



Deutscher
Verlagspreis 22

VERLAGSPROGRAMM 2023

Herbst

KOMPLETTMEDIA

Der weibliche Körper – voller Wunder und kein Grund, sich zu schämen

In den Medien etablierte
Autorinnen mit großer Reichweite

Das Buch zum erfolgreichen
Podcast

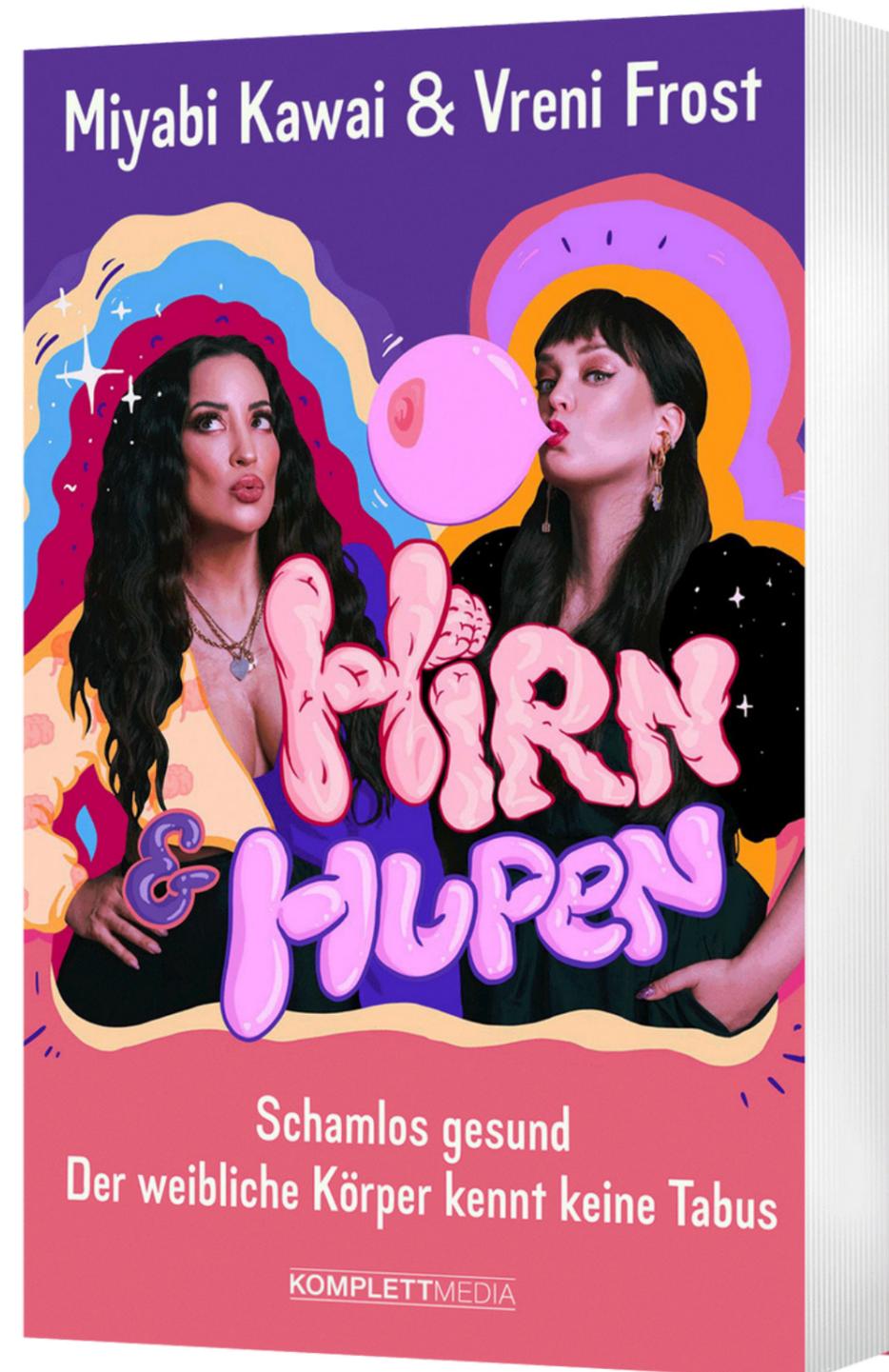
Große Social-Media-Kampagne

Bühnenshow zum Buch geplant

Die Frau und ihr Körper, ihre Gesundheit, Psyche und Sexualität, ohne Tabus und falsche Scham – darüber sprechen Kawai und Frost in ihrem Buch. Von unerfülltem oder nicht vorhandenem Kinderwunsch genauso wie über weibliche Lust und Unlust, Körperwahrnehmung oder die »Datenlücke Frau« in der Medizin. Das Autorinnen-Duo will diese Themen zum selbstverständlichen Gesprächsstoff machen, getrieben von dem Wunsch aufzuklären, zu verbinden und zu stärken. Dabei erzählen sie unverkrampft und sehr ehrlich an eigenen Beispielen von Bodyshaming und Depression, Haarausfall und Regelbeschwerden. Fazit: Von A wie Altern bis Z wie Zyklus – wir müssen uns für nichts schämen.



Miyabi Kawai und **Vreni Frost**, Moderatorinnen und Autorinnen, sind eng befreundet und betreiben den erfolgreichen Podcast »Hirn und Hupen«, in dem sie frei von Scham und Tabus über alle Themen rund um den weiblichen Körper und Frauengesundheit sprechen.



Miyabi Kawai und Vreni Frost – Hirn und Hupen
Schamlos gesund – Der weibliche Körper kennt keine Tabus
ca. 208 Seiten, 13,5 x 21,5 cm, Paperback, ISBN 978-3-8312-0620-9
22,00 € (D), 22,60 € (A), WG 1973



9 783831 206209

Felix Nieder kämpft gegen Schubladendenken und für Vielfalt

Ein radikal ehrliches Buch

Wie ist es, als Homosexueller erwachsen zu werden?

Großes Medieninteresse am Autor

Felix Nieder war schon immer anders und in der Kleinstadt bei Hamburg ein Exot. Zu weiblich für einen Jungen wurde er in der Schule stark gemobbt. Wie viele LGBTQ+-Personen hat er sich aus Selbstschutz jahrelang verstellt. Heute weiß Felix, dass er genau richtig ist – und ist mittlerweile eines der meistgebuchten deutschen Models.

In seinem Buch nimmt er den Leser mit auf seine Reise von der Raupe zum Schmetterling. Gnadenlos ehrlich beschreibt er, wie er seinen eigenen Weg gefunden hat – völlig ohne den Glitzerstaub, der auf den meisten Büchern zu diesem Thema liegt. Er kämpft für Toleranz sowie echte Diversität – und gegen Pink Washing.



© André Arndt

Felix Nieder ist in Elmshorn geboren – doch zu Hause ist er auf den Laufstegen dieser Welt. Zumindest wenn er nicht gerade für sein Jurastudium lernt. Er ist eines der meistgebuchten deutschen männlichen Models. 2021 wurde er vor einem Millionenpublikum als GQ-Mann des Jahres nominiert.



Felix Nieder – Als mein schwules Ich starb
 Die Wiedergeburt eines jungen Mannes in die queere Welt zwischen Homophobie, Outing und Pink Washing
 ca. 208 Seiten, 13,5 x 21,5 cm, Paperback, ISBN 978-3-8312-0625-4
 22,00 € (D), 22,60 € (A), **WG 1973**



ADHS haben doch nur kleine Jungs!

Ähm, nein...

**Nach »Kirmes im Kopf« ein Ratgeber
von einer betroffenen, jungen Frau**

Autorin mit großer Community

**Gründerin des reichweitenstärksten
Stammtisches ADHS-Betroffener
in Deutschland**

Sätze wie »Ein bisschen ADHS hat doch jeder.«, »ADHS gibt es doch gar nicht.« oder »ADHS haben doch nur kleine Jungs.« gehören für Lisa Vogel zum Alltag. Wie es ist, als erwachsene Frau mit ADHS zu leben, welchen Vorurteilen man ausgesetzt ist und was im Alltag hilft, davon handelt dieses Buch.

Lisa räumt mit Mythen rund um die Stoffwechselstörung im Gehirn auf. Denn nicht jede/r mit ADHS ist ein zappeliges Kind, schlecht in der Schule oder auffällig im Erwachsenenalter. Mit ihrer späten Diagnose begann Lisas Reise zu sich selbst, aus der ihr Wunsch erwuchs, andere auf dieser Reise zu begleiten, ihnen Verständnis zu schenken und sie vor Selbstzweifeln zu schützen.

Aktuelle Erkenntnisse und Studien zum Thema ADHS runden das Buch ab.



Lisa Vogel erhielt mit 27 Jahren die Diagnose ADHS, nachdem sie 15 Jahre falsch behandelt wurde. Auf Instagram veröffentlicht sie wissenschaftliche und unterhaltsame Posts zum Thema ADHS.



Lisa Vogel - Hirngespinnste
Mein Leben mit ADHS

ca. 208 Seiten, 14,8 x 21 cm, Paperback, ISBN 978-3-8312-0626-1
22,00 € (D), 22,60 € (A), **WG 1465**



9 783831 206261

Mut ist die Akzeptanz von Angst

**Übungen, die sich überall und
jederzeit umsetzen lassen**

**Für alle, die sich manchmal nicht
trauen**

**Bonus: Mit den besten Selbsthilfe-
Tipps und Übungen weiterer
bekannter Persönlichkeiten**

Laut Duden ist Mut die Fähigkeit, die eigene Angst in einer gefährlichen, riskanten Situation zu überwinden. Diese Definition formuliert SPIEGEL-Bestsellerautor Manuel Cortez in seinem neuen Buch um. Mut ist für ihn vielmehr die radikale Akzeptanz der eigenen Angst. Auch Menschen mit Angst können deshalb sehr mutig sein. Nach seinem Buch »Angst im Gepäck« gibt Cortez uns nun Techniken und Übungen an die Hand, die Sicherheit und Handlungsfähigkeit in das eigene Leben zurückholen. Er zeigt, wie wir aus Zweifel Vertrauen schaffen, wie wir unserer Wut Frieden entgegensetzen oder wie aus Ablehnung Akzeptanz wird.



© Philipp Wiebe

Manuel Cortez ist Schauspieler, Hypnose-Coach und Mentaltrainer. Auf seinem Leidensweg mit Ängsten und Panik entwickelte er Übungen, die Mut machen. 2022 ist sein Buch »Angst im Gepäck« erschienen.



Manuel Cortez – Dein Mutgeber
Schnelle Hilfe bei Angst

ca. 176 Seiten, 13,5 x 18,5 cm, Softcover mit Klappen, ISBN 978-3-8312-0627-8
18,00 € (D), 18,50 € (A), **WG 1481**



9 783831 206278

Warum wir schimpfen wie wir schimpfen

Von der etablierten Expertin für
»Malediktologie«

»Der Dativ ist dem Genitiv sein
Tod« des Schimpfens

Ein Thema, das uns alle betrifft.
Denn wir alle schimpfen – auch
wenn wir manchmal gar nicht
wissen, dass wir es tun

Die Menschen schimpfen und fluchen, seit sie über Sprachen verfügen. Die Deutschen tun es am liebsten anal-fäkal, die Amerikaner sexuell und im arabischen Raum verflucht man gerne mal die ganze Familie.

Oksana Havryliv beschäftigt sich seit 30 Jahren mit dem Schimpfen und erklärt in »Nur ein Depp würde dieses Buch nicht kaufen« sehr unterhaltsam, was man über das Schimpfen wissen muss: Warum ist Schimpfen gesund? Wann entlastet es uns am meisten? Was sagen die Schimpfwörter über die jeweilige Gesellschaft aus? Wie reagiere ich am besten, wenn ich beschimpft werde? Und für Fortgeschrittene: kreativ Schimpfen ohne Schimpfwörter.



Dr. Oksana Havryliv lehrt und forscht als Sprachwissenschaftlerin an der Universität Wien. Angefangen als Witz (bei einem Wiener Heurigen), wählte sie Schimpfwörter als Thema für ihre Promotionsarbeit und beschäftigt sich nun schon seit 30 Jahren mit dem Schimpfen.



Oksana Havryliv – Nur ein Depp würde dieses Buch nicht kaufen
Wirklich ALLES über das Schimpfen, Beschimpfen, Fluchen und Verwünschen
ca. 208 Seiten, 13,5 x 21,5 cm, Paperback, ISBN 978-3-8312-0612-4
22,00 € (D), 22,60 € (A), **WG 1957**



Entspannungskur in Buchform

SPIEGEL-Bestsellerautorin mit großer Reichweite (etwa 120.000 Follower auf Instagram)

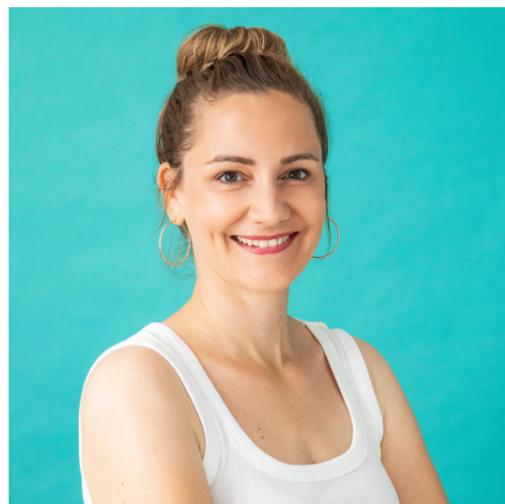
Das Sachbuch »Entspannt statt ausgebrannt« stieg von 0 auf Platz 3 auf die SPIEGEL-Bestsellerliste

Inklusive QR-Codes, die zu Übungen im Videoformat führen

»Entspann dich doch mal!« Diesen Satz haben wir alle schon einmal gehört. Wenn das nur so einfach wäre...

Schnell am Abend noch die Mail beantworten, am Wochenende die Sprachnachricht vom Chef anhören, immer erreichbar – und auch privat stets im Einsatz. Zur Ruhe zu kommen und sich eine gewisse Leichtigkeit im Leben zu erhalten, fällt vielen Menschen schwer. Die Coronajahre sowie ein Krieg mitten in Europa tun ihr Übriges. Dieses Buch leistet einen kleinen Beitrag, um wieder zu mehr Gelassenheit zu finden. Gedanken, Tipps und Übungen helfen dabei, den Alltag zu ent-stressen, wieder mehr innere Ruhe zu finden und Vertrauen zu fassen. Praxisorientierte Übungen und Schritt-für-Schritt Anleitungen laden zum Mitmachen und Ausfüllen ein.

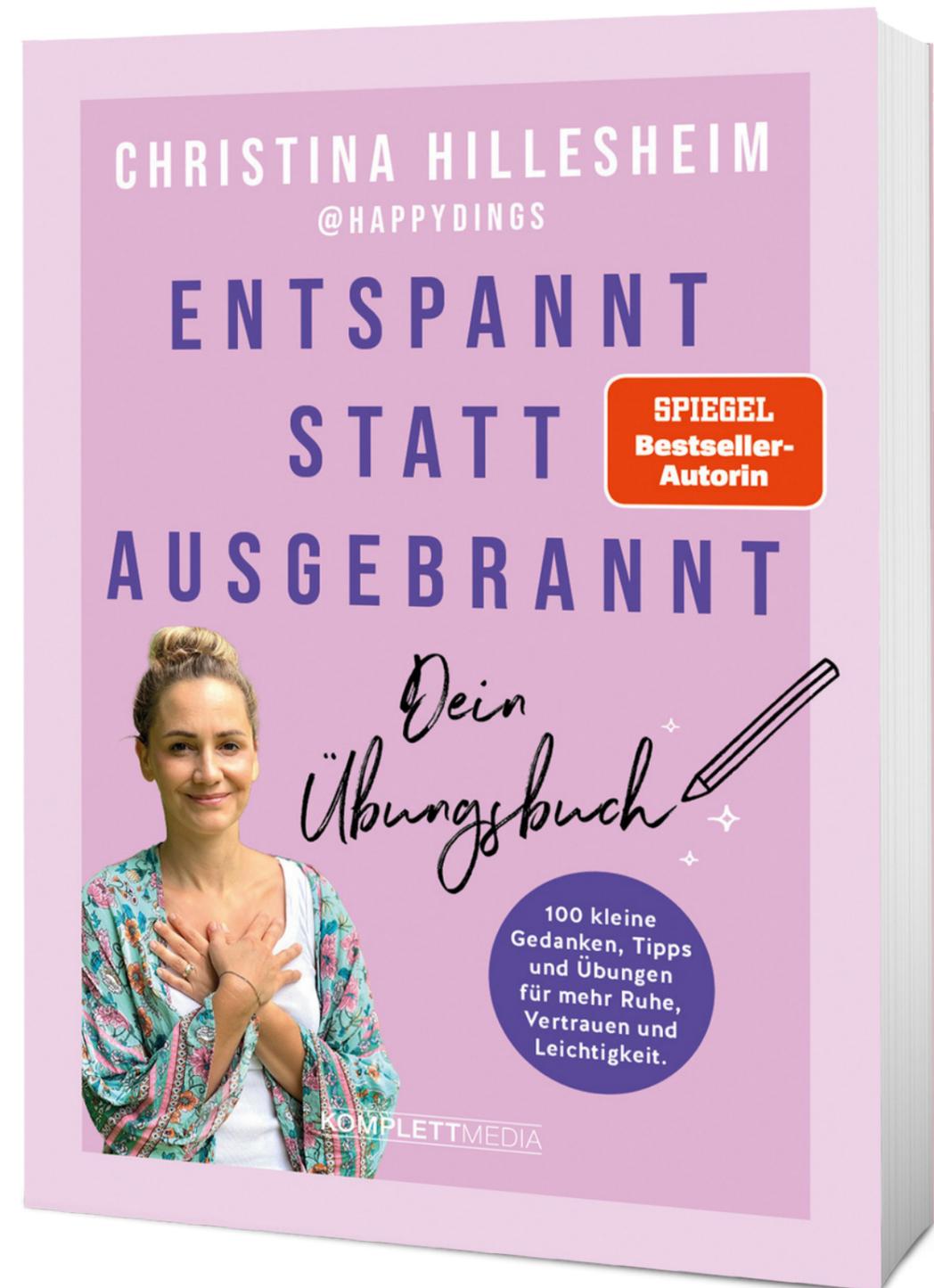
Fazit: Ein kleiner Seelenwärmer in unruhigen Zeiten



© Julia Bradley

Christina Hillesheim ist studierte Diplom-Soziologin, Online-Unternehmerin und mehrfache Buch-Autorin. Sie betreibt den erfolgreichen Instagram-Kanal @happydings mit etwa 120.000 Followern.

Die 41-Jährige lebt mit ihrer Familie in Bad Kissingen und begleitet Menschen auf ihrem Weg in ein selbstbestimmtes, glückliches und freies Leben.



Christina Hillesheim – Entspannt statt ausgebrannt - Dein Übungsbuch
 100 kleine Gedanken, Tipps und Übungen für mehr Ruhe, Vertrauen und Leichtigkeit
 ca. 208 Seiten, 16,5 x 23,5 cm Klappenbroschur, ISBN 978-3-8312-0628-5
 22,00 € (D), 22,60 € (A), **WG 1462**



9 783831 206285

KOMPLETT-MEDIA GmbH

Verlegerinnen:

Verena Schörner, Julia Loschelder

Konradinstr. 5
D-81543 München
Tel: +49 (89) 699 89 435-0
Fax: +49 (89) 649 22-60
info@komplett-media.com
www.komplett-media.de

Presse, Social Media

Christian Neuhierl

Tel: +49 (89) 699 89 435-12
christian.neuhierl@komplett-media.com

Vertrieb, Veranstaltungen, Herstellung

Saskia Beer

Tel: +49 (89) 699 89 435-11
saskia.beer@komplett-media.com

Lizenzen (Ausland und Taschenbuch)

Literary Agency

World Copyright Promotion

Maria Pinto-Peuckmann

Tel: +49 (8191) 97 98 36 8
maria@pinto-peuckmann.de

Hotline für Bestellungen

Zeitfracht GmbH

Industriestraße 23, 70565 Stuttgart
bestellung@zeitfracht.de
Telefon 07 11/78 60 22 54

Hotline für Bestellungen im Ausland

Auslieferung Österreich

Mohr Morawa
Telefon 01/68 01 45
Telefax 01/6 89 68 05
oder 01/6 88 71 30

Auslieferung Schweiz

Buchzentrum
Kundendienst/Bestellannahme
Telefon 0 62/2 09 26 26
Telefax 0 62/2 09 26 27

Die [A]-Preise wurden von unserem österreichischen Alleinauslieferer als sein gesetzlicher Letztverkaufspreis in Österreich festgesetzt.

Verlagsservice Gräfe & Unzer

bestellunguf@graefe-und-unzer.de

Thomas Ziegele (Ltg.)

Telefon 0 89/4 19 81 - 924
thomas.ziegele@graefe-und-unzer.de

Beate Hanke

Telefon 0 89/4 19 81 - 228
beate.hanke@graefe-und-unzer.de

Lisa Reisinger

Telefon 0 89/4 19 81-2 26
lisa.reisinger@graefe-und-unzer.de

Vorschaugestaltung: Saskia Beer, Komplett-Media Verlag (erstellt mit Canva)

KOMPLETTMEDIA