



**inspiriert
leben**

Gesamtprogramm

Down to Earth Verlag 2020

DtE

Inhaltsverzeichnis

Stand: Juli 2020

Bücher 4

Quadros

■ Beziehung 8

■ Fitness + Englisch 12

■ Glauben 14

■ Leben..... 18

■ Orientierung 22

■ Praxis..... 26

Impulshefte

■ Beziehung 28

■ Fragen 30

■ Glauben 32

■ Leben..... 36

■ Orientierung 40

■ Praxis..... 42

■ Weltveränderer 44

■ Worte..... 50

Kalender..... 52

Karten 54

Design und Medien 56

Training 58

Präsentationshilfen..... 64

Ansprechpartner 66

Bücher von Down to Earth sind ...

tief: durchlebt und durchdacht

offen: ehrlich und persönlich

praxisnah: inspirierend und umsetzbar

Down to Earth **Bücher**

Bücher



Kerstin Hack
Leben
schlicht + ergreifend

160 Seiten, 94 x 145 mm
€ 12,95 (CHF 19,90)
ISBN 978-3-86270-534-4
Best.-Nr. 304212



Kerstin Hack
Erfolg
schlicht + ergreifend

160 Seiten, 94 x 145 mm
€ 12,95 (CHF 19,90)
ISBN 978-3-86270-538-2
Best.-Nr. 304215



Kerstin Hack
Liebe
schlicht + ergreifend

160 Seiten, 94 x 145 mm
€ 12,95 (CHF 19,90)
ISBN 978-3-86270-542-9
Best.-Nr. 304218



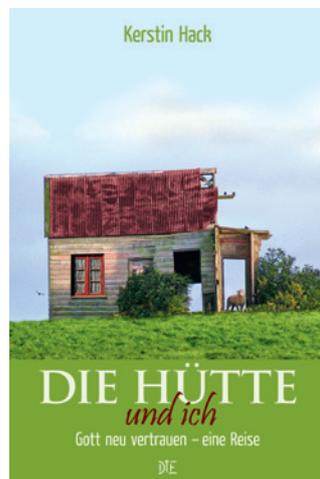
Kerstin Hack
Freunde
schlicht + ergreifend

160 Seiten, 94 x 145 mm
€ 12,95 (CHF 19,90)
ISBN 978-3-86270-546-7
Best.-Nr. 304219



Kerstin Hack
Gebet
schlicht + ergreifend

160 Seiten, 94 x 145 mm
€ 12,95 (CHF 19,90)
ISBN 978-3-935992-94-7
Best.-Nr. 304203



Kerstin Hack
Die Hütte und ich
Gott neu vertrauen – eine Reise

160 Seiten
€ 12,80 (CHF 19,70)
ISBN 978-3-935992-79-4
Best.-Nr. 304201



Kerstin Hack
**Ich warte auf dich
in der Hütte**
Gott neu begegnen

64 Seiten, 21 x 21 cm, gebunden
€ 9,95 (CHF 15,30)
ISBN 978-3-935992-80-0
Best.-Nr. 304202

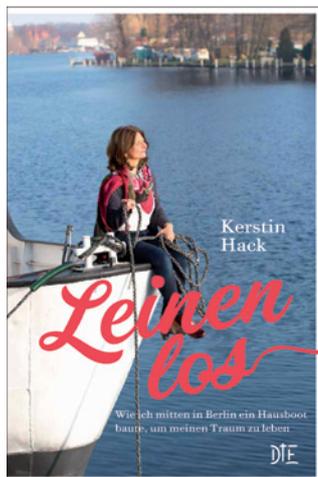


Kerstin Hack
Danke, Leben!
365 Impulse, die Fülle zu entdecken

416 Seiten, 13,5 x 20,5 cm, gebunden
€ 16,80 (CHF 25,90)
ISBN 978-3-86270-897-0
Best.-Nr. 3044897



Bücher



Kerstin Hack
Leinen los
Wie ich mitten in Berlin ein Hausboot baute, um meinen Traum zu leben

208 Seiten
€ 16,99 (CHF 26,20)
ISBN 978-3-96340-028-5
Best.-Nr. 3044974



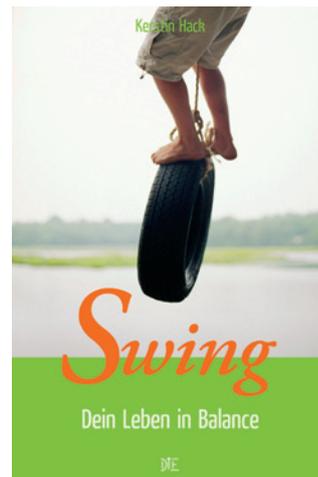
Kerstin Hack
Das gute Leben
Was ich über Leichtigkeit und Lebensfreude entdeckt habe

240 Seiten
€ 19,80 (CHF 30,50)
ISBN 978-3-86270-961-8
Best.-Nr. 3044961



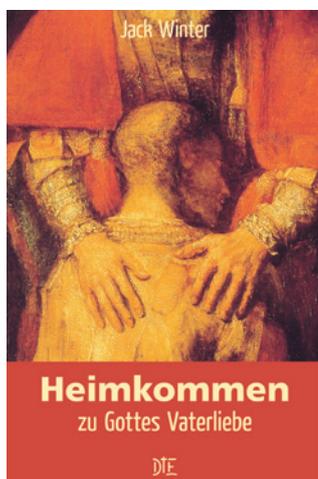
Kerstin Hack
Spring
Hinein ins volle Leben

160 Seiten
€ 12,80 (CHF 19,70)
ISBN 978-3-935992-40-4
Best.-Nr. 304311



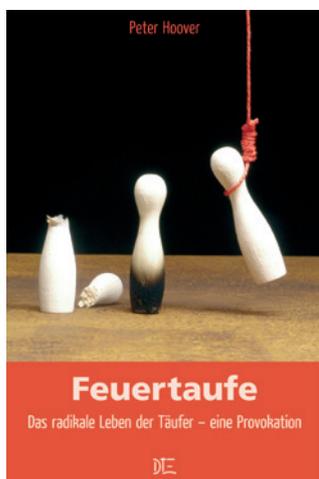
Kerstin Hack
Swing
Dein Leben in Balance

144 Seiten
€ 12,80 (CHF 19,70)
ISBN 978-3-935992-24-4
Best.-Nr. 304224



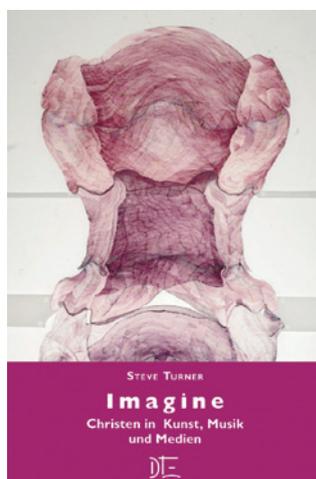
Jack Winter
Heimkommen
zu Gottes Vaterliebe

208 Seiten
€ 12,80 (CHF 19,70)
ISBN 978-3-935992-07-7
Best.-Nr. 304207



Peter Hoover
Feuertaufe
Das radikale Leben der Täufer – eine Provokation

336 Seiten
€ 14,80 (CHF 22,80)
ISBN 978-3-935992-23-7
Best.-Nr. 304223



Steve Turner
Imagine
Christen in Kunst, Musik und Medien

144 Seiten
€ 9,80 (CHF 15,10)
ISBN 978-3-935992-17-6
Best.-Nr. 304220



Feedbacks

.....

Ich habe schon einige der Bücher und Quadros gelesen und auch verschenkt. Für meine therapeutische Arbeit kann ich sie hervorragend gebrauchen. Danke für die vielen Anregungen und auch Bestätigungen meiner Arbeit!

B.
Therapeutin

.....

Das Buch „Leben - schlicht+ergreifend“ war und ist mir immer wieder eine Motivationsquelle, wenn's mir in meinem Leben zu grau vorkommt.

Larissa

.....

Nach dem Selbstmord meines besten Freundes war es das Buch „Spring. Hinein ins volle Leben“, das mir die Kraft gab, nicht auch aufzugeben, und weiter meinen Weg zu gehen.

eine Leserin

.....

Leben schlicht+ergreifend: Sehr empfehlenswert – mein Buch des Jahres!

Gerd

.....

Mich hat besonders das Buch „Die Hütte und ich“ berührt und begeistert. Inzwischen habe ich dieses Buch und etliche Kalender, Quadros, Impulshefte und eine CD mit Sprüchen verschenkt und freue mich, dass es solche „kleinen Kostbarkeiten“ gibt, neben all den anderen vielfältigen Literaturangeboten.

Sabine

Quadros sind ...

quadratisch: übersichtlich und ideal zum Mitnehmen

praktisch: Inspiration zur konkreten Umsetzung

klug: das Wichtigste in Kürze – spart Zeit und Energie

Q quadro

Beziehung

Quadros Beziehung

Je € 5,00 (CHF 7,70)

Grüne Ziffer = Heftnummer



Nicole Schenderlein **6**
Hochzeitsplaner
Alles Wichtige für den großen Tag

Der kreative Hochzeitsplaner hilft mit **Checklisten, vielen praxiserprobten Tipps** und Raum für eigene Notizen, alles Wichtige im Blick zu behalten und die Hochzeit entspannt vorzubereiten.

ISBN 978-3-935992-67-1
Best.-Nr. 304245



Damaris Graf **7**
Gut kommunizieren
Training für bessere Beziehungen

Die Basis gesunder Kommunikation erlernen und **Kommunikationsbarrieren erfolgreich überwinden**. Ideal für alle, die besser verstehen und verstanden werden möchten.

ISBN 978-3-935992-62-6
Best.-Nr. 304256



Hanna und Harald Sommerfeld **34**
Beziehung leben
Tragfähige Partnerschaften gestalten

Wie kann man tragfähige, langlebige, glückliche Beziehungen aufbauen? Ideal für alle, die ihre Partnerschaft stärken und neue Freude aneinander finden möchten.

ISBN 978-3-86270-574-0
Best.-Nr. 304274



Kerstin Hack **37**
Partner finden
Entdecken, wer zu mir passt

»Wo finde ich den Menschen fürs Leben?«, fragen sich viele. Dieses Quadro hilft zu-erst, sich selbst und die eigenen Stärken zu entdecken, bevor es die Frage stellt, wo man das passende Gegenüber findet.

ISBN 978-3-86270-775-1
Best.-Nr. 304372



Ursula Hauer **41**
Menschen lieben
Liebe verstehen und praktizieren

Lieben ist eine Kunst. Sie ist erlernbar und ausbaufähig. Die lebens- und liebenserfahrene Autorin zeigt die vielen Möglichkeiten, kleinen Taten und Haltungen des Liebens auf.

ISBN 978-3-86270-778-2
Best.-Nr. 304373



Kerstin Hack **42**
Gewaltfreie Kommunikation
Einander von Herzen verstehen

Wie kann Kommunikation gelingen? Ohne Vorwürfe, Anklagen und Verteidigung. Dieses Quadro führt ein in die gewaltfreie Kommunikation, die zeigt, wie Verbindung zueinander gelingen kann.

ISBN 978-3-86270-781-2
Best.-Nr. 304374



Johannes Stockmayer **45**
Konflikte bewältigen
Auseinandersetzungen konstruktiv gestalten

Konflikte bieten Chancen für Wachstum. Wer sie konstruktiv angeht, klärt und vertieft Beziehungen. Dieses Quadro gibt praktische Handlungsimpulse für konfliktreiche Situationen.

ISBN 978-3-86270-857-4
Best.-Nr. 304225



Kerstin Hack / GfB (Hrsg.) **53**
Willkommenskultur
Flüchtlinge kennenlernen und unterstützen

Flüchtlingen erleichtern, hier anzukommen. Ihre Situation verstehen und mit ihnen in Beziehung treten. Und für sich den passenden Ort zum Mitmachen und Unterstützen finden.

ISBN 978-3-86270-924-3
Best.-Nr. 3044924



Quadros Beziehung

Je € 5,00 (CHF 7,70)

Grüne Ziffer = Heftnummer



Kerstin Hack 60
Begeistern
Ideen und Produkte erfolgreich vermitteln

Lerne kurz und knapp die wichtigsten Schlüssel für erfolgreiche Kommunikation kennen und sprich Menschen so an, dass es sie wirklich begeistert.

ISBN 978-3-86270-984-7
Best.-Nr. 3044984



Kerstin Hack 61
Das Enneagramm kurz
Sich selbst und andere tiefer verstehen

Das Enneagramm ist ein Werkzeug, das dir anhand von neun Grundtypen deine Persönlichkeit und die von anderen erklärt.

ISBN 978-3-86270-988-5
Best.-Nr. 3044988



Feedbacks

.....

Ich habe inzwischen einige Quadros und Impulshefte zu Hause und auch schon ein paar verschenkt. Ich finde sie sehr inspirierend, ermutigend, lebendig! Das tut immer wieder gut, einfach schon beim Lesen, und es hilft, wieder auf andere, gute Gedanken zu kommen, wenn es wo hängt.

Melanie

.....

Impulshefte eignen sich hervorragend als kleines Geschenk für viele Gelegenheiten.

Doris

.....

Ein echter Wurf waren und sind eure Taschenbücher. Da besteht nach wie vor Bedarf, damit das sogenannte Kleingedruckte nicht einfach vom Oberflächlichen besetzt wird.

Geri Keller

.....

Die Quadros und Impulshefte gebe ich gern an meine Patienten weiter, weil sie psychologisch relevante Themen fundiert und dabei gut verständlich und prägnant vermitteln. Eine tolle und sehr hilfreiche Inspiration! Mehr davon!

Manuela Böttcher

Diplom-Psychologin



.....

Hingucker, die gute Impulse setzen – macht Spaß!

ein Leser

Q quadro

Fitness + Englisch





Gert und Marlen v. Kunhardt **30**
Fit in Minuten
Leichtes Training für
zwischen durch

Keine Zeit – und trotzdem fit. Das geht auch in Minuten, wenn man es richtig macht. Das knackige Minutentraining bringt jeden auf Trab. Ideal für alle, die fit werden möchten.

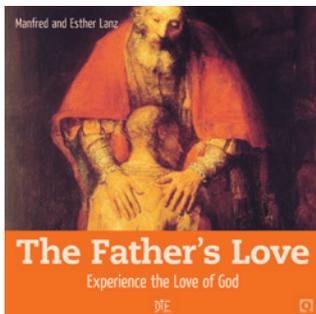
ISBN 978-3-86270-707-2
Best.-Nr. 304358



Kerstin Hack **44**
Schlank und fit
Einen gesunden, starken
Körper gewinnen

Schritt für Schritt zu mehr Energie und Fitness. Einfache, leicht umsetzbare Tipps auf dem Weg zu einem angenehmeren Körpergefühl und zu besserer Gesundheit.

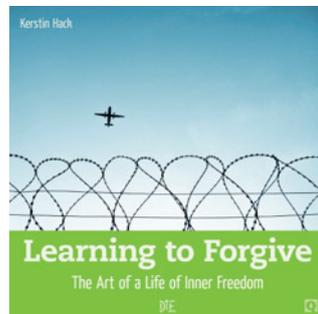
ISBN 978-3-86270-829-1
Best.-Nr. 304384



Manfred und Esther Lanz
The Father's Love
Experience the love of God

Die Liebe Gottes, des Vaters, tiefer und persönlicher erfahren. Aufgrund der hohen Nachfrage publizieren wir dieses beliebte Quadro auch auf Englisch.

ISBN 978-3-86270-518-4
Best.-Nr. 304296



Kerstin Hack
Learning to Forgive
The Art of a Life of Inner
Freedom

Vergeben befreit und hilft zu einem Neuanfang. Die englische Version des erfolgreichen Quadros über Vergebung.

ISBN 978-3-86270-515-3
Best.-Nr. 304391



Quadro

Glauben

Quadros Glauben

Je € 5,00 (CHF 7,70)

Grüne Ziffer = Heftnummer



Kerstin Hack **2**
Online with God
Trainingskurs Gebet

Mit dem »Vaterunser« beten lernen. Frisch und inspirierend. Günstige Neuauflage des beliebten Kurses im Quadro-Format.

ISBN 978-3-935992-05-3
Best.-Nr. 304205



Henning Rietz **5**
Anbetung entdecken
Neu über Gott staunen lernen

Dieses Quadro nimmt hinein ins Staunen über Gott. Wie kann man ihn kennen und anbeten? Wie intergriert man Anbetung in den Alltag? Dies und mehr lernst du hier.

ISBN 978-3-935992-61-9
Best.-Nr. 304255



Harald Sommerfeld **8**
No more Blues
Glauben ohne Schuldgefühle

Warum leiden so viele Christen unter Schuldgefühlen? Ideal für alle, die von chronisch schlechtem Gewissen frei werden wollen.

ISBN 978-3-935992-56-5
Best.-Nr. 304243



Roland Allen, Kerstin Hack u. a. **9**
Gemeinden gründen
Dynamisch und stabil – von Paulus lernen

Wie konnte Paulus in recht kurzer Zeit dynamische und relativ stabile Gemeinden gründen? Die provokanten Thesen Rolands Allens werden von hilfreichen Fragen ergänzt.

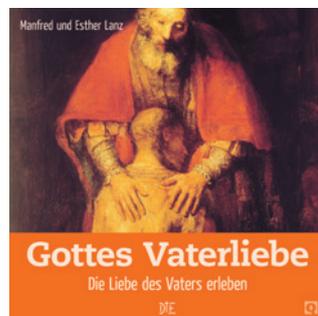
ISBN 978-3-935992-22-0
Best.-Nr. 304222



Kerstin Hack **11**
In seiner Hütte
Zwei Wochen mit Gott – Begegnung erleben

Vielen Menschen fällt es nach Enttäuschungen schwer, Gott von Herzen zu vertrauen. Dieses Quadro lädt dazu ein, die Begegnung mit Gott neu zu wagen.

ISBN 978-3-935992-76-3
Best.-Nr. 304259



Manfred und Esther Lanz **17**
Gottes Vaterliebe
Die Liebe des Vaters erleben

Gottes Vaterliebe selbst tief erfahren. Hier lernt der Leser, sich Gottes Liebe tiefer zu öffnen und sie zu erleben.

ISBN 978-3-935992-93-0
Best.-Nr. 304268



Rosemarie Stresemann **20**
Im Bund mit Gott
Die Kraft einer starken Partnerschaft

Über die Kraft, die im Bund mit Gott steckt. Ideal für alle, die ihr Verständnis des christlichen Glaubens vertiefen möchten.

ISBN 978-3-86270-108-7
Best.-Nr. 304266



K. Hack und R. Stresemann **40**
Segen erfahren
Lebenskraft empfangen und weitergeben

Gott segnet Menschen. Und Menschen können einander segnen. Dieses Quadro zeigt, welche lebensspendende Kraft im Segen liegt und wie sie entfaltet werden kann.

ISBN 978-3-86270-784-3
Best.-Nr. 304375



Quadros Glauben

Je € 5,00 (CHF 7,70)

Grüne Ziffer = Heftnummer



Heiko Hörnicke 43
Kleingruppen
Gemeinsam geistlich wachsen

Was ist das Geheimnis von Glaubenswachstum?
Verbindliche Gemeinschaften, in denen Gott im Zentrum steht – mit Menschen, die sich gegenseitig stärken.

ISBN 978-3-86270-825-3
Best.-Nr. 304383



Nicole Sturm 47
Die Bibel entdecken
Eintauchen ins Buch der Bücher

Kein Buch mit sieben Siegeln.
Gebetsbuch, Offenbarung Gottes, Geschichtsbuch. Die Bibel ist vielfältig. Dieses Quadro stellt Zugänge und Werkzeuge für das Verständnis vor.

ISBN 978-3-86270-833-8
Best.-Nr. 304385



Kerstin Hack 55
Stark glauben
Natürlich Gottes Kraft erfahren

Für Gott ist das Übernatürliche natürlich. Er lädt uns ein, mit geistlichen Augen sehen zu lernen und den Himmel auf Erden zu bringen. Ein geistliches Muskeltraining.

ISBN 978-3-86270-932-8
Best.-Nr. 3044031



Kerstin Hack 56
Starke Frauen
Befreiende biblische Perspektiven

Die Bibel erzählt von zahlreichen starken Frauen, die Großartiges geleistet haben. Ideal für alle, die in eine befreite Identität als Mann und Frau finden möchten.

ISBN 978-3-86270-945-8
Best.-Nr. 3044945



.....

Die Quadros begeistern mich immer wieder durch die inspirierenden Themen, ihr Erscheinungsbild, das durch den klaren Aufbau, seine logische Struktur, das lebendige, sich gegenseitig stärkende Zusammenspiel von Text, Bild und Farbe abholt und Lust macht, zu lesen.

Prof. Dr. Ing. Wolfgang Tonne

Architekt



.....

Was für eine Freiheit und Weite, was für eine liebevolle, unaufdringliche Einladung zum Glauben!

Leserin eines Glaubens-Quadros

.....

Unsere ganze Familie, das heißt unsere jungen Erwachsenen und wir selbst, ist begeistert von diesem Format an kurzen Texten für jeden Tag. Geeignet für Kleingruppen, Ehepaare oder für mich ganz persönlich.

Bernhard

.....

Ich nutzte das Quadro „No more blues“ im Hauskreis und war erstaunt, was es bei den Frauen ausgelöst hat. Da ich neu in der Gemeinde war, wusste ich nicht, wie viel traditionelle Belastung vorhanden war. Es war echt ein Segen und hat Veränderung gebracht.

Birgit

.....

Ich habe schon viel profitiert von den Quadros.

Margit

Quadro

Leben

Quadros Leben

Je € 5,00 (CHF 7,70)

Grüne Ziffer = Heftnummer



Rosemarie Stresemann **1**
Sanfte Kraft
Den Lebensstil der Demut lernen

Menschen, die Demut lernen, erfahren innere Freiheit und kommen zur Ruhe. Hier entdeckt der Leser, was Demut ausmacht und wie sie sein Leben verändert.

ISBN 978-3-935992-57-2
Best.-Nr. 304244



Kerstin Hack **3**
Swing-Quadro
Leben in Balance einüben

Das Quadro zum Bestseller. Vier Wochen Impulse, um dynamisch und ausgewogen leben zu lernen. Erfrischend, lebensnah und praktisch.

ISBN 978-3-935992-60-2
Best.-Nr. 304248



Kerstin Hack, Birgit Schilling **10**
Stille finden
Aus der Ruhe leben lernen

Zur Stille zu finden, ist nicht so einfach. Dieses Quadro zeigt, wie man im Alltag Momente der Stille einbauen oder auch besondere Zeiten der Stille gestalten kann.

ISBN 978-3-935992-75-6
Best.-Nr. 304258



Rosemarie Stresemann **12**
Mich zeigen
Leben ohne falsche Scham

Wege aus falscher und zerstörerischer Scham finden. Dieses Quadro hilft allen, die sich unbeschwerter erleben und anderen zeigen möchten.

ISBN 978-3-935992-83-1
Best.-Nr. 304263



Kerstin Hack **15**
Lebensfreude
Die Fülle des Lebens entdecken

Kerstin Hack, selbst ein ausgesprochen lebensfroher Mensch, verrät ihre Geheimnisse. Sie zeigt, wie man zu mehr Lebensfreude finden und das Leben tiefer erleben und genießen kann.

ISBN 978-3-935992-58-9
Best.-Nr. 304249



Kerstin Hack **16**
Vergeben lernen
Die Kunst, innerlich frei zu leben

Vergeben befreit und hilft zu einem Neuanfang. Doch häufig fällt uns das innere Loslassen schwer. Coach und Beraterin Kerstin Hack erläutert, welche Schritte auf dem Weg zur Vergebung hilfreich sind.

ISBN 978-3-935992-91-6
Best.-Nr. 304267



Torsten Huith **22**
Kreativität entwickeln
Potentiale entdecken und entfalten

Kreativität kann man lernen. Vier Wochen lang begleitet Kreativitätstrainer Torsten Huith den Leser und zeigt ihm, wie er kreative Potentiale am effektivsten entfalten kann.

ISBN 978-3-86270-103-2
Best.-Nr. 304269



Gerhard Wissler **25**
Burnout vermeiden
Neue Freiheit und Lebensenergie

Wie findet man in oder nach einem Burnout wieder zurück ins Leben? Der Autor schreibt aus eigener Erfahrung, wie man neue Perspektive gewinnt und wieder Kraft schöpft.

ISBN 978-3-86270-550-4
Best.-Nr. 304270



Quadros Leben

Je € 5,00 (CHF 7,70)

Grüne Ziffer = Heftnummer



Heiko Hörnicke 27
Fröhlich altern
Die reifen Jahre aktiv gestalten

Ideal für alle, die die verbleibenden Jahre gut und sinnvoll leben möchten. Der rüstige Rentner schreibt, wie man den Ruhestand gut und lebenswert gestaltet.

ISBN 978-3-86270-625-9
Best.-Nr. 304241



Kerstin Hack 36
Stress reduzieren
Leicht und entspannt leben lernen

Stress muss nicht sein. Man kann sein Leben, die Arbeit und vor allem das eigene Denken so gestalten, dass man weitgehend entspannt und locker leben kann.

ISBN 978-3-86270-699-0
Best.-Nr. 304278



Kerstin Hack 38
Ja zu mir
Mich selbst annehmen und gut behandeln

Sich selbst annehmen fällt vielen schwer. Kerstin Hack zerteilt das große Projekt Selbstannahme in mehrere kleine Schritte, die für jeden gangbar sind.

ISBN 978-3-86270-787-4
Best.-Nr. 304376



Celia Elsdörfer 50
Entspannt essen
Körper und Seele frei nähren

Frieden schließen mit dem Essen. Dieses Quadro ist ein Begleiter zu einem versöhnten Umgang mit dem eigenen Körper und sich selbst.

ISBN 978-3-86270-887-1
Best.-Nr. 3044887



Stefan Bitzer 51
Trauer durchleben
Was Trauernden helfen kann

Abschied zu nehmen von lieb gewordenen Menschen ist mit tiefem Schmerz verbunden. Dieses Quadro hilft, in dieser herausfordernden Zeit Orientierung zu finden.

ISBN 978-3-86270-912-0
Best.-Nr. 3044912



Kerstin Hack 52
Dankbar leben
Zufriedenheit entwickeln und entfalten

Dankbarkeit kann man lernen und einüben. Praktische Impulse, wie man eine Perspektive der Dankbarkeit entwickelt und im Alltag lebt.

ISBN 978-3-86270-900-7
Best.-Nr. 3044900



Jan von Wille 57
Achtsamkeit leben
Die Kraft der Gegenwart entdecken

Wer kraftvoll leben will, tut gut daran, auch das eigene Innere wahrzunehmen. Die Praxis der Achtsamkeit hilft, Entlastung, innere Leichtigkeit und Stärkung zu erleben.

ISBN 978-3-86270-957-1
Best.-Nr. 3044957



Katharina Rogalla 59
Haltung zeigen
Klar zu sich stehen

Körper, Emotionen, Mindset und das System, in dem wir uns befinden hängen miteinander zusammen. Ideal für alle, die ihre eigene Haltung ganzheitlich stärken wollen.

ISBN 978-3-86270-979-3
Best.-Nr. 3044979



Feedbacks

.....
Meine neueste Errungenschaft ist „Ja zu mir“. Ich kann oft nur Teile lesen, weil dadurch viel an die Oberfläche kommt, manches auch wehtut. Aber es bringt mich voran auf meinem Weg zu mir. Vielen Dank für alle Inspiration!

Larissa

.....
Die Quadro-Idee: genial, tiefsinnig, authentisch, wow.

R. L.

.....
Kurze, knackige Impulse. Die Quadros eignen sich super zum Weitergeben!

eine Leserin

.....
In den Quadros findet man komplexe Themen in kurzer Form, das Wichtigste auf ein paar Seiten und doch anwendungsorientiert – sehr attraktiv für Langsamleser oder Wenigleser, oder allgemein für Leute mit wenig Zeit.

Jens

.....
Sehr gelungene Mischung: frisches Design und inhaltlicher Tiefgang!

ein Leser

Quadro

Orientierung

Quadros Orientierung

Je € 5,00 (CHF 7,70)

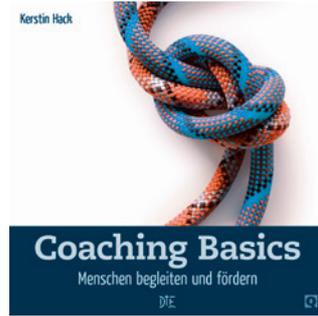
Grüne Ziffer = Heftnummer



Annette und Christoph Schalk **13**
Mitarbeiter coachen
Gemeinsam Ziele erreichen

Leiter sind auch als Coaches gefordert. Hier kannst du entdecken, wie du die Potentiale deiner Mitarbeiter so freisetzen kannst, dass Veränderung geschieht und Team-Ziele leichter erreicht werden.

ISBN 978-3-935992-81-7
Best.-Nr. 304260



Kerstin Hack **14**
Coaching Basics
Menschen begleiten und fördern

Dieses Quadro führt in die Grundlagen des Coaching ein. Es erläutert die Haltungen, die Coaching erfolgreich machen, und stellt die wichtigsten Fragetechniken vor.

ISBN 978-3-935992-82-4
Best.-Nr. 304262



Christoph Schalk **18**
Weisheit entwickeln
Krisen meistern und belastbar werden

Welche Fähigkeiten sind nötig, um das Leben zu meistern? Ein erfahrener Coach beschreibt, wie man lernen kann, weise und umsichtig zu handeln.

ISBN 978-3-935992-92-3
Best.-Nr. 304265



Martin Buchwitz **19**
Klar führen
Menschen wirksam begleiten

Wie kann man Menschen im beruflichen und ehrenamtlichen Kontext nachhaltig und gut begleiten? Über die Kunst, Menschen einfach, aber klar zu begleiten.

ISBN 978-3-86270-093-6
Best.-Nr. 304253



Christoph Schalk **23**
Selbstcoaching
Überlegt handeln, konsequent umsetzen

Mit Reflexion und Klarheit den inneren Schweinehund überwinden. Dieses Quadro zeigt, wie man sich verändern und gesteckte Ziele tatsächlich erreichen kann.

ISBN 978-3-86270-566-5
Best.-Nr. 304273



K. Hack und C. Schalk **24**
Arbeitsorganisation
Die Dinge gut geregelt kriegen

Arbeit kann einem dieses Quadro nicht abnehmen. Doch es kann helfen, sie effizienter und entspannter anzugehen. Ideal für alle, die gern mehr bewegen wollen.

ISBN 978-3-86270-558-0
Best.-Nr. 304272



Kerstin Friedrich **26**
Fokus finden
Erfolg durch engpasskonzentrierte Strategie

Konzentration auf eigene Stärken und die Bedürfnisse der anderen. Die Business-Erfolgsautorin verrät hier die Geheimnisse von durchschlagendem Erfolg.

ISBN 978-3-86270-641-9
Best.-Nr. 304252



Reiner App **29**
Profil entwickeln
Authentizität wagen, Wirkung entfalten

Wie zeigt man, was einen ausmacht? Der Medienprofi erläutert, wie man das eigene Ich entdecken und ein unverwechselbares Profil zum Ausdruck bringen kann.

ISBN 978-3-86270-633-4
Best.-Nr. 304247



Quadros Orientierung

Je € 5,00 (CHF 7,70)

Grüne Ziffer = Heftnummer



J. Dawo und T. Rapp **31**
Verkaufen 2.0
 Menschen anbieten, was sie suchen

Menschen überzeugen.
 Etwas anbieten geht leicht, wenn man weiß, was man zu bieten hat und sich empathisch auf seine Gesprächspartner einstellt.

ISBN 978-3-86270-691-4
 Best.-Nr. 304277



Stefan Schraner **33**
Der Multi-Entrepreneur
 Unternehmen und Projekte zum Erfolg führen

Der erfolgreiche Unternehmer macht Mut, etwas anzupacken und erklärt, wie man sogar mehrere Unternehmungen parallel zum Erfolg führen kann.

ISBN 978-3-86270-739-3
 Best.-Nr. 304360



Christoph Schalk **35**
Ziele erreichen
 Wie persönliche Veränderung wirklich gelingt

Wie erreicht man Ziele tatsächlich? Basierend auf dem Zürcher Ressourcen Modell führt der erfahrene Coach in die Kunst ein, die richtigen Ziele zu finden und zu erreichen.

ISBN 978-3-86270-731-7
 Best.-Nr. 304365



Ralf Elsner **46**
Gesund arbeiten
 Ein stärkendes Umfeld aufbauen

Der Arbeitsplatz wirkt sich aufs Wohlbefinden aus. Ein gutes Verhältnis zur Arbeit zu finden und aktiv zu gestalten – dazu lädt dieses Quadro ein.

ISBN 978-3-86270-853-6
 Best.-Nr. 304209



Kerstin Hack **48**
Begabt und berufen
 Entdecke, wer du bist und finde deinen Platz

Viele suchen ihren Platz im Leben. Dieses Quadro hilft, natürliche und geistliche Begabungen zu erkennen und herauszufinden, wofür das eigene Herz schlägt.

ISBN 978-3-86270-861-1
 Best.-Nr. 304229



C. Schalk und K. Hack **49**
Blockaden lösen
 Selbstcoaching mit wingwave

wingwave ist eine Selbstcoaching-Methode, die Blockaden auflöst, die am selbstbestimmten Handeln hindern. Ideal für alle, die Blockaden loswerden wollen.

ISBN 978-3-86270-883-3
 Best.-Nr. 3044883



Tobias Faix **54**
Mentoring leben
 Menschen durch Begleitung fördern

In einem geschützten Beziehungsrahmen Menschen in ihrer Entwicklung begleiten. Das Quadro zeigt, wie eine Mentoringbeziehung gelingt und bietet Tools und Methoden dazu.

ISBN 978-3-86270-928-1
 Best.-Nr. 3044030



Kerstin Hack **58**
Aufgeräumt
 Aufgaben und Dingen Struktur geben

Ordnung entlastet das Gehirn und die Seele. Wer Dingen in seinem Leben ihren Platz gibt und Abläufe strukturiert, schafft Raum für Effizienz, Flow und Kreativität.

ISBN 978-3-86270-966-3
 Best.-Nr. 3044966



Feedbacks



.....
Die Quadro-Reihe „Orientierung“ enthält geballte Entwicklungs-
kompetenz. Mancher Titel ersetzt glatt ein zweitägiges Seminar. Im
Quadro-typischen Stil kann der Leser über vier Wochen Know-how in
beruflichen und persönlichen Kernthemen erwerben.
So macht Lernen Spaß!

Christoph Schalk

Senior Coach BDP und Diplom-Psychologe

.....
Die Quadros haben mich außerordentlich inspiriert, besonders das
Coaching-Quadro.

Matthias

.....
Dank Down to Earth habe ich die Angst vor dem Coaching verloren.
Gleichzeitig habe ich die Erkenntnis gewonnen, dass mein Arbeitsplatz
nicht mehr meinen Gaben und Fähigkeiten entspricht, und dass ich
daran etwas ändern muss.

Holger

.....
Qudros: Erprobtes Expertenwissen + Umsetzungsfahrplan =
ein wunderbares Medium für persönliche Entwicklung.

Dr. Kerstin Friedrich

Unternehmerin, Autorin, Expertin für Engpass-konzentrierte Strategie (EKS)



Quadro

Praxis



Kerstin Hack **4**
Mein Quadro
Mein persönliches Notizbuch

Schön gestaltetes Designer-Blankobuch für die eigenen Gedanken und Notizen. Ein stilvoller und wertvoller persönlicher Begleiter.

ISBN 978-3-935992-59-6
Best.-Nr. 304246



Jörg Achim Zoll **21**
Erfolgreich schreiben
Bücher, Blogs und Artikel veröffentlichen

Der erfolgreiche Autor begleitet andere Autoren bei ihren Buchprojekten. Hier gibt er Einblick in die Kunst des Schreibens. Ideal für alle, die besser schreiben möchten.

ISBN 978-3-86270-098-1
Best.-Nr. 304264



Debora Hofmann **28**
Schwangerschaftsbegleiter
Alles Wichtige für neun spannende Monate

Der handliche Begleiter für werdende Eltern erläutert, wie sie diese spannende Vorbereitungszeit gut gestalten können. Alles Wichtige kurz und kompakt. Praktisch und hilfreich.

ISBN 978-3-86270-649-5
Best.-Nr. 304275



Ute Wendler **32**
Umzugsplaner
Die Veränderung meistern

Beim Umzug an alles Wichtige denken. Immer mehr Menschen müssen immer öfter umziehen. Dieser handliche Planer hilft dabei. Mit Checklisten und Raum zum Schreiben.

ISBN 978-3-86270-715-7
Best.-Nr. 304359



K. Hack und A. Specht **37**
Veranstaltungsplaner
Große und kleine Events gut organisieren

Ein Seminar, eine Konferenz, eine private Feier? Wie man eine Veranstaltung so plant, dass sie rund läuft. Mit vielen Online-Checklisten und Platz für eigene Notizen.

ISBN 978-3-86270-734-8
Best.-Nr. 304366



Impulshefte sind ...

quadratisch: sie passen in jede Hosentasche

praktisch: das Wichtigste kurz und kompakt

schön: gut gestaltet und ökologisch produziert

mpulsheft

Beziehung

Impulshefte Beziehung

Je € 2,80 (CHF 4,30)

Grüne Ziffer = Heftnummer



Kerstin Hack 14
Lieben
Impulse für Leben in Beziehung

Liebevollen Umgang miteinander lernen. Dieses Impulsheft gibt Anregungen dafür, im Alltag mit anderen liebevoller umzugehen und wie wir unsere Beziehungen stärken können.

ISBN 978-3-935992-42-8
Best.-Nr. 304305



Kerstin Hack 29
Kommunikation
Impulse für lohnende Begegnungen

Es ist noch kein Meister der Kommunikation vom Himmel gefallen. Anregungen und Tipps, um offene, achtsame und wirkungsvolle Kommunikation zu lernen findest du hier.

ISBN 978-3-935992-51-0
Best.-Nr. 304318



Kerstin Hack 55
Schwierige Menschen
Impulse, besser miteinander auszukommen

Mit manchen Menschen hat man es nicht leicht. Doch man kann es leichter haben. Erprobte Haltungen und Strategien, die entspannen und das Miteinander erleichtern.

ISBN 978-3-86270-617-4
Best.-Nr. 304350



Kerstin Hack 74
Freundschaft
Impulse, gute Beziehungen aufzubauen

Ein guter Freund ist ein kostbarer Schatz. Anregungen, Freundschaften anzubahnen und lebendig zu gestalten. Und auch Krisen miteinander durchzustehen.

ISBN 978-3-86270-817-8
Best.-Nr. 304381



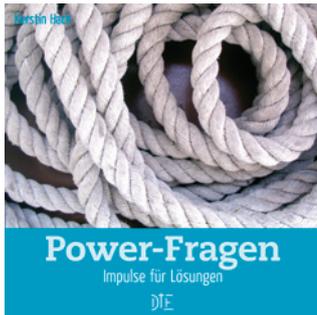
mpulsheft

Fragen

Impulshefte Fragen

Je € 2,80 (CHF 4,30)

Grüne Ziffer = Heftnummer



Kerstin Hack **Power-Fragen** 7
Impulse für Lösungen

Gute Fragen bringen weiter. Inspirierende, provokante, freche, ungewöhnliche Fragen die helfen Lösungen zu entdecken, wo man bisher nur Mauern gesehen hat.

ISBN 978-3-935992-32-9
Best.-Nr. 304304



Kerstin Hack **Entdecker-Fragen** 16
Impulse, Menschen kennen zu lernen

Wer gute Fragen stellt, entdeckt mehr vom anderen. Hier findest du inspirierende, ungewöhnliche und nachdenklich machende Fragen, die zum Entdecken einladen.

ISBN 978-3-935992-38-1
Best.-Nr. 304307



Kerstin Hack **Glaubensfragen** 19
Impulse, Jesus neu zu entdecken

Ungewöhnliche Fragen zeigen neue Perspektiven auf. Die Fragen in diesem Heft führen dazu, sich auf neue und unkonventionelle Weise mit dem Glauben auseinander zu setzen.

ISBN 978-3-935992-45-9
Best.-Nr. 304308



Kerstin Hack **Zukunftsfragen** 41
Impulse, das Kommende zu gestalten

Viele Menschen stellen sich Fragen, die eher lähmen als helfen. Die Fragen in diesem Heft inspirieren jedoch, die Zukunft aktiv anzugehen und zu prägen.

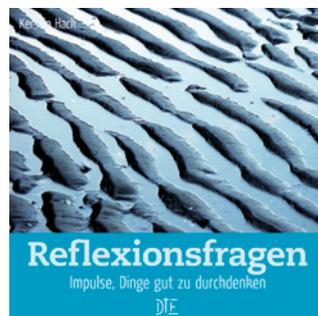
ISBN 978-3-935992-87-9
Best.-Nr. 304338



Kerstin Hack **Seelen-Fragen** 47
Impulse, sich auf die Spur zu kommen

In der Hektik des Alltags ist es oft nicht leicht, sich zu spüren. Dieses Impulsheft hilft, wahrzunehmen, was einen bewegt und gut mit sich umzugehen.

ISBN 978-3-935992-97-8
Best.-Nr. 304345



Kerstin Hack **Reflexionsfragen** 66
Impulse, Dinge gut zu durchdenken

Wer klar reflektiert, stärkt das Leben. Er lernt dazu und vermeidet es, Fehler zu wiederholen. Bewährte und neue Methoden, die bei der Reflexion helfen.

ISBN 978-3-86270-790-4
Best.-Nr. 304377



Kerstin Hack **Erfolgsfragen** 83
Impulse, das eigene Potential zu entfalten

Wer fragt, führt. Zuerst sich selbst. Für Erfolg in Beruf und Privatleben ist Klarheit wichtig. Die richtigen Fragen helfen, Wünschen und Erfolgsfaktoren auf die Spur zu kommen.

ISBN 978-3-86270-891-8
Best.-Nr. 3044891



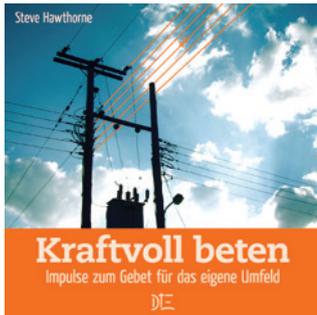
mpulsheft

Glauben

Impulshefte Glauben

Je € 2,80 (CHF 4,30)

Grüne Ziffer = Heftnummer



Steve Hawthorne
Kraftvoll beten
Impulse zum Gebet für das eigene Umfeld
DfE

Gebet hat Auswirkungen. Dieses Gebetsheft gibt grundsätzliche Lehre und praktische Impulse zum Gebet für Menschen in der eigenen Umgebung.

ISBN 978-3-935992-27-5
Best.-Nr. 304279



Kerstin Hack
Draußen beten
Impulse zum Gebet im Freien
DfE

Menschen aller Zeiten haben beim Beten im Freien Gott in besonderer Weise erlebt. Sie gewannen neue Perspektiven für ihr eigenes Leben und ihre Umgebung.

ISBN 978-3-935992-28-2
Best.-Nr. 304238



Kerstin Hack
Namen Gottes
Impulse für die Begegnung mit einem vielseitigen Gott
DfE

Jeder einzelne der Namen Gottes zeigt etwas von ihm: Seinem Wesen, seiner Vielfalt und Allmacht. Die Beschäftigung mit den Namen Gottes stärkt das Glaubensleben.

ISBN 978-3-935992-29-9
Best.-Nr. 304281



Kerstin Hack
Gottes Verheißungen
Impulse zum Vertrauen
DfE

In der Bibel finden wir Hunderte von Verheißungen Gottes: von Schutz über Versorgung bis hin zu Trost und der Erhörung unserer Gebete.

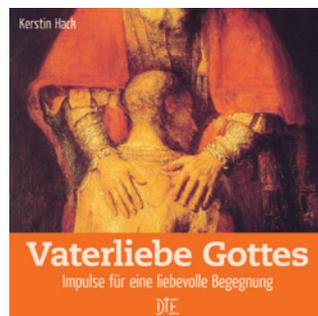
ISBN 978-3-935992-30-5
Best.-Nr. 304271



Kerstin Hack
Kreativ beten
Impulse für die Begegnung mit einem lebendigen Gott
DfE

Gebet ist langweilig, fade und öde? Dieses Heft gibt praktische Tipps, biblische Impulse und kreative Anregungen, um die Begegnung mit Gott neu und lebendig zu gestalten.

ISBN 978-3-935992-03-9
Best.-Nr. 304283



Kerstin Hack
Vaterliebe Gottes
Impulse für eine liebevolle Begegnung
DfE

Gott ist Liebe. Dieses Impulsheft ist eine Sammlung von Zusagen Gottes, die das Herz berühren und helfen, Gottes Liebe im Herzen zu erfassen.

ISBN 978-3-935992-34-3
Best.-Nr. 304310



Kerstin Hack
Gebetsnotizen
Impulse aus dem Gespräch mit Gott
DfE

Inspirierende Bibelstellen und Zitate. Dazu bietet das Heft genug Platz, um eigene Gedanken und Impulse, persönliche Texte und Erfahrungen aus Zeiten mit Gott zu notieren.

ISBN 978-3-935992-46-6
Best.-Nr. 304309



Kerstin Hack
Für Schulen beten
Impulse für veränderndes Gebet
DfE

Wie gut ist es, wenn Schulen Leben spendende Orte sind! Konkrete Anregungen zum Gebet für Schüler, Lehrer und ihr Miteinander. Für Schüler, Eltern und Lehrer.

ISBN 978-3-935992-52-7
Best.-Nr. 304222



Impulshefte Glauben

Je € 2,80 (CHF 4,30)

Grüne Ziffer = Heftnummer



Kerstin Hack **Gebet für Politik** 31
Impulse, Menschen in Verantwortung zu stärken

Gesellschaft prägen. Dieses Impulsheft gibt Impulse und Information zum Gebet für Politik und darüber hinaus noch Tipps, wie man sich praktisch für die Gesellschaft engagieren kann.

ISBN 978-3-935992-64-0
Best.-Nr. 304328



Kerstin Hack **Spurensuche** 34
Impulse für Menschen, die Gott finden möchten

Spuren Gottes im eigenen Leben wahrnehmen. Und erste Schritte des Vertrauens zu wagen. Dazu lädt dieses Impulsheft ein.

ISBN 978-3-935992-66-4
Best.-Nr. 304330



Kerstin Hack, Axel Nehlsen **Beten für unser Land** 36
Impulse zum segnenden Gebet

Segen und Stärkung. Dieses Impulsheft gibt Menschen, die für Belange des eigenen Landes beten möchten, Anregungen und Anleitung.

ISBN 978-3-935992-73-2
Best.-Nr. 304334



Kerstin Hack **Vater unser** 40
Impulse, einfach zu beten

Das Vaterunser neu und tiefer verstehen. Dazu ermutigt dieses Impulsheft: das Gespräch mit Gott zu wagen – mit den Worten des Vaterunser oder auch selbst formulierten Gebeten.

ISBN 978-3-935992-78-7
Best.-Nr. 304337



Feedbacks

.....
Es ist eine Kunst, hohen Anspruch und Einfachheit so zu kombinieren.
Danke dafür!

A. A.

.....
Bunt, ansprechend, anschaulich, Mut machend, positiv.

Christine

.....
Ich liebe die Quadros und Impulshefte als Futter zum Reinlesen,
zum In-sich-einfühlen und Abtauchen in die Seele. Sie sind pure
Inspiration, Glaube und Leben in einem.

Bea



.....
Die Quadros sind in ihrer kompakten Zusammenfassung von
lebenspraktischen Themen eine echte Bereicherung für den
Büchertisch bei meinen Seminaren und Veranstaltungen. Meine
TeilnehmerInnen stöbern in den Pausen gern in den Heften und
nehmen sie sich als vertiefenden Impulsgeber mit in den Alltag. Ich
freue mich, dass damit auch meine Seminarthemen weiter vertieft
werden und die Auseinandersetzung sich im persönlichen Alltag
fortsetzen kann.

Hanna Kunze

Coach

.....
Ich möchte Ihnen an dieser Stelle ein großes Lob aussprechen für Ihre
fabelhaften Werke „Power-Fragen“ und „Coaching Basics“. Diese sind
wahre Riesen, was den Informationsgehalt in puncto absolut positiver
Schlichtheit und Gradlinigkeit (eben die Basics, die wir manchmal vor
lauter Bäumen nicht mehr sehen), aber auch Effizienz angeht!

Klaus

mpulsheft

Leben

Impulshefte Leben

Je € 2,80 (CHF 4,30)

Grüne Ziffer = Heftnummer



Kerstin Hack **Glück** 6
Impulse für ein reiches Leben

Dein Glück musst du nicht dem Zufall überlassen. Es wächst, wenn du dein Leben gut gestaltest. Anregungen für Haltungen und Handlungen, die glücklicher machen.

ISBN 978-3-935992-31-2
Best.-Nr. 304301



Kerstin Hack **Swing-Mini** 10
Impulse für ein Leben in dynamischer Balance

Ausgewogen und kraftvoll leben – wer will das nicht? Hier findest du die besten Tipps und Anregungen im handlichen Mini-Format.

ISBN 978-3-935992-35-0
Best.-Nr. 304306



Kerstin Hack **Selbstannahme** 11
Impulse zum entspannten Leben mit sich selbst

Ja sagen zu dem Menschen, der man ist. Sich selbst mit dem anzunehmen, was einem das Leben gegeben hat – dabei hilft dieses Impulsheft.

ISBN 978-3-935992-36-7
Best.-Nr. 304312



Kerstin Hack **Loslassen** 12
Impulse für ein befreites Leben

Dieses Impulsheft lädt dich zum Loslassen ein. Befreie dich von Dingen, Verhaltensmustern und Beziehungen, die dich belasten.

ISBN 978-3-935992-37-4
Best.-Nr. 304303



Kerstin Hack **Umweltfreundlich** 13
Impulse, unsere Welt zu erhalten

Keiner kann alles tun. Aber jeder kann etwas tun. Viele kleine umweltfreundliche Handlungen bewirken zusammen etwas. Tipps zu umweltbewusstem Handeln im Alltag.

ISBN 978-3-935992-44-2
Best.-Nr. 304316



Kerstin Hack **Krisen** 21
Impulse, schwierige Zeiten zu bewältigen

An Krisen wachsen. Dieses Impulsheft beschreibt klar und praktisch, was dabei hilft, Krisen nicht nur zu überstehen, sondern das Beste aus schwierigen Zeiten zu machen.

ISBN 978-3-935992-49-7
Best.-Nr. 304321



Impulsheft **Stille** 22
Impulse, im Alltag zur Ruhe zu finden

Im Alltag Oasen der Ruhe schaffen. Impulse, über die Kraft in der Stille – die wesentlichen Gedanken kurz und prägnant zusammengefasst.

ISBN 978-3-935992-47-3
Best.-Nr. 304317



Christiane Prang **Wohlfühlen** 28
Impulse, Körper und Seele Gutes zu tun

Anregungen und Tipps für Schönheit, Fitness und Wellness aus der Feder einer Beauty- und Wellness-Journalistin. Für alle, die sich gerne etwas Gutes tun.

ISBN 978-3-935992-50-3
Best.-Nr. 304320



Impulshefte Leben

Je € 2,80 (CHF 4,30)

Grüne Ziffer = Heftnummer



Kerstin Hack 30
Natürlich wachsen
 Impulse, Reife zu entwickeln

Was zeichnet reife Menschen aus? Dieses Impulsheft zeigt auf, welche inneren Prozesse und praktischen Handlungsweisen dazu führen, dass man zu einem reifen Menschen wird.

ISBN 978-3-935992-68-8
 Best.-Nr. 304331



Torsten Huith 33
Kreativ leben
 Impulse für außergewöhnliches Handeln

Jeder ist kreativ. Nur leider kommen wir so selten dazu. Anregungen, im Alltag, in Beziehungen und im Beruf kreativ zu leben. Impulse, Kreativität zu fördern.

ISBN 978-3-935992-65-7
 Best.-Nr. 304329



Tanja Sauer 39
Wohnen
 Impulse, deinen persönlichen Stil zu entdecken

Wie man wohnen kann, so dass es zu einem passt. Wertvolle und kreative Tipps für das Wohnen in den eigenen vier Wänden, das zu deiner Persönlichkeit passt.

ISBN 978-3-935992-77-0
 Best.-Nr. 304336



Kerstin Hack 43
Vergebung
 Impulse für ein freies Leben

Frei sein ist besser, als in Rachegeilüsten festzuhängen. Impulse, die helfen, Verletzendes zu verarbeiten und innerlich loszulassen. Die Autorin zeigt auf, wie man wieder innerlich frei werden kann.

ISBN 978-3-935992-90-9
 Best.-Nr. 304319



Kerstin Hack 46
Unterstützung
 Impulse, Hilfe zu erfahren

Viele Menschen sehnen sich nach mehr Unterstützung. Hier erfährt man, wie man den Bedarf nach Unterstützung erkennen und Lösungen finden kann. Ideal für alle, die Hilfe erfahren und geben möchten.

ISBN 978-3-935992-96-1
 Best.-Nr. 304300



Frauke Bielefeld 51
Gute Besserung
 Impulse für Zeiten der Krankheit

Zeiten der Krankheit sind nie leicht. Umso wichtiger sind da Trost und Orientierung. Ideal als Geschenk am Krankenbett und als Unterstützer für Angehörige.

ISBN 978-3-86270-590-0
 Best.-Nr. 304347



Birgit Feinstein 52
Symbole
 Impulse, den Dingen Bedeutung zu geben

Dinge können einen besonderen Sinn und eine tiefere Bedeutung bekommen. Die Autorin beschreibt, wie man die Kraft der Symbole nutzen und eigene Symbole entwickeln kann.

ISBN 978-3-86270-609-9
 Best.-Nr. 304349



Kerstin Hack 54
Teilen
 Impulse für nachhaltiges Leben

Wir leben in einer reichen Welt. Es ist genug für alle da, wenn wir teilen. Dieses Heft ist ein Feuerwerk an Ideen, wie man Ressourcen effizient nutzen kann. Für alle, die diese Welt erhalten wollen.

ISBN 978-3-86270-598-6
 Best.-Nr. 304348





Andrea Specht **56**
Reisen
Impulse, Unbekanntes zu entdecken

Mit Freude aufbrechen. Neuland entdecken. Menschen begegnen. Außer-gewöhnliche Erfahrungen machen. Für alle, die zu neuen Welten aufbrechen möchten.

ISBN 978-3-86270-723-2
Best.-Nr. 304356



Kerstin Hack **75**
Trauern
Impulse, Verluste zu bewältigen

Trauer ist für keinen leicht. Weder für die Trauernden selbst noch für die Menschen, die sie begleiten. Die Impulse aus diesem Heft können beitragen, dass das Schwere etwas leichter wird.

ISBN 978-3-86270-821-5
Best.-Nr. 304382



Kerstin Hack **84**
Dankbarkeit
Impulse, das Gute zu sehen

Dankbarkeit ist einfach und macht glücklich. Man kann sie erlernen und ihr im Leben mehr Raum geben. Ideal für alle, die zufriedener und dankbarer leben möchten.

ISBN 978-3-86270-904-5
Best.-Nr. 3044904



Kerstin Hack **89**
Mut
Impulse für mehr Kühnheit

Schritt für Schritt Mut gewinnen. Das Impulsheft zeigt, wie man Blockaden überwindet und dabei von Vorbildern lernt. Ideal für alle, die kühner und mutiger leben möchten.

ISBN 978-3-86270-941-0
Best.-Nr. 3044941



mpulsheft

Orientierung

Impulshefte Orientierung

Je € 2,80 (CHF 4,30)

Grüne Ziffer = Heftnummer



Marcus Splitt **Entscheiden** 15
Impulse für die richtige Wahl

Jeder kennt das: Man grübelt und grübelt und kommt zu keinem Ergebnis. Praktische Tipps und Anleitungen helfen, bei Entscheidungen klaren und »kurzen Prozess« zu machen.

ISBN 978-3-935992-39-8
Best.-Nr. 304313



Oliver J. Mack **Geld** 32
Impulse, gut mit Finanzen umzugehen

Über Geld spricht man nicht? Doch! Ideal für alle, die den richtigen Umgang mit Geld lernen möchten.

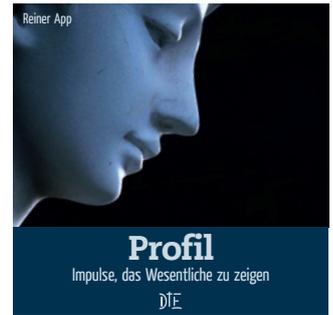
ISBN 978-3-935992-63-3
Best.-Nr. 304327



Markus Hofmann **Krisenfest** 45
Impulse, Schwierigkeiten gut zu bestehen

Von innerer Haltung bis Unterstützung durch andere. Der Manager, der selbst einige Lebenskrisen durchlebt hat, beschreibt, was das Leben stark und krisenfest macht.

ISBN 978-3-935992-99-2
Best.-Nr. 304341



Reiner App **Profil** 50
Impulse, das Wesentliche zu zeigen

Wer bin ich? Was möchte ich anderen von mir zeigen? Der Kommunikationsberater Reiner App zeigt hier, wie man authentisch lebt und auftritt.

ISBN 978-3-86270-078-3
Best.-Nr. 304342



Torsten Huith **Werte** 53
Impulse, Orientierung zu finden

Was gibt Orientierung und Halt? Für welche Werte stehe ich ganz persönlich ein? Dieses Impulsheft zeigt, wie wir Werte analysieren, entwickeln und uns gut verankern können. Für alle, die bewußt leben wollen.

ISBN 978-3-86270-582-5
Best.-Nr. 304346



B. Feinstein und T. Huith **Berufung** 65
Impulse, den eigenen Weg zu finden

Was macht mich aus? Was macht mich einzigartig? Was kann ich in dieser Welt beitragen? Auf diese Fragen gibt es hier fundiert und praktisch Antwort.

ISBN 978-3-86270-772-0
Best.-Nr. 304371



mpulsheft

Praxis



Jörg-Achim Zoll
Schreiben
Impulse für treffende Texte



Birgit-Cathrin Duval
Fotografieren
Impulse, gute Bilder zu machen

48

49

Mehr als eine gute Schreibe.

Worauf man beim Schreiben und Konzipieren achten sollte, wenn man aussagekräftige Texte schreiben möchte. Das Wichtigste in Kürze.

ISBN 978-3-86270-088-2
Best.-Nr. 304344



Wie macht man eindrückliche Bilder?

Die Profi-Fotografin und Journalistin erläutert, worauf es ankommt, wenn man ausdrucksvolle Bilder machen möchte.

ISBN 978-3-86270-083-7
Best.-Nr. 304343



mpulsheft

Weltveränderer

Impulshefte Weltveränderer

Je € 2,80 (CHF 4,30)

Grüne Ziffer = Heftnummer



Jörg Achim Zoll 57
Nelson Mandela
 Einer, der Gegensätze versöhnte

Versöhnung statt Blutvergießen. Mandela prägte durch Weisheit und die Bereitschaft, dem Gegner die Hand hinzustrecken, das Schicksal Südafrikas.

ISBN 978-3-86270-659-4
 Best.-Nr. 304352



Andrea Specht 58
Sophie Scholl
 Eine, die nicht schwieg

»Einer musste ja anfangen«, sagte sie. Und tat es. Sophie Scholl stellte sich zusammen mit ihren Freunden dem Naziregime entgegen. Ein Vorbild für Widerstand und Zivilcourage.

ISBN 978-3-86270-667-9
 Best.-Nr. 304353



Reiner App 59
Franz von Assisi
 Einer, der aus Liebe rebellierte

Gott intensiv erleben und die Kirche erneuern. Assisi steht für tiefe, lebendige Spiritualität, die auch die Natur und die Mitmenschen im Blick hat.

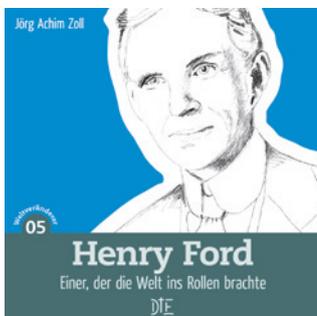
ISBN 978-3-86270-675-4
 Best.-Nr. 304354



Gerd König 60
Astrid Lindgren
 Eine, die Individualität großschrieb

»Wir machen uns die Welt, wie sie uns gefällt.« Mutig sein, wer und wie man ist, und Missstände anprangern – dafür steht die Kinderbuchautorin Astrid Lindgren.

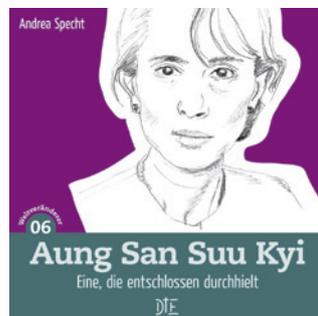
ISBN 978-3-86270-683-9
 Best.-Nr. 304355



Jörg Achim Zoll 61
Henry Ford
 Einer, der die Welt ins Rollen brachte

Visionen und Ideen haben und Abläufe perfektionieren. Mit Pioniergeist im Automobilbau leitete Ford eine Revolution ein – und veränderte das Leben von Millionen.

ISBN 978-3-86270-756-0
 Best.-Nr. 304364



Andrea Specht 62
Aung San Suu Kyi
 Eine, die entschlossen durchhielt

Der eigenen Bestimmung folgen. Sie hielt jahrelange Isolation und Repression durch, weil sie ihr Volk liebt. Unermüdlich setzt sie sich für ein demokratisches Birma ein.

ISBN 978-3-86270-753-9
 Best.-Nr. 304363



Reiner App 63
Martin Luther King
 Einer, dessen Traum die Welt veränderte

»I have a dream ...« So begann Kings Vorstellung von einer Welt ohne Rassentrennung. Unter Einsatz seines Lebens trug er dazu bei, dass dieser Traum Wirklichkeit wurde.

ISBN 978-3-86270-750-8
 Best.-Nr. 304362



Gerd König 64
Charlie Chaplin
 Einer, der dem Leben ins Gesicht lachte

Ohne Worte unterhielt er Tausende. Chaplin brachte mit seinem charakteristischen Auftreten und seiner außergewöhnlichen Komik die Kinosäle zum Lachen.

ISBN 978-3-86270-747-8
 Best.-Nr. 304361



Impulshefte Weltveränderer

Je € 2,80 (CHF 4,30)

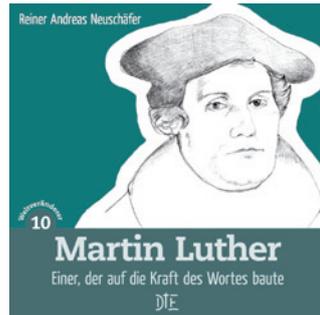
Grüne Ziffer = Heftnummer



Jörg Achim Zoll 67
Albert Einstein
 Einer, der unsere Wahrnehmung relativierte

In neue Dimensionen vorstoßen. Perspektiven verändern durch neue Bezugspunkte: Albert Einstein revolutionierte die Physik mit der Relativitätstheorie.

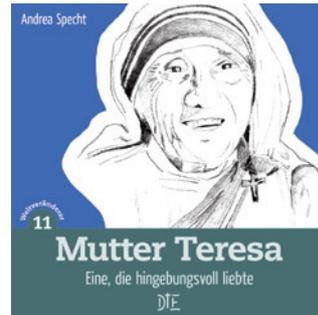
ISBN 978-3-86270-760-7
 Best.-Nr. 304367



Reiner Andreas Neuschäfer 68
Martin Luther
 Einer, der auf die Kraft des Wortes baute

Er schrieb Kirchengeschichte. Indem er das Wort beim Wort nahm. Luther war hohem Druck und Anfeindungen ausgesetzt. Doch dort stand er und konnte nicht anders.

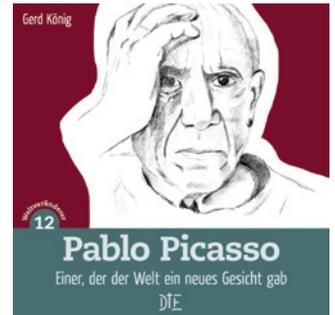
ISBN 978-3-86270-763-8
 Best.-Nr. 304368



Andrea Specht 69
Mutter Teresa
 Eine, die hingebungsvoll liebte

Für andere zu leben und zu leiden. Das war Mutter Teresas Wunsch und Erfüllung. Aufopfernd kümmerte sie sich um die Ärmsten der Armen. Ohne Unterschied.

ISBN 978-3-86270-766-9
 Best.-Nr. 304369



Gerd König 70
Pablo Picasso
 Einer, der der Welt ein neues Gesicht gab

Vielfältige Perspektiven zu einem Kunstwerk vereinen. Mit seinen kubistischen Gemälden revolutionierte Picasso die Kunst – und den Blick der Betrachter.

ISBN 978-3-86270-769-0
 Best.-Nr. 304370



Reiner Andreas Neuschäfer 71
August Hermann Francke
 Einer, der Menschen prägte

In ganzheitliche Bildung investieren. Francke sah Nöte und reagierte umfassend darauf. Mit seinen Stiftungen verwirklichte er neue soziale Ideen.

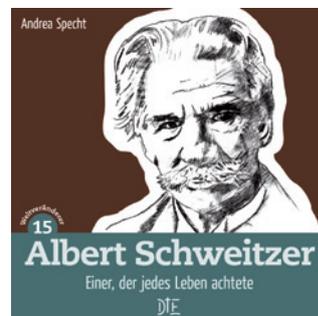
ISBN 978-3-86270-809-3
 Best.-Nr. 304379



Kerstin Hack 72
Coco Chanel
 Eine, die Frauenmode emanzipierte

Mit Kollektionen Geschichte schreiben. Coco Chaneles Ästhetik revolutionierte eine Ära. Ihre Mode – wie das »kleine Schwarze« – gilt als zeitlos.

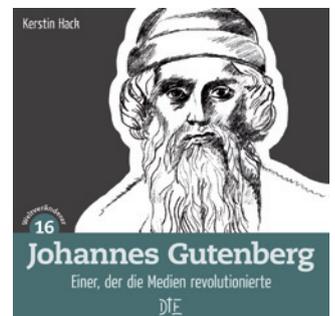
ISBN 978-3-86270-813-0
 Best.-Nr. 304380



Andrea Specht 73
Albert Schweitzer
 Einer, der jedes Leben achtete

Vielfach begabt und konsequent: Der begnadete Musiker entschied sich, ab seinem 30. Lebensjahr als Mediziner den Ärmsten Afrikas zu dienen.

ISBN 978-3-86270-805-5
 Best.-Nr. 304378



Kerstin Hack 76
Johannes Gutenberg
 Einer, der die Medien revolutionierte

Druck machen. Gutenberg wollte effizienter arbeiten. Und trat eine Lawine der Informations- und Wissensverbreitung los, die ihn zum »Mann des Millenniums« machte.

ISBN 978-3-86270-841-3
 Best.-Nr. 304387



Impulshefte Weltveränderer

Je € 2,80 (CHF 4,30)

Grüne Ziffer = Heftnummer



Ulrike Halbe-Bauer **77**
Margarete Steiff
 Eine, die ihre Schwäche zur Stärke machte

Kinderaugen zum Leuchten bringen – das gelang Margarete Steiff millionenfach. Sie war fast vollständig gelähmt. Und baute trotzdem ein Unternehmen von Weltrang auf.

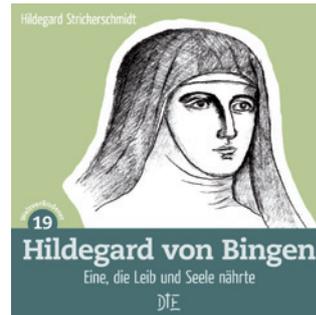
ISBN 978-3-86270-849-9
 Best.-Nr. 304389



Andrea Specht **78**
Johann Sebastian Bach
 Einer, der klangvoll die Himmel bestürmte

Virtuos, genial und tief gläubig: Gott zur Ehre und zur Entspannung – dazu ist laut Bach die Musik da. Bach öffnete Pforten der Harmonie hinein in andere Dimensionen.

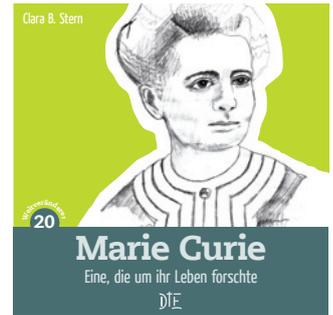
ISBN 978-3-86270-837-6
 Best.-Nr. 304386



Hildegard Strickerschmidt **79**
Hildegard von Bingen
 Eine, die Leib und Seele nährte

Natur und Körper verbinden. Hildegard von Bingen begriff den Menschen ganzheitlich. Damit bereitete sie schon im Mittelalter den Weg zur modernen Naturheilkunde.

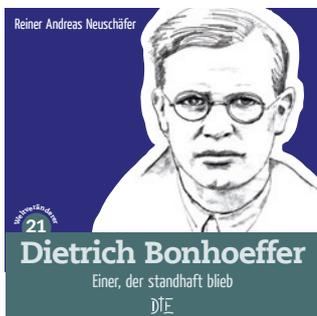
ISBN 978-3-86270-845-1
 Best.-Nr. 304388



Clara B. Stern **80**
Marie Curie
 Eine, die um ihr Leben forschte

Erleuchtende Erkenntnisse – Curie war eine leidenschaftliche Forscherin. Sie setzte ihr Leben ein für die Wissenschaft. Dabei kämpfte sie für Gleichberechtigung und Frieden.

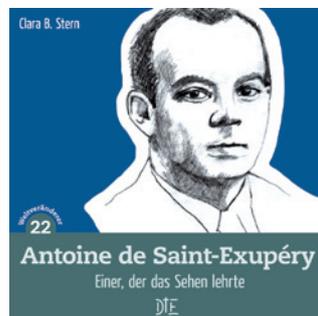
ISBN 978-3-86270-867-3
 Best.-Nr. 3044867



Reiner Andreas Neuschäfer **81**
Dietrich Bonhoeffer
 Einer, der standhaft blieb

Konsequenzen ziehen – Bonhoeffer blieb seinen Überzeugungen treu. Obwohl er starken Gegenwind und Verfolgung erfuhr, blieb der Theologe im Dritten Reich standhaft.

ISBN 978-3-86270-871-0
 Best.-Nr. 3044871



Clara B. Stern **85**
Antoine de Saint-Exupéry
 Einer, der das Sehen lehrte

Der Pilot und Autor liebte Menschen – besonders Kinder. Mit der kindlichen Gabe zu staunen und zu hinterfragen stattete Saint-Exupéry seinen Kleinen Prinzen aus. Das universelle Märchen wurde Weltliteratur.

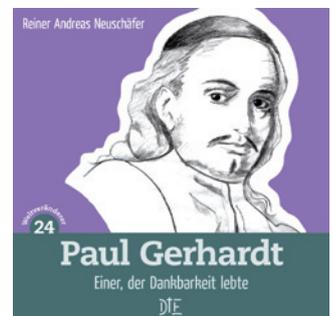
ISBN 978-3-86270-916-8
 Best.-Nr. 3044916



Andrea Specht **86**
Helen Keller
 Eine, die mit den Händen sah

Die taubblinde Helen Keller sah und erfasste mehr als viele andere. Einmal aus ihrer sprachlosen Dunkelheit geholt, begriff und lernte sie in rasantem Tempo. Ihr Leben setzte sie für Blinde in aller Welt ein.

ISBN 978-3-86270-920-5
 Best.-Nr. 3044920



Reiner Andreas Neuschäfer **86**
Paul Gerhardt
 Einer, der Dankbarkeit lebte

Dankbarkeit formulieren und Gottes Lob ausdrücken – das war die Stärke des Kirchenlieddichters Paul Gerhardt. Seine Texte laden zu einem persönlichen Glauben und zum Danken ein.

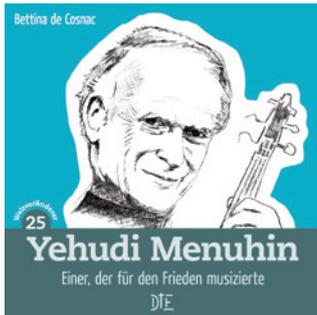
ISBN 978-3-86270-908-3
 Best.-Nr. 3044908



Impulshefte Weltveränderer

Je € 2,80 (CHF 4,30)

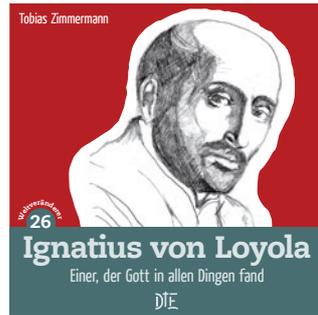
Grüne Ziffer = Heftnummer



Bettina de Cosnac **88**
Yehudi Menuhin
Einer, der für den Frieden musizierte

Der Geigenvirtuose musizierte leidenschaftlich. Und setzte sich dafür ein, dass Musik für jeden zugänglich wurde. Ideal für alle, die sich vom Maestro davontragen lassen wollen.

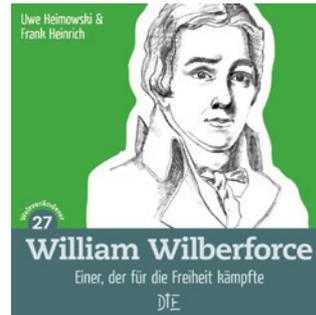
ISBN 978-3-86270-936-6
Best.-Nr. 3044936



Tobias Zimmermann **90**
Ignatius von Loyola
Einer, der Gott in allen Dingen fand

Ignatius von Loyola studierte Gott und das Leben auf vielerlei Weise: in der Einsamkeit, in spirituellen Übungen, im Verzicht, im Dienst an den Armen und in der Gemeinschaft.

ISBN 978-3-86270-953-3
Best.-Nr. 3044953



U. Heimowski & F. Heinrich **91**
William Wilberforce
Einer, der für die Freiheit kämpfte

In einer Zeit, in der Sklavenhandel selbstverständlich und lukrativ war, widmete der Politiker sein Leben dem Kampf für Menschenwürde und gegen den Sklavenhandel.

ISBN 978-3-86270-970-0
Best.-Nr. 3044970



Feedbacks



.....

Ich habe meist nicht viel Zeit zu lesen. Viele Bücher sind mir zu langatmig. Deshalb mag ich kurze, knackige Impulse. Mit einem Heftchen in Englisch fing es an. Ich fragte Kerstin Hack, ob sie es in ihrem Verlag in Deutsch herausbringen wollte. Gesagt, getan. Und daraus wurde schnell ein Erfolgsmodell, eine Reihe von inzwischen mehreren Dutzend Impulsheften. Ich lese viele davon gern und verschenke sie öfter. Ein Impuls mit Folgen!

Axel Nehlsen

ev. Pfarrer im Ruhestand, langjähriger Leiter von Gemeinsam für Berlin

.....

Ich finde Ihre Quadros und Impulshefte super. Ich bin jetzt am zweiten Heftchen „Krisenfest“ am Durcharbeiten und hatte schon viele „Aha-Erlebnisse“.

Monika

.....

Ich fühle mich von Down to Earth ermutigt und unterstützt.

ein Pfarrer

.....

Die Impulshefte sind super!
Wir arbeiten oft damit und verschenken sie.

Rupp

.....

Treffend, auf den Punkt gebracht, klein, handlich, super zum Weitergeben.

eine Leserin

mpulsheft

Worte

Impulshefte Worte

Je € 2,80 (CHF 4,30)

Grüne Ziffer = Heftnummer



Kerstin Hack **Worte der Hoffnung** 23
Zitate und Gedanken, die Mut machen

Von Camus bis Havel. Worte von Männern und Frauen, die Schweres erlebt und dennoch Hoffnung gefunden haben. Ehrlich, tiefgründig und humorvoll.

ISBN 978-3-935992-48-0
Best.-Nr. 304323



Kerstin Hack **Worte der Liebe** 25
Zitate und Gedanken über Liebe und Nähe

Von Gandhi bis Sinatra. Die schönsten Worte und Zitate über die Liebe. Für Liebende und Menschen, die die Liebe entdecken möchten.

ISBN 978-3-935992-54-1
Best.-Nr. 304325



Kerstin Hack **Worte des Lebens** 26
Zitate und Gedanken, die Leben wecken

Von Einstein bis Mandela. Inspiration von Menschen, die ihr Leben gelebt und durchdacht haben und Mut machen, das Leben zu gestalten.

ISBN 978-3-935992-55-8
Best.-Nr. 304324



Kerstin Hack **Worte zur Stille** 35
Zitate und Gedanken, die zur Ruhe führen

Dieses Impulsheft ist ein schöner Begleiter (nicht nur) fürs Jahr der Stille. Die Worte und Zitate laden dazu ein, mal alles hinter sich zu lassen und zur Ruhe zu kommen.

ISBN 978-3-935992-72-5
Best.-Nr. 304333



Kerstin Hack **Worte des Segens** 37
Zitate und Gedanken für erfülltes Leben

Alte und neue Segensworte, die Menschen Mut und Zuversicht zusprechen. Ideal als Geschenk oder zur Ermutigung.

ISBN 978-3-935992-74-9
Best.-Nr. 304335



Kerstin Hack **Worte des Trostes** 38
Zitate und Gedanken für Zeiten der Trauer

Oft fällt es schwer, Menschen, die über einen Verlust trauern, das Passende zu sagen. Dieses Impulsheft kombiniert trostreiche Worte mit stimmungsvollen Bildern.

ISBN 978-3-935992-71-8
Best.-Nr. 304332



Kerstin Hack **Worte der Weisheit** 42
Zitate und Gedanken für umsichtiges Handeln

Schätze aus mehreren Jahrhunderten. Die besten Zitate und Sprüche rund ums Thema Weisheit.

ISBN 978-3-935992-89-3
Best.-Nr. 304339



Kerstin Hack **Worte des Dankes** 44
Zitate und Gedanken für gebende Menschen

Mal »Danke« sagen! Mit Zitaten und Sprüchen rund ums Thema Dank wird die besonders erfolgreiche Worte-Serie fortgesetzt. Ideal für alle, die Dank fühlen und zeigen wollen.

ISBN 978-3-935992-98-5
Best.-Nr. 304340



Kalender von Down to Earth sind ...

niveauvoll: hochwertig und nachhaltig produziert

erfrischend: voller Ideen und Inspiration

ungewöhnlich: neue Perspektiven und Impulse

Down to Earth **Kalender**

Kalender



Immerwährender Kalender
365 Tage voller Leben
Swing-Spiralkalender

Täglich ein Impuls: Zitate und
Besser-Leben-Tipps.

366 Seiten, Spiralbindung
14,8 x 10,5 cm
€ 14,99 (CHF 23,10)
ISBN 978-3-86270-607-5
Best.-Nr. 304204



Immerwährender Kalender
365 Namen Gottes
Variationen seines Charakters
entdecken

Täglich ein anderer Name
Gottes plus Bibeltext.

366 Seiten, Spiralbindung
14,8 x 10,5 cm
€ 14,99 (CHF 23,10)
ISBN 978-3-86270-658-7
Best.-Nr. 304351



Immerwährender Kalender
365 Verheißungen
Gottes vielfältige Versprechen
entdecken

Täglich eine Verheißung Gottes
plus passendem Bibeltext.

366 Seiten, Spiralbindung
14,8 x 10,5 cm
€ 14,99 (CHF 23,10)
ISBN 978-3-86270-866-6
Best.-Nr. 304206



Immerwährender Kalender
365 Tage Dank
Gutes sehen und genießen

Täglich Impulse zur Dankbar-
keit – ein ganzes Leben lang.

366 Seiten, Spiralbindung
14,8 x 10,5 cm
€ 14,99 (CHF 23,10)
ISBN 978-3-86270-895-6
Best.-Nr. 3044895



Benefizkalender
Dein bestes Leben 2021
12 Kalenderblätter

29,7 x 21 cm (offen: 29,7 x 42 cm)
€ 12,80 (CHF 19,70)
ISBN 978-3-86270-990-8
Best.-Nr. 3044990



Karten von Down to Earth sind ...

offen: regen zum Nachdenken an

hochwertig: nachhaltig und schön

originell: ungewöhnliche Perspektiven

Down to Earth **Karten**

Impulskarten

Je € 2,80 (CHF 4,30)



Impulskarten-Set
Stille
2 x 5 verschiedene Motive

Zehn Karten zum Thema Stille. Mit geschmackvollen Bildern und inspirierenden Zitaten. Eine Frage auf der Rückseite regt zum Nachdenken an.

10 Karten, 10 x 10 cm
ISBN 978-3-935992-84-8
Best.-Nr. 304230



Impulskarten-Set
Liebe
2 x 5 verschiedene Motive

Zehn Karten über die Liebe. Mit geschmackvollen Bildern und inspirierenden Zitaten. Eine Frage auf der Rückseite regt zum Nachdenken an.

10 Karten, 10 x 10 cm, in Plastikhülle
ISBN 978-3-935992-85-5
Best.-Nr. 304237



Impulskarten-Set
Hoffnung
2 x 5 verschiedene Motive

Zehn Karten rund ums Thema Hoffnung. Mit geschmackvollen Bildern und inspirierenden Zitaten. Eine Frage auf der Rückseite regt zum Nachdenken an.

10 Karten, 10 x 10 cm, in Plastikhülle
ISBN 978-3-935992-86-2
Best.-Nr. 304239



Down to Earth **Design und Medien**

Design und Medien



Kerstin Hack
Stille Gedanken
Mein Notizbuch

In der Stille kommen einem die besten Gedanken. Halte sie in diesem Notizbuch fest.

192 Seiten gebunden, Hardcover,
Fadenheftung, edles Schreibpapier,
Lesebändchen.

€ 12,80 (CHF 19,70)

ISBN 978-3-935992-70-1

Best.-Nr. 304216



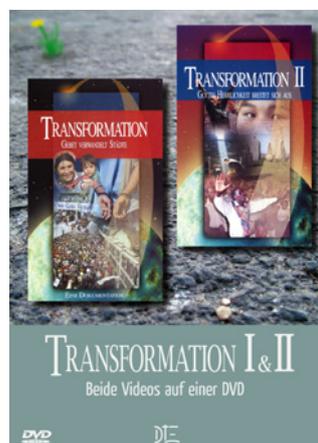
Kerstin Hack
Gut gesagt
5000 Zitate, Aphorismen,
Lebensweisheiten

CD-ROM

€ 8,80 (CHF 13,60)

ISBN 978-3-935992-19-0

Best.-Nr. 304228



Sentinelgroup
Transformation I + II
Gebet verwandelt Städte

DVD, 132 Minuten

€ 35,95 (CHF 55,40)

Best.-Nr. 304226



Down to Earth Training

Down to Earth bietet Seminare, Onlinekurse und Webinare zu verschiedenen Themen an.

www.down-to-earth.de/shop/?product_tag=online-training

Seminare



Coaching Basics Seminar

Die Grundlagen des Coachings erlernen oder auffrischen. Welche Haltungen sind beim Coaching wichtig? Wie stellt man die optimalen Fragen? Diese und andere Fragen werden im Seminar beantwortet. Neues Wissen wird in Übungen gleich angewandt und umgesetzt.



Ziele entwickeln und erreichen Seminar

In diesem Seminar lernst du, wie du Ziele so entwickelst, dass sie stimmig sind – für Kopf und Bauch. Das Seminar basiert auf dem *Zürcher Ressourcen Modell* und eignet sich sowohl für Menschen, die selbst Ziele erreichen wollen, als auch für Berater.



Gewaltfreie Kommunikation Seminar

Hier lernst du, so zu kommunizieren und hinzuhören, dass Verständnis bestmöglich gelingt. Das Seminar vermittelt die Grundlagen der *Gewaltfreien Kommunikation* – ein Konzept, das Millionen Menschen half, ihre Kommunikation nachhaltig zu verbessern.



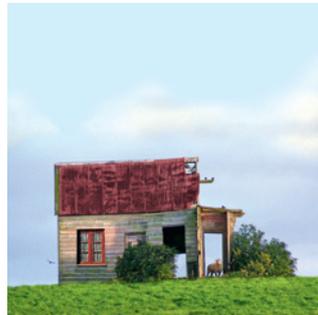
Vergeben lernen Seminar

Menschen handeln oft anders, als wir es erwarten oder wünschen. Das belastet und verletzt. In diesem Seminar lernst du, wie Vergebung Schritt für Schritt geht. Es ist ideal für alle, die alten Ballast loswerden und leichter leben lernen möchten.



Swing dein Leben in Balance Seminar

Ein Leben voller Leichtigkeit und Energie. Dieses Seminar vermittelt, wie ausgewogenes und kraftvolles Leben besser gelingen kann. Mit vielen praktischen Übungen.



Gott neu vertrauen Seminar

Viele Menschen wünschen sich Antworten auf ungelöste Fragen und Heilung für ihren Schmerz. Dieses Seminar hilft, Vergangenes loszulassen und sich selbst und Gott neu zu begegnen. Es bietet viel Raum, sich selbst nachzuspüren.

Weitere Themen für Vorträge und Seminare:
www.kerstinhack.de/themen

Aktuelle Termine für Vorträge, Seminare Webinare und Workshops:
www.kerstinhack.de/termine

Online-Kurse

ONLINE-KURS mit Kerstin Hack



LEA Lebe endlich anders
Online-Kurs für mehr
Leichtigkeit, Ausstrahlung und
Lebensfreude

3 Monate lang 2 x wöchentlich
Coaching-Impulse, die dir
helfen, körperlichen und
seelischen Ballast loszuwerden
und zu mehr Leichtigkeit und
Lebensfreude zu finden.

Auch auf Englisch!

ONLINE-KURS mit Kerstin Hack



SAM Seine Arbeit meistern
Online-Kurs für bessere
Arbeitsorganisation, mehr
Leichtigkeit und Gelassenheit

3 Monate lang 2 x wöchentlich
Coaching-Impulse, die dir
helfen, die Arbeit besser in
den Griff zu bekommen und
gelassener anzugehen.

ONLINE-KURS mit Kerstin Hack



IDA In deinen Armen
Online-Kurs, um Gottes
Vaterliebe tiefer zu erleben

3 Monate lang 2 x wöchentlich
Glaubensimpulse, die dich
inspirieren und unterstützen,
Gott persönlicher und tiefer zu
erleben.

ONLINE-KURS mit Kerstin Hack



WUM Wunder unter Menschen
Online-Kurs, um Gottes Kraft
und Wunder zu erleben

3 Monate lang 2 x wöchentlich
praktische Schritte, die du
gehen kannst, um Gott mehr zu
erleben.

ONLINE-KURS mit Kerstin Hack



DAN Dankbar alles nehmen
Online-Kurs, um die Kunst der
Zufriedenheit zu erlernen

3 Monate lang 2 x wöchentlich
Coaching-Impulse, die dir
helfen, Schätze wahrzunehmen
und ein gelassenes und
zufriedenes Leben zu genießen.

ONLINE-KURS mit Kerstin Hack



Swing Dein gutes Leben
Online-Kurs, um die Kunst der
Zufriedenheit zu erlernen

12 Monate lang 1 x wöchentlich
Impulse, die dir helfen, gut zu
leben.

LEBENSTRAINING mit Kerstin Hack



LEO Löwenstark leben
Lebenstraining, um leichter und
stärker zu leben

12 Monate lang wöchentlicher
Input per Mail und durch
Webinare, kraftvolle
Buchauszüge und eine
Austauschgruppe, die einen
trägt und begleitet.

Feedbacks

.....

LEA bewegt – von Anfang an. Schon die erste Mail hat in meinem Leben große Dinge ins Rollen gebracht. Es lohnt sich wirklich, anzufangen!

Silke



.....

Für mich war die LEA-Zeit eine Phase der Ermutigung und Stärkung und klare Aufforderung, initiativ zu werden. Gerade in den Lebensbereichen, die mir schwerfallen. Genau hinschauen, reflektieren und hinterfragen. Es war ein gutes Gleichgewicht zwischen allen Lebensbereichen und vor allem auch sehr authentisch und herzerwärmend übergebracht. Immer auf Augenhöhe, nie schulmeisterlich oder belehrend, einfach ansteckend!!! Eine Zeit, in der ich mich WICHTIG nehmen konnte und es auch zugelassen habe. Ich danke dir von ganzem Herzen für diese wunderbare und lebensspendende Zeit!

Sibylle Warth

Künstlerin

.....

Die Referentin (des Swing-Seminars) Kerstin Hack hat Lebensfreude ausgestrahlt, das tat gut und macht Mut, mich bewusst danach auszustrecken. Wie sie ihren Glauben lebt, fand ich ebenso bereichernd. Es lohnt sich, an dem Thema dranzubleiben und weiterzudenken, was ich in meinem Leben umsetzen kann und will.

Seminarteilnehmerin

.....

IDA war genau das Richtige für mich und meine Situation. Die Gedanken haben mich oft sehr berührt.

Jörg

.....

Da gibst ja ganz schön was zum Nachdenken. Der LEA-Kursus hat mir und auch meiner Frau schon gut weitergeholfen.

Stefan

Webinare



Webinar
Sinn finden
Drei Wege, dem Leben Sinn zu geben

In diesem Webinar erklärt Kerstin Hack genauer:
Wie in uns Sinn entsteht
Was wir als sinnvoll erleben
Wie du Sinn selbst stiften kannst.

90 Minuten Videoinput von Kerstin Hack
ausführliches Skript zum Download
€ 29,90



Webinar
Produktiv sein
Drei Strategien für mehr Effektivität



Webinar
Das Leben feiern
Drei Wege zu mehr Freude

In diesem Webinar erklärt Kerstin Hack drei einfache und praktische Strategien, wie du mehr feiern kannst.

90 Minuten Videoinput von Kerstin Hack
ausführliches Skript zum Download
€ 29,90



Webinar
Energie tanken
Drei praktische Wege

In diesem Webinar erfährst du in 90 Minuten: Wie dein Körper neue Energie findet
Wie du innerlich Kraft gewinnst
Wie du konzentrierter denken und arbeiten kannst

90 Minuten Videoinput von Kerstin Hack
ausführliches Skript zum Download
€ 29,90



Webinar
Lebensfreude finden
Drei Schritte zu mehr Erfüllung

In diesem Webinar erklärt Kerstin Hack, was dazu führt, dass wir Freude verlieren. Das Webinar ist für alle, die sich wieder neu am Leben freuen möchten.

90 Minuten Videoinput von Kerstin Hack
ausführliches Skript zum Download
€ 29,90



Webinar
Nähe erleben
Drei Wege, Beziehungen zu vertiefen

In diesem Webinar erklärt Kerstin Hack drei praktische Strategien, wie du Beziehungen verbessern und stärken kannst: Vertrauen bauen, Nähe fördern, Nähe ausdrücken.

90 Minuten Videoinput von Kerstin Hack
ausführliches Skript zum Download
€ 29,90



Webinar
Ein Herz voll Dank
Drei Wege, mehr Gutes zu sehen

In diesem Webinar erklärt Kerstin Hack drei einfache und praktische und effektive Wege, wie du deine Dankbarkeitsmuskeln schnell und dauerhaft auf Vordermann bringst.

90 Minuten Videoinput von Kerstin Hack
ausführliches Skript zum Download
€ 29,90



Webinar
Klarheit gewinnen
Drei praktische Reflexionstechniken

In diesem Webinar erklärt Kerstin Hack drei grundlegende und sehr praktische Strategien fürs Reflektieren.

90 Minuten Videoinput von Kerstin Hack
ausführliches Skript zum Download
€ 29,90



Webinar
Loslassen
 Drei Wege, um innerlich ruhig zu werden

In diesem Webinar erklärt Kerstin Hack drei Strategien, wie du loslassen kannst: Verluste bewältigen Ungerechtigkeiten verdauen Schmerzhaftes gut verarbeiten

90 Minuten Videoinput von Kerstin Hack ausführliches Skript zum Download
 € 29,90



Webinar
Vision
 Drei Schritte zu klaren Perspektiven

In diesem Webinar erklärt Kerstin Hack Schritt für Schritt hilfreiche Techniken zur Entwicklung von Perspektiven und wie du sie auf dein Leben hin anwenden kannst.

90 Minuten Videoinput von Kerstin Hack ausführliches Skript zum Download
 € 29,90



Webinar
Ordnung schaffen
 Drei effektive Strategien

In diesem Webinar erklärt Kerstin Hack das Wesentliche, was du zum Thema Ordnung wissen solltest.

90 Minuten Videoinput von Kerstin Hack ausführliches Skript zum Download
 € 29,90



Webinar
Kreativität entfalten
 Drei einfache Wege

Dieses Webinar zeigt dir verschiedene Formen der Kreativität, wie du Kreativitätsbremsen löst und welche Techniken du nutzen kannst, um Kreativität zu trainieren.

90 Minuten Videoinput von Kerstin Hack ausführliches Skript zum Download
 € 29,90



Webinar
Zukunft gestalten
 Fünf praktische Schritte

Du willst den nächsten Zeitabschnitt gut gestalten, aber du weißt gar nicht klar, wohin du willst? Dieses Webinar hilft dir, den nächsten Zeitabschnitt gut zu gestalten.

90 Minuten Videoinput von Kerstin Hack ausführliches Skript zum Download
 € 29,90



Webinar
Zur Ruhe kommen
 Drei praktische Wege

Du wünschst dir, dass es in deinem Leben regelmäßig Zeiten gibt, in denen du dich erholen und auftanken kannst. Wenn das so ist, dann bietet dir dieses Webinar praktische Hilfe.

90 Minuten Videoinput von Kerstin Hack ausführliches Skript zum Download
 € 29,90



Webinar
Emotionales Essen stoppen
 Freiheit beim Essen wiederfinden

Du wünschst dir, dass nicht das Essen dich im Griff hat, sondern du das Essen? Dann bietet dir dieses Webinar Hilfe.

90 Minuten Videoinput von Kerstin Hack ausführliches Skript zum Download
 € 29,90

Down to Earth Präsentationshilfen

Was schön präsentiert ist, nehmen Menschen besser wahr.

Für unsere Quadros und Impulshefte bieten wir Ihnen verschiedene Gratis-Präsentationshilfen – zum Zugreifen schön.

Präsentationshilfen



Quadro-Präsentationsbox

Für 20 Quadros

Ideal, um Quadros bunt gemischt oder nach Themen geordnet zu präsentieren.

Gratis ab 20 Quadros
Best.-Nr. 304395



Impulsheft-Display Grün

Für 4 x 20 Impulshefte

Besonders schön für die Serien: Leben, Glauben, Fragen und Orientierung

Gratis ab 80 Impulshefte
Best.-Nr. 304295



Impulsheft-Display Braun

Für 4 x 20 Impulshefte

Besonders passend für die Serien: Worte und Weltveränder

Gratis ab 80 Impulshefte
Best.-Nr. 304286

Ihre Ansprechpartner

🇩🇪 Verlagsadresse + Auslieferung

Down to Earth - Coaching, Seminare, Verlag

Inhaberin: Kerstin Hack
Laubacher Straße 16 II
14197 Berlin

Telefon 030 - 340 894 68
Telefax 030 - 322 231 244 93
shop@down-to-earth.de
www.down-to-earth.de

🇨🇭 Auslieferung + Vertreter

Fontis AG
Steinentorstrasse 23
CH-4010 Basel

Telefon 061 - 295 60 00
Telefax 061 - 295 60 68
info@fontis.ch
www.fontis.ch

🇦🇹 Auslieferung + Vertreter

CBZ - Christliche Bücherzentrale GmbH
Dr.-Schauer-Str. 26
A-4600 Wels

Telefon 07242 - 65745
Telefax 07242 - 66163
cbz-wels@cbz.at
www.cbz.at

E-Books

Alle Neuerscheinungen und
etliche Titel der Backlist sind
als E-Book im EPUB-Format
erhältlich.

Bei uns im Shop und bei den
üblichen Anbietern.