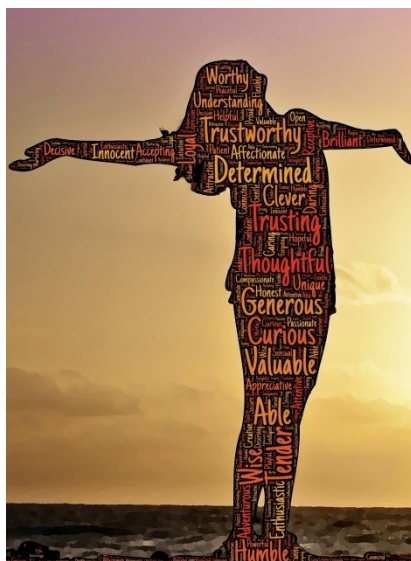


# Literaturauswahl

## Bücherliste zur Infobörse für Frauen 2018

am 12. Oktober 2018



(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 Neueinsteiger.

**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**



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**

**Kes Gruen – West**



Gruth, Kurt; Mery, Marcus  
**Testtrainer für alle Arten von Einstellungstests, Eignungstests und Berufeignungstest**

Ausbildungspark-Verlag, 2017

Umfangreiche Sammlung von Einstellungs-, Eignungs- und Berufeignungstests zur Vorbereitung auf entsprechende Auswahlverfahren.

**Hrk 1 Gruth –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**

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)**

Lutz, Andreas: Schuch, Monika



**Existenzgründung: was Sie wirklich wissen müssen**

Linde, 2018

Ratgeber, der mit den Antworten auf 50 Fragen die wichtigsten Informationen für Existenzgründung vermittelt.

**Hkg 1 Lutz – Hauptstelle**

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.

**Hrc Modl – 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.

**Hrc 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)**



Zeylmans van Emmichoven, Vincent G.A.

**Geheime Tricks für die Jobsuche: warum die klassische Bewerbung nicht länger funktioniert**

Metropolitan-Verlag, 2017

Der Ratgeber unterstützt Berufstätige bei der Neuorientierung und macht ihnen Mut, neues zu wagen – auch im höheren Alter.

**Hrk Zeyl – Hauptstelle**





## 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.

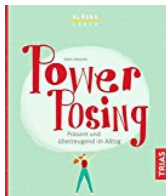
**Ake Albe – Hauptstelle**

**A CD – Hauptstelle**

**Nbo Albe – Hauptstelle**

**N CD – Hauptstelle**

**Onlinebibliothek – LB (E-Book)**



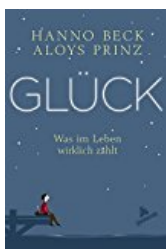
Albrecht, Karin

### **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**



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**



Kaller, Nunu

**Fuck Beauty!: warum uns der Wunsch nach makelloser Schönheit unglücklich macht – und was wir dagegen tun können**

Kiepenheuer & Witsch, 2018

Kaller prangert das von den Medien und der Gesellschaft vermittelte Frauenbild mit makelloser Schönheit als Ideal an.

**Mbm 30 Kall – Hauptstelle**

**Mbm 30 Kall – West**





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**



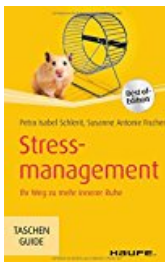
Pease, Allan; Pease, Barbara

**Wie du kriegst, was du brauchst, wenn du weißt, was du willst: das Pease & Pease-Prinzip**

Ullstein, 2017

Das Autorenpaar beschreibt anhand eigener Erfahrungen, wie die richtigen Entscheidungen zu rechten Zeit, das Ergreifen von dargebotenen Chancen zum eigenen Lebensglück führen können.

**Mcl 4 Peas – Hauptstelle**



Schlerit, Petra Isabel; Fischer, Susanne Antonie

**Stressmanagement: Ihr Weg zu mehr innerer Ruhe**

Haufe, 2018

Kompakter Taschenguide zu Stressmanagement und Stressbewältigung. Mit Beispielen, Check-Isiten, Schaubildern und Übungen.

**Hm Schler – 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)**



Schutz, Ronja

**Die Mindhack Methode: die Bedienungsanleitung für dein Leben, nach dem du immer gesucht hast**

frechverlag GmbH, 2018

Kurzgefasst und pointiert gibt der ansprechende Ratgeber Tipps, wie man sich schon mit kleinen Verhaltensänderungen der Alltag bewusster und den eigenen Vorstellungen entsprechend gestalten lässt.

**Mcl 4 Schult – Hauptstelle**

**Onlinebibliothek –LB (E-Book)**



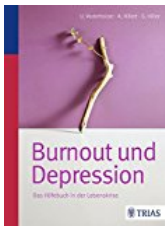


Seidenstricker, Iris  
**Selbstbewusst!:innere Stärke und Selbstvertrauen entwickeln**

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

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)**



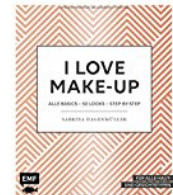
Hagenmüller, Sabrina

### **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)**



Rønneberg, 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**



Collard, Patrizia, Hoffmann, Daniela

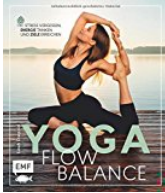
### **Das kleine Hörbuch vom achtsamen Leben: 10 Minuten am Tag für weniger Stress und mehr Gelassenheit**

Random House Audio, 2017

Eine Therapeutin stellt kurze Achtsamkeitsübungen vor, die innere Klarheit, Gelassenheit und Ruhe bewirken können.

**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**



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 – Schlüsslesfeld**

## Fitness und Ernährung

Braumann, Klaus-Michael; Schröder, Jan  
**Wie bleibe ich fit: einfache Übungen für den Alltag**

Ellert & Richert, 2017

Übungssammlung für Muskelkräftigung und Muskeldehnung zur Verbesserung der Alltagsfitness.

**Ybk 8 Brau – Hauptstelle**



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**



Doll, Marcel

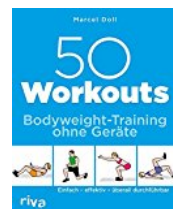
**50 Workouts: Bodyweight-Training ohne Geräte**

riva, 2017

50 Workouts zum Training mit dem eigenen Körpergewicht für diverse Ansprüche.

**Ybk 31 Doll – Hauptstelle**

**Onlinebibliothek – LB (E-Book)**





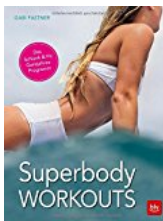
Eastwood, Clitora

**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**



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**

Heizmann, Patric

**Schlank an einem Tag**

Südwest, 2017

Durch einen perfekten Tag pro Woche kann es jeder schaffen, sich langfristig ein gesünderes Essverhalten anzueignen.

**Vcl 3 Heiz- Hauptstelle**

**Onlinebibliothek –LB (E-Book)**



Hudson, Laura

**Bodyshaping Pilates: 5 x 10 Minuten Workouts**

edel motion, 2018

Die kleinen Trainingseinheiten bieten Abwechslung, erhöhen das Energieniveau und helfen vital und fit zu werden.

**Ybk 85 Body DVD – Hauptstelle**



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)**



Sam, Achim; Hamm, Michael  
**Deutschlank – das Kochbuch**

ZS, 2018

Ein Ernährungsprogramm, das sich nicht an pauschalen Empfehlungen und Verboten, sondern am individuellen Stoffwechsel orientiert.

**Vcl 3 Sam**

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)**



Mundlos, Christina

**Wenn Mutter sein nicht glücklich macht**

mvg-Verlag, 2016

Mütter berichten von Konkurrenz unter Müttern, Schuldgefühlen und dem Verlust von Eigenständigkeit. Sie lieben ihre Kinder, nicht jedoch ihre Rolle.

**Gcq 1 Mund – 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**





