

Frühjahr

VERLAGS-
PROGRAMM

2025

KOMPLETTMEDIA

Tatjana Kiel & Susanne Schlösser

mit Sabine Grüngreiff, Svenja Lassen und Maren Wagener

Ladies Mentoring Netzwerk

© Sascha Ornot



Können sprechen über:

- „Wer passt denn jetzt auf deine Kinder auf?“ – Bullshit-Sätze die Frauen einfach nicht mehr hören können
- Sprache ist Macht – inkludieren statt diskriminieren?
- Warum die Rhetorik des „alten weißen Mannes“ Geschichte ist und vor allem Männer etwas dagegen tun können
- Warum wir ein stärkeres „women supporting women“-Mindset brauchen

© Matti Hillig



Bei Komplett-Media erscheint zum Weltfrauentag im März 2025 ihr gemeinsames Buch „Bullshit Bingo – Was Frauen nicht mehr hören wollen“



Tatjana Kiel: Linked In Top Voice Social Impact
gemeinsame Reichweite des Autorinnenteams >70k



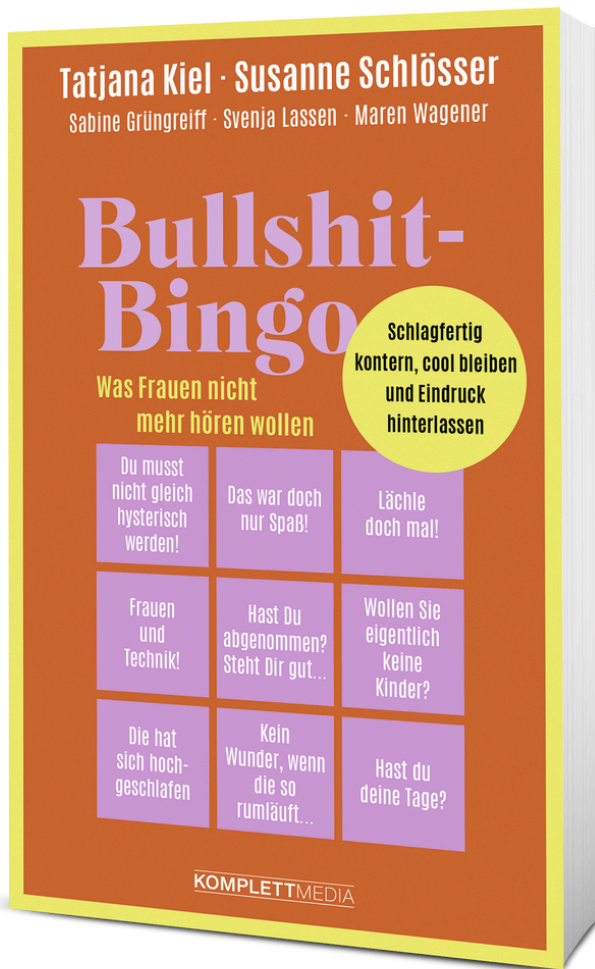
Tatjana Kiel als Speakerin bei Digital X

Tatjana Kiel, CEO der #WeAreAllUkrainians sowie der Klitschko Ventures GmbH und **Susanne Schlösser**, Transformational Coach & Managerin for People in Health, sind gemeinsam mit Sabine Grüngreiff, Svenja Lassen und Maren Wagener Teil des Ladies Mentoring Netzwerks.

Tatjana Kiel & Susanne Schlösser

mit Sabine Grüngreiff, Svenja Lassen und Maren Wagener

Ladies Mentoring Netzwerk



Von der Kunst des schlagfertigen Antwortens

„Du musst nicht gleich hysterisch werden! Lächle doch mal! Hast du deine Tage? Und wer passt auf die Kinder auf?“

Wer kennt sie nicht, die Bullshit-Sätze, die uns sprachlos machen?

Das Autorinnen-Team des Ladies Mentoring Netzwerks geht auf Recherchereise und sammelt unfassbare Geschichten, im beruflichen und privaten Kontext, die Frauen wirklich erlebt haben. Momente, in denen die schlagfertige Antwort ausblieb.

Mit „Bullshit Bingo“ sensibilisieren sie für die unterschätzten Folgen solcher Aussagen und zeigen Frauen, dass sie nicht allein sind. Gemeinsam erarbeiten sie perfekte Antworten, die dem Gegenüber noch lange in Erinnerung bleiben werden.

Tatjana Kiel u. Susanne Schlösser

mit Sabine Grüngreiff, Svenja Lassen, Maren Wagener

Bullshit-Bingo – Was Frauen nicht mehr hören wollen

Schlagfertig kontern, cool bleiben und Eindruck hinterlassen

ca. 208 Seiten, 13,5 x 21,5 cm, Klappenbroschur

ISBN: 978-3-8312-0642-1

24,00 € (D), 24,90 € (A)

WG: 1973

Gesellschaft, Female Empowerment



9 783831 206421

Julia Brandner

Autorin, Comedienne & kinderfrei



© andysparkles

Kann sprechen über:

- Tabuthema: Kein Kinderwunsch & Sterilisation
- Nein heißt Nein – auch beim Kinderwunsch!
- Warum braucht es ein psychiatrisches Gutachten zur Sterilisation aber keinen Kinderführerschein?
- Sind Kinderlose egoistische Menschen? – Absurde gesellschaftliche Erwartungen an Frauen im gebärfähigen Alter
- Gut gemeinte Ratschläge wie „Du wärst so eine tolle Mutter“ und Vorurteile gegenüber kinderlosen Frauen
- Der lange und beschwerliche Weg zum bewusst und selbstgewählten kinderfreien Leben
- Ermutigung zur Selbstbestimmung und individuellen Lebensgestaltung

@juliabrandner.official
Instagram ~60k Follower

Bei Komplett-Media erscheint im März 2025 ihr Buch „I’m not kidding“



Julia Brandner bei deep und deutlich

Julia Brandner bei 1LIVE

Julia Brandner ist Stand-up-Comedienne und Autorin. Die Österreicherin und Wahlberlinerin ist bekannt dafür, offen und humorvoll über persönliche Themen zu sprechen, wie ihre Sterilisation.

«Ich dürfte zehn Kinder in die Welt setzen, egal, ob ich mich um sie kümmern kann. Aber wenn ich keine möchte, brauche ich ein psychiatrisches Gutachten.»

März 2025

Julia Brandner

Autorin, Comedienne & kinderfrei



Nein heißt nein – auch beim Kinderwunsch

Comedienne Julia Brandner will niemals schwanger werden und beschließt mit Mitte 20, sich sterilisieren zu lassen. Eine Entscheidung, die viele nicht verstehen und die gar nicht so einfach umzusetzen ist.

In „I'm not kidding“ erzählt Julia mit Humor und Offenheit, welche Hindernisse sie auf dem Weg überwinden musste (Gutachten über Zurechnungsfähigkeit!) und wie sie gegen gesellschaftliche Erwartungen und für ihre Sterilisation kämpfte, bis sie sich mit 28 Jahren endlich sterilisieren lassen konnte.

Sie thematisiert Vorurteile gegenüber Frauen, die sich bewusst gegen Kinder entscheiden, und entlarvt den Druck der vermeintlichen „biologischen Pflicht“.

Eine ehrliche und unterhaltsame Lektüre über Selbstbestimmung und die Freiheit, das eigene Leben nach den eigenen Vorstellungen zu gestalten.

Julia Brandner I'm not kidding

Warum ich keine Kinder möchte und dafür keine Entschuldigung brauche
ca. 208 Seiten, 13,5 x 21,5 cm, Klappenbroschur

ISBN: 978-3-8312-0640-7

24,00 € (D), 24,90 € (A)

WG: 1973

Gesellschaft, Female Empowerment



April 2025

Nadine Weiland

Yoga-Lehrerin & Hüft-Coach



© privat

@nadine_weiland_yoga

über 70k Abonnenten auf Instagram



Mobility-Übungen für die Hüfte

Kann sprechen über:

- Stichwort Embodiment: Warum unsere Emotionen mit der Hüfte eng verbunden sind und warum die Arbeit mit der Hüfte emotionale sowie körperliche Blockaden lösen kann
- Wie & warum hüftöffnende Übungen so viel Erleichterung bringen – auch im Kopf
- Fight or Flight: was emotionale Blockaden und Stress mit der Hüfte zu tun haben
- Anatomisches und psychologisches Wissen zur Hüfte
- Warum es Sinn macht, sich schon in jungen Jahren mit der Hüfte zu beschäftigen

Bei Komplett-Media erscheint im April 2025 ihr Buch „Hips don't lie“

Nadine Weiland kletterte die Karriereleiter bis zur Geschäftsführerin hinauf. Doch körperliche Schmerzen begleiteten sie, ohne dass sie die Ursache zuordnen konnte. Ihr wurde klar: Das war einfach nicht ich! Heute arbeitet sie als Yogalehrerin und Personal- und Businesscoach.

Nadine Weiland

Yoga-Lehrerin & Hüft-Coach



Hüfte gut, alles gut?

Hüften speichern mehr als uns bewusst ist – sogar Emotionen, Stress und Ängste sollen sich hier genauso festsetzen können, wie körperliche Verspannungen. Warum ist das so? Weshalb bringen uns hüftöffnende Haltungen so viel Erleichterung? Und können wir körperliche und mentale Verspannungen in der Hüfte selbst lösen? Zeit für einen allgemeinen Hüft-Check.

Nadine Weiland nimmt uns mit auf eine spannende Entdeckungsreise: Sie beleuchtet die anatomischen Grundlagen, erklärt den Zusammenhang zwischen Hüftgesundheit und mentalem Wohlbefinden und zeigt, wie wir sowohl körperliche als auch emotionale Blockaden lösen können. Schnell wird klar: Die Hüfte ist kein Alte-Leute-Thema. Sie hält einige Überraschungen bereit, die es sich lohnt bereits in jungen Jahren unter die Lupe zu nehmen.

Nadine Weiland

Hips don't lie

Wie du Emotionen, Stress und Anspannungen in den Hüften löst und dabei Körper und Psyche stärkst

ca. 224 Seiten, 14,8 x 21 cm, Klappenbroschur

ISBN: 978-3-8312-0643-8

24,00 € (D), 24,90 € (A)

WG: 1462

Gesundheit, Bewusster Leben



9 783831 206438

Marius Nagel

Wirtschaftsingenieur & Wunder-Erklärer



© privat

Kann sprechen über:

- Verblüffende Antworten auf wissenschaftliche Fragen, die man sich noch nicht gestellt hat
- Über die Faszination hinter unserem Alltag und dessen Phänomenen
- Warum schwimmt Eis oben?
- Warum riecht es nach Regen, wenn es anfängt zu regnen?
- Warum der Kakao in der Milch klumpt
- Wie wir mit den ganz kleinen Fragen des Alltags Begeisterung für (Natur-) Wissenschaft entfachen
- Wie Wissenschaft allen Altersgruppen Spaß macht

Bei Komplett-Media erscheint im April 2025 sein Buch „Warum läuft die Zeit schneller, wenn ich mich beeile?“

Marius Nagel hat früh begonnen, Dinge zu hinterfragen. Der studierte Wirtschaftsingenieur ist als Dozent tätig und hat bereits einige erfolgreiche Bücher als Amazon-Selfpublisher geschrieben, die Wissen einfach und auf verständliche Art und Weise vermitteln.

Marius Nagel

Wirtschaftsingenieur & Wunder-Erklärer



Wissenschaftliche Antworten auf die Rätsel des Alltags

Wissenschaft steckt voller faszinierender Geheimnisse, die unseren Alltag bestimmen. Marius Nagel zeigt in seinem Buch, wie wissenschaftliche Prinzipien unser Leben prägen und alltägliche Rätsel lösen. Auf einer Reise vom Frühstückstisch über das Badezimmer bis zum Supermarkt nimmt er die Leser*innen mit und beantwortet spannende Fragen aus Chemie, Physik, Biologie, Klima, Psychologie und Geschichte. Warum klumpt Kakao in der Milch? Wieso trocknet Wäsche im Winter schneller? Und was hat die Schulpflicht mit dem Ersten Weltkrieg zu tun?

Mit verblüffenden Fakten und humorvollen Erklärungen wird Wissenschaft verständlich und unterhaltsam vermittelt. Ein Buch für alle, die mehr wissen wollen und ihren Alltag neu entdecken möchten!

Marius Nagel

Warum läuft die Zeit schneller, wenn ich mich beeile?

50 verblüffende Antworten auf wissenschaftliche Fragen, die Du Dir noch nie gestellt hast

ca. 208 Seiten, 13,5 x 21,5 cm, Klappenbroschur

ISBN: 978-3-8312-0644-5

24,00 € (D), 24,90 € (A)

WG: 1982

Naturwissenschaften, Universum



April 2025

Kerstin von der Linden

Moderatorin & Menopausen-Queen



© Julia Haack

Kann sprechen über:

- Warum wir dem weiblichen Klimawandel am besten mit Humor begegnen sollten – eine Betroffene packt aus
- Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen: Im Selbstversuch wird alles probiert was Abhilfe schafft. Spoiler: Vor allem wieder besagter Humor
- Sexy ab 50 – ja, das geht!
- Frauengesundheit ist immer noch unterrepräsentiert. Eine Frau in der Mitte des Lebens und der Mitte Gesellschaft will das ändern. Und zwar unterhaltend und informativ zugleich.

Bei Komplett-Media erscheint im April 2025 ihr Buch „Menopausen-Queen“



Kerstin von der Linden bei WDR Lokalzeit

Kerstin von der Linden ist Journalistin, Autorin und Moderatorin. Sie steht seit 1998 vor der Kamera und hinterm Mikro, u.a. beim WDR, SAT.1 und Sport 1. Kerstin von der Linden lebt mit Mann und Teenagern im Ruhrgebiet.

Kerstin von der Linden

Moderatorin & Menopausen-Queen



Der neue heiße Scheiß

Perimenopause, Menopause, Postmenopause – scheiß was drauf! Mit Fachbegriffen kommen wir nicht weiter, wenn die Stirn tropft oder die Wampe den Blick auf die Schuhe versperrt. Aber das ist noch lange nicht das Ende. Unsere letzten „Tage“ mögen gezählt sein, aber mal ehrlich: Wer weint der heißgehassten Regelblutung wirklich eine Träne nach?

Was Frauen in ihrem ganz persönlichen Klimawandel brauchen: Zuversicht, Humor und dieses Buch. Kerstin von der Linden gibt offene, lustige und ehrliche Einblicke in ihren Alltag zwischen schwitzen, eskalieren und Krone richten. Die gute Nachricht: Irgendwann kommt die Abkühlung. Versprochen! Und wenn es ganz leicht wäre, könnten es ja auch die Männer ...

Kerstin von der Linden

Menopausen-Queen Schwitzen – Eskalieren – Krone richten

Dein Überlebensguide durch die Wechseljahre

ca. 208 Seiten, 13,5 x 21,5 cm, Klappenbroschur

ISBN: 978-3-8312-0641-4

24,00 € (D), 24,90 € (A)

WG: 1973

Gesundheit, Bewusster Leben



Dietrich Borchardt

Wasser-Experte & Umweltforscher



© privat

Kann sprechen über:

- Wasser ist ein Menschenrecht: Warum die wichtigste Ressource unseres Lebens trotzdem ungerecht verteilt ist
- „Aber irgendwo regnet es doch immer!“ Warum Wasser niemals aus dem Kreislauf verschwindet und wir trotzdem immer öfter nicht genug davon haben
- Warum nicht nur die Menge, sondern auch die Qualität des Wassers entscheidend ist und was wir konkret dafür tun können
- Das ist jetzt zu tun, um auch in Zukunft ausreichend Wasser zu haben
- Warum Alarmismus fehl am Platz ist und wie wir mit Zuversicht auf die Zukunft unseres Wassers schauen können
- Wie der Bedarf von Wasser sich durch alle Wirtschafts- und Lebensbereiche zieht

Bei Komplett-Media erscheint im Mai 2025 sein Buch „Unser Wasser“



Dietrich Borchardt bei ZDF Volle Kanne (ab Min 50:05)

Dietrich Borchardt bei Markus Lanz

Dietrich Borchardt, Hydrologe am Helmholtz-Zentrum für Umweltforschung in Magdeburg, ist Experte für Wasserfragen und Mitautor der nationalen Wasserstrategie. Seit Jahren beschäftigt er sich mit der Frage, wie sich die Wasser-Ressourcen infolge der Klimakrise mit Trockenheit und Überschwemmungen verändern – bei uns in Deutschland und weltweit.

Seine Mission: Aufklären über Wasserproblematiken, ohne den Blick für positive Veränderungen zu verlieren.

Dietrich Borchardt

Wasser-Experte & Umweltforscher



Wir haben es noch in der Hand

Die Klimakrise verändert den Wasserkreislauf dramatisch – von Trockenheit bis zu Überschwemmungen. Der führende Hydrobiologe Dietrich Borchardt informiert ohne Alarmismus über den Zustand der Wasservorkommen in der Welt, die Auswirkungen des Klimawandels und der menschlichen Nutzungen auf das Lebenselixier, das unsere Existenz prägt. Dabei verfolgt er jedoch stets einen gestalterischen Ansatz.

Sein Credo lautet: Mit den richtigen Weichenstellungen können wir auch mit weniger Wasser ein erfülltes Leben führen.

Borchardt gibt einen umfassenden Einblick in die drängende Thematik und präsentiert positive Beispiele, um für die Herausforderungen zu sensibilisieren. Sein Werk ist ein Weckruf zum Umdenken und bietet konkrete Lösungen für eine nachhaltige Wasserzukunft.

Prof. Dr. Dietrich Borchardt

Unser Wasser

Wie wir trotz zunehmender Wasserextreme gut leben werden,
wenn wir jetzt die richtigen Weichen stellen

208 Seiten, 13,5 x 21,5 cm, Klappenbroschur

ISBN: 978-3-8312-0634-6

24,00 € (D), 24,90 € (A)

WG: 1985

Gesellschaft, Ökologie



9 783831 206346

Sandra Schauland

Pubertier-Überlebende



© privat

@zuckerwattenwunder

Instagram 260k und TikTok 100k Follower



„Familie KlimBim“

„Das wird peinlich...“

Kann sprechen über:

- Familienleben mit Kindern im Teenager-Alter: von Mathehausaufgaben, knallenden Türen und peinlichen Sprüchen
- Warum Humor das einzige Mittel ist, das wirklich hilft
- Wie das WLAN-Passwort das Aufräumen fördert und warum Eltern mit einem Einhorn-Kostüm statt mit Hausarrest drohen sollten
- Wie Mama und Papa wieder „Ehrenfrau“ und „Ehrenmann“ werden
- Die Kernkompetenz aller Eltern: Peinlich sein
- Unkonventionelle Ratschläge und Anekdoten zum Zusammenleben mit Teenagern
- Tief durchatmen & lachen – denn manchmal hilft nichts anderes mehr

**Bei Komplett-Media erscheint im Mai 2025
ihr Buch „Lern jetzt Mathe oder ich gehe
nackt zum Elternsprechtag!“**

Sandra Schauland lebt mit ihrem Mann und ihren zwei Pubertieren (9 und 15) in Brandenburg. Neben ihrem eigenen Social-Media-Auftritt @zuckerwattenwunder produziert sie Video-Content für Marken und erstellt Social-Media-Werbekampagnen.

Sandra Schauland

Pubertier-Überlebende



Wie man den Wahnsinn der Pubertät mit Humor übersteht

Die drei Phasen der Pubertät? Schlimm, schlimmer, am schlimmsten!

Als Elternteil ist man plötzlich nur noch peinlich, ungechillt und absolut nicht „Ehrenfrau“ oder „Ehrenmann“. Die Kinder wollen immer mehr Handyzeit, haben chronischen Schlafmangel und wechseln ihre Meinung schneller als Sie "Was willst du essen?" fragen können.

Sandra Schauland, bekannt als @zuckerwattenwunder, nimmt Sie mit auf eine humorvolle Reise durch diese wilde Zeit. Mit witzigen Anekdoten und kreativen Tricks zeigt sie, wie man genervtes Augenrollen und patzige Antworten gelassen kontert – zur Not auch im Einhorn-Schlafanzug. Denn es gibt keine Patentlösung, aber ganz viel Spaß auf dem Weg, die Teenies doch noch zum Aufräumen zu kriegen!

Sandra Schauland

„Lern jetzt Mathe oder ich gehe nackt zum Elternsprechtag!“

Pädagogisch wertlose Tipps, die dich entspannt durch die Pubertät Deiner Kinder bringen

ca. 208 Seiten, 13,5 x 21,5 cm, Klappenbroschur

ISBN: 978-3-8312-0645-2

24,00 € (D), 24,90 € (A)

WG: 1973

Gesellschaft



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

Vertrieb, Veranstaltungen, Herstellung

Saskia Beer

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

Presse & Social Media

Amelie Nerlinger

Tel: +49 (89) 699 89 435-02
amelie.nerlinger@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

Bestellungen und Fragen Deutschland

Zeitfracht Medien GmbH – Verlagsauslieferung

Industriestraße 23, 70565
Stuttgart

Internet: [www.zeitfracht-
medien.de](http://www.zeitfracht-
medien.de)
Kundenservice: +49 711/7860-
2254
Kontakt:
<https://service.zeitfracht.de/>

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.

Verlagsservices ISP Isar Sales Partner GmbH

service@isp.gmbh

Lisa Reisinger (Ltg.)

Telefon: +49 89 693159 -226
lisa.reisinger@isp.gmbh

Hannah Schmidt

Telefon: +49 89 693159 -221
hannah.schmidt@isp.gmbh

Jennifer Marienberg

Telefon: +49 89 693159 -916
jennifer.marienberg@isp.gmbh

KOMPLETTMEDIA
