

NEUE SACHBÜCHER Juni 2022



Mill, John Start
Die Nützlichkeit der Religion

106 S. - 2022
Verlag: Reclam

In welcher Form ist Religion nützlich? Was tut sie für die Gesellschaft und was für das Individuum? Für Mill, einen der grössten liberalen Denker des 19. Jahrhunderts, braucht Moral keine religiöse Fundierung und Motivierung, um gesellschaftlich wirken zu können. In seinem einflussreichen Essay wehrt sich Mill gegen die Verfechter von metaphysischen und unbewiesenen Glaubenslehren: Die Religion sollte ihr sinnstiftendes Potential vielmehr durch ethische und metaethische Erwägungen entfalten: eine außerordentlich moderne Sichtweise.

Signatur: 129



Wannemüller, André / Margraf, Jürgen
Ratgeber Phobische Störungen

Informationen für Betroffene und Angehörige
88 S. – 2022
Verlag: Hogrefe

Der Ratgeber wurde auf Basis des aktuellen Forschungsstands zu phobischen Ängsten und deren Behandlung entwickelt. Er informiert über Kernmerkmale, Entstehungsfaktoren und Behandlungsmöglichkeiten unterschiedlicher phobischer Störungen und bietet zahlreiche Tipps und Anregungen zur Selbsthilfe.

Signatur: 159.3



Jacob, Gitta
Raus aus Schema F

Das innere Kind verstehen, Verhaltensmuster ändern und neue Wege gehen
277 S. – 2022
Verlag: Beltz

Verunsichert. Bockig. Auf dem Rückzug. Wir alle haben Denk- und Verhaltensweisen, die uns stören oder gar schaden. Wenn wir im Leben immer wieder in dieselben Fallen tappen, liegt das daran, dass wir unbewussten Mustern folgen: dem ängstlichen oder zornigen Kind in uns - oder dem strengen Richter, der mit Strafen und Liebesentzug droht. Die Psychotherapeutin Gitta Jacob zeigt, dass es auch anders geht: Zahlreiche Übungen und Impulse helfen, sich von Ängsten und Zwängen zu befreien, um dauerhaft Souveränität und inneren Frieden zu finden. Und endlich neue Wege zu gehen.

.Signatur: 159.2



Michalak, Johannes
Achtsamkeit üben

Hilfe bei Stress, Depression, Ängsten und häufigem Grübeln
65 S. - 2018
Verlag: Hogrefe

Der Ratgeber informiert darüber, was Achtsamkeit ist, wie Achtsamkeit wirkt und wie sie geübt werden kann. Er erläutert den Aufbau verschiedener achtsamkeitsbasierter Therapieprogramme und stellt formelle Achtsamkeitsübungen, wie z. B. den Body Scan, die Sitz- und Gehmeditation, sowie informelle Achtsamkeitsübungen, bei denen man Routinetätigkeiten im Alltag mit Präsenz und Wachheit durchführt, vor.

Signatur: 172



Silver, Greta
Bring dich selbst zum Leuchten

Schönheit im Alter
143 S. - 2022
Verlag: rororo

Bestellerautorin, YouTuberin, Podcasterin Greta Silver lebt vor, wie man unbeschwert durchs Leben gehen kann, in jedem Alter. Ihr neues Buch zeigt Frauen, was sie ganz konkret tun können, um sich selbst zum Leuchten zu bringen. Sie teilt Ernährungstipps und eigene Rezepte, die den Körper entlasten und mit Energie füllen, gibt Ratschläge zum Thema Pflege und erklärt, wie man seine inneren Ressourcen auftankt, neue Kraft gewinnt und für sich Schönheit im Alter praktisch und mental neu definieren kann.

Signatur: 172.6



Krogerus, Mikael / Tschäppeler, Roman
Entscheiden

Die besten Strategien für grosse Beschlüsse
173 S. – 2021
Verlag: Kein & Aber

Wie entscheide ich mich richtig? Dieser internationale Bestseller wurde zum unverzichtbaren Klassiker für CEOs und Kindergärtner, für Pilotinnen und Krankenpfleger und alle, die kluge Entscheidungen fällen müssen.

Signatur: 651



Jensen, Arnold Werner

Das Buch der Musik

515 S. – 2020

Verlag: Reclam

Auf opulent gestalteten Doppelseiten werden Musikepochen und Gattungen erklärt, Instrumente vorgestellt, Notationsformen gezeigt, Kompositionsprinzipien erläutert und Besonderheiten des Musikbetriebs kommentiert. Etwa 80 herausragende Komponisten und Musiker werden ausführlich vorgestellt - mit Biographie, Werkauswahl und Portrait. In schlaglichtartigen Zitaten kommen Komponisten und Zeitzeugen zu Wort. Der Band widmet sich auch der Populärmusik des 20. und 21. Jahrhunderts und der Musik anderer Weltkulturen.

Signatur: 78



Konopka, Peter

Sporternährung

Grundlagen, Ernährungsstrategien, Leistungsförderung

191 S. – 2021

Verlag: BLV

Fundiertes Basiswissen für Sportstudenten, Trainer, Übungsleiter und ambitionierte Sportler: das Richtige essen, mehr leisten. Mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen für die einzelnen Sportarten-Gruppen von Ausdauer- bis Kraftsport. Spezielle Fragen: gezielte Gewichtsabnahme, sinnvoller Einsatz von Nährstoffkonzentraten. Schneller, wirksamer und einfacher als je zuvor!

Signatur: 796



Arnsburg, René / Staničić, Sascha

Kampf um die Ukraine

Marxistische Analysen zu Krieg und Krise in der Ukraine und zur Rolle der Grossmächte

96 S. – 2022

Verlag: Manifest

Der Einmarsch der russischen Armee in die Ukraine markiert einen Wendepunkt und wirft viele Fragen auf, die auf der Linken und in den Gewerkschaften kontrovers diskutiert werden. Was sind die Ursachen dieser Entwicklung? Müssen nun Waffenlieferungen für den Frieden unterstützt werden? Ist die NATO Friedensbringerin? Mit diesen und vielen weiteren Fragen beschäftigen sich die Texte in diesem Buch. Sie wurden zwischen 2014 und dem März 2022 geschrieben und in ihnen geht es auch um die aktuelle Entwicklung des Kapitalismus auf der Welt und die Auswirkungen auf die Stellung der Großmächte.

Signatur: 947