

Neue Sachbücher im September 2009

Guinness World Records 2010

das Buch des Jahrzehnts - Mannheim : Bibliogr. Inst., 2009. - 275 S. : zahlr. Ill. (farb.)

Das Guinness-Buch des Jahrzehnts: mit 1.500 neuen Rekorden!

Aa x Guin

Groult, Benoite:

Meine Befreiung : Autobiografie / Benoite Groult. - Berlin : Bloomsbury, 2009. - 271 S.

Benoîte Groult (geb.: 31.01.1920 in Paris) hat ihre Autobiographie geschrieben. Es ist nicht nur die Beschreibung einer privilegierten Kindheit, dreier Ehen mit drei Töchtern und des Lebens einer erfolgreichen Autorin. Es ist vor allem die Geschichte einer fortwährenden Bewusstwerdung und Befreiung, um der "Gefangenschaft", wie sie es nennt, zu entkommen. Und schließlich geht es um den Tod: den ihres geliebten Mannes Paul Guimard, und um das Bewusstsein von der eigenen Endlichkeit. Mit Witz und Ironie schildert sie den für ihre Frauengeneration ungewöhnlichen Weg in die Freiheit, auf dem sie sich weder radikalen Emanzipationstheorien noch gesellschaftlicher Scheinmoral beugte.

Roman Groult

Wötzel, Rudolf:

Über die Berge zu mir selbst : ein Banker steigt aus und wagt ein neues Leben / Rudolf Wötzel. - 1. Aufl. - München : Integral Verl., 2009. - 492 S. : Ill.

Was treibt einen Topmanager dazu, von heute auf morgen seinen Beruf an den Nagel zu hängen, den Rucksack zu packen und in Salzburg loszulaufen, um viele Monate später und um intensive Erfahrungen reicher das Mittelmeer zu erreichen?

In diesem packenden Buch erzählt jemand von Sinnsuche, innerer Wandlung und dem Abenteuer, alles hinter sich zu lassen und ein neues Leben zu beginnen.

By k Wötzel

Stroh, Wilfried:

Cicero : Redner, Staatsmann, Philosoph / Wilfried Stroh. - München : Beck, 2008. - 128 S. - (C. H. Beck - Wissen)

Marcus Tullius Cicero (* 3. Januar 106 v. Chr. in Arpinum; † 7. Dezember 43 v. Chr. bei Formiae) war ein römischer Politiker, Anwalt und Philosoph, der berühmteste Redner Roms und Konsul im Jahr 63 v. Chr.

By k Cicero

Künzler, Hanspeter:

Black or white : Michael Jackson - die ganze Geschichte / Hanspeter Künzler. - St. Andrä-Wördern : Hannibal-Verl., 2009. - 295 S. : Ill.

Mit Thriller spielte er das bestverkaufte Album aller Zeiten ein, und nur die Beatles, Elvis und Bing Crosby haben insgesamt mehr Tonträger verkauft als er. Die Karriere von Michael Jackson ist eine Erfolgsgeschichte voller Superlative. Gleichzeitig aber ist sein Privatleben eine unendliche Abfolge von Katastrophen: Drogensucht, Finanzkrisen, Operationen, Gerichtsverfahren wegen Kindesmissbrauch und Skandale um Frauen von Lisa Marie Presley bis zur Krankenschwester-Leihmutter Debbie Rowe.

By k Jackson

Lenzen, Majella:

Das möge Gott verhüten : warum ich keine Nonne mehr sein kann / Majella Lenzen. - 3. Aufl. - Köln : DuMont, 2009. - 286 S. : Ill.

33 Jahre war sie im Dienst der Kirche in Afrika tätig. In Tansania baut die gelernte Krankenschwester ein Krankenhaus auf. Cholera, Malaria, Kaiserschnitte gehören zu ihrem Alltag. Als Provinzoberin in Simbabwe versucht sie die Ordensregeln zu erneuern und gerät in Konflikt mit der Kirche. Sie wird in eine von HIV stark betroffene Krisenregion versetzt, wo sie die kirchliche Aidsarbeit koordiniert. Als sie Kondome ins Rotlichtviertel von Morogoro transportiert, provoziert sie den finalen Skandal. Sie wird von ihrem Bischof in ein sozial prekäres Leben entlassen und von ihren Gelübden entbunden.

By k Lenzen

Der Fischer Weltalmanach 2010

Zahlen, Daten, Fakten - Frankfurt a.M. : Fischer, 2009. - 832 S. : Ill.

Der Fischer Weltalmanach enthält die wichtigsten Zahlen, Daten und Fakten zu allen Staaten der Welt sämtliche Ereignisse aus Politik, Internationalen Organisationen, Wirtschaft, Umwelt, Kultur und Sport den Schwerpunkt Wirtschafts- und Finanzkrise: alles Wissenswerte zur Krise, mit vielen Grafiken, Tabellen und Karten Sonderseiten zum 50-jährigen Jubiläum mit Überblick über die Entwicklung der Staaten seit 50 Jahren, Biografien aus jedem Jahr seit 1960, spannenden Vergleichstabellen.

Ca I Fische

Geo Special: Prag und Tschechien

Hamburg : Gruner + Jahr , 2009. - 1462 S. : Ill. - (Geo special ; 2009/04)

Die Spitzenstadt: Wegweiser in das andere Prag

Burgen, Berge, Bäder: Was das Land zu bieten hat

Ce k403 Prag

Schmid, Marcus X.:

Korsika / Marcus X. Schmid. - 8. überarb. Aufl. - Erlangen : Müller, 2009. - 382 S. : Ill.

Korsika (Korsisch Corsica, Frz. Corse ist eine zum großen Teil aus Hochgebirge bestehende Insel im Mittelmeer und stellt eine Region Frankreichs dar. Sie liegt westlich von Italien, auf der Höhe der Abruzzen, nördlich der italienischen Insel Sardinien und südöstlich des Mutterlandes. Nach Sizilien, Sardinien und Zypern ist Korsika die viertgrößte Mittelmeerinsel.

Ce I21 Korsika

Merian: Madeira

Jahreszeitenverlag, 2009. - 130 S. : Ill. - (Merian ; 2009/08)

Gärten: Oasen des ewigen Frühlings. Porto Santo: Ausflug zum Traumstrand. Wandern: Das Wunder der Levadas.

Ce m125 Madeira

Buhl, Susann:

Leipzig / Susann Buhl. - 1. Aufl. - Köln : DuMont, 2009. - 288 S. : Ill. - (DuMont-Reise-Taschenbuch)

Mit Extra-Reisekarte und 10 Entdeckungstouren! Rundgänge und Ausflüge, Tipps für Genießer und Aktive, persönlich bewertete Adressen - und ein aktuelles Porträt des Landes

Cf p7 Leipzig

Florl, Renate:

Mit Kindern unterwegs. Pfalz und Pfälzerwald / Renate Florl. - Bietigheim-Bissingen : Fleischhauer & Spohn, 2007. - 168 S. : Ill. - (Mit Kindern unterwegs)

Wer bislang gedacht hat, die Pfalz und der Pfälzerwald wären nur Ziele für Erwachsene, wird nun eines Besseren belehrt. Ein wahres Familienparadies gilt es zu entdecken: Abenteuerliche Felsenwege zu Burgruinen, deren Erforschung Groß und Klein gleichermaßen fasziniert, begeistern für weitere Wandertage. Vielleicht auf dem Waldgeisterweg? Oder auf einem der Barfußpfade mit ganz neuen sinnlichen Erfahrungen? Dank des Pfälzerwald-Vereins lässt sich unterwegs in dessen Hütten zu familienfreundlichen Preisen einkehren und Pause machen.

Cf q31 Flor

Merian: Regensburg

Jahreszeitenverlag, 2009. - 137 S. : Ill. - (Merian ; 2009/09)

- Stadtrundgang: 2000 Jahre in zwei Stunden

- Thurn und Taxis: Zu Besuch bei Durchlaucht

- Ratzinger privat: Benedikts großer Bruder

Cf r13 Regensburg

Ranft, Gerrit-Richard:

Mit Kindern unterwegs. Baden-Württemberg umsonst : 120 kostenlose Ausflugsziele / Gerrit-Richard Ranft. - Bietigheim-Bissingen : Fleischhauer & Spohn, 2009. - 160 S. : Ill. - (Mit Kindern unterwegs)

Ein Sonntagsausflug ganz ohne Eintrittsgelder? Den Urlaubstag mit der ganzen Familie genießen, ohne ständig den Geldbeutel zücken zu müssen? 120 Vorschläge quer durch Baden-Württemberg machen dies möglich, gegliedert in zwanzig Themen für jedes Alter und alle Interessen. Mit diesem Buch findet jeder in seiner Region neue Ziele, die doppelt Spaß machen: gemeinsam erleben und dabei sparen ein Muss für jede Familie! Nichts wie hin kost ja nix und macht riesig Spaß

Cf r2 Ranf

Krahl-Rhinow, Andrea:

Mit Kindern unterwegs. Stuttgart und Umgebung / Andrea Krahl-Rhinow ; Christine Rieck ; Christina Stefanou. - Bietigheim-Bissingen : Fleischhauer & Spohn, 2009. - 160 S. : Ill. - (Mit Kindern unterwegs)

Drei Redakteurinnen der Stuttgarter Eltern-Kind-Zeitung Luftballon haben all ihre Erfahrung in diesen Stadtführer Stuttgart und Umgebung gepackt. Dabei steht das eigene Erleben im Vordergrund, egal ob es um Museen, Ziele am und mit Wasser, um heimische oder exotische Tiere und vieles mehr geht.

Cf r23 Stuttgart**Merian: Himalaya**

Jahreszeitenverlag, 2009. - 130 S.: Ill. - (Merian ; 2009/10)

- Bhutan: Reisen im Reich des Glücks
- Dalai Lama: Mein Plan für ein neues Tibet
- Kathmandu: Im Tal der tausend Tempel
- Mount Everest: Messner und sein Berg

Cg m Hima**Weizsäcker, Beatrice von:**

Warum ich mich nicht für Politik interessiere ... / Beatrice von Weizsäcker. - Bergisch Gladbach : Lübbe, 2009. - 207 S.

Sechzig Jahre Demokratie, und die Menschen haben genug von den Parteien und ihren Volksvertretern. Viele denken, dass das Volk keinen nennenswerten Einfluss auf die Politik hat und gehen erst gar nicht mehr zur Wahl. Diese Politik interessiert niemanden mehr. Doch so muss Politik nicht sein. Davon ist Beatrice von Weizsäcker fest überzeugt. Als Tochter des ehemaligen Bundespräsidenten sind ihr politische Themen von Kindesbeinen an vertraut.

Em p83 Weiz**Müller, Albrecht:**

Meinungsmache : wie Wirtschaft, Politik und Medien uns das Denken abgewöhnen wollen / Albrecht Müller. - München : Droemer, 2009. - 447 S.

Demokratie am Ende? Nicht ohne Grund empfinden so viele Menschen ein Unbehagen an der Politik: Es wird über ihre Köpfe hinwegregiert. Mit systematisch inszenierten Kampagnen wird die öffentliche Meinung beeinflusst. Albrecht Müller und Gunter Haug decken auf, wer diese Kampagnen steuert und was wir dagegen tun können.

Em p83 Müll**Afrika. Stolz & Vorurteile**

Berlin : Edition Le Monde, 2009. - 111 S. : Ill.

Rohstoffausbeutung, Armut, Korruption und gewalttätige ethnische Konflikte - all das prägt unser Bild vom subsaharischen Afrika. Doch es ist auch ein Erdteil, dessen Bewohner zu Recht stolz sind auf das, was sie erreicht haben und erreichen: auf die langsame Ablösung von den alten Kolonialmächten, auf ihre eigenen Wege zur Demokratie und ganz besonders auch auf eine reiche Kultur, auf historische Handschriften und moderne Literatur, auf das afrikanische Kino und natürlich auch auf den afrikanischen Fußball. Mit Beiträgen (u.a.) von Joseph Stiglitz, Nicholas Shaxson, Dieter Neubert, Achille Mbembe und Doris Lessing.

Eo Afri

Schwan, Gesine:

Woraus wir leben : das Persönliche und das Politische / Gesine Schwan. - München : Piper , 2009. - 218 S.

Gesine Schwan denkt nicht an Sachzwängen, sondern in Möglichkeiten. Sie zeigt, wie wir den gewaltigen Herausforderungen in Wirtschaft, Politik und Gesellschaft begegnen können: Indem wir das Politische als etwas begreifen, das uns persönlich angeht. Indem wir Vertrauen als öffentliche Ressource einsetzen. Indem wir Deutschland so verändern, dass es zur Verschiedenheit und Internationalität unserer neuen Biografien passt.

Ey k1 Schwan

Schirach, Ferdinand von:

Verbrechen : Stories / Ferdinand von Schirach. - 2. Aufl. - München : Piper , 2009. - 205 S.

Ein angesehenener, freundlicher Herr, Doktor der Medizin, erschlägt nach vierzig Ehejahren seine Frau mit einer Axt. Er zerlegt sie förmlich, bevor er schließlich die Polizei informiert. Sein Geständnis ist ebenso außergewöhnlich wie seine Strafe. Ein Mann raubt eine Bank aus, und so unglaublich das klingt: er hat seine Gründe. Gegen jede Wahrscheinlichkeit wird er von der deutschen Justiz an Leib und Seele gerettet. Eine junge Frau tötet ihren Bruder. Aus Liebe. Lauter unglaubliche Geschichten, doch sie sind wahr.

Fa o1 Schira

Schneider, Patrick:

Datenmissbrauch verhindern : wirkungsvoller Schutz für persönliche Daten / Patrick

Schneider : Anna Rosin ; Wolf Schneider. - Berlin : Beuth, 2009. - 144 S. : Ill.

Call-Center, Gewinnspiele und e-Commerce - die Möglichkeiten illegaler Datenbeschaffung sind heutzutage vielfältig. Nur wer ausreichend informiert ist, kann die Sicherheitsrisiken überblicken und im Ernstfall entsprechend reagieren. Dieser Ratgeber zeigt Ihnen, wo Gefahren des Datenmissbrauchs liegen und wie Sie sich effektiv dagegen wehren können. Er stellt verschiedene Präventionsstrategien vor und gibt konkrete Handlungsanweisungen, die Sie sofort umsetzen können. Vom optimalen Schutz des eigenen PCs bis hin zu rechtlichen Aspekten der Haftbarkeit und Strafverfolgung werden die entscheidenden Fragen kompetent beantwortet.

Fg k Schnei

Das Mieterlexikon 2009/2010

das Nachschlagewerk für Fachleute und Laien / Deutscher Mieterbund (Hrsg.). - Berlin : DMB, 2009. - 689 S.

In diesem Nachschlagewerk geben Fachleute auf dem Gebiet des Wohnens und Mietens in allgemeinverständlicher Sprache Auskunft über alle wichtigen Mietprobleme. Berücksichtigt ist die neueste Miet- und Wohnungsgesetzgebung.

Fk I11 Miet

Heuchert, Oliver:

WISO - Mehr Geld für Familien / Oliver Heuchert. - 2. Aufl. - Frankfurt/Main : Campus, 2009. - 227 S.

Familien sollen finanziell gefördert werden doch oft ist den Eltern aufgrund der verwirrenden Bestimmungen nicht klar, welche staatlichen Hilfen es heute gibt. Dieses Buch bietet übersichtlichen Rat und schnelle Hilfe. Oliver Heuchert klärt unter anderem über folgende Förderungen auf: Eltern-, Kinder- und Erziehungsgeld Unterstützung in Form von Mutterschutz, Eltern- oder Erziehungszeit steuerliche Vergünstigungen wie Kinderfreibetrag und Ausbildungsfreibetrag weitere Leistungen wie beitragsfreie Familienversicherung, Kinderzulage zur Riester-Rente und Unterstützung durch den Arbeitgeber

Fk m Heuch**Jürgs, Michael:**

Seichtgebiete : warum wir hemmungslos verblöden / Michael Jürgs. - 6. Aufl. - München : C. Bertelsmann, 2009. - 255 S.

Alle wissen es, keiner schreit auf: Ob falsche Betroffenheit in Talkshows, prollige Vorbilder wie Mario Barth oder Dieter Bohlen, von Supernannys statt von ihren Eltern erzogene Kinder oder die selbst vom Feuilleton zu Ikonen der Subkultur stilisierten Bestsellerautoren à la Roche, Bushido und Co.- überall breiten sich Seichtgebiete und Verblödung aus. Jürgs prangert nicht deutsch bierernst, sondern indem er sie lächerlich macht, jene an, die zynisch schamlos mit der Verdummung Geld machen.

Ga n Jürg**Irle, Mathias:**

Älterwerden für Anfänger / Mathias Irle. - 1. Aufl. - Reinbek bei Hamburg : Rowohlt, 2009. - 285 S.

Ein Einblick in das Leben älterer Menschen, der helfen kann, Entscheidungen für das eigene Alter rechtzeitig zu treffen, Entwicklungen richtig einzuordnen und beruhigt aufs eigene Älterwerden zu blicken.

Generation Plus (Generation Plus)**Riemann, Fritz:**

Die Kunst des Alterns : Reifen und Loslassen / Fritz Riemann ; Wolfgang Kleespies. - 4. Aufl. - München : Reinhardt, 2007. - 163 S. : Ill.

Jenseits von Bevölkerungsentwicklung, Rentendiskussion und Jugendwahn befasst sich dieses Buch mit persönlichen Themen des Alterns - mit den Fragen, Sorgen und Hoffnungen, die Menschen in der Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit beschäftigen.

Generation Plus (Generation Plus)**Seggelke, Ute Karen:**

60 Jahre und ein bisschen weiser : 21 Frauen erzählen / Ute Karen Seggelke. - Hildesheim : Gerstenberg, 2008. - 199 S. : zahlr. Ill.

Porträts von bekannten Frauen über 60 wie Senta Berger, Wibke Bruhns, Gesine Schwan, Hannelore Elsner, Mirjam Pressler und mehr. Sie erzählen von ihrem Lebensgefühl, ihrem Beruf und von wichtigen Lebenssituationen.

Generation Plus (Lebensgestaltung)

Bredow, Ilse Gräfin von:

Das Hörgerät im Azaleentopf / Ilse Gräfin von Bredow. - München : Scherz, 2009. - 224 S.
Neue Geschichten und heitere Betrachtungen rund um das Thema Alter, die anschaulich und mit bissigem Witz erzählt werden.

Generation Plus (Erzählungen)

Gienanth, Lo von:

Was heißt hier alt? : Anstiftung zum Eigensinn / Lo von Gienanth. - München : Droemer Knaur, 2008. - 235 S.

Immer mehr Menschen werden älter und wollen aktiv und lebendig bleiben bis zuletzt. Eine Streitschrift für alle, die sich das Leben nicht aus der Hand nehmen lassen.

Generation Plus (Generation Plus)

Drenk, Rüdiger:

Digitale Fotografie für Späteinsteiger / Rüdiger Drenk. - München : Franzis, 2009. - 224 S. : Ill. - (Franzis-Computerbuch)

In leserfreundlichem Großdruck und übersichtlicher Gestaltung wird hier Schritt für Schritt alles, was man über die digitale Fotografie wissen sollte, beschrieben.

Generation Plus (Fotografie)

Jaeggi, Eva:

Tritt einen Schritt zurück und du siehst mehr : gelassen älter werden / Eva Jaeggi. - Freiburg/Br. : Herder, 2008. - 159 S. - (Herder Spektrum ; 5894)

Eine gute Botschaft: auch wenn man nicht mehr der oder die Jüngste ist - man kann sich immer weiter entwickeln, neue, ungeahnte Möglichkeiten entdecken.

Das beste Rezept: sich anderen zuwenden, Distanz zu sich gewinnen. Entdecken, was im Leben wichtig ist. Lebenskunst für alle, gewürzt mit einer Prise Humor.

Generation Plus (Generation Plus)

Bieler, Thomas:

Die Baufinanzierung : Planungshilfe, Finanzierungsformen und -strategien / Thomas Bieler. - 3. Aufl. - Düsseldorf : Verbraucherzentrale, 2009. - 175 S. : Ill.

Dieser Ratgeber ist ein verlässlicher Baustein auf dem Weg zum eigenen Heim. Sie erhalten das Grundwissen, um sich im Konditionendschungel der Kreditinstitute zurechtzufinden und Finanzierungsangebote selbständig vergleichen zu können. Mit Checklisten, Berechnungsbeispielen und einem "ABC der Baufinanzierung".

Hd k74 Biel

Wiedeking, Wendelin:

Anders ist besser : ein Versuch über neue Wege in Wirtschaft und Politik / Wendelin Wiedeking. - 3. Aufl. - München : Piper , 2009. - 237 S. - (Piper ; 25114)

Der ungewöhnlichste und erfolgreichste Manager Deutschlands sagt offen, warum wir ein neues Denken brauchen, uns vom Vertrauten verabschieden sollen kurz: Regeln brechen müssen. Vom aufrechten Gang oder: Warum wir endlich tun müssen, was wir sagen Zocker und Zyniker oder: Die deutschen Manager und ihr schlechtes Image Die weißen Raben oder: Es gibt sie noch, die guten Unternehmer Werte als Wegweiser oder: Woran Man(ager) sich halten muss Der Ruf nach der Politik oder: Wir brauchen mehr Mut Das Beispiel Porsche oder: Dem Geschickten gehört die Zukunft Der Kopf ist rund oder: Warum der Regelbruch hilft.

Hk k1 Wied

Jobguide: Special - Praktikum in Australien

Annette Eicker (Hrsg.). - Düsseldorf : Matchboxmedia, 2009. - 146 S. : IIII.

Tausende Plätze für

- Studierende
- Bachelor, Master,
- Diplomanden
- Werkstudenten
- Ferienjobber
- Schüler

Hr Jobg

Schneider, Dieter:

Johannes Calvin : Reformator für ein Leben im Glauben / Dieter Schneider. - Gießen : Brunnen-Verl., 2009. - 262 S.

Johannes Calvin, eigentlich Jean Cauvin (* 10. Juli 1509 in Noyon, Picardie; † 27. Mai 1564 in Genf), war ein Reformator französischer Abstammung und Begründer des Calvinismus. Johannes Calvin gilt als der Begründer des reformierten Zweiges des Protestantismus. Von Genf aus griff er auf seine Weise die Reformation Luthers auf und setzte sie fort. Anlässlich seines 500. Geburtstages erzählt Dieter Schneider das Leben Calvins und führt in seine wichtigsten Werke und sein theologisches Denken ein. Manches gängige theologische und historische Vorurteil stellt er dabei in Frage.

Ky k Calvin

Abllass, Werner:

Abschied vom Ich : und wie leicht es sich ichlos lebt / Werner Abllass. - 1. Aufl. - Aachen : Omega-Verl., 2009. - 267 S.

Der Autor erlebte seinen Abschied vom eingebildeten Ich jedoch nicht aufgrund wissenschaftlicher Erkenntnis. Sein Ich kam ihm abhanden, nachdem er die von dem indischen Advaita-Meister Ramesh Balsekar empfohlene Selbstuntersuchung vorgenommen und dabei festgestellt hatte, dass es zwar Gedanken, Entscheidungen und Taten gibt, jedoch keinen individuellen Denker, Entscheider und Täter.

Mb k2 Abla

Betz, Robert:

Raus aus den alten Schuhen! : dem Leben eine neue Richtung geben / Robert Betz. - 5. Aufl. - München : Integral Verl., 2009. - 270 S.

Mit Siebenmeilenstiefeln ins perfekte Leben Ein mitreißendes Motivationsbuch und eine zeitgemäße Methode der Selbstverwirklichung. Leicht verständlich, unterhaltsam und überzeugend zeigt der bekannte Lebenslehrer Wege auf, wie wir unser gesamtes inneres Potenzial ausschöpfen und ganzheitliches Lebensglück gewinnen können.

Mc I Betz

Kössner, Christa:

Die Spiegelgesetz-Methode : praktischer Wegweiser in die Freiheit / Christa Kössner. - Steyr : Ennsthaler, 2002. - 104 S.

Die Spiegelgesetz-Methode bietet Selbsterkenntnis und Lebenshilfe, die nichts kostet, die schnell und konkret umsetzbar, einfach und an jedem Ort anwendbar ist.

Mc I Köss

Seiwert, Lothar:

Noch mehr Zeit für das Wesentliche :

Zeitmanagement neu entdecken / Lothar Seiwert. -

1. Aufl. - München : Goldmann , 2009. - 283 S.

Lothar Seiwert hilft uns herauszufinden, was jenseits der Alltagshektik im Leben wirklich zählt und wichtig ist. Er präsentiert eine Fülle von Techniken und Tools, Methoden und Regeln für ein modernes Zeitmanagement im Beruf und Privatleben. Sein Grundlagen- und Arbeitsbuch zur Work-Life-Balance gibt überzeugende Antworten, wie man ein erfüllteres Leben mit Glück und Gelassenheit erlangt.

Mc I Seiw

Tiedemann, Friederike von:

Die 13 Stolpersteine der Liebe : ... und wie man ihnen aus dem Weg geht / Friederike von

Tiedemann. - Freiburg/Br. : Herder, 2007. - 160 S.

Endlich die wahre Liebe! Wieder einmal hängt der Himmel voller Geigen. Und es ist klar: Diesmal wird alles richtig gemacht. Aber manch ein Fallstrick liegt gerade in diesem "Richtig-machen-wollen". Kann man wirklich über alles reden? Kann es in der Partnerschaft nur gerecht zugehen? 13 typische Leitideen, ihre Stolpersteine und ihre Chancen. Damit Partnerschaft auf Dauer gelingt.

Mc I1 Tied

Betz, Robert:

Wahre Liebe lässt frei! : wie Frau und Mann zu sich selbst und zueinander finden / Robert Betz. - München : Integral Verl., 2009. - 349 S.

Von ihrer Partnerschaft erwarten die Menschen heute alles: Liebe und Freundschaft, Geborgenheit und ekstatische Sexualität, Bindung und Toleranz. "Das kann ja gar nicht klappen!", meint Robert Betz und empfiehlt: Der Schlüssel zur wahrhaft erfüllenden Liebe ist die Freiheit. Wie wir unser Herz für die wahre Liebe öffnen können, zeigt dieser Beziehungsratgeber für Singles und Paare.

Mc I1 Betz

Virtue, Doreen:

Die Kristall-Kinder / Doreen Virtue. - 2. Aufl. - Burgrain : KOHA-Verl., 2009. - 126 S.

Kristall-Kinder haben eine schillernde Aura und man erkennt sie an ihren großen Augen. Sie sind höchst sensitiv und medial begabt und haben eine wichtige Lebensaufgabe. Während die Indigo-Kinder eher kämpferisch veranlagt und handlungsorientiert sind, zeigen sich die Kristall-Kinder sanft und gelassen. Sie sind die Friedensstifter der kommenden Zeit.

Md x Virt

Juul, Jesper:

Grenzen, Nähe, Respekt : auf dem Weg zur kompetenten Eltern-Kind-Beziehung / Jesper Juul. - Reinbek : Rowohlt , 2009. - 90 S. - (rororo ; 62534)

Die Quellen jeder Familiendynamik sind Konflikte. In ihnen zeigt sich, wie Grenzen gesetzt und respektiert werden und dass Konfrontation auch Nähe bedeutet. Jesper Juul zeigt, dass «Nein» eine liebevolle Antwort sein kann und wie aus destruktiven Auseinandersetzungen fruchtbare Konflikte werden, damit Eltern und Kinder sich finden.

Ng k Juul

Schleider, Karin:

ADHS : wissen was stimmt / Karin Schleider. - Freiburg/Br. : Herder, 2009. - 128 S.

Was ist eigentlich ADHS? Wie häufig tritt die Krankheit auf? Wer diagnostiziert sie und wie kann man sie behandeln? Jeder kennt die hyperaktiven Kinder, die keine Minute bei einer Beschäftigung bleiben können.

Ng k1 Schlei

Deslauries, Linda:

Die Kleiderdiät : nie mehr volle Schränke, Kleiderchaos und Fehlkäufe, mit Stilberatung und Typbestimmung / Linda Deslauries. - München : Nymphenburger , 2009. - 124 S. . III.

Die Grundidee dieses Buches ist, dass die meisten Frauen sehr viele Kleider haben, aber nur etwa 20% des Bestandes nutzen. Die Autorin geht den psychologischen Ursachen auf den Grund, was uns zum Anhäufen der Kleidungsstücke bewegt. Gleichzeitig stellt sie auch die Frage, was die Trägerin tatsächlich von den Kleidungsstücken erwartet, um sich wohl zu fühlen und gut auszusehen. Alle Kleider, die zu selten oder nicht gern getragen werden, sollten aussortiert werden - und zwar meint die Autorin, dass das 80% des gesamten Bestandes sein sollen.

Vc g Desl

Kasper, Claudia:

Naturseife - das reine Vergnügen : die Herstellung feiner Pflanzenseifen in der eigenen Küche / Claudia Kasper. - Freya, 2008. - 256 S. : IIII.

Die Kunst der Seifensiederei gibt es schon seit tausenden von Jahren, nur scheint sie in den letzten paar Jahrzehnten ein wenig in Vergessenheit geraten zu sein - das werden wir nun ändern. Moderne, handgemachte Naturseifen bestehen aus feinen Pflanzenölen wie Olivenöl, Mandelöl, Kokosöl. Wer mag, verwöhnt sich mit einer Extraportion Avocadoöl oder Sheabutter, die Auswahl ist riesig. Verseift werden die Öle mit einer starken Lauge (NaOH). Mit ein wenig Planung und einer guten Waage liegt auch bald in deiner Küche ein duftender, handgemachter Seifenblock.

Vc g Kasp

Ehret-Wemmer, Doris:

Typgerecht entspannen : Ihr Weg zu mehr Gelassenheit, die besten Methoden für Ihren Alltag / Doris Ehret-Wemmer. - Stuttgart : Trias Verl., 2009. - 167 S. : Ill.

Das Angebot an Entspannungstechniken ist vielfältig und auch unübersichtlich. So wirkt dieses Buch als verlässlicher Wegweiser. Es stellt bekannte Verfahren wie Autogenes Training, Progressive Relaxation, Phantasiereisen und Meditation vor. Aber auch weniger bekannte Methoden wie gesteuerte Selbstgespräche, Bilderleben oder Lachyoga werden beschrieben.

Vc k Ehre

Zaruba, Barbara:

Dem Leben wiedergegeben : erfolgreiche Selbsttherapie bei Bewegungsstörungen wie Schlaganfall, Parkinson, MS und ähnlichen Erkrankungen / Barbara Zaruba ; Sonja Wierk. - 4. Aufl. - München : Herbig, 2009. - 256 S.

Die Autorin Sonja Wierk, früher schwer an MS erkrankt und völlig gelähmt, entwickelte Schritt für Schritt eine Methode, die sie wieder voll beweglich machte, indem sie mit ihrem Körper liebevoll Kontakt aufnahm und ihn wieder spüren lernte. Die Autorin Barbara Zaruba, selbst an MS erkrankt, ist ebenso wie viele Betroffene und ihre Therapeuten von dem Erfolg der SoWi-Therapie überzeugt und möchte diese großartige Hoffnung an alle zerebral Geschädigten weitergeben. Über eine Bestandsaufnahme seiner Erkrankung und seiner gesamten Persönlichkeit wird der erkrankte Mensch durch praktische und konkrete Anweisungen in die SoWi-Therapie eingeführt und - unterstützt durch zahlreiche Fallbeispiele - zur Selbsttherapie angeleitet.

Ve l2 Zaru

Rexrodt von Fircks, Annette:

Dem Krebs davon leben : wir haben die Chance / Annette Rexrodt von Fircks. - 1. Aufl. - München : Ullstein, 2009. - 251 S.

Annette Rexrodt von Fircks hat es geschafft: Sie hat den Krebs besiegt, trotz einer niederschmetternden Diagnose vor zehn Jahren. Eindrucksvoll beschreibt sie, wie sie nach der Therapie ihre frühere Lebenssicherheit wieder gewonnen hat. Die kontinuierliche Stärkung des Immunsystems, Entspannungsübungen und die richtige Dosierung sportlicher Aktivitäten sind nur einige der Maßnahmen, mit denen sie die Krankheit dauerhaft aus ihrem Leben fernhält.

Ve l8 Rexr

Does, Willem van der:

Licht am Ende des Tunnels : gib der Depression keine Chance - wie wir aus der Melancholiefalle herausfinden / Willem van der Does. - Zürich : Oesch, 2009. - 159 S. : Ill.

Depressive Menschen sind Schwarzseher: Das Glas ist halb leer, nicht halb voll. Sie denken über alles Menschenmögliche negativ, vor allem aber über sich selbst und ihre Fähigkeiten! In diesem Ratgeber lernen Sie, dass die Negativ-Spirale sich immer schneller drehen wird, wenn wir uns nicht dagegen wehren. Denn die kognitive Therapie geht davon aus, dass negative Denkweisen kein Symptom der Depression sind, sondern ihr Auslöser! Wir müssen demnach unser Denken korrigieren, um aus der Falle herauszufinden.

Ve t1 Does

Wassely, Marie Ch.:

Gesund mit Meerrettich : überlieferte Heilrezepte, äußerliche und innerliche Anwendungen, Kochrezepte mit Kren / Marie Ch. Wassely. - München : Herbig, 2008. - 176 S. : III.

Meerrettich, ein scharfes Gemüse von vielseitiger Heilkraft: Er ist ein natürliches Antibiotikum, wirkt entzündungshemmend, stark durchblutungsfördernd und damit vorbeugend gegen Arterienverkalkung und Herzinfarkt. Er ist aber auch in der Haut- und Körperpflege einsetzbar und wirkt - trotz Schärfe! - beruhigend. Heilrezepte zum Selbermachen für die verschiedensten Beschwerden, köstliche Kochrezepte, Infos zu Inhaltsstoffen, Verarbeitung, Anbau und Geschichte des Krens machen diese Meerrettich-Hausapotheke zu einem Schatz naturheilkundlichen Wissens.

Vg k1 Wass

Lagoda, Marion:

So finde ich meinen Gartenstil / Marion Lagoda. - München : Blv, 2009. - 143 S. : III.

Den individuell passenden Gartenstil finden und im eigenen Garten umsetzen

- Am Beispiel heimischer Gärten gezeigt: Vorschläge für Landhausgärten, naturnahe Gärten, Stein- und Gräsergärten, Wassergärten, formaler Gärten, Japan-Gärten und mehr

Xb o32 Lago

Hensel, Wolfgang:

Prachtvolle Nutz- und Bauerngärten : Kräuter, Gemüse und Schnittblumen in zauberhaften Beeten / Wolfgang Hensel. - Ratingen : Bloom's, 2009. - 160 S. : III.

So wunderbar können Nutzgärten sein - Bauerngärten von ihrer schönsten Seite

Mit traumhaft schönen Bildern, faszinierenden Ideen, guten Tipps und wertvollem

Hintergrundwissen zeigt Ihnen dieses Buch den Weg, wie Sie mit Kräutern, Gemüse,

Stauden und Sommerblumen Ihren Garten zu einem kleinen Paradies machen, das Sie ganz

nebenbei mit frischen, gesunden, kulinarischen Genüssen und frischen Schnittblumen

verwöhnt. Der Erfolg dieses Konzeptes stellt sich schnell und fast von selbst ein.

Xb o320 Hens

Schmidt, Esther:

Mein Kaninchen / Esther Schmidt. - 1. Aufl. - München : Gräfe und Unzer, 2009. - 144 S. : III.

In diesem Buch erfahren Sie alles über die richtige Ernährung von Kaninchen und deren

Futterbedarf. Damit es Ihren Kaninchen auch rund um gut geht, informiert Sie die Autorin

über die richtige Pflege, vorbeugende Gesundheitsmaßnahmen und Erste Hilfe. Darüber

hinaus bekommen Sie alle Informationen zu den Themen Paarung und Nachwuchs.

Zusätzlich hilft ein Kapitel die wichtigsten Verhaltens- und Haltungsprobleme mit Kaninchen zu lösen.

Xb p3 Schmid

Goerke, Ute:

Einfach Energie sparen / Ute Goerke. - Freiburg : Haufe, 2009. - 189 S. –

(ARD Ratgeber Recht)

Jedes Jahr steigen die Kosten für Gas und Strom weiter an. Hier erhalten Sie wertvolle

Tipps, wie Sie Energie und Geld sparen und gleichzeitig einen Beitrag zum Klimaschutz

leisten. Zudem: welche Förderungsmaßnahmen es bei der Energieeinsparung gibt.

Xe I Goer

Clifton-Mogg, Caroline:

Wie, Was, Wo aufbewahren? : kreative Ideen und ungewöhnliche Lösungen / Caroline Clifton-Mogg. - 1. Aufl. - Stuttgart : DVA, 2009. - 143 S. : Ill.

Wie, Was, Wo aufbewahren? Diese und ähnliche Fragen beschäftigen jeden von uns früher oder später beim Thema Einrichtung. Auf einem Rundgang durch alle Räume der Wohnung werden die speziellen Anforderungen der einzelnen Wohnbereiche durchdacht - schnelle, sichere Zugänglichkeit in der Küche; Platz für frische Kleidung im Schlafzimmer; praktische Raumsparideen für Flur oder Treppe.

Xe m1 Clif

Torolsan, Berrin:

Wohnideen aus 1001 Nacht : zeitgemäß wohnen im orientalischen Stil / Berrin Torolsan. - München : Christian, 2008. - 192 S. : Ill.

Lassen Sie sich inspirieren! Der Orient bereichert unseren Wohnstil nicht nur durch kunstvoll gewebte Teppiche oder schillernde Stoffe, Ornamente, leuchtend glasierte Kacheln oder romantische Lampen. Salvi Dos Santos erlaubt uns einen intimen Einblick in die unterschiedlichen Wohnwelten, die Designer, Künstler, Landadlige und Plantagenbesitzer nach alter Tradition oder mit individueller Extravaganz geschaffen haben - 1000 Ideen, wie Sie im orientalischen Stil zeitgemäß wohnen können!

Xe m1 Toro

Marquardt, Matthias:

77 Dinge, die ein Läufer wissen muss : typische Irrtümer und neueste Erkenntnisse / Matthias Marquardt. - München : Südwest, 2009. - 175 S. : Ill.

Kaum vorstellbar: 16 Millionen Menschen in Deutschland joggen regelmäßig und immer noch denken einige dabei an ausgemergelte Asketen, die um 5.00 Uhr morgens ihr tägliches 20-km-Pensum absolvieren. Genauso verwunderlich ist auch, dass sich in der Laufszene und in den Köpfen der Hobbysportler seit Jahren Mythen und Laufirrtümer halten, die eigentlich längst widerlegt wurden.

Yb m Marq

Laubsägen für Jungs

freche und coole Ideen aus Holz - Stuttgart : Frech, 2009. - 48 S. . Ill

Endlich mal Motive ganz speziell für Jungs! In diesem Buch kommen alle Fans von Rittern, Piraten, Dinos, Tieren, Fahrzeugen und mehr voll auf ihre Kosten. Ob Burg, Säbel, Puzzle, Türschild und noch viel mehr, alle Ideen eignen sich zum Spielen, Dekorieren oder Verschenken. Das Aussägen mit der Laubsäge und das Anmalen fördert die Konzentration, die Fingerfertigkeit und das Durchhaltevermögen. Für wilde Rabauken also ein perfekter Ausgleich. Eine ausführliche Grundanleitung, genaue Schritt-für-Schritt-Anleitungen und Vorlagen in Originalgröße machen das Nacharbeiten ganz leicht.

Yd k12 Laub

Mula, Massimo:

Drachen bauen : kinderleichte Himmelsstürmer / Massimo Mula. - Stuttgart : Frech, 2009. - 64 S. : Ill.

Die stürmischen Herbsttage laden zum Drachensteigen ein. Ob kunterbunt oder einfarbig, schnell gemacht oder aufwändig, aus Folie oder Seidenpapier: diese Drachen fliegen auch mit diesen einfachen Materialien garantiert. Schritt für Schritt zum Erfolg: Ausführliche Anleitungen sowie zahlreiche Fotos und Illustrationen machen das Anfertigen der bunten Flugobjekte zu einem kinderleichten Vergnügen.

Yd k202 Mula

Wunderreich Natur

die schönsten Bastelideen - Stuttgart : Frech, 2009. - 80 S. : Ill.

Kinder erleben und erfahren unsere Natur, indem sie mit ihren Komponenten kreativ gestalten, unkompliziert und pädagogisch wertvoll - einfacher geht's nicht! Eine große Auswahl an kinderleichten Bastelideen aus Naturmaterial rund ums Jahr. Vom selbst gemachten Spielzeug über schöne Dekorationen bis hin zu liebevoll gestalteten kleinen Geschenken. Viele Sachen können selbst die Kleinen problemlos nachbasteln.

Yd k4 Wund