

NEUE SACHBÜCHER

September 2018



Imlau, Nora

So viel Freude, so viel Wut

320 S. - 2018

Verlag: Kösel

Gefühlsstark – so nennt Nora Imlau solche Jungen und Mädchen, die von Geburt an anders sind als andere Kinder: wilder, bedürfnisstärker, fordernder. Aber gleichzeitig auch feinfühlicher, sensibler, verletzlicher. Ihr hohes Energieniveau schafft im Alltag Belastungsproben für Eltern, Geschwister und auch Erzieherinnen und Lehrpersonen.

Signatur: 159.22



Dittmar, Vivian

Der emotionale Rucksack

Wie wir mit ungesunden Gefühlen aufräumen

Verlag: Kailash

288 S. – 2018

Der emotionale Rucksack – das sind die schwierigen, verdrängten Gefühle aus der Vergangenheit, die jeder mit sich herumschleppt: Angst, Wut, Trauer, Schmerz und andere mehr. Sie belasten uns im Alltag, in der Beziehung und im Job, indem sie zu unangemessenen Reaktionen führen und so selbst harmlose Situationen eskalieren lassen.

Signatur: 159.3



Spitzer, Manfred
Einsamkeit

Die unerkannte Krankheit
Verlag: Droemer
320 S. – 2018

Manfred Spitzer hat die neuesten Forschungsergebnisse ausgewertet und beschreibt, wie Einsamkeit heute aussieht und welchen gravierenden Einfluss sie auf Körper und Seele hat. Sein Buch ist ein überfälliger Weckruf an eine Gesellschaft, in der die Vereinzelung des Menschen immer weiter voranschreitet.

Signatur: 172



Kondo, Marie
Magic Cleaning

Wie richtiges Aufräumen ihr Leben verändert
Verlag: Rororo
224 S. – 2018

Kaum jemandem macht es Spass, aufzuräumen und sich von Dingen zu trennen. Die meisten von uns haben einfach nie gelernt, wirklich Ordnung zu halten. Denn auch beim Aufräumen gibt es den berühmten Jo-Jo-Effekt. Doch mit Marie Kondos bahnbrechender Methode, die auf wenigen simplen Grundsätzen beruht und dabei höchst effektiv ist, wird die Beschäftigung mit dem Gerümpel des Alltags schon mal zu einem Fest.

Signatur: 172



O'Dea, Clara
Die Wahre Schweiz

Ein Volk und seine 10 Mythen
276 S. – 2018
Verlag: Helvetiq

Sind die Schweizer reich? Sind die Schweizer langweilig? Sind die Schweizer neutral? Die Journalistin Clare O'Dea klärt zehn Mythen über die Schweiz auf. Ein gut dokumentiertes und fundiertes Buch, das alle schweizerischen Stereotype auflöst. Das scharfe Auge der Journalistin zeigt uns ein Land voller Paradoxe. Die Autorin, eine Schweizerin irischer Abstammung, besuchte die 26 Kantone, um eine Fülle an Anekdoten mitzubringen und ihre Argumente zu stützen.

Signatur: 30



Villiger, Kaspar
Die Durcheinanderwelt
 Irrwege und Lösungsansätze
 96 S. – 2017
Verlag: NZZ Libro

Die Welt läuft aus dem Ruder. Trotz Flutung der Märkte mit Notenbankgeld springt das Wachstum in vielen Industrieländern nicht an. Bewährte Demokratien versinken im Schuldensumpf, leiden unter chronischer Arbeitslosigkeit und werden von populistischen Bewegungen heimgesucht. Flüchtlingslawinen brechen los, die europäische Zielländer politisch und wirtschaftlich zu überfordern drohen. Der EU droht multiples Organversagen. Was ist schief gelaufen?

Signatur: 32



Segerer, Andreas H. / Rosenkranz, Eva
Das grosse Insektensterben
 Was es bedeutet und was wir jetzt tun müssen
 208 S. – 2018
Verlag: Oekom

Die 'Krefeld-Studie' hat gezeigt: Das Artensterben ist auch bei uns angekommen. Wenn bislang irgendwo in Afrika eine unbekannte Art verschwand, konnte man dazu noch mit den Schultern zucken. Aber nun sterben Bienen, Hummeln und Käfer vor unserer Haustür - und mit ihnen verschwinden Vögel, Frösche und vieles mehr. Was wir mit den Insekten verlieren, ist nicht allein das Fundament eines intakten Ökosystems; mit dem Aussterben der Bestäuber steht die Nahrungsmittelversorgung für unzählige Menschen auf dem Spiel.

Signatur: 595.7



Dr. med. Steckel, Hanno
Genial Beweglich
 320 S. – 2018
Verlag: Droemer

Prof. Dr. med. Hanno Steckel schildert die Faszination des menschlichen Bewegungsapparates, erklärt, an welchen Stellen er anfällig für Krankheiten und Fehlhaltungen ist und wie wir mit wenig Aufwand vorbeugen und ein Leben lang wunderbar beweglich bleiben können.

Signatur: 615.8

11.Sept.2018/Vera Bieri

