

NEUE BÜCHER - Sachbücher

Oktober 2016



Jakait, Janice
Freut euch nicht zu spät
239 S. – 2016
Verlag: Europaverlag

Wir leben, als wäre unsere Zeit auf diesem Planeten eine Fingerübung und das eigentliche, richtige Leben käme irgendwann später. Angestrengt mit Selbstoptimierung beschäftigt, kommen wir überall hin, aber nirgends mehr an, können alles erreichen, doch nichts stellt uns mehr zufrieden.

Aufrüttelnd und leidenschaftlich zeigt die Bestsellerautorin, warum wir uns unserer Vergänglichkeit stellen müssen, um das ebenso schlichte wie magische Wunder des Augenblicks zu erfahren.

Signatur: 159



Rosenberg, Marshall B.
Gewaltfreie Kommunikation
Ein Sprache des Lebens
230 S. – 2016
Verlag: Junfermann

Ohne dass wir es vielleicht beabsichtigen, haben unsere Worte und unsere Art zu sprechen Verletzung und Leid zur Folge - bei anderen und auch bei uns selbst. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) hilft uns, bewusster zuzuhören und unserem Gegenüber respektvolle Aufmerksamkeit zu schenken. Gleichzeitig lernen wir, uns ehrlich und klar auszudrücken. Als eine Sprache des Lebens können wir die GFK in der Kommunikation mit allen Menschen, egal welchen Alters, unabhängig von ihrem kulturellen oder religiösen Hintergrund in den unterschiedlichsten Situationen anwenden. Mit Geschichten, Erlebnissen und beispielhaften Gesprächssituationen macht Marshall Rosenberg in seinem Buch deutlich, wie sich mithilfe der GFK auch komplexe Kommunikationsprobleme lösen lassen.

Signatur: 159.2



Pecorelli, Alfonso
Glück ist Leben
Wie man sein Leben bestimmt – bemerkenswerte Menschen erzählen
237 S. – 2016
Verlag: Riverfield

Ein Buch über das »Glück des Lebens«, wie Sie es noch nie gelesen haben. Menschen jeglichen Alters, die entweder von Geburt an oder durch ein späteres Ereignis vor wirkliche Herausforderungen gestellt waren, erzählen aus Ihrem Leben und wie sie ihr Schicksal nicht nur gemeistert haben, sondern heute ein zufriedenes und glückliches Leben führen. Kein esoterisches oder »ratgeberisches« Buch und schon gar kein theoretisches Glücksbuch eines selbst ernannten Experten erwartet Sie: In diesem Buch sind die wahren Lebensgeschichten von normalen, aber eben doch sehr besonderen Menschen gesammelt. Menschen wie du und ich, die ihr Leben trotz allen Unbill nicht nur in die Hand genommen und das Beste daraus gemacht haben, sondern zudem auch noch glücklich sind.

Signatur: 172.5



Marmet, Otto

Ich und du und so weiter

Kleine Einführung in die Sozialpsychologie

112 S. – 2016

Verlag: Beltz

Was ist eine Gruppe, was eine soziale Rolle? Was heisst eigentlich Kommunikation?

Das Buch wendet sich an alle, für die Sozial- und gruppenpsychologische Grundkenntnisse eine wichtige Voraussetzung ihrer beruflichen Tätigkeit darstellen. Alltagsnah und anschaulich geschrieben, ist es für praxisbezogene Eltern- und Erwachsenenbildung sowie für die Verwendung im Schulunterricht (Oberstufe) geeignet.

Signatur: 301



Pauli, Claudia

Sporternährung – kompakt

Der Weg zur optimalen Leistung

249 S. – 2016

Verlag: Meyer & Meyer

In diesem Buch wird auf leicht verständliche Art der Zusammenhang zwischen einer bewusst gestalteten Ernährung und dem persönlichen Potenzial bei der Sportausübung erläutert. So erfährt der Leser z. B., wie sich der eigene, tägliche Energiebedarf bestimmen lässt, welche Nährstoffe in Bezug auf die Energiegewinnung des Organismus eine Rolle spielen, welche Bedeutung Vitamine bzw. Mineralstoffe speziell für den Athleten haben und wie es gelingt, eine optimale Versorgung mit Flüssigkeit zu gewährleisten. Darüber hinaus werden in Sporternährung kompakt auch Aspekte wie vegetarische Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel angesprochen.

Zielgruppe dieses handlichen Ratgebers sind primär ambitionierte Fitnesssportler; allerdings ist das Buch auch für Sportwissenschaftler und Studierende geeignet. Aufgrund der vielseitigen Praxistipps, die in Sporternährung kompakt gegeben werden, ist das Buch nicht zuletzt interessant für Hobbysportler.

Signatur: 641.1



Marquardt, Matthias

Die Laufbibel

Das Standardwerk zum gesunden Laufen

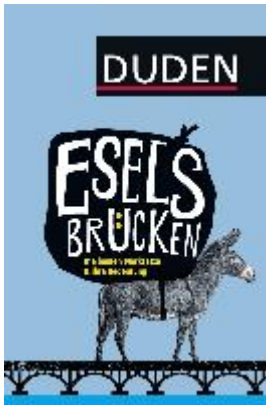
512 S. – 2016

Verlag: Spomedis

Laufen ist der Trendsport unserer Zeit – und das nicht ohne Grund: Wer regelmässig läuft, trainiert sein Herz-Kreislauf-System, bleibt fit und schlank und schützt sich vor zahlreichen Zivilisationskrankheiten. Damit wir unsere Leistungsfähigkeit optimal entwickeln und gesund und beschwerdefrei laufen können, gibt uns dieses Buch ein einfach anzuwendendes Gesamtkonzept an die Hand.

Das MARQUART-RUNNING- Trainingsystem ist ganzheitlich ausgerichtet und enthält verschiedene Bausteine.

Signatur: 796.07



Riedel, Wolfgang
Eselsbrücken

Die besten Merksätze & ihre Bedeutung
126 S. – 2015
Verlag: Bibliographisches Institut

Eselsbrücken sind kluge Sätze, die handfeste Informationen unvergesslich machen - und das seit Generationen! Wie erinnern wir uns an das "Gründungsjahr Roms" und an die "Reihenfolge der Planeten" oder dass man "nämlich ohne h schreibt" und dass "afrikanische Elefanten lange Ohren haben"? Diese Sammlung von mehr als 200 altbekannten und weniger bekannten Eselsbrücken samt eingängigen Erläuterungen bietet einen Fundus an Allgemeinbildung aus den Themengebieten Geschichte, Sprache, Geografie, Naturwissenschaften, Mathematik, Kunst und Alltagswissen. Mit ausführlichem Register zum schnellen Nachschlagen.

Signatur: 803



Schmid, Marcus X.

111 Orte in Luzern und rund um den Vierwaldstättersee, die man gesehen haben muss
240 S. – 2016
Verlag: Emons

Entdecken Sie 111 spektakuläre, geschichtsträchtige und vergessene Orte in Luzern und rund um den Vierwaldstättersee. Sie werden überrascht sein – auch wenn Sie meinen, die Stadt und ihre Umgebung gut zu kennen.
Mit Fotografien von Michel Riethmann.

Signatur: 914.941LU



Walder, Achim

Sehenswertes im Kanton Wallis
Vom Rhonegletscher zum Genfersee
181 S. – 2011
Verlag: Walder

Der ca. 200 Seiten umfassende Reiseführer 'Sehenswertes im Wallis' begleitet Sie in jeden Winkel des Kantons. Vorrangig widmet er sich den kulturhistorischen Sehenswürdigkeiten, beschreibt aber auch die landschaftlichen Schönheiten zwischen Rhonegletscher und Genfersee. Mehr als 400 Bilder ergänzen die Reisetipps, jede Region ist auf einer ausführlichen Karte dargestellt. Unser Tipp: Das Wallis für seine gastfreundlichen Hotels und Berghöfe bekannt. Daher haben unsere Autoren mehr als 40 ausgewählte Hotels im Reiseführer vorgestellt.

Signatur: 914.94VS