeitlose Prinzipien für eine Welt im Wandel  
 12,90 € (D) | 13,30 € (A)  
 ISBN 978-3-96739-068-1



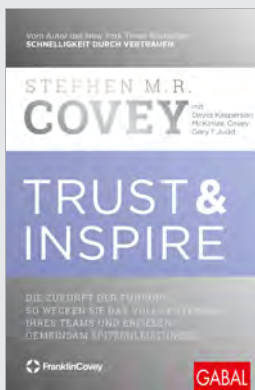
**Stephen R. Covey**  
**Die 7 Wege zur Effektivität – Workbook**  
 So integrieren Sie die 7 Wege in Ihr Leben  
 22,- € (D) | 22,70 € (A)  
 ISBN 978-3-86936-106-2



**Stephen R. Covey**  
**Der 8. Weg**  
 Mit Effektivität zu wahrer Größe  
 28,- € (D) | 28,80 € (A)  
 ISBN 978-3-96739-266-1



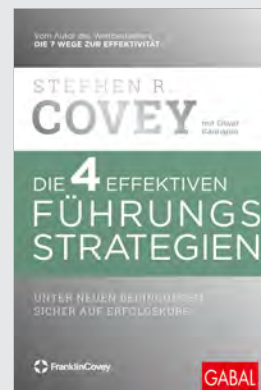
**Stephen M. R. Covey, Rebecca R. Merrill**  
**Schnelligkeit durch Vertrauen**  
 Aktionsplan: In 13 Schritten zu mehr Vertrauen, besseren Bez...  
 32,- € (D) | 32,90 € (A)  
 ISBN 978-3-96739-111-4



**Stephen M. R. Covey, David Kasperson, McKinlee Covey, Gary T. Judd**  
**Trust & Inspire**  
 Die Zukunft der Führung: So wecken Sie das volle Potenzial I...  
 34,90 € (D) | 35,90 € (A)  
 ISBN 978-3-96739-152-7



**Stephen R. Covey**  
**Die 12 Gründe des Gelingens**  
 oder das Geheimnis wahrer Größe  
 24,90 € (D) | 25,60 € (A)  
 ISBN 978-3-86936-722-4



**Stephen R. Covey, Oliver Kannapin**  
**Die 4 effektiven Führungsstrategien**  
 Unter neuen Bedingungen sicher auf Erfolgskurs  
 29,90 € (D) | 30,80 € (A)  
 ISBN 978-3-96739-142-8



Stephen R. Covey  
**Die 7 Wege zur Effektivität – Kompaktausgabe**  
 Prinzipien für ein glückliches und erfülltes Privatleben. Mi...  
 19,90 € (D) | 20,50 € (A)  
 ISBN 978-3-96739-066-7



Stephen R. Covey, Sean Covey  
**Stephen R. Covey, Sean Covey Die 7 Wege zur Effektivität – Tagebuch**  
 Mein Impulsgeber und täglicher Begleiter  
 15,- € (D) | 15,50 € (A)  
 ISBN 978-3-96739-067-4



Stephen R. Covey  
**Self-Leadership**  
 Die 7 Wege zu einem selbstbestimmten und sinnerfüllten Lebe...  
 22,90 € (D) | 23,60 € (A)  
 ISBN 978-3-96739-206-7



Stephen R. Covey  
**Das Leitbild deines Lebens**  
 Sinn finden. Ziele setzen. Träume verwirklichen.  
 19,90 € (D) | 20,50 € (A)  
 ISBN 978-3-96739-143-5



Stephen R. Covey  
**Die 7 Wege zu glücklichen Beziehungen**  
 19,90 € (D) | 20,50 € (A)  
 ISBN 978-3-96739-041-4



Stephen R. Covey  
**Die 7 Wege zur Effektivität für starke Familien**  
 24,90 € (D) | 25,60 € (A)  
 ISBN 978-3-96739-149-7



Sean Covey  
**Die 7 Wege zur Effektivität für Jugendliche**  
 So lebst du deine Ziele und Träume  
 19,90 € (D) | 20,50 € (A)  
 ISBN 978-3-86936-940-2



Sean Covey  
**Die 6 wichtigsten Entscheidungen für Jugendliche**  
 Wie du die Weichen für dein Leben richtig stellst  
 19,90 € (D) | 20,50 € (A)  
 ISBN 978-3-86936-969-3



Sean Covey  
**Die 7 Wege zur Effektivität für Jugendliche – Workbook**  
 19,90 € (D) | 20,50 € (A)  
 ISBN 978-3-96739-187-9

# WHITEBOOKS: Unsere Topseller



Johannes Stärk  
**Assessment-Center erfolgreich bestehen**  
 Das Standardwerk für anspruchsvolle  
 Führungs- und Fach-Asses...  
 32,90 € (D) | 33,90 € (A)  
 ISBN 978-3-86936-184-0



Josef W. Seifert  
**Visualisieren Präsentieren Moderieren**  
 Der Klassiker  
 24,90 € (D) | 25,60 € (A)  
 ISBN 978-3-86936-240-3



Simone Engelhard, Simon Qualmann  
**Seminare, Workshops und Meetings mit KI unterstützen**  
 Effiziente Vorbereitung. Methodenreiche  
 Durchführung. Erg...  
 32,90 € (D) | 33,90 € (A)  
 ISBN 978-3-96739-257-9



Katja Ischebeck  
**Erfolgreich Konzepte entwickeln**  
 Eine Praxisanleitung in 6 Schritten  
 32,90 € (D) | 33,90 € (A)  
 ISBN 978-3-96739-277-7



Christiane Wolff  
**Der 5-Schritte-Plan zur individuellen Karrieregestaltung**  
 Innere Klarheit gewinnen. Wertvolle  
 Beziehungen aufbauen. S...  
 32,90 € (D) | 33,90 € (A)  
 ISBN 978-3-96739-258-6



Elke Müller  
**Professionelles Onboarding**  
 Neue Mitarbeitende finden und erfolgreich  
 integrieren  
 32,90 € (D) | 33,90 € (A)  
 ISBN 978-3-96739-212-8





Georg Dauth  
**Führen mit dem DISG®-  
 Persönlichkeitsprofil**  
 DISG®-Wissen Mitarbeiterführung  
 24,90 € (D) | 25,60 € (A)  
 ISBN 978-3-86936-438-4



9 783869 364384



Hartmut Laufer  
**Grundlagen erfolgreicher  
 Mitarbeiterführung**  
 Führungspersönlichkeit,  
 Führungsmethoden, Führungsinstrument...  
 22,90 € (D) | 23,60 € (A)  
 ISBN 978-3-89749-548-7



9 783897 495487



Matthias Garten  
**KI für Präsentationen**  
 Mit den richtigen KI-Tools Präsentationen  
 schneller, einfach...  
 32,90 € (D) | 33,90 € (A)  
 ISBN 978-3-96739-234-0



9 783967 392340



Harald Grob  
**Lernwirksame Seminare entwickeln und  
 durchführen**  
 Ein didaktisches Praxisbuch für Ein- und  
 Umsteiger  
 39,90 € (D) | 41,10 € (A)  
 ISBN 978-3-96739-117-6



9 783967 391176



Lorenz Brockmann  
**Rhetorik macht erfolgreich**  
 Überzeugen. Begeistern. Weiterkommen.  
 32,90 € (D) | 33,90 € (A)  
 ISBN 978-3-96739-139-8



9 783967 391398



Jörg Kupjetz  
**Erfolgreich verhandeln**  
 Die Toolbox für eine effektive  
 Verhandlungsführung  
 32,90 € (D) | 33,90 € (A)  
 ISBN 978-3-96739-236-4



9 783967 392364

# 30 MINUTEN: Unsere Topseller



Monika Matschnig  
**30 Minuten Körpersprache, die wirkt**  
 10,90 € (D) | 11,30 € (A)  
 ISBN 978-3-96739-261-6



Mandy Jochmann  
**30 Minuten Zyklusorientiertes Arbeiten**  
 10,90 € (D) | 11,30 € (A)  
 ISBN 978-3-96739-259-3



Astrid Brüggemann  
**30 Minuten Prompting**  
 10,90 € (D) | 11,30 € (A)  
 ISBN 978-3-96739-238-8



Erno Marius Obogeanu-Hempel, André  
 Daiyü Steiner  
**30 Minuten OKR - Objectives & Key  
 Results**  
 10,90 € (D) | 11,30 € (A)  
 ISBN 978-3-96739-052-0



Carl Naughton, Andreas Steinle  
**30 Minuten Zukunftsmut**  
 10,90 € (D) | 11,30 € (A)  
 ISBN 978-3-96739-265-4



Martin-Niels Däfler  
**30 Minuten Teamwork**  
 10,90 € (D) | 11,30 € (A)  
 ISBN 978-3-96739-260-9





Kristin Kluck  
**30 Minuten Neurodivergenz im Berufsalltag**  
 10,90 € (D) | 11,30 € (A)  
 ISBN 978-3-96739-280-7



Georg Dauth  
**30 Minuten Bessere Beziehungen mit dem DISG®-Modell**  
 10,90 € (D) | 11,30 € (A)  
 ISBN 978-3-86936-916-7



Michael Gebert, Oliver Schwartz  
**30 Minuten ChatGPT**  
 10,90 € (D) | 11,30 € (A)  
 ISBN 978-3-96739-190-9



Tina Sprung  
**30 Minuten Generation Alpha**  
 10,90 € (D) | 11,30 € (A)  
 ISBN 978-3-96739-278-4



Matthias Garten  
**30 Minuten KI-Chatbots**  
 10,90 € (D) | 11,30 € (A)  
 ISBN 978-3-96739-237-1



Linda Dahm  
**30 Minuten Narzissmus**  
 10,90 € (D) | 11,30 € (A)  
 ISBN 978-3-96739-279-1



## So erreichen Sie uns:

### GABAL Verlag

#### Geschäftsführung

André Jünger  
Telefon +49 69 830066-43  
andre.juenger@gabal-verlag.de

#### Vertrieb

Telefon +49 69 830066-15  
vertrieb@gabal-verlag.de  
bestellung@gabal-verlag.de

#### Marketing

Telefon +49 69 830066-42  
marketing@gabal-verlag.de

### Vertreter:innen Buchhandel

#### Berlin, Brandenburg, Bremen, Niedersachsen, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen-Anhalt, Schleswig-Holstein

VFV-Vereinte Verlagsvertretungen  
Arno Montiel  
Katrepler Straße 37  
28215 Bremen  
Telefon +49 421 4374191  
Mobil +49 172 9138545  
arno.montiel@t-online.de  
www.vereinteverlagsvertretungen.de

#### Hessen, Baden-Württemberg

Alexandra von Bomhard  
Außendienst für Verlage  
Augustenstraße 57  
70178 Stuttgart  
Telefon +49 711 6142902  
avbomhard.adfv@t-online.de

#### Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, Saarland, Luxemburg

VFV-Vereinte Verlagsvertretungen  
Stefan Schmitz  
Seelbacherstraße 48 a  
65510 Idstein  
Telefon +49 6126 52403  
Mobil +49 171 2125324  
s.schmitz.verlagsvertretung@t-online.de  
www.vereinteverlagsvertretungen.de

#### Bayern, Sachsen, Thüringen

VFV-Vereinte Verlagsvertretungen  
Jutta Becher-Castaldi  
Viatissstraße 64  
90480 Nürnberg  
Telefon +49 911 403198  
Mobil +49 172 8109045  
jutta.becher.vfv@t-online.de  
www.vereinteverlagsvertretungen.de

#### Schweiz

b + i buch + information ag  
Hofackerstraße 13 A  
8032 Zürich  
Telefon +41 44 4221217

Mattias Ferroni  
m.ferroni@buchinfo.ch

Matthias Engel  
m.engel@buchinfo.ch

Mathieu Süsstrunk  
m.suesstrunk@buchinfo.ch

#### Österreich

Anna Güll  
Hernalser Hauptstraße 230/10/9  
1170 Wien  
Telefon +43 699 19 47 12 37  
anna.guell@pimk.at

### Verlagsauslieferungen

#### Bestellannahme/Kundenservice und Auslieferung Deutschland

Müller – Die lila Logistik Fulfillment Solutions GmbH & Co. KG  
GABAL Verlag GmbH  
Am Buchberg 8  
74572 Blaufelden  
Telefon +49 7953 7189052  
Telefax +49 7953 7189080  
verlagservice@lila-logistik.com

#### Auslieferung und Vertrieb Schweiz

AVA Verlagsauslieferung AG  
Industrie Nord 9  
5634 Merenschwand  
Telefon +41 44 7624200  
Telefax +41 44 7624210  
avainfo@ava.ch

#### Auslieferung und Vertrieb Österreich

Mohr Morawa Buchvertrieb GmbH  
Sulzengasse 2  
1230 Wien  
Telefon +43 1 680140  
Telefax +43 1 689600 o. 6887130  
bestellung@mohrmorawa.at

Unsere Autor:innen stehen für Veranstaltungen zur Verfügung. Sprechen Sie uns an!



Wir übernehmen Verantwortung, ökologisch und sozial: Verzicht auf Plastik (kein Einschweißen der Bücher in Folie), nachhaltige Produktion, Herstellung und Druck in Deutschland.



Folgen Sie uns auf unseren Social-Media-Kanälen!



Bleiben Sie auf dem Laufenden!

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



Schauen Sie vorbei!

[www.gabal-magazin.de](http://www.gabal-magazin.de)

