



**inspiriert  
leben**

# Gesamtprogramm

Down to Earth Verlag 2022



# Inhaltsverzeichnis

Stand: Januar 2022



**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..... 66

Ansprechpartner ..... 68



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



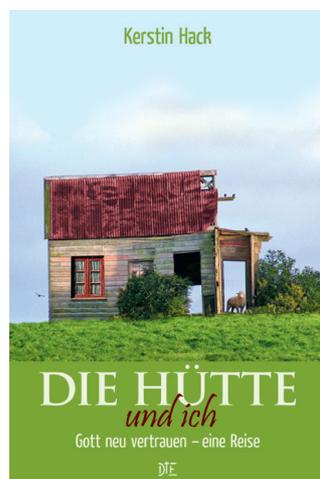
Kerstin Hack  
**Freunde**  
schlicht + ergreifend

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



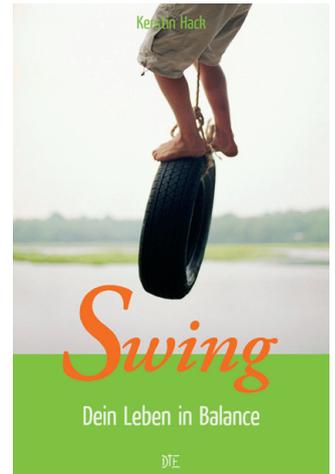
Kerstin Hack  
**Das gute Leben**  
Was ich über Leichtigkeit und Lebensfreude entdeckt habe

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



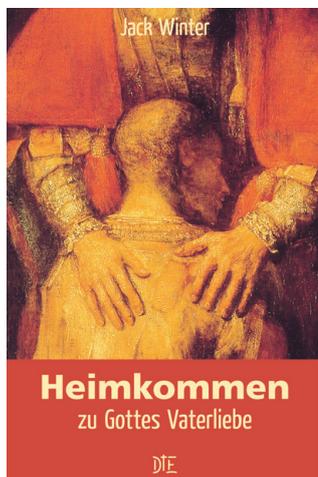
Kerstin Hack  
**Spring**  
Hinein ins volle Leben

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



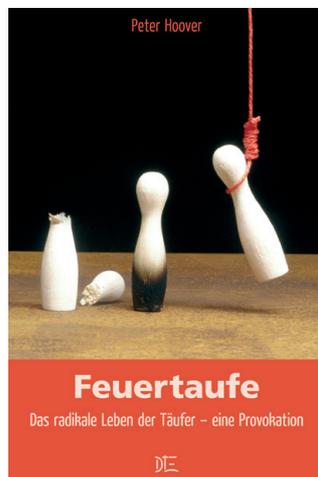
Kerstin Hack  
**Swing**  
Dein Leben in Balance

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



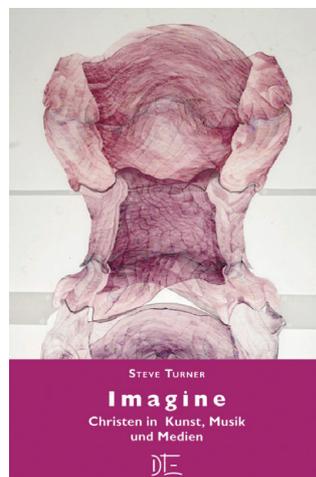
Jack Winter  
**Heimkommen**  
zu Gottes Vaterliebe

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 € 5,80 (CHF 8,90)  
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 € 5,80 (CHF 8,90)  
Grüne Ziffer = Heftnummer



Kerstin Hack **Begeistern** 60  
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 **Das Enneagramm kurz** 61  
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



Kerstin Hack **Selbstvertrauen** 62  
Innere Stärke entwickeln

**Selbstvertrauen ist wie ein Muskel, den du stärken kannst**, um klarer und sicherer durchs Leben zu gehen. Dieses Quadro zeigt dir, wie das geht.

ISBN 978-3-86270-991-5  
Best.-Nr. 3044991



Kerstin Hack **Feiern** 63  
Das Besondere sehen und zelebrieren

**Lerne die Kunst, das Leben zu feiern**: die kleinen Momente im Alltag ebenso wie die großen Feste. Wie du mehr Farbe in dein Leben bringst.

ISBN 978-3-86270-993-9  
Best.-Nr. 3044993



# 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.

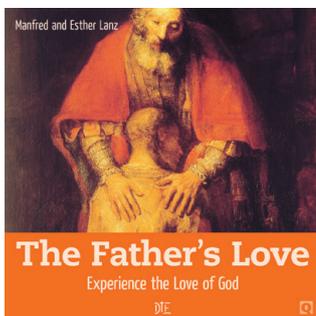
ISBN 978-3-86270-707-2  
Best.-Nr. 304358



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.

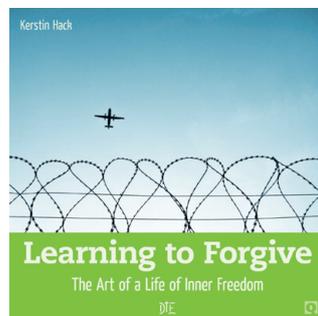
ISBN 978-3-86270-829-1  
Best.-Nr. 304384



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



# **Q**uadro

Glauben

# Quadros Glauben

Je € 5,80 (CHF 8,90)  
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.

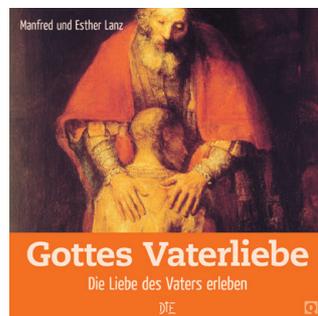
ISBN 978-3-935992-22-0  
Best.-Nr. 304222



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 € 5,80 (CHF 8,90)  
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



# Feedbacks

.....  
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**



# Q quadro

Leben



# Quadros Leben

Je € 5,80 (CHF 8,90)  
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 überwinden**  
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 € 5,80 (CHF 8,90)

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**



# **Q**uadro

Orientierung



# Quadros Orientierung

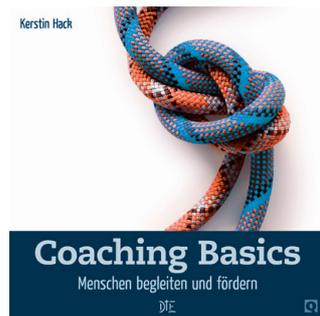
Je € 5,80 (CHF 8,90)  
Grüne Ziffer = Heftnummer



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 € 5,80 (CHF 8,90)  
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 Entwicklungskompetenz. 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)



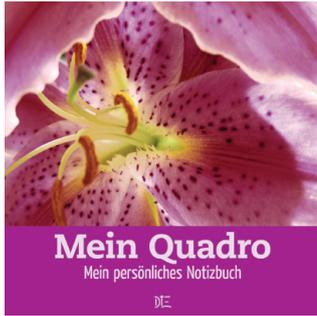
# **Q**uadro

Praxis



# Quadros Praxis

Je € 5,80 (CHF 8,90)  
Grüne Ziffer = Heftnummer



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  
DIE

**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



9 783935 992428



Kerstin Hack 29  
**Kommunikation**  
Impulse für lohnende Begegnungen  
DIE

**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



9 783935 992510



Kerstin Hack 55  
**Schwierige Menschen**  
Impulse, besser miteinander auszukommen  
DIE

**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



9 783862 706174



Kerstin Hack 74  
**Freundschaft**  
Impulse, gute Beziehungen aufzubauen  
DIE

**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



9 783862 708178



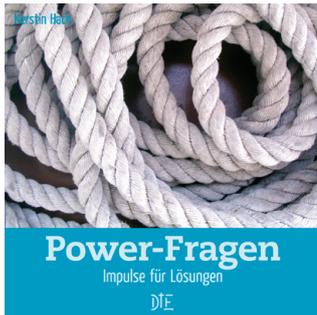
# mpulsheft

Fragen



# Impulshefte Fragen

Je € 2,80 (CHF 4,30)  
Grüne Ziffer = Heftnummer



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

**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  
DIE

**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  
DIE

**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  
DIE

**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  
DIE

**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  
DIE

**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  
DIE

**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





Steve Hawthorne **1**  
**Kraftvoll beten**  
Impulse zum Gebet für das eigene Umfeld

**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 **2**  
**Draußen beten**  
Impulse zum Gebet im Freien

**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 **3**  
**Namen Gottes**  
Impulse für die Begegnung mit einem vielseitigen Gott

**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 **4**  
**Gottes Verheißungen**  
Impulse zum Vertrauen

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

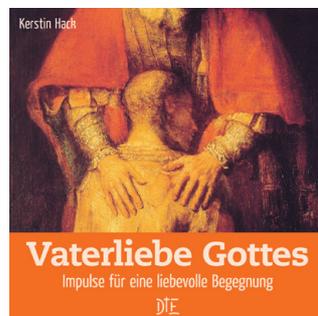
ISBN 978-3-935992-30-5  
Best.-Nr. 304271



Kerstin Hack **5**  
**Kreativ beten**  
Impulse für die Begegnung mit einem lebendigen Gott

**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 **9**  
**Vaterliebe Gottes**  
Impulse für eine liebevolle Begegnung

**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 **20**  
**Gebetsnotizen**  
Impulse aus dem Gespräch mit Gott

**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 **27**  
**Für Schulen beten**  
Impulse für veränderndes Gebet

**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





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





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

**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 **32**  
**Geld**  
Impulse, gut mit Finanzen umzugehen  
DfE

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

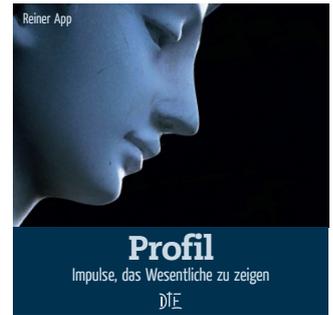
ISBN 978-3-935992-63-3  
Best.-Nr. 304327



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

**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 **50**  
**Profil**  
Impulse, das Wesentliche zu zeigen  
DfE

**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 **53**  
**Werte**  
Impulse, Orientierung zu finden  
DfE

**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 **65**  
**Berufung**  
Impulse, den eigenen Weg zu finden  
DfE

**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





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.

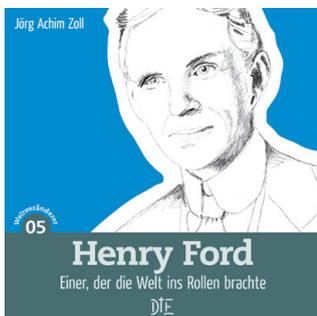
ISBN 978-3-86270-675-4  
Best.-Nr. 304354



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.

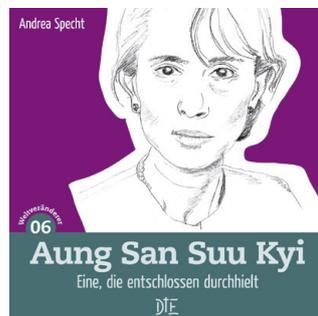
ISBN 978-3-86270-683-9  
Best.-Nr. 304355



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

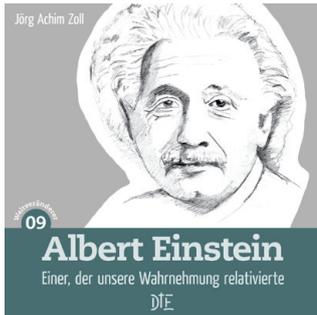


Gerd König **64**  
**Charlie Chaplin**  
Einer, der dem Leben ins Gesicht lachte

**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

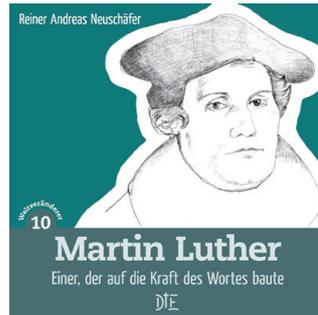




Jörg Achim Zoll **67**  
**Albert Einstein**  
Einer, der unsere Wahrnehmung relativierte

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

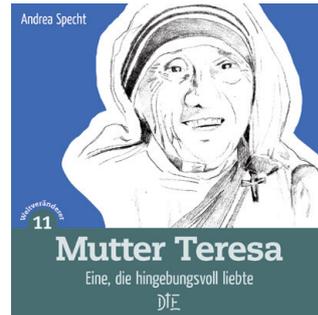
ISBN 978-3-86270-760-7  
Best.-Nr. 304367



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.

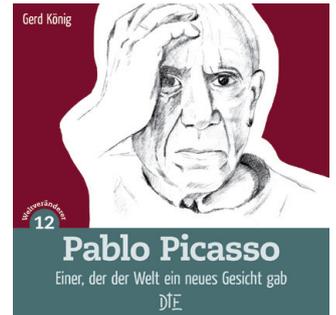
ISBN 978-3-86270-763-8  
Best.-Nr. 304368



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.

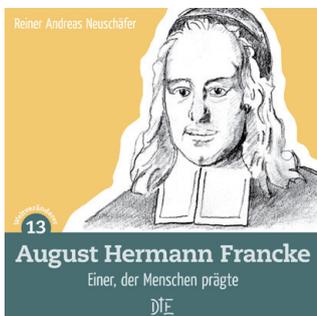
ISBN 978-3-86270-766-9  
Best.-Nr. 304369



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.

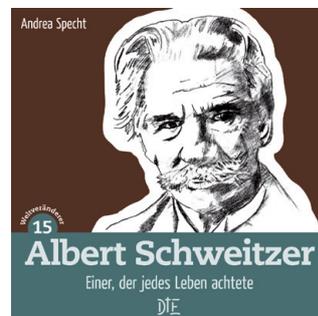
ISBN 978-3-86270-809-3  
Best.-Nr. 304379



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.

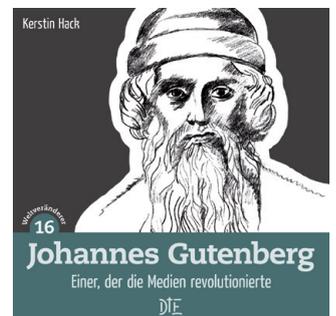
ISBN 978-3-86270-813-0  
Best.-Nr. 304380



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

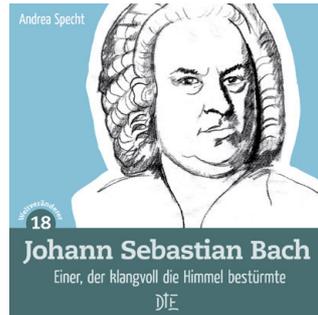




Ulrike Halbe-Bauer **77**  
**Margarete Steiff**  
Eine, die ihre Schwäche zur Stärke machte

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

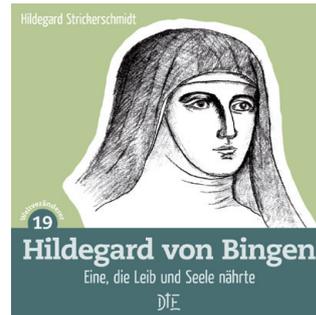
ISBN 978-3-86270-849-9  
Best.-Nr. 304389



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.

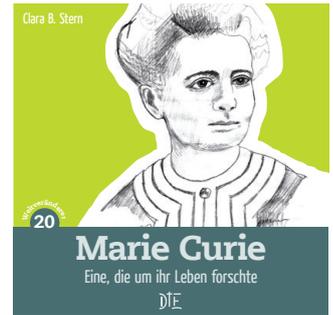
ISBN 978-3-86270-837-6  
Best.-Nr. 304386



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.

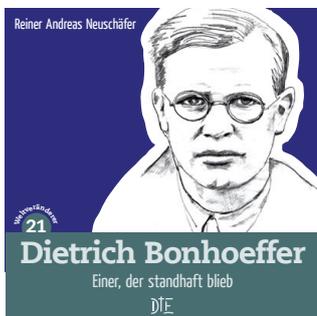
ISBN 978-3-86270-845-1  
Best.-Nr. 304388



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.

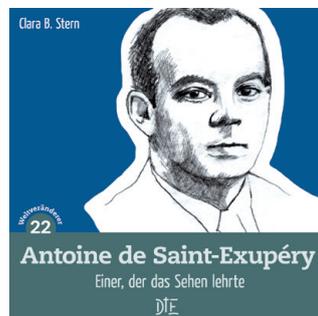
ISBN 978-3-86270-867-3  
Best.-Nr. 3044867



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.

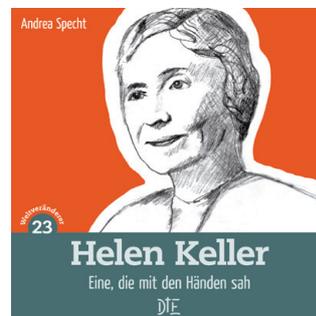
ISBN 978-3-86270-871-0  
Best.-Nr. 3044871



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.

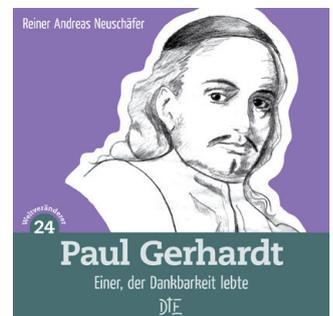
ISBN 978-3-86270-916-8  
Best.-Nr. 3044916



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

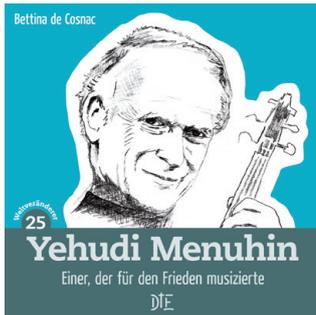


Reiner Andreas Neuschäfer **86**  
**Paul Gerhardt**  
Einer, der Dankbarkeit lebte

**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

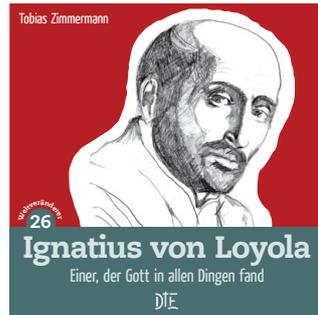




Bettina de Cosnac **88**  
**Yehudi Menuhin**  
Einer, der für den Frieden  
musizierte

**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.

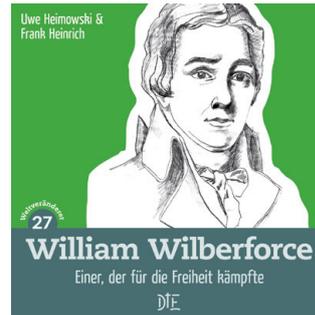
ISBN 978-3-86270-936-6  
Best.-Nr. 3044936



Tobias Zimmermann **90**  
**Ignatius von Loyola**  
Einer, der Gott in allem 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.

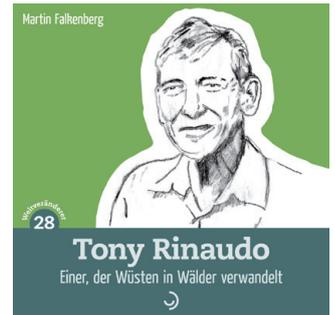
ISBN 978-3-86270-953-3  
Best.-Nr. 3044953



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



Martin Falkenberg **92**  
**Tony Rinaudo**  
Einer, der Wüsten in Wälder  
verwandelt

**Die Ergebnisse seiner Methode zur Wiederbewaldung sind revolutionär:** Die Wüste blüht, es gibt Ernten mit Überschüssen, der Klimawandel wird effektiv eingedämmt.

ISBN 978-3-86270-998-4  
Best.-Nr. 3044998



# 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





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 2022**  
12 Kalenderblätter

29,7 x 21 cm (offen: 29,7 x 42 cm)  
€ 12,80 (CHF 19,70)  
ISBN 978-3-86270-997-7  
Best.-Nr. 3044997



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



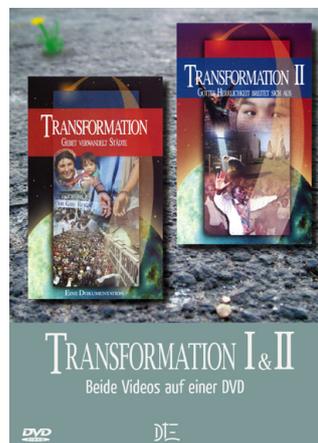
Kerstin Hack  
**Gut gesagt**  
5000 Zitate, Aphorismen und Lebensweisheiten

CD-ROM

€ 8,80 (CHF 13,60)

ISBN 978-3-935992-19-0

Best.-Nr. 304228



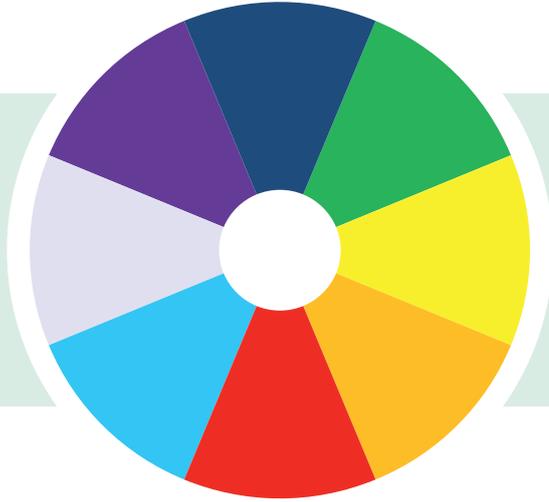
Sentinelgroup  
**Transformation I + II**  
Gebet verwandelt Städte

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](http://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.



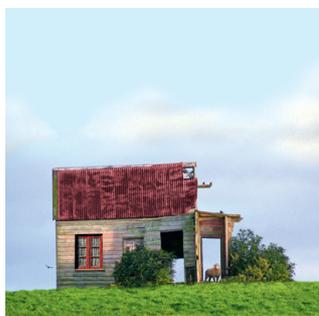
## Vergeben lernen Seminar

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](http://www.kerstinhack.de/themen)

Aktuelle Termine für Vorträge, Seminare Webinare und Workshops:  
[www.kerstinhack.de/termine](http://www.kerstinhack.de/termine)



# Onlinekurse

## 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

Im Webinar lernst du von drei effektive Strategien, die dir ermöglichen, effektiv und zugleich entspannt zu arbeiten. So dass du nach der Arbeit noch Kraft für anderes hast.

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



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



Webinar  
**Auszeit**  
Reflektieren, planen, weiterkommen

Dein Leben ist voll und manchmal chaotisch. Dir passieren immer wieder die gleichen Fehler? Du grübelst über Probleme nach und kommst nicht weiter? Das geht besser!

180 Min. Videoinput von Kerstin Hack ausführliches Skript zum Download  
€ 39,90



# Webinare



Webinar  
**Immunsystem stärken**  
Abwehr. Stärke. Widerstandskraft.

Ein starkes Immunsystem schützt vor Krankheiten. Es gibt viele kleine Dinge, die du tun kannst, um dein Immunsystem zu stärken.

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



Webinar  
**Selbstvertrauen**  
Drei Wege innerlich sicherer zu werden

Das Webinar zeigt dir worin Selbstwert besteht, wie du mehr Selbstvertrauen gewinnen kannst und wie du mutiger durchs Leben gehst.

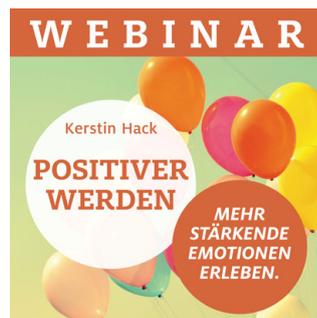
90 Minuten Videoinput von Kerstin Hack  
ausführliches Skript zum Download  
€ 29,90



Webinar  
**Dein Quartal gut planen**  
90 Tage erfolgreich gestalten

Wer jedes Quartal gut plant, hat höhere Chancen, seine Ziele zu erreichen. Hier lernst du einfache Schritte, um Ziele und Aufgaben gut im Blick zu behalten und Erfolge zu feiern.

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



Webinar  
**Positiver werden**  
Das halbvolle Glas entdecken

Erfahre in diesem Seminar wie du das Glas halb voll und nicht halb leer betrachtest, mehr Lebensenergie erlangst und emotional und körperlich gesünder wirst.

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



Webinar  
**Das Enneagramm**  
Sich und andere besser verstehen

Dieses Webinar kann dir helfen dich selbst besser zu verstehen, in Beziehungen entspannter zu werden und im Glauben für dich passende Wege zu finden.

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



Webinar  
**Vom Leben lernen**  
Gut reflektieren, klar weitergehen

Erfahre in diesem Onlineseminar, wie du dein Leben klar reflektierst und besser verstehst, aus deinen Erfahrungen lernst und frei ohne Last weitergehst

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



Webinar  
**Stille finden**  
Ruhe für Körper und Seele

Du sehnst dich nach Stille, aber kannst einfach nicht zur Ruhe kommen? In diesem Webinar lernst du effektive Strategien, um körperlich und innerlich zur Ruhe zu kommen.

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



Webinar  
**1000 Ideen und kein Plan**  
Ziele entwickeln. Wege finden.

Den Kopf voller Ideen aber keine Ahnung wo und wie man Anfangen soll? Um erfolgreich zu sein, brauchen wir nicht nur klare Ziele, sondern auch klare Wege.

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





Webinarserie Mein starkes neues Jahr!  
**Reflektieren**  
 Klarer Ausblick

Wer ins Neue starten will, tut gut daran, erstmal Rückblick zu halten. Hier lernst du drei Techniken, um Klarheit zu finden, aus Fehlern zu lernen und auf Erfolge aufzubauen.

90 Minuten Videoinput von Kerstin Hack  
 ausführliches Skript zum Download  
 € 39,90



Webinarserie Mein starkes neues Jahr!  
**Träumen**  
 Die eigenen Wünsche entdecken

Lerne in diesem Webinar, wie du entdeckst, was dir wichtig ist, deine Vision klar formulierst und sinnvolle Etappenziele planst, so dass du da ankommst, wo du hin möchtest.

90 Minuten Videoinput von Kerstin Hack  
 ausführliches Skript zum Download  
 € 39,90



Webinarserie Mein starkes neues Jahr!  
**Planen**  
 Struktur entwickeln. Wege finden.

Dieses Webinar zeigt dir, wie du Ziele realistisch planst, sinnvolle Zwischenschritte einbaust und Schritt für Schritt zum Ziel kommst, so dass du am Ende zufrieden zurückblickst.

90 Minuten Videoinput von Kerstin Hack  
 ausführliches Skript zum Download  
 € 39,90



Webinarserie Mein starkes neues Jahr!  
**Reflektieren, träumen, planen – Bundle**  
 Alle drei Webinare auf einmal

Du wünschst dir, dass dein nächstes Jahr besser wird als das letzte? Dann gönne dir die drei Webinare zu den drei wichtigsten Aspekten guter Jahresplanung.

3 x 90 Min. Videoinput von Kerstin Hack  
 ausführliches Skript zum Download  
 € 99,00



Webinar  
**Der perfekte Tagesplan**  
 Klar planen, entspannt leben

Du wünschst dir, deine Tage besser im Griff zu haben? Der perfekte Tagesplan von Coach Kerstin Hack hilft dir dabei.

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



Webinar  
**Erfolgreiche Webinare durchführen**  
 Konzept, Durchführung, Technik

Du willst Menschen mit deinen Webinaren begeistern? In diesem Webinar lernst du alles Wichtige dafür: Klare Konzeption, entspannte Durchführung, professionelle Technik

90 Minuten Videoinput von Kerstin Hack und Joel Thalmann  
 € 49,90



Kurs aus 8 Webinaren  
**Deine perfekte Webseite**  
 Deine Internetseite leicht und schnell aufbauen und optimieren

Kaum etwas ist für den Erfolg heute so entscheidend wie eine gute Webseite. Doch eine Webseite erfolgreiche aufzubauen ist ähnlich schwer wie ein Musikstück zu komponieren.

8 x 30 Min. Videoinput von Kerstin Hack  
 Arbeitsblätter zum Download  
 € 249,00



# 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](http://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](http://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](http://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.

