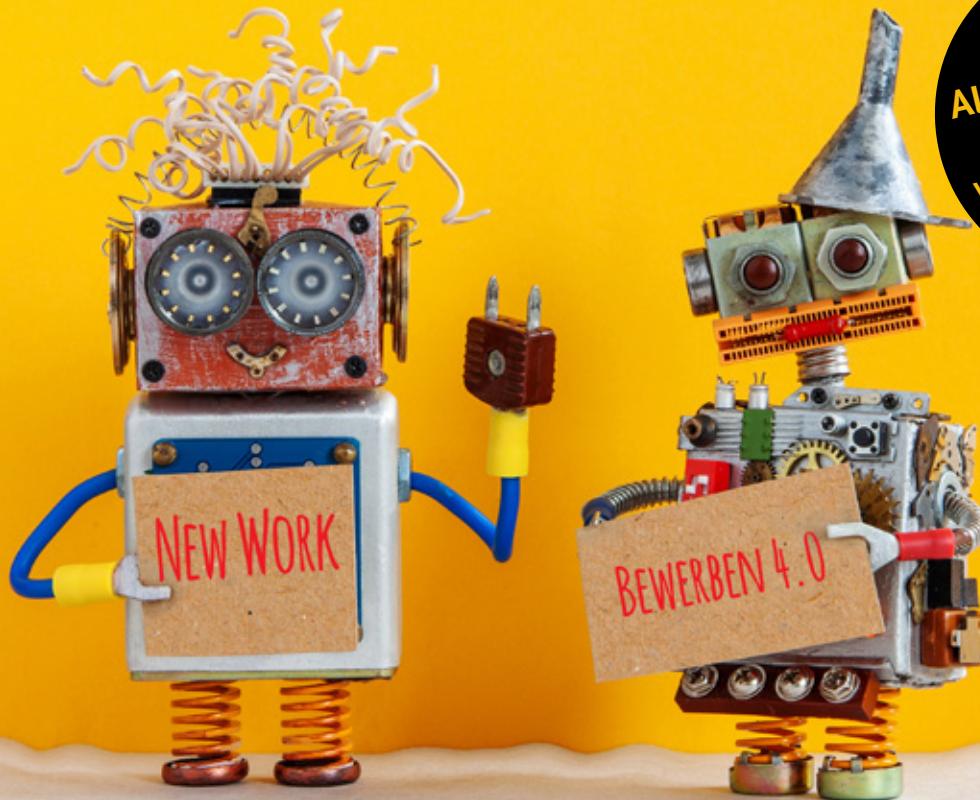


# TRENDS UND THEMEN

---

**für Führungskräfte, Selbstständige  
und UmdenkerInnen**



Alle Titel, Inhalte  
und mehr auf:  
[www.metropolitan.de](http://www.metropolitan.de)

## Job

4–15

Führungskräfteentwicklung, Management, Selbstständigkeit & Bewerbung

## Persönlichkeit

16–23

Motivation & Kommunikation

## Zukunft

24–29

Neue Arbeitswelt

## Unsere Online-Auftritte

30–31

Alle Titel  
sind auch als  
**E-Book**  
erhältlich!

### Wir feiern 5 Jahre metropolitan

Im Oktober 2017 starteten wir unser Sachbuch-Imprint metropolitan mit vier tollen Büchern, drei Autoren und einem motivierten zweiköpfigen Team. Inzwischen sind fast fünf Jahre vergangen und wir schauen stolz auf über 40 erschienene Titel, zahlreiche E-Books, die Zusammenarbeit mit über 25 Autorinnen und Autoren sowie unser gewachsenes Team. Einige unserer Bücher sind schon in neuer Auflage erschienen und viele Autorinnen und Autoren kommen mit ihren Ideen auf uns zu.

Sie unterstützen uns dabei, unser Credo „**Finde deine Stärken**“ zu verwirklichen: mit Themen am Puls der Zeit, klarer Sprache und ansprechender Gestaltung. Über alle Kanäle hinweg geben metropolitan-Bücher Orientierung und Inspiration im Job, bei der Karriere- und Zukunftsplanung sowie bei der persönlichen Weiterentwicklung. Als zuverlässige Begleiter auf neuen Wegen reicht das Themenspektrum von erfolgreicher Führung, Motivation von Mitarbeitenden sowie Bewerbung über New Work, Digitalisierung, Gründung und Selbstständigkeit, Selbstorganisation und Kommunikation bis hin zu Achtsamkeit und Nachhaltigkeit. Auf den Punkt gebracht:

#### **Persönlichkeit – Job – Zukunft**

Die letzten zwei Jahre waren hart für die Buchbranche. Die Zeit ohne Messen und Veranstaltungen nutzten wir dazu, unsere Social-Media-Kanäle auszubauen, um unsere Autorinnen und Autoren sowie unser Verlagsprogramm noch besser zu präsentieren. Einen kleinen Auszug unserer Aktivitäten sehen Sie auf den letzten beiden Seiten.

Zum fünfjährigen Jubiläum wollen wir wieder voll durchstarten. Mit Vorfreude blicken wir auf die spannenden neuen Projekte, die wir gerade vorbereiten und mit denen wir ein neues aufregendes Kapitel unserer noch jungen Verlagsgeschichte aufschlagen werden.

Lassen Sie sich überraschen und inspirieren – begleiten Sie uns!

Melanie Krieger  
Programmleitung

Sylvia Gelinek  
Lektorin

### Exzellente führen mit Courage

Im Mittelpunkt dieses Buches steht die Courageierte Führungspersönlichkeit, die mit Mut, Haltung und Stil unbequeme und strittige Themen sowie herausfordernde Führungssituationen anpackt, um die Stärken aller Mitarbeitenden zu entfesseln und alle Menschen, für die sie Verantwortung trägt, zu Höchstleistungen zu führen. Denn: Führende haben es nicht nur mit High Potentials zu tun, die voller Tatendrang und Eigenverantwortlichkeit komplexe Veränderungen und Projekte initiieren und umsetzen. Sondern couragiertes Führen bedeutet auch, das Potenzial der Low und Middle Performer weiterzuentwickeln und auszuschöpfen.

Dirk Zupancic

#### Stärken entfesseln!

Wie Sie mit couragierter Führung das Potenzial aller Mitarbeitenden ausschöpfen

1. Auflage, Mai 2022  
200 Seiten, gebunden  
ISBN 978-3-96186-063-0  
29,95 €



Hans-Jürgen Kratz

#### Mensch Mitarbeiter!

Der richtige Umgang mit Besserwissern, Frustrierten, Perfektionisten, Querulanten, Mobbern und Co.

1. Auflage, Mai 2021  
160 Seiten, kartoniert  
ISBN 978-3-96186-059-3  
29,95 €



Hans-Jürgen Kratz

#### Chef-Checkliste Mitarbeiterführung

133 wichtige Regeln für mehr Führungskompetenz

12. Auflage, Juni 2022  
248 Seiten, kartoniert  
ISBN 978-3-96186-060-9  
14,95 €

### Führung und Beruf sinnvoll gestalten

Tom ist von Selbstzweifeln geplagt: Er ist im Job überfordert und hat gleichzeitig das Gefühl, sein Privatleben zu vernachlässigen. An einem chaotischen Morgen begegnet er einem alten Mann mit einem Fahrrad. Es entwickelt sich ein spannender Dialog über Ziele, Alltagsstress und das Wesen guter Arbeit. Eine unterhaltsame Erzählung über nachhaltige Karriereplanung.

**Thomas Belker**

### Wo willst du eigentlich hin?

Eine Geschichte über Karriere, Lebensplanung und erfüllende Arbeit

1. Auflage, Oktober 2022  
gebunden, ca. 200 Seiten  
ISBN 978-3-96186-066-1  
19,95 €



**Iris van Baarsen, Sven Hantel**

### Fang an zu führen!

Eine Geschichte über Zweifel, Mut und Handeln

1. Auflage, Mai 2019  
180 Seiten, gebunden  
ISBN 978-3-96186-033-3  
29,95 €



**Michael Hübler**

### Provokant – Authentisch – Agil

Die neue Art zu führen  
Wie Sie Mitarbeiter humorvoll aus der Reserve locken

1. Auflage, Dezember 2017  
240 Seiten, gebunden  
ISBN 978-3-96186-004-3  
29,95 €

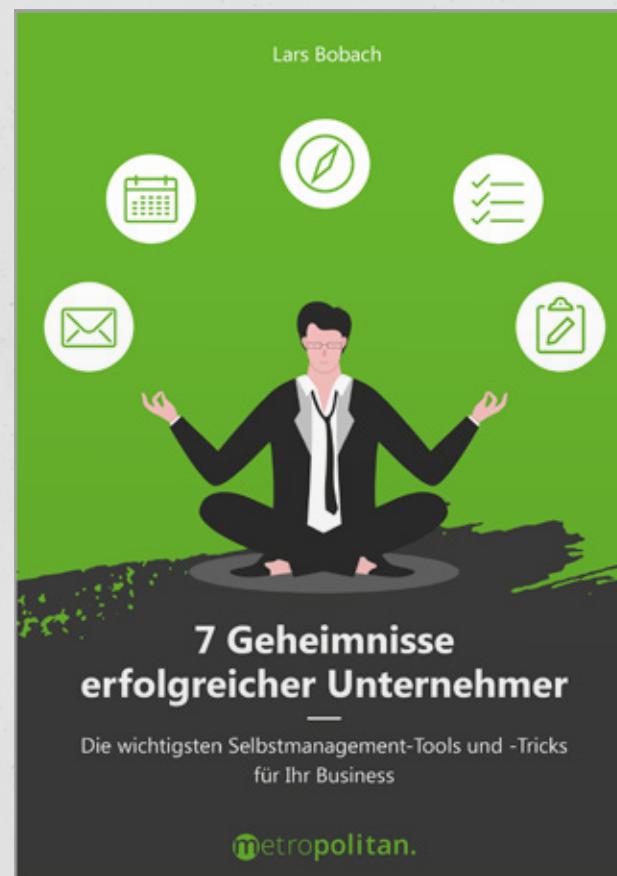
### Erfolg neu definiert

Unternehmer, Selbstständige und Führungskräfte erleben es täglich: Dank der Digitalisierung verschwimmen Arbeits- und Berufsleben zunehmend. Lars Bobach ist selbst Mehrfachunternehmer und kennt das nur allzu gut. In seinem Bestseller verrät er die richtigen Tools und Tricks, die zu mehr Freiheit und einem Leben ganz ohne Stress und Hamsterrad verhelfen. Denn: Der Schlüssel ist ein gutes Selbstmanagement!

**Lars Bobach**

**7 Geheimnisse erfolgreicher Unternehmer**  
Die wichtigsten Selbstmanagement-Tools und -Tricks für Ihr Business

1. Auflage, Januar 2021  
170 Seiten, gebunden  
ISBN 978-3-96186-036-4  
29,95 €



**Christian Lebrez**

**Das Dilemma mit den Dilemmas**

Warum Zwickmühlen das Leben in Organisationen bestimmen und wie wir besser mit ihnen umgehen können

1. Auflage, Oktober 2018  
150 Seiten, gebunden  
ISBN 978-3-96186-026-5  
29,95 €



**Christian Lebrez**

**Raus aus der Zwickmühle**

150+ Beispiele für den gelungenen Umgang mit schwierigen Führungssituationen

1. Auflage, Januar 2021  
E-Book  
ISBN 978-3-96186-054-8  
20,99 €

### Raus aus dem Hamsterrad – gründe dich frei!

Viele träumen davon, mal „etwas ganz eigenes“ zu machen und wissen nur nicht wie. Moritz Gomm zeigt, wie man sich in drei Monaten mit Hilfe klar formulierter Schritte und umsetzbarer Aufgaben selbstständig machen kann, ohne gleich den Job zu kündigen!

**Moritz Gomm**  
**Gründen in 90 Tagen**  
 Schritt für Schritt in die erfolgreiche Selbstständigkeit – ohne gleich den Job zu kündigen

1. Auflage, November 2020  
 260 Seiten, gebunden  
 ISBN 978-3-96186-050-0  
 29,95 €



**Astrid Hochbahn**  
**Bring deine Idee zum Leuchten**  
 Die KREATIV-Methode zur erfolgreichen Realisierung von Projekten – für Beruf, Gründung und Unternehmensentwicklung

1. Auflage, Dezember 2018  
 280 Seiten, gebunden  
 ISBN 978-3-96186-018-0  
 29,95 €



**Peter Buchenau**  
**Mach, was dein Herz dir sagt**  
 Lebe deine Persönlichkeit und hinterlasse Spuren

1. Auflage, März 2018  
 204 Seiten, kartoniert  
 ISBN 978-3-96186-012-8  
 14,95 €

### Die perfekte Vorbereitung auf das Bewerbungsgespräch

Der außergewöhnliche Ratgeber von Karriereberaterin Stefanie Krahl beleuchtet alle Aspekte eines Vorstellungsgesprächs. Im Mittelpunkt steht das Antwort-Training anhand vieler Beispiele zu Informations-, Situations- und Stressfragen. Die heraustrennbaren Lernkarten fassen die wichtigsten Tipps zusammen und bieten Platz für individuelle Antworten.

**Stefanie Krahl**

#### Wo sehen Sie Ihre größten Schwächen?

Der Jobinterview-Trainer mit den optimalen Antworten

2., erweiterte Auflage, April 2021  
248 Seiten, inklusive 28 Lernkarten  
ISBN 978-3-96186-055-5  
19,95 €



**Stefanie Krahl, Bastian Hughes**

#### Jobinterviews via Skype, Teams & Co.

So wird das virtuelle Vorstellungsgespräch zum Erfolg

1. Auflage, Juli 2020  
E-Book  
ISBN 978-3-96186-046-3  
8,99 €



**Sandra Gehde**

#### Bewerbung to go

Entspannt und zeitgemäß zum neuen Job

1. Auflage, Juni 2019  
168 Seiten, kartoniert  
ISBN 978-3-96186-030-2  
14,95 €



### Strategien – Werte – Trends

Karriere-Coach Vincent G.A. Zeylmans van Emmichoven zeigt, worauf es beim Bewerben im Zeitalter der Transformation ankommt und wie Jobsuchende sich im digitalen Dickicht sichtbar machen. Er leitet bei der Erstellung von Bewerbungsunterlagen sowie Jobprofilen an und weist den Weg in ein erfülltes und gesundes Arbeitsleben.

#### Vincent G.A. Zeylmans van Emmichoven Bewerben 4.0

Dein Traumjob in der digitalen Arbeitswelt

2. Auflage, Januar 2020  
200 Seiten, gebunden  
ISBN 978-3-96186-039-5  
29,95 €



#### Vincent G.A. Zeylmans van Emmichoven Geheime Tricks für die Jobsuche

Warum die klassische Bewerbung nicht länger funktioniert

2. Auflage, Oktober 2017  
200 Seiten, kartoniert  
ISBN 978-3-96186-009-8  
14,95 €



#### Bärbel Wedmann-Tosuner Geschäftsbriefe geschickt formulieren

So überzeugen Sie mit stilsicherer Korrespondenz

10. Auflage, November 2020  
160 Seiten, kartoniert  
ISBN 978-3-96186-049-4  
14,95 €

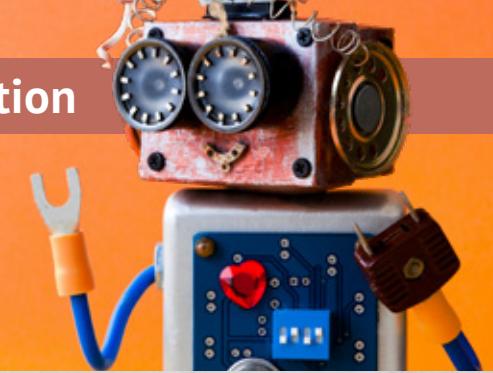
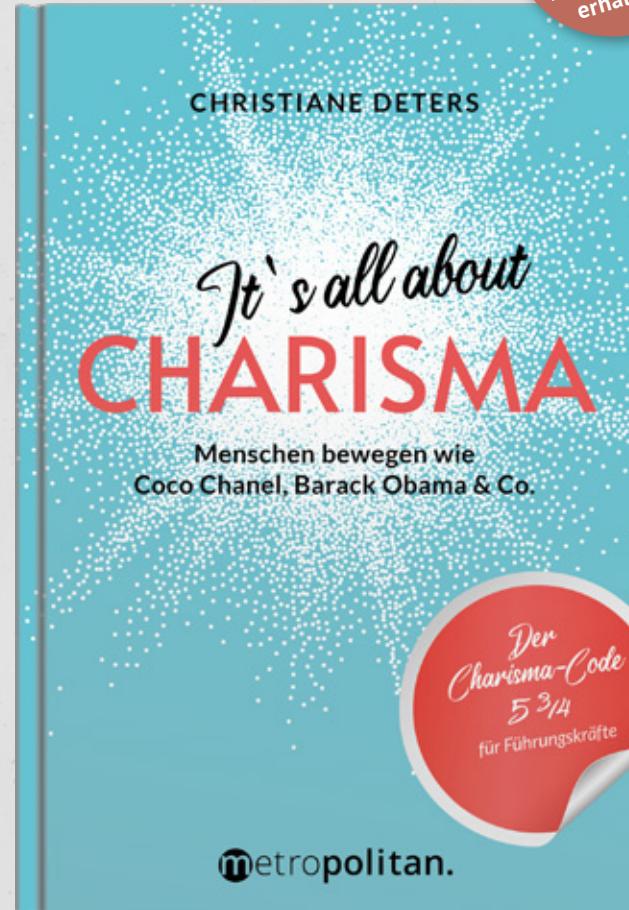
## Charismatiker fallen nicht vom Himmel – sie werden gemacht!

In jedem von uns steckt ein Charismatiker – das ist das Credo von Christiane Deters. In ihrem Buch zeigt sie, dass jeder lernen kann, seine Mitmenschen zu bewegen und für sich zu gewinnen. Anhand sechs großer Persönlichkeiten und deren herausragendsten Eigenschaften entschlüsselt sie das Geheimnis von Charisma!

**Christiane Deters**  
**It's all about CHARISMA**  
 Menschen bewegen wie Coco Chanel, Barack Obama & Co.

1. Auflage, November 2020  
 200 Seiten, gebunden  
 ISBN 978-3-96186-042-5  
 29,95 €

Hörbuch:  
 420 Minuten Laufzeit, Audio-Download  
 ISBN 978-3-96186-208-5  
 24,95 €



**Gudrun Fey**  
**Gelassenheit siegt!**  
 Mit Fragen, Vorwürfen, Ärger und Angriffen souverän umgehen

16. Auflage, November 2019  
 192 Seiten, kartoniert  
 ISBN 978-3-96186-034-0  
 14,95 €



**Ilka Piechowiak**  
**Jetzt bin ich mal dran**  
 Wie ein selbstbestimmtes Leben gelingt

1. Auflage, April 2019  
 200 Seiten, gebunden  
 ISBN 978-3-96186-029-6  
 29,95 €

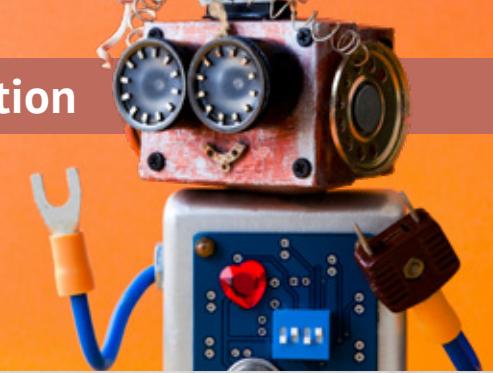
## Schieben Sie es nicht länger auf: Ändern Sie Ihr Leben!

Stress und Überlastung führen zu chronischem Aufschiebeverhalten, das sich über kurz oder lang negativ auf die Lebensqualität auswirkt. Abhilfe schaffen die von Hans-Jürgen Kratz entwickelten „Therapien“ zur Verbesserung des Zeit- sowie Selbstmanagements im Job sowie in allen anderen Lebensbereichen.

**Hans-Jürgen Kratz**  
**Ich mach das jetzt!**

Mehr Erfolg durch weniger Aufschieben  
und besseres Zeitmanagement

2. Auflage, Oktober 2017  
160 Seiten, kartoniert  
ISBN 978-3-96186-007-4  
14,95 €



**Boris Pikula**  
**Rock 'n' Roll Therapy**  
Stress, Ängste und Krisen meistern

1. Auflage, April 2019  
224 Seiten, gebunden  
ISBN 978-3-96186-027-2  
29,95 €



**Heinz Ryborz**  
**Sieger werden**  
Wie Sie Ihr verborgenes Potenzial nutzen

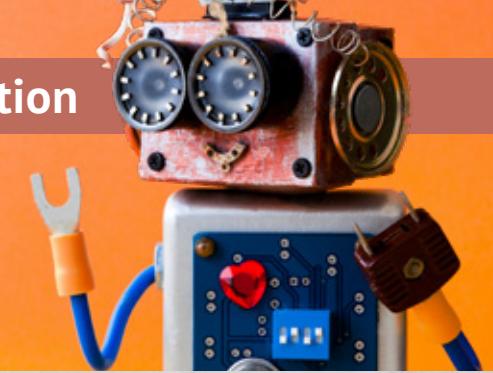
1. Auflage, Dezember 2018  
168 Seiten, gebunden  
ISBN 978-3-96186-015-9  
29,95 €

**sinnstiftend – wertschätzend – zielführend**

Kommunikation ist für die meisten von uns wie atmen: Wir können es einfach ... zumindest glauben wir, es zu können. Christian Frick demonstriert in diesem Ratgeber, was diese Fehlannahme in Unternehmen anrichten kann. Dabei weisen die Attribute sinnstiftend, wertschätzend und zielführend den richtigen Weg.

**Christian Frick**  
**Was machen wir mit all den Wörtern, für die es kein Emoji gibt?**  
 Impulse für eine neue Kommunikationskultur in der digitalen Arbeitswelt

1. Auflage, März 2021  
 150 Seiten, gebunden  
 ISBN 978-3-96186-053-1  
 29,95 €



**Gudrun Fey**  
**Überzeugen? So geht's!**  
 Alles, was Sie über kluges Argumentieren wissen müssen  
 2. Auflage, Dezember 2017  
 168 Seiten, kartoniert  
 ISBN 978-3-96186-005-0  
 14,95 €



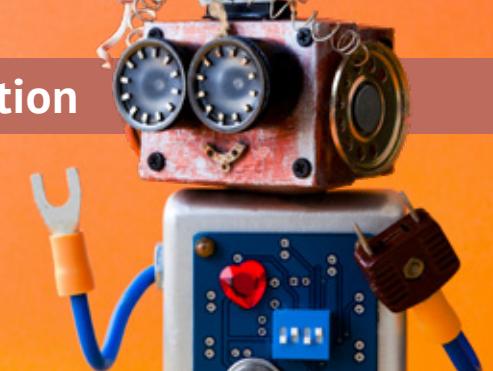
**Michael Hübler**  
**Wir sollten reden!**  
 Respekt und Konfliktfähigkeit in gereizten Zeiten  
 1. Auflage, Februar 2022  
 E-Book  
 ISBN 978-3-96186-064-7  
 16,99 €

**Menschen gewinnen –  
für Ideen, für Ziele, für sich**

Nur wer Menschen für sich gewinnt, wird auch seine Ziele erreichen. Rhetorik-Experte Heinz Ryborz zeigt, wie Sie eine überzeugende Persönlichkeit werden, Tricks durchschauen und das Gespräch zum eigenen Vorteil gestalten.

**Heinz Ryborz**  
**Beeinflussen – Überzeugen – Manipulieren**  
Seriose und skrupellose Rhetorik

3. Auflage, Oktober 2017  
184 Seiten, gebunden  
ISBN 978-3-96186-002-9  
29,95 €



**Hans-Jürgen Kratz**  
**Lächeln, nicken, kontern**  
Lassen Sie sich von Angreifern, Großmäulern und Besserwissern nicht unterbuttern

3. Auflage, Dezember 2020  
200 Seiten, kartoniert  
ISBN 978-3-96816-043-2  
14,95 €



**Heinz Ryborz**  
**Geschickt kontern: Nie mehr sprachlos!**  
Ausweichen, angreifen, ignorieren

11. Auflage, November 2019  
144 Seiten, kartoniert  
ISBN 978-3-96186-035-7  
14,95 €

## Und wofür arbeiten Sie?

Statt länger blind dem Digitalisierungstrend hinterherzurennen, plädiert Tobias Epple für eine Rückbesinnung auf die klassischen Werte des deutschen Unternehmertums und ihre Kombination mit den neuen technischen Möglichkeiten. Sein Buch bietet Orientierung im digitalen Dschungel und zeigt, wie Unternehmen mit der Kombination von Neuem und Altem zu dauerhaftem statt nur schnellem, aber vergänglichem Erfolg finden – dank harter Arbeit, ehrlichem Networking und aufrichtigen Beziehungen zwischen Unternehmen, Mitarbeitenden sowie Kundinnen und Kunden.

**Tobias Epple**  
**Was Elon Musk**  
**von meiner Oma**

lernen kann  
 10 Tugenden, die schon immer zum Erfolg führten

1. Auflage, Oktober 2022  
 ca. 200 Seiten, gebunden  
 ISBN 978-3-96186-065-4  
 29,95 €



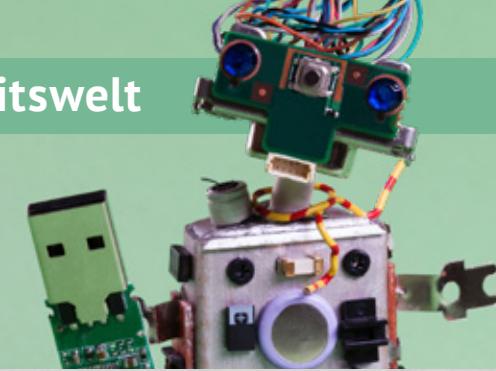
**Ingrid Britz-Averkamp, Christine Eich-Fangmeier**  
**Überleben in der neuen Arbeitswelt**  
 Desk Sharing, Open Space, Mobiles Arbeiten & Co.  
 Survival Guide für Manager und Mitarbeiter

1. Auflage, September 2020  
 300 Seiten, gebunden  
 ISBN 978-3-96186-040-1  
 29,95 €



**Hans-Jürgen Kratz**  
**Aus Fehlern wird man gut**  
 Warum Irren menschlich ist und  
 was Führungskräfte daraus lernen können

1. Auflage, Mai 2021  
 160 Seiten, kartoniert  
 ISBN 978-3-96186-052-4  
 14,95 €



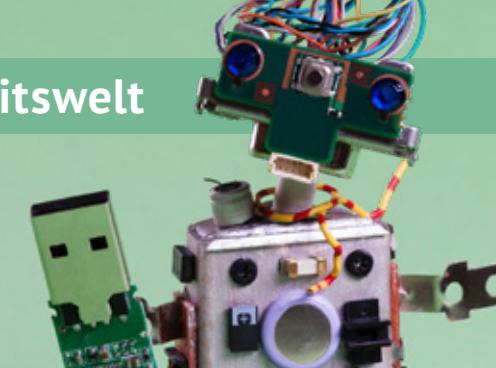
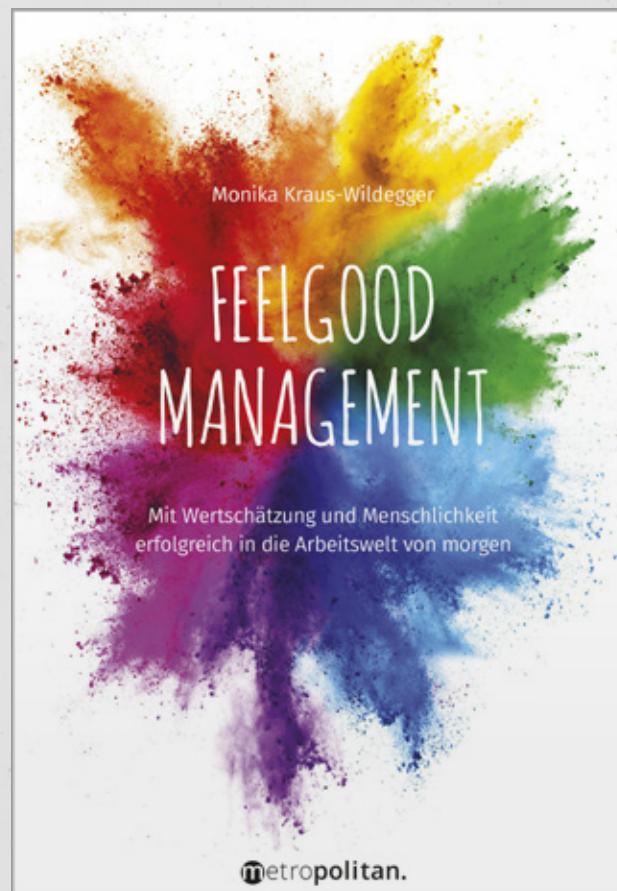
## Menschlichkeit kultivieren, Bestleistung ernten

Viele denken, wenn sie Feelgood Management hören, an Mitarbeiterbespaßung, Kickertisch und täglich frischem Obststeller in der schicken Kaffeelounge. Ein Schönwetterthema für hippe Digital-Unternehmen auf Erfolgskurs? Weit gefehlt – Feelgood Management ist viel mehr. Was genau, das zeigt Monika Kraus-Wildegger in diesem Buch auf.

### Monika Kraus-Wildegger Feelgood Management

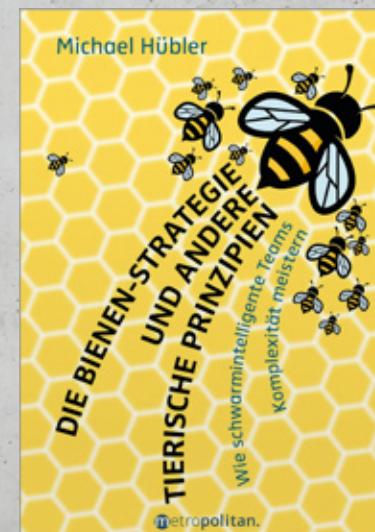
Mit Wertschätzung und Menschlichkeit erfolgreich in die Arbeitswelt von morgen

2. Auflage, Juni 2021  
190 Seiten, gebunden  
ISBN 978-3-96186-056-2  
29,95 €



**Ulrike Stahl**  
**So geht WIRTSCHAFT!**  
Kooperativ. Kollaborativ. Kokreativ.

1. Auflage, November 2017  
168 Seiten, gebunden  
ISBN 978-3-96186-001-2  
19,95 €



**Michael Hübler**  
**Die Bienen-Strategie und andere tierische Prinzipien**  
Wie schwarmintelligente Teams Komplexität meistern

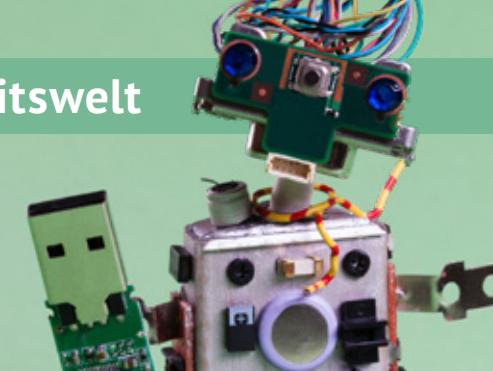
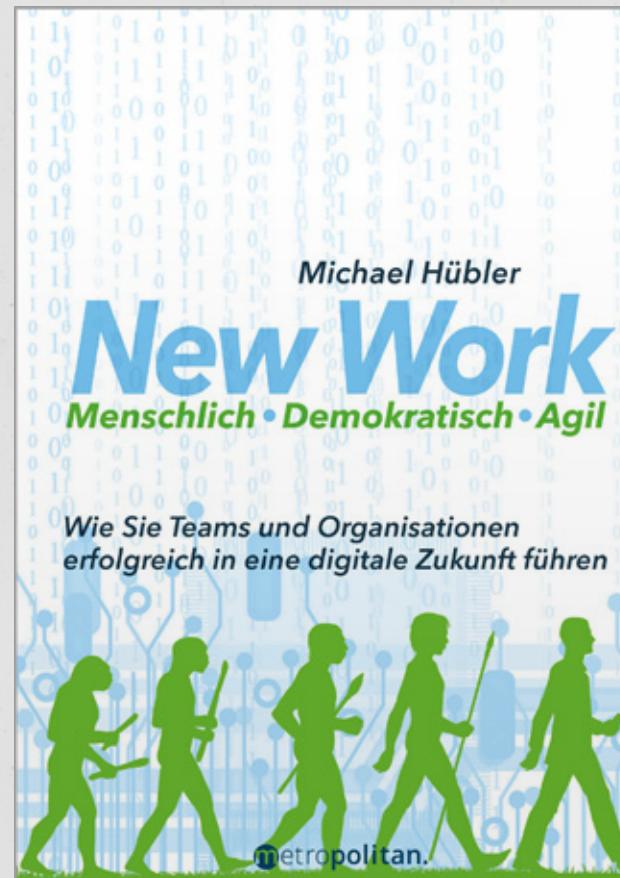
1. Auflage, Oktober 2019  
330 Seiten, gebunden  
ISBN 978-3-96816-031-9  
29,95 €

## Mit Agilität und Menschlichkeit durch die digitale Evolution

Was es bedeutet, auf dem Weg zu New Work ein agiles Wagnis einzugehen, zeigt Michael Hübler in diesem Buch. Statt uns zu fragen, was fehlt, sollten wir unseren Mitarbeitenden autonome Entscheidungsprozesse zutrauen, virtuell oder face-to-face, frisch-freche Feedbackkulturen einführen und eine moderne Führungskultur installieren, in der es wichtiger ist, im Prozess mit den Mitarbeitenden kritische Themen ausdiskutieren, als Ziele vorzugeben.

**Michael Hübler**  
**New Work:**  
**Menschlich – Demokratisch – Agil**  
 Wie Sie Teams und Organisationen erfolgreich in eine digitale Zukunft führen

1. Auflage, Oktober 2018  
 330 Seiten, gebunden  
 ISBN 978-3-96186-016-6  
 29,95 €



**Michael Hübler**  
**Die Führungskraft als Krisenmanager**  
 Wie Führungskräfte in turbulenten Zeiten Orientierung bieten, Konflikte schlichten und Mitarbeiter begleiten

1. Auflage, Mai 2020  
 E-Book  
 ISBN 978-3-96186-044-9  
 8,99 €



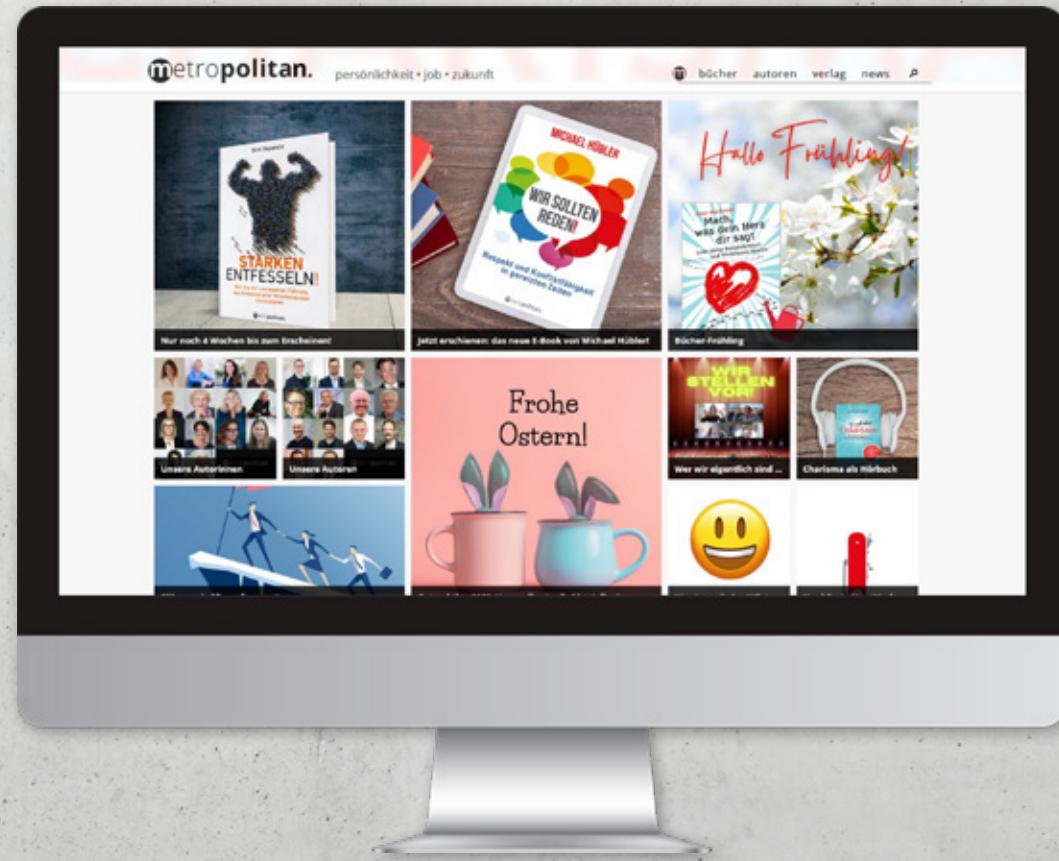
**Patrick Schmid**  
**Erfolgreiches Projektmanagement**  
 Nützliche Methoden für kleine und mittlere Projekte

8. Auflage, August 2022  
 180 Seiten, kartoniert  
 ISBN 978-3-96186-068-5  
 14,95 €

# UNSERE ONLINE-AUFTRITTE

Auf unserer Website [metropolitan.de](http://metropolitan.de) finden Sie nicht nur unser gesamtes Verlagsprogramm und Informationen zu unseren Autorinnen und Autoren, sondern auch aktuelle News und zusätzliche Inhalte zu unseren Themen **job – persönlichkei – zukunft:**

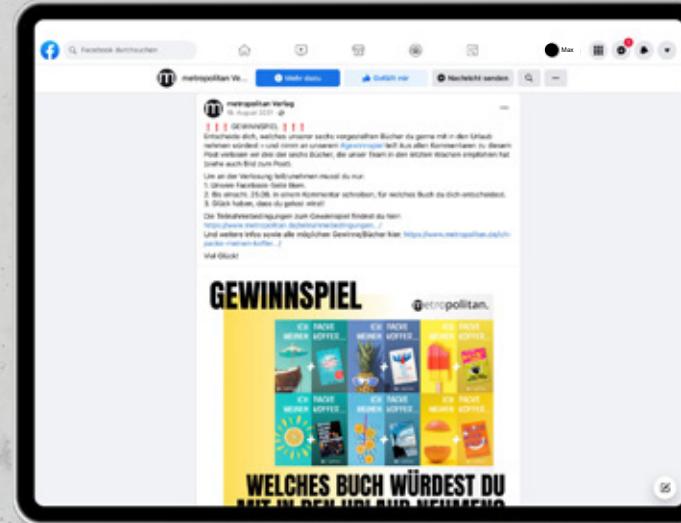
- Gewinnspiele & Aktionen
- Video-Interviews
- Blog-Artikel & viele weitere exklusive Inhalte



[www.metropolitan.de](http://www.metropolitan.de)



@met\_verlag



metropolitan Verlag



met\_verlag

... unsere Kanäle **Facebook, LinkedIn, Instagram, Twitter** und **YouTube** werden individuell und regelmäßig mit vielen verschiedenen Themen bespielt!



metropolitan Verlag

Folgen Sie auch unseren **Social-Media**-Auftritten, um weitere Inhalte und Ankündigungen zu erhalten!



metropolitan Verlag

Unser **Newsletter** informiert wöchentlich über neue Themen, Aktionen und natürlich die aktuellen Neuerscheinungen.

Melden Sie sich gleich auf [metropolitan.de](http://metropolitan.de) an!



metropolitan Verlag  
Haus an der Eisernen Brücke · 93042 Regensburg

Walthalla u. Praetoria Verlag GmbH & Co. KG  
Komplementärin: Walthalla u. Praetoria Verlag Unternehmensbeteiligung GmbH  
Geschäftsführer: Johannes Höfer · Registergericht Regensburg · HRA 2314 · HRB 3390



metropolitan Verlag



metropolitan Verlag



@met\_verlag



metropolitan Verlag



met\_verlag