

Neue Sachbücher Februar 2023



Clear, James

Die 1% Methode - Minimale Veränderung, maximale Wirkung

365 S. – 2020

Verlag: Goldmann

James Clear, erfolgreicher Coach und einer der führenden Experten für Gewohnheitsbildung, zeigt praktische Strategien, mit denen Sie jeden Tag etwas besser werden bei dem, was Sie sich vornehmen. Seine Methode greift auf Erkenntnisse aus Biologie, Psychologie und Neurowissenschaften zurück und funktioniert in allen Lebensbereichen. Ganz egal, was Sie erreichen möchten - ob sportliche Höchstleistungen, berufliche Meilensteine oder persönliche Ziele wie mit dem Rauchen aufzuhören

Signatur: **159.2**



Stahl, Stefanie

Das Kind in dir muss Heimat finden

285 S. - 2016

Verlag: Kailash

Mit ihrem Bestseller "Das Kind in dir muss Heimat finden" verhalf Stefanie Stahl Hunderttausenden Menschen dazu, die enorme Kraft der Arbeit mit dem inneren Kind für sich zu entdecken.

Schritt 1: Lerne dein Schattenkind kennen - den Persönlichkeitsanteil, der für negative Kindheitserlebnisse und Traumatisierungen

Schritt 2: Stärke dein Erwachsenen-Ich - den rationalen Anteil, der für die Lösung von Problemen unverzichtbar ist.

Schritt 3: Entdecke dein Sonnenkind - den gesunden, starken und fröhlichen Persönlichkeitsanteil.

Signatur: **159.2**



Göpel, Maja

Wir können auch anders

Aufbruch in die Welt von morgen

358 S. - 2022

Verlag: Ullstein

In der Geschichte hat es mehrere grosse Transformationen gegeben. Dieses Buch zeigt, wie wir daraus lernen können. Es ist Zeit, dass jeder Einzelne, aber auch die Gesellschaft als Ganzes gross denkt - und dass wir eine radikale Frage stellen: Wer wollen wir sein?

Signatur: **301**



Schnabel, Ulrich

Zusammen

Wie wir mit Gemeinsinn globale Krisen bewältigen

302 S. - 2022

Verlag: Aufbau

Gemeinsinn - die Schlüsselkompetenz des 21. Jahrhunderts
Klimawandel, Pandemien und Verschwörungdenken stellen unsere Gesellschaft vor eine enorme Zerreissprobe. Um sie zu meistern, braucht es nicht mehr Technik oder Wettbewerb, sondern die Schlüsselkompetenz des 21. Jahrhunderts: Gemeinsinn. Diese vergessene Tugend ist in uns allen angelegt, wie sich in psychologischen Experimenten, bei Stammesvölkern, aber auch in Krisen- und Kriegssituationen zeigt. Doch es braucht den richtigen politischen Rahmen, um sie wieder zu stärken. Bestseller-Autor Ulrich Schnabel verwebt Erkenntnisse aus Anthropologie und Sozialpsychologie, Ökologie und Ökonomie - und zeigt, warum Gemeinschaft Leben verlängert, wie Kooperation gelingt und warum individuelle Freiheit nur in Gesellschaften gedeihen kann, die einen gemeinsamen Konsens finden.

Signatur: **30**

