



Neue Sachbücher im Mai/Juni 2011

Karen Kingston, Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags. 189 Seiten: So lustvoll haben Sie noch nie entrümpelt. Wer hat keine unaufgeräumten Schubkästen, Regale oder ganze Schränke voll Kram? Wie wir uns mit Feng Shui von unnötigem Ballast befreien und endlich wieder Ordnung und mehr Energie in unser Leben bringen, zeigt die weltbekannte Feng-Shui-Expertin.

Daniel Domscheit-Berg, Inside WikiLeaks. 302 Seiten: Der junge Deutsche ist weltweit der Mann, der neben dem schillernden und zunehmend umstrittenen Gründer den besten Einblick in das Whistleblower-Projekt hat. Im Herbst 2010 hat sich Daniel Domscheit-Berg aus dem Projekt zurückgezogen. Ein Enthüllungsreport voller unbekannter Fakten.

Poppy Treffry, Das etwas andere Nähbuch. 128 Seiten: Trendige, frisch-fröhliche und sehr originelle Näh-Projekte (Grußkarten, Bilder, Kaffeewärmer, Türstopper, Taschen etc.) meist aus Stoffresten und mit Applikationen. Für kreativ-mutige Anfängerinnen und Fortgeschrittene.

Tone Finnanger, Tildas Winterwelt. 153 Seiten: Schöne Stoffe, verspielte Details und romantische Deko laden zum Träumen und Schmökern ein. Neben verschiedenen nützlichen Gegenständen wie Teewärmer, Adventskalender, Taschen und Beutel werden auch viele kleine Dinge gebastelt, die einfach dekorativ und wunderschön sind. Unzählige liebenswerte Begleiter wie Bären, Glücksschweinchen und zauberhafte Engel – alle natürlich passend zur Umgebung, in der sie leben. Außerdem laden kuschelige Puschen, weiche Kissen und viele weitere Ideen zum gemütlichen Wohnen ein. Die Anleitungen sind leicht verständlich, und dank der Kopiervorlagen im Anhang kann man sofort mit dem Schneiden, Nähen und Dekorieren beginnen.

Ebenfalls neu: Tildas Frühlingswelt. 80 Seiten.

Tildas Sommergarten. 64 Seiten.

Ruth Laing, Wohnwelten mit Stoff. 158 Seiten: Neue Farben für die Wohnung ohne zu streichen? Neue Kissenbezüge, Rollos, Decken? Lust auf neue Wohnwelten? Dank genauer Anleitungen, Skizzen und Vorlagen kein Problem.

Stephan Kulle, Riss im Glück. 271 Seiten: Mit 23 Jahren hatte der bekannte Journalist und Fernsehmoderator Stephan Kulle einen Autounfall. Diagnose: Querschnittlähmung. Heute steht er wieder fest auf beiden Beinen. Wie ihm das

gelang, erzählt diese unglaubliche, bewegende Geschichte, die nicht nur Betroffenen Mut machen kann.

Susanne Scholl, Allein zu Hause. 171 Seiten: Sie fliehen vor Mord und Totschlag, Folter und Sklaverei, Blutrache und Zwangsehe und vor dem ganz alltäglichen Elend. In Österreich aber werden sie mit Misstrauen empfangen, mit der allgegenwärtigen Unterstellung, sich etwas aneignen zu wollen, was ihnen gar nicht zusteht, zu lügen und zu betrügen und uns etwas wegnehmen zu wollen. Ihre Anträge auf Asyl werden oft viele Jahre lang nicht bearbeitet. Ihre Kinder wachsen als Österreicher auf und sollen dann trotzdem eines Tages plötzlich das Land verlassen, weil sie angeblich eine Gefahr für Österreich sind. Sie heißen Tahira oder Fahim, Nabim oder Leila. Sie kommen aus Aserbajdschan oder Nepal, Afghanistan oder Nigeria. Gemeinsam ist ihnen, dass sie auf der Flucht sind und Hilfe brauchen.

Susanne Scholl ihrerseits hat einen guten Teil ihres Lebens außerhalb Österreichs verbracht. Vor einem Jahr kam sie zurück in ein Land, das sich ihr gegenüber sehr freundlich zeigte und sich doch als unverständlich kalt gegenüber Menschen in Not präsentierte. Davon handelt dieses Buch und von den Lebensgeschichten der Menschen, die in Österreich Zuflucht suchen und so oft dafür bestraft werden.

Joachim Fuchsberger, Altwerden ist nichts für Feiglinge. 222 Seiten: Er ist alt. Er ist bekannt und beliebt. Jetzt macht der Schauspieler Joachim Fuchsberger seinen Altersgenossen und allen Jüngeren, die ja auch irgendwann mal alt werden, Mut, locker mit diesem unvermeidlichen Vorgang im Leben umzugehen. Launig und charmant, nachdenklich, aber nie weinerlich, plaudert der große alte Mann des deutschen Unterhaltungsfilms über die Blüte seines Lebens und darüber, wie es sich anfühlt, wenn sie langsam dahinwelkt. Fuchsberger nimmt kein Blatt vor den Mund und empfiehlt, sich den Lebensabend nicht durch demographische Schwarzmalerei verderben zu lassen.

Fremde Heimat. Das Buch zur TV-Serie. 263 Seiten: Die Geschichte der Vertreibung der Deutschen am Ende des Zweiten Weltkrieges wurde schon oft erzählt - die Flucht übers Haff, der Treck in den Westen, der Triumph der Sieger. Doch ein kaum weniger dramatisches Kapitel blieb tabu: wie erging es den Vertriebenen aus Schlesien, Pommern, Ostpreußen oder dem Sudetenland eigentlich, als sie in ihrer neuen, fremden Heimat angekommen waren? Wie haben die Alteingesessenen auf den Massenansturm reagiert? War das erzwungene Zusammenleben tatsächlich von Solidarität und gegenseitigem Verständnis geprägt?

Karen Duve, Anständig essen. 335 Seiten: Irgendwann wollte Karen Duve es wirklich wissen: Jeweils zwei Monate lang testet sie seitdem Ernährungsweisen mit moralischem Anspruch: Biologisch-organisch, vegetarisch, vegan und am

Ende sogar frutarisch, also nur das, was die Pflanze freiwillig spendet. Parallel dazu setzt sie sich mit der dahinter stehenden Weltsicht auseinander - und liefert sich mit Jiminy Grille die unausweichlichen Verbalduelle. Erst kurz vor der Veröffentlichung dieses Buches wird sie eine Lebensentscheidung treffen - die, wie sie sich weiter ernähren und weiter leben will. Schonungslos und mit der ihr eigenen knochentrockenen Komik setzt sie sich jenseits aller Ideologien mit der Frage auseinander: Wie viel gönne ich mir auf Kosten anderer?

Jamie Oliver, Jamies 30 Minuten Menüs. 288 Seiten: Ab sofort gibt es keine Ausreden mehr, nicht zu Hause zu kochen. Denn in seinem neuen Kochbuch zeigt Jamie Oliver, dass schmackhafte Menüs nicht zwangsläufig zeitintensiv und teuer sein müssen. Keines seiner 50 Menüs benötigt mithilfe des passenden Küchengeräts, guter Organisation und Jamies Tipps und Tricks mehr als 30 Minuten Aufmerksamkeit.

Das große Ideenbuch Handarbeiten. 255 Seiten: Ein Buch voller Ideen! Stricken - Strickfilzen - Häkeln - Nähen und Sticken - aus all diesen beliebten Handarbeitstechniken finden Sie in diesem Buch die schönsten Ideen. Zeitlos, ausgefallen, klassisch, originell und einfach nur schön. Ob Sie nun etwas Schönes für sich selbst anfertigen möchten, oder Ihre Freunde und Verwandten, Kleine und Große glücklich machen möchten, die Freude an den schönen Einzelstücken lohnt sich in jedem Fall. Witzige Kinderhausschuhe aus Strickfilz, tolle gestrickte Socken, ein gehäkelter Ofenhandschuh oder eine wunderschöne genähte modische Tasche - diese besonderen Dinge sind immer heiß begehrt. Die allgemeinen Erklärungen und Schritt-für-Schritt-Anleitungen zu den einzelnen Techniken erleichtern das Nacharbeiten; so gelingt jedes Modell gewiss! Es erwartet Sie eine große Handarbeitsvielfalt - lassen Sie sich inspirieren!

Gudrun Fey, Gelassenheit siegt! 192 Seiten: Statt sich zu ärgern oder nach einer schlagfertigen Antwort zu suchen, ist es erfolgreicher, ganz bewusst Strategien einzusetzen, damit Sie Abstand und Zeit gewinnen. Was sonst noch zu beachten ist, um seinen Tag ohne unnötige Adrenalinschübe zu überstehen, erklärt der Ratgeber "Gelassenheit siegt!". Spannend sind nicht nur die Verhaltenstipps, sondern auch die Beschreibung unseres Ichs, das es uns oft so schwer macht, selbstbewusst und gelassen zu reagieren.

Bascha Mika, Die Feigheit der Frauen. 255 Seiten: Bascha Mika streitet gegen den weiblichen Selbstbetrug. Die Autorin fordert von sich und anderen Frauen den Mut, dem selbst gewählten Rückfall in alte Rollenmuster zu widerstehen. Ein kontroverses Debattenbuch, das markant Position bezieht.

Julia Onken, Eigentlich ist alles schief gelaufen. 210 Seiten: Julia Onken blickt zurück auf verschiedene Etappen ihres unkonventionellen, an Spannungen

und Brüchen reichen Lebens und macht die Feststellung: Häufig entwickelt sich gerade im Scheitern und Misslingen eine Kraft, die Neubeginn und selbstbewusste Lebensgestaltung ermöglicht. Insbesondere Frauen dürfen sich sagen lassen, dass Glück lernbar ist. Ein ermutigendes Buch, das nicht mit intellektueller Gedankenartistik prahlt, sondern direkt aus dem vollen Leben schöpft.

Eva Goris, Schmeckt's noch? 302 Seiten: Hauptsache billig! – Nach diesem Motto packen immer mehr Kunden industriell gefertigte und verarbeitete Nahrungsmittel in ihren Einkaufswagen. Mit alarmierenden Folgen für die Gesundheit. Wie bringt man wieder Qualität auf den Tisch? Eine Anleitung zum nachhaltigen Umdenken.

Clemens Haipl, Sind wir bald da? 183 Seiten: Selbstfindung für Fahrzeughalter und Fußmüde: Clemens Haipl ist dann mal weg und bahnt sich seinen eigenen Jakobsweg. Dabei kommt er dem Glück und dem Sinn des Lebens sehr nahe: mit dem Auto, bequem, schnell und fidel, von einem St. Jakob zum nächsten. Und auch wenn er nicht auf alles eine Antwort findet, er stellt zumindest die richtigen Fragen: Warum leben Blumen nicht im Wasser, wenn sie so viel davon brauchen? Und warum haben Tiere keinen Haarausfall?

Stéphane Hessel, Empört euch! 29 Seiten: Stéphane Hessels Streitschrift bewegt die Welt. Der gebürtige Berliner war Mitglied der Résistance, hat das KZ Buchenwald überlebt und ist einer der Mitautoren der Menschenrechts-erklärung der Vereinten Nationen. Mit emphatischen Worten ruft der ehemalige französische Diplomat zum friedlichen Widerstand gegen die Unzulänglichkeiten unserer Gesellschaft auf. Er beklagt, dass der Finanzkapitalismus die Werte der Zivilisation bedroht und den Lauf der Welt diktiert. Er prangert die Lage der Menschenrechte an, kritisiert die ökologische Zerstörung unseres Planeten und verurteilt die Politik Israels im Gaza-Streifen als Demütigung der Palästinenser. Stéphane Hessel ist das Gewissen der westlichen Welt und »Frankreichs Rebell der Stunde« (FAZ).

Peter Reiter, Den Tiger reiten. 316 Seiten: Das Buch fasst die 10 grundlegenden Kritikpunkte an unserer Wirtschaft zusammen, die im Informationszeitalter noch mit Leitbildern und Paradigmen des überholten Industriezeitalters arbeitet. Es zeigt auf, dass dies in eine große Krise führt, wenn Management und Wirtschaftsführer nicht umdenken, um diesen Wandel zu bewältigen. Der Autor, selbst Unternehmer, aber auch Philosoph und Business-Coach, bietet die Vision einer neuen Wirtschaft an, die vorrangig wieder den Menschen dient und langfristigen Nutzen für alle bringt: ein Wirtschaften mit Vernunft und Herz, wo Manager als Unternehmer globale soziale Verantwortung übernehmen für ihr Tun und die Folgen und dabei zugleich Profit erwirtschaften.

Jesper Juul, Die kompetente Familie. 172 Seiten: Wie verwandeln wir liebevolle Gefühle in liebevolles Verhalten? Denn dass wir einander lieben, bedeutet nicht automatisch, dass wir gut miteinander auskommen. Der bekannte Familientherapeut Jesper Juul bietet in diesem Buch Orientierung und konkrete Hilfestellung: eine solide Basis für alle, die ihre eigene Rolle als Eltern und Partner finden wollen. So können Sie auch in schwierigen Situationen gute Entscheidungen treffen und Ihre ganz persönlichen Werte im Familienalltag umsetzen.

Gritt Liebing, Ich übe das Sterben. 252 Seiten: Vor etwa zehn Jahren spürt Gritt Liebing zum ersten Mal, dass etwas nicht stimmt. Die Ärzte diagnostizieren ein medizinisch nicht ungewöhnliches Vorhofflimmern und beruhigen die damals 33-Jährige. Doch in den Folgemonaten verliert sie immer wieder das Bewusstsein. Erst spät wird die wahre Ursache erkannt. Ihre einzige Überlebenschance ist ein implantierter Defibrillator. Er hat ihr schon über 150 Mal das Leben gerettet. Obwohl sie dem Tod so nah ist, ist Gritt Liebings Lebensfreude ungetrübt. Jeden Tag kämpft sie gegen ihre Krankheit an, indem sie versucht, ein möglichst normales Leben zu führen. Die ermutigende Geschichte einer todkranken Frau, die sich nicht unterkriegen lässt und jeden Tag ihres Lebens in vollen Zügen genießt.

Marianne Döring, Winter im Herzen. 331 Seiten: Nachkriegsdeutschland. Niemand sagt der kleinen Marianne, dass ihre Mutter gestorben ist, sie erfährt es erst von einer Schulkameradin. Ihre Schwester Lilo, gerade 21 geworden, muss sich um ihre Geschwister kümmern. Lilo ist überfordert, schlägt und misshandelt ihre kleine Schwester. Als Marianne zum entfernten lebenden Vater flüchtet, beschließt dieser, sie ins Heim zu geben. "Die kriegen wir schon klein", verspricht der Heimleiter dem Vater. Das Versprechen wird eingelöst, Marianne erlebt eine Kindheit und Jugend, die von Gewalt, Demütigung und Angst geprägt ist. Doch sie schafft es aus eigener Kraft sich zu befreien.

Andy Holzer, Balanceakt. 229 Seiten: Andy Holzer sieht die Berge nicht. Dass der von Geburt an blinde Kletterer dennoch alles wahrnimmt, beweist er auf seinen Expeditionen auf die höchsten Gipfel der Erde. Ohren, Nase, Mund und Hände reichen ihm, um sich ein präzises Bild von der Welt zu machen. Sein Erfolg und sein ansteckender Optimismus haben viel mit seiner Lebensgeschichte zu tun. Er wuchs wie ein ganz normaler Junge auf, besuchte keine Blindenschule und behauptete sich schon früh in der Welt der Sehenden. Grenzen, die sein Handicap mit sich bringt, überwindet er mit mentaler Stärke, Vertrauen und einer unbändigen Leidenschaft für steile Felswände.

Amy Chua, Die Mutter des Erfolges. 253 Seiten: Amy Chua ist Juraprofessorin in Yale und zweifache Mutter. Ihre Kinder will sie zum Erfolg erziehen - mit allen Mitteln. Und gemäß den Regeln ihrer Wurzeln in China ist

Erfolg nur mit härtester Arbeit zu erreichen. Sie beschließt, dass ihre Töchter als Musikerinnen Karriere machen sollen. Nun wird deren Kindheit zur Tortur. In ihrem Erlebnisbericht erzählt die Autorin fesselnd, witzig und mit kluger Offenheit von einem gnadenlosen Kampf, der ihr und ihren Töchtern alles abverlangte: ein packendes und hochkomisches Buch über Familie und Erziehung, über Leistungsdruck und über den Willen, unbedingt zu siegen.

Christine Haiden und Petra Rainer, Trotzdem. 156 Seiten: In manchen Momenten steht das Leben still, und plötzlich ist alles anders als zuvor. Ein Unfall, ein Unglück, eine Diagnose, eine Krankheit, die das Leben von Grund auf verändert. Die Betroffenen kämpfen und hadern, ringen und zweifeln - und entwickeln Kräfte, die andere staunen lassen: Sie geben Hoffnung. Wie der junge Christian Kandlhofer - er hat beide Arme verloren und arbeitet trotzdem wieder in einer Autowerkstätte. Und Wiltrut Stefank ist HIV-positiv und verliert trotzdem nicht die Lust am Leben. Christine Haiden und Petra Rainer haben Menschen besucht, die nach einem Schicksalsschlag lernen mussten, ihr Leben zu ändern. In berührenden Gesprächen erzählen sie, wie sie aus ihrem Handicap Kraft schöpfen. Sie machen Mut, das Leben so zu nehmen, wie es ist.

Katja Bayer, Grundkurs Filzen. 59 Seiten: Ein kompletter Filz-Grundkurs: Kugeln, Schnüre, Flächen und nahtlos Gefilztes. Ideal für Einsteiger durch ausführliche Materialkunde, detaillierte Anleitungen, viele Schrittfotos und hilfreiche Tipps und Tricks. Das Plus: der komplette Grundkurs auf DVD! Die Autorin zeigt Schritt für Schritt, wie farbenfrohe und edle Filzarbeiten entstehen - so gelingt alles garantiert! Mit großer Filzideen-Sammlung für die schönsten Schmuckstücke, modischen Accessoires und Wohnraumdekorationen.

Kreative Wohnraumlösungen. 144 Seiten: Zu wenig Stauraum, langweilige Wandgestaltung, Möbel, denen der Pfiff fehlt. Wohnprobleme kennt jeder. Nun gibt es kreative Lösungen dafür - damit das Wohnen (wieder) Spaß macht. Endlich Platz & Ordnung und Möbel auf ganz individuelle Art - wer sich wohl fühlen möchte in seiner Wohnung, findet Ideen, Tipps und Tricks. Auch für Wände, Türen und Fenster. Mit vielen Schritt-für-Schritt-Bildern, genauen Anleitungen und dem kleinen ABC des Selbermachens, in dem alle relevanten Materialien, Werkzeuge und Techniken knapp und bündig erklärt werden.

Thomas Chorherr, Prominente, Promis, Adabeis. 173 Seiten: Die Society-Reporter haben Hochkonjunktur. Sie schreiben, was das Leserpublikum interessiert. Dieses Buch schildert nicht zuletzt ihre Arbeit und auch ihre Meinung. Wer ist prominent, wer ist ein Promi? Einst gab es den Adel und das Großbürgertum. Heute gibt es die VIPs. Die Reichen und die Schönen stehen im Licht der Öffentlichkeit. Thomas Chorherr zeigt nicht nur den Unterschied, sondern auch den Wandel der Gesellschaft von Richard Löwenherz bis Richard Lugner.

Ernst Ulrich von Weizsäcker, Faktor Fünf. 431 Seiten: Die Welt wird sich im 21. Jahrhundert grundlegend verändern. Entweder lernt die Menschheit, nachhaltig mit der Erde umzugehen, oder die Natur wird zurückschlagen. Mit Faktor Fünf stellen Ernst Ulrich von Weizsäcker und seine Koautoren das Konzept eines zukunftssicheren, umweltschonenden Wirtschaftens vor. Sie zeigen, wie wir die Rohstoffe effizienter nutzen und mit dem Einsatz neuer Technologien sogar Wohlstand und Lebensqualität wachsen lassen können.

Kai A. Konrad/Holger Zschäpitz, Schulden ohne Sühne? 240 Seiten: Unsere Zukunft in Europa hängt, wie alles, am Geld. Jetzt, wenn Griechenland und womöglich weitere Länder der Euro-Zone in finanzielle Schwierigkeiten geraten und die Hilfe der Staatengemeinschaft beanspruchen, werden die Weichen für die Zukunft des Euros und der Europäischen Union gestellt. Auf Basis neuester ökonomischer Forschung zeigen Kai A. Konrad und Holger Zschäpitz, wie es zu dem massiven Anstieg der Staatsverschuldung kam, sie ziehen historische Parallelen, entlarven populäre Irrtümer und diskutieren realistische Lösungsmöglichkeiten. Wenn wir aus der Billionenfalle nicht herauskommen, drohen uns allen - Arbeitnehmern, Rentnern, Kapitalanlegern - drastische Folgen, die der Hyperinflation und den Währungsreformen, die Deutschland in seiner Geschichte schon mehrfach erlebt hat, in nichts nachstehen.

Verena Dohrn, Baltische Reisen. 283 Seiten: Verena Dohrn hat Estland, Lettland und Litauen bereist, Gegenwart und Geschichte der baltischen Länder erkundet und berichtet nun von Erlebnissen und Begegnungen, von vielen Gesprächen, in denen auch Erinnerungen an vergangene Zeiten geweckt werden. Die wechselvolle Geschichte des Baltikums und die damit verbundene kulturelle Vielfalt sind einzigartig und haben überall Spuren hinterlassen, denen die Autorin aufmerksam und einfühlsam nachgeht.

Hermann Scheer, Der energetische Imperativ. 270 Seiten: Über wohlfeilen Sympathie-bekundungen für erneuerbare Energien, über der Diskussion um »Jahr-hundertprojekte« wie Desertec und »Brückentechnologien« droht das wahre Ziel aus den Augen zu geraten: 100% jetzt. Eine vollständige Umstellung auf erneuerbare Energien ist möglich. Wer sie nicht unverzüglich in Angriff nimmt, handelt unverantwortlich und beschwört neue Krisen herauf. Beschleunigung ist daher das Kernthema von Hermann Scheers neuem Buch. Der streitbare Politiker und international renommierte Solarexperte leuchtet hinter den Scheinkonsens, der auch Teile der Umweltbewegung erfasst hat. Er zeigt die wahren Konfliktlinien auf, nennt die Bremser und Blockierer beim Namen. Vor allem aber bietet Scheer eine realistische Bilanz der verschiedenen Konzepte nach ihren unterschiedlichen Wirkungen und Erfolgsaussichten. Und er beschreibt Schlüsselprojekte, die den Wechsel zu 100 % erneuerbaren Energien beschleunigen und neue atomare und fossile »Brücken« dahin überflüssig machen können. Ein unverzichtbares Buch, das Mut macht, die

Dynamik des Wechsels endlich als umfassende wirtschaftliche Chance zu begreifen, als ökonomischen wie ethischen Imperativ.

Hamed Abdel-Samad, Mein Abschied vom Himmel. 303 Seiten: Streng religiös erzogen, schließt sich Hamed Abdel-Samad als Student der radikalen Muslimbruderschaft an. Doch dort findet er keine Antworten auf seine Fragen. Da beschließt er, nach Deutschland zu gehen, in der Hoffnung, sich endlich kritisch mit dem Islam auseinandersetzen zu können. Mit seinem Buch gewährt er einen intensiven Einblick in die schizophrene Welt einer unaufgeklärten Gesellschaft.

Roger Willemsen, Gute Tage. 415 Seiten: Roger Willemsen hatte das Glück, einigen großen Persönlichkeiten der Zeitgeschichte an einem Wendepunkt ihres Lebens zu begegnen, und er hatte das Privileg, manchmal Tage, sogar Wochen mit ihnen zu verbringen, bisweilen an erstaunlichen Orten. Es sind der Mut und die Radikalität, die innere Freiheit und Unabhängigkeit dieser Menschen, die Willemsen in all ihren Formen faszinieren - auch im Leiden und Scheitern. In den literarischen Porträts, die nach diesen Begegnungen entstanden, ist die Sicht auf jene "überlebensgroßen" Menschen immer persönlich, zuweilen intim, manchmal sogar innig, und schließlich schält sich aus der Summe der Beobachtungen, Gespräche und Gedanken ein fast ganzheitliches Bild vom Menschen.

William Kamkwamba und Bryan Mealer, Der Junge, der den Wind einfing. 379 Seiten: Dies ist die außergewöhnliche und tief berührende Geschichte eines jungen Mannes, dem es trotz zahlreicher Widerstände gelingt, sich einen Traum zu erfüllen. William wächst auf einer Farm in Malawi auf, einem der ärmsten Länder der Welt. Im Alter von 14 Jahren baut er ein 12 Meter hohes Windrad, mit dem er Strom erzeugen kann. Damit verändert er das Leben seiner Familie und der Menschen in seinem Dorf zum Positiven. Als sich seine Geschichte dank Internet ausbreitet, überstürzen sich die Ereignisse und machen ihn über Nacht weltweit berühmt. Er wird als Held gefeiert, als jemand, der zeigt, dass sich mit geringen Mitteln und einer Vision Großes für die Gemeinschaft bewirken lässt. Eine moderne Heldensaga, die zum Staunen anregt, Hoffnung gibt und Mut macht, dass es auch allergrößten Widerständen zum Trotz gelingen kann, das scheinbar Unmögliche zu erreichen.

Uwe Bork, Endlich Platz im Nest. 159 Seiten: Erst haut der geliebte Kater Karlo ab und dann ziehen auch noch die Kinder aus. Bittersüß sind die Gefühle und durchaus merkwürdig die Situationen, in die man als Vater nun plötzlich gerät. Wie das Leben neu einrichten? Amüsant und pointiert erzählt Uwe Bork über die Situationen und Gefühle, die Eltern umtreiben und von der unterschiedlichen Wahrnehmung von Müttern und Vätern.

James Tanner, Nur 5 Zutaten! 175 Seiten: In unserem hektischen und vom Beruf geprägten Alltag haben viele Menschen gar nicht mehr die Zeit, mühsam die verschiedensten Zutaten für eine anspruchsvolle Mahlzeit auszusuchen und einzukaufen. James Tanners Rezepte sind die Rettung. Seine einfachen und aromatischen Rezepte lassen sich in Nullkommanix aus ein paar Grundzutaten und einigen ausgesuchten, allerdings qualitätvollen Produkten zaubern und ermöglichen jederzeit, mit wenig Aufwand ein wunderbares Essen auf den Tisch zu bringen. Egal, ob für ein Abendessen nach einem anstrengenden Tag oder für ein spontanes romantisches Dinner zu zweit, für den sonntäglichen Familientisch oder ein kleines Essen mit Freunden James Tanner bietet für jeden Anlass kreative Rezeptideen.

Sabine Lohf, 111 tolle Rollen. 110 Seiten: Riesenspaß für die ganze Familie: Basteln mit Küchenrollen, Toilettenpapier-Rollen, Packpapier-Rollen und mehr. 111 lustige-bunte Bastelideen für Tiere und Figuren rund ums Jahr, vom fröhlichen Osterhasen über niedliche Wichtel bis zum witzigen Weihnachtsmann. Auch für die Arbeit mit Kindergruppen bestens geeignet.

The Prince of Wales mit Tony Juniper & Ian Skelly, Harmonie. 383 Seiten: Prinz Charles, The Prince of Wales, gehört seit seiner Geburt zu den bekanntesten Menschen dieser Erde. Er war schon früh ein engagierter Naturschützer und ein Pionier ökologischer Ideen in Zeiten, als die Masse der Menschen davon noch gar nichts wissen wollte. „Harmonie“ zeigt den Prinzen als den Philosophen des europäischen Hochadels, umfassend gebildet, voller Ehrfurcht und Liebe für die Schöpfung. 30 Jahre des Engagements für Umwelt, Soziales, Städteplanung und eine menschengerechte Architektur sind in dieses Buch eingeflossen. Richtigem Tun geht nach Ansicht des britischen Thronfolgers immer richtiges Denken voraus. Das schließt vor allem die Erkenntnis mit ein, dass wir alle Teil des Ganzen sind. Leidenschaftlich für diese Einsicht zu werben ist der Zweck von „Harmonie“.

Katrin Unterreiner, Die Habsburger. 273 Seiten: Zahlreiche neu entdeckte Quellen ermöglichen der Habsburg-Expertin Katrin Unterreiner unerwartete Einblicke in das Alltagsleben der Habsburger: von Maria Theresia bis zum letzten österreichischen Kaiser Karl I.

Christina Lachkovics-Budschedl, Sandra König, Kohlenhydrate sind keine Dickmacher. 107 Seiten: Die Ernährungswissenschaftlerin Christina Lachkovics-Budschedl hat ein revolutionäres Ernährungskonzept entwickelt, das die Pfunde purzeln lässt. Sie rehabilitiert die in Verruf geratenen Kohlenhydrate und stellt die Ernährung wieder auf gesunde und normale Beine. Eine ausgewogene Ernährung mit einer vernünftigen Portion Kohlenhydraten wie Reis, Kartoffeln, Nudeln etc. bringt den Körper wieder in Schwung und lässt Reserven verbrennen.

Jessica Watson, Solo mit Pink Lady. 373 Seiten: Dies ist ein außergewöhnliches Buch von einem außergewöhnlichen Mädchen, das die Welt zum Duell gebeten und gewonnen hat! Entwaffnend offen und mitreißend schildert die junge Australierin Jessica Watson den Verlauf ihrer Weltumsegelung in zwei Teilen und sechs Etappen. Mit ihren Lesern teilt sie Einblicke in das Innere ihrer Yacht PINK LADY und in ihr eigenes Innerstes. Ein Buch, das zugleich fesselt und glücklich macht. Ein Buch, das nicht segelnde Fans ebenso begeistert wie die technisch interessierte Fachwelt.

Juliane Koepcke, Als ich vom Himmel fiel. 294 Seiten: Es sollte der Beginn der Weihnachtsferien sein – und endete für 91 Menschen mit dem Tod: Flug 508, der am 24. Dezember 1971 über dem peruanischen Regenwald abstürzte. Nur die damals 17-jährige Juliane, die neben ihrer Mutter in der Maschine saß, überlebte. Zwei Jahre hatte Juliane mit ihren Eltern im Dschungel gelebt und alles über den Urwald gelernt. Mitreißend erzählt sie jetzt erstmals ihre eigene Geschichte: von dem Paradies ihrer Kindheit unter lauter Tieren. Davon, wie der tropische Regenwald für sie zur Schule des Überlebens wurde. Und wie sie heute als Biologin und engagierte Umweltschützerin hilft, dieses Wildreservat zu bewahren.

Ingrid Wurst, Basteln mit Eierschachteln. 30 Seiten: Kaum zu glauben, was man aus Eierkartons alles machen kann! Mit etwas Farbe und Klebstoff entstehen lustige Fingerpuppen, eine fröhliche Lichterkette, originelle Pappnasen, ein praktisches Utensilo-Krokodil und vieles mehr. Anschaulich Schritt für Schritt erklärt.

Andreas Mayer, Franz Liszt. 242 Seiten: Der Liszt-Experte erzählt Spannendes und bisher Unbekanntes. Als vor zweihundert Jahren Franz Liszt das Licht der Welt erblickte, zog ein Komet über den Himmel und eine Zigeunerin prophezeite den Eltern die Ankunft eines Genies. Aus dem kränklichen Jungen wurde ein Superstar - zunächst als "Wunderkind", dann als Pianist und Komponist. Seine Konzerte in ganz Europa wurden gestürmt. Er war der Schwarm aller Frauen - entsprechend stürmisch verlief sein Privatleben. Seine Welt waren die Musikgrößen der Zeit: Schumann, Mendelssohn Bartholdy, Chopin, Bellini, Rossini, Verdi oder Wagner, der mit seiner Tochter Cosima verheiratet war. Die vielschichtige Persönlichkeit des Komponisten, kenntnisreich beleuchtet.

Sylvia Haim, Patchwork. Die neue Familie. 159 Seiten: Patchworkfamilien können genauso glücklich oder unglücklich sein wie normale Familien: Es kommt immer darauf an, was man daraus macht. Die Kinder haben in dieser Situation meist keine Handlungsoption, sind der Dynamik damit ausgeliefert. Oft werden sie als kleine Erwachsene überfordert, oder aber es wird versucht, alles von ihnen fernzuhalten. Dabei ist es das Wichtigste, den Kindern

altersadäquat Sicherheit zu vermitteln. Kinder akzeptieren Entscheidungen oft überraschend problemlos, wenn wir sie ihrer Entwicklung entsprechend einbeziehen. Wichtig ist, dass auch die alte Familie mitgedacht wird, sie ist Teil des Systems. Auf diesen Aspekt legt die Autorin besonderen Wert: Nichts und niemand kann auf Dauer ohne Schaden ausgeblendet werden. Fundierte Informationen zur Rolle von Liebe und Macht, zu den rechtlichen Aspekten, der Funktion der Institutionen und nicht zuletzt Interviews mit Betroffenen mit konkreten Ratschlägen zum Umgang mit den Herausforderungen des Patchwork-Alltags machen das Buch zu einem einfühlsamen und kompetenten Ratgeber.

Nadja Knab-Leers, Geniale Geschenkkörbe. 104 Seiten: Wer bei Geschenkkörben an rustikale Körbe, prall gefüllt mit Hartwurst, Schnaps und Pumpernickel denkt, der wird von den Ideen in diesem Buch ganz bestimmt überrascht sein. Hier wird das Thema für Sie ganz neu und modern interpretiert. Statt Körben haben wir die verschiedensten Behältnisse verwendet, und auch die Füllungen sind mit viel Liebe und Geschmack ganz individuell kombiniert. So sind Geschenkkörbe eine geniale Idee, um persönliche Präsente für jeden Anlass zusammenzustellen.

Jürgen Petermann, Energie Zukunft. 248 Seiten: Wie lassen sich wirksamer Klimaschutz und die Sicherung einer nachhaltigen, bezahlbaren Energieversorgung miteinander verbinden? Welche Chancen bietet speziell der Wärmemarkt, die Energieeffizienz zu steigern? Wie lässt sich der Anteil erneuerbarer Energien weiter voranbringen? Das Buch liefert Fakten und Einsichten zur Energiedebatte und zeigt Wege auf, wie sich brachliegende Effizienzreserven durch den Einsatz moderner Heiztechnik mobilisieren lassen. Das Buch, ein Leitfaden moderner Heiztechnik, verdeutlicht Zusammenhänge und liefert klare Antworten, die dem Verbraucher helfen können, bei seinen Planungen für eine energieeffiziente Haus- und Gebäudeheizung die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Tahir Shah, Der glücklichste Mensch der Welt. 301 Seiten: Jeder Mensch hat eine Geschichte seines Herzens – glücklich ist der, der sie kennt. Als Tahir Shah von dieser alten Berbersage erfährt, begibt er sich auf die Suche nach seiner Geschichte, die ihn über die mittelalterlichen Medinas von Marrakesch und Fès führt und weiter bis in das Sandmeer der Westsahara. Er begegnet gelehrten Sufis, die Seifenopern schreiben, dem sagenumwobenen Mushkil Gusha, dem Beseitiger aller Hindernisse, und weisen Verkehrspolizisten. Seine schillernde Reiseerzählung eröffnet uns ein magisches Land und dessen schönste Legenden und Sagen.

Merle Hilbk, Tschernobyl Baby. 275 Seiten: Ein Vierteljahrhundert ist sie her, die Reaktor-Katastrophe von Tschernobyl, und noch immer ist hierzulande die

Angst vor der atomaren Verstrahlung präsent - viel präsenter als in den Dörfern in der Sperrzone, die Merle Hilbk besucht. 1986 war für sie das Jahr, das sie zu einem politischen Menschen machte, und seitdem will sie wissen, was es mit dem Mysterium Tschernobyl auf sich hat. 2009 und 2010 reist sie mehrere Monate durch die verstrahlten Gebiete in Weißrussland und der Ukraine, bis hin zum Reaktor, spricht mit Frauen in kleinen Dörfern, deren Männer zu müde und zu kraftlos sind, um zu arbeiten - Folgen der Verstrahlung. Sie fährt durch die Sperrzone, die der weißrussische Präsident wieder besiedeln will, um die Vergreisung der Bevölkerung zu stoppen. Und sie wird dort von Tadschiken zum Schaschlyki eingeladen, die froh sind, dass sie wieder ein Dach überm Kopf haben - auch wenn es in der Sperrzone liegt. Immer mit dabei ist Mascha, ihre 1986 in der Nähe von Tschernobyl geborene weißrussische Freundin. Sie gehört zur Generation der Tschernobyl-Babys, die in den 90er Jahren zu Erholungsaufenthalten in deutschen Gastfamilien waren und die ihren ganz eigenen Blick auf die große Katastrophe haben ...

Huub Buijssen, Depression. 183 Seiten: Wenn ein nahe stehender Mensch in eine Depression gerät, ist dieser Prozess für Angehörige oft schwer zu verstehen. Freunde und Familie sind für den depressiven Menschen jedoch sehr wichtig; oft können sie sogar mehr für ihn tun als professionelle Helfer. Dieses Buch zeigt, wie man den Betroffenen konkret unterstützen kann, ohne sich dabei selbst zu verlieren. Denn für Angehörige ist meist unergründlich, was im Inneren des depressiven Menschen vorgeht. Huub Buijssen gelingt es auf ungewöhnlich berührende Weise, die Innenansicht eines depressiven Menschen zu schildern und zu erklären, was er erleidet und wie er gestärkt werden kann. Gleichzeitig zeigt der Autor wirksame Strategien auf, mit denen sich Angehörige davor schützen können, selbst psychisch abzugleiten und vom Sog der Depression ergriffen zu werden.

Anonymus, Wohin mit Vater? 190 Seiten: Dieser Tag wird kommen. Für beinahe jede und jeden. Der Tag, an dem die alten Eltern nicht mehr können, krank werden, Pflegefälle sind. Alle Töchter und Söhne wissen, dass es irgendwann so weit sein wird, aber kaum jemand bereitet sich darauf vor. Und mit dem Tag X kommen Hilflosigkeit, Ohnmacht, Selbstvorwürfe: Was tun mit dem Vater, was tun mit der Mutter? Ein Pflegeheim will man den Eltern ersparen, häusliche Pflege ist unbezahlbar - aber den Beruf und das eigene Leben aufgeben, um die Pflege selbst zu übernehmen? In eindrucksvoller Offenheit erzählt der Autor das Drama einer Familie und berichtet, mit welchen grundlegenden Fragen er sich plötzlich konfrontiert sah. Er schildert packend die Gewissenskonflikte und auch die bürokratischen Schwierigkeiten seiner Situation. Und er schlägt Alarm angesichts der Untätigkeit, mit der Gesellschaft und Politik vor einer der großen sozialen Fragen unserer Zeit stehen.

Stephan Harbort, Das Serienmörder-Prinzip. 334 Seiten: Was macht aus Menschen "Monster"? Gibt es eine todbringende Gesetzmäßigkeit? Stephan Harbort, bekanntester Serienmord-Experte Deutschlands, hat mit mehr als 50 Serienmördern gesprochen und schildert die spektakulärsten Fälle der vergangenen Jahre. Dabei zeigt sich, dass kein idealtypisches Täterprofil existiert. Und doch gibt es Gemeinsamkeiten. Nach fünfzehnjähriger Forschungsarbeit ist es Stephan Harbort gelungen, den Code des Bösen zu entschlüsseln. Er deckt Ursache und Wirkung des Phänomens Serienmord auf. Dabei wird deutlich, dass sich hinter dem Gesicht des "freundlichen Nachbarn" auch eine hässliche Fratze verbergen könnte, die urplötzlich losschlägt und seinem Opfer einen grauenvollen Tod beschert. Wir müssen aber ebenso zur Kenntnis nehmen, dass hinter jedem "Monster" auch ein Mensch steht. Und es stellt sich die beängstigende Frage: Könnte auch ich zum Serienmörder werden?

Rupert Isaacson, Der Pferdejunge. 397 Seiten: Als Journalist hat Rupert Isaacson die entlegensten Winkel der Erde erkundet, die Welt seines eigenen Sohnes aber bleibt ihm verschlossen. Denn Rowan ist Autist. Verzweifelt versuchen seine Eltern, ihm zu helfen. Doch keine Therapie schafft es, eine Bresche in die unsichtbare Mauer zu schlagen, die Rowan umgibt. Bis Rupert ihn, einer Eingebung folgend, zum Reiten mitnimmt. Und nun geschieht, worauf niemand zu hoffen gewagt hat: Im Umgang mit Pferden öffnet Rowan erstmals einen Spalt breit das Tor zu seiner Welt. Rupert ist überzeugt: Der Weg in diese Welt führt über das tiefe Verständnis zwischen Rowan und den Pferden. So bricht er mit seinem Sohn gegen viele Widerstände zu einer abenteuerlichen Reise auf. In der Mongolei, bei Pferden und Schamanen, hofft er Heilung für Rowan zu finden. Was er aber schließlich erlebt, übertrifft selbst seine kühnsten Erwartungen.

Laura Sinikka Wilhelm, Es war einmal ein Hosenbein... 151 Seiten: Es war einmal ein Hosenbein... ein Hemd, ein Pulli, ein Kissenbezug oder ein Geschirrtuch. Die Jeans ist abgetragen, die Strumpfhose hat ein Loch und der Rock ist einfach nicht mehr in Mode und dann? Die Autorin Laura Sinikka Wilhelm zeigt, wie man raffiniert gebrauchte Textilien in individuelle Kleidungsstücke, Wohntextilien, Accessoires und Geschenkideen verwandeln kann. Knopfleisten, Hemdkragen, Stickereien oder Taschenaufsätze werden in eine neue Idee einbezogen. So entstehen ohne viel Aufwand aus einem Herrenhemd eine bequeme Pyjamahose, aus einem verfilzten Pullover eine hübsche Mädchenjacke oder aus einer abgeschnittenen Jeans die neue Lieblingstasche.

Margaret Cheney, Nikola Tesla. 403 Seiten: Dieses Buch berichtet ausführlich über Leben und Werk von Nikola Tesla (1856-1943), der vielfach als "der größte Erfinder aller Zeiten" bezeichnet wurde. Als Entdecker der "Freien Energie" ist er für einige fast zu einem Mythos geworden. Auch die

Wissenschaft erinnert sich allmählich wieder an jenes vergessene, visionäre Genie, das seiner Zeit damals weit voraus war und ebenso verkannt und bekämpft wie ehrfürchtig bewundert wurde.

Die Wissenschaftsjournalistin Margaret Cheney zeichnet in diesem Buch nicht nur sehr lebendig und kompetent das Portrait einer zweifellos exzentrischen, schillernden und nahezu übernatürlich begabten Persönlichkeit; in ihrer Biographie beschreibt sie auch ein Stück spannender Zeit- und Wissenschaftsgeschichte.

Robert Greene, Power. 535 Seiten: Das Spiel mit der Macht liegt in der Natur des Menschen. Die einen kämpfen um die Macht, andere verteidigen ihre Macht, wieder andere wollen sich vor ihr schützen oder das Spiel um die Herrschaft einfach nur kenntnisreich beobachten. Robert Greene hat eine ungewöhnliche, provozierende Enzyklopädie verfasst und alle Spielregeln der Macht zusammengestellt, die immer und überall gelten. Von Clausewitz bis Mao-Tse-tung, von Machiavelli bis Brecht – historische und literarische Beispiele aus allen Zeiten und Ländern zeigen, wie sich die Einhaltung oder Übertretung der 48 definitiven Gesetze auswirkt. Ob in der Politik, im Beruf oder in der Liebe: Power ist die Kunst, souverän mit den Verführungen und Gefahren der Macht zu jonglieren.

Roger Rosenblatt, An jedem neuen Morgen. 196 Seiten: Sammy mag morgens Vollmilch mit FrootLoops, Jessie ein Glas Sojamilch, Bobbies, der Jüngste, liebt Toast über alles. Roger Rosenblatt und seine Frau übernehmen den Haushalt ihrer Tochter Amy, als sie völlig unerwartet stirbt und ihren Mann sowie drei kleine Kinder hinterlässt. Die Großeltern versuchen, das Unfassbare für die Familie erträglich zu machen. Entscheidend dabei ist das Funktionieren des Alltags, sind die kleinen Pflichten, die Halt und dem Leben einen Sinn geben. Der innigste Moment des Tages ist das gemeinsame Frühstück, das der Großvater zubereitet, berühmt für seinen wunderbaren Toast. Als saßen wir mit ihm und seinen Enkeln am Tisch, begleiten uns Roger Rosenblatts kluge Beobachtungen und die von Liebe, Hingabe und Demut getragenen Gedanken. Ein schmerzhaft schönes Buch über das Glück, eine Familie zu haben.

Karla Schefter, Ich gebe die Menschen nicht auf. 247 Seiten: Eine schonungslose, aber zutiefst menschliche Innenansicht des fremden und kriegsverwüsteten Afghanistan. Dort ist die westliche Militärallianz in einen Konflikt verstrickt, der auch für die dort stationierten deutschen Soldaten im Desaster enden könnte. Im Frühjahr 1989, kurz nach dem Abzug der sowjetischen Truppen, kam Karla Schefter nach Chak in der Provinz Wardak. Auch damals befand sich das Land im Krieg. Wenn sie von den früheren Kriegen spricht, klingt das grausam, aber es gab eine klare Front. Jetzt ist es anders. Das Gesicht des Krieges ist diffuser geworden – Hinterhalte,

Selbstmordattentate und Entführungen sind an der Tagesordnung. Karla Schefter hat es selbst erlebt.

James Redfield, Die zwölfte Prophezeiung von Celestine. 285 Seiten: Wer die Zwölfte Prophezeiung erfüllt, kann die Menschheit vernichten oder in eine neue Zukunft führen. In der Wüste Saudi-Arabiens beginnt ein tödlicher Kampf zwischen den Fundamentalisten der alten Weltreligionen und einem kleinen Kreis von Menschen, die die wahre Botschaft von Celestine verstanden haben...

Robert B. Laughlin, Abschied von der Weltformel. 330 Seiten: Seit Richard Feynman hat kein Physiknobelpreisträger mit solcher Klarsichtigkeit geschrieben wie Robert B. Laughlin, der die Neuerfindung der Physik in Angriff nimmt. Weil im Zeitalter der Superstring-Theorien und der eleganten Universen die Grenzen physikalischen Wissens so unfassbar weit von uns weg liegen, sprechen manche bereits vom »Ende der Wissenschaft«. Für Laughlin dagegen sind wir noch nicht einmal in dessen Nähe. Lediglich der reduktionistische Traum einer »Theorie von allem«, die Suche nach der Weltformel, wie sie Einstein oder Heisenberg und heute Hawking oder Greene betreiben, ist an ihre Grenzen gekommen. Während jenseits davon die Welt der Emergenz - die Selbstorganisation der Natur - zu entdecken und zu verstehen ist.

Freddy Derwahl, Anselm Grün. 224 Seiten: Die erste umfassende Biografie über den beliebten Benediktinermönch Anselm Grün. Das sehr persönliche Buch zeigt den Menschen hinter dem Mönch und fängt die Atmosphäre des Klosters ein.

Bernhard Moestl, Shaolin. 271 Seiten: Gelassen in einem Streit bleiben, die eigene Position überzeugend vertreten, bei Forderungen entschlossen auftreten und im völligen Einklang mit sich selbst Entscheidungen treffen – wenn Sie all diese Fähigkeiten beherrschen, sind Sie auf dem besten Weg, Ihr Leben zu meistern, ohne ständig kämpfen zu müssen. Bernhard Moestl zeigt, wie Sie mit Hilfe der 13 Lebensprinzipien der Shaolin-Mönche Ihre Gedanken so lenken und fokussieren können, dass Sie Ihre Energie im richtigen Augenblick erfolgreich auf Ihr Ziel ausrichten. Denn das Geheimnis der unschlagbaren Shaolin-Techniken liegt nicht in der körperlichen Kraft, sondern in der Kraft des Denkens.

Joseph Ratzinger, Jesus von Nazareth. Erster Teil: von der Taufe im Jordan bis zur Verklärung. 447 Seiten: Zu seinem achtzigsten Geburtstag hat sich Papst Benedikt XVI. mit dem ersten Teil seiner groß angelegten Arbeit über Jesus von Nazareth zweifellos selbst das schönste Geschenk gemacht. Aus seinem Buch werden nicht nur katholische Christen neue Gewissheit für ihren Glauben schöpfen. Von der „Taufe Jesu“ über „Die Versuchung Jesu“ bis zum Petrusbekenntnis und der Verklärung reichen die Themen dieses in

bemerkenswert klarer Sprache verfassten, selbst für Nicht-Christen lesenswerten und außerordentlich lehrreichen Bandes. (Amazon)

Richard Moss, Das Mandala des Lebens. 240 Seiten: Normalerweise richtet sich unsere Aufmerksamkeit auf die Zukunft oder die Vergangenheit, auf Urteile über uns selbst oder über andere. Richard Moss verbildlicht diese Situation durch ein Mandala mit vier Segmenten. Selten sind Augenblicke, in denen Körper und Geist 100%ige Gegenwart erfahren. Daher steht »Jetzt« im Zentrum seines Mandalas des Lebens. Durch Übungen zeigt uns Richard Moss, wie wir von unseren Mustern und Konflikten loslassen, um in die Gegenwart – unsere Quelle der Kraft – zu kommen. Eine ebenso anschauliche wie wirksame Methode zum Loslassen destruktiver Muster.

Dalai Lama XVI., Der Sinn des Lebens. 224 Seiten: Nie haben Buddhismus und Meditation mehr Aufmerksamkeit in der Welt gefunden als heute. Der Dalai Lama verkörpert als ranghöchster Meister und Lehrer des Buddhismus diese reiche, über 2500 Jahre alte Tradition. In diesem Buch erläutert er dem westlichen Publikum die zentralen Elemente der Lehre Buddhas sowie die Grundübungen und Ziele der Meditation. Ein Muss für alle, die sich kompetent informieren und verstehen wollen, worin die gegenwärtige Attraktivität des Buddhismus besteht.

Julia Onken, Rabentöchter. 178 Seiten: Die meisten Töchter wollen nicht werden wie ihre Mutter. Bloß nicht! Mütter genießen in unserer Gesellschaft keine besondere Wertschätzung. Im Extremfall verzichten Töchter deshalb sogar auf eigene Kinder. Doch die Ablehnung der Mütter lässt die Töchter den Kontakt zu sich selbst verlieren. Auch für die Mutter ist die Beziehung zur Tochter in vielen Fällen problematisch. Auf die Zurückweisung der Tochter reagieren viele Mütter mit umso intensiveren Forderungen nach Zuwendung und Aufmerksamkeit - die Spirale der Ablehnung dreht sich weiter. Erst wenn es Mutter und Tochter gelingt, offen über die ambivalenten Gefühle zu sprechen, kann sich eine unbeschwerte, kraftvolle und für beide beglückende Beziehung entfalten. Die Bestsellerautorin Julia Onken gibt hier eine bewegende Anleitung, wie Frauen ihr Tochtersein akzeptieren und - gegebenenfalls - eine neue Mütterlichkeit entwickeln können.

Greg Mortenson und David Oliver Relin, 3 Tassen Tee. 446 Seiten: Dies ist die bewegende Geschichte des Höhenbergsteigers Greg Mortenson: Er scheiterte dramatisch am K2, wurde von Pakistanis gerettet und gesund gepflegt. Er verspricht, zurückzukehren und eine Schule für jene zu errichten, die in dieser so unwirtlichen Welt auf über 3000 Metern am meisten entbehren: die Kinder. Und er hält Wort. Seitdem widmet er sein Leben dem Aufbau von Schulen und Krankenhäusern in Pakistan und Afghanistan. Seine Arbeit wurde vielfach

preisgekrönt; die mitreißende Schilderung seines unermüdlichen Einsatzes ist in Amerika Schullektüre und ein Millionenbestseller.

Irmgard Wöhrl, Das Trappkochbuch. 116 Seiten: Johanna Raudaschl war um 1930 Köchin der Familie Trapp. Die »schönste Zeit ihres Lebens«, wie sie sagte. Johanna Raudaschl war eine begnadete Köchin. Etwas davon hat sie ihrer Enkelin Irmgard Wöhrl vererbt, zusammen mit ihren Rezepten und Lebensrezepten. Vor dem Hintergrund der Lebensgeschichte Johanna Raudaschls hat Irmgard Wöhrl einen wahren kulinarischen Schatz geborgen und präsentiert eine ebenso einfache wie schmackhafte Küche, den Geschmack von damals auf der Höhe unserer Zeit. Die Journalistin Caroline Kleibel begab sich auf biografische Spurensuche und bereitet die Erinnerungen der Trapp-Köchin einfühlsam auf. Orientiert am »einfachen« Leben der Johanna Raudaschl sowie an gesellschaftlichen und kulinarischen Aspekten im Hause Trapp zu Beginn der 1930er Jahre des vorigen Jahrhunderts rundet das »Trapp Kochbuch« das facettenreiche Bild der musizierenden Trapp-Familie auf geschmackvolle Weise ab.