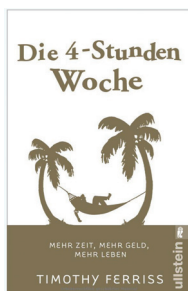


Unsere aktuellen Buchempfehlungen

Mehr Zeit, mehr Geld, mehr Leben



Warum arbeiten wir uns beinahe zu Tode? Haben wir nichts Besseres zu tun? Für Timothy Ferriss liegt die Antwort in seinem Bestseller „Die 4-Stunden-Woche“ auf der Hand. Detailliert und mit vielen praktischen Tipps beschreibt er eine Radikalkur. Früher arbeitete der Amerikaner 14 Stunden am Tag, um jetzt nur noch erstaunliche Vier-Stunden-Wochen zu haben.

Tim Ferriss: „Die 4-Stunden-Woche“, Ullstein, 2015.

Für ein Leben nach dem Produktivitätsrausch



Der Arbeitspsychologe Tony Crabbe, früher selbst stressgeplagt, hat ein Buch für all diejenigen geschrieben, die dem Druck entfliehen wollen. Die ahnen, dass der Produktivitätsrausch auch in einem fiesen Kater enden kann. Unorthodox und provokant geschrieben, mit vielen nützlichen Alltagstipps. Die Lektüre ist gut investierte Zeit.

Tony Crabbe: „BusyBusy -Stresse dich nicht, lebe“, Campus, 2018.

Souverän führen in unruhigen Zeiten



Nervenstärke, Gelassenheit, Souveränität: Was Chefs in rasanten Zeiten brauchten, geht im Arbeitsalltag oft verloren. Michael Wefers, selbst Topmanager, bietet neue und motivierende Impulse für den Führungsalltag. Sein Motto: „Den steigenden Druck kann keiner ändern. Aber wie man damit umgeht, das kann man lernen und ändern!“

Michael Wefers: „Führen unter Druck“, Haufe, 2017.

Ein Plädoyer für mehr Schlaf



Manager brüsten sich gerne mit ihrem geringen Schlafbedarf: Vier Stunden reichen locker aus. Blödsinn, sagt Arianna Huffington und zitiert in ihrem Buch eine Vielzahl erschreckender Studien. Die Gründerin der „Huffington Post“ macht klar, dass Schlafmangel krank macht, und gibt konkrete Ratschläge für erholsame Nächte. **Arianna Huffington: „Die Schlaf-Revolution“, Plassen Verlag, 2016.**

Elektronische Ermattung

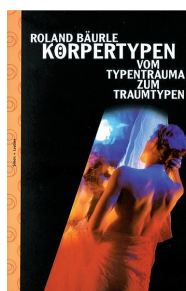


Markus Albers zeigt in seinem Buch „Digitale Erschöpfung“, wie wir abschalten können und produktiver werden. Mit Topführungskräften entwarf er Wege aus der Überforderung - und das zur rechten Zeit. Denn digitales Arbeiten gewinnt in allen Branchen an großer Bedeutung. Ein smarter Wegweiser in Zeiten von Burnout und Dauerstress.

Markus Albers: „Digitale Erschöpfung“, Hanser Verlag, 2013.

Roland Bäurle - Körpertypen -

**Vom Typentrauma zum Traumtypen
Mit ausführlichem Körpertypentest!**



Zu jedem körperlichen Erscheinungsbild gehören auch bestimmte Ängste, Stärken, Vorlieben und Gewohnheiten. Die fünf Körpertypen, sonst trockener Stoff im Fachjargon der Bioenergetik, werden hier mit Witz und Verstand in Szene gesetzt. Mit diesem Wissen kann man er-



staunlich genau vorhersagen, wie sich andere in bestimmten Situationen verhalten – vor allem aber die eigenen Verhaltensmuster durchschauen, verstehen und darüber hinauswachsen

Verlag Simon + Leutner ISBN 978-3-922389

John Gray - Männer sind anders. Frauen auch..



Der Nr. 1 Bestseller »Männer sind vom Mars. Frauen von der Venus.«

John Gray hat ein einfaches Rezept für dauerhaftes Liebesglück gefunden: Wenn Männer und Frauen verstehen und akzeptieren, wie unterschiedlich sie denken, fühlen und kommunizieren, können sie trotz

aller Gegensätze miteinander glücklich sein. Einfühlsam erklärt Gray, warum guter Wille allein nicht genug ist, wieso Männer und Frauen so oft aneinander vorbeireden und wie man Streit vermeidet, den anderen um Unterstützung bittet und so den Zauber der Liebe lebendig hält. **Googlesuche**

Rolf Dobelli - Die Kunst des guten Lebens



52 überraschende Wege zum Glück
Suchen Sie einen Weg zum Glück?
Finden Sie 52!

Viele suchen den einen Weg zum guten Leben. Aber den gibt es nicht. Dafür ist die Welt zu kompliziert. Es gibt viele überraschende Wege zum Glück.

Der Bestsellerautor Rolf Dobelli, der mit seinen Büchern ein Millionenpublikum begeistert, zeigt Ihnen die 52 besten: Es sind gedankliche Modelle, die Ihnen helfen, die Welt neu zu sehen und zu verstehen. Sie sind wichtiger als Geld, wichtiger als Beziehungen und wichtiger als Intelligenz. Finden Sie Ihren persönlichen Weg zum Glück!

»Rolf Dobellis Bücher habe ich nicht nur gelesen, sondern jedes Wort auf der Zunge zergehen lassen.« **Frank Elstner**

»Rolf Dobelli schreibt klar, klug und überzeugend.« **Gerhard Schröder**

Verlag Piper ISBN 978-3-492-05873-5

Rolf Dobelli – Die Kunst des klugen Handelns

52 Irrwege die Sie besser anderen überlassen
Stimmen zu Die Kunst des klugen Handelns:

»Die Kunst des klugen Handelns bietet einen erfrischenden Perspektivenwechsel. Rolf Dobelli liefert Denkanstöße und schreibt Klartext – geistreich, amüsant, brillant.«



Dr. Christoph Franz, Vorsitzender des Vorstandes, Deutsche Lufthansa AG

»Dieses Buch gehört in die Aktentasche aller CEOs.« **Ton Büchner, CEO AkzoNobel**

»Muss man dieses Buch lesen? Unbedingt. Denn es ist äußerst unterhaltsam und führt grundseriös in das Wesen des menschlichen Denkens ein.«

Prof. Dr. h.c. Roland Berger, Gründer und Honorary Chairman von Roland Berger Strategy Consultants

»Ein Feuerwerk an Erkenntnis! Wer nicht ständig über Denkfallen stolpern will, muss dieses Buch lesen.« **Prof. Iris Bohnet, Harvard**

Nr.-1-Spiegel-Bestseller

Hanser Literaturverlage ISBN 978-3-446-43205-5

Napoleon Hill – Denke nach und werde reich



Die 13 Gesetze des Erfolgs

Mit diesem Klassiker können Sie die Erfolgsgesetze entdecken und für sich selbst nutzen. Seit Jahrzehnten ist dieses Buch ein Bestseller und hat sich weltweit über 10 Millionen Mal verkauft.

Napoleon Hill zeigt Ihnen, wie Sie durch Autosuggestion und den entschlossenen Einsatz Ihrer Fähigkeiten und Ihrer Phantasie reich werden können. Wenn Sie es gelesen haben, werden Sie erkennen, warum Erfolg und Wohlstand kein Zufall sind.

„Dieses Buch gehört zu den wenigen wirklichen Standard-Werken zum Thema „Wie lerne ich mein Leben selbst bestimmen“. Wenn Sie es noch nicht kennen: Es ist ein „Muss-Buch“! **Vera F. Birkenbihl**

ISBN 978-3-7205-2740-8

Hans-Ulrich Grimm – Vom Verzehr wird abgeraten



Wie uns die Industrie mit Gesundheitsnahrung krank macht

BITTERE WAHRHEITEN

Herzschutz-Margarine kann dem Herzen schaden, Extra-Vitamin A dem Embryo. Dem Essen zugesetztes Kalzium kann vielleicht einen Knochenbruch verhindern – aber ebenso einen Herzinfarkt bewirken. Pro Jahr gibt es mehr Vitamintote als Verkehrstote. Hans-Ulrich Grimm deckt auf, welche Gefahren von der industriellen Gesundheitsnahrung ausgehen.

»Wie sich Konzerne mit sogenanntem Functional Food auf Kosten der Verbraucher gesundstoßen, wird in diesem sorgfältig recherchierten Buch dargestellt. Am Ende kennt man die Gründe dafür, auch in der Politik gilt: Wes Brot ich ess, des Lied ich sing.«

Denis Scheck

»Ein Buch, das einem den Genuss an industriell auf-gehübschten Lebensmitteln vergällt und Lust auf Naturbelassenes und Selbstkochen macht.«

Deutschlandradio Kultur

ISBN 978-3-426-78452-5, Verlag Droemer und Knaur

Stefanie Stahl/Melanie Alt – So bin ich eben!

Erkenne dich selbst und andere – Mit Persönlichkeitsstest



„So bin ich eben!“ Wie oft haben Sie diesen Satz schon gesagt – oder sagen wollen? Und wie oft haben Sie schon festgestellt: „So ist er/sie eben!“ Aber was wissen wir tatsächlich über uns? Und was wissen wir wirklich von unserem Gegenüber?

Sich und andere zu verstehen, ist so schwer und doch so einfach. Wer hätte sie nicht gern, eine „Gebrauchsanweisung“ für sich selbst und für seine Mitmenschen?

Mit Hilfe dieses Buches gelangt der Leser zu ebenso erstaunlichen wie intelligenten Einsichten übersieh selbst, die anderen und das Miteinander. Verbunden werden diese Einsichten mit konkreten Ratschlägen, wie man mit sich selbst und seinen Mitmenschen am besten zurechtkommt. Ein Buch mit vielen Aha-Erlebnissen: Plötzlich sieht man typisch menschliche Verhaltensweisen in einem ganz neuen Licht.

Das Extra für den ungeduldigen Leser: Man kann das Buch auch von hinten lesen – der Test auf den letzten Seiten verrät: So bin ich eben!

Ellert & Richter Verlag ISBN 3-8319-0200-3

Franca Parianen – Woher soll ich wissen was ich denke, bevor ich höre, was ich sage?

Verstehe sich wer kann!



Liebe und Zuneigung, Schuld und Schadenfreude, Wut und Nachsicht unsere Gefühle werden vom Gehirn gesteuert. Doch was genau passiert in unserem Kopf, wenn wir streiten, lieben oder schmollen? Sind wir noch gutherzig, wenn wir's danach auf Facebook posten? Wo

lauern die Denkfehler, die uns das Zusammenleben so schwer machen? Wie überlebt das Gehirn ein Arbeitsessen oder ein Paargespräch? Und wo wir gerade dabei sind: Wäre eine einsame Insel nicht doch die bessere Option? Franca Parianen meint: Wenn wir uns, unsere Gefühle und unsere Mitmenschen besser verstehen lernen wollen, müssen wir unser Gehirn besser verstehen – und dabei hilft sie uns mit wissenswerten Fakten und vielen Anekdoten, die neben Erkenntnisgewinn auch große Unterhaltung versprechen.

ISBN 978-3-499-63203-7 Rowohlt Verlag

Christina Berndt - Resilienz



Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft

Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out

Krisen in Chancen verwandeln

Alle Menschen müssen Krisen verkraften. Doch wie sie damit umgehen, unterscheidet sich erheblich.

Während der eine in ein tiefes Loch fällt, fasst der andere bald neuen Lebensmut. „Resilienz“ nennen Psychologen die geheimnisvolle Kraft, aus einer deprimierenden Situation wieder ins volle Leben zurückzukehren; Widerstand zu leisten gegen die Zumutungen der Umwelt und optimistisch nach vorne zu blicken.

Die Wissenschaftsjournalistin Christina Berndt geht anhand neuester Forschungen der Frage nach, woher seelische Stärke kommt und wie man sich besser durch Krisen manövrieren und Stress begegnen kann. Denn für unsere psychische Widerstandskraft können wir ein Leben lang etwas tun.

„Die Fakten sind fundiert, die Sprache ist klar und verständlich.“

Tim Groll, zeit.de

„Umfassend und überzeugend ... Es ist ein Ratgeber-Hausbuch – lebensbegleitend“

Kultur-punkt.ch

„Eingestreuete Tests, Interviews und Zusammenfassungen machen die Lektüre sehr abwechslungsreich. Kurz: ein Buch, das keine Wünsche offenlässt.“

Steve Ayan, Spektrum.de

DTV – Verlag, ISBN 978-3-423-34845-4

Albert Kitzler – Wie lebe ich ein gutes Leben?

Philosophie für Praktiker

WEISHEITSWISSEN FÜR DEN ALLTAG

Wer wollte nicht gelassener, glücklicher, bewusster, kurzum: gut leben? Albert Kitzler überträgt die Gedanken von Aristoteles, Konfuzius, Buddha und



anderen großen Denkern in die Gegenwart. Denn ihre Reflexionen sind aktueller denn je und decken alle Facetten unseres Alltags ab: Beziehung, Beruf, Familie, Freunde, Sorgen, Ängste, Wünsche, Träume ... »Albert Kitzler trifft die Essenz des menschlichen Daseins.« WDR

Verlag Droemer & Knaur ISBN 978-3-426-30092-3

Bernard Lown – Die verlorene Kunst des Heilens Anleitung zum Umdenken



Im ärztlichen Alltag tritt die Kunst des Zuhörens zugunsten von Laser und Kernspintomograph in den Hintergrund.

Bernard Lown, Kardiologe von Welt-rang und Friedensnobelpreisträger, plädiert tempera- mentvoll und mit viel Humor für eine Medizin mit menschlichem Antlitz.

»Das Buch gehört zum Besten, was im Rahmen der aktuellen gesundheitspolitischen Debatte zum Thema Krankheit und Medizin zu lesen ist, ein Klas-siker von Geburt.« *Frankfurter Allgemeine Zeitung*

Verlag Suhrkamp - ISBN 978-3-518-45574-6

Neil Shubin – Das Universum in Dir

Eine neue ungewöhnliche Art, die Geschichte des Lebens, des Universums und von fast allem zu er-zählen... enorm unterhaltsam

Seit dem Urknall entstanden im Lauf von Milliar-



den von Jahren Galaxien, Sonnen-systeme und Planeten. Angesichts dessen könnten wir Menschen uns unbedeutend vorkommen – doch tief in uns verborgen liegt das große Wunder des Lebens: Das Uni-versum ist in uns!

Der weltbekannte Paläontologe Neil Shubin geht ungewöhnlich, unterhaltsam und packend den Rätseln unseres Lebens nach: Er er-zählt von der Zusammensetzung der Moleküle, fin-det eine Erklärung dafür, weshalb wir einen Regenbogen sehen können und zeigt uns, wie das Universum unseren Schlafrhythmus und die Ge-schwindigkeit beeinflusst, mit der sich unsere Zel-len teilen.

ISBN 978-3-10-072005- Fischer-Verlag

Daniel Goleman – Emotionale Intelligenz



Wer Erfolg im Leben haben will, muss klug mit seinen Gefühlen um-gehen können und das „emotionale Alphabet“ beherrschen. „EQ“ statt „IQ“ heißt die neue griffige Erfolgs-formel, mit der Daniel Goleman einen Nerv unserer Zeit trifft. Sein internationaler Bestseller zeigt spannende Forschungsperspektiven zu einem Thema, das uns alle angeht: die Wiedervereinigung von Herz und Verstand.

„Was nützt ein hoher IQ, wenn man ein emotiona-ler Trottel ist?“

Verlag DTV ISBN 978-3-423-36020-3



Wolfgang Decius



Dipl.-Betriebswirt, freiberuflicher Berater im Gesundheits- und Apo- thekenbereich seit 1978 unter Ein- beziehung bewilligungspflichtiger Fördermittel des Bundesministeri- ums für Wirtschaft und Technolo- gie. Ausbildung zum Personal- und Managementtrainer (Coaching) nach Three in one Concepts (USA), Leistungsauf- bauprogramm (LEAP) nach Dr. Charles Krebs, Au- stralien und Personal Assessment nach Prof. William Burtis, USA.

Autor des Buches: »Ihr Gesicht Fingerabdruck Ihrer Persönlichkeit«. ISBN 3-00-008963-2.