

NEUE BÜCHER – SACHBÜCHER



Goleman, Daniel

Konzentriert euch! Eine Anleitung zum modernen Leben

223 S. – 2013

Verlag: Piper

Oft wird das Multitasking als Ideal dargestellt, doch viele haben Mühe damit, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Mitschuld trägt die permanente Reizüberflutung und Ablenkung. Der klinische Psychologe beschreibt anhand zahlreicher Studien und Fallbeispiele die neuesten neurobiologischen Erkenntnisse über Konzentrationsfähigkeit und wie diese von jedermann verbessert werden können um damit seine Ziele im Leben verwirklichen zu können.

Signatur: 159.5



Sezgin, Hilal

Artgerecht ist nur die Freiheit. Eine Ethik für Tiere oder Warum wir umdenken müssen

300 S. – 2014

Verlag: C.H.Beck

Tierquälerei ist schwer erträglich. Trotzdem lassen wir es stillschweigend zu, dass unzählige Tiere in Versuchslaboren gequält und in Mastställen und Schlachthöfen, angeblich artgerecht misshandelt werden, weil wir uns ein Leben ohne tierische Produkte nicht vorstellen können. Auch Züchter und Zoos sind andauernd wieder ein Thema in der Presse.

Wem dieser Widerspruch keine Ruhe lässt, der sollte Hilal Sezgins Augen öffnen. Sie geht der Frage nach, ob wir Tiere im medizinischen Interesse malträtiert und ob wir sie einsperren, töten und essen dürfen. In einer lebhaften Auseinandersetzung mit anderen (tier-)ethischen Positionen plädiert sie dafür, Tiere als Individuen mit eigenen Rechten anzuerkennen - auch in unserem eigenen Interesse. Am Ende dieser engagierten Tierethik steht die Vision einer Menschheit, die sich die Erde gerecht mit anderen Tieren teilen kann. Eine fulminant geschriebene Einladung zum Umdenken, der man sich nur schwer entziehen kann.

Signatur: 170.3



Hannawald, Sven

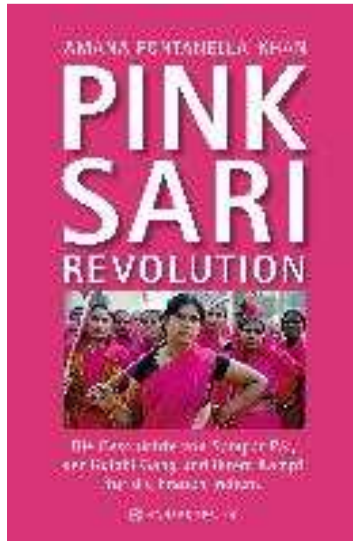
Mein Höhenflug, mein Absturz, meine Landung im Leben

216 S.; ill. – 2013

Verlag: Zabert

Mit Siegen in allen vier Wettkämpfen der Vierschanzentournee wurde Sven Hannawald zur Sportlegende. Doch das Ausnahmetalent konnte dem Leistungsdruck des Spitzensports nicht standhalten. In der DDR aufgewachsen und immerzu gefördert wie gefordert, musste er seine Karriere im Jahr 2004 beenden, nachdem sich Symptome einer Burn-out-Erkrankung zeigten. Wie kam es dazu? In seiner Autobiografie liefert Sven spannende Hintergründe aus dem Innenleben eines Athleten, der sich den gnadenlosen Mechanismen seiner Sportart auslieferte, um erfolgreich zu sein: Wie ihn der Kampf um immer noch weniger Körpergewicht fast in die Magersucht, Erfolgsdruck und Zukunftsängste in die Einsamkeit trieben. Und wie er sich und seine Balance schließlich findet und seinen Weg zurück ins Leben. Ein Buch, das in seiner schonungslosen Ehrlichkeit nicht nur Sportinteressierten einen Blick hinter die Kulissen des Lebens von Leistungssportlern gewährt.

Signatur: 172.5



Fontanella-Khan, Amana

Pink Sari Revolution. Die Geschichte von Sampat Pal, der Gulabi Gang und ihrem Kampf für die Frauen Indiens
270 S. - 2014

Verlag: Hanser

Wo immer die Frauen der "Gulabi Gang", der "pinkfarbenen Bande", in Aktion treten, sind sie eine eindrucksvolle Erscheinung mit ihren leuchtenden Saris - und den Bambusstöcken, die sie, wenn nötig, auch einsetzen. Sie wehren sich gegen die massive Gewalt, der Frauen in Indien oft ausgesetzt sind - im privaten wie im öffentlichen Raum. Gründerin und Anführerin der über 20.000 Mitglieder zählenden Selbstschutzgruppe ist Sampat Pal, Ende vierzig, charismatisch und unerschrocken. Fesselnd wie ein Roman erzählt Amana Fontanella-Khan die faszinierende Geschichte dieser unkonventionellen Frau und ihrer Gang.

Signatur: 305



Franken, Markus

Bericht aus der Zukunft: Wie der grüne Wandel funktioniert
283 S.

Verlag: oekom

Unsere Welt hat sich verändert: Menschen produzieren ihre Lebensmittel wieder zunehmend selbst; in den Städten dominieren Busse, Radfahrer und Fußgänger; die fossilen Energieträger befinden sich auf dem Rückzug; weltweit boomen die Umwelttechnologien. Noch ist diese Welt eine Vision, doch überall mehren sich die Anzeichen für Veränderung. Das Buch zeigt auf, wie sich dieser Pfad weiterverfolgen lässt. Für alle Bereiche unseres Daseins - Mobilität, Wohnen, Energie, Ernährung, Arbeiten - werden Best-Practice-Beispiele aufgezeigt, die Lust auf eine andere Zukunft machen.

Die Heinrich-Böll-Stiftung unterstützt die politische Bildung zur Förderung von Ökologie, Demokratie und Selbstbestimmung. Sie ist Herausgeberin der Bücher »Wohlstand ohne Wachstum« und »Wem gehört die Welt?«

Signatur: 502



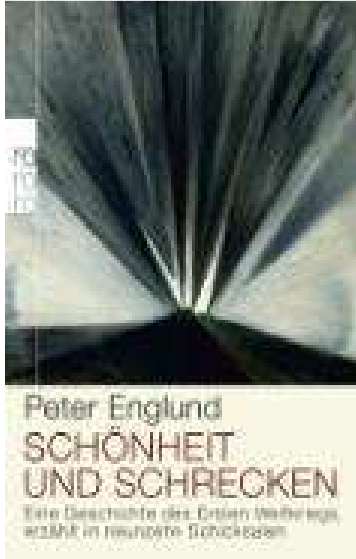
Fessler, Norbert

Rasant entspannt. Die besten Minuten-Übungen gegen Alltagsstress
287 S.

Verlag: Trias

Sie sind total im Stress, Ihre Schultern sind verspannt, der Rücken schmerzt, doch Sie finden keine Zeit zum Entspannen - und schon gar nicht für "aufwendige" Methoden wie Yoga, Tai Chi oder Feldenkrais? Sie sehnen sich nach kleinen Entspannungsinseln inmitten des hektischen Alltags, wo Sie zwischendurch Energie tanken und Ihr Wohlbefinden sofort steigern können? Dann heißt das Angebot KET - das Karlsruher Entspannungstraining. Ob beim Einkaufen, im Büro oder in der Bahn - seien Sie achtsam mit sich selbst und wenden Sie die einfachen Bewegungen überall und jederzeit mühelos an. Die 9 ganzheitlich ausgerichteten Kurzprogramme helfen nachweislich. Jede Bewegungsfolge führt zu neuer Konzentration, innerer Ruhe und geistiger Frische. Mit den auf die einzelnen Körperregionen abgestimmten Übungen können Sie ganz individuell und gezielt Ihre Beschwerden lindern - und das von den Augen bis zu den Zehen.

Signatur: 796.4



Englund, Peter

Schönheit und Schrecken. Eine Geschichte des Ersten

Weltkriegs, erzählt in 19 Schicksalen

595 S. ill. – 2013

Verlag: Rowohlt

Ein grandioses und bewegendes Geschichtsepos. Noch nie wurde die Geschichte des Ersten Weltkriegs so erzählt wie in diesem Buch. Peter Englund schildert sie aus der Perspektive von neunzehn meist unbekannt Menschen. Sie alle erfahren den Krieg als eine Macht, die ihnen etwas Entscheidendes raubt: ihre Jugend, ihre Illusionen, ihre Hoffnung, ihre Mitmenschlichkeit - ihr Leben. Es sind erschütternde Episoden, die sich wie nebenbei zu einem Gesamtbild fügen, romanhaft erzählt und doch auf zahllosen Selbstzeugnissen basierend.

Peter Englund, geboren 1957 in Boden (Nordschweden), arbeitete nach dem Studium der Geschichte und Philosophie als Kriegsreporter u.a. auf dem Balkan und im Irak. Er lehrte Geschichte an der Universität Uppsala, hat eine Professur für historische Narratologie in Stockholm inne und schrieb mehrere Bücher zu historischen Themen, die zu Bestsellern wurden.

Signatur: 930.951



Gottschalk, Maren

„Die Morgenröte unserer Freiheit“: Die Lebensgeschichte des Nelson Mandela

300 S.; ill. 2014

Verlag: Gulliver

Geboren 1918, wird Nelson Mandela schon früh zur zentralen Figur des African National Congress (ANC). Doch der Kampf gegen das Apartheidsregime fordert seinen Preis: Er wird verhaftet und kommt erst 1990, nach 27 Jahren Haft, aus dem Gefängnis frei. Auch als Präsident setzte er sich weiterhin ein für die Überwindung der tiefen Gräben zwischen der schwarzen und weissen Bevölkerung Südafrikas.

Signatur: 92MAND