

**STEFAN FRÄDRICH**

## **Günter, der innere Schweinehund**

Ein tierisches Motivationsbuch

Limitierte Jubiläumsausgabe mit Illustrationen von Timo Wuerz

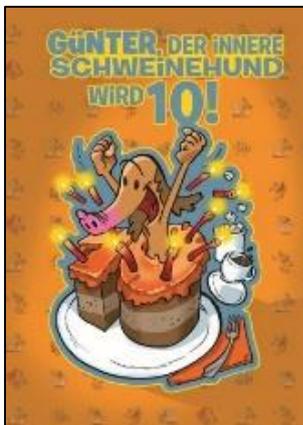
224 Seiten, gebunden, 4-farbig

ISBN: 978-3-86936-589-3

€ 9,90 (D) | € 10,20 (A)

GABAL Verlag, Offenbach 2014

10 Jahre Günter! Gestartet ist er als Ferkelwelpen – sowohl im GABAL Verlag als auch in Ihrem Kopf. Gut gefüttert von Eltern, Großeltern, Tanten, Onkels und Lehrern mit allem was schlecht für Sie sein könnte, ist Ihr innerer Schweinehund mächtig gewachsen und hat immer brav vor allem gewarnt, was unbekannt, ungewohnt und neu war: „Das wird schwierig“, „Das ist gefährlich“, „Das schaffst du nicht“, „Lass das sein“. So ist Günter zu einem ausgewachsenen Schweinehund geworden und mittlerweile bekannt wie ein bunter Hund: in China, Korea, im Iran, Tschechien, Polen, Österreich, Deutschland und der Schweiz. In der limitierten Jubiläumsausgabe von *Günter, der innere Schweinehund* wird er deshalb auch gebührend 4-farbig in Szene gesetzt.



Auf jeweils einer Seite, jede davon liebe- und humorvoll gestaltet vom Illustrator Timo Wuerz, liefert Autor Stefan Frädrich die besten Tipps, um seinen Schweinehund zu verstehen und sich seinen hemmenden Ratschlägen zu entziehen. Günter ist ein Sturkopf, der auf dem Weg bleiben will, den er einmal eingeschlagen hat – egal ob er in die Irre führt. Das tierische Motivationsbuch zeigt dem Leser, wie er diesen Sturkopf dressiert und zu einem angenehmen Hausgenossen macht – bei allen Themen rund um Emotionale Intelligenz, sich selbst erfüllende Prophezeiungen, den richtigen Umgang mit Ekelpaketen oder der Worst-Case-Technik.

10 Jahre Günter, 15 verschiedene Titel und über 1 Million verkaufter Exemplare – die Fakten sprechen für sich. Frädrich verbindet Elemente aus Psychotherapie, Kommunikation, Selbstmanagement und Motivationspsychologie zu einem bunten, humorvollen und unterhaltsamen Buch – wunderbar als Präsent für den eigenen Schweinehund oder als Geschenkbuch für jeden, dem Freunde und Mitmenschen am Herzen liegen. Happy Birthday, Günter!



## STEFAN FRÄDRICH

mit Thilo Baum, Ingo Buckert und Steffi Burkhart

### Das Günter-Prinzip für einen fitten Körper

So fühlen Sie sich schweinehundewohl

8 Audio-CDs, 496 Minuten Laufzeit

ungekürzte Hörbuchfassung, gelesen von Stefan Frädrich

ISBN: 978-3-86936-616-6

€ 39,90 (D/A)

GABAL Verlag, Offenbach 2014

Günters besondere Spezialgebiete als Erfolgsverhinderer: Ernährung, Sport und „Genuss“-Mittel. Der faule, aber liebenswerte Schweinehund in unserem Kopf bewahrt uns fürsorglich vor allem, was neu und anstrengend ist: „Sport? Höchstens Couchsurfing“, „Nachtisch? Klar, doppelte Portion bitte!“ Seine enorme Macht über uns bekommen wir im Alltag regelmäßig zu spüren – und erst recht die Konsequenzen: Die Werte auf der Waage steigen in ungeahnte Höhen, und es vergeht kein Tag mehr ohne lästigen Raucherhusten.

Gut, dass es mit dem neuen Audio *Das Günter-Prinzip für einen fitten Körper* nun den bisher nur als Buch erschienenen Günter-Titel zum Thema auch als Hörbuch gibt, denn das Lesen zu anstrengend ist, könnte uns Günter ja vielleicht einflüstern. Von guter Ernährung und regelmäßigem Sport hat er keinen Schimmer, dabei wird man mit ein paar cleveren Tricks gut gelaunt ganz ohne Qualen fit. Und mit dem richtigen Verständnis von heute auf morgen auch ganz easy zum Nichtraucher. Stefan Frädrich und seine Co-Autoren nehmen den Hörer mit auf eine spannende und humorvolle Reise durch die wirklich wichtigen Erkenntnisse aus den Sport- und Ernährungswissenschaften.

**Dr. Stefan Frädrich** ist Experte für erfolgreiche Selbstmotivation. Bekannt wurde er durch seine Bestsellerbücher und eine umfangreiche Medienpräsenz mit eigenen TV-Sendungen. Er ist konzeptioneller und textlicher „Vater“ von Günter, dem inneren Schweinehund, und gehört zu den Topspeakern im deutschsprachigen Raum. [www.stefan-fraedrich.de](http://www.stefan-fraedrich.de)

**Timo Wuerz** ist freier Designer, Illustrator und Künstler. Seit seiner ersten Ausstellung mit 14 Jahren feiert er Erfolge in vielen Bereichen: Er hat über drei Dutzend Comics und Bücher veröffentlicht, weltweite Aufträge, Architektur, Briefmarken, CD-Cover, Poster, Corporate Designs bis zu Snowboards und Spielzeug zu gestalten. Einige Arbeiten sind in internationalen Galerien und mehreren Museen zu sehen. [www.timowuerz.com](http://www.timowuerz.com)