

Inhalt – Grillrezepte & Grillbeilagen

BBQ Garnelen in Honig - Senf - Sauce	5
Hähnchenschenkel	6
Whiskey - Butter	7
Hackspieße mit Barbecuesauce	8
Gegrillter Lachs mit Gurkengelee	10
Gegrilltes Gemüse	11
Grillgemüse - Salat.....	12
Backofenkartoffel BBQ-Style	14
Feurige Kartoffelspieße vom Grill.....	15
Gegrillter Fenchel	16
Pitabrot vom Grill	17
Tofu - Spieße	18
Gegrillter Spargel	19
Grillmarinade	20
Gegrillte Mangos mit Himbeersauce	21
Tsatsiki	22
Mediterrane scharfe Sauce	23
Kürbis vom Grill	24
Tofu-Obst-Spieße	25
Veganes Grillsteak	26
Veganes Steak nochmal anders	28
Focaccia	29
Kartoffelsalat mit Frühlingszwiebeln	30
Champignons vom Grill	31
Knoblauchmus mit Thymian	32
Gurken - Salsa	33
Zucchini - Tomaten - Zwiebel – Puten-Spieße	34
Gegrillte Avocado	35
Gegrillte Zucchini mit Minze.....	36
Schoko - Banane vom Grill	37
Spezial Spare Ribs	37
Tomatenwurzelpote.....	39
Japanischer gegrillter Lachs mit Teriyaki - Soße	41
Schaschlik aus dem Kaukasus	42

Gegrillte Schweinelende	44
Fetapfanne vom Grill	45
Rosmarinkartoffeln	46
Singapore Rippchen	47
Cevapcici im Speckmantel	48
Kräuterbutter	49
Bruschetta mit Tomaten und Knoblauch	50
Mariniertes Thunfischsteak	51
Grillbrot	52
Gegrillter grüner Spargel mit Schinken	53
Spanische Spieße	54
Fetacreme	55
Straußensteaks	56
BBQ-Bacon-Cheese-Burger.....	57
Datteln im Speckmantel	59
Porter House Steak vom Grill	60
Roastbeef vom Grill	61
Impressum	63

Inhalt – 101 Kochtipps vom Profi

Vorwort	7
Kapitel I: Allgemeine Kochtipps	8
Tipp 1 – Der Zest der Zitrone.....	8
Tipp 2 – Keine Angst vor dem Experimentieren	8
Tipp 3 – Gesalzene Butter gegen ungesalzene Butter	9
Tipp 4 – Die Küchenschere	9
Tipp 5 – Rezepte organisieren.....	10
Tipp 6 – Festkleben in der Pfanne	10
Tipp 7 – Überkochen stoppen.....	10
Tipp 8 – Austritt von Eiweiß	11
Tipp 9 – Brot und Kuchen perfekt schneiden.....	11
Tipp 10 – Saft aus Zitrusfrüchten.....	12
Tipp 11 – Knoblauch leicht schälen	12
Tipp 12 – Eier reparieren	12
Tipp 13 – Heißes Fett zum Braten	13
Tipp 14 – Richtige Temperatur zum Frittieren	13
Tipp 15 – Die Eier sind aus.....	13
Tipp 16 – Interessante Verwendung von Äpfeln	14
Tipp 17 – Fett aus Suppen entfernen	14
Tipp 18 – Der perfekte kalte Punsch	14
Tipp 19 – Keine nassen Sandwichs.....	14
Tipp 20 – Immer marinierte Lebensmittel	15
Tipp 21 – Fettspritzer reduzieren	15
Tipp 22 – Überbacken mit Käse	15
Kapitel II: Saucen und Gewürze	16
Tipp 23 – Die perfekte türkische Soße	16
Tipp 24 – Möglichkeiten der Hühnerbrühe.....	16

Tipp 25 – Würzige Alternative zur sauren Sahne	16
Tipp 26 – Knoblauch und Zwiebelgeschmack reduzieren	16
Tipp 27 – Ingwerwurzel schälen	17
Tipp 28 – Geschmack mit karamellisierten Zwiebeln.....	17
Tipp 29 – Klumpige Saucen.....	18
Tipp 30 – Fertige Tomatensauce.....	18
Tipp 31 – Wein der ideale Geschmack.....	18
Tipp 32 – Eigene Salatdressings	19
Tipp 33 – Fertige Brühwürfel + Boullion + Consommé	19
Tipp 34 – Alternative zum Saucenbinder.....	19
Tipp 35 – getrocknete Kräuter anstatt frischer.....	20
Tipp 36 – Öle und Essig mit Knoblauch.....	20
Tipp 37 – Marinade als Geschmacksverstärker.....	20
Tipp 38 – Eine richtig dicke Sauce	21
Kapitel III: Fleisch und Geflügel	21
Tipp 39 – Das perfekte Stück des roten Fleisches	21
Tipp 40 – Panieren ohne festkleben	21
Tipp 41 – gefrorenes rohes Fleisch	22
Tipp 42 – Stoppen Sie das ankleben von Hackbraten	22
Tipp 43 – Machen Sie einen saftigen Braten	22
Tipp 44 – Leckere Hamburger	23
Tipp 45 – Auswahl von Geflügel	23
Tipp 46 – Ein knuspriges gebratenes Huhn.....	23
Tipp 47 – Das Salzen beim Fleisch	24
Tipp 48 – Geflügel kochen.....	24
Tipp 49 – Kochen von Fisch	24
Tipp 50 – Perfekt gebratenes Fleisch	24
Tipp 51 – Einen perfekten Braten machen	25
Tipp 52 – Fettgehalte im Hackfleisch.....	25
Tipp 53 – Huhn schnell und einfach zubereiten.....	25

Kapitel IV: Grillen.....	26
Tipp 54 – Das perfekte Steak beim Barbecue	26
Tipp 55 – Grillplatz richtig vorbereiten	26
Tipp 56 – Keine Gabel beim Grillen.....	26
Tipp 57 – Die richtige Stelle auf dem Grill.....	27
Kapitel V: Früchte und Gemüse.....	27
Tipp 58 – Maiskolben	27
Tipp 59 – Blanchieren von Gemüse	28
Tipp 60 – Weiches Gemüse knackig machen.....	28
Tipp 61 – Schnell Gebratenes Gemüse.....	28
Tipp 62 – Verfärbung von Gemüse beim Kochen.....	29
Tipp 63 – Richtige Gemüse- und Fruchtemengen	29
Tipp 64 – Gemüse in Öl anbraten.....	29
Tipp 65 – Reife Tomaten über Nacht.....	30
Tipp 66 – Perfektes Dampf Gemüse	30
Tipp 67 – Zwiebeln noch süßer machen.....	30
Tipp 68 – Leichtes Schälen von Pfirsichen und Tomaten.....	30
Tipp 69 – Leckere Salate.....	31
Tipp 70 – Dampfgemüse ohne Dampfer.....	31
Tipp 71 – Gemüse-Püree	31
Tipp 72 – Rote Paprika	32
Kapitel VI: Nudeln, Reis und Kartoffeln.....	32
Tipp 73 – Kochen von frischen Nudeln.....	32
Tipp 74 – Spaghetti entwirren.....	32
Tipp 75 – Al dente Pasta	33
Tipp 76 – Nudeln aus der Packung	33
Tipp 77 – Jedes Mal perfekt gekochte Nudeln.....	33
Tipp 78 – Lockeren Reis machen	34
Tipp 79 – Reis mit Geschmack.....	34
Tipp 80 – Kleben von Nudeln und Reis reduzieren	34

Tipp 81 – Gebackene Kartoffeln	34
Tipp 82 – Die Schale bei gebackenen Kartoffeln	35
Tipp 83 – Perfektes Kartoffelpüree	35
Tipp 84 – Die schnelle Kartoffel	35
Kapitel VII: Backen	36
Tipp 85 – Risse im Käsekuchen	36
Tipp 86 – Frische Hefe	36
Tipp 87 – Der Schlüssel zu gutem Gebäck.....	36
Tipp 88 – Der extra Kuchen.....	37
Tipp 89 – Die Kruste auf dem Kuchen.....	37
Tipp 90 – Gebratene Nüsse.....	37
Tipp 91 – Backpulvertest	37
Tipp 92 – Gefrorene Beeren	38
Tipp 93 – Schokolade schmelzen	38
Tipp 94 – Vanillegeschmack.....	38
Tipp 95 – Schokolade in der Mikrowelle	39
Tipp 96 – Kennen Sie Jello-O.....	39
Tipp 97 – Teig ausrollen	39
Tipp 98 – Flaumiges Eiweiß	39
Tipp 99 – Einsinken von Kuchenauflagen.....	40
Tipp 100 – Braune Bananen.....	40
Tipp 101 – Haferflocken Cookies + Muffins	40
Schlusswort	41

Inhalt – Alternativmedizin – Tipps für ein gesundes Leben

Einführung	4
Allgemeine Natürliche Gesundheits-Tipps	5
Vitamine und Kräuter	16
Natürliche Lebensmittel - Bio-Lebensmittel.....	21
Hautprobleme	23
Empfehlenswert:	25
Handbuch für Anfänger – Yoga & Meditation	25
Diäten oder wie Sie gesund abnehmen	25
Heilen mir der Natur.....	25

Inhalt – Auto richtig kaufen – Die besten Tipps

Vorwort: Böse Falle Autokauf?	5
Das ganz persönliche Limit	6
Einmalige und wiederkehrende Nebenkosten	6
Grundsätzliches: Neuwagen oder Gebrauchter?	6
Ein preiswerter Neuer macht dem Alten Konkurrenz	7
Der Neuwagenkauf	7
Wo finde ich die richtigen Angebote?	8
Man braucht Zeit beim Autokauf	8
Der Trick mit der Ausstattung.....	9
Der Barzahler ist im Vorteil.....	9
Das Schnäppchen mit dem Auslaufmodell	9
Was ist eine Tageszulassung?	9
Wie komme ich an einen EU-Neuwagen?	10
Re-Importe – was ist das?.....	10
Probleme mit der Garantie?	10
Wie steht´s mit Fußmatten oder Verbandskasten?	11
Fragt vorher einen guten Freund!	11
Der Kaufvertrag	11
Nichts aufschwätzen lassen!.....	12
Grundsätzliches zum Kaufvertrag.....	12
Wie schütze ich mich vor Preiserhöhungen?.....	12
Fallen auch beim Neuwagenkauf	13
Der sichere Geld-Transfer.....	13
Neuwagenkauf von Privat.....	14
Wie komme ich an einen Jahreswagen?	14
Altwagen in Zahlung geben	15
Die Finanzierung: 0,9 Prozent – geht das?	15
Kann ich die Rate über die gesamte Laufzeit bezahlen?	16
Wiederverkaufswert.....	16
Leasing – was ist das?.....	16
Ist Leasing nur etwas für Geschäftsleute?	17
Fallstrick Kilometerbegrenzung	17

Zwittermodelle zwischen Leasing und Ratenkredit.....	18
Grundsätzliches zur Technik	18
Welche Technik: Benzin, Diesel, Gas, Bio oder Hybrid?	18
Dieselmotor	19
Benzin oder Gas?	19
Hybrid – macht das nicht Angst?	20
Die Nebenkosten: Worauf ich achten muss	20
Die Anmeldung des Wagens.....	20
Welche „Papiere“ brauche ich?.....	21
Überführungskosten – was ist das?.....	21
Rücklagen für Unvorhergesehenes.....	22
Auto braucht Pflege und Wartung für Werterhalt und Sicherheit.....	22
Sich vor Pannen schützen.....	23
Zusätzliche Investitionen – wofür?.....	23
Die technische Überwachung des Wagens.....	23
Vorsicht beim Tuning an Autos!	24
Von Versicherungen und Schadensklassen	24
KFZ-Steuern: Kommt die reine CO2-Steuer?	25
Service Glas-Reparatur	25
Neuwagen übers Internet.....	26
Der Gebrauchtwagenkauf: Worauf muss ich achten?.....	26
Die Checkliste für den Gebrauchtwagen	27
Lassen Sie sich den Personalausweis zeigen!	32
Nehmen Sie einen Zeugen zur Geldübergabe mit!.....	32
Der Kaufvertrag ist auch hier das A & O	33
Meiden Sie merkwürdige Übergabeorte!.....	33
Vorsicht vor Gebrauchtwagenmärkten	33
Schauen Sie genau in die Papiere	34
Eine gute Nase ist Gold wert!	34
Wo finde ich gute Ersatzteile?	34
Chip-Tuning – was ist das?.....	35
Pflegen und sparsam fahren.....	36
Schlusswort.....	36

Inhalt "Besser Leben - Ausgleich zwischen Job und Leben!"

Vorwort	4
1. Die Planung	4
2. Prioritäten	5
3. Konzentration	6
4. Der Ausgleich	6
5. Träume und Ziele	7
6. Der Meister der Gewohnheiten	8
7. Rituale	9
8. Psychotricks	10
8. Schlaf	11
9. Die Ernährung	12
Schlusswort	12

Inhalt – Superfood Chiasamen – Die Heilsamen der Maya

Die Herkunft der Chiasamen

Chiasamen – Was ist dran am Trend?

Was ist drin in Chiasamen

Chiasamen als Kraftnahrung

Unterschied zwischen schwarzen und weißen Chiasamen

Kann man mit den Zaubersamen abnehmen?

Rezept - Vital Shake

8 Gründe, regelmäßig Chiasamen zu essen

Warum sollte man nur 15g Chiasamen am Tag zu sich nehmen?

Lindernd und aufbauend

Der gesunde Trend aus den USA

Die häufigsten Anfängerfehler beim Einsatz von Chiasamen 16

Nährwertangaben

Leckere Pfannkuchen, ganz ohne Mehl

Chiabrot

Zitronenwunder

Das gesunde Eis

Woher bekomme ich gute Chiasamen?

Chiasamen für Veganer

Chiasamen als Anti-Aging

Zu guter Letzt

Inhalt – Das Ende der Schlafstörung

Vorwort	4
15 Millionen nehmen Schlafmittel!.....	4
Was ist Schlaf und welche Schlafphasen gibt es?	5
Wie viel Schlaf braucht der Mensch?.....	5
Was stört den Schlaf?.....	6
„Physische“ Ursachen.....	6
Psychiatrische oder organische Ursachen.....	6
Gestörte Schlafhygiene	7
Pillen stören den Schlaf.....	7
Können Sie nicht abschalten?	7
Kennen Sie Somnambulismus?	8
Welche Folgen hat Schlafmangel?	8
Wirtschaftsfaktor Schlafmangel	9
Schlafstörungen gehören in die Arztpraxis	9
19 effektive Empfehlungen	10
Schlaftabletten ja oder nein?	15
Wie die Natur helfen kann	16
Wie wirken Aminosäuren auf den Schlaf?	17
Homöopathische Mittel	17
Kann Akupunktur gegen Schlafmangel helfen?	18
Ab in die Kältekammer bei minus 110 Grad.....	18
Alpha-Wellen.....	18
Sanfte Behandlungsmethoden.....	19
Getrennte Schlafzimmer?	20
Altbewerte Hausmittel	21
Wie das Internet bei Schlafproblemen hilft	26
Schlusswort	27

Inhalt – Depression – Raus aus dem Tief

Vorwort	4
Viele Junge und Arbeitslose betroffen	4
Niedergeschlagen und bedrückt	5
Depression immer noch Tabu	5
Das Problem rechtzeitig erkennen	5
Zielorientierter Weg	6
Trotz Depression Teil der Gesellschaft	6
Was sind eigentlich Depressionen?	7
Ist Depression eine Krankheit?	8
Wie sehen die Symptome aus?	9
Was sind die Auslöser?	15
Wer hilft den Depressiven?	16
Was hilft den Depressiven?	17
Wege zur Psychotherapie	17
Das Prinzip der Vertraulichkeit	21
Anschlusstherapie ist wichtig	21
Depression und arbeitslos und dann noch jung!	22
Akutversorgung – wie geht das?	23
In die „Geschlossene“?	24
Tageskliniken für Depressionskranke	24
Betreutes Wohnen auf Dauer für Depressive	25
Antidepressiva/Psychopharmaka	26
Einen Cocktail bitte!	27
Null Alkohol und kein Auto!	27
Was ist Lichttherapie?	28
Wie hilft Akupunktur der Psyche?	29
Was haben Massagen mit Angst zu tun?	29
Homöopathie und Depression?	29
Wie Fischöl der Psyche helfen kann	30
Entspannung und Depression: Geht das?	30
Kann Bewegung Depressionen abbauen?	30
Gegen Depression antanzen?	31
Theater-Therapie?	31
Singen macht glücklich	31
Selbsthilfegruppen sind wichtig	32
Beratungsstellen aufsuchen	32

Tagesablauf eines Depressiven in der Fachklinik.....	33
Schlusswort	38

Inhalt – Der Hund als Therapeut

Vorwort.....	5
Wie sind Hunde eigentlich gestrickt?.....	6
Hunde sind leicht zu führen.....	7
Personal Skills: Die Hunde-Sinne sind spitze.....	7
Der Hör-Sinn des Hundes:	7
Das Auge des Hundes:	8
Der Geruchssinn des Hundes:	8
Der Geschmackssinn:	9
Der Tastsinn des Hundes:.....	9
Was können Hunde eigentlich alles?	10
Welche Probleme haben Sie denn?	11
1. Sind Sie kontaktarm?	11
2. Sind Sie einsam?	12
3. Haben Sie Angst vor dem Tod?	13
4. Sind Sie krank und übergewichtig?	14
5. Suchen Sie einen vermissten Verwandten?.....	15
6. Sind Sie blind oder gebrechlich?.....	16
7. Haben Sie Zucker?.....	16
8. Plagen Sie Rückenschmerzen, Kniegelenke?.....	17
9. Lernt Ihr Kind schlecht oder liest nicht gern?	17
10. Sind Sie verantwortungslos?	18
11. Geben Sie zu viel Geld aus?	18
12. Haben Sie Langeweile?	19
13. Suchen Sie neue Freunde?.....	20
14. Keine Abwechslung im Leben?	20
15. Wollen Sie gesünder leben?	21
16. Suchen Sie höhere Lebenserwartung?	22
17. Wollen Sie mehr Freude im Leben?	22
18. Suchen Sie Aufgaben, Selbstbestätigung?	23

19. Brauchen Sie Hilfe, Schutz, Sicherheit?	24
20. Haben Sie Probleme am Arbeitsplatz?	25
21. Klappt´s in der Beziehung nicht mehr so?	25
22. Mit Erziehung Ihrer Kinder überfordert?	26
23. Haben Sie als Lehrer Probleme?	26
24. Wollen Sie eine andere Figur haben?	27
25. Sind Sie vielleicht depressiv?	28
26. Fürchten Sie sich in der Dunkelheit?	29
27. Sind Sie Epileptiker?	29
28. Sind Sie gewalttätig und aggressiv?	30
29. Nehmen Sie Drogen?	30
30. Brauchen Sie „nur“ einen Zuhörer?	31
31. Leben Sie in einer gefährlichen Gegend?	32
32. Haben Sie Angst, zu früh zu sterben?	32
33. Haben Sie zu viel Stress?	33
34. Wollen Sie leistungsfähiger werden?	34
35. Schutz vor Allergien und Krebs?	34
36. Haben Sie ein metabolisches Syndrom?	35
37. Stottern Sie vielleicht?	35
38. Arbeitslos, Knast oder Witwer?	36
39. Wollen Sie auswandern?	36
40. Leiden Sie unter körperlichen Behinderungen?	37
41. Hatten Sie einen schweren Unfall?	37
42. Verbrechen aufklären	38
43. Suchen Sie mehr Lebensqualität?	38
Schlusswort	39

Inhalt - Die Tricks der Abzocker - Wie Betrüger abkassieren

Vorwort	4
Die Tricks der Offline-Abzocker	5
Die Abofalle an der Haustür	6
Der Enkel-Trick	6
Abzocke mit Toten	8
Die Abbuchungsabzocke	9
Schnellkredit in 24 Stunden ohne Schufa	10
Schufafreie Kreditkarten	11
Schluss mit überhöhten Rücklastschriften	13
Die Requisiten-Abzocker	13
Name Dropping	14
Die Krankenhausabzocke	15
Ungedeckte Schecks	16
Der Benzintrick	16
Ko-Tropfen	17
Tankgutscheine, Umweltplaketten, Kulturabgabe	17
Der Grußkarten-Trick	18
Sie sind geblitzt worden	19
Die GEZ-Abzocke	20
„Card-Catcher“ am Geldautomaten	20
Der blockierte Geldautomat	21
Betrug mit Geldkarten-Manipulation	22
Die Restaurant-Zechpreller	22
Lieferanten-Trick	23
Der Gasman ist da	24
Schlüsseldienst	25
Gewinnspiel	25
Makler-Trick	26
Abzocke im Parkhaus	27

Reifenwechsel	28
Der Ohrfeigen-Trick	28
Wunderreiniger-Promotion	29
Autotruck	30
Model-Abzocke	30
Mogelpackung	31
Handy Klingeltöne	32
SMS-Abzocke	32
Die Internet-Abzocker	32
Vorsichtsmaßnahmen	34
Das Netz hilft auch gegen Abzocker	34
Müll, Müll und nochmals Müll	35
Drohung mit illegalem Download	35
Drohung mit dem Bundeskriminalamt (BKA)	36
Finger weg vom Online-Casino	36
Vorsicht vor Zeitungsabos	37
Der Gehaltsrechner ist der Hammer	37
Die pralle Brünette aus der Ukraine	38
Die Hong Kong-/Nigeria-Connection	40
Der Millionen-Gewinn aus einer Japan-Lotterie	41
IP-Adressen-Drohung	42
Post vom Finanzamt	43
Überweisen Sie nie Geld	43
Dateianhänge, Betreffs, Absender	43
Autowerbung	44
Abzocke beim Internetkauf	45
Abzocken mit kostenloser Software	45
Dialer-Abzocke	46
Horoskope und Tests	46
Schlusswort	47

Inhalt - Ein flacher Bauch für den Sommer

Einleitung: Yes you can!	5
Aufbau und Funktion der Bauchmuskulatur	7
Motivation ist der Weg zum Erfolg	8
Selbstmotivation durch NLP	10
Wie reduziert man Fett am Bauch?	12
Stellen Sie unbedingt Ihre Ernährung um!	12
Was sind Fatburner?	14
Operationen: Wenn ja, wie?	15
Kann Hypnose helfen?.....	15
Wie hilft Akupunktur?	16
Wie wirkt Homöopathie?	17
Wie komme ich zum flachen Bauch?	17
Wie Sie den „Inneren Schweinhund“ austricksen.....	17
Übungen für einen flachen Bauch.....	18
Seitliche Crunches.....	19
Die mittlere Muskelgruppe.....	20
Die tiefe Bauchmuskulatur	21
Eine Übung für Anfänger	22
Etwas anspruchsvoller	22
Für die schrägen Bauchmuskeln	22
Für die äußeren und inneren Bauchmuskeln	22
Standard-Übung: Leichte Sit ups	23
Standard-Übung: Diagonale Sit ups	23
Diagonale Sit ups mit Steigerung	24
Wir fahren Fahrrad.....	24
Gerade Bauchmuskeln kräftigen	25
Übung fürs Schräge	25
Gerade Bauchmuskeln kräftigen	25
Schräge Bauchmuskeln stärken.....	26

Schrägmuskeln weiter stärken	26
Und noch mal was für die Schräglage	26
Und nun etwas für die geraden Bauchmuskeln	26
Ein flacher Bauch für die Bikinifigur	27
Auf zur nächsten Übung.....	27
So kommen Sie der Strandfigur näher	28
Was man sonst noch tun kann	28
Weitere effektive Tricks:	29
Apfel- und Birnentypen?	30
Was ist die BEA-Regel?	30
Schlusswort	30

Inhalt – Erotik ebook Paket (3 ebooks)

Ferien	5
Meine Nachbarin	36
Lehrerin	42
Partnertausch	50
Anhalter.....	57
Chrissie	60
Krankenhaus	64
WOCHENENDE	68
Nachbarin	90
Geschieden	95
Lena	104
Julia	111
Videothek	116
Tanja	119
Schwimmbad	146
Mutter und Sohn	150
Vater und Tochter	156
Die kleine Nichte	162
Verbotene Liebe	168
Abendessen mit Folgen	174
Abendspaziergang	180
Abenteuer Großstadt	187
Abenteuer in München	192
Abenteuer mit Arndt	202
ADONIS	205
Aerobic-Trainer	209
Alicia	212
Alles wegen Sam	220
Als Au-Pair nach Amerika	223
Als Nicki plötzlich in meinem Zimmer stand	227
Am Arbeitsplatz	264
Am Meer	268

Am Waldsee	271
Katze	275
An der Leistungsgrenze	280
Anette und Sabine	286
Anna	291
Annes Einladung	295
Apres Ski	300
Astrid	307
Teil 1:	307
Teil 2:	314
Auf dem Bürgersteig	325
Auf dem Heuboden	332
Auf der Wiese	343
Aufgegeilt	351
Belohnung	358
Autobahn	368
Klassentreffen	373
Blasen?	381
Freundin	387
Geburtstag	394

Inhalt – Erotik ebook Nr. 2

Karin, die Freundin meiner Mutter	5
Das Beste	10
Sabine	18
Kleines spanisches Luder!.....	24
In der Sauna.....	34
In der Mittagspause	44
Hilde und der Besuch der Nichte Natascha	47
Die Unbekannte	57
Das erste Mal Fremdgehen.....	65
Die Lehrerin	70
Zugfahrt nach Istanbul	79
Tanja und die liebe Familie	86
Wuppertal	94
Wunderbares Asien	102
Wir haben so viel Zeit	114
Weihnachtskekse	123
Verführung im Hotel	126
Vanessa	131
Uschis Geburtstag	136
USA - Land of Hope and Glory	160
Verführung auf Italienisch	167
Urlaub in Dänemark	172
Sehnsucht	177
Universelle Lust	180
Und es hat Zoom gemacht	192
Überstunden	195
Überstunden	199
Traum-Dreier	202
Toller Flug	212
Strandabenteuer	217
Squash mit Babsi - Auf dem Court	221

Sommerregen	224
Sommererlebnis in Südfrankreich	232
Tapetenwechsel	237
Sex mit Sara	245
Sex macht auch fit	250
Seidenfeuer	254
Eine aufregende Fahrt mit dem Zug	259
Schneefreuden	265
Scheiß Job	268
Evas Saunafick!	275
Phantom	279
Outdoor-Erfahrungen	285
Online	290
Zelturlaub	294
Ohne Worte	302
Uschis (Nach-)Geburtstagsfeier.....	313
Jeanskauf	329
Abendessen	335
Alter	340

34 Grad im Schatten	5
Das Monster vom See	11
Am Strand	23
Anne - Der Sommer beginnt	29
Badenixen	35
In der Badewanne	40
Besuch mit Tochter	43
Betrunken an der Loveparade	46
Birgit in anderen Umständen	49
Blaublütig	57
Das Interview	76
Das Labor	81
Das neue Bett	85
Das Sommerhaus	90
Der Detektiv	100
Der Trainer	105
Die Genuss-Dusche	112
Die Friseurin	115
Die Haushaltshilfe	123
Die Mieterin	126
Die Nachbarin	133
Die Patentante	138
Erwischt im Bordell	159
Warum tun Frauen das?	176
Fremdsprachen	183
Funkenmariechen	190
Fußball	202
Geburtstagsfete	207

Ein wunderbares Erlebnis in Griechenland	218
Ostersonntag - im Heuschober	226
Bezaubernde Jeanny	236
Klara, Nadja, ich	242
Küchenarbeit	247
Mal was Neues!	252
Der Maskenball	258
Miststück (Janna)	274
Ostersonntag - traumhaftes Erwachen	306
Russisches Roulette	314
Snow	323
Die schwangere Frau meines Freundes	335
Schwangerschaftsgymnastik	342
Bumsen mit der Schwiegertochter	360
Sommergewitter	364
Sylvester	369
Tatjanas Tante	372
Urlaub mit dem Freundeskreis	403
WG ohne Grenzen	431
Ein Wonnepoppen	463
Bewusste Zeugung	472

Inhalt - Flugangst - Was Sie dagegen tun können

Vorwort	5
Was Sie über ein Flugzeug wissen müssen	6
Fail Safe und Redundanz – was ist das?.....	7
Wartung und Check	7
Wie wirkt Wetter?.....	7
Flugzeug-TÜV ist besonders streng	8
Keine Angst vor Start und Landung!	9
Selbst der Super-Gau wird durchgespielt	9
Das Notfallsystem ist perfekt	9
Sicherheit überall	10
Schulungen bis zum Exzess	11
Piloten am schärfsten überwacht.....	11
Mehrfachbelastungen standhalten.....	11
Verschärfte Sicherheitsmaßnahmen.....	12
Platzverweis für Passagiere?	12
Ist Angst natürlich?	13
Woher kommt Angst?	13
Angst als Reaktion auf Stress?.....	13
Wie kommt es zur Angststörung (Phobie)?	14
Aviophobie oder Flugangst	15
Psychoanalyse der Flugangst.....	17
Was sind die Symptome von Flugangst?.....	17
Wir zeichnen unsere Stresskurve	19
Wie Sie Flugangst konkret bekämpfen	22
Was ist Desensibilisierung?	22
Was ist die Konfrontationsmethode?	23
Waren Sie schon im Flugsimulator?	23

Wie entspanne ich richtig vor dem Flug?	24
Positive Muskelentspannung nach Jacobson	24
PMR-Übung zur Selbst-Anwendung	25
Entspannen Sie beim Atmen.....	26
Übung zum bewussten Atmen	27
Autogenes Training – wie geht das?	28
So üben Sie autogenes Training richtig	29
Wie funktionieren Flugangstseminare?.....	31
Greifen Sie doch zur Selbsthilfe!.....	31
Medikamente und Alkohol und fliegen?	33
Hypnose gegen Flugangst?	34
Akupunktur kann helfen	34
Psychotherapie als letzter Ausweg?	34
Auch Sie können es schaffen!.....	43

Inhalt - Fundament des Internetmarketings

Einleitung

Das Design Ihrer Website

Die wichtigste Aufgabe, die Ihr Webauftritt erfüllen muss

Den richtigen Preis wählen

Die Lösung zum Problem anbieten

Bestehenden Kunden pflegen

Was ist Ihre USP

Kontaktdaten/ AGB einfach finden

Kundenstimmen – Warum?

Wer trägt das Kaufrisiko?

Welche Zahlungsmöglichkeiten bieten Sie an?

Qualität oder Quantität?

Produkte alleine verkaufen

Von Konkurrenten lernen

Sehen Ihre Anzeigen wie Anzeigen aus?

Bezahlen Sie für jede Werbung?

Zeitmanagement

Zielgruppengerechte Werbung

Produktpalette regelmäßig erweitern

Frontend, Backend – was soll das?

Der Experte auf Ihrem Gebiet?

Produkte und Dienstleistungen tauschen

Bestellvorgang so einfach wie möglich halten

Haben Sie zu viele Links auf den Seiten?

Interessenten ausreichend Informationen geben

Prägnante Domain wählen

Was ist Ihre Nische - Haben Sie sich spezialisiert?

Newsletter anbieten

Versprechen einhalten

Schlusswort

Inhalt – Geld mit Sex

Einleitung: Sie müssen sich nicht ausziehen!

Geld mit Sex - als Webmaster

PR für Sex-Seiten?

Marketing für Seiten mit erotischen Inhalten

Werden Sie doch „Sex-Texter“

Partnerprogramme – geht das?

Zeitalter Online-Sex

Online Geldmaschine

Ein Freund, der sich gerne auszieht

Dauerhaft Geld mit Videos?

Sex-Chat mit Sex-Cam

Viele Seiten = hoher Verdienst

Imperium für Lust und Liebe

Begleitservice oder Escort

Keine miesen Tricks

Nacktputzen

Body-Painting

Online-Erotikgeschäft mit Sexartikelversand

Spezialitäten-Versand

Intimfrisör

Intimpiercing

Intim-Schmuck

Intim-Tattoo

Erotische Massage – wie geht das?

Liebesschule

Flirtschule

Deflorationservice

Intim-Hygiene-Service

Sexuelle Grundregeln vermitteln

Sexberater für Aufklärung und Prävention

Sex-Theater

Sexkünstler oder Striptänzer

Chippendales?

Sex-Casting

Betätigen Sie sich als Sextester

Werden Sie Flirttester

Swingerklub

Privatpartys

Gruppensex und Orgien

Partnervermittlung

Seitensprung-Agentur

Versenden Sie Kontaktmagazine

Versenden Sie getragene Slips

Abenteuer Sexurlaub

Sex-Camp

Schlusswort

Inhalt - Hundekauf - Worauf Sie achten müssen!

Vorwort.....	7
Zur richtigen Nutzung des eBooks.....	9
1. Drucken Sie das eBook mit Ihrem Drucker aus.....	9
2. Nutzen Sie die Lesezeichen.....	9
Kapitel 1.....	10
Überlegungen vor der Anschaffung eines Hundes.....	10
Kapitel 2.....	11
Die Kosten.....	11
Kapitel 3.....	12
Hundehaltung und Pflichten.....	12
Hundekot ist grundsätzlich von der Straße zu entfernen.....	13
Kapitel 4.....	13
Hundesteuer und Hundever sicherung (Hunde haftpflicht).....	13
Hundesteuer.....	13
Hundever sicherung (Hunde haftpflicht).....	14
Kapitel 5.....	15
Die Anschaffung eines Hundes.....	15
Vorsicht beim Kauf von Hundewelpen.....	15
Schmutzige Geschäfte auf dem Tiermarkt. Der Hundeverkauf von Hundewelpen.....	15
Kranke Hundewelpen statt gesunde Rassehunde.....	18
Wie Sie sich gegen Hundehändler schützen können.....	19
Seriöse Hundezüchter von skrupellosen Geschäftemachern unterscheiden.....	19
Welpenvermittlung / Hundevermittlung – Tipps.....	21
Welpen- und Hundevermittlung im Internet.....	21
Hundevermittlung bei Rassehundevereinen.....	22
Welpenvermittlung bei Hundec lubs und Vereinen für Hundesport.....	22
Hundevermittlung bei Tierärzten.....	22
Hundevermittlung und Welpenvermittlung im Tierheim.....	23
Welpenvermittlung bei Ausstellungen und Hundemessen.....	23

Kapitel 6	23
Tipps zur Hundeerziehung	23
Wahl der richtigen Hundeschule.....	24
Hundeerziehung in der Welpenspielstunde.....	25
Hundeausbildung in Junghundkursen.....	26
Hundeerziehung für Problemhunde	26
Leitfaden zum Hundetraining.....	26
Das richtige Halsband.....	28
Klicker-Hundetraining	28
Sonder-Hundeausbildung.....	29
Kapitel 7	29
Sport für Hund und Halter.....	29
Obedience	30
Agility.....	30
Mobility	31
Flyball	31
Dogdancing.....	31
Schlittenhunderennen	32
Freizeitsport mit Hund	32
Kapitel 8	32
Hundefutter und Hundeernährung.....	33
Wichtige Nährstoffe und Grundnahrungsmittel	33
Arten von Futtermittel /Hundenahrung	34
Ernährung von Welpen und erwachsenen Hunden	35
Füttern verboten – Was nicht zur Hundenahrung gehört	36
Kapitel 9	37
Hundezubehör.....	37
Hundehalsband, Hundeleine und Hundegeschirr	37
Einige Hundelehrer sagen, dass ein gut erzogener Hund „an einem.....	37
Halsbänder	37
Ketten- und Würgehalsband	38

Stachelhalsbänder	38
Hundehalsband zum Erziehen (Funkhalsband/Antibellhalsband).....	38
GPS Hundehalsband	39
Floh-Hundehalsband.....	39
Leuchthalsband.....	39
Spray-Hundehalsband.....	39
Hundeleinen	40
Flexi-Hundeleine	40
Erziehungsleinen / Übungsleinen	40
Hundehalsband inkl. Hundeleine.....	41
Joggingleine	41
Hofleine mit Feder	41
Sonstige Hundeartikel im Bereich Hundehalsbänder und Hundeleinen	41
Hundegeschirr.....	41
Gentle-Leader	42
Autosicherheitsgeschirr	42
Adressanhänger.....	42
Fressnäpfe	42
Fressnäpfe für den Boden.....	43
Höhenverstellbarer Hundenapf (Hundebar)	43
Gitter-Fressnapf.....	43
Vorratstränke.....	44
Welpentheke	44
Designer-Hundenapf.....	44
Falt-Fressnapf	45
Auslaufsichere Näpfe.....	45
Reiseset-Koffernapf	45
Vorratsdose	45
Ständer.....	46
Unterlagen.....	46
Weiteres Hundezubehör.....	46

Hundehütte	46
Hundeboxen / Hundegitter	47
Hundeboxen	47
Hundegitter	48
Hundespielzeug: 5 Tipps für sinnvolles Spielzeug	48
Hundebett / Hundekorb	49
Hundetransport	49
Hundeanhänger für das Fahrrad	50
Hundebox für den PKW	50
Hundetransport im Flugzeug	51
Mobile Faltbox zum Aufstellen	51
Hundeanhänger / Hundetransportanhänger für PKW	51
Kapitel 10	52
Plädoyer für den Hund	52
Wie Hunde Menschen helfen	52
Familienhunde	52
Jagdhunde	53
Blindenhunde/Blindenführhunde	53
Rettungshunde	53
Begleithunde	54
Lawinenhunde	54
Schlittenhunde	54
Polizeihunde / Diensthunde	55
Hütehunde	55
Therapiehunde	55
Hunde, die Krankheiten entdecken	55
Fazit	56

Inhalt – Hypnose als Heilmittel

Einführung	4
Was ist Hypnose?	5
Kann jeder hypnotisiert werden?	6
Showhypnose	7
Wie Showhypnotiseure die Zuschauer täuschen	8
Die Tricks, die Showhypnotiseure benutzen	9
Showhypnose gegen Gesundheitshypnose	11
Vorteile einer Hypnose – Die Top 10.....	12
Die 10 meist gestellten Fragen über Hypnose	14
Welche Arten der Hypnose gibt es?	18
Hypnose-Behandlung für physische Beschwerden	19
Hypnose und Schmerzbehandlung	21
Hypnodermatologie	22
Hypnose bei Schlafstörungen	23
Hypnose und Psychotherapie	24
Psychologische Beschwerden, die normalerweise durch Hypnose behandelt werden	25
Raucherentwöhnung durch Hypnose	27
Abnehmen durch Hypnose	28
Hypnose gegen Essstörungen	29
Hypnose gegen Migräne	30
Hypnose gegen Angstzustände	31
Hypnose gegen stressbedingte Krankheiten	32
Hypnose gegen Depressionen	33
Hypnotherapeut oder Selbsthypnose?	35
Zehn Fragen an den Hypnotherapeuten	36
Wie finden Sie den richtigen Hypnotherapeuten	42
Was Sie von einer Hypnotherapiesitzung erwarten können	43
Die Selbsthypnose	44
Die 5 häufigsten Fehler bei Selbsthypnose	45
Tipps um hypnotische Suggestionen zu erstellen	46
Grundtechniken der Selbsthypnose	47
Tipps zur Selbsthypnose	50
Andere Hypnotisieren	51
Hypnotherapeut werden	52
Nachwort	53

Inhalt – Low Carb Rezepte

Fisch-Gemüse-Pfanne mit Kokosmilch	5
Low Carb Sandwich	6
Low Carb Püree	7
Eierlasagne	8
Low Carb Pizza	10
Low Carb Brot	11
Auberginen-Piccolini	12
Low Carb Käse-Schinken-Röllchen	13
Low Carb Lachs mit Ofengemüse	14
Omelette	16
Hähnchencurry	17
Spinatrolle mit Frischkäse und Kochschinken	18
Kräuter-Tomatenpfanne mit saftigem Geflügelfleisch.....	19
Bratkohlrabi.....	20
Hähnchenbrust mit Zucchini und Tomaten in cremiger Frischkäsesauce.....	22
Hüttenkäse Salat	23
Zucchini spaghetti mit frischer Tomatensauce	24
Hähnchengulasch-Suppe.....	25
Zucchini pfanne	26
Brokkoli-Käse-Pfanne	28
Gemüse-Thunfisch-Muffins.....	29
Auflauf mit Hüttenkäse	30
Thunfischfrikadellen.....	32
Eiweißbrötchen	33
Pancake	34
Champignon-Fenchel-Salat	35
Brötchen.....	36
Burritos mit Hackfleischfüllung	37
Brokkolipüree	39
Brokkoli-Käse-Puffer.....	39
Auflauf	41
Hackfleisch-Zaziki-Auflauf	42
Gefüllte Paprikaschoten	43

Knäckebrot	44
Putenrouladen mit Tomate und Mozzarella	45
Thunfisch-Soufflé.....	46
Kürbis-Lasagne	48
Shrimps in Tomatensauce	49
Lachsrolle.....	51
Indisches Chicken Korma.....	52
Geschnetzeltes mit Gemüse.....	54
Frikadellen	56
Hähnchencurry indische Art.....	57
Spaghetti Carbonara.....	59
Schnelles Abendessen	60
Kürbissuppe mit Zimt	61
Low Carb Fischsuppe mit Aioli	62
Und jetzt was Süßes!.....	64
Quark-Dessert	64
Dessert mit frischer Mango.....	65
Quarktaschen	67
Apfel-Quark-Zimt Dessert.....	69
Brombeer-Kokos-Dessert	70
Mousse au Chocolat	71
Zitronen-Soufflé	72
Eierkuchen aus dem Ofen	73
Tiramisu.....	74
Granola-Müsli.....	76
Mokka-Sahne-Mousse.....	78
Zimtrolle mit griechischem Joghurt.....	79
Kokos-Mandel-Quark-Bällchen	80
Apfel Chia Quarkauflauf	81
Apfelkuchen	83
Lebkuchen-Crème brûlée	84
Mandel-Zucchini Kuchen.....	85
Schoko-Nuss-Kuchen mit Guss.....	86
Fitness-Kaiserschmarrn.....	87

Inhalt – Lügen richtig erkennen

Vorwort.....	4
Wir alle lügen - jeder!.....	5
An ihrem Handeln werdet Ihr sie erkennen!	5
Was ist eine Lüge?	6
Ist Lüge im Internet nicht Selbstschutz?	7
Wann ist eine Lüge schlimm?.....	7
Lüge-Notlüge-Übertreibung.....	8
Warum fallen wir denn immer wieder herein?	9
Wie kalibrieren Sie einen Menschen?	10
Der Profi glaubt selbst an seine Lügen.....	11
55 einfache Methoden um Lügen zu erkennen	11

Inhalt

Eine Art Vorwort.....	5
Diät adieu – Welcome Diät.....	6
Die „Grundgesetze“.....	7
Die persönlichen Voraussetzungen.....	9
Wie steht es um Ihre Gesundheit?.....	10
Wovon träumen Sie? Wie sieht Ihre Traumfigur aus?.....	10
Der Körper und der Schönheitsbegriff.....	11
Was heißt eigentlich Übergewicht?.....	12
Gespeichertes Körperfett – Das eigentliche Übergewicht.....	14
Lernen Sie Ihren Körper kennen - Nahrungsbedarf und Fettspeicher.....	15
Körperfett – Relevanz und Diät.....	17
Wie funktioniert eine übergewichtsrelevante Diät?.....	18
Bewusstes und Unbewusstes.....	19
Überprüfen Sie Ihre Motivation.....	21
Ihr Erscheinungsbild als Motivation.....	22
Die Nachhaltigkeit.....	23
Der schnelle „Erfolg“.....	23
Vermeiden Sie Diätlügen.....	25
Münchhausens gesammelte Weisheiten.....	26
Diätlügen, Abteilung Ausreden.....	31
Unrealistische Versprechungen.....	32
Fad Diets.....	32
Homöopathie und Abspecken.....	33
Passive Stimulation.....	33
Nichtoperative Fett-“Entfernung“	34
Setzen Sie sich ein realistisches Ziel.....	34
Wählen Sie einen Weg.....	36
Abnehmen heißt nicht unbedingt Diät.....	37
Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben.....	38
Entrümpeln Sie Küche und Keller.....	39
Werfen Sie Unnötiges über Bord.....	40
Gesunde Sattmacher.....	41
Vermeiden und bekämpfen Sie Frust und Stress.....	41

Abnehmen! Aber ohne Diät!

Man kennt fünf Hauptkategorien von Auslösern des emotionalen Essens:	43
Ideen, um das Überessen zu stoppen	44
Essen Sie nicht spontan	45
Die Nachsorge	46
Freuen Sie sich über Erfolg	47
Bleiben Sie dran	47
Fettverbrennungsmythen	47
MYTHOS 1: TEILWEISE VERRINGERUNG GELINGT	48
MYTHOS 2: KALTE GETRÄNKE REDUZIEREN FETT	48
MYTHOS 3: VERZICHT AUF GANZE LEBENSMITTEL-GRUPPEN FÜHRT ZU FETTVERLUST	49
MYTHOS 4: KALORIENARME ERNÄHRUNG IST DER EINZIGE WEG, GEWICHT ZU REDUZIEREN	50
MYTHOS 5: IMMER ZU BESTIMMTEN ZEITEN TRAINIEREN	51
MYTHOS 6: MAN MUSS XX MINUTEN TRAINIEREN, BEVOR ES ZU WIRKEN BEGINNT	52
MYTHOS 7: FETTVERBRENNENDE NAHRUNGSMITTEL, UM GEWICHT ZU VERLIEREN	52
MYTHOS 8: PROTEINREICHE/ KOHLEHYDRTARARME LEBENSMITTEL SIND AM BESTEN	53
MYTHOS 9: WENIGER ESSEN, MEHR VERBRENNEN	54
MYTHOS 10: AUF FETT VOLLKOMMEN VERZICHTEN	54
EMOTIONALES ESSEN	55
PMS	57
Gelüste	59
Krankheit	61
ZU WENIG ESSEN	63
Gesunde Nahrungsmittel	64

Inhalt

Fettverbrennungsmythen	5
MYTHOS 1: TEILWEISE VERRINGERUNG GELINGT.....	6
MYTHOS 2: KALTE GETRÄNKE REDUZIEREN FETT	7
MYTHOS 3: VERZICHT AUF GANZE LEBENSMITTEL-GRUPPEN FÜHRT ZU FETTVERLUST	8
MYTHOS 4: KALORIENARME ERNÄHRUNG IST DER EINZIGE WEG, GEWICHT ZU REDUZIEREN	9
MYTHOS 5: IMMER ZU BESTIMMTEN ZEITEN TRAINIEREN	10
MYTHOS 6: MAN MUSS XX MINUTEN TRAINIEREN, BEVOR ES ZU WIRKEN BEGINNT	11
MYTHOS 7: FETTVERBRENNENDE NAHRUNGSMITTEL, UM GEWICHT ZU VERLIEREN	12
MYTHOS 8: PROTEINREICHE/ KOHLEHYDRTARARME LEBENSMITTEL SIND AM BESTEN	13
MYTHOS 9: WENIGER ESSEN, MEHR VERBRENNEN	14
MYTHOS 10: AUF FETT VOLLKOMMEN VERZICHTEN	15
EMOTIONALES ESSEN	17
PMS	20
Gelüste	22
Krankheit	26
ZU WENIG ESSEN	29
Gesunde Nahrungsmittel	32

Inhaltsangabe

Einführung	4
Weshalb Affiliate-Marketing die beste Möglichkeit ist OHNE viel Arbeit einen Haufen Geld im Internet zu verdienen!	6
Diese 6 Fehler gilt es UNBEDINGT zu vermeiden!.....	7
Wie und wo kann ich damit nun Geld verdienen?	10
Was muss ich genau machen?	11
Gewinnbringende Nischen auswählen	12
Brainstorming.....	12
Mögliche Profitabilität prüfen.....	13
Stichwortsuche	14
Traffic und Marketing	15
Artikelmarketing	15
Bloggen.....	16
Forummarketing	16
Schlussfolgerung.....	16

Inhalt

Einleitung.....	5
KONZENTRATION!	5
Erfolg leichtgemacht!	7
Wenn das passiert, dann ist buchstäblich der Himmel die Grenze!	9
Profitable Produkte wählen	9
Top Performer	13
Keyword Sniping.....	17
Kugelsichere Keyword Recherche	18
SEO Keyword Suche.....	18
PPC Keyword Recherche	28
Mitbewerber ausspionieren.....	30
Keyword Spy.....	34
AdSpyPro	38
Domain Geheimnisse	39
Die Kunst des Vor - Verkaufens.....	42
Vorverkaufs-Methode 1: Sprich über das Problem, dann biete eine Lösung an (das Affiliate-Produkt)!.....	43
Einrichten hochqualitativer Landing Pages	44
Landing Page Grundlagen.....	45
Was sind die Datenschutzrichtlinien?	46
Was sind die Allgemeinen Geschäftsbedingungen?	46
Wo sollten Sie diese Unterseiten unterbringen?	48
Machen Sie Ihre Seite fesselnd	48
Video	48
Qualitäts-Content.....	49
Google Qualitätsfaktor	50
Adwords Tipps & Tricks	51
Die Anzeige.....	52
Erfolgreiche Anzeigen nachmachen	53
Keywords, die beim Leser den Punkt treffen	55

Relevanz	56
Schlagzeile	57
Anzeigentext.....	59
Template Anzeigen.....	59

Inhalt

Anpan.....	15
Zutaten.....	15
Zubereitung.....	16
Banbanji.....	17
Zutaten.....	17
Sesamsoße.....	17
Zutaten.....	17
Vorbereitung.....	18
Zubereitung.....	18
Broccoli-Tempura.....	19
Zutaten.....	19
Chawan-mushi.....	21
gedämpftes Ei.....	21
Zutaten.....	21
Chinesische Süß-Sauer-Soße.....	23
Eine süß-sauere Ketchupsoße.....	23
Zutaten.....	23
Dashi-suppe.....	25
Grundlage für viele andere Suppen.....	25
Dry Curry.....	27
Zutaten.....	28

Eier-Wakame-Suppe	30
Zutaten.....	30
Streuselkuchen.....	32
Einzigartiger Streuselkuchen	32
Zutaten.....	32
Frühlingsrollen.....	34
Zutaten.....	35
Füllung.....	35
Zutaten A.....	35
Zubereitung.....	36
Vorbereitung	36
Zubereitung-Füllung.....	36
Zubereitung der Rollen.....	36
Gebratener Reis für 2 Personen.....	37
Zutaten.....	37
Zubereitung.....	38
Gemischter Reis mit Schweinfleisch.....	39
Zutaten.....	39
Zubereitung.....	40
Gyooza	41
Zubereitung.....	43
Teig	43
Füllung.....	43

Gyu-suji no Nikomi.....	45
Zubereitung.....	45
Japanische Soba-Nudeln.....	47
Japanische Nudeln aus Buchweizenmehl.....	47
Beschreibung.....	47
Thailändischer Pudding	49
gebackener Pudding mit Karamelsoße	49
Zutaten.....	49
Zubereitung.....	50
Indischer Reis.....	51
Grundrezept für indisches Reisgericht.....	51
Zutaten.....	51
Zubereitung.....	51
Japanisches Curry	52
Zutaten.....	53
Kani-tama.....	54
Zutaten.....	54
Kara-age.....	56
Japanisches gebackenes Huhn.....	56
Zutaten.....	56
Kartoffel-Curry-Korokke	58
Frittierte Kartoffel-Hackfleischbällchen mit Curry.....	58
Zubereitung.....	59

Katu-donburi	60
Zubereitung.....	61
Krebs-Sahne-Krokette.....	63
Zutaten.....	63
Zubereitung.....	64
Kürbis-suppe.....	65
Meine Mutters Kürbis-suppe	65
Zutaten.....	65
Zubereitung.....	66
Ma-bou Tofu.....	67
Zutaten.....	68
Zubereitung.....	70
Menti-katu	71
Zubereitung.....	72
Vorbereitung	72
Zubereitung.....	72
Mirin	73
Beschreibung.....	73
Miso.....	74
Beschreibung.....	74
Miso-suppe.....	75
typisch japanische Suppe	75
Zutaten.....	75

Zubereitung.....	76
Monjayaki	77
Japanischer Pfannkuchen nach Tokio Art.....	77
Zutaten.....	77
Teig für 2 Personen	77
Zubereitung.....	78
Nikujyaga.....	79
Zutaten.....	79
Zubereitung.....	80
Nikumiso.....	81
Zutaten.....	81
Zubereitung.....	82
Nikumiso-Udon für 2 Personen.....	82
Zutaten.....	82
Zubereitung.....	83
Oden	83
Zutaten.....	84
Zubereitung.....	85
Ojiya	85
Japanischer Reis-Eintopf.....	85
Zutaten.....	86
Zubereitung.....	86
Okonomiyaki	87

Japanischer Pfannkuchen mit Schweinefleisch	87
Teig (für 2 Personen)	87
Topping.....	88
Zubereitung.....	88
Omu-Reis	89
Gebratener Reis mit Omlette (Curry)	89
Zutaten.....	89
Zubereitung.....	89
Omu-Reis II.....	91
Zutaten.....	91
Zubereitung.....	91
Onigiri.....	92
Zutaten.....	93
Zubereitung.....	93
Oyako-donburi.....	94
Eiergericht mit Hähnchenfleisch	94
Zutaten.....	94
Zubereitung.....	95
Ramen	96
Zutaten.....	97
Zubereitung.....	98
Sake	99
Beschreibung.....	99

Sanbeizu	100
Essigsoße für japanischen Wakame-Salat	100
Sa-ta-Andagi.....	101
Zubereitung.....	102
Saure Sojasoße.....	103
Zutaten.....	104
Zubereitung.....	104
Scharfe Poreesoße.....	105
Zutaten.....	105
Zubereitung.....	106
Sesamsoße.....	107
Grundsoße für verschiedene Gerichte.....	107
Zutaten Zubereitung.....	107
Shortcake	108
Orthodoxer Japanisch-kuchen.....	108
Zutaten.....	108
Zubereitung.....	109
Sojasoße	111
Die wichtigste japanische Soße.....	111
Beschreibung.....	112
Subuta	113
Gemüse und gebackenes Huhn mit Süß-Sauer-Soße.....	113
Zutaten.....	113

Zubereitung.....	114
Sushi-meshi	115
Zutaten.....	115
Zubereitung.....	115
Sushizu	116
Zutaten Zubereitung.....	116
Süß-Sauer-Soße II.....	117
Zutaten.....	117
Zubereitung.....	118
Tan-men	119
Zutaten.....	120
Zubereitung.....	120
Tantan-men.....	121
Zutaten.....	121
Zubereitung.....	122
Ten-don	122
Tenpura mit süßer Sojasoße.....	122
Zutaten.....	123
Soße.....	123
Zubereitung.....	123
Tenpura	124
Zutaten.....	124
Teig	126

Soße (nach Belieben).....	126
Zubereitung.....	126
Vorbereitung	126
Zubereitung.....	127
Tofu-Steak mit Scharfer Poreesoße	128
Vegetarisches leckeres Steak.....	128
Zubereitung.....	129
Tofu-Steak mit Teriyaki-Geschmack.....	130
Zutaten.....	130
Zubereitung.....	130
Tonjiru.....	132
Zutaten.....	132
Zubereitung.....	133
Tsukune.....	134
Zutaten.....	134
Zubereitung.....	135
Udon in Salzsuppe.....	136
Zutaten.....	136
Zubereitung.....	137
vegetarischer gebratener Reis.....	137
mit "Geräuchertem Tofu"	137
Zutaten.....	138
Zubereitung.....	139

Yakiniku	140
Zutaten.....	140
Yakiniku-soße.....	140
sonstige Zutaten.....	141
Zubereitung.....	141
Käsekuchen	144
Zutaten.....	144
Zubereitung.....	145
Deutsche Waffeln.....	146
Zutaten.....	146

Inhalt - Autopilot starten mit PLR

EINLEITUNG	4
GEBRAUCHSANLEITUNG	8
Was ist PLR-Arbitrage?	9
OPTION - EINS	9
OPTION - ZWEI	9
OPTION - DREI	10
MARKTFORSCHUNG.....	12
DIE IMMERGRÜNE MARKT-VERALLGEMEINERUNG	13
FOLGEN SIE DER MARKTEINSTELLUNG	15
KEYWORDSUCHE	17
PLR Produkte KAUFEN	21
PLR ARBITRAGE METHODE 1	22
PLR ARBITRAGE METHODE 2	23
PLR ARBITRAGE METHODE 3	24
SCHNELLES BLOGGING TRAINING	25
Schritt 1 – eine Domain registrieren	25
Schritt 2 – einen Webhoster finden	25
Schritt 3 – Ihren Blog einrichten	26
EINEN NEUEN POST HINZUFÜGEN	35
MEHR THEMES INSTALLIEREN	37

Inhalt – Das Affiliate Rezept

Die Wahrheit über Affiliate Marketing	4
Chefsache für viele Unternehmer	5
Affiliate Marketing ist eine „lukrative Geldmaschine“	7
10 Wahrheiten über Affiliate Marketing	7
„Launchen“ ein wirksamer Multiplikator	9
Sie nutzen die Macht des „Launchen“	10
„Launchen“ für Affiliates	12

Inhalt – Der Weg zur eigenen App

Einleitung	5
App Ideen generieren	5
Kopieren vorhandener Apps	6
Was brauchen Sie dazu?	7
Entwicklung auslagern	7
Software und Dienstleistungen für Entwicklung	8
Marketing für ein App.....	9
Marketing Forum	10
Pressemitteilungen	10
Fazit.....	11

Inhalt

Amaretti-Torte (Torta di Amaretti)	5
Ananas-Creme-Torte	6
Anna-Torte.....	7
Apfeltorte mit Rosinen, Korinthen, Mandeln	8
Brombeermaistorte.....	10
Eistorte.....	11
Orangencremetorte	12
Orangen-Weincreme-Torte.....	14
Ostertorte mit Orangencreme.....	15
Pastinaken-Torte.....	17
Philadelphia – Torte.....	18
Quarktarte mit Melissengelee	19
Quarktorte ohne Boden	20
Randentorte (Rote-Beete-Torte)	21
Schokoladen-Walnuss-Torte	22
Tiramisu-Torte.....	23
Torta di pane (Brot-Torte)	25
Walnusstorte mit Preiselbeeren.....	27
Blechkuchen	28
Apfel-Quark-Kuchen	29
Apfelkuchen mit Kokosstreusel.....	30
Englischer Teekuchen	31
Far Breton (Bretonischer Leuchtturm)	32
Fiadone (Käsekuchen aus Korsika).....	34
Kalter Kuchen (Kalter Hund).....	35
Mohrenkuchen	36
Schokoladenkuchen Louise.....	37
Schwäbischer Traubleskuchen	38
Schwedischer Apfelkuchen	39
Springender Nusskuchen.....	41
Vollkorn-Nusskuchen.....	42

Zimtkuchen.....	43
Zirkus-Kuchen	44
Apfelecken.....	45
Butter-Ringe.....	48
Cognac-Scheiben.....	49
Elisenlebkuchen.....	50
Goldplätzchen.....	52
Korinthenplätzchen.....	53
Lebkuchenhäuschen	54
Luisenkekse.....	56
Nougatkipferl.....	57
Punschbrezel.....	57
Zimtsterne.....	58
Amerikanisches Ingwerbrot	59
Bierbrot.....	60
Buttermilchbrötchen	61
Judische Bagel.....	62
Knackebrot.....	63
Laugenbrezel.....	65
Quarkweißbrot.....	66
Roggenmischbrot	66
Rosinenbrötchen	68
Rustikales Vollkornbrot.....	69
Vollkornbrot.....	70
Pizza - Grundrezept (Hefeteig)	71
Quark-Butter-Teig - Grundrezept.....	72
Sauerteig - Grundrezept	72
Strudelteig - Grundrezept.....	73
Apfelstrudel.....	74
Apfelstrudel mit Vanillesoße	75

Inhalt – Die besten Kuchenrezepte

REZEPT FÜR AFTER-EIGHT-TORTE	4
REZEPT FÜR KRATER-TORTE	5
REZEPT FÜR RAFFAEL-TORTE	6
REZEPT FÜR GIB-MIR-DIE-KUGEL-TORTE	7
REZEPT FÜR FRESS-MICH-DÄMLICH-KUCHEN	8
REZEPT FÜR CHOCOCROSSIES-TORTE	9
REZEPT FÜR BATIDA-TORTE	11
REZEPT FÜR COKE-KUCHEN	13
REZEPT FÜR FANTASCHNITTEN	14
REZEPT FÜR HOLZFÄLLER-SCHNITTEN	15
REZEPT FÜR MARMORKUCHEN	16
REZEPT FÜR MILKY-WAY-TORTE	17
REZEPT FÜR TIRAMISU-TORTE	18
REZEPT FÜR MINI-DICKMANNS-TORTE	19
REZEPT FÜR REIS-LIMONEN-KUCHEN	20
REZEPT FÜR SAHNEWAFFELN (CA. 10 WAFFELN)	21

Inhalt

Multiplizieren Sie Ihre Marketing- und Werbebemühungen im Internet	4
Forschen Sie in Newsgroups und Diskussionsforen nach Ihrem Unternehmen.....	5
Bieten Sie Ihren Besuchern gratis Content.....	7
Geben Sie Besuchern freien Zugang zu Wettbewerben oder Gewinnspielen	8
Vermarkten Sie Ihre Website eher wie einen frei zugänglichen Club als wie eine Website.	10
Überprüfen Sie Ihre Website regelmäßig.....	10
Bahnbrechende Verkaufsideen	11
Analysieren Sie alle Ihre Werbebemühungen.	12
Machen Sie aus Ihrem Verkaufstext eine Geschichte oder einen Bericht	17
Fügen Sie Ihrer Website eine gratis Linkseite hinzu	23
Fügen Sie Ihrer Website ein „Über uns“ hinzu.	23
Fügen Sie Ihrer Website ein Gästebuch hinzu.....	23
Fügen Sie Ihrer Website eine kostenlose Downloadseite hinzu.....	24
Die richtige Online-Werbe-Strategie	27
Andere Faktoren, die auch verkaufsfördernd sind.....	31
Sie leben nur einmal.	32
Suggestion Taktiken der Superlative	33
Beliebt sind “buy-one, get-one-free“-Angebote.	35
Professionelle Überzeugungs-Künste.....	38
Methodische Kaufanreize	43
Die richtig smarten Profit-Einsichten.....	50

Das Geheimnis erfolgreicher Werbetexte

Inhalt

Lizenzbestimmungen	1
Das Geheimnis erfolgreicher Werbetexte.....	5
Nicht länger warten: Bestellen Sie jetzt	5
Ein Vertrauensvorschuss ist zu erwirken.....	6
Tatsachen mit Meinungen vermengen	6
Die Leser nicht für dumm verkaufen.....	7
Sind Zwischentitel entscheidend?.....	8
Die Welt auf den Kopf stellen.....	8
Nur nicht drängeln!	9
Jedes Mal ein neues Abenteuer	9
Neue Ideen sind immer gefragt.....	10

Inhalt

Lizenzbestimmungen	1
Das große Diät Geheimnis! 10 Kilo in einer Woche mit Proteinen!	5
Was ist schon völlig frei von Risiken?	5
Manchmal muss man Opfer bringen	6
Exzessiv in dieser und in jener Richtung	7
Der Natur ins Handwerk pfuschen?	7
Für ein Butterbrot zu haben	8
Radikale Lösungen nur im Notfall aktivieren	9
Nicht jeder kommt aufs Siebertreppchen	9
Isolierte Bausteine des Lebens	10
Strapazieren Sie sich nicht	11
Die Top 10 der proteinhaltigen Lebensmittel	11

Inhalt

Vorwort	4
Auf der Suche nach dem absoluten Erfolgs-Geheimnis.....	6
Und es funktionierte wieder!.....	13
Teil 1 Theorie	16
Das universelle Erfolgs-Geheimnis.....	16
Die Illusion der Realität.....	21
Und WORAUS besteht ‚Materie‘?	22
Sind Gedanken nicht ebenso Energie?.....	25
Die Wahrheit über Wahrnehmung	33
Die Kraft Ihres Unterbewusstseins.....	35
Das magische Quadrat von Wunsch, Glaube, Erwartung und Ethik	37
Das grundlegende Gesetz des Universums	41
Denken ist Energie!.....	45
Die Macht der Suggestion.....	46
Die Gesetze der Suggestion	51
Der Glaube ist stärker als der Wille.....	52
Eine Anstrengung bewirkt oft das genaue Gegenteil unserer Absicht	54
Erfolg ist nur auf Dauer möglich	56
In der Einfachheit liegt der Erfolg	58
Ihr Unterbewusstsein antwortet in Form von Intuition	59
Das Unterbewusstsein kann zwischen der Vorstellung und der Realität nicht unterscheiden.....	61
Wählen Sie die positive Formulierung	61
Achten Sie auf die ethische Zielsetzung	63
Die Macht der Wiederholung	64
Teil 2: Praxis.....	69
Meine persönliche Wunschliste (Ideensammlung)	70
Ihre persönliche Wunschliste.....	73
Wunschliste Ideensammlung.....	77
Meine sechs wichtigsten Wünsche	78
Wunsch-Poster	81
Führen Sie ein Tagebuch.....	82

Beispiele für Leitsätze	83
Erstellen Sie ein Motivations-Hörbuch.....	86
1-Minuten-Meditation.....	87
Wunschrealisierungs-Training	91
Bleiben Sie geistig und körperlich gesund.....	92
Der Zellenstaat	93
Die „Organsprache“ des Unterbewusstseins	95
Geistige Selbst-Heilung.....	98
Teil 3.....	101
Erfolgstipps.....	101
Epilog.....	136
Sie wurden als Gewinner geboren!.....	136
Weisheiten, Sprichwörter, Überlieferungen, Anregungen, Gedanken	138

Inhaltsverzeichnis – E-Mail schreiben effektiv und gewinnbringend

Einleitung	4
Die dringendsten Fragen und Probleme Ihrer Nische	5
Warum Menschen kaufen	7
E-Mail-Titel für maximale Öffnungs-Raten	9
Wie Sie Menschen "zwingen", zu lesen und zu kaufen	12
Schlusswort	15

Inhaltsverzeichnis – Erfolgreich online verkaufen

Multiplizieren Sie Ihre Marketing- und Werbebemühungen im Internet	4
Forschen Sie in Newsgroups und Diskussionsforen nach Ihrem Unternehmen	5
Bieten Sie Ihren Besuchern gratis Content	7
Geben Sie Besuchern freien Zugang zu Wettbewerben oder Gewinnspielen	8
Vermarkten Sie Ihre Website eher wie einen frei zugänglichen Club als wie eine Website.	10
Überprüfen Sie Ihre Website regelmäßig.	11
Bahnbrechende Verkaufsideen	11
Machen Sie aus Ihrem Verkaufstext eine Geschichte oder einen Bericht	18
Die richtige Online-Werbe-Strategie	30
Andere Faktoren, die auch verkaufsfördernd sind:	34
Suggestion Taktiken der Superlative	37
Professionelle Überzeugungs-Künste	44
Methodische Kaufanreize	51
Die richtig smarten Profit-Einsichten	59

Inhalt

EINLEITUNG	4
BUZZ GENERATION.....	9
HUMOR	10
DIE REGELN BRECHEN	11
Kontroverse	12
ANTIZIPATION	13
INSPIRATION.....	14
“DAS MUSS ICH MEINEN FREUNDEN ZEIGEN!”	14
BELOHNUNGEN	16
VIRAL MARKETING TECHNIKEN	17
EBOOKS.....	19
ARTIKEL	19
PRESSEMITTEILUNGEN	20
VIDEOS	20
TELL-A-FRIEND	21
TRENDS UND FORUM MARKETING	21
JOINT VENTURES UND AFFILIATES.....	26
FACEBOOK UND TWITTER FÜR MAXIMALE VIRALE KAMPAGNEN.....	31
Facebook	31
SCHLUSSWORT	35

Inhalt – Erreiche Dein Ziel

Vorwort:	5
Das Opa-Weltbild	6
Die Wende	8
Ursache und Wirkung	11
Erfolg, ein gefährlicher Irrtum	14
Die geheimen Verführer	16
Der Unfug mit dem Positiven Denken	23
Ziele finden	28
Die Zielprogrammierung	31
Übung:	32
Am Anfang war das Wort	34
So oder besser, zum Wohle aller	38
Das große Geheimnis	40
Gute Ziele – schlechte Ziele?	42
Unternehmerische Ziele	44
Die Einbahnstraße	47
Money, Money, Money	50
Annahme verweigert	57
Die drei Denkebenen	60
Der Wanderer	63
Spieglein, Spieglein... ..	68
Ihr mentales Selbstmanagement	78

Inhalt - Finde Deine Nische

Explosive Nischen: Vorwort	5
Wie man die richtige Nische wählt	8
Lassen Sie uns einen genaueren Blick auf diese Utilities werfen: Adwords Google Keyword Tool	9
Nichebot Classic	10
Micro Niche Finder	11
Trend Watching and Google Trends	11
Ebay Pulse	12
Big Board of Forums	13
Weitere Ideen	13
Nischen Marketing Set Up	14
Einige kostenlose oder fast kostenlose Anzeigenmärkte	16
Artikel Marketing & Kostenlose Kleinanzeigen	18
Bezahlte Anzeigen Methoden	18
Die richtige Nische finden	20
Killer Nischen Märkte enthüllt	21
Nischen für Hobbys	21
Nischen Fokus: Hobby	21
Videospiel-Nische	21
Online Zocker Nische	22
Handarbeitsnische	28
Niche Focus: Self-Help	30
Selbsthilfe Nischen	30
Persönliche Selbsthilfe Nischen	30
Nischen Fokus: Do-It-Yourself	32
DIY: Do It Yourself Niche	32
Die "Organisiere Dein Leben" Nische	34
Nischen Fokus: Technische Nischen	35
Einrichtung einer Nische für Computer Hardware	35
Nischen Fokus: Religiöse Nische	38
Geld verdienen mit Affiliate Programmen	40

Sie können nicht schreiben? Sie wollen nicht schreiben? Sie haben keine Zeit zu schreiben?	
Engagieren Sie einen Freelancer	41
Heiße Nischen Marketing Tipps	42
Keyword Recherche Tipp	42
43 Things für Ideen	42
Technik Nische	42
Zusammenfassung und Überblick	43
Schlusswort: Letzte Gedanken	46

Inhalt

Einleitung	5
Grundsätze des Bloggings	6
Die Macht des Blogs	7
Der persönliche Blog: Politik.....	7
Der Firmen-Blog: Externes Business	8
Der Firmen-Blog: Internes Business.....	8
Der Produkt-Blog: Problemorientiert	9
Der Produkt-Blog: Lösungsorientiert.....	9
Ihre relevanten Informationen	10
Der Prozess	11
Hosting: Kostenlose oder Kostenpflichtige.....	11
Sie gegen die anderen	11
Software die Sie benutzen sollten	12
Einen Hosten finden	13
Einen Registrator finden	14
Welche man nicht benutzen sollte	15
RegisterFly	15
GoDaddy	15
Ein Registrar den Sie benutzen sollten	15
Warum Sie einen englischen Dienst benutzen sollten?	16
Eine Nische wählen.....	16
Keyword Forschungs-Kreuzungen	17
Problemorientierter Blog.....	17
Problem: Schlaflosigkeit	17
Keyword Forschungsrichtung	18
Lösung: Schlaftabletten	18
Keyword Forschungsrichtung	19
Die profitablen Märkte identifizieren	19
WordPress installieren.....	21
WordPress Plug-Ins.....	23

Ihr API Key.....	23
Akismet.....	24
Platinum SEO Pack.....	24
Simple Tags.....	25
Google XML Sitemaps.....	25
Weitere Plug-Ins.....	25
WordPress Themes.....	26
Ihr Inhalt.....	26
Outsourcen.....	26
Den Inhalt verfassen.....	27
Stellen Sie Ihren Blog auf Autopilot.....	28
Den Blog zu Geld machen.....	29
Traffic für Ihren Blog.....	29
Artikel Vermarktung.....	29
Web 2.0.....	30
Andere Traffic Methoden.....	30
Fazit.....	31

Inhalt – Phobien besiegen

Vorwort	4
Anerkannte Krankheiten	5
Was ist eine Phobie?	5
Wie machen sich Phobien bemerkbar?	6
Welche Arten von Phobien gibt es?	8
Die häufigsten Phobien	10
Gründe für Phobien	11
Was sind die Auslöser?	11
Wie geht die Gesellschaft mit Phobien um?	13
Professionelle Hilfe gegen Phobien	14
Welche Medikamente helfen?	15
Psychotherapie der bessere Weg?	15
Selbsthilfegruppen: Wie funktioniert das?	16
Heilt Hypnose?	17
Autosuggestion – was ist das?	18
Entspannen Sie sich!	19
Kann eine Cortisoltherapie helfen?	20
Konfrontation mit dem Stressor	20
Konfrontieren Sie sich im Selbstversuch!	22
Wie verhält man sich selbst bei Phobien?	23
Was können Angehörige tun?	24
Erste Hilfe Maßnahmen für Betroffene	24
Schlusswort	26

Inhalt – Todesangst – Wie Sie die Angst überwinden

Vorwort	4
Welche Gedanken treiben uns denn am Ende?	5
Wie schnell verblasst die Erinnerung?.....	7
Bestattungskultur lässt tief blicken.....	7
Nahtoderfahrungen –wie ist das genau?	8
Illusion – Magie?.....	12
Schreiben Sie sich die Angst von der Seele	12
Oder malen Sie doch einfach	13
Oder fotografieren Sie doch.....	13
Oder singen und musizieren Sie einfach	13
Der Tod gehört zum Leben – ganz normal	14
Warum sollten wir den Tod negativ sehen?	16
Die positiven Seiten des Sterbens	18
Gibt es ein Leben nach dem Tod?.....	19
Nein, gibt´s nicht, haben wir nicht!.....	22
Wer hat Angst – vor was?.....	24
Psychotherapie und Entspannung	26
Einfluss persönlicher Lebensverhältnisse.....	27
Mit Spiritualität vom Diesseits ins Jenseits?	28
Versuchen Sie es mal mit Esoterik	29
Wie helfen Kirche und Glaube?	31
Meditation über den Tod?.....	32
Alternative Medizin	33
Schlusswort	34

Inhalt – Träume richtig deuten

<i>Einführung</i>	5
<i>Haben wir schon immer geträumt?</i>	7
<i>Sigmund Freud über Träume</i>	8
<i>Carl Jung über Träume</i>	10
<i>Edgar Cayce über Träume</i>	11
<i>Arten von Träumen</i>	12
Tagträume	12
Luzide Träume	12
Alpträume.....	13
Wiederkehrende Träume	14
Heilende Träume	14
Prophezeiende Träume	14
Signalisierende Träume	15
Epische Träume	15
Beunruhigende Träume.....	15
<i>Warum träumen wir?</i>	16
<i>Warum sollst Du Dich an Deine Träume erinnern?</i>	17
<i>Wie man sich besser an Träume erinnern kann</i>	18
<i>Träume deuten</i>	19
<i>Häufige Traum inhalte</i>	22
Zähne die ausfallen.....	22
Fliegen	23
In einen Tornado geraten	24
Nackt sein	24
Verfolgt werden.....	25
Fallen	26
Eine Prüfung oder einen Test absolvieren.....	27
<i>Traumsymbole</i>	28
Tiere.....	28
Menschen	28
Babys oder Schwangerschaft.....	29
Sex.....	30
Schlangen.....	31
Feuer.....	31

Züge	32
Fahren.....	32
Ex-Partner	34
Fremdgehen / betrügen	35
Schule	35
Ein Haus	36
ALTE HÄUSER AUS DER KINDHEIT ODER FRÜHEREN LEBEN BESUCHEN	37
<i>Farben</i>	<i>38</i>
Schwarz.....	38
Blau	39
Braun	39
Golden	39
Grün	39
Grau	39
Orange	40
Pink	40
Lila.....	40
Rot	40
Weiß.....	40
Gelb.....	40
Tod.....	41
Liebe und Lust.....	42
Außerirdische.....	42
Engel	43
Kinder.....	43
Tote Menschen.....	43
Unfälle	44
<i>Fazit bezüglich Traumsymbolen</i>	<i>45</i>
<i>Fazit</i>	<i>46</i>

Inhalt – Türschloss knacken

Kapitel 1: Es ist einfach!	5
Kapitel 2: Wie ein Schlüssel ein Schloss öffnet - Stift-Zuhaltungs-Schlösser	6
Kapitel 3: Das Ebenenmodell	8
Kapitel 4: Grundtechniken des Schlossöffnens & Der Bindungs-Defekt	10
Kapitel 5: Das Stift-Säulen-Modell	12
Kapitel 6: Grundtechnik Harken	17
Kapitel 7: Fortgeschrittenes Schlossöffnen	21
7.1 Mechanische Fähigkeiten	22
7.2 Zen und die Kunst des Schlossöffnens	22
7.3 Analytisches Denken	23
Kapitel 8: Übungen	24
8.1 Übung 1: Springen des Öffnungswerkzeugs	25
8.2 Übung 2: Der nötige Druck zum Schlossöffnen	26
8.3 Übung 3: Das nötige Drehmoment	27
8.4 Übung 4: Identifizieren von gesetzten Stiften	28
8.5 Übung 5: Projektionen	29
Kapitel 9: Erkennen und Verwerten der Persönlichkeitszüge eines Schlosses	30
9.1 Welche Richtung benutze ich zum Drehen	31
9.2 Wie weit man Dreht	33
9.3 Schwerkraft	33
9.4 Nicht gesetzte Stifte	34
9.5 Elastische Deformation	35
9.6 Loser Schlosskern	37
9.7 Der Stift-Durchmesser	37
9.8 Abgeschrägte Löcher und Abgerundete Stifte	39
9.9 Pilzkopfstifte	42
9.10 Generalschlüssel	44

9.11 Gehäuse- oder Trennstift tritt in den Schlüsselkanal ein	46
9.12 Schlossöffnen durch Vibration	47
9.13 Scheibenzuhaltungsschlösser	48
Kapitel 10: Schlussbemerkungen	49
Anhang A Werkzeuge	50
A.1 Formen von Öffnungswerkzeugen	50
Anhang A: Werkzeuge	51
A.2 Straßenkehrer Borsten	52
A.3 Fahrradspeichen	56
A.4 Metallverpackungsbänder	57
Anhang B Rechtsfragen	57

Inhalt – Urlaub mit Ihrem Hund

Einleitung: Intensive Vorbereitung	5
Die richtigen Vorbereitungen für den Urlaub mit Hund	6
Ihre ganz persönliche Checkliste	6
Der blaue Heimtierausweis der Europäischen Union	7
Die wichtigsten Bestimmungen im Ausland.....	7
Die Bestimmungen für Einreise von Hunden in die am meisten gewählten Urlaubsländer	8
Auf die Feinheiten kommt es manchmal an.....	8
Wie sind Klima und Umfeld im Reiseland?.....	9
Wie verreisen wir mit dem Hund?	10
Flugreisen mit Hund	10
Versuchen Sie es mal mit einem Charterflieger	11
Nur Direktflüge buchen.....	12
Autoreise mit dem Hund	12
Zugreisen mit Hund.....	13
Campingurlaub mit Hund.....	14
Schiffreisen mit Hund.....	15
Professionelle Tiertransportunternehmen	16
Hunde im klimatisierten Frachtraum	16
Vorbereitungen für den Urlaub mit Hund (Zubehör, Organisatorisches, etc.).....	17
Tierbox.....	17
Die gewohnte Decke	17
Der Fressnapf	17
Das eigene Bettchen oder Reisebettchen	18
Zeckenschutz und Wurmkur	18
Vor welchen Erregern müssen Sie Ihren Hund sonst noch schützen?	18
Lieblingsspielzeug.....	18
Andere Länder, andere Sitten: Hundefutter	19
Maulkorb, Schlafkorb, Ball und Höschen	19
Reisekrankheiten.....	19
Reiseapotheke.....	19
Tierarzt vor Ort rechtzeitig festlegen	20
Ferienhäuser für Urlaub mit Hund	20

Unterhaltung und Gourmetmenüs.....	20
Hundefreundliche Skigebiete	20
Urlaub für Singles mit Hund	21
Aktivitäten und Abmagerungskur	21
Checkliste für die Urlaubsreise mit dem Hund.....	21
Schlusswort:	23

Inhaltsverzeichnis – Besser dran ohne Diät

Einleitung	4
Die richtige Einstellung	5
Der Start	7
Checkliste – Der Start:	8
Heimliche Dickmacher	9
Diätlügen	13
Fressattacken	15
Wann müssen sie zum Arzt	17
Gesunde Ernährung	17
Effektiver Sport	19
Die BMI-Tabelle	22
Süßes mal anders	23
Der Jo-Jo-Effekt	24
12.Schokoladentage	25

Inhalt – Facebook Marketing

Einleitung	5
Das Erstellen von gezielten Anzeigen	6
Verbesserung der Klickrate	7
Noch ein paar Tipps zur Klickrate	8
Innerhalb der Facebook Richtlinien bleiben	8
Einstellung Ihres maximalen Anzeigen-Angebots	9
CPC gegen Impressionen	9
Schritt für Schritt zur ersten Facebook-Anzeige	9
Einleitung	10
Facebook Werbeanzeigenmanager	10
1. Ebene: Kampagne	11
— Ziel	11
2. Ebene: Anzeigengruppe	12
— Seite	12
— Zielgruppe	12
— Platzierungen	13
— Budget & Zeitplan	14
— Zielgruppendefinition	15
3. Ebene: Werbeanzeige	16
— Format und Medien	16
— Seite und Text	17
— Anzeige prüfen und aufgeben	18
Zahlungsmethode und Anzeige beobachten	18

Inhalt – Freiheit für Arbeitnehmer

Wie immer in bester Absicht, aber ohne jede Haftung und/oder Garantie!

So legen auch Sie die Lohnsklavenfesseln ab

Freiheit und die Philosophen

Religion

Moral

Die Garantie der guten Gründe

Wie Sie sich von Verpflichtungen befreien

So schmarotzen Sie richtig - und das mit gutem Gewissen

A.) Ihr Gehalt und was tatsächlich bleibt....

B.) Geld, auf das Sie ein einklagbares Recht haben

C.) Geld, für das Sie arbeiten gehen

Wie Sie immer preiswert wohnen können

Auf einem Boot leben, auch wenn es Ihnen nicht gehört

Als Segler Geld verdienen

Wie Sie regelmäßig und kostenlos Gourmetspeisen erhalten

Internationaler Führerschein per Post

Warum Sie Ihren Job jederzeit kündigen können

So ist Ihre Rente wirklich sicher (auch ohne zu arbeiten)

Wie Sie in wenigen Wochen mehr verdienen als in Ihrem Ex-Job - und dabei auch noch 80% mehr Freizeit haben

So erhalten Sie täglich Geld mit der Post - ohne ein Darlehen abzuschließen oder an einer Lotterie teilzunehmen

Das Zahlenspiel - Erfolg für jedermann. Ohne Wenn und Aber!

Verkaufen Sie ein Produkt von dem Sie überzeugt sind.

Gutbezahlt im Ausland arbeiten - ohne auf Bauernfänger wie angebliche Bohrrinseljobs etc. reinzufallen

So ermitteln Sie ein Kapitalanlage-Risiko richtig und sichern sich ab

So erzielen Sie ein hohes steuerfreies Einkommen mit konservativen Aktiengeschäften 68

DIE BLUE STAR STRATEGIE

Finanzierung von interessanten Projekten

Weihung zum Priester oder Bischof für USD 10

Schnell-Scheidung - auch per Post

Inhaltsverzeichnis – Italienische Trennkost

Was ist Trennkost?	8
Abkürzungen	9
Tag 1	10
Ricotta-Erdbeer-Creme	10
Carpaccio auf Rucola	10
Thymian-Tomaten-Crostini	11
Pasta mit Pesto	12
Tag 2	13
Mozzarella-Brot	13
Meeresfrüchte-Salat	13
Pesto-Crostini	14
Risotto mit Artischockenherzen	14
Tag 3	15
Ricotta-Nektarinen-Creme	15
Putenbrust-Saltimbocca	16
Artischocken-Crostini	16
Pasta mit Pilzen	17
Tag 4	18
Gorgonzola-Brot	18
Shrimps-Gazpacho	18
Crostini mit Pilzen	19
Polenta mit Gemüse	20
Tag 5	21
Ricotta- Kirsch-Creme	21
Antipasto mit Thunfisch	21

Crostini mit Kräuteroliven	22	
Mozzarella-Nudeln	22	
Tag 6	23	
Ricotta-Brot	23	
Tomaten mit Mozzarella und Melone mit Parmaschinken		23
Crostini mit Avocado-creme	24	
Überbackene Polenta mit Salat	24	
Tag 7	25	
Ricotta-Melonen-Creme	25	
Fenchel-Carpaccio	26	
Kresse-Tomaten-Crostini	26	
Nudeln mit Avocado-creme	27	
EINKAUFLISTE für die italienische Trennkost-Diät	27	
AM 1.TAG KAUFEN	27	
AM 3. TAG KAUFEN	29	
AM 5. TAG KAUFEN	30	
Lebensmittel die überwiegend Eiweiß enthalten	31	
Lebensmittel die überwiegend neutral sind	37	
Lebensmittel die überwiegend Kohlenhydrate enthalten		43
Top in Form mit Trennkost-Rezepten und Thera-Gym	46	
Super Feeling und jede Menge Fun	47	
Rücken-Power	47	
Busen-Lifting	48	
Modelliert die Arme	48	
Festigt Po und Oberschenkel	49	
Formt den Bizeps	49	
Stärkt Rücken und Schultern	50	

Inhalt – Magisch leicht zaubern lernen

Warum wollen Sie Zaubertricks lernen?	4
Welche Tricks kann man am leichtesten erlernen?	7
Der Schlüssel zur Zauberei – Fingerfertigkeit	9
Was ist eine Illusion?	12
Leichte Zaubertricks mit Banknoten	14
Leichte Zaubertricks mit Münzen	16
Leichte Zaubertricks mit Tüchern	18
Lustige und einfache Kartentricks	20
Faszinierende Seiltricks	22
Becher- und Balltricks	24
Einfache Elastiktricks	26
Lustige Würfeltricks	28
Tipps, um ein richtiger Entertainer zu werden	30
Wie viel müssen Sie üben?	32
Wie viele Tricks sollten Sie aufführen?	34

INHALT – Nie wieder allein

Vorwort	8
Flirten macht unglaublich glücklich – und das Schöne ist:	9
Noch ein Wort...	11
Noch eine Anmerkung	12
Wie Du leicht Dein Äußeres verbesserst oder: So wirst Du zum Blickfang	13
Die gute Nachricht für alle Durchschnittsmänner:	14
Die Haare:	14
Das Gesicht:	16
Die Augen:	17
Die Hände:	17
Die Kleidung:	17
Die Körperpflege:	19
Der Body:	20
Mundgeruch und Achselschweiß:	21
AUFSCHUSSREICHE ZAHLEN:	22
Wie Du länger jung und schön bleibst	22
Sport	23
Wasser	23
Alterungsprozess der Haut ist umkehrbar – Bisher unbekannte Wirkung von Vitamin C entdeckt	23
Vita-Gerin-Geistlich:	24
Schlaf	25
14 Wundermittel für Deinen Körper	25
So bekommst Du den besten Schönheits-Chirurgen, u.U. fast geschenkt	28
Der Trick, wie und wo Du Schönheits-OPs fast geschenkt bekommst	30
Kleinigkeiten, die Frauen sofort positiv registrieren	31
So bist Du bei einfach jeder Gelegenheit richtig und attraktiv gekleidet	33
Kleine Tricks, die Dein Selbstvertrauen steigern	35
Auto-Suggestion	36

Der einfache Trick für ein glückliches Leben	37
Wie Du am besten übst, Frauen anzusprechen	37
Üben muss sozusagen Dein zweiter Vorname sein!	38
So geht Dir nie mehr der Gesprächsstoff aus	39
Was sind gute Smalltalk-Themen?	41
Was sind ungeeignete Smalltalk-Themen?.....	41
Mit dem Sutherland-Trick fesselst Du jede ZuhörerIn	41
Auch so ziehst Du ZuhörerInnen in Deinen Bann	42
Wo man erfolgreich Frauen anspricht	43
Wie man erfolgreich Frauen anspricht	47
Was ist, wenn SIE Dich zuerst und wiederholt anschaut?	49
Wie oft Blickkontakt?	50
So kannst Du Deine visuelle Kontaktaufnahme unterstützen:	50
"Achte auf Deine Körperhaltung"	51
Die Flirt- und Erotik-Signale der Frau.....	54
1. NICHT VERBALE PHASE	55
2. VERBALE PHASE:	57
So erkennst Du ihr Desinteresse	62
Die richtige Annäherung	65
Die besten Tricks gegen Lampenfieber	66
Wo und wann am häufigsten geflirtet wird	70
Das Geheimnis erfahrener Verführer	72
Was ist ein Flirt?	72
Die Abläufe beim Flirten	74
Beziehung / Sex	75
Die 299 besten Sprüche und Taktiken zum ersten Kontakt	75
Banale, aber wirksame Sprüche	76
Charmante Sprüche	78
Situationsbedingte Sprüche	80
Flotte Sprüche.....	84
Obercoole Sprüche	87
Berühmte Sprüche	89

SMS-Sprüche	89
Etwas frecher	91
Schlitzohrige Taktiken	92
Gepflogenheiten wird Sie spontan zum Lachen bringen. Eis gebrochen!	97
Flirt-Gedichte	98
Sprüche und Taktiken mit traumhafter Erfolgsquote	99
Die schlechtesten Anmachen	101
Teddybär als Flirthelfer	102
Das Glück liegt auf deiner Zunge	103
Tipps zur Gesprächsgestaltung	103
Achtest Du auch auf Deine Körpersprache?	110
Was ist mit Körperkontakt?	111
Wie Du das Flirtgespräch zum Ziel leitest	111
Wie Du verhinderst, dass Dein Flirt gestört wird.....	113
Fehler, die Du vermeiden musst	113
Warum für Dich ein Korb kein Unglück mehr ist	120
So wandelst Du Dich vom Miesepeter zum Liebling.....	122
Die Fangfragen der Frauen – und die besten Antworten	123
Anmach-Accessoires	124
So klappt es mit dem ersten Date	126
Wie kriegst Du ihre Telefonnummer?	128
TIPPS FÜRS 1. DATE	130
Wie Handys das Flirtverhalten beeinflussen	130
Der Trick, wie jedes wildfremde Mädchen in Dein Auto einsteigt	131
Die Disco-Masche	132
So werden Männer unwiderstehlich	133
Das erste wissenschaftliche Sexparfüm der Welt.....	135
Tipps für Schüchterne	136
Wie man Selbstbewusstsein weiter steigert	138
Warum hässliche Männer oft schöne Frauen haben	141
Das 1x1 der Liebe	143
Die 6 besten Liebesbeweise, bei denen SIE schwach wird	147

Liebesrezepte von einst und heute	149
NATÜRLICHE APHRODISIACA	152
Sonstige stimulierende Mittel	158
Literaturempfehlungen.....	160
Die Größten Liebhaber aller Zeiten	161
Die Liebeshormone	162
So kriegst Du SIE rum	163
Auch so beißt SIE an	165
So wird SIE süchtig nach Dir	165
Wo Frauenüberschuss herrscht	166
So wirst Du Hahn im Korb in Frauenhochburgen	167
Wie Du für Frauen attraktiv wirst	170
Wie Du Flirtbereitschaft erzeugst	173
So einfach testest Du ihre Zuneigung	175
So schützt Du Dich vor Untreue des Partners.....	177
So testest Du ihre Treue	178
Was Frauen heiß macht	179
So klappt es mit dem One Night Stand	182
So wird der One Night Stand ein Erfolg	183
Wie Du Nebenbuhler ausschaltest	184
Was hat Ehekrach mit Geschwisterreihenfolge zu tun?	185
Wie man günstig an eine liebevolle Ausländerin kommt	187
Wie lernst Du eine Ausländerin kennen?	189
So flirtest Du erfolgreich im Urlaub	190
Wie kann der Urlaubsflirt so richtig genossen werden?	193
Spezielle Urlaubsangebote mit KennenlernGarantie von Singles	196
Welche Urlauberinnen die sexhungrigsten sind	198
Erotik-Urlaub-Anbieter	198
Die besten Tipps für den perfekten Seitensprung	199
Blind Date Tipps	203
Geld verdienen mit Blind Dates	204
So funktioniert der Auto-Flirt	210

Die besten Flirtschulen	211
Wie und wo Du zu einem Privat-Harem kommst	213
Deine enormen Flirtchancen im Internet	214
Vom Loser zum User: Wie Du im Internet erfolgreich flirtest	215
Wie Du aus Online-Flirts Offline-Dates machst	219
So einfach verhinderst Du Enttäuschungen	221
So findest Du garantiert die besten Singlebörsen im Netz	222
Warum Raucher bei der Partnersuche benachteiligt sind	224
Spezielle Singlebörsen für Benachteiligte	225
Spezial-Kontaktstellen für Behinderte und Kranke	227
Wichtige Emoticons und Kürzel für Chatter	228
Chatiquette – wie man stressfrei und erfolgreich chattet	231
NEU: Kuschelpartys	232
Weitere Kontaktmöglichkeiten	233
Welche Kneipen haben das beste Flirt-Potenzial?	234
Die tägliche Flirtchance zum Frühstück	234
Tipps für gelungene Kontaktanzeigen	235
Erstes deutsches Bordell mit Geld-zurück-Garantie	254
In welchem Club 1.200 Mädchen auf Dich warten	256
So angelt man sich eine Millionärin	256
So angelt man sich eine Traumfrau – auch wenn man alt und hässlich ist	259
Wie Frauen ticken – So verstehst Du die weibliche Flirtpsyche	260
Die verschiedenen Frauen-Typen und die jeweils passende Flirt-Technik	261
Flirt-Witze	263
Real Dolls – Traumfrauen zu verkaufen	267
Eine Nacht mit Pamela Anderson und anderen Superstars	270
Der richtige Umgang mit Niederlagen	271
Wie Du Macht über Frauen gewinnst	273
Die Frauenfernbedienung	275

Inhalt

Einführung	4
Ideen für die Recherche.....	6
Warum schriftlichen Ratgeber so begehrt sind	11
Formate von Ratgeber	13
Outsourcing	14
Erstellung Ihres Ratgebers	16
Welche ebook-Formate sind für mich wichtig?.....	26
Werbetexte.....	27
Die Liste der 25 Wörter die verkaufen:	28
20 Wörter, die nicht verkaufen	29
Produktwerbung.....	33
Andere sollen ruhig für Sie Werbung machen.....	34
Pay per Click.....	35
Organische Suchergebnisse	36
Fulfilment Services.....	37
Zusammenfassung.....	38
Haftungsausschluss.....	40
Impressum	41

Inhalt

VORWORT.....	4
WARUM SIND WIR SO ÜBERGEWICHTIG?.....	7
Abnehmen geht NICHT so einfach, oder doch?.....	9
DER STOFFWECHSEL UND DAS GEWICHTS VERHÄLTNIS.....	10
SIE MÜSSEN DIE RICHTIGE EINSTELLUNG BEKOMMEN.....	12
DIE DIÄT DER UNTERNEHMEN UND DIE MODE DIÄTEN.....	15
ERSTE SCHRITTE.....	19
WAS JEDER ESSEN SOLLTE.....	23
VERBOTENE LEBENSMITTEL BEIM ABNEHMEN.....	26
Getränke.....	26
Verpackte Fertiggerichte.....	27
Brot.....	27
Konserven.....	28
Fleisch.....	28
Milchprodukte.....	29
Gemüse und Obst.....	29
WIE WIR RICHTIG EINKAUFEN FÜR IHRE DIÄT.....	30
BEWEGUNG UND ABNEHMEN.....	32
DIE RICHTIGEN EINZELÜBUNGEN.....	37
EFFEKTIVE ÜBUNGEN FÜR DEN MUSKELAUFBAU.....	38
ÜBUNGEN GEGEN CELLULITE.....	39
ÄGLICHE BEWEGUNG FÜRS ABNEHMEN.....	40
ANDERE ÜBUNGSFORMEN.....	41
LERNEN SIE KALORIEN ZU ZÄHLEN.....	43

Inhalt

Lizenzbestimmungen	1
Selbstcoaching. Selbstsicher auftreten für Anfänger	4
Den großen Auftritt vorbereiten	4
Sicherheit finden in verstörender Umgebung.....	5
Stufe für Stufe zum Erfolg	6
Bloß nicht die Segel streichen	6
Wahre Schönheit kommt von innen	7
Grenzverletzungen werden nicht verziehen	8
Wie wirken Sie auf andere?.....	8
Nicht mit Kleinigkeiten aufhalten.....	9
Legen Sie ein gesundes Selbstbewusstsein an den Tag	10

Inhalt – Selbstständig im Internet

Selbstständig im Internet.....	4
Gaukeln Sie sich etwas vor	11
Diskrepanzen bei der Umsetzung entgegenwirken	11
Lassen Sie sich Flügel wachsen	12
Belastbares Standbein	13
Von Althergebrachtem trennen	13
Randerscheinungen ruhig einmal vernachlässigen	14
Kleinkariertes verhindert wahre Größe	14
Geben Sie Ihren Ego-Trip auf	15
Bewahren Sie den Zauber	16
Als erstes checken wir den Markt auf	16
Warum sind Informationen das perfekte Produkt?	24
Informationen sind einfach in der Herstellung	24
Hier nun das erste kleine Geheimnis	25
Das Keyword Tool von Google	29
Informationen sind sehr billig in der Herstellung	32
Informations Produkte können sofort geliefert werden	32
Einige Probleme, die digitale Ebooks mit sich bringen	33
Gestalten Sie Ihre Informationen interessant, damit Sie Käufer finden	34
Der Preis	35
Die Rückerstattung des Kaufpreises	36
Die geheime 9 Euro Methode	37
Warum ist das €9 Geheimnis mehr als nur 9 Euro?	39
Das Geheimnis meines Erfolges	40
Die 9 Euro Methode als Geschäftsmodell	41
Kommen wir nun zur einfachen Schritt für Schritt Anleitung.....	44
Wie schreibt man einen Ratgeber?	45
Wenn das schriftstellerische Talent fehlt	46
Verkauf von Fremd-Reporten	47
Ein Wort zu den Herstellungskosten	49
Warum die schriftlichen Ratgeber so begehrt sind	50
Zukunftsaussichten	51

Inhalt – Sigillenmagie

Sigillen	4
Voraussetzungen und Zubehör.....	4
Was sind Sigillen und woher kommen sie?	4
Die Gestaltung der Sigillen	5
Das Verinnerlichen der Sigille	5
Das Übertragen der Sigille	5
Nach der Übertragung... ..	6
Die praktische Arbeit mit Sigillen.....	6
Im Anfang war das Wort	7
Im Menschen ist das Wort, im Menschen ist Göttlichkeit	9
Was ist ein magisches Wort?	11
Wie entsteht das magische Wort?	12
Wie hört sich solch ein magisches Wort an? Wie sieht es aus?	13
Wie wende ich mein magisches Wort an und wie wirkt es?	19
Seid Täter des Wortes und nicht Hörer allein!	19
Warum aber brauche ich die Verwirklichung des magischen Wortes?	21
Deutung und Bedeutung eines Namens.	26
Die Namen der Götter	27
Das Licht sei mit allen, die diese Worte lesen!	29
ÜBUNGEN ZUR MAGISCHEN PRAXIS	29
1. ATEMSCHULUNG	30
2.KONZENTRATIONS- UND VISUALISIERUNGSÜBUNGEN	32
1. ÜBUNG:	33
2.ÜBUNG:	33
3. ÜBUNG:	34
ÜBUNG: "Imagination der Elemente"	38
WIE WERDEN SIGILLEN HERGESTELLT?	39
Das Ritual	46
WE ÜBERMITTELN WIR DIE SIGIL?	49
EIN BEISPIEL FÜR EIN SIGILLENRITUAL	51
ERSCHÖPFUNG:	51
ÜBERMITTLUNG	51
ABSCHLUSS:	52
UNTER DER OBERFLÄCHE	53
Die Revolution	56

Inhalt – Twitter Marketing

TWITTER MARKETING	6
2. Lektion	9
3. Lektion	12
4. Lektion	14
5. Lektion	16
Fehler Nr. 1	17
Fehler Nr. 2	18
Fehler Nr. 3	18
Affiliate Marketing 1. Lektion	20
2. Lektion Brainstormin	21
3. Lektion	22
4. Heute: Stichwortsuche	22
5. Lektion	23
Traffic und Marketing	23
Artikelmarketing	24
6. Lektion	24
Bloggen	25
Forum-Marketing	25
LISTENAUFBAU-STRATEGIEN 1. Lektion	27
2. Lektion	29
3. Lektion	32
4. Lektion	33
5. Lektion	35
Das erfolgreiche werben im Internet	37
So wird Ihr Werbetext zum Verkaufsschlager	43
Die Überschrift, die Gewinn verspricht	46
Die personalisierte Überschrift	46
Die Überschrift mit Empfehlung	47
Die Überschrift mit Garantie	48
„Überschrift, Vorzüge... 100 % Garantief!“	48
Die Überschrift mit dem Preisnachlass	49

Die Überschrift mit Neuigkeiten	50
Hier ist noch eine kleine Warnung für den Gebrauch von Titelzeilen mit Neuigkeiten	51
Die praktische Überschrift	51
Die Überschrift mit einem Lösungsangebot	52
Die Überschrift, die etwas fragt	53
Die besten Überschriften	54
Die effektivsten Titelzeilen, Schlagwörter und Werbetexte	73
Die Informations-Webseite	75
Die Affiliate-Webseite	75
Die E-Commerce-Webseite	76
Die Landingpage	77
Kundenstimmen (Testimonials) die Sie erfolgreich machen	78
Ihre Kontaktdaten	80
Zahlungsmöglichkeiten	81
Der richtige Preis	83
Zielgruppenorientierte Werbung	85
Wie Sie Ihre Website im Internet bekannt und erfolgreich machen	85
Die besten Werbemöglichkeiten für Ihre Website	86
Hier werben Sie sehr effektiv	87
Der Hammer im Bereich Werbung	89
Sie oder Ihre Konkurrenten	89
Die Nutzung eines Autoresponders	90
So finden Sie Menschen die Ihr Produkt/ Dienstleistung für Sie verkaufen	92
Haftungsausschluss Inhalt des Buches	93
2. Verweise und Links	94
3. Urheber- und Kennzeichnungsrecht	94
4. Rechtswirksamkeit dieses Haftungsausschlusses	95

INHALT – Vegan - kochen & schlemmen

Nudelsalat	10
Gefüllte Avocado	11
Steckrüben-Topinambur Carpaccio	12
Gemischter Salat mit warmen Champignons und Honig-Senf-Vinaigrette	13
Babaganoush	13
Linsen-Tomaten-Salat	14
Antipasti	15
Scharfer Karottensalat mit Kräutern	16
Tomaten - Oliven Relish	17
Scharfe Melonenspieße	17
Sushi mit Tofu	18
Gebratene Paprikaschoten	18
Rote Bete gebraten mit Walnüssen und Salat	19
Marinierter Spargel - Erdbeer - Salat	20
Avocado - Tatar	20
Zucchini - Tomaten - Gemüse	21
Falafel	21
Kürbis - Salat	22
Möhren - Apfel - Salat mit Orangendressing und Walnüsse	23
Karottensalat mit Erdnüssen	23
Bruschetta	24
Rucola-Möhren-Mango-Salat	25
Tabulé	25
Pikant eingelegte getrocknete Tomaten	26
Erbsensalat mit Avocado und Minze.....	27
Avocado - Salsa an Pellkartoffeln	27
Gebackener Tofu	28
Mediterrane Zucchini	28
Italienischer Gurkensalat	29

Gebratener Knoblauch - Fenchel	29
Kartoffelsalat mit Äpfeln und Linsen.....	30
Mercimek-Köftesi	30
Buchweizen - Möhren - Bratlinge	31
Fruchtiger Bohnensalat mit Thymian	32
Kartoffelsalat	32
Avocado Relish	33
Libanesische Spinat - Teilchen	34
Radieschensalat	35
Aromatische Spinatbällchen	36
Zucchinifrikadellen	36
Birnen-Käse-Salat	37
Gefüllte Pfannkuchen mit Spinat, Linsen und Quinoa	37
Süßkartoffel-Tortilla	38
Sommerrollen an Erdnusssdip	39
Sommersalat mit frischem Spargel	40
Käse	40
Waldorfsalat	41
Veganer Fleischsalat	42
PHO	43
Kürbiscremesuppe	44
Kürbissuppe mit Ingwer und Kokos	45
Linsen-Kartoffeleintopf	46
Tomatensuppe	47
Wassermelonen – Gazpacho.....	47
Kokossuppe mit Süßkartoffeln	48
Mango-Möhren-Suppe	49
Rote Linsen-Kokossuppe	50
Feine Ingwer - Möhren - Suppe	51
Schlesische Kartoffelsuppe	52
Mandel - Brokkoli - Suppe	52
Süßkartoffel-Bananen Suppe	53

Brokkolicremesuppe	54
Champignoncremesuppe	54
Lauchsuppe	55
Orangen-Karotten Suppe	56
15 Minuten - Gemüse - Nudel - Suppe	57
Afrikanischer Erdnusseintopf	58
Cremige Rote Bete - Möhren - Suppe	58
Curry - Ingwer - Apfel - Suppe	59
Kartoffelsuppe mit Pilzen	60
Bananen - Kokos - Chili - Suppe	60
Linsensuppe	61
Zitronengras - Kokosmilch - Suppe	62
Zucchini - Kokos – Suppe	63
Grießsuppe mit Gemüse	64
Tofu - Suppe	64
Gazpacho.....	65
Tom Kha Het Suppe	66
Eintopf nach badischer Art.....	67
Erbsensuppe.....	68
Grüne Gartensuppe	69
Gemüsesuppe	70
Herzhafte Minestrone	70
Vegane Tomaten-Quiche	71
Cremiges Erdnusspfännchen mit Gemüse und Soja	73
Vegane Bratwurst	74
Lasagne	75
Hirse-Rührei	76
Hirse - Pfanne	77
Zitronen-Fenchel-Risotto	78
Sonnenblumencreme	79
Chili con Carne	80
Hühnerfrikassee	81

Linsenbratlinge	82
Paprika-Mortadella	83
Pizza mit Hefeschmelz.....	84
Frischkäse	85
Gemüsefrikadellen	86
Frikadellen	86
Andere Frikadellen	87
Russischer Hackfleischtopf	88
Tortellini mit Räuchertofu-Spinat-Füllung	88
Bulgurcurry.....	90
Spinatnudelteig	91
Chinakohl-"Hack"-Pfanne.....	91
Landleberwurst	92
Spaghettini mit Kirschtomaten und Balsamico	93
Rohkost-Lasagne	94
Spaghetti mit Zuckerschoten und Kirschtomaten.....	95
Gefüllte Paprikaschoten mit Grünkern	95
Apfel-Rotkohl	96
Auberginenragout	97
Auberginenspaghetti.....	98
Blumenkohl auf Nudeln	99
Curry-Nudelpfanne	99
Dampfnudeln	100
Kartoffelgulasch	101
Kartoffelklöße	102
Kichererbsen-Bohnen-Eintopf	102
Kürbisragout	103
Schnetzel-Pfanne	104
Gemüse-Paella	105
Spaghetti mit Knoblauch, Öl und Pfefferschote.....	105
Hokkaido-Kürbis Lasagne	106
Chili-Spinat-Risotto mit Zitronengras	107

Pasta Bavette mit frischer Minze an Erbsensoße	108
Pilz Burger	109
Tofuschnitzel	110
Bohnenburger	111
Nochmal ein Burger, nur anders	112
Seitanschnitzel Zigeuner Art	113
Blumenkohlschnitzel	114
Tofu - Frikadellen	114
Pommes aus dem Backofen	115
Curry - Gemüse mit Tofu	116
Indischer Linseneintopf	117
Hack - Nudel - Auflauf	118
Nudelteig	119
Spaghetti Napoli	120
Zwiebelkuchen	120
Pizza Knoblauch Champignon Paprika	121
Mayonnaise	122
Hummus	123
Paprika-Hummus.....	124
Champignon - Dip	124
Cremig-aromatischer Ingwer-Sesam-Dip	125
Griechisches Fava aus Kichererbsen	126
Fava aus roten Linsen.....	126
Orientalische weiße Bohnen-Paste	127
Tomaten-Oregano-Pesto	128
Guacamole	129
Avocado - Senf - Dip	129
Auberginenpüree	130
Südafrikanischer Mango - Chili - Relish	131
Auberginenzwiebel-Aufstrich.....	131
Bärlauch-Pesto	132
Bechamelsoße für Lasagne	133

Curry-Soße	133
Erdnusssoße	134
Frühlings-Sojabohnenquark	134
Fettarme Kartoffel-Mayo	135
Ketchup	135
Braune Soße	136
Nuss-Bolognese	137
Getrocknetes Tomaten - Nuss - Pesto	137
Champignon - Pesto	138
Walnusspaste	139
Tapenade	140
Quitten - Meerrettich - Chutney	140
Auberginencreme mit Sesampaste	141
Salsa	142
Zigeunersoße	143
Alioli	143
Apfel - Feigen - Chutney	144
Sesamsoße	145
Mousse au Chocolat	145
Süße Pfannkuchen	146
Tiramisu.....	147
Erdbeereis	148
Erdbeersshake	149
Erdnusscreme	149
Grießbrei	150
Haselnusseis	150
Schokoladeneis	151
Fruchteis mit Tofu	152
Bananen - Kokos - Eis	152
Bananeneis	153
Kokospudding.....	154
Crêpes	154

Orangen - Gewürzpfannkuchen	155
Bananen-Pancakes	156
Waldbeeren – Smoothie	156
Schokoladen - Erdnussbutter - Tofu - Pudding	157
Tofu-Frucht-Creme	158
Cashew Creme	158
Dinkelvollkornwaffeln	159
Mikrowellen-Tassenkuchen	160
Winterliches Orangensorbet	160
Vanillepudding	161
Halva	162
Tofu-Ragout mit Birnen und Rosmarin	163
Zitronenjoghurt	163
Erdbeer-Sorbet	164
Süße Frühlingsröllchen	165
Avocado – Sorbet	166
Aprikosen - Marsala - Sorbet	167
Schoko-Bananen-Tofu-Creme	167
Schoko-Avocado-Mousse	168
Kokos-Aprikosenbällchen	169
Gegrilltes Gemüse	170
Grillgemüse - Salat	170
Backofenkartoffel BBQ-Style	171
Feurige Kartoffelspieße vom Grill	171
Gegrillter Fenchel	172
Pitabrot vom Grill	172
Tofu - Spieße	173
Gegrillter Spargel	174
Grillmarinade	174
Gegrillte Mangos mit Himbeersoße	175
Tsatsiki	176
Mediterrane scharfe Soße	176

Kürbis vom Grill	177
Tofu-Obst-Spieße	177
Grillsteak	178
Steak nochmal anders	179
Focaccia	180
Kartoffelsalat mit Frühlingszwiebeln	181
Champignons vom Grill	181
Knoblauchmus mit Thymian	182
Gurken - Salsa	182
Zucchini - Tomaten - Zwiebel - Spieße	183
Gegrillte Avocado	183
Gegrillte Zucchini mit Minze	184
Schoko - Nuss - Kokos - Kuchen	185
Russischer Zupfkuchen.....	185
Veganer Walnusskuchen	186
Schokoladen-Mokka-Kuchen	187
Rotweinkuchen	188
Orangenkuchen	188
Schokoladenkuchen (Glutenfrei)	189
Schoko-Käsekuchen ohne Backen	190
Apfelkuchen mit Zimtstreuseln	191
Marzipantorte	192
Zimtsterne	193
Biskuit - Grundrezept	194
Schokomuffins.....	194
Blaubeermuffins	195
Cheesecake-Muffins	196
Apfelmuffins	197
Rosinenstuten	197
Pita - Brot mit Sesam.....	198
Pizzabrot	199
Baguette Parisienne	200

Lebkuchen	201
Früchtebrot	202
Gedeckter Apfelkuchen.....	203
Haferkekse	204
Himbeer-Pudding-Kuchen	204
Kartoffelbrot	205
Karottenkuchen	206
Kirschstreusel	207
Kokoskekse	208
Kürbiskernbrot	209
Gedeckter Zwetschgenkuchen	210
Zwiebelkuchen	210
Haferflocken-Nuss-Plätzchen	212
Tortillas	212
Bananenbrot	213
Bauernbrot	213
Vollkornbrot	215
Brötchen	215
Kürbis - Oliven - Rosmarin – Brot	216
Vollkornbrötchen mit Möhren und Sonnenblumenkernen	217
Müslibrötchen	218
Tomaten- und Olivenciabatta	219
Abkürzungen	220
Impressum	221
Lizenzbestimmungen	221

Inhalt

Einleitung.....	4
Die Vorteile des Video Marketing.....	5
Was macht ein wirklich gutes Video aus?	7
Wie wird ein Video erstellt?	8
Windows Movie Maker	8
Microsoft PowerPoint.....	12
OpenOffice Impress	13
Camtasia Studio	14
Camstudio.....	14
Jing.....	15
Videos mit einer Webcam	16
Professionelle Video Produktion: Kameras und Video-Bearbeitungssoftware	16
Online Anwendungen	18
Stock Videos.....	19
Dienstleister für Videoproduktion	20
Videoportale	20
YouTube.....	20
Weitere Videoportale	21
Videocounter.com	22
Videos auf der eigenen Webseite oder Blog	22
Suchmaschinenoptimierung für Videos.....	24
Zusätzliche Video Marketing Tipps	27
Bieten Sie eine beeindruckende Video-Demonstration von dem Nutzen Ihres Produktes!	29
Erstellen Sie ein professionelles Video in 10 Minuten	30
Schlusswort.....	31

Inhalt

Welche Top Quellen, für Sofort Geld im Internet verdienen gibt es?	5
Die Traffic Methode	5
Topseller Produkte auf EBay ausspähen	10
Einige der wichtigsten Erfolgsfaktoren, um mit dem Internet Geld zu verdienen!	11
Auf die richtigen Faktoren kommt es an!.....	12
Konzentrieren Sie sich auf Marketing und Kommunikation und nicht auf Technik.....	14
Lernen Sie aktives Selbstmarketing zu betreiben	14
Vorsicht ist geboten!	15
Verkaufen Sie immer die richtigen Produkte	16
Schaffen Sie einen Nutzen, holen Sie sich das richtige Feedback	17
Weshalb man übers Internet online Top Informationen verkaufen soll?	18
Die richtigen Informationen die Sie im Internet verkaufen können und müssen.....	20
Die Gemeinsamkeit aller Informations Produkte ist, dass ein Bedarf an diesen Informationen besteht. ...	20
TOP AKTUELLE INFORMATIONEN!.....	21
Es gibt unzählige Informationen die Sie hilfeschenden anbieten können	22
Beginnen Sie Ihre Infoprodukt-Reise mit dem Endziel vor Augen	25
Wichtige Informationen auf Knopfdruck erstellen können, so dass die Nachfrage richtig abgedeckt wird.	27
Die richtigen Faktoren für den entscheidenden Erfolg für Ihre Produkterstellung	31
Digitale, und perfekte Informationen mal so nebenbei erstellen.....	33
Digitale Informations Produkte, die Sie schlagartig fertigstellen können.....	34
Die elementaren Elemente eines hochinformativen Informations Produktes	37
Das Branding Ihres Infoproduktes.....	39
Das digitale Abbild Ihres Ratgeber Produktes, und wie Sie dieses bekommen	43
Wie Sie den Wert Ihres Informations Produktes richtig schützen	45
Wie Sie die Nutzungsregeln für Ihr Produkt bestimmen.....	46
Das erstellte digitale Informationsprodukt mitten im freien Markt unter Konkurrenz	48
Wie Sie Positive Kundenstimmen für Ihr Produkt einsammeln	51
Wie Sie einen aussagekräftigen guten Verkaufsbrief schreiben	53
Steigen Sie nicht ohne Back-End Produkte in dieses Business ein! Es muss nach einem Verkauf weitergehen!	56

Inhalt - Meditation

Einleitung.....	5
Einführung in die Meditation: Die Grundlagen	6
Der Zustand des Geistes.....	6
Stufe eins: Der normale Zustand.....	6
Stufe zwei: Konzentration	8
Stufe drei: Meditation.....	9
Kontemplation verstehen.....	10
Die Vorteile der Meditation	12
Vorteile die Sie erfahren können	12
Formen der Meditation.....	13
Konzentrationsmeditation	14
Aufmerksamkeits-Meditation	16
Was passiert während des Meditierens?.....	19
Die physische Reaktion.....	21
Schlafen Sie?.....	22
Vorbereiten Ihres Körpers und Geistes.....	23
Ein Wort der Warnung	24
Ein bisschen Hintergrund	24
Aktivitäten für die Meditation.....	25
Hier ein paar Beispiele:	25
Die Vorbereitung.....	26
Benötigte Elemente.....	26
Der richtige Platz	27
Die richtige Position	28
Halb balanciert	29
Balancierte Haltung.....	29
Lotussitz.....	29
Passivität Ihrer Einstellung.....	30
Ihr Meditations-Objekt.....	31
Bringen Sie es zusammen.....	32
Meditieren in einfacher Form	33
Simple Meditation	33
Andere Methoden der Meditation.....	35

Geh-Meditation.....	35
Und so funktioniert die Geh-Meditation:.....	36
Transzendente Meditation	37
Es gibt noch weitere	38
Reise Meditation	38
Klang-Meditation.....	39
Schlusswort	39