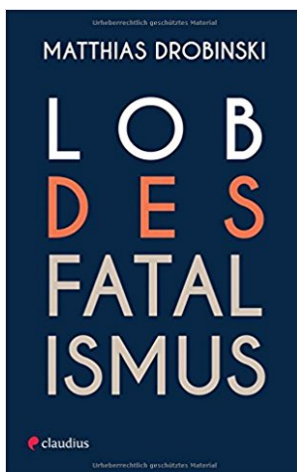


NEUE SACHBÜCHER

Mai 2018



Drobinski, Matthias

Lob des Fatalismus

144 S. - 2018

Verlag: Claudius

Seit jeher hat der Fatalismus einen schlechten Ruf. Philosophen, Theologen und Politiker haben ihn im Namen der Willensfreiheit bekämpft. Doch es ist an der Zeit, ihn neu zu entdecken – als Tugend, als Haltung und als Chance, das Leben besser zu meistern. Fatalismus bedeutet Gelassenheit gegenüber den Dingen, die sich nicht ändern lassen. Anders gesagt: Fatalismus macht cool.

Signatur: 10



Petitcollin, Christel

Ich denke zu viel

Wie wir das Chaos im Kopf bändigen können

256 S. - 2017

Verlag: Arkana.

Die Gedanken kreisen ständig? Im Kopf herrscht immer Chaos? Für viele Menschen – insbesondere Linkshänder – ist das ein leidvoller Alltag, denn sie haben eine dominante rechte Gehirnhälfte. Sie nehmen überdurchschnittlich viel wahr und sind sämtlichen Reizen ihrer Umgebung ungeschützt ausgeliefert. Damit es ihnen dennoch gelingt, hat die Psychotherapeutin ein leicht anwendbares Programm mit zahlreichen Übungen entwickelt, die helfen, die eigene Wahrnehmungsfähigkeit zu beherrschen und sich aufs Wesentliche zu fokussieren.

Signatur: 159.2



Sigg, Stephan

Echt? Jetzt!

Mein Navi durch den Alltagsdschungel

127 S. - 2018

Verlag: Tyrolia

Wie komme ich zu meinem Traumjob?

Soll ich ihr noch eine Chance geben?

Ständig sich entscheiden zu müssen, ist nicht einfach. Man weiss ja nie, wie es ausgeht. In diesem Buch findet man 15 Alltagssituationen mit vielen Tipps, die sich auf weitere Herausforderungen in unserem Leben anwenden lassen.

Mit der Zeit fallen die Entscheidungen leichter, weil das innere Navi hilft.

Signatur: 159.22



Klein, Gudrun

Endlich wieder gut schlafen

Die besten Techniken und Übungen gegen stressbedingte Schlaflosigkeit

224 S. - 2017

Verlag: Südwest

Jeder vierte Erwachsene ist von Schlafstörungen betroffen. Meist sind es leistungswillige, engagierte Menschen, die darunter leiden. Gudrun Klein sieht Schlafstörungen als Ausdruck einer Stressreaktion des Körpers an. Sie zeigt, dass eine Schlafstörung als Lösungsversuch der Seele in stark belastenden Lebenssituationen zu verstehen ist. Dieses Buch erklärt die körperlichen und seelischen Symptome von Stress und bietet praktischen Rat, wie Schlafstörungen aufgelöst werden können.

Signatur: 61



Appel, Silvia

Mein kleiner Stadtgarten

Grünes für Vorgarten, Hinterhof und Balkon

114 S. - 2018

Verlag: Ulmer

Neben wertvollen Tipps zum urbanen Gärtnern finden wir in diesem Buch viele kreative Anregungen zum Thema Garten-Deko, inklusive Anleitungen für originelle Projekte, die kinderleicht nachzubauen sind. Schon beim Durchblättern sehen wir: Grün lebt es sich einfacher schöner!

Signatur: 635



Fearnley-Whittingstall, Hugh

Viel mehr vegetarisch!

200 neue Rezepte aus dem River Cottage

416 S. - 2018

Verlag: AT Verlag

Viele Rezepte, die den Gemüsegenuss auf eine neue Ebene heben. Unkompliziert, schnell und einfach nachzukochen, dabei einfallsreich und unglaublich lecker. Die moderne Art, sich mit Genuss vegetarisch, vegan und glutenfrei zu ernähren.

Signatur: 641.51



Burkhalter, Didier

Kinder der Erde

Geschichten aus aller Welt

160 S. - 2018

Verlag: Spuren

Sie heißen Ahmed, Laurence, Imane, Mireille und Destin. Diese jungen Menschen leben in Regionen der Erde, aus denen uns selten gute Nachrichten erreichen. In seiner Funktion als Schweizer Aussenminister hat Didier Burkhalter diese Kinder und Jugendlichen rund um die Welt kennengelernt und sich von ihrem Schicksal berühren lassen. Trotz Krieg, Vertreibung und täglicher Not hat er in diesen Menschen eine positive Kraft und einen Lebenswillen getroffen, die ihn demütig stimmen. Am Morgen nach seinem Rücktritt aus dem Bundesrat hat sich der beliebte Politiker und «Schweizer des Jahres 2014» an die Arbeit des Schriftstellers gemacht und die Geschichten dieser Kinder erzählt.

Signatur: 921

