

## Inhalt - Alkohol & Drogen in der Kindheit - Wie schütze ich mein Kind

---

Vorwort.....	6
Pubertät ist eine starke Herausforderung für alle .....	7
Ernst nehmen und stark machen.....	8
Machen Sie sich selbst schlau .....	10
Erkennen Sie Schwierigkeiten.....	12
Seien Sie selbst gute Vorbilder .....	13
Wie schützen Sie Ihre Kinder vor Alkohol und Drogen? .....	15
Reden, reden und nochmals reden .....	15
Klären Sie auf.....	16
Immer weniger Jugendliche rauchen.....	16
Ein Thema für die Schule .....	16
Schock-Therapie .....	16
Konfrontieren Sie.....	17
Fragwürdige Methoden.....	17
Spielen Sie auch nicht „Daddy cool“ .....	18
Ehrliches Interesse zeigen .....	18
Information ist alles .....	18
Gutes Beispiel sein.....	19
Der Diabetiker spürt jede Zigarette.....	19
Besuchen Sie Obdachlose .....	20
Diabolisches Syndrom.....	20
Kinder brauchen Perspektiven .....	21
Kennen Sie die neuen Trends? .....	21
Drogen mal probieren? .....	22
Besuch in der Drogenberatung.....	22
Lasst sie doch Erfahrungen sammeln .....	22
Stopp den Verboten! .....	23
Wo ist Ihre Empathie? .....	23
Selbstbewusstsein fördern .....	24
Haben Sie Ihr Kind erwischt? .....	24
Hilfe in Konflikten.....	24
Langeweile vermeiden.....	25

Probleme erkennen .....	25
Trennungs-Schmerz.....	25
Missbrauch? .....	26
Auf emotionale Zuwendung ist Verlass .....	26
Keine Überforderung bitte .....	26
Perspektive bieten.....	27
Spiel- und Computersucht bemerken .....	27
Erkennen Sie den Frust? .....	28
Kinder entgleiten Ihnen.....	28
Respekt beibringen .....	29
Erziehung zur Respektlosigkeit vermeiden.....	29
Jugendliche brauchen Grenzen.....	29
Das Problem mit der Volljährigkeit .....	30
Menschen in Lebenskrisen sind besonders labil .....	31
Auch Pubertierende brauchen Rituale.....	31
Schlusswort.....	32

# Inhalt - Zahnarztangst - Ursachen und Überwindung

---

Vorwort.....	5
Was ist die Ursache?.....	6
Weitere Ursachen.....	7
Eine Phobie kann auch später entstehen.....	7
Die Fehler der Vergangenheit .....	8
Ein ganz typischer Fall .....	9
Phobie erkennen bevor sie entstehen .....	9
Wie macht sich die Angst vor dem Zahnarzt bemerkbar? .....	10
Das Worst-Case -Zenario.....	11
Wer bezahlt die Behandlung von Dentalphobie? .....	12
Wirtschaftsfaktor Zahnbehandlungs-Angst.....	13
Frau oder Mann - Wer ist ängstlicher? .....	13
Was hilft gegen eine Dental-Phobie? Der Arzt selbst!.....	14
Die Methoden des Zahnarztes .....	15
Moderne Anästhesie .....	18
Die positive Wirkung der Musik .....	19
Bringen Sie Ihre Schlager gleich mit! .....	20
Konfrontieren Sie sich mit der Angst .....	20
Stressimpfungstraining – was ist das? .....	21
Autosuggestion – kann man das essen?.....	22
Kann Psychotherapie wirken? .....	23
Hypnose – mindert das Schmerzen? .....	24
Was hilft am besten?.....	25
Spezial-Kliniken gegen Zahnbehandlungsangst.....	26
Akkupunktur gegen Angst? .....	27

Entspannung ist besonders wichtig .....	27
Homöopathie? - Zur Not! .....	28
Der Patient selbst kann etwas tun .....	29
Schlusswort .....	30

Vorwort.....	5
Spielsucht leicht gemacht.....	7
Wo kann man spielen und was ist Spielsucht?.....	8
Warum ist Spielen überhaupt eine Sucht? .....	10
Wie entsteht Spielsucht? .....	11
Welche Menschen sind besonders betroffen?.....	12
Woran erkennt man, ob jemand spielsüchtig ist? .....	13
Welche Arten von Spielsucht gibt es? .....	13
Die Konsequenzen von Spielsucht? .....	15
Die wirksamsten Mittel gegen Spielsucht? .....	16
Ambulante oder stationäre Therapie? .....	26
Planen Sie Ihre freie Zeit optimal .....	31
Schlusswort.....	32

Einleitung.....	6
Zehn Prozent stecken schon mittendrin .....	7
Was sind die Gründe für Schulden?.....	7
Eine ganze Nation auf Pump?.....	7
Wie rutscht man in die Schuldenfalle? .....	8
Was ist die Schufa?.....	8
Was ist ein persönliches „Scoring“? .....	9
Wo sind die Stolpersteine des Lebens? .....	9
Kennen Sie den Sprit-Trick?.....	9
Die Goldring-Falle .....	10
Der Bahnsteig-Helfer-Trick.....	10
Der gemeine Enkel-Trick.....	11
Legen Sie Ihre soziale Ader beiseite .....	11
Wie Sie sich selbst schützen können: .....	11
Aber bitte mit Einkaufszettel.....	11
Führen Sie ein Haushaltsbuch .....	12
Frustkäufe vermeiden.....	12
Keine großen Geldbeträge mitnehmen.....	12
Alle Ausgaben überprüfen .....	12
Machen Sie zu Geld, was Sie nicht brauchen .....	13
Verdienen Sie auf den Trödelmarkt.....	14
Schöpfen Sie alle staatlichen Töpfe aus.....	14
Arzneizuzahlungen stoppen .....	14
Durch Nebenjob Geld verdienen .....	15
Dispo oder Kredit?.....	15
Brauchen Sie überhaupt Kreditkarten?.....	15
Gehen Sie mal in die Suppenküche .....	16

Stehen Sie zu Ihrer Not .....	16
Energieverschwendungen prüfen.....	16
Ist die Wohnung zu groß? .....	17
GEZ-Gebühren noch bezahlen?.....	17
Verzichten Sie auf Zigaretten .....	17
Rücklagen für den Notfall bilden.....	18
So schützen Sie sich bei Trennung .....	18
Handeln Sie nie für andere.....	19
Gewöhnen Sie sich Werberesistenz an.....	19
So tappen Sie in die Schuldenfalle .....	20
Die Abo-Falle.....	20
Die Gewinnspiel-Falle.....	20
Böse Überraschung: Das Null-Euro-Handy .....	21
Kost nix gibt´s nicht .....	21
Schulden durch Jobverlust .....	21
Krankheit oder Unfall.....	22
Die Fallen im Internet .....	22
Der Gehaltsrechner .....	23
Der Warentester .....	23
Schützen Sie sich vor langfristigen Verträgen .....	23
Die Schnellkredit-Vermittlung .....	24
Millionär im Internet? .....	25
Gewinne im Internet? .....	25
Praktische Tipps gegen die Schuldenfalle.....	26
Prepaid-Handy .....	26
Vorsicht mit persönlichen Daten.....	26
Treten Sie nie Ihr Gehalt ab .....	26
Reagieren Sie rechtzeitig .....	26
Setzen Sie Prioritäten bei Überschuldung.....	27
Der gerichtliche Mahnbescheid .....	28

Die Steuerfahndung steht vor der Tür .....	29
Der Gerichtsvollzieher kommt .....	29
Offenbarungseid – Was ist das? .....	30
So schützen Sie Versicherungen vor Insolvenz .....	31
Heikles Thema Ausbildungsversicherung.....	32
Wie ist eine Mietkaution zu behandeln? .....	32
Pfändungsfreigrenzen: Das bleibt Ihnen.....	33
Das Insolvenzverfahren.....	33
Wollen sie das wirklich? .....	35
Nach sechs Jahren schuldenfrei .....	37
Checkliste - Praktische Tipps gegen die Schuldenfalle .....	38
Schlusswort: Nur der Tod ist endgültig!.....	41



## Inhalt - Lange und gesund leben

---

Vorwort.....	5
Warum werden wir immer älter?.....	6
Was es mit dem Gen FOXO3A auf sich hat .....	7
Was machen die Japaner anders als wir?.....	7
Fünf Säulen für ein langes Leben.....	8
Hara hachi bu: Fülle den Magen nur zu 80 % .....	8
Lebensaufgaben stellen .....	10
Bewegung .....	11
Gemeinschaft .....	15
Spiritualität.....	16
85 weitere Tipps für ein langes Leben.....	17
Schlusswort.....	57

Einleitung: Clever Auswandern .....	4
Sind Sie sich absolut sicher?.....	5
Forschungsreise – wozu?.....	6
Wie Sie sich optimal vorbereiten .....	6
Wo Sie sich informieren.....	7
Wenn Sie sich entschieden haben .....	9
Entwickeln Sie den Masterplan .....	10
Checkliste für Auswanderer.....	10
Einwanderungsberater? .....	12
Ist in der EU alles einfacher?.....	14
Fallstricke im Einwanderungsland .....	18
Halten Sie Ihr Geld zusammen.....	18
Am Umzugstag selbst.....	23
Wie wandern Rentner aus? .....	24
Auswandern mit Familie und Kindern .....	25
Auswandern als Single .....	27
Auswandern auf Zeit .....	27
Auswandern als Student.....	29
Auswandern als Austauschschüler.....	29
Fortbildung im Ausland.....	30
Was Auswandern für den Job bringt .....	30
Auswanderungs-Hitliste im Job .....	31
Schlusswort: Rückschläge machen Sie stark! .....	31

## Inhalt – Coole Eltern

---

Vorwort .....	5
Wieso entstehen Probleme in der Erziehung? .....	7
Prägungen: Kindergarten, Schule, Lehre, Studium .....	8
Was sind Glaubenssätze? .....	9
Pubertät – ein besonders schwieriger Fall? .....	10
72 nützliche Tipps und Tricks .....	11
Schlusswort .....	50

Vorwort: Der Schauspieler leidet .....	6
Was hat eigentlich Sex mit dem Job zu tun? .....	7
Was ist Homophobie? .....	7
Was sind Transgender? .....	9
Was sind Bisexuelle? .....	9
Immer noch diskriminierend .....	10
Ältere beneiden selbstbewusste Jüngere .....	10
Deutliches Stadt-Land-Gefälle.....	11
Kulturelle Barrieren.....	12
Es lebt sich befreiter .....	12
Danach ist man wie ausgewechselt .....	12
Ist Homosexualität nur eine Episode und heilbar? .....	13
Gibt es genetische Ursachen? .....	14
Ab wann ist man schwul oder lesbisch? .....	14
Die frühe Klarheit?.....	15
Nehmen Sie sich ein Beispiel! .....	15
Schwule Väter und lesbische Mütter .....	17
Coming-out-Tag .....	18
Inneres Coming-out und äußeres Coming-out .....	18
Welche Faktoren beeinflussen das Coming-out? .....	19
Vorbereitung fürs Coming-out .....	20
Auch Kinder haben eine Intimsphäre! .....	21
Gibt es einen günstigen Zeitpunkt? .....	21
Strategisch vorgehen, aber wie? .....	22
„Ich bin schwul, und das ist auch gut so!“ .....	23

Wie sage ich es meinen Eltern? .....	24
Wie sage ich es meinen Verwandten? .....	24
Wie sage ich es meinen Kindern? .....	26
Wie sage ich es meiner Frau/meinem Mann? .....	27
Wie sage ich es meinen Freunden? .....	28
Wie sage ich es meinen Arbeitskollegen? .....	28
Wie sage ich es meinen Vereinskameraden? .....	30
Welche Hilfe finde ich wo, wenn es platzt?.....	32
Hilfen am Arbeitsplatz.....	33
Hilfen in der Schule .....	33
Hilfen für junge Menschen.....	33
Hilfen in der Familie.....	34
Beratungsstellen und Hilfe im Internet.....	34
Auch Bücher und Filme helfen .....	35
Verpassen Sie nicht Ihren Traumpartner.....	35
Leben Sie für sich oder für andere? .....	36
Lebst Du schon oder wartest Du noch?.....	36
Die Typenlehre kann weiterhelfen .....	37
„Ich nehme nur Heteros!“ .....	39
Grenzen des Coming-out .....	40
Coming-out für Ältere .....	40
Schlusswort.....	41

Vorwort.....	4
Beweisführung liegt beim Opfer .....	5
Eine riesige Grauzone.....	5
Mobbing nicht nur auf der Arbeit .....	5
Andere Auswege als Arbeitsplatzverlust? .....	6
Was Mobbing genau ist.....	7
Die Definition von Mobbing.....	7
Wie Gerüchtemacher arbeiten.....	9
Mobbing durch Intrige und Sabotage .....	10
Psychopaten komplizieren die Situation noch .....	11
Ursache Wirtschaftskrise?.....	12
Typische Arbeitgeber-Manieren .....	13
Die Mobbing-Handlungen im Einzelnen .....	14
Die Tricks und Kniffe der Mobber .....	14
Wie arbeitet es sich mit einem Gerichtsurteil?.....	17
Ursache individuelle Veranlagung? .....	17
Mobbing unter Jugendlichen und Schülern .....	17
Hilflosigkeit an Schulen .....	18
Letzter Ausweg Internet?.....	19
E-Mobbing oder Cyber-Mobbing .....	19
Die Folgen von Mobbing.....	20
Welches Recht habe ich gegen Mobbing? .....	21
Prävention gegen Mobbing.....	22
Der Nachweis von Mobbing: das Tagebuch.....	24
Der dokumentierte Einzelfall.....	24

Das Tages-Arbeitsprotokoll .....	25
Braucht der Mobber auch Hilfe? .....	25
Wie wehrt man sich gegen Mobbing? .....	26
Wie Sie Mobbing wirksam gegensteuern .....	32
So bauen Sie sich Verbündete auf. ....	33
Der ultimative Mobbing-Schnell-Check.....	36





Vorwort: Vornehme Blässe oder gut gebräunt geröstet? .....	6
Haut sagt vieles über den Menschen .....	7
Der Aufbau unserer Haut.....	8
Welche Aufgaben erfüllt nun unsere Haut? .....	9
Wie und warum altert unsere Haut? .....	10
Die verschiedenen Hauttypen .....	12
Wagen Sie den Eigentest.....	15
Wer zu spät pflegt, den bestraft die Haut .....	16
Sauberkeit, aber bitte nicht zu viel!.....	17
Welchen Einfluss hat das Wasser? .....	18
Vor der Creme kommt die Diagnose .....	19
Was braucht die fettige Haut? .....	20
Wie behandle ich trockene Haut?.....	22
Was ist gut für die Mischhaut? .....	24
Hilfe bei Akne und Problemhaut .....	26
Was braucht die sensible Haut?.....	27
Cellulitis, Orangenhaut, Flecken und Co. ....	33
Wie schütze ich die Haut richtig? .....	40
Kann man Haut vor Stress schützen? .....	48
Laser, chemisches Peeling und Co. – was hilft wirklich? .....	50
Wie funktioniert der Laser auf der Haut? .....	51
Chemisches Haut-Peeling – wie geht das? .....	52
Was passiert bei der Dermabrasion? .....	53
Falten-Unterspritzung.....	54
Hollywood und Botox!.....	54
Thermage-Lifting ohne Skalpell.....	55

Wie liftet man eigentlich die Haut? .....	56
Fett absaugen bei Doppelkinn, Bauch und Brüsten .....	59
Was ist SMAS-Facelifting? .....	60
Männer liften anders.....	60
Schlusswort.....	61

# 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



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

Kontakt Daten/ 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
<b>Nichtoperative Fett-“Entfernung“ .....</b>	<b>34</b>
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 nutzten 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 Flirtheifer .....	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
Libanesischer Spinat - Teilchen .....	34
Radieschensalat .....	35
Aromatischer Spinatbällchen .....	36
Zucchini-Frikadellen .....	36
Birnen-Käse-Salat .....	37
Gefüllte Pfannkuchen mit Spinat, Linsen und Quinoa .....	37
Süßkartoffel-Tortilla .....	38
Sommerrollen an Erdnussdip .....	39
Sommersalat mit frischem Spargel .....	40
Käse .....	40
Waldorfsalat .....	41
Vegane 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
Erdbeershake .....	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

# Inhalt - Haarausfall

---

Volles Haar steht jedem gut .....	4
Jeder verliert täglich Haare .....	4
Welche Arten von Haarausfall gibt es? .....	5
Ursachen von Haarausfall.....	7
1. Krankheiten und andere medizinische Gründe.....	8
2. Einnahme von Medikamenten .....	8
3. Mangelernährung oder schlechte Ernährung .....	9
4. Medizinische Behandlung .....	9
5. Falsche Haarpflege .....	9
6. Rauchen.....	10
7. Die Frisur .....	10
Bin ich ein Risikofaktor? .....	10
Wann ist eine medizinische Behandlung notwendig? .....	11
Medizinische Beobachtung .....	11
Wann muss ich zum Arzt und was passiert dort? .....	11
Haarausfall akzeptieren.....	13
Haarausfall bei Männern.....	14
Haarausfall bei Frauen .....	14
Hausmittel gegen Haarausfall .....	15
Haarausfall beeinträchtigt häufig das Selbstwertgefühl .....	18
Steigern Sie Ihr Selbstbewusstsein trotz Haarausfall .....	18

# Inhalt – Werde Influencer

---

Vorwort .....	5
#1 Verstehe, was ein Influencer ist .....	6
#2 Warum willst du ein Influencer werden? .....	6
WARUM möchtest du ein Influencer werden? .....	6
#3 Lerne die verschiedenen Arten von Influencern kennen .....	8
#3.1 Berühmte Influencer .....	8
#3.2 Blogger .....	9
#3.3 Mikro Influencer .....	9
#4 Definiere dein Fachgebiet und finde deine Nische .....	10
#4.1 Was genau ist eine Nische? .....	11
#5 Strategie von Anfang an .....	12
#6 Finde deine Zielgruppe .....	13
Wo findest du deinen Wunschkunden? .....	14
#7 Deine Biografie .....	15
#8 Parallel eine Webseite betreiben .....	16
#9 Entwickle deine Content Strategie .....	16
#10 Sei authentisch. Immer! .....	17
#10 Suche Kontakt zu bekannten Influencern aus deiner Nische .....	18
#11 Welches soziale Netzwerk passt zu dir? .....	18
#12 Instagram Influencer werden .....	19
#13 Facebook nutzen .....	20
1. Popularität .....	20
2. Engagement .....	20
3. Influencer Präferenz .....	21
4. Analytics .....	21
#14 Auf Twitter die Leute in deinen Bann ziehen .....	21
#15 Pinterest - eine Alternative zu Instagram? .....	22
1. Folge den "Pinfluencern" in deiner Nische .....	22
2. Starte ein Gruppenboard .....	22
3. Neue Inhalte pinnen .....	23
#16 YouTube für Videoliebhaber .....	23
#17 Hashtags richtig nutzen .....	24
Instagram: .....	24



Facebook:.....	24
Twitter:.....	25
Pinterest:.....	25
#18 Erstelle Beiträge mit Mehrwert.....	25
#19 Erzähle deine Geschichte.....	26
#20 Authentizität in Influencer - Marketing - Kampagnen.....	26
#21 Stelle Fragen.....	27
#22 Reagiere auf Kommentare.....	28
#23 In touch mit deinen Fans.....	28
#24 Sei immer up to Date.....	29
#25 Veröffentliche regelmäßig neue Beiträge.....	29
#26 Sei offen für Kritik.....	29
#27 Recherchiere täglich neue Themen.....	30
#28 Erstelle einen Redaktionsplan.....	30
7 Tipps, um einen guten Redaktionsplan zu erstellen:.....	30
#29 Posts planen und automatisch veröffentlichen.....	31
#29.1 Hootsuite.....	31
#29.2 Buffer.....	32
#30 Sharing is Caring - Inhalte von anderen teilen.....	33
#31 Anderen folgen und Kommentare hinterlassen.....	33
#32 Daten auswerten - messe deinen Erfolg.....	33
#33 Monetarisierung - wie wirst du auch finanziell erfolgreich?.....	35
#34 Such dir deine Werbepartner - Sponsored Posts.....	36
#35 Affiliate Marketing.....	37
#36 Trinkgelder, Spenden und Schenken.....	38
#37 Patreon und Crowdfunding.....	38
#38 Traditionelle Werbeauftritte.....	38
#39 Individuelle Geschäftsmodelle.....	39
Nachwort.....	39

# Inhalt - Unverwechselbares Branding aufbauen

---

Einführung .....	4
Kapitel 1: Definieren Sie Ihre Brand Message .....	4
Kapitel 2: Was ist ein USP? .....	6
Kapitel 3: Einen mächtigen Brand erschaffen.....	7
Kapitel 4: Die 4 wesentlichen Zutaten eines mächtigen Brands.....	8
1: Ein Fokussiertes Mission Statement .....	8
2: Eine gut gestaltete Website .....	9
3: Eine Mailing Liste aufbauen .....	9
4: Wählen Sie ein bestehendes Shopsystem.....	10
Kapitel 5: Die Schritt-für-Schritt- Brand Checkliste .....	11
Zusammenfassung.....	13

# Inhalt – Die minimalistische Lebensart

---

Einführung .....	5
Die minimalistische Lebensart.....	5
Kapitel 1: Was ist Minimalismus?.....	7
Minimalismus vs. Materialismus - ein paar philosophische Gedanken .....	9
Kapitel 2: Beginne in deiner Wohnung!.....	10
Ein abstrakter Vergleich: Die Homepage.....	11
Minimalistisches Design - der Grundgedanke .....	11
Die ersten Schritte zu einer minimalistischen Lebensart.....	12
Deine minimalistische Wohnungseinrichtung .....	13
Zwei Grundkonzepte für deine minimalistische Einrichtung .....	14
Sortiere deinen Besitz nach seinem Nutzen .....	14
Die "One In, One Out" Regel.....	15
Von Dingen loskommen - Tipps .....	16
Kisten und Boxen .....	17
Kabelsalat.....	17
Das ultimative Heimbüro .....	18
Halte deine technischen Geräte in Ordnung.....	20
Kapitel 3: Genieße deine neue, minimalistische Freiheit.....	20
Einen Zen - Raum schaffen.....	21
Verschwende weniger Zeit mit ewig gleichen Aufgaben! .....	22
Finanzielle Freiheit .....	23
Kapitel 4: Produktiver werden mit einer minimalistischen Lebensart .....	24
Platz für das Wesentliche.....	25
Mach dein Zuhause zum Traumunterstützer .....	26
Wie bekämpft man den Drang, unnötige Konsumgüter zu kaufen? .....	26
Alternativen zum Neukauf .....	27
Eine Ideenliste anlegen .....	27
Kapitel 5: Eine minimalistische Lebensart schützt die Umwelt.....	28
Selbstversorgung.....	29
Einfache Änderungen der Lebensart .....	29
Kapitel 8 Der Lohn für deine Bemühungen.....	30
Erschaffe eine großartige Wohnung mit wenig Budget .....	31
Bleibe kreativ und lass dich inspirieren.....	32
Kapitel 8: Du brauchst kein riesiges Haus, um glücklich zu sein.....	33
Erstelle ein Budget für deine minimalistische Lebensart .....	34

Kapitel 9: Hör auf, dich mit anderen zu vergleichen. ....	35
Geduld üben .....	36
Kapitel 10: Genieße ein glücklicheres Leben als Minimalist.....	37
Wie Minimalismus zum Glück führt .....	37
Zeit sparen .....	38
Stress abbauen.....	38
Freiheit .....	38
Dankbarkeit.....	39
Nachwort.....	40

# Inhalt – Aromatherapie – Der Duft der Heilpflanze

---

Das Aroma der Natur als Heilmittel .....	4
Das richtige Öl zur Aromatherapie.....	5
Ätherische Öle für die Aromatherapie.....	6
Ätherische Öle .....	8
Aromatherapie als entspannende Behandlung.....	10
Aromatherapie für Anfänger: 10 Tipps.....	11
Aromatherapie mehr als nur heiße Luft? .....	13
Anwendung eines Aromatherapie-Diffusors .....	14
Was sind die Vorzüge der Aromatherapie mit ätherischen Ölen? .....	15
Aromatherapie und Männer .....	16
Aromatherapie und Rückenschmerzen.....	18
Aromatherapie-Kerzen – Die hellere Seite der Kerze .....	19
Einkaufen für Ihre alternativen medizinischen Bedürfnisse .....	21
Aromatherapie-Massageöl – Verleihen Sie Ihrem Leben Leichtigkeit .....	22
Die Mischungen – Ein besonderes Geschenk aus dem Schoß der Natur .....	24
Beleben Sie Ihre Sinne .....	25
Der Duft für Ihre Haut .....	26
Ist Aromatherapie Mythos oder Realität?.....	27
Massageöle für die Aromatherapie .....	28
New Age-Marotte oder altes Heilmittel? .....	29
Sieben Dinge, die Sie über ätherische Öle wissen sollten.....	31
Vorsichtsmaßnahmen.....	32
Eigenschaften der Öle .....	32

# Inhalt - Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen

---

Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen.....	4
Fettleibigkeit bei Kindern .....	5
Tipps für übergewichtige Jungs .....	6
Ein leicht umzusetzender Ernährungsplan zum Abnehmen .....	7
Der angenehme Weg zum Abnehmen.....	8
Abnehmen durch Bowling?.....	8
Sicheres und leichtes Abnehmen bei Jugendlichen .....	10
Fahrradfahren geht überall .....	11
Fahrradfahren macht Spaß.....	12
Haferflocken – das optimale Frühstück zur Gewichtsreduktion .....	13
Ideen für gesunde Snacks .....	15
Super-Tipps zum Abnehmen für Jugendliche.....	17
Schnelles Abnehmen für Jugendliche .....	18

## Inhalt – Altersarmut besiegen

---

Vorwort .....	4
Wer hat´s denn erfunden?.....	5
Jede Menge Jobs offline .....	8
Online-Jobs übers Internet.....	11
Schlusswort .....	20

# Inhalt – Besitz belastet!

---

Vorwort.....	4
Gewinnen Sie Lebensqualität!.....	6
Manchmal ist es hart! .....	6
Das Filmbeispiel vom Junkie .....	6
Das Prinzip der Problemlösung.....	7
Beispiele .....	7
Warum quälen wir uns eigentlich so?.....	10
Trennen Sie sich! .....	12
Die Lösung: Trennung befreit! .....	14
Trennung bedeutet eine neue Chance! .....	17
Machen Sie sich frei von Abhängigkeiten.....	19
Trennung – aber richtig .....	23
Trenn-Management zur Befreiung.....	24
Schlusswort.....	28



# Inhalt – Glücklich als Single

---

Vorwort.....	4
Warum leben Menschen allein? .....	5
Ist der Mensch für Partnerschaft geboren? .....	7
Ist das Single-Gen schuld am Alleinsein? .....	9
Allein, aber nicht einsam und unglücklich .....	10
Alleinsein will gelernt sein .....	11
Alleinsein = frei und glücklich! .....	14
Keine Angst vor Alleinsein.....	15
Tipps und Tricks für alle Lebenslagen.....	16
Schlusswort .....	35

# Inhalt – Hilfe, mein Baby schreit!

---

Vorwort: Machen Sie sich auf Einiges gefasst! .....	4
Ab wann ist ein Säugling ein Schrei-Baby? .....	5
Wie entwickelt sich Baby-Geschrei? .....	6
Ein Kind schreit und das andere nicht – warum? .....	7
Konkrete Ursachen .....	7
Die Anamnese zur Diagnose .....	8
Schrei-Ursache Misshandlung? .....	9
Stress als Grund für Schreien? .....	9
Schwierigkeiten bei der Geburt .....	10
Positive Folgen von Schreien .....	11
Was ist ADHS? .....	11
Haben Sie Nerven wie Drahtseile? .....	12
Machen Sie sich einen Plan gegen das Schreien! .....	13
Gehen Sie dem Schreien auf den Grund! .....	13
Tagebuch führen .....	14
Risikofaktor Schreien? .....	14
Ihr Spickzettel gegen das Schreien .....	15
Was hilft erst mal gegen das Schreien? .....	16
Selbsthilfegruppen .....	17
Anti-Schrei-Geheimtipps .....	17
Schlusswort .....	29

# Inhalt - Klimawandel - Was Sie für das Klima tun können!

---

Vorwort .....	7
Ausgangssituation .....	8
Ölkrise 1973 .....	8
Umweltkrise 2019 .....	8
Klimawandel – Was ist das? .....	8
Wodurch wandelt sich das Klima? .....	9
Der Mensch verändert das Klima .....	9
Ein Horror-Szenario oder Realität? .....	10
Was ist alles Energie? .....	10
Strom sparen im Haushalt .....	11
Jeder kann sparsamer mit Energie umgehen! .....	11
Die Summe macht´s! .....	11
Wir tun uns mit Veränderungen schwer .....	12
Der Online-Energiecheck.....	12
Mit dem Kippschalter weg vom Standby .....	12
Wie stelle ich Standby-Verbrauch fest? .....	13
Der Check vor dem Urlaub .....	13
Bye bye Standby! .....	13
Auch mit Lampen lässt sich sparen und schützen! .....	14
Schadet häufiges Schalten den Glühlampen? .....	14
Energie sparen beim Kochen – und Umwelt schonen? .....	15
Kleiner Topf - große Platte?.....	15
Eben muss es eben sein .....	15
Alutopf auf Gas, geht das? .....	15
Auf jeden Topf passt ein Deckel .....	16
Das Wunder des Druckkochtopfs? .....	16
Aus der Tiefe des Frostes sofort in den Topf? .....	16
Restwärme gut nutzen!.....	16
Mit der Mikrowelle Energie sparen? .....	17

Backrohr nicht vorheizen .....	17
Geeignete Geräte verwenden.....	17
Wo sind die gierigen Energiefresser?.....	18
Alte Geräte austauschen! .....	18
Energie-Effizienz-Siegel .....	18
Da heizt der Ofen dem Kühlschrank aber mächtig ein!.....	19
Das Internet ist ein gieriger Stromfresser .....	19
Sind elektrische Geschenke heute noch sinnvoll?.....	20
Weg mit den Batterien! .....	20
Das Heiße gehört nicht in das Kühle! .....	20
Wie spare ich im Kühlschrank und in der Gefriertruhe?.....	21
Viele Kühlschränke sind zu kalt eingestellt .....	21
Türe zu, Klappe auf! .....	21
Der Staubsauger saugt nicht nur, er spart auch! .....	22
Wozu Vorwäsche?.....	22
Nur „Volle Pulle“ ist gut.....	22
Sparprogramm ist wirklich effizient! .....	22
Waschmaschine über Solaranlage – geht das? .....	23
Auch Wäschetrockner gehört zur Familie der Stromfresser .....	23
Oh weh, Bügeln tut weh!.....	23
Energie und Geld sparen beim Wasserverbrauch .....	24
Man kann weniger Wasser verbrauchen, es geht!.....	24
Defekte Dichtungen unbedingt austauschen! .....	24
Wasserspar-Armaturen nutzen.....	24
Warmes Wasser ist teuer .....	25
Regenwasser sammeln und nutzen .....	25
Brunnen bohren – ist das erlaubt?.....	25
Auch die Heizung frisst Energie!.....	26
Die Heizung ist kein Wäschetrockner .....	26
Die regelmäßige Wartung der Heizung spart Energie .....	26
Selbst ist der Mann oder die Frau.....	27
Raumtemperatur senken! .....	27
Lüften spart Energie und Geld.....	27
Nachts Heizung abschalten .....	28

Nicht bei offenem Fenster heizen .....	28
Eine gute Isolierung ist die halbe Heizung.....	28
Der Kerzentest bringt´s ans Licht .....	29
Den Kaminofen öfter mal anfeuern.....	29
Glasheizkörper und Elektroheizungen.....	29
Clever heizen: Billiger Nachtstrom.....	30
Wärmepumpen und Erdwärme .....	30
Außenwände gut dämmen.....	30
Auch das Hausdach will isoliert sein.....	31
Isolierverglaste Fenster .....	31
Wärmebrücken vermeiden.....	31
Energie sparen in Altbauten: Decken abhängen .....	32
Energie sparen in Altbauten: Innendämmung.....	32
Teure Klimaanlage .....	32
Flächen entsiegeln .....	32
Mit dem Auto Energie sparen und die Umwelt schonen .....	33
Frühzeitig die Gänge hochschalten .....	33
Den Wagen auch mal auslaufen lassen .....	33
Intelligent Auto fahren.....	34
Im Winter nicht vorheizen? .....	34
Motor öfter mal ausschalten .....	34
Keinen Kavaliersstart bitte! .....	34
Die Klimaanlage und der Sprit.....	35
Sonstige Stromfresser im Auto .....	35
Ballast abwerfen – Widerstände vermeiden! .....	35
Den Reifendruck prüfen.....	35
Der Motor muss optimal eingestellt sein .....	36
Pflege hilft sparen .....	36
Lohnt ein Umrüsten auf Gas? .....	36
Unnütze Wege vermeiden .....	37
Fahrgemeinschaften bilden .....	37
Der Masterplan .....	37
Das Auto selbst waschen? .....	37
Man kann auch Energie sparen lernen! .....	38

Energie sparen auch anders .....	38
Plastikflaschen gehören nicht in den Müll.....	38
Wertstoffe sind Rohstoffe .....	38
Energie sparen in der Freizeit und im Urlaub .....	39
Energie sparen im Büro .....	39
Energie sparen, um gesünder zu leben und behaglicher zu wohnen .....	39
Verantwortung übernehmen .....	40
Nach mir die Sintflut?.....	40
Schlusswort .....	40
Wir alle müssen Energie sparen und sind dabei auch Gewinner!.....	40

# Inhalt – Koch Dich schlank!

---

Baked Egg surprise .....	10
Eier mit Joghurt-Kräuter-Soße.....	10
Eierstich.....	11
Gefüllte Eier.....	12
Kräuter-Omelette .....	13
Omeletts aus Sprossen .....	13
Spiegeleier überbacken.....	14
Verlorene Eier .....	15
Fischfrikassee in Blätterteigpasteten .....	15
Lachs auf Gurken-Dill-Gemüse .....	16
Fish Nuggets .....	17
Forelle gefüllt.....	18
Forellentatar auf Toast .....	18
Muschelsoße .....	19
Frittierte Heringe.....	20
Fischcreme .....	21
Garnelen-Barbecue .....	21
Eier-Pilz-Pfanne .....	22
Gedünstetes Forellenfilet auf Gemüse .....	23
Knäcke nach Hafenmeister Art.....	24
Jakobsmuscheln mit Butter .....	24
Thunfisch-Dipp .....	25
Kabeljau indisch .....	25
Krabben-Cocktail.....	26
Lachsröllchen .....	27
Pasta de Sardinhas (portugiesisch).....	28
Muffins mit Räucherlachs .....	28
Muschel-Cocktail .....	29
Rotbarschfilet auf Kräuter-Rahmsoße .....	30
Sahne-Matjes .....	30
Schollenfilets im Gemüsebett .....	31
Seljodka (Heringe).....	32
Seelachs-Filet mit Tomatengemüse .....	33
Seeteufelspießchen.....	33
Spaghetti mit Lachs und grünem Spargel.....	34
Steinbutt gekocht.....	35
Sushi mit Forellenkaviar .....	36
Süßsaurer Fisch.....	37
Thunfisch-Röllchen.....	37
Thunfisch-Spieße .....	38
Gebackener Schinken auf mecklenburgische Art.....	39
Tatar mit Pesto .....	39
Geschmorte Lammkeule .....	40
Rinderrouladen Babuschka .....	41

Geschnetzeltes süßsauer.....	41
Szegediner Gulasch .....	42
Gulasch mit Eierschwammerln .....	43
Hackfleisch-Brötchen überbacken.....	44
Italienisch-griechisches Hack-Blech .....	44
Kalbsnierchen auf verschiedenen Salaten .....	45
Schweinefleisch mit Bohnen vietnamesischer Art .....	46
Kalbsschnitzel en papillote .....	47
Kalbsschnitzel .....	48
Orangen-Roastbeef zum Buffet.....	48
Schweinebauch mit Joghurtsoße .....	49
Roastbeefstreifen in Kerbelgelee .....	50
Ananas-Weißkohl-Gemüse .....	50
Äpfel im Zwiebelbeet .....	51
Apfelrotkohl .....	52
Artischocken gebraten.....	53
Auberginen indische Art .....	53
Auberginencurry-Indische Art.....	54
Auberginen-Sesam-Paste .....	55
Avocado-Salat.....	55
Baked Beans .....	56
Blech-Kartoffeln.....	57
Blumenkohlrohkost.....	57
Bohnen mit Tomaten und Salbei .....	58
Bohnensalat mit Rucola.....	59
Bundmöhren mit Buttermandeln.....	60
Bunter Gemüsesalat.....	60
Bunter Gemüse-Salat.....	61
Buntes Frühlingsgemüse.....	62
Feldsalat mit Löwenzahn.....	63
Caldo Verde .....	63
Chicorée in Avocadocreme .....	64
Chicoréesalat mit Champignons.....	64
Auberginen mit Schafskäse.....	65
Chili vegetarisch .....	66
Gurkensalat mit Krabben.....	66
Chinesischer Frühlingssalat .....	67
Einfaches Salatdressing .....	68
Fleischtomaten mit Thunfisch gefüllt .....	68
Eierkuchenrollen mit Spinat.....	69
Folienkartoffeln mit Dipp.....	70
Kartoffelgulasch.....	70
Eierrollen mit Gemüsefüllung .....	71
Französisches Erbsengemüse .....	72
Frittiertes Gemüse im Teigmantel .....	73
Fruchtiger Salat mit Cheese-Dipp .....	74
Gurken in Schinken gebraten .....	74
Frühlingssalat .....	75



Gemischter Salatteller .....	76
Gedünstete Sojabohnensprossen mit Speck.....	76
Würziger Gurkendrink.....	77
Geformte Kichererbsen .....	78
Gefüllte Kirschtomaten .....	79
Gefüllte Weinblätter mit Mandelsauce .....	79
Zwiebeln in der Folie .....	80
Gegrillte Gemüse-Spieße.....	81
Kanarische Salzkartoffeln.....	81
Gegrilltes Gemüse.....	82
Kartoffel-Kräuter-Dressing.....	83
Gelber Blumenkohl .....	83
Gemüsecurry mit Bananen.....	84
Gemüsepastete mit Paprika, Zucchini und Spinat.....	85
Gemüseröllchen gegrillt.....	86
Gemüse-Spieße .....	86
Geschichtete Gemüseterrine .....	87
Honigmöhren.....	88
Griechischer Bauernsalat .....	88
Kartoffeln Columbine.....	89
Grüne Bohnen in Specksoße .....	90
Gurken in Kerbelsahne.....	90
Gurkengemüse (Mikrowelle).....	91
Gurken-Käsetaler .....	92
Insalata Caprese (Tomaten-Mozzarella) .....	92
Italienischer Salat.....	93
Kartoffelsalat mit Brunnenkresse und Ei.....	94
Karottengemüse .....	94
Kartoffel-Plätzchen Delhi .....	95
Kartoffel-Raita .....	96
Kaviar-Kartoffeln.....	96
Kefir-Gemüse-Kaltschale.....	97
Maisbrot.....	97
Knackiger Gartensalat .....	98
Kohlrabiaufstrich.....	99
Krautgulasch .....	99
Tomatensalat.....	100
Kürbis-Prinzesskartoffeln.....	101
Rettich-Möhren-Salat (indisch) .....	101
Linsen mit Knoblauch und Minze.....	102
Mangold mit schwarzen Augenbohnen.....	103
Mangoldröllchen.....	103
Marinierte Zucchini .....	104
Möhrenaufstrich.....	105
Möhrencurry mit Ingwer und Kokos.....	106
Orangen-Salat mit Rettich und Chicorée .....	106
Orientalischer Gemüsetopf.....	107
Oven Fried Potatoes.....	108

Panierte Frühlingszwiebeln .....	108
Pettycoat-Salat .....	109
Pfannengerührter Spargel mit geräuchertem Tofu .....	109
Pikanter Kartoffelsalat .....	110
Radicchio mit Orangen und Ziegenkäse gebacken .....	111
Ratatouille .....	111
Rettichgemüse .....	112
Römischer Salat mit Gorgonzola .....	113
Rosenkohlsalat mit Salbeisahne .....	113
Sauerkrautsalat .....	114
Rote-Bete-Salat mit Frischkäse .....	115
Zucchini mit Rauke-Soße .....	116
Rote Bete-Spieße .....	116
Rosenkohl mit Specksoße .....	117
Rotkohlrollchen mit Putenfüllung .....	118
Salada de Legumes Comgraode bico (portugiesisch) .....	119
Schales .....	120
Salatviertel mit Radieschen .....	120
Sauerkraut mit Hummerkrabben .....	121
Scharfe Bohnenpaste .....	121
Schmantkartoffeln .....	122
Schnippelbohnen .....	123
Sellerie-Gemüse mit Möhren .....	124
Sommerlicher Gemüse Eintopf .....	124
Spargel mit Schinken .....	125
Spargel Aspik .....	126
Zucchini mit Rauke-Soße .....	126
Spargelgemüse mit Zuckerschoten .....	127
Spinatreis .....	128
Spargelsalat mit Krevetten .....	128
Spinat mit Möhren .....	129
Spinat mit Pinienkernen .....	130
Zwiebeln geschmort .....	130
Sprossengemüse mit Paprikaschoten .....	131
Staudensellerie Salat .....	132
Süß-sauer eingelegte Gurken .....	132
Gemüsepfanne .....	133
Tofuküchlein mit Gemüse .....	134
Weißkrautsalat mit Ingwer .....	134
Tomaten mit Blumenkohl-Curry-Quark .....	135
Zucchini vegetarisch gefüllt .....	136
Tomaten-Kohlrabi-Salat .....	136
Tomaten-Oliven-Soße .....	137
Tomatenragout .....	138
Tomaten-Salat mit Bulgur .....	138
Überbackener Brokkoli .....	139
Wachteleier auf Endiviensalat .....	140
Weißkohlsalat .....	140

Brotzeitpfanne .....	141
Mecklenburger Landbrot mit geräucherter Gänsebrust .....	142
Gans mit Pilzfüllung.....	143
Geflügelsalat California Dreaming .....	144
Hähnchen-Soufflé.....	144
Hähnchen-Tomaten-Spieße .....	145
Putensandwich .....	146
Wachteleier auf Endiviensalat .....	146
Aachener Printen.....	147
Buttertrüffel.....	148
Apfel-Birnen-Strudel .....	148
Apfel-Blätterteig-Taler.....	149
Apfeldatschi vom Blech .....	150
Apfel-Kirsch-Mohn-Blechkuchen .....	151
Grieß-Quark-Kuchen .....	151
Apfelkuchen Elsässer Art .....	152
Schoko-Crossies .....	153
Apfeltaschen.....	153
Fastnacktküchlein .....	154
Schokoladen-Lebkuchen .....	155
Edelkastanienplätzchen.....	156
Gewürzkuchen .....	157
Gedeckte Apfeltorte.....	157
Himbeertorte.....	158
Hollerküchle.....	159
Käsekuchen.....	160
Waffeln .....	160
Kirsch-Vanille-Kuchen .....	161
Kokos Plätzchen.....	162
Mandelmakrönchen .....	162
Marmorkuchen .....	163
Maronentorte Castagnaccio .....	164
Müsli-Plätzchen .....	164
Nussplätzchen.....	165
Chnöiblatze (Fastnacktküchlein) .....	166
Obsttörtchen.....	166
Marzipankartoffeln .....	167
Quark-Mandel-Stollen.....	168
Teepralinen .....	169
Saftiger Orangenkuchen.....	169
Schmalz-Plätzchen.....	170
Schokoplätzchen .....	171
Spekulatius.....	171
Windbeutel mit Mocca-Sahne.....	172
Zitronenherzen .....	173
Joghurt-Torte.....	174
Aprikosen-Buttermilch-Sorbet.....	175
Beerenfrüchteeis .....	176

Bratapfel .....	176
Brombeer-Orangen-Sauce .....	177
Brombeersorbet.....	177
Zitruscocktail .....	178
Buttermilch-Erdbeer-Mousse.....	178
Gepfefferte Melone.....	179
Crêpes Soufflé.....	179
Crêpes (Grundrezept).....	180
Dörrobst-Spieße .....	181
Eclairs mit Himbeerquark .....	181
Erdbeer-Rhabarber-Grütze.....	182
Erdbeerschaum .....	183
Erdbeer-Sülze .....	183
Feine Tofucreme .....	184
Früchte-Joghurt.....	184
Früchtekorb mit Kokos-Joghurt-Sauce .....	185
Gefüllte Birnen.....	186
Gefüllte Orangen .....	186
Grapefruit-Sorbet.....	187
Grapefruit-Spieße .....	188
Herbstlicher Obstsalat .....	188
Joghurt mit Stachelbeeren und Kiwi .....	189
Leichtes Erdbeerdessert.....	189
Marillendessert .....	190
Marmoriertes Eis .....	190
Melonensalat mit Amaretto-Sahne .....	191
Nachkriegsschuhsohlen .....	192
Obstsalat mit Beeren der Saison.....	192
Orange-Ananas-Fruchteis .....	193
Orangencreme mit Nüssen.....	193
Parfait Café mit marinierten Feigen .....	194
Pikanter Erdbeersalat.....	194
Pumpnickel-Eis mit Preiselbeeren.....	195
Rote Grütze aus Dänemark.....	196
Orangencreme mit Walnüssen .....	197
Schaumomelette mit Pistazien-Eis und Erdbeersoße .....	197
Zimtparfait .....	198
Vanillequark mit Obstsalat.....	199
Zabaione .....	199
Zitrusquark .....	200
Ananas-Rose auf Kiwi-Coulis .....	201
Chinesischer Obstsalat.....	201
Apfelmus aus der Mikrowelle.....	202
Papaya-Schiffchen mit Parmaschinken.....	202
Zwetschgen-Feigen-Röster .....	203
Champignon-Salat.....	204
Champignon-Toast.....	204
Rösti mit Champignons .....	205

Karamellisierte Champignons.....	205
Käse-Pilz-Aufstrich .....	206
Pfifferlinge mit Käsekruste.....	207
Pilze mariniert.....	207
Shiitake-Pilze in Thymianöl .....	208
Aromatische Chinasuppe .....	209
Badische Grünkernsuppe .....	210
Blumenkohlsuppe .....	210
Broccolicremesuppe .....	211
Broccoli-Cremesuppe .....	211
Cremesuppe mit Lachs.....	212
Dinkelsuppe mit Zuckerschoten .....	213
Kräutersuppe mit Hähnchenfilet .....	213
Exotische Spitzkohlsuppe.....	214
Tomatensuppe .....	215
Feine Karottencremesuppe .....	215
Gemüsesuppe mit Käse .....	216
Gemüsesuppe .....	217
Herzhafte Aprikosensuppe .....	217
Grünkern-Radieschen-Suppe.....	218
Herzhafter Weißkohl-Kürbis-Eintopf .....	219
Hühnersuppe mit Bananenblüten .....	219
Mediterrane Gemüsesuppe .....	220
Kalte Gemüsesuppe .....	221
Kartoffelsuppe .....	222
Kräuter-Schaumsüppchen.....	222
Leichte Kohlsuppe .....	223
Minestrone.....	224
Scharfe Kartoffelsuppe .....	225
Misosuppe mit Tofu .....	225
Pikante, kalte Gemüsesuppe.....	226
Spargelsuppe mit Tofuklößchen.....	227
Suppe mit rote Beete.....	228
Zucchini-suppe mit Tomaten .....	228

# Inhalt – Rezepte für Singles

---

Baguette di Mare.....	13
Bauernbrot .....	13
Bratenbrot.....	14
Radieschenbrote .....	14
Bruschetta .....	15
Champignontoast mit Zwiebeln .....	16
Toskana-Toast .....	16
Champignontoast .....	17
Curry-Sandwich .....	17
Cowboy-Toast.....	18
Flammkuchenbaguette .....	19
Fladenbrottasche mit Käse und Schinken .....	20
Geröstetes Brot .....	21
Knäcke mit Käse .....	21
Pumpernickel mit Käsecreme.....	22
Roggenbrötchen mit Schinken .....	22
Schwarz-Weiß-Brot .....	23
Tofusandwich .....	24
Überbackenes Brot.....	25
Tomaten-Zwiebel-Schnitte.....	25
Tomaten-Brot-Auflauf .....	26
Überbackenes Scampi-Brötchen .....	26
Ziegenkäseschnitten.....	27
Smörrebröd mit Räucheraal .....	28
Champignonrührei .....	29
Eier in knackiger Quarksauce .....	29
Eiertost .....	30
Eier in Spaghetti-Nestern .....	30
Eier mit Senfsauce .....	31
Eierkuchen.....	32
Omelett .....	32
Krabben-Rührei .....	33
Kräuterrührei und geräucherte Forelle .....	34

Gefüllte Eier.....	35
Omelett mit Käse und Speck .....	35
Kräuteromelette.....	36
Quarkomelett.....	37
Rührei Spezial.....	37
Omelett mit verschiedenen Füllungen.....	38
Roquefort-Rührei .....	39
Rühreier mit Scampi.....	39
Rührei mit Mozzarella und Tomaten.....	40
Tomaten-Mozzarella-Rührei.....	41
Aal in Salbei .....	42
Fisch auf Lauchreis .....	42
Fischcurry mit Reis .....	43
Lachs-Pilz-Auflauf .....	44
Fischfilet mit Pilz-Lauch-Gemüse und Salat.....	45
Fischfilet mit Fenchel-Gemüse.....	46
FischSoufflé mit Hirse.....	47
Grill-Lachs in Limonen-Ingwer-Marinade.....	48
Forellenfilet in Trauben-Riesling-Sauce.....	48
Matjes-Salat.....	49
Gebratene Dorade.....	50
Rotbarsch mit Petersilie .....	51
Gegrillter Lachs auf Spinat und Sellerie-Püree .....	52
Lachs-Spargel-Gratin .....	53
Gegrilltes Welsfilet mit pikanter Kirschsauce.....	53
Lachsfilet mit grüner Soße.....	54
Lachsfilet mit Rosmarinkartoffel .....	55
Lachsfilet zu Lauchgemüse.....	56
Lachs-Vollkornnudeln und Avocado-Pesto.....	57
Matjes mit Radieschen und Joghurt.....	58
Gebackene Fischstreifen .....	59
Räucherlachs mit Spinat.....	59
Rotbarschfilet mit Gemüse.....	60
Schollenfilets in Orangensauce mit Salat .....	61
Seelachsfilet .....	62
Seeteufelfilet mit Pilzgemüse.....	63

Überbackener Fisch.....	64
Viktoriabarsch mit roten Zwiebeln.....	65
Chili-Garnelen.....	66
Provenzalische Fischpfanne .....	66
Meerrettichfisch gebacken.....	67
Spanische Tortilla mit Sardellen.....	68
Scampi-Risotto .....	69
Bunte Fleischwurstpfanne.....	70
Filet mit Sahne-Knoblauchsoße.....	71
Hackfleischtörtchen.....	72
Filetspitzen .....	72
Kalbsschnitzel in Limettensauce.....	73
Frikadellen auf Kartoffelbett .....	74
Frikadellen mit Porree-Gemüse .....	75
Gebratene Schweinshaxen.....	76
Gefülltes Kalbschnitzel mit Bärlauch.....	76
Gegrillte Lammkoteletts mit Kräutertomaten.....	77
Gegrillte Rinderstreifen .....	78
Gratiniertes Champignonschnitzel .....	79
Schnelles Steak mit Kräuterkruste .....	80
Hackfleischbällchen.....	81
Rostbratwürstchen Geschnetzeltes .....	82
Kalbsfleischröllchen mit Mango-Chicorée-Salat.....	82
Kalbsleber .....	84
Kalbsschulter .....	84
Karibisches Schweinefilet.....	85
Kräuter-Hackbällchen.....	86
Lammstielkoteletts mit Tomatenpüree.....	87
Medaillons zu Kartoffel-Püree.....	87
Minutenfleisch auf Gemüse .....	89
Minutensteak mit Käsesoße und Spinat.....	89
Mykonossteak .....	90
Schinken-Röllchen al forno.....	91
Pfeffer-Steak an Broccoli und Kartoffelgratin .....	91
Rinderhacksteak.....	92
Rindersteak mit Kartoffelbeilage.....	93



Roulade mit Apfelfüllung.....	94
Scharfes Pfefferfleisch.....	95
Schinkenburger .....	96
Schinken-Käsewaffeln .....	96
Schnitzel auf Gemüsesalat .....	97
Schnitzel aus Auberginen in Tomatensauce.....	98
Schweinemedallions.....	99
Überbackene Schweinelendchen .....	100
Schweinesteak mit Kroketten .....	101
Schnelles Rahmgulasch .....	102
Senfrostbraten .....	102
Zwiebelsteak und Röstkartoffeln .....	103
Chop Sui.....	104
Überbackene Schweinemedallions mit Tomaten.....	105
Feinschmeckerspieße .....	106
Balkan-Reispfanne .....	107
Blumenkohlcurry .....	107
Chicorée mit Schinken und Kartoffelchen.....	108
Chicorée mit würziger Hacksoße.....	109
Chicorée gratin .....	110
Tomaten-Quiche.....	111
Chilitopf .....	112
Folien-Fenchel in Marinade.....	112
Chili con Carne.....	113
Frühlingsrollen.....	114
Gefüllte Fleischtomaten .....	115
Gefüllte Paprikaschote .....	116
Gemüseomelette.....	117
Zucchini mit Paprika .....	117
Spinatauflauf .....	119
Zucchino .....	119
Zwiebeln .....	121
Gegrillter Chicorée .....	121
Gemüsecurry .....	122
Gemüse-Hackfleischauflauf.....	123
Gemüsepfanne mit Mozzarella .....	124

Gemüseragout.....	124
Gemüseröllchen mit Käse in Tomatensoße.....	125
Gemüse-Schinken-Nudeln.....	126
Gratinierte Zucchini.....	127
Spinatkugeln mit Frischkäse.....	128
Knackiger Fenchel mit Orange .....	128
Kohlröllchen .....	129
Kohlroulade .....	130
Moussaka mit Tofu.....	130
Kleiner Auflauf.....	132
Paprika-Käse-Auflauf.....	132
Rahmbohnen mit Rindsfiletstreifen .....	133
Ratatouille .....	134
Spargel-Blattspinat-Gratin.....	135
Spargelgemüse .....	136
Spargel-Nudeln.....	137
Tomate mit Mozzarella .....	137
Tomaten-Artischocken-Pfännchen.....	138
Überbackene Aubergine.....	139
Zucchini-Putentopf.....	140
Paprikapfanne .....	141
Tunesische Oija.....	141
Buchweizenpfanne.....	142
Käsepaprika .....	143
Champignons mit Knoblauchcreme .....	144
Feta-Champignon-Pfanne .....	144
Champignon-Spieße mit Feldsalat.....	145
Chinesischer Champignon-Topf .....	146
Pilze im Wok.....	147
Pilzragout Burgunderart mit Reis .....	148
Asiatischer Hähnchentopf .....	149
Bunte Putenpfanne .....	150
Chicken Wings .....	151
Entenbrust zu Asia-Gemüse .....	151
Entengeschnetzeltes .....	152
Chicken-Curry mit grünen Bohnen.....	154

Gebratenes Hähnchenfleisch .....	154
Geflügelleberpfanne Mecklenburger Art .....	155
Geflügelsalat.....	155
Hähnchen in Knoblauch mit Tomatengemüse .....	156
Hähnchenbrustfilet in exotischer Sauce.....	157
Hähnchenbrustfilet mit Gemüsereis .....	158
Hähnchen-Cordon-Bleu mit Erbsen und Pilzen .....	159
Hähnchenspieße.....	160
Hühnchen-Paprika-Gulasch.....	160
Hühnerlebersalat mit Chili .....	161
Käsehähnchen .....	162
Putenmedaillons mit Rosmarinkartoffeln .....	163
Putenpfanne.....	164
Puten-Schinken-Röllchen .....	165
Putenstreifen in Preiselbeersöße .....	166
Putenschnitzel Italia mit Tomaten-Mozzarella-Salat.....	167
Schnelles Hühnerfrikassee .....	168
Oliven-Hähnchen.....	169
Truthahnbrust zu buntem Paprikagemüse und Reis.....	170
Backofengeheimnis .....	171
Curry-Reis mit Pute .....	172
Hühnchennudeln.....	173
Saté-Spieße mit Erdnuss-Soße .....	174
Apfel-Kartoffel-Gratin.....	175
Bauernfrühstück.....	175
Folien-Kartoffeln mit Kräuterdip .....	176
Frischkäsekartoffeln .....	177
Gebackene Kartoffeln.....	177
Kartoffel-Birnenspieß mit Frischkäse .....	178
Gefüllte Kartoffeln mit Hackfleisch .....	179
Kartoffelbouillon .....	180
Kartoffel-Curry mit Garnelen.....	180
Kartoffel-Gemüse-Pfanne.....	181
Kartoffelgratin .....	182
Kartoffel-Lauch-Topf .....	183
Kartoffeln mit Rührei.....	184

Kartoffelomelett.....	184
Kartoffelsuppe mit Räucherlachs und Dipp.....	185
Pellkartoffeln mit Paprikaquark .....	185
Pellkartoffeln mit Speck und Nusspesto .....	187
Kartoffel-Tomaten-Pfanne mit Sesam.....	187
Quarkkartoffeln .....	188
Röstkartoffeln mit Putenbrust .....	189
Mediterrane Kartoffelpfanne .....	190
Paprikakartoffeln.....	190
Italienischer Kartoffelsalat .....	191
Käse-Rösti .....	192
Apfel-Müsli mit Hüttenkäse .....	192
Aprikosenpaste.....	193
Bananenmus.....	193
Buttermilch Waffeln .....	194
Erdbeerquark mit Pfirsich.....	194
Feines Birnengratin .....	195
Obstsalat mit Trockenfrüchten .....	196
Allgäuer Spätzle.....	196
Asiatische Bratnudeln.....	197
Bandnudeln mit Artischocken .....	198
Bandnudeln mit Zucchini­püree .....	199
Fettuccine mit Käsesauce.....	200
Käsespätzle.....	201
Mediterraner Nudelsalat.....	201
Nudeln Diavolo.....	202
Nudeln mit Artischocken.....	203
Nudeln mit Corned Beef.....	204
Nudeln mit Pfeffer-Pilz-Soße .....	205
Nudelpfanne japanische Art.....	206
Nudelpfanne.....	207
Nudelsuppe mit Zuckererbsen und Garnelen .....	207
Nudel-Wurst-Salat .....	208
Pasta mit grünem Spargel .....	209
Pasta mit Thunfisch .....	210
Penne a la Spagatha .....	211

Spaghetti Maritim .....	212
Hacksoße .....	213
Spaghetti mit Lachs und grünem Spargel .....	213
Oliven und Kapern .....	214
Spaghetti mit Rucola und Chili .....	215
scharfer Ananassauce .....	216
Flotte Lasagne .....	216
Spirelli mit Thunfischsauce .....	217
Schupfnudeln mit Sauerkraut und Speck .....	217
Tagliatelle mit Tomaten-Basilikumgemüse .....	218
Tortellini mit Mandel-Sahne-Sauce .....	218
Schnelle Käsenudeln .....	219
Tortellini mit Spinat .....	219
Curry-Hackfleischbällchen mit Apfel .....	220
Schnelle Tagliatelle .....	221
Amerikanischer Salat .....	222
Apfel-Lauch-Salat .....	222
Bauernsalat .....	223
Caesar-Salat mit Putenbrust .....	224
Bunter Salat mit Lachs .....	225
Feldsalat mit Orangen .....	226
Champignonsalat .....	227
Eisbergsalat mit Hühnchen .....	227
Fenchel-Endivien-Salat .....	228
Griechischer Bauernsalat .....	229
Junggesellen-Salat .....	230
Käse-Tomaten-Salat .....	231
Kretischer Auberginen-Salat .....	232
Kürbissalat .....	232
Lauchsalat .....	233
Rucola-Salat mit Balsamessig .....	234
Lauwarmer Spinat-Hähnchenleber-Salat .....	234
Paprikasalat .....	235
Radichiosalat mit Putenbruststreifen .....	236
Rucola-Feldsalat mit Lachstreifen .....	237
Salat mit Frischkäse .....	238

Salat mit Reibeplätzchen.....	238
Spargel-Reissalat .....	239
Tomaten-Avocado-Salat .....	240
Bouillon mit Poulet und Gemüse .....	241
Toskanischer Salat .....	241
Wurstsalat schwäbische Art.....	242
Reissalat Hawaii.....	243
Brotsuppe .....	244
Brüsseler Suppe.....	244
Erbsensuppe mit Würstchen.....	245
Gebrannte Erbsensuppe.....	246
Gemischter Eintopf.....	246
Gemüseintopf mit Kalbfleisch .....	247
Gemüsesuppe mit Buchweizennudeln.....	248
Hähnchensuppe.....	249
Kürbiscremesuppe mit Kernöl.....	249
Weckesuppe.....	250
Lauchsuppe .....	251
Scharfe Möhrensuppe.....	252
Scharfe Tomatensuppe .....	253
Schwarzwurzelgemüse .....	254
Zwiebelsuppe .....	255
Eine schnelle Suppe.....	255
Rahmzwiebelsuppe .....	256
Tomatensuppe .....	257
Basilikum-Tarte.....	257
Blätterteigpizza.....	258
Gebackener Camembert mit Preiselbeeren.....	259
Grießschmarren-Auflauf.....	260
Handkäs mit Musik.....	260
Kirsch-Pfannkuchen.....	261
Nasi Goreng .....	262
Pfannkuchen-Omelett mit Gemüse.....	263
Pfannkuchen.....	264
Pfannkuchen mit Thunfisch.....	265
Pikanter Reis mit Schinken .....	265



# Inhalt – Schluss mit Rückenschmerzen

---

Vorwort: Volkskrankheit Rückenschmerzen .....	5
Warum hatten die Menschen früher weniger .....	6
Bandscheibenbeschwerden? .....	6
Rückenprobleme in Entwicklungsländern? .....	6
Nachkriegsbeschwerden .....	7
Noch heute schwere Arbeit.....	7
Bewegungsmangel .....	7
Intensive Computernutzung seit den Neunzigern .....	8
Wer ist besonders anfällig? .....	8
Wo bleibt das Fahrrad? .....	8
Hebe einen Kasten Bier nur aus der Hocke nach oben .....	9
Länger als drei Monate Rückenschmerzen sind bedenklich.....	9
Die Wirbelsäule strahlt aus .....	10
Die Mode schadet.....	10
Beschwerden im Urlaub, das muss nicht sein .....	10
Schwere Koffer beanspruchen den Rücken .....	11
Tipp Nummer eins: Der richtige Koffer muss her .....	11
Auch die Hebetchnik will gelernt sein .....	11
Auch im Urlaub beschwerdefrei liegen und ruhen .....	12
Von null auf hundert ist schädlich .....	12
Aufwärmen vor dem Kicken.....	13
Schwimmen ist der ideale Sport .....	13
Auch Beach-Volleyball tut der Wirbelsäule gut.....	13
Die fünf Regeln für rückenfreundlichen Sport.....	14
Falsch verstandene Scham .....	14
Schwangerschaften als Ursache? .....	15
Nicht zu schnell auf Ideallinie setzen.....	16
Praktische Übungen .....	16
Rücken .....	16
Bauchmuskeln .....	17
Schultern .....	17



Nacken und Hals .....	17
Geht der Rücken in die Schule und übt .....	18
Wer den Druck braucht, sollte Kurse besuchen.....	19
Die Geldbörse lässt grüßen .....	20
Kampf dem Rückenschmerz am Arbeitsplatz .....	20
Stress und angespanntes Arbeitsklima - Gift für den Rücken.....	20
Richtiges Sitzen stärkt das Muskelkorsett .....	21
Auf den Stuhl kommt es an.....	21
Mit ergonomischen Arbeitsplatzverhältnissen im Büro Beschwerden vorbeugen .....	21
Das sensible Kreuz wird von Alltagsorgen gequält .....	23
Stress-Schmerzen durch verspannte Muskeln .....	23
Stress abbauen und kleine Übungen.....	24
Gymnastik entlastet und beugt vor .....	24
Yoga .....	25
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson.....	25
Autogenes Training .....	25
Meditation .....	26
Wärme .....	26
Bad und Sauna bei leichten Verspannungen.....	26
Wärmesalben .....	27
Wärmepflaster .....	27
Schmerzmittel.....	28
Schmerztabletten.....	28
Schmerzsalben.....	28
Bewegung.....	29
Kranken- oder Heilgymnastik.....	29
Erst nach Abklingen der Schmerzen trainieren.....	29
Rückenmuskulatur gezielt aufbauen.....	30
Massagen .....	30
Fango-Packungen .....	30
Wasserbetten passen sich der Wirbelsäule an.....	31
Der Feng-Shui-Rat für die Bettwäsche .....	32
Schlusswort .....	32

# Inhalt – Stresskiller kompakt

---

Vorwort .....	4
Krankheit beginnt im Kopf – meistens!.....	6
Wenn die Psyche krank ist und Stress die Gesundheit angreift .....	7
Stress zerfrisst das Gehirn .....	9
Positiver Stress – negativer Stress .....	12
Das Herz ist oft besonders betroffen .....	12
Angst versetzt Organe in Daueranspannung .....	13
Psychosomatik = Krankheiten .....	16
Jeden Tag Probleme .....	18
Wirksame Stress-Killer.....	18
Schlusswort .....	50

# Inhalt - Zeitmanagement

---

Vorwort.....	4
Wer sind die Zeiträuber? .....	5
Wie stoppen wir den Zeit-Dieb? .....	11
Schlusswort.....	32

# Inhalt - Angstbewältigung im Alltag

---

Vorwort.....	4
Wie und wodurch entsteht Angst? .....	5
Angst ist ein Geschäft .....	5
Unsere Methoden sind besser geworden.....	7
Was passiert mit uns und in uns bei Angst? .....	8
Wie Medien Angst machen.....	12
Wie wehren wir uns? .....	15
Vorgehensweise zur Angstbewältigung.....	16
Schlusswort.....	35

# Inhalt – Der berufliche Neuanfang

---

Vorwort .....	6
Ein Ende mit Schrecken, aber kein Schrecken ohne Ende .....	6
Was, wenn wir so weiter machen? .....	8
Wie geht es vorwärts? .....	10
Welche Chancen bietet ein neuer Job? .....	12
Du kommst mit neuen Menschen in Kontakt .....	13
Mehr Geld .....	13
Mehr Freizeit .....	14
Neue Lebensqualität .....	14
Neues lernen, Horizont erweitern .....	15
Neue Möglichkeiten, Chancen, Beziehungen .....	15
Innere Selbstzufriedenheit .....	16
Bessere Gesundheit .....	16
Befreiungsschlag .....	17
Was steckt hinter der Angst? .....	17
Das „Worst-Case-Szenario“ .....	19
Jede Pleite ist eine neue Chance .....	22
Was gewinnst du konkret? .....	22
Nutze die Kraft positiver Gedanken .....	25
Wo liegt die Job-Zukunft? .....	26
Gesundheitswesen: Kranken- und Altenpflege .....	26
Goldgrube Internet .....	28
Umweltschutz und Klimawandel .....	29

Solar und Wind.....	30
Optische Technologie wie Lasertechnik .....	30
Pharmaindustrie .....	31
Tourismusbranche und Freizeitwirtschaft .....	31
Sex Sells .....	32
Kultur, Unterhaltung, Veranstaltungstechnik .....	32
Mediengestalter.....	33
Büffet- oder Cocktail-Service .....	33
Alleinunterhalter .....	34
Autor, Buchschreiber oder Allround-Texter .....	35
Hotlines, Helplines .....	36
Sozialberater .....	36
Kindergeld, Schlechtwettergeld auf dem Bau oder.....	37
Seelsorger .....	37
Grundsätzliche Hilfen .....	37
<b>RESET-Checkliste .....</b>	<b>39</b>
<b>Schlusswort .....</b>	<b>41</b>

## Inhalt – Frei von Eifersucht

---

Vorwort.....	4
Was ist Eifersucht?.....	6
Welche Auswirkungen hat Eifersucht? .....	7
Ist Eifer – Sucht eine Sucht? .....	11
Welche äußerlichen Formen hat Eifersucht?.....	13
Was hilft gegen Eifersucht?.....	15
Ein paar Grundsätze .....	23
Schlusswort.....	28

# Inhalt – Keine Angst vor Hunden

---

Vorwort.....	4
Woher kommt die Canophobie? .....	5
Kann man eine Hunde-Phobie vererben? .....	5
Ist auch eine Eskalation möglich? .....	7
Was macht Abneigung gegen Hunde aus? .....	7
Worin besteht die Gefahr im Umgang mit Hunden? .....	8
Wer ist hier das Herrchen?.....	9
Aufgepasst vor Tierhassern!.....	9
Welche Halter-Typen gibt es? .....	10
Welche Auswirkungen hat die Furcht vor Hunden?.....	10
Kann man Phobien heilen? .....	11
Wie baut man Angst vor Vierbeinern ab? .....	12
Nicht alle Hunde wollen Sie fressen! .....	12
Unterbewusstsein umpolen .....	13
Jetzt kommt die Liste.....	14
Hundewiese oder Tierschule? .....	14
Eine Menge Tipps aus dem Hunde-Alltag: Von Entspannung bis Imagination.....	15
Schlusswort.....	31



# Inhalt – Misserfolge positiv nutzen

---

Vorwort .....	4
Welche Probleme haben wir denn eigentlich und wie lösen wir sie am besten?.....	5
Partnersuche & Beziehung .....	5
Liebe, Lust & Leidenschaft.....	7
Familie & Kinder.....	8
Beruf, Arbeit, Job .....	9
Personal.....	10
Im Ausland Respekt haben .....	12
Nachbarschaft.....	12
Geschäftsleben.....	15
Krankheiten.....	17
Finanzen, Geld, Konkurs und Pleite.....	18
Unfall .....	20
Freundschaften.....	22
Persönlicher Charakter .....	23
Der Tod.....	23
Der Streithammel-Typ.....	24
Umgang mit Niederlagen .....	25
Was haben Probleme und Krisen mit Glück zu tun? .....	26
Langer Atem zum Erfolg .....	30
Meilensteine zum Glücklich sein .....	31
Schlusswort .....	32

# Inhalt – Online-Bewerbung

---

Vorwort.....	5
Am Anfang steht die Recherche.....	7
Was bieten Bewerbungs-Agenturen?.....	13
Besonderheit Arbeitsagentur für Arbeit .....	15
Die Tücken des Netzes: Vorsicht Falle.....	16
Wie hilft mir das Internet sonst noch? .....	18
Lebenslauf im Internet-Zeitalter.....	19
Bewerbungsschreiben: Die Kunst des Anfangs.....	23
Internetfähige Anschreiben.....	23
Jobsuche im Internet .....	28
Jobsuche mit Hilfe des Internets .....	35
Freiheit und gute Verdienste durch Internet-Jobs.....	37
Schluss.....	39

# Inhalt - Prüfungsangst

---

Vorwort .....	4
Sie sind nicht allein! .....	6
Was ist Prüfungsangst genau? .....	6
Wie entsteht Prüfungsangst? .....	7
Die Ursachen von Prüfungsangst .....	8
Ist Prüfungsangst eine Krankheit? .....	9
Welche Symptome hat Prüfungsangst? .....	10
Warum reagieren wir verstärkt auf Prüfungsangst? .....	10
Worauf bezieht sich Prüfungsangst genau? .....	12
Welche Strategien helfen? .....	12
Wie geht man mit Prüfungsangst um? .....	12
Was tun gegen Prüfungsstress? .....	13
Gegenmaßnahmen .....	14
Erste Hilfe .....	15
Tipps für gute Prüfungsvorbereitung .....	16
Anti-Prüfungsstress: Entspannung und Sport .....	17
Tipps bei einem Anfall von Prüfungsangst .....	18
Sie müssen Ihre Einstellung ändern .....	21
Prüfungsangst überwinden, aber wie? .....	24
Professionelle Hilfe .....	33
Selbsthilfe, Seminare, Bücher .....	35
Schlusswort .....	36

# Inhalt – Schluss mit dem Rauchen

---

Vorwort .....	5
Beeindruckende Zahlen gegen das Rauchen .....	8
Warum rauchen Menschen? .....	9
Neue Trends beim Rauchen.....	13
Ist Rauchen eine Sucht? .....	17
Warum es so schwer ist aufzuhören .....	21
Wie wirkt Nikotin?.....	22
Chemische Prozesse beim Rauchen .....	23
Welche Schäden Rauchen verursacht .....	24
Ist Passivrauchen wirklich so schädlich? .....	31
Welche Risiken hat das Passivrauchen konkret?.....	32
Schwangere und Rauchen .....	34
Noch ein wichtiger Grund dagegen.....	38
Was spricht noch gegen Nikotingenuss? .....	39
Wege aus der Nikotinsucht.....	40
Treffen Sie eine bewusste eigene Entscheidung .....	41
Die Kraft positiver Gedanken.....	44
Programmieren Sie sich selbst um! .....	46
Wie sind die ersten konkreten Schritte?.....	48
Bereiten Sie Ihr Umfeld vor.....	50
Sich selbst gut präparieren .....	50
Action statt Langeweile .....	52
Bewegung hilft immer .....	53
Was ist die Tröpfchen-Therapie?.....	54
Wie wirkt ein Nikotinplaster? .....	55
Sind Nikotinplaster wirkungslos?.....	56
Medizin gegen das Rauchen?.....	57
Weitere unterstützende Maßnahmen .....	58

Vorsicht mit dem Gewicht! .....	59
Ändern Sie Ihr Verhalten .....	60
Gönnen Sie sich einen Urlaub .....	61
Versuch ´s mal mit den kleinen Kügelchen .....	62
Rauchentwöhnung in einem Tag durch Hypnose? .....	63
Raucherfrei durch Akupunktur? .....	66
Gibt es eine Rauchfrei-Spritze? .....	67
Online-Rauchentwöhnung, Nichtraucher-Portal .....	68
Rauchfrei in 90 Minuten? .....	71
Schlusswort .....	72

# Inhalt – Tipps für den perfekten Smalltalk

---

Vorwort .....	4
Kompliziertes Sprachempfinden .....	5
Warum bin ich nur so verklemmt und schüchtern? .....	5
Sich anschweigen ist doch nur peinlich .....	8
Was ist überhaupt ein Smalltalk?.....	8
Was sind die Türöffner für einen Smalltalk?.....	9
Wie startet man einen Smalltalk? .....	10
Die Small-Talk-Regeln .....	11
Darf man beim Smalltalk lügen?.....	20
Vermeiden Sie Knigge-Fehler .....	21
Schlusswort .....	23

## Inhalt - Workaholic - Die Sucht nach Arbeit stoppen

---

Vorwort.....	4
Was ist ein Workaholic? .....	5
Die vier Stadien der Arbeitssucht .....	6
Muster bei der Arbeitssucht.....	7
Die Konsequenzen von Workaholism?.....	7
Sind Sie schon ein Workaholic? .....	8
Wie hilft man Arbeitssüchtigen? .....	10
Soforthilfe-Tipps .....	25
Schlusswort.....	26

# Inhalt - Einsamkeit - Tipps gegen das Alleinsein

---

Vorwort .....	5
Wie ist Einsamkeit? .....	6
Stellen Sie sich doch mal vor ... ..	8
Die drei Phasen der Einsamkeit .....	10
Was macht uns so empfänglich für Einsamkeit? .....	11
Welche Faktoren begünstigen Einsamkeit?.....	11
Warum sind Menschen einsam? .....	13
Die Symptome der Einsamkeit .....	14
Das klassische Einsamkeitsprofil.....	16
Ursachen bekämpfen.....	18
Werden Sie endlich aktiv! .....	20
Erste Hilfe gegen Einsamkeit.....	27
Selbsttest: Bin ich schon einsam? .....	36
Schlusswort .....	37



# Inhalt - Existenzängste besiegen

---

Vorwort.....	5
Warum haben wir Existenzängste und wie gehen wir damit um?.....	6
Was sind konkret Existenzängste?.....	7
Wie reagieren Menschen auf Existenzängste?.....	13
Panik als Grundproblem macht uns kopflos.....	14
Menschen reagieren auf Ängste unterschiedlich.....	14
Warum reagieren wir so? .....	15
Wie bekämpft man Existenzängste? .....	16
Grundlegende Strategien.....	39
Schlusswort.....	40

## Inhalt – Ratgeber für einen gesunder Schlaf

---

Vorwort .....	5
Schlaf – wie funktioniert das eigentlich? .....	7
Die Angst, etwas zu verpassen.....	8
So machen Sie es richtig - Wie Sie am besten schlafen .....	9
Man sollte schon müde sein .....	13
Schlusswort .....	34

# Inhalt - Lebensfreude wiederfinden und bewahren!

---

Vorwort .....	5
Was ist Sinn und Zweck des Lebens? .....	6
Welchen Auftrag haben wir? .....	7
Wollen Sie Spuren hinterlassen? .....	9
Oder einfach in der Versenkung verschwinden? .....	10
Wie kommt man zum Spaß-Faktor? .....	12
Inneren Schweinehund überwinden .....	13
Sie brauchen eine starke Psyche .....	13
Sie brauchen Motivation .....	14
Werfen Sie falsche Glaubenssätze über Bord .....	15
Dreizehn Tipps, um in die Spaß-Spur zu kommen .....	16
Ich will Spaß, ich will Spaß .....	23
Schlusswort .....	42

## Inhalt - Lebenskrise bekämpfen und besiegen

---

Inhalt.....	4
Vorwort.....	6
Die psychosoziale Notsituation.....	8
Der Zauber von einem halben Jahr.....	9
Geheiratet und verzockt?.....	10
Sie haben sich das selbst eingebrockt!.....	12
Ein schleichender Prozess.....	12
Fehler sind menschlich.....	13
Es gibt keine zweite Chance.....	13
Und doch: Irren ist menschlich!.....	14
Häufen Sie nicht Probleme an.....	15
Gespaltene Persönlichkeiten.....	15
Akzeptieren Sie Ärgerliches.....	16
Motzki oder Softie?.....	17
Den Politikern auf die Finger schauen.....	17
Lächeln Sie Probleme einfach weg.....	18
Sind Sie eher Pitbull?.....	18
Schauen Sie doch mal in den Spiegel.....	19
Teuer erkaufte Fröhlichkeit.....	20
Überheben Sie sich bitte nicht.....	20
Prominente: hingefallen und wieder aufgestanden.....	21
In den Schlund menschlicher Abgründe schauen.....	22
Internet als moderne, scharfe Waffe.....	22
Fehler sind normal und nicht schlimm.....	23
Setzen Sie auf Zeit.....	23
Neue, andere Perspektiven finden und den Blick ändern, um die Ecke schauen.....	24
Wir sind oft sprach- und reaktionslos.....	24
Ziehen Sie sich nicht immer selbst runter.....	25
Sie müssen schon selbst aktiv werden.....	26
Peppen Sie sich doch einfach auf.....	26

Versöhnen Sie sich.....	27
Suchen Sie sich doch neue Freunde .....	27
Manchmal muss man sich auch trennen .....	28
Jobwechsel ist auch eine Lösung .....	28
Ziehen Sie doch um!.....	29
Unheilbare Krankheiten – Sterbehilfe? .....	29
Scheinbar ausweglos.....	30
Umkehren können Sie immer und jederzeit.....	31
Versuchen Sie es doch mal mit Empathie .....	31
Werden Sie zum Softie!.....	31
Krisen sind das Salz in der Suppe .....	32
Das „Was-wäre-wenn-Spiel“ .....	32
Aus der Traum!.....	33
Schlusswort .....	34

# Inhalt - Mein Mann hat Schluss gemacht - Was jetzt?

---

Inhalt .....	3
Vorwort .....	4
Die vier Phasen der Trennung .....	6
Phase 1 .....	6
Phase 2 .....	6
Phase 3 .....	7
Phase 4 .....	8
Warum verlassen Männer Frauen? .....	9
Woran erkennen Sie, dass er auf dem Sprung ist? .....	17
Wie Frauen mit der Trennung umgehen: Ihr Fahrplan für Verlassene .....	20
Schlusswort .....	37

## Inhalt - Meine Frau hat Schluss gemacht - Was jetzt?

---

Vorwort .....	5
Die häufigsten Gründe, verlassen zu werden .....	7
Erkennen Sie die Zeichen der Zeit .....	11
Wie geht es weiter? Ihr Fahrplan: .....	13
Schlusswort .....	37

## Inhalt - Mit Schreiben Geld verdienen

---

Vorwort.....	5
Texten ist heute so einfach.....	7
Wie man mit Schreiben Geld verdienen kann.....	7
Welche Voraussetzungen sollten Sie mitbringen?.....	9
Wie lerne ich schreiben? .....	13
Was halten Sie von Ihrem eigenen eBook?.....	15
Weitere Tipps zum Schreiben.....	16
Wie viel Geld kann man mit Schreiben verdienen? .....	18
Bleiben Sie auf dem Teppich.....	22
So geht´s: Schreiben und Geld verdienen.....	24
Was beim Schreiben wichtig ist.....	25
1. Warum schreiben Sie? .....	25
2. Schreib-Strategien .....	26
3. Ideen und Inspiration .....	27
4. Persönlicher Schreibrhythmus.....	28
5. Motivation .....	30
6. Inhalt und Form.....	32
7. Sie schreiben für den Leser.....	33
8. Roter Faden.....	34
9. Er, sie oder ich?.....	36
10. Auf die richtige Komposition kommt es an.....	37
11. Sprache ist Ihr Handwerkszeug.....	38
12. Mit allen Sinnen schreiben .....	39
13. Bleiben Sie Ihrem Stil treu .....	40
14. Weniger ist oftmals mehr!.....	41
15. Am Ende steht der Rotstift.....	41
Mit was können Sie reich werden? .....	42
Schlusswort .....	46



# Inhalt - Outsourcing - Mach Dein Leben einfach!

---

Inhalt.....	4
Vorwort.....	4
Das Zauberwort heißt „Outsourcing“ (Auslagern).....	5
Viele Facetten des Outsourcings.....	9
Was machen wir eigentlich falsch?.....	13
Das Pareto-Prinzip: 80 zu 20.....	15
Outsourcing hat nicht immer was mit Geld zu tun.....	17
Sie hassen es, bestimmte Dinge zu tun?.....	18
Was kann man alles privat auslagern?.....	19
Schlusswort.....	31

# Inhalt - So gelingt eine gute Nachbarschaft

---

Vorwort.....	5
Was macht Nachbarschaft so kompliziert?.....	6
Wie steht es um unsere Streitkultur?.....	7
Man sieht sich immer zweimal im Leben.....	9
Denken Sie strategisch .....	10
Das Ziel guter Nachbarschaft: Glück.....	13
Klassische Beispiele: So hilft man sich konkret gegenseitig.....	15
Schlusswort.....	33