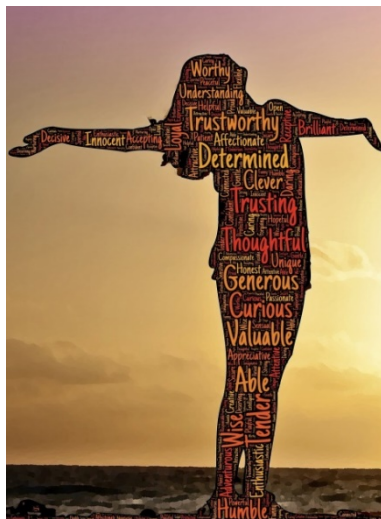


Literaturauswahl

Bücherliste zur Infobörse für Frauen 2019

am 11. Oktober 2019



(Foto von Pixabay)

Aktuelle Titel aus dem Bestand der Stadtbibliothek

Beruf und Karriere

Asgodom, Sabine

Eigenlob stimmt: Erfolg durch Selbst-PR

Econ, 2018

Gut begründete und anwendbare Tipps und Strategien für eine erfolgreiche Eigen-PR

Hrc Asgo – Hauptstelle



Bears, Mary; Blank-Sangmeier, Ursula
Frauen und Macht: ein Manifest

S. Fischer, 2018

Die Autorin prangert aktuelle Themen wie Frauenfeindlichkeit und Sexismus an.

Gcq 1 Bears – Hauptstelle



Becker, Joachim; Ebert, Helmut; Pastoors, Sven
Praxishandbuch berufliche Schlüsselkompetenzen

Springer, 2018

Der Titel stellt für das Berufsleben wichtige Kompetenzen und Qualifikationen übersichtlich vor.

Hm Becke – Hauptstelle





Blindert, Ute
Die 157 wichtigsten Arbeitgeberfragen im Vorstellungsgespräch

BusinessVillage-Verlag, 2017
Die Fragen mit Erläuterungen des Hintergrunds und passenden Antworten orientieren sich am Ablauf des Bewerbungsgesprächs.

Hrk Blin – Hauptstelle



Brenner, Doris
Networking im Job: wie es Spaß macht und funktioniert

Haufe Gruppe, 2017
Eine Reise ins Land des Networking für Neu-Einsteiger.

Hre Bren – Hauptstelle
Onlinebibliothek – LB (E-Book)



Dietrich, Sabine
Das Anti-Druck-Buch: wie Sie sich im Job und privat gezielt entlasten

Wiley, 2018
Ratgeber für alle, die im beruflichen und privaten Leben ein besseres Zeitmanagement umsetzen und damit Stress verringern möchten.

Hrc Diet – Hauptstelle

Engst, Judith; Willmann, Hans-Georg
Professionelles Bewerben: von der Stellensuche bis zur Zusage

Dudenverlag, 2018
Solider Bewerbungsratgeber für alle Phasen einer Bewerbung.

Hrk Engst – Hauptstelle



Gates, Melinda
Wir sind viele, wir sind eins: Wenn wir die Rechte der Frauen stärken, verändern wir die Welt

Droemer Verlag, 2019
Melinda Gates hat sich selbst als junge, begabte Informatikerin in einer absoluten Männerdomäne durchsetzen und ihren Platz erkämpfen müssen. Heute nutzt sie ihre Stimme, um die Situation der Frauen überall zu verbessern.

Gcq 1 Gate

Grün, Anselm

Leben – nicht nur am Wochenende: wie Arbeit lebendig macht

Vier-Türme-Verlag, 2018
Der Autor gibt Ratschläge wie Arbeitende z.B. mit dem Sinn ihrer Arbeit, Perfektionismus, Mobbing, Teamarbeit umgehen und eine positivere Einstellung zu ihrer Arbeit erlangen können.

Kes Gruen – Hauptstelle





Haring, Robin

Läuft bei mir: wie man auch ohne Erfolgsregeln entspannt Karriere macht

Redline Verlag, 2017

Ein Ratgeber, der nicht einfach nur die üblichen Standardrezepte zur Selbstoptimierung auflistet, sondern dazu ermutigt, es mal anders und entspannter anzugehen.

Hrb Hari – Hauptstelle



Henningsmeyer; Anja

Denn Sie wissen, was Sie tun : wie Frauen erfolgreich verhandeln

Campus Verlag 2019

Die Autorin vermittelt das Werkzeug, das für eine erfolgreiche Verhandlung wichtig ist - egal ob es um mehr Geld, um einen neuen Kunden oder um das nächste Urlaubsziel geht.

Hrc Henn - Hauptstelle



Kuhnke, Elisabeth

Körpersprache für Dummies

Wiley-VCH Verlag GmbH & Co. KGaA, 2017

Kuhnke erläutert wie man Gestik, Mimik und Körperhaltung seines Gegenübers entschlüsselt.

Mbm 12 Kuhn – Hauptstelle

Onlinebibliothek – LB (E-Book)

Modler, Peter

Die freundliche Feindin: weibliche Machtstrategien im Beruf

Piper, 2017

Modler analysiert Machtspeile und Aggressionen am Arbeitsplatz zwischen Frauen, die sich häufig indirekt äußern.

Hre Modi – Hauptstelle



Nasher, Jack

Überzeugt: wie Sie Kompetenz zeigen und Menschen für sich gewinnen

Campus-Verlag, 2017

Nasher erklärt, wie man es schafft, von seinen Mitmenschen als kompetent wahrgenommen zu werden.

Hre Nash – Hauptstelle



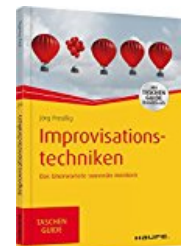
Preußig, Jörg

Improvisationstechniken: das Unerwartete souverän meistern

Haufe, 2017

Kompakter Ratgeber zur Fähigkeit des Improvisierens im Berufsalltag.

Hrc Peru – Hauptstelle



Schön, Carmen

Die Feelgood-Methode für Frauen: Mehr Ausgeglichenheit in Beruf und Privatleben

GABAL Verlag, 2018

Wenn Sie sich selber ehrlich fragen, was in Ihrem Leben wichtig ist, können Sie Stress und Überlastung begegnen und zu mehr Ausgeglichenheit finden.

Onlinebibliothek – LB (E-Book)



Sridhar, Kishor

Frauen reden, Männer machen?: wie wir aus der Klischeefalle ausbrechen und besser zusammenarbeiten

GABAL-Verlag, 2017

Der Autor zeigt, dass am dem Klischees „typisch Mann“ und „typisch Frau“ nichts dran ist, dass es aber durchaus maskuline und feminine Verhaltensweisen gibt.

Hm Srid – Hauptstelle



Topf, Cornelia

Erfolgreich bewerben für Frauen

Haufe Gruppe, 2017

Informativer Ratgeber rund um das Thema Bewerbung speziell für Frauen.

Hrk Topf – Hauptstelle

Onlinebibliothek – LB (E-Book)



Vorpahl, Elias; Lang, Dominik

Die 3-Tage-Woche: weniger Arbeit – mehr Geld

Ullstein, 2017

Die Autoren zeigen, wie man seine Arbeitszeit reduzieren und die Gehaltseinbußen dabei ausgleichen kann.

Hdk 70 Vorp – Hauptstelle



Wehrle, Martin

Viel Fleiß, kein Preis: warum Frauen im Berufsleben oft den Kürzeren ziehen

Wilhelm-Goldman-Verlag, 2017

Im Berufsleben werden Frauen anders behandelt als Männer. Doch was passiert, wenn ein Mann eines Morgens als Frau aufwacht.

Onlinebibliothek – LB (E-Book)



Wilkens, Katrin

Mutter schafft

Westend Verlag, 2019

Der gelungene und passgenaue Wiedereinstieg in den Beruf gerät für junge Frauen zur größten Herausforderung ihres eh schon dichten Lebens zwischen 35 und 50. Katrin Wilkens führt in diesem Buch die Ursachen für die Schwierigkeiten.

Gcq 1 Wilk



Persönlichkeitsentwicklung und Ratgeber



Albers, Markus

Digitale Erschöpfung: wie wir die Kontrolle über unser Leben wiedergewinnen

Carls Hanser, 2017

Dieser Ratgeber gibt Strategien an die Hand für Arbeitnehmer, Arbeitgeber und fürs Privatleben.

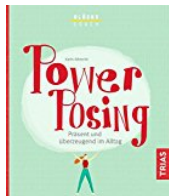
Ake Albe – Hauptstelle

A CD – Hauptstelle

Nbo Albe – Hauptstelle

N CD – Hauptstelle

Onlinebibliothek – LB (E-Book)



Albrecht, Karin

Power Posing: präsent und überzeugend im Alltag

Trias, 2018

Der Ratgeber stellt kraftvolle Körperhaltungen vor, die Ausstrahlung, Selbstbewusstsein und Präsenz verstärken können.

Mbm 12 Albr – Hauptstelle



Beck, Hanno; Prinz, Aloys

Glück: was im Leben wirklich zählt

Eichborn, 2017

Das Autorenduo fragt, was Glück eigentlich ist, was uns glücklich macht und wie man Glücksgefühle erlernen kann.

Mcl 4 Beck – Hauptstelle

Berckhan, Barbara

Genau meins!: wie man die eigenen Herzenswünsche verwirklicht

Scorpio, 2017

Es wird eine einfache Methode vermittelt mit, deren Hilfe sich Träume verwirklichen lassen.

Mcl 4 Berc – Hauptstelle



Betz, Robert

Neu denken – neu leben: Gedanken, die das Leben verändern

Robert Betz Verlag, 2017

Das Buch regt an, neue Gedanken zu fassen, um zu neuen Ufern „aufzubrechen“.

Mcl Betz – Hauptstelle



Brede, Andreas; Ballach, Sascha

Wunder geschehen da, wo deine Komfortzone endet

mvg-Verlag, 2017

Die beiden NLP-Trainer zeigen, wie wir mit jeder Menge Spaß zu einem spannenden Leben kommen können.

Mcl Bred – Hauptstelle





Björkegren Jones, Karin
Deine Zeit zu leben: wertvolle Tipps und Übungen um Stress zu reduzieren, Pausen zuzulassen und das Leben zu entdecken

LV: Buch, 2018

Der Ratgeber gibt gutgelaunte Tipps, um den Stress im Alltag zu reduzieren.

Mcl 31 Bjoer – Hauptstelle



Dobelli, Rolf
Die Kunst des guten Lebens: 52 überraschende Wege zum Glück

Piper, 2017

Der Autor beschreibt 52 Wege zum Glück, die anders, ungewöhnlich, unkonventionell, quer gedacht und dennoch zielführend sind.

Mcl 4 Dobe – Hauptstelle

M CD – Hauptstelle

Onlinebibliothek – LB (E-Book)



Handel, Michael
Da es förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen glücklich zu sein

Scorpio, 2017

Innere Einstellung und achtsamer Lebensstil sind die Basis für ein gutes Lebensgefühl.

Mcl 4 Hand – Hauptstelle

Henning von Lange, Alexa; Jauer, Marcus
Keine Angst!... ist auch eine Lösung

Gütersloher Verlag, 2018

Das Leben stellt immer wieder Lernaufgaben, um an Ängsten zu wachsen und nach und nach zu innerer Stärke zu finden.

Mbk 4 Henn – Hauptstelle



Hodges, Kate

Powerfrauen. Was Beyoncé mit Michelle Obama und Anne Frank verbindet

WBG Theiss, 2018

Kate Hodges enthüllt die überraschenden Verbindungen zwischen 85 beeindruckenden Frauen aus Showbiz, Sport, Mode, Kunst, Wissenschaft und Politik. Ihre Lebensgeschichten sagen vor allem eins: "Zusammen sind wir stark".

Gcq 1 Hodg - Hauptstelle



Jäger, Nicole

Nicht direkt perfekt: die nackte Wahrheit übers Frausein

Rowohlt Polaris, 2018

Die Autorin möchte Frauen motivieren, zu ihren Körpern zu stehen – auch ohne Modelmaße.

Mbm 30 Jaege – Hauptstelle

M CD – Hauptstelle





Karasek, Laura
Ja, die sind echt – Geschichten von Frauen und Männern

Eichborn Verlag, 2019

Wohin fliehe ich bei einem miesen Date? Darf ich laszive Selfies verschicken? Muss ich mein Kind beim Algebra-Wettbewerb anmelden? Fragen, die noch keine Generation Frauen zuvor beantworten musste.

Mbm 30 Kara - Hauptstelle



Magnet, Sabine
Und was wenn alle merken, dass ich gar nichts kann? Über die Angst nicht genug zu sein

mvg Verlag, 2018

Viele Menschen sind felsenfest davon überzeugt, dass ihre Erfolge nicht mit ihren Fähigkeiten zu tun haben, sondern lediglich Zufallsprodukte sind.

Mbp Magn – Hauptstelle



Posales, Caroline
Sexuell verfügbar

Ullstein fünf, 2019

Rosales zeigt anhand ihrer eigenen Lebensgeschichte auf, das Frauen meist Handeln, weil sie glauben so handeln zu müssen und nicht weil sie es selber wirklich wollen.

Gcq 1 Rosa – Hauptstelle

Rebellische Frauen: 150 Jahre Kampf für Freiheit, Gleichheit, Schwesterlichkeit (Graphic Novel)

Elisabeth Sandmann Verlag, 2019

Hier werden engagiert, leichtfüßig und pointiert die Geschichten all der furchtlosen Frauen erzählt, die seit über 150 Jahren und bis heute leidenschaftlich für die Rechte der Frauen auf der ganzen Welt kämpfen.

Gcq 1 Rebe - Hauptstelle



Schmid, Wilhelm

Selbstfreundschaft: wie das Leben leichter wird

Insel Verlag, 2018

Die Autorin gibt Anregungen, den Weg zur Selbstfreundschaft zu gehen.

Mcl 4 Schmid – Hauptstelle

M CD – Hauptstelle



Schmiderer, Monika

Switch off und hol die dein Leben zurück: wie wir der digitalen Stressfalle entkommen

Knauer, 2017

Mit dem Programm zeigt die Autorin, wie man der andauernden digitalen Reizüberflutung entkommen kann.

Mcl 31 Schmid – Hauptstelle

M CD – Hauptstelle

Onlinebibliothek – LB (E-Book)





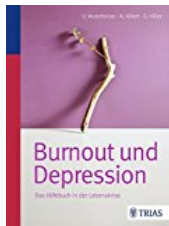
Seidenstricker, Iris

Selbstbewusst!:innere Stärke und Selbstvertrauen entwickeln

Scorpio, 2017

Inspirierende Impulse helfen, innere Stärke und Selbstvertrauen zu gewinnen.

Mcl Seid – Hauptstelle



Voderholzer, Ulrich; Hillert, Andreas; Hiller, Gabriele

Burnout und Depression: das Hilfebuch in der Lebenskrise

TRIAS, 2018

Enthält Fallbeispiele, wie Sie erste Anzeichen von Burnout und Depressionen erkennen und was sie gezielt tun können, um diese zu vermeiden.

Vet 1 Vode – Hauptstelle



Wollinger, Olivia

Essanfälle adé: vom emotionalen Essen zum persönlichen Wohlfühlgewicht

Ullstein, 2018

Die Autorin zeigt in ihrem Ratgeber jene Schritte, die zu ihrem gesunden Essverhalten führten.

Vcl 3 Woll – Hauptstelle

V CD – Hauptstelle

Styling, Kosmetik und Schönheitspflege

Bronowsky, Anna

Minimal Fashion: Den eigenen Stil finden, Kleidung bewusst einkaufen und clever kombinieren

Dorling Kindersley Verlag 2018

Der Schrank ist randvoll und trotzdem nichts zum Anziehen? Das kennt jede Frau. Die Lösung für das Problem lautet: Kleiderschrank ausmisten!

Xen 41 Bron - Hauptstelle



Cabau Van Kasbergen, Xelly

Make-Up

Südwest, 2017

Basis-Schminkratgeber mit Grundlagen zu Hautpflege und dem richtigen Make-Up.

Xen 43 Caba – Hauptstelle

Onlinebibliothek –LB (E-Book)



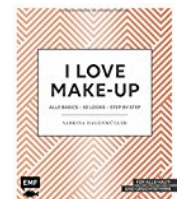
Hagenmüller, Sabrina

I love Make-up

EMF, 2017

Die Stylistin informiert einleitend über Haut, Ernährung, Pflege, Werkzeuge und Grundtechniken des Schminkens.

Xen 43 Hage – Hauptstelle





James, Abigail

Strahlend schöne Haut: Pflege, Ernährung, Anti-Aging

DK, 2018

Ratgeber in dem wissenswertes über die Haut und ihre Pflege vermittelt wird.

Vcg Jame – Hauptstelle



Luca, Corinne

Am liebsten sind mir die Problemzonen, die ich noch gar nicht kenne

Wilhelm Heyne Verlag, 2017

Auf witzige amüsante Weise nimmt die Autorin die Schönheitsindustrie unter die Lupe.

Mcl Luca – Hauptstelle

Onlinebibliothek –LB (E-Book)



Murphy, Anna

Perfekt gestylt: Wie man sich individuell und stilvoll kleidet

Dorling Kindersley Verlag, 2019

Mode-Expertin Anna Murphy zeigt Ihnen in ihrem praktischen Mode-Buch, wie Sie sich ganz einfach eine zeitlose, wandelbare Grundgarderobe für jeden Anlass zusammenstellen, ohne dabei ein Vermögen auszugeben.

Xen 41 Murp – Hauptstelle

Rønnborg, Mads

100 x Outfits oft he day: Stylingideen für Lieblingsstücke

frechverlag GmbH, 2017

Der Bildband mit 100 fertigen Outfits zeigt Kombinationen von Trendteilen und Basics mit Accessoires.

Xen 41 Roenn – Hauptstelle

Onlinebibliothek –LB (E-Book)



Smith, Abby

Haare flechten 2.0: 45 neue geniale Frisuren

mvg Verlag, 2018

Abby Smith zeigt 45 neue, kreative Frisuren, mit einer Schritt-für-Schritt-Anleitung für jedermann zum nachmachen.

Xen 43 Smith – Hauptstelle



Stressbewältigung und Entspannung



Bruhns, Annette; Weingarten, Susanne
Das Glück der Gelassenheit: entspannt und ausgeglichen in Alltag, Liebe und Beruf

Penguin Verlag, 2018

Personen erzählen von Wegen, in der Hektik der modernen digitalen Welt Gelassenheit zu finden.

Mcl 31 Gluec – Hauptstelle



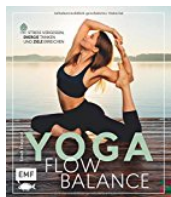
Bush, Ashley D.

Das kleine Hörbuch der Ruhe und Gelassenheit: ganz entspannt die Stürme des Alltags meistern

Random House Audio, 2018

Mit einfachen Übungen können Aufregung und Verspannungen schnell gebessert werden.

Meditation CD – Hauptstelle



Diepold, Sinah

Yoga Flow Balance: Stress vergessen, Energie tanken und Ziele erreichen

EMF, 2018

Ein Leitfaden zur Entwicklung einer eigenen Yoga-Praxis für Zuhause.

Vck 1 Diep – Hauptstelle



Middendorf, Katharina

Female Yoga: Entdecke die 7 Urkräfte deiner Weiblichkeit

Droemer und Knauer Verlag, 2019

Female Yoga ist "wie der Kleiderschrank einer Frau: Schaut man hinein, sieht man die Facetten, die diese Frau ausmachen und nebenbei sieht man, was sie trotz aller Zwischentöne ganz sie selbst sein lässt.

Vck 1 Midd - Hauptstelle



Patellis, Daphne

Yoga für starke Frauen: mit Yoga zu mehr Beweglichkeit und neuem Selbstvertrauen

Christian, 2018

Das Buch beinhaltet viele einfache, entspannende und wirksame Übungen.

Vck 1 Pate – Hauptstelle

Vck 1 Pate – Schlösslesfeld

Fitness und Ernährung



Burger, Kathrin

Besser essen nebenbei: gesund genießen ohne Diät

Stiftung Warentest, 2018

Kompakte Verbraucheraufklärung mit Praxistipps und Rezepten für einen gesunden Lebensstil.

Vcl Burg – Hauptstelle



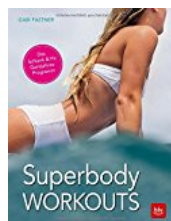
Eastwood, Clitora

Bauch, Beine, Po: sanfte BBP-Übungen zum abnehmen

Coolmusic, 2017

Ein Programm das sie bestens unterstützt, einen schlanken und gesunden Körper zu bekommen.

Ybk 8 Bauch DVD – Hauptstelle



Fastner, Gabi

Superbody workouts: das Schlank & Fit Ganzjahresprogramm

blv, 2018

Fitness-Jahresprogramm mit wöchentlich wechselnden Schwerpunkten.

Ybk 8 Faust – Hauptstelle

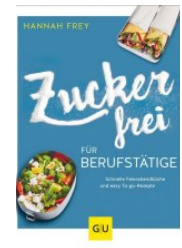
Frey, Hannah

Zuckerfrei für Berufstätige: Schnelle Feierabendküche und easy To-go-Rezepte

Gräfe & Unzer, 2019

Geniale Tipps & Tricks für einfaches Meal Prep, clevere Meal Plans für jede Jahreszeit, passende Einkaufslisten und jede Menge gesunde Rezepte.

Xeo 250 Frey - Hauptstelle



Haselmayr, Andreas; Rosenberger, Denise;

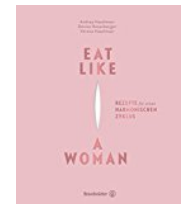
Haselmayr, Verena

Eat like a woman: Rezepte für einen harmonischen Zyklus

Brandstätter, 2018

Ein Ernährungsprogramm speziell für die Bedürfnisse während der 2 Hälfte des weiblichen Zyklus.

Xeo 250 Hase – Hauptstelle



Hempel, Susann

Faszien Rücken Training

Naumann und Göbel Verlag, 2019

Für zu Hause und unterwegs: über 70 alltagstaugliche Faszienübungen.

Ybk 8 Hemp - Hauptstelle





Hoffmann, Sophia

Zero Waste Küche

Zabert und Sandmann Verlag, 2019

Unsere Großmütter wussten, wie man sparsam und nachhaltig einkauft, alles clever lagert und ökonomisch die Reste verwertet. Wir haben es irgendwie vergessen. Daher hat die Autorin viele ruckzuck-Rezepte entwickelt und ihr geballtes Wissen zum Thema Zero Waste und Nachhaltigkeit in dieses Buch gepackt.



Kleinert, Imke

Meine Basenernährung: entdecke das neue Lebensgefühl voller Energie und Leichtigkeit

TRIAS, 2018

Die Ernährungsberaterin erklärt, wie man die Umstellung auf basische Ernährung leicht meistert.

Vcl 5 Klei – Hauptstelle



Reddy, Marion; Zachenhofer, Iris

Kopfsache schlank: Wie wir über unser Gehirn unser Gewicht steuern

Goldmann, 2018

Ein Ratgeber der Ernährungsstrategien und Verhaltenstipps zeigt, die selbst bei Stress noch funktionieren.

Vcl 3 Redd – Hauptstelle

Riedl, Matthias

Abnehmen nach dem 20:80-Prinzip: 20% Verhalten ändern, 80% Essgewohnheiten behalten

Gräfe und Unzer, 2017

Der Ratgeber basiert auf der Low-Carb-Methode und funktioniert nach dem 20:80-Prinzip.

Vcl 3 Ries – Hauptstelle

Onlinebibliothek –LB (E-Book)



Silver-Fagan, Alex

Get Strong: gezieltes Muskelaufbautraining für Frauen

DK, 2017

Fitness-Ratgeber für Frauen, die intensiv Muskeln aufbauen wollen.

Ybk 31 Silv – Hauptstelle



Weaver, Libby

Wunderbar weiblich: Gesundheit, Ernährung, Entspannung: was jede Frau wirklich wissen sollte

TRIAS, 2018

Knapp und anschaulich erläutert die Autorin Basiswissen zu natürlicher Ernährung, gesunder Lebensführung und psychischer Ausgeglichenheit.

Vc Weav – Hauptstelle



Älter werden



Böschmeyer, Uwe

Wie Sie beim Altern ganz sicher scheitern

Ecowin, 2017

17 Leitsätze die Mut machen sollen und neue Wege aufzeigen, das Leben positiver zu gestalten und die verbleibende Zeit zu genießen.

Mbl 3 Boesche – Hauptstelle



Cameron, Julia; Lively, Emma

Es ist nie zu spät neu anzufangen: den Weg des Künstlers ab 60

Knauer MensSana, 2017

Ein Programm für Menschen im Ruhestand, mit kreativen Möglichkeiten für die neue Lebensphase.

Mcl 4 Came – Hauptstelle



Dietl-Wichmann, Karin

Ist das Alter noch zu retten?!: warum Aufschieben nix bringt, Leben jetzt ist und Neugierde jung hält

Gräfe und Unzer, 2017

Aus ihrem reichen Erfahrungsschatz filtert die Autorin die Chancen heraus, die das Alter den Frauen bietet.

Mbl 3 Diet – Hauptstelle

Froböse, Ingo; Riedl, Matthias; Pantel, Johannes

Fit im Alter: den Körper fit halten, geistig frisch bleiben, das Leben genießen

Gräfe und Unzer Verlag, 2017

Ein Ratgeber, der informiert, wie man im hohen Alter körperlich und geistig fit bleiben kann.

Vcm 6 Frob – Hauptstelle

Onlinebibliothek – LB (E-Book)



Gardyan, Antje

Worauf wartest du noch?: eine Ermutigung zum Aufbruch in der Lebensmitte

Rowohlt Taschenbuch Verlag, 2017

Erfahrungen und Überlegungen zum Umgang mit Umbruchs- und Veränderungssituationen in der Lebensmitte zwischen 30 und 50.

Mbl 3 Gard – Hauptstelle



Meyer, Simona

Früher war alles leichter: ich zum Beispiel

mvg Verlag, 2018

Frauen jenseits der 40 können sehr wohl ein erfülltes Leben haben, wenn sie sich einer Anzahl von Illusionen gar nicht erst hingeben.

Mbl 3 Meye – Hauptstelle





Schmidt, Konstanze

Spurwechsel: die neue Lust am Älterwerden

Gräfe und Unzer, 2017

Der Ratgeber wendet sich an Frauen um die 60, die in ihrem Leben vor einem Umbruch stehen.

Mbl 3 Schmid – Hauptstelle

M CD – Hauptstelle

Onlinebibliothek LB (E-Book)



Silver, Greta

Wie Brausepulver auf der Zunge: glücklich sein ist keine Frage des Alters

Scorpio, 2018

Die Autorin ist 70 Jahre alt, Mutter von drei erwachsenen Kindern, Unternehmerin und „millionfach“ geklickte YouTuberin und erfolgreiches Best-Age-Model: in dem Buch erzählt sie von ihren Lebenserfahrungen und vom Älterwerden.

Mcl 4 Silv – Hauptstelle

Familienleben und Kindererziehung

Berg, König

Familienküche: die 80 besten Rezepte

Gräfe und Unzer Verlag GmbH, 2017

Bunt, gesund und lecker – das schmeckt Groß und Klein! Hier kommen die besten Rezepte für Pausenbrote und Snacks, schnelle Mittaggerichte und Abendessen.

Onlinebibliothek – LB (E-Book)



Brandt, Ella; Fuchs, Katrin

Legt doch mal das Ding weg!: vom Versuch unsere Digitale Natives zu verantwortungsvollen Umgang mit Smartphone & Co. Zu erziehen

GU, 2018

Die Autorinnen beschreiben den digitalen Alltag in ihren Familien. Dabei versuchen sie die Online-Zeiten ihrer Kinder nach Möglichkeit zu begrenzen.

Eltern Einzelfragen Bran – Hauptstelle

Eltern Einzelfragen Bran – West



Brosche, Heidemarie

Mein Kind ist genau richtig wie es ist: das Ermutigungsbuch für Eltern

Kösel, 2017

Ein Mutmacher für alle Eltern, die nicht wollen, dass ihre Kinder in Schubladen gesteckt werden.

Eltern Einzelfragen Brosch – Hauptstelle





Gaca, Anja Constance, Gaca, Christian
Von guten Eltern ... und glücklichen Paaren; die Kinderjahre entspannt gemeinsam bewältigen
Kösel, 2017

Das Buch soll zeigen, wie der Start in ein entspanntes Familienleben gelingen kann.
Eltern werden Gaca – Hauptstelle



Hartmann, Hans; Jong, Theresia Maria de
Wege aus dem Mama-Burnout: Abstand gewinnen und neue Kraft tanken
Kösel, 2017

Eine Hilfe für gestresste Mütter wieder einen Weg zu sich selbst zu finden.
Mcl 31 Hart – Hauptstelle
Mcl 31 Hart – Schlösslesfeld



Huth-Rauschenbach, Sabine
Familienzeit: Entdeckerbuch für glückliche Familien
TRIAS, 2018

Das Buch enthält zahlreiche jahreszeitliche passende Anregungen für Aktivitäten innerhalb der Familie, aber auch Rezepte, Bastelideen oder Tipps für den Familienalltag.
Eltern Freizeit Huth – Hauptstelle
Eltern Freizeit Huth – West

Juul, Jesper; Voelchert, Matthias
Liebende bleiben: Familie braucht Eltern, die mehr an sich denken

Beltz, 2017
Kaum sind die Kinder da, vergessen Eltern, als Paars glücklich zu sein. Der erfahrene Familientherapeut macht Eltern Mut zur Zweisamkeit und beschreibt die Schlüsselpunkte zur guten Beziehung trotz Kind.

Mcl 1 Juul – Hauptstelle
M CD – Hauptstelle
Onlinebibliothek – LB (E-Book)

Klüver, Nathalie
Die Kunst, keine perfekte Mutter zu sein
Trias Verlag 2019
Den Alltag rocken mit Job, Kindern, Partner und Haushalt ist richtig anstrengend. Nathalie Klüver hat originelle und wohltuende Ideen für Ihre Auszeiten und macht vor, wie man einfach mal Druck rausnimmt.

Eltern CD - Hauptstelle

Schmidt, Sascha
Wieder Paar sein!: erfüllte Zweisamkeit trotz Arbeit und Kind

Humboldt, 2017
Erste Hilfe für Notfälle, hilfreiche Ratschläge zusammen mit inspirierenden Fallbeispielen.
Mcl 15 Schmid – Hauptstelle



