



Biografien

Schweizer, Sebastian A.:

Easy does it : Cro, die Maske und der ganze Rest / Sebastian A. Schweizer ; Psaike. Dino. - 1. Aufl. - Köln : Lübbe,, 2014.

CRO ist Rapper, Produzent, Grafiker, Modedesigner – und der erfolgreichste deutsche Musiker der letzten Jahre. Er begeistert Millionen, sein Debütalbum "RAOP" landete direkt auf Platz 1 und hat sich bis heute über 500.000 Mal verkauft. Der Nachfolger "Melodie" stürmte ebenfalls die Spitze der Charts. Und das ohne große Plattenfirma im Rücken. Hautnah begleiten wir CRO an der Seite von seinem DJ Psaike.Dino und Sebastian Andrej Schweizer, einem seiner Labelchefs bei Chimperator: von den Anfängen in kleinen Clubs über wilde Studio- und Partynächte bis auf die größten Festivalbühnen Europas. CROs Erfolgsstory ist eine Geschichte von Freundschaft, Inspiration, Courage und Besessenheit. Es ist die Geschichte eines Künstlers, der sich nicht von der Musikindustrie vereinnahmen lässt und sich selbst treu bleibt. "Wie wir einfach mal so die gesamte Szene rasiert haben. Und dabei richtig viel Spaß hatten." CRO

Natur

Baunach, Gabriel:

Hoch die Hände Klimawende : Warum wir mit der Holzzahnbürste nicht die Erderwärmung stoppen - und wo unsere wirklichen Hebel sind / Gabriel Baunach. - 1. Aufl. - Igling : EMF Verlag, 2023.

Willst du was für den Klimaschutz tun, musst du deinen CO2-Fußabdruck reduzieren – so die gängige Auffassung: regional einkaufen, LED-Lampen verwenden, weniger konsumieren ... Doch die bittere Wahrheit ist, mit individuellen CO2-Spartipps werden wir die Erderhitzung nicht stoppen. Schluss mit der Ohnmacht! Statt den Fokus auf unwesentliches Konsum-Kleinklein und ein kollektives schlechtes Gewissen zu legen, müssen wir wirkungsvollere Hebel betätigen.

Mit dem neuen und positiven Konzept des Klima-Handabdrucks kann jede*r Einzelne mehr Tonnen CO2 einsparen, als er oder sie selbst verursacht. Ob im privaten Alltag, im Beruf, beim gesellschaftlichen Engagement oder mit der politischen Stimme – überall bieten sich Möglichkeiten, die eigenen Ressourcen, Talente, Rechte und Kontakte zum Klimaschutz im großen Stil einzusetzen. Vegane Alternativen in der Kantine einführen: duzende Tonnen CO2 pro Jahr einsparen. Eine Solaranlage für das Dach des Unternehmens organisieren: hunderte Tonnen CO2 pro Jahr. Den Standardstromtarif des lokalen Energieversorgers auf Ökostrom umstellen: tausende Tonnen CO2 pro Jahr. So wird man zum Multiplikator für klimafreundliches Verhalten.

buecherei

Sielmann Dr. med., Dieter:

Medi-Taping im Sport : Leistungsfähigkeit erhöhen, Verletzungen vorbeugen und schnell wieder aktiv sein / Dieter Sielmann Dr. med.. - 1. Aufl. - Stuttgart : TRIAS, 2008.

Sport gehört zu einem gesunden Leben dazu. Nur leider zieht und kneift es immer mal wieder hier oder da. Und schon fällt das Training wieder aus. Dabei können die bunten Tapes, die längst nicht nur im Profisport zu sehen sind, Verletzungen gezielt vorbeugen und die Muskulatur schnell gesund pflegen. Und das völlig ohne Nebenwirkungen! Dieses Handbuch bietet Ihnen Step-by-Step-Anleitungen mit Schwerpunkt für die 3 Haupt-Problemzonen des Sports: Schulter, Knie und Hüfte.

Philosophie

Dennig, Constanze:

Willkommen Angst / Constanze Dennig. - 1. Aufl. - Wien : Carl Ueberreuter Verlag, 2023.

Eine andere Sichtweise: Ängste bewältigen und in Erfolg umwandeln

Herzrasen, Bauchschmerzen, ein unangenehmes Kribbeln im ganzen Körper: Bei den ersten Anzeichen von Angst denken wir meist sofort daran, wie wir sie loswerden können. Hauptsache, sie geht so schnell wie möglich wieder weg! Constanze Dennig, Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie, plädiert in ihrem Buch für eine andere Herangehensweise: Mit den eigenen Ängsten positiv umgehen! Sie erklärt, wo Furcht im Gehirn entsteht, welche Botenstoffe zu den typischen Symptomen führen – und wie uns die verschiedenen Angstformen zu Höchstleistungen anspornen können. Denn das vermeintlich negative Gefühl kann auch als Motor für Selbstakzeptanz und die persönliche Entwicklung dienen. Wie viel Angst ist normal? Der Unterschied zwischen normaler Besorgnis und Angststörung. Angst als Motivation: ihr Beitrag zu Kunst, Wissenschaft und Fortschritt

Wie Zukunftsängste positiv auf die persönliche Weiterentwicklung wirken können

Nützliche Angst: warum es manchmal Sinn macht, sich zu fürchten

Das Geschäft mit der Angst: wie wir mit unseren Ängsten manipuliert werden

Unterschiedliche Arten von Angst: Sachbuch über einen positiven Umgang mit einem negativen Gefühl

Oldehaver, Ulrich:

Der Persönlichkeits-Code : Die 10 Programme, die jeden Menschen steuern / Ulrich Oldehaver ; Youri Keifens. - 2. Aufl. - München : Redling Verlag GmbH, 2023.

Wie man sich selbst und andere besser versteht und so zum Menschenflüsterer wird

Manchmal wirken Menschen um uns herum irrational, kompliziert und unberechenbar, sind es oft jedoch gar nicht. Sie sind einfach anders »programmiert«! Erziehung, Erfahrung und Umfeld prägen uns von Kindesbeinen an und bilden unseren individuellen Persönlichkeits- Code, den Kern unseres Charakters. Diese unbewussten Programme steuern, wie wir denken, reden und uns verhalten. Wer diese kennt, sieht nicht nur sich selbst in neuem Licht, sondern versteht auch besser, wie andere ticken und wie man besten zu ihnen durchdringt.

Anhand praktischer Alltagsbeispiele stellen Ulrich Oldehaver und Youri Keifens die zehn wichtigsten »Meta-Programme« mit ihren jeweiligen Stärken und Schwächen vor. Sie zeigen, wie man diese jeweils erkennt und welche Art der Kommunikation am besten zu welchem Persönlichkeits- Code passt. Ob im Beruf oder Privatleben, so lässt sich auf einer ganz anderen Ebene kommunizieren!

buecherei

Reisen

Kellermann, Monika:

Glücksmomente Gardasee : 146 Orte & Erlebnisse, die glücklich machen. / Monika Kellermann. - 1. Aufl. - München : Bruckmann, 2019.

Echt. Authentisch. Praktisch. Mit dem Glücksmomente-Reiseführer lernen Sie den Gardasee aus der Perspektive eines wahren Kenners kennen. Der Autor nimmt Sie mit auf eine Reise zu außergewöhnlichen Erlebnissen, versteckten Orten und interessanten Menschen, die die Region rund um den Gardasee ausmachen. Mit Übersichtskarte und vielen Geheimtipps, Adressen und Informationen einfach praktisch und zum Mitnehmen. Denn das Glück ist hier und jetzt.

Praktische Gebiete

Lebensgestaltung

Bechdel, Alison:

Das Geheimnis meiner Superkraft / Alison Bechdel. - 1. Aufl. - Köln : Kiepenheuer& Witsch, 2023.

Alison Bechdel, die Königin der Graphic Novel, schenkt uns erneut ein Meisterwerk, das unfassbar komisch, extrem klug und dazu richtiggehend süchtigmachend ist.

Ihr ganzes Leben lang ist Alison Bechdel einem schwer fassbaren Mysterium auf der Spur, dem Mysterium der übermenschlichen Kraft. Sie hat in ihren Lieblingsbüchern danach gesucht, im Leben ihrer Held*innen, im Zölibat, in der Polyamorie, im Aktivismus, in der Therapie und vor allem in ihrer lebenslangen Leidenschaft für Sport. Skifahren, Laufen, Karate, Radfahren, Yoga, Gewichtheben – sie hat alles ausprobiert. In diesem Buch zeichnet Alison Bechdel eine vielschichtige und sehr persönliche Geschichte über das Selbst, über Selbstsabotage, Sterblichkeit, Sucht, Glückseligkeit und die Sorgen einer ganzen Generation.

Kochen, Getränke, Ernährung

Scholdan Dr., Andrea:

suppito, in a bowl : Der Geschmack der ganzen Welt in einer Schale / Andrea Scholdan Dr.. - 1. Aufl. - Leopoldsdorf : Österreichischer Agrarverlag, 2016.

In diesem Buch finden Sie Rezepte für 40 in einer bowl zusammengestellte exquisite Menüs aus der bekannten Manufaktur. Alles ist gut vorzubereiten und somit auch praktisch zum Mitnehmen für Schule, Picknik oder Arbeitsplatz. Die individuell kombinierbaren Leckerbissen für Jedermann - egal ob Veganer, Vegetarier oder Fleischtiger - sind natürlich glutenfrei, hefefrei sowie überwiegend laktosefrei und zuckerfrei. Die Rezepte im Kochbuch sind leicht nachzukochen, schmackhaft, bekömmlich, ernährungstechnisch gut ausgewogen nach den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin und werden mit überwiegend regionalen und saisonalen Produkten zubereitet.

buecherei

Basteln, Freizeitbeschäftigung

Pierce, Val:

Allerliebstes Baby-Spielzeug zum Stricken / Val Pierce. - 1. Aufl. - Niedernhausen/Ts. : Bassermann, 2015.

Zum Wohlfühlen und Liebhaben

Das würden sich Babys wünschen: einen prächtig geschmückten Elefanten, ein Mobile, einen lieben Dinosaurier, einen Igel, der nicht sticht ... Diese und viele andere nette Geschenke für die Kleinsten können Sie nach den Anleitungen in diesem Buch leicht nacharbeiten: Es gibt Projekte für Strickanfänger, Fortgeschrittene und erfahrene Strickerinnen.

Bildende Kunst

Thomas, Martin:

Traumlandschaften Aufbaukurs : Acryl-Malkurs mit System, Profi-Kursleiter als Erfolgsgarant. neuer methodischer Zugang / Martin Thomas. - 5. Aufl. - Stuttgart : frechverlag GmbH, 2012.

In diesem Aufbaukurs zeigt Martin Thomas Schritt für Schritt, wie man Traumlandschaften auf die Leinwand zaubern kann und vermittelt dabei die notwendigen Grundlagen. Ein neuer methodischer Zugang und die 25-jährige Erfahrung des deutschlandweit tätigen Kursleiters führen zu schnellen Erfolgen - und das auch noch mit viel Spaß. Auf der DVD zeigt Martin Thomas, mit welchen Farben man besondere Effekte erzielt, wie man unterschiedliche Himmel, Bäume, Berge, Strände u.v.m. gestaltet. Das Spektrum beim Thema Traumlandschaften ist riesig: vom Karibikstrand bis zu ausgefallenen Kompositionen auf ungewöhnlichen Formaten. Dabei kommen auch verschiedene Techniken zum Einsatz. 80 Seiten, 21 x 28 cm, Hardcover, DVD

buecherei