

NEUE BÜCHER - Sachbücher

Januar 18

Kagge, Erling

Stille

Ein Wegweiser

144 S. – 2017

Verlag: Insel



Was ist Stille? Wo ist sie? Warum ist sie heute wichtiger denn je? Lange hat Erling Kagge sich mit diesen drei Fragen beschäftigt. Entstanden ist ein Wegweiser für den modernen Menschen auf seiner Suche nach Stille, Ruhe, Frieden - überall dort, wo es laut ist. »Die Natur sprach zu mir, indem sie sich als Stille präsentierte. Je stiller es wurde, desto mehr hörte ich ... eine ohrenbetäubende Stille.« Der Weltwanderer Erling Kagge musste weit gehen, um ein Gut zu finden, das in unserer Zeit immer wichtiger wird: Stille. Auf seinen Expeditionen - zum Süd- und zum Nordpol, auf den Mount Everest - hat er sie gefunden. Aber ist Stille auch in der Stadt zu erfahren? Ja, wenn man bereit ist, die Welt auszusperren und eine Reise in sein Inneres anzutreten, kann man auf dem Weg zur Arbeit, beim Lesen, Stricken, Musikhören „seinen eigenen Südpol“ finden, denn „Stille ist überall“!

Signatur: 10

Fischer, Ernst Peter

Hinter dem Horizont

Eine Geschichte der Weltbilder

384 S. - 2017

Verlag: Rowohl



Vom Lebensbaum bis Google Earth: über die Bilder, mit denen wir uns die Welt erklären. Was ist die Welt, und wie sieht sie aus? So lautet eine der ältesten Fragen der Menschheit, und noch heute begegnen wir ihr nicht anders als in Urzeiten: Wir entwerfen Weltbilder, die da anfangen, wo unsere Sinneswahrnehmung aufhört. Ernst Peter Fischer erzählt so spannend wie lehrreich die Geschichte jener Bilder, die den Menschen und seine Zeit spiegeln und zugleich fundamental prägen.

Signatur: 10

Krogerus, Mikael / Tschäppeler, Roman

Das Kommunikationsbuch

Wie man sich besser verständigt

176 S. - 2017

Verlag: Kein & Aber



Dieses Buch ist Ihr rutschfester Begleiter über das spiegelglatte Parkett der Kommunikation. Lernen Sie, wie man souveräner präsentiert, unwiderstehlicher fragt und klüger verhandelt. Nebenbei erhalten Sie Antworten auf einige der großen Fragen unserer Zeit: Woran erkenne ich Fake News? Warum starre ich ständig auf mein Smartphone? Warum ändern wir selten unsere Meinung? Das Kommunikationsbuch gibt praktische Antworten auf diese und 39 weitere Fragen aus den Kommunikationswissenschaften.

Signatur: 159.5



Shaw, Julia

Das trügerische Gedächtnis

Wie unser Gehirn Erinnerungen fälscht

304 S. - 2018

Verlag: Heyne

Wir sind die Summe unserer Erinnerungen. Aber haben prägende Ereignisse unseres Lebens überhaupt so stattgefunden? Die Rechtspsychologin Julia Shaw rklärt, warum wir uns auf unser Gedächtnis nicht verlassen können. Auf der Grundlage neuester Erkenntnisse von Neurowissenschaft und Psychologie sowie ihrer eigenen Forschung zeigt Shaw, welchen Erinnerungen wir trauen können und welchen nicht – und wie wir das Beste aus unserem trügerischen Gedächtnis herausholen.

Signatur: 159.5



Falkai, Peter, Rubner, Jeanne

Das Glück wohnt neben dem Grosshirn

Wie der Kopf unsere Gefühle steuert

240 S. - 2018

Verlag: Piper

Warum gehen manche Menschen unbeschwert durchs Leben, während es anderen trotz zahlreicher Bemühungen und Therapien nicht gelingt, zufrieden zu sein? Wissenschaftsjournalistin Jeanne Rubner und Psychiater Peter Falkai beantworten diese spannende Frage mit den neuesten Erkenntnissen der Hirnforschung - denn Glück ist im Wesentlichen ein Gehirnzustand. Wenn wir verstehen, wie das Belohnungssystem in unserem Kopf funktioniert und unter welchen Bedingungen es Glücksgefühle auslöst, können wir unser Befinden aktiv beeinflussen. Die Autoren bieten keine simple Glücksformel an, sondern erklären fachlich fundiert und unterhaltsam, wie Emotionen im Körper entstehen. Dabei gehen sie auch auf Angst und Depression ein und geben dem Leser ein Training an die Hand, mit dessen Hilfe er lernen kann, glücklich zu sein.

Signatur: 159.5



Hacke, Axel

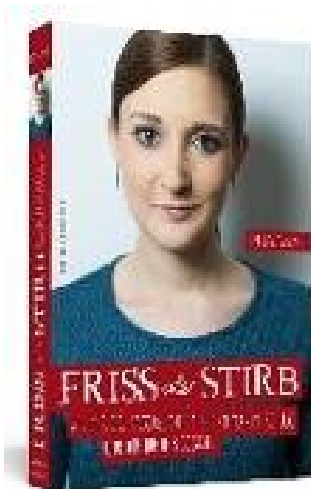
Über den Anstand in schwierigen Zeiten und die Frage wie wir miteinander umgehen

144 S. - 2017

Verlag: Kunstmann

“Wir haben uns schon an vieles gewöhnt, an einen rauen, unverschämten Ton, Shitstorms, Beleidigungen, Lügen, an eine Masslosigkeit im Urteil über andere. Die grundlegenden Regeln menschlichen Anstands stehen in Frage. Aber was ist das eigentlich genau: Anstand?“

Signatur: 301



Sarand, Larissa

Friss oder stirb

Wie mir die Magersucht auf den Magen schlug und ich ihr ins Gesicht
218 S. - 2017

Verlag: Schwarzkopf & Schwarzkopf

«Ich sollte eine Karriere als ZauberKünstlerin anstreben. Kaum jemand kann kleine Kalorienbomben so schnell und unauffällig verschwinden lassen wie ich.»

»Sie mögen Tabu-Brüche? Sie haben schwarzen Humor? Dann sind Sie hier richtig. In meinem Buch FRISS ODER STIRB erzähle ich von meiner Magersucht - ohne jede Scham, aber mit umso mehr Galgenhumor.

Ich verrate die unzähligen Tricks, mit denen ich mein Umfeld an der Nase herumgeführt habe, um meine Krankheit geheim zu halten. Da Lügen aber bekanntermaßen kurze Beine haben, musste ich mich ganz schön abstrampeln, damit meine Verrücktheiten unentdeckt blieben. Und sobald ich ohne Aufsicht war, erfuhr der Wahnsinn freilich noch ganz andere Dimensionen.

Was Sie hier über Magersucht lesen, ist Ihnen in dieser Form mit Sicherheit noch nicht begegnet. Fragen Sie sich nicht, ob man darüber lachen darf. Tun Sie es einfach.« Larissa Sarand

Signatur: 613.8



Damaso, Nadia

EAT BETTER NOT LESS - Around the World

320 S. – 2017

Verlag: AT Verlag

Erfolgsautorin und Bloggerin Nadia Damaso geht in ihrem neuen Kochbuch auf eine kulinarische Reise um die Welt - mit stimmungsvollen Fotos, kurzen Geschichten und persönlichen Erfahrungen von unterwegs. Egal, wo man ist, Essen verbindet, bringt Menschen zusammen und macht umso mehr Spass, wenn man es teilen kann. Angereichert durch Inspirationen aus den Küchen rund um den Globus beweist sie wie schon in ihrem ersten Buch, wie lecker und vielfältig gesundes Essen sein kann. Ein Buch voller Farben, Aromen und Gewürze, so intensiv und lebensnah, dass man sie beim Betrachten der Bilder fast schon zu riechen und zu schmecken meint. Die Rezepte werden alle mit bei uns gängigen und gut erhältlichen Zutaten zubereitet und sind einfach nachvollziehbar.

Signatur: 641.5