

Sachbuch Neuzugänge August 2015



Ein Zuhause für die Seele
Perfahl, Barbara **NT.BG**

Mit Wohnpsychologie zum Wohlfühl-Zuhause! Wir wünschen uns, dass unser Zuhause eine echte Oase ist - ein Ort, an dem sich die Seele wohlfühlt, der zu uns passt, uns aufatmen lässt und echte Erholung vom stressigen Alltag bietet.

Die Wohnpsychologin Dr. Barbara Perfahl zeigt, wie es gelingen kann, im Einklang mit sich selbst zu wohnen, ohne gleich teure Designermöbel zu kaufen.

Schreib dich gesund
Heimes, Silke

PP.YP

Jeder seelisch oder körperlich Kranke kann aktiv werden und schreibend sich selbst helfen. Dazu gibt es in diesem Buch 170 Schreibübungen zu 16 Krankheitsbildern.



Dein Gehirn weiß mehr als du denkst
Birbaumer, Niels **NN.BA**

Die Hirnforschung ist die spannendste und faszinierendste Wissenschaft der Gegenwart. Niels Birbaumer gehört zu den weltweit führenden Experten auf diesem Gebiet. Unser Gehirn gleicht bei der Geburt einer Tabula rasa. Einige wenige Anlagen sind festgelegt, alles andere wird durch unsere Umwelt, vor allem unser Verhalten, geformt. Das heißt, wir selbst haben großen Einfluss auf unser Denken, Handeln und auf Krankheiten, die im Hirn angelegt sind - das Gehirn kann sich selbst aus dem Sumpf seiner Erkrankungen ziehen.

Der Weg zum Glück
Dalai Lama **PR.E**

Wir können etwas tun zu unserem Glück. Der Dalai Lama zeigt überzeugend, dass Gelassenheit und Seelenruhe jedem möglich sind. »Die klaren Worte des Dalai Lama bestechen durch ihre Bescheidenheit, ihre Herzenswärme und profunde Sanftmut.«



Wir sind für Sie da

Mo 08:00-12:00 Uhr & 14:00-18:00 Uhr
Di-Do 08:00-12:00 Uhr & 14:00-16:00 Uhr
Fr 08:00-12:00 Uhr

Anschrift

Bibliothek Saalfelden
Leogangerstr.1, 5760 Saalfelden
T +43 6582 76272-11
www.bz-saalfelden.salzburg.at



Ich will mein Leben zurück
Flassbeck, Jens

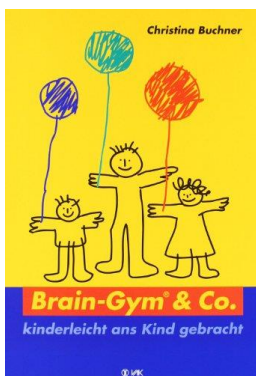
PP.KW

Das Leiden an der Sucht eines nahestehenden Menschen kann krank und depressiv machen. Das Buch des erfahrenen Suchtexperten Jens Flassbeck hilft dabei, die eigene co-abhängige Verstrickung zu erkennen und sich aus ihr zu lösen. Nahe Angehörige eines Suchtkranken erleben Tag für Tag eine Achterbahn der Gefühle: Scham, Ohnmacht, Wut und Enttäuschung, aber zugleich auch immer Sorge um den süchtigen Partner oder Elternteil und Hoffnung auf eine Wendung. Doch die Erschöpfung im Dienste des Süchtigen ist in aller Regel vergebens. Das Buch hilft betroffenen Angehörigen, zu einer gesunden Distanz und wieder zu sich selbst zu finden.

Weltmacht IWF
Wolff, Ernst

GW.S

Er erpresst Staaten. Er plündert Kontinente. Er hat Generationen von Menschen die Hoffnung auf eine bessere Zukunft genommen und ist dabei zur mächtigsten Finanzorganisation der Welt aufgestiegen: Die Geschichte des IWF gleicht einem modernen Kreuzzug gegen die arbeitende Bevölkerung auf fünf Kontinenten. In seinem bis zur letzten Seite fesselnden Buch schildert der Journalist Ernst Wolff, welche dramatischen Folgen die Politik des IWF für die globale Gesellschaft und seit Eintreten der Eurokrise auch für Europa und Deutschland hat. Denn die Vergabe von Krediten durch den IWF hat die Erzwingung neoliberaler Reformen zur Folge: Auf der einen Seite fördert diese Praxis Hunger, Armut, Seuchen und Kriege, auf der anderen begünstigt sie eine winzige Gruppe von Ultrareichen, deren Vermögen derzeit ins Unermessliche wächst – alles im Namen der Stabilisierung des Finanzsystems.



Brain-Gym & Co.
Buchner, Christina

PN.L

Ein praxisorientiertes Handbuch für alle, die Kinesiologie in der Schule einsetzen.

Wir sind für Sie da

Mo 08:00-12:00 Uhr & 14:00-18:00 Uhr
Di-Do 08:00-12:00 Uhr & 14:00-16:00 Uhr
Fr 08:00-12:00 Uhr

Anschrift

Bibliothek Saalfelden
Leogangerstr.1, 5760 Saalfelden
T +43 6582 76272-11
www.bz-saalfelden.salzburg.at





Die Stärken der Stillen
Kahnweiler, Jennifer B.

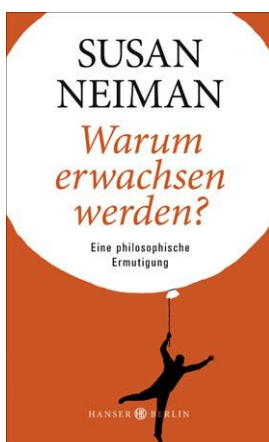
PP.YP

"Die Stärken der Stillen" richtet sich an introvertierte Menschen, die vor allem im Arbeitsalltag ihre Stärken ausbauen und auf authentische Art und Weise erfolgreich sein wollen. Jennifer Kahnweiler demonstriert sehr feinsinnig, wie Introvertierte effektiv handeln und auf sich aufmerksam machen können. Statt des mühseligen und oftmals erfolglosen Versuchs, wie extrovertierte Menschen zu agieren, baut die Autorin darauf, die zentralen Stärken Introvertierter wirksam einzusetzen. Im Buch wird ein enorm kraftvoller und motivierender Prozess beschrieben, der Introvertierten zu mehr Einflussnahme und einem positiveren Selbstverständnis verhilft.

Wake up! - Aufbruch in eine ausgeschlafene Gesellschaft
Spork, Peter

NN.KM

Von der Sommerzeit bis zur Schichtarbeit: Wir treiben routinemäßig Schindluder mit unserer inneren Uhr - und ruinieren damit unsere Gesundheit. Der Neurobiologe Peter Spork hat wissenschaftliche Erkenntnisse aus Biologie und Medizin auf unseren Alltag übertragen - und einen 8-Punkte-Plan entworfen, wie wir wieder im Einklang mit dem Rhythmus der Natur leben können. So gehört nicht nur die Sommerzeit abgeschafft, wir brauchen auch mehr Licht bei der Arbeit, und der Präsentismus im Büro muss einer Berücksichtigung von Chronotypen weichen. "Wake up" ist ein Plädoyer für eine ausgeschlafene Gesellschaft - mit weniger Burn-out und Depressionen, weniger Schlafmangel und Gereiztheit, weniger Übergewicht und Diabetes.



Warum erwachsen werden
Neiman, Susan

PI.IP

Unsere Kultur verklärt die Zeit der Jugend mehr, als Peter Pan zu träumen gewagt hätte. Und alles, was danach kommt, erscheint als unaufhaltsamer Niedergang. Doch schon Kant wusste, dass Unmündigkeit einfacher ist - für den Einzelnen, vor allem aber für staatliche Obrigkeiten, denen infantilisierte Konsumentenlieber sind als selbstdenkende Bürger. Susan Neiman wendet sich gegen diese resignative Sicht auf das Erwachsensein. Sie liest die Philosophen neu und plädiert mit Rousseau und Kant: Nehmen wir uns die Freiheit, etwas vom Leben zu verlangen! Denn Reife bedeutet nicht das Ende aller Träume, sondern ein subversives Ideal: das Leben in seiner Widersprüchlichkeit zu ergreifen und glücken zu lassen.

Wir sind für Sie da

Mo 08:00-12:00 Uhr & 14:00-18:00 Uhr
Di-Do 08:00-12:00 Uhr & 14:00-16:00 Uhr
Fr 08:00-12:00 Uhr

Anschrift

Bibliothek Saalfelden
Leogangerstr.1, 5760 Saalfelden
T +43 6582 76272-11
www.bz-saalfelden.salzburg.at

