

Frauen im Beruf

Weiner, Christine

Ab durch die Decke : Erfolgsstrategien für Frauen, die nach oben wollen

München : Ariston-Verl., 2014

Die Autorin vermittelt wissenswerte Hintergründe, Empfehlungen und Tools für die weibliche Karriere: Zieldefinieren, Erkennen eigener Kompetenzen, Self-Leadership, Selbstcoaching, Selbstwirksamkeit, Selbst-PR, Mentoring, Networkung und selbstbewusste Gehaltsverhandlungen.

Hr Wein



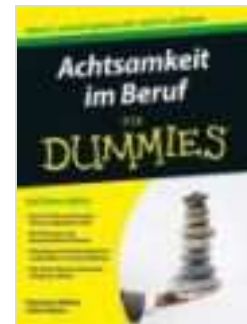
Alidina, Shamash/ Adams, Juliet

Achtsamkeit im Beruf für Dummies : [auf einen Blick: Durch Achtsamkeit dem Stress entgegenwirken ...]

Weinheim : Wiley-VCH, 2015

Handreichung für alle Arbeitenden, die mittels erlernter Achtsamkeitsübungen in ihrem Berufsalltag konzentrierter und leistungsfähiger sein wollen. Nach Vermittlung der Grundlagen folgen Übungsprogramme, die über mehrere Wochen angewendet werden können.

Hr Alid



Polenski, Hinnerk/ Wischer, Ulrike

In der Mitte liegt die Kraft : mit Zen gelassen bleiben in der Arbeitswelt

Bielefeld : Theseus-Verl., 2014

Wertvolle Hilfe für Menschen, die in ihrem Beruf andere führen und ihre Arbeit als Berufung sehen und erleben wollen. Zen-Meister Hinnerk Polenski zeigt, wie wir unsere Energien ausgleichen und über den Tag hinaus behalten, gelassen bleiben und unsere Kreativität ganz entfalten können. Burn-out, Frust und Lustlosigkeit haben keine Chance, denn in unserer Mitte liegt die Kraft. Viele einfache Meditations- und auch Sportübungen helfen, die Kraft des Zen auch im Berufsalltag zu erfahren.

Mcl 31 Pole



Domscheit-Berg, Anke

Ein bisschen gleich ist nicht genug! : warum wir von Geschlechtergerechtigkeit noch weit entfernt sind ; ein Weckruf

München : Heyne, 2015

Ausführlich und fundiert wird die Ungleichheit der Geschlechter in vielen Lebensbereichen beschrieben, Ursachen analysiert und konkrete Lösungsvorschläge für mehr Geschlechtergerechtigkeit in der Politik, der Wirtschaft, den Medien und auf der persönlichen Ebene gemacht.

Gcq 1 Domsch



Ekrod, Stephanie

Der weibliche Weg zum Erfolg : die 4 unbewussten Frauenfallen erkennen und auflösen

München : Kösel, 2015

Die Autorin erläutert klar und durchstrukturiert 4 unbewusste Fallen, die Frauen den Weg zum Erfolg versperren. Dabei meint "Erfolg" nicht zwingend "Karriere", sondern ein Lebensgefühl: "Morgens aufstehen und sich wirklich darauf freuen, was kommt". Mit Übungen zur Selbstreflexion.

Mbm 30 Ekro



Hartmann, Martin/ Funk, Rüdiger/ Zoll, Alexander

Kompetent und erfolgreich im Beruf : professionell organisieren, kommunizieren, auftreten und überzeugen

Weinheim [u.a.] : Beltz, 2014

Basiswerk, in dem die 3 erfahrene Trainer viele Facetten der Kommunikation speziell für Berufstätige beleuchten.

Hre Hart



Bock, Petra

Mindfuck Job : so beenden Sie Selbstblockaden und entfalten Ihr volles berufliches Potenzial

München : Knaur, 2015

Die promovierte Politikwissenschaftlerin und Unternehmensberaterin stellt blockierende Denkmuster in beruflichen Zusammenhängen zusammen mit Strategien und Tipps zu deren Überwindung und zur individuellen Potenzialentfaltung vor.

Hr Bock



Brenner, Doris/ Brenner, Frank

Punkten Sie mit Ihren Stärken : erfolgreiches Selbstmarketing im Job

Freiburg [u.a.] : Haufe-Gruppe, 2015

Der Ratgeber bietet viele Selbsteinschätzungstests sowie Tipps für gelungenes Selbstmarketing sowie Hinweise auf Anlaufstellen für berufliche Entwicklungsmöglichkeiten. Er richtet sich vor allem an Berufstätige, die sich beruflich verändern wollen.

Hr Bren



Klage, Jan Pierre

I did it my way! : Geschichten von mutigen Machern, Querdenkern und Revolutionären

Wiesbaden : Springer Gabler, 2015

Der innovativ denkende Managementtrainer und Business-Coach plädiert für mehr Innovation und unkonventionelles Denken im Berufsleben. Er erläutert seine Thesen anhand zahlreicher Beispiele von mutigen Machern oder innovativen Unternehmen und Geschäftsmodellen.

Hkk 12 Klag



Cerwinka, Gabriele/ Schranz, Gabriele

Die Macht der versteckten Signale : Wortwahl - Körpersprache – Emotionen

Linde, 2014

Die Sitzordnung in der Besprechung, die Gestik des Chefs, der wuchtige Schreibtisch des Vorstands - nonverbale Kommunikation findet ständig statt. Die offensichtlichen Barrieren im Raum, aber auch jene im Kopf haben Einfluss auf den Gesprächsverlauf und damit auch auf Karriere und Erfolg. Die Bedeutung von Gesten, Blicken und Emotionen und die Informationen dahinter.

Onlinebibliothek-LB



Kinsey Goman, Carol

Erfolg ohne Worte : Körpersprache verstehen und anwenden

Zürich : Orell Füssli, 2014

Beruflicher Erfolg und die Beherrschung der Körpersprache hängen eng zusammen. Wer die nonverbalen Signale seines Gegenübers richtig deutet, versteht besser, was wirklich gemeint ist. Auf der anderen Seite verleiht der optimale Einsatz der eigenen Körpersprache dem Gesagten mehr Überzeugungskraft.

Mbm 12 Kins



Mühlisch, Sabine

Das Prinzip Körpersprache im Unternehmen : Inspirationen für eine lebendige Arbeitsgestaltung

Junfermann, 2014

Die moderne Arbeitswelt fokussiert zunehmend auf Wettbewerb, Optimierung der Leistung und Ellbogen-Mentalität. Dabei produziert sie aber vor allem Phänomene wie Angst, Burnout und Misstrauen. Plädoyer für eine neue Form des [wirtschaftlichen] Miteinanders zwischen Mitarbeitern, Chef und Kunden.

Onlinebibliothek-LB



Allgäuer, Wolfgang

Endlich läuft der Laden : mit Begeisterung zum Erfolg

Zürich : Orell Füssli, 2014

Der österreichische Motivationstrainer führt seine Erfolgsgeschichte als Unternehmer auf seine Begeisterungsfähigkeit zurück. Das gibt er in eindringlicher Sprache weiter und leitet mit zahlreichen Übungen dazu an, das Feuer in sich zu entfachen.

Hrc Allg



Meuselbach, Sigrid

Weck die Chefin in dir : 40 Strategien für mehr Selbstbehauptung im Job

[München] : Ariston-Verl., 2015

Die Autorin schildert knapp und klar, wie sich aufstiegswillige Frauen oftmals selbst behindern und erläutert entlang von Beispielen aus ihrer Beratungspraxis Gegenstrategien. Zentral der Appell an die Eigenverantwortung für die eigene Karriere, sich selbstbewusst und offensiv zu positionieren.

Hr Meus



Buchacher, Walter/ Roth, Helmut

Das Resilienz-Training : für mehr Sinn, Zufriedenheit und Motivation im Job

Linde, 2015

Das Coaching zu mehr Arbeitsglück. Der Beruf ist ein wichtiger Mosaikstein des Lebensglücks. Aber wann ist Arbeit wirklich zufriedenstellend? Wie entsteht Motivation, wie können Kraft und Energie erhalten werden, gerade wenn man schon länger im Berufsleben steht? Wie es gelingt, die eigene Arbeit - wieder - zu einem wertvollen Bestandteil des Lebens zu machen.

Onlinebibliothek-LB



Dietrich, Jürg

Gehirngerechtes Arbeiten und beruflicher Erfolg : eine Anleitung für mehr Effektivität und Effizienz

Wiesbaden : Springer Gabler, 2014

Dietrich stellt 5 Leitsätze für ein effektives und effizientes Arbeiten vor. Auch für den Umgang mit E-Mails, mit der Zeit sowie mit Druck und Belastungen hat er Tipps parat und abschließend geht es noch um den nachhaltigen Transfer der Erkenntnisse aus diesem Buch in den Arbeitsalltag.

Hr Diet



Cerwinka, Gabriele/ Schranz, Gabriele

Büro-Bibel : Auftritt, Organisation, Kommunikation

Wien : Linde, 2015

Das Buch der beiden erfahrenen Trainerinnen enthält knappe Informationen, jede Menge Checklisten und kleine Tipps, mit denen Büroangestellte ihren Berufsalltag vereinfachen bzw. optimieren können: Kommunikation, Zeitmanagement, Arbeitsbeziehungen und persönliche Erwartungen sowie Berufsperspektiven.

Hkp Cerw



Zack, Devora u.a.

Networking für Networking-Hasser : Sie können auch alleine essen und erfolgreich sein!

GABAL Verlag, 2015

Niemand muss zum leutseligen Extrovertierten mutieren, um erfolgreicher Networker zu sein. Mit viel Humor und Sachverstand vermittelt das Hörbuch, wie exakt die Eigenschaften, die uns zu Networking-Hassern machen, uns helfen können, Networking zu betreiben, das unserem Temperament entspricht.

Onlinebibliothek-LB



Deckers, Erik/ Lacy, Kyle

Die Ich-Marke : erfolgreiches Eigenmarketing mit Social Media

München [u.a.] : Addison-Wesley, 2012

Wie in den sozialen Netzwerken des Internet, aber auch mit herkömmlichen Offline-Mitteln, eine "Ich-Marke" aufgebaut und gepflegt werden kann und wie man so die eigenen Qualifikationen und (Dienst-)Leistungen promotet.

Hrc Deck



Först, Regina

People Först - Die sieben Business-Gebote

Schwäbisch Hall : steinbach sprechende bücher, 2013

Nicht mehr Business as usual, im Mittelpunkt muss wieder der Mensch (Kunde, Mitarbeiter, Kollege, Chef) stehen. Wenn das "vom Ich zum Du zum Wir" klappt, kann ein Team, eine Firma erfolgreich bleiben. Ist die Beziehungsebene okay, geht es auf der Sachebene voran, dann entwickelt sich alles weiter.

Gelesen von der Autorin.

H CD



Zumkeller, Volker

Coaching : wie Sie Ihre individuellen Fähigkeiten gezielt entfalten und erweitern können

Berlin : Cornelsen Scriptor, 2013

Praxisratgeber für die Personalentwicklung.

Hkk 141 Zumk



Wehrle, Martin

„Herr Müller, Sie sind doch nicht schwanger?!“: warum das Berufsleben einer Frau für jeden Mann ein Skandal wäre

München : Mosaik, 2014.

Das Buch zeigt, wie Frauen Angriffe abwehren, heimliche Spielregeln durchschauen und Träume verwirklichen können. Der Autor entlarvt humorvoll und mit zahlreichen Beispielen die Benachteiligung von Frauen im Beruf.

Hm Wehr



Och, Andrea, Daniels, Katharina

Lust auf Macht : wie (nicht nur) Frauen an die Spitze kommen

Wien : Linde, 2013

Karriereratgeber für Frauen für den Aufstieg in Spitzenpositionen.

Hrb Och



Hornig, Markus

30 Minuten Flow

Offenbach : GABAL, 2013

Hornig zeigt, wie man mehr Flow in seine Arbeit bringen kann, wie es einem also gelingt, hochkonzentriert zu sein und in seinem Job aufzugehen, dabei aber Gelassenheit zu bewahren und durch flow-gerechtes Arbeiten seine Gesundheit sogar zu stärken.

Hrc Horn



Modler, Peter

Die Manipulationsfalle : selbstbewusst im Beruf mit dem Arroganz-Training für Frauen

Frankfurt am Main : Fischer Krüger, 2014

Der unterhaltsam geschriebene Ratgeber ermutigt Frauen, männlichem Dominanzgehabe, Missachtung oder gar sexuellen Übergriffen im beruflichen Alltag selbstbewusst und nachhaltig zu begegnen.

Hrc Modl



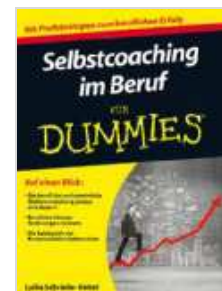
Schröder-Keitel, Lydia

Selbstcoaching im Beruf für Dummies

Weinheim : Wiley-VCH, 2013

Zahlreiche Informationen und Ratschläge für Berufstätige, die sich persönlich und beruflich weiterentwickeln, schwierige Situationen meistern und ihre Kommunikationsfähigkeiten optimieren möchten.

Hrc Schroed



Asgodom, Sabine, Günther, Carlo

So coache ich : überraschende Impulse, mit denen Sie erfolgreicher werden

Berlin : Argon, 2014.

Die aus Funk und Fernsehen bekannte Sabine Asgodom zeigt durch ihre LOKC-Methode und an vielen authentischen Beispielen, wie sie seit 20 Jahren Menschen erfolgreich hilft, selbst Lösungen zu Problemen im Privat- und Geschäftsleben zu finden.

M CD



Newport, Cal

Die Traumjoblüge : warum Leidenschaft die Karriere killt

Frankfurt [u.a.] : Campus-Verl., 2013

Im Job ist "Folge deiner Leidenschaft" ein schlechter Rat. Besser ist es, in dem, was man gerade tut, immer besser zu werden, dann steigt auch das Gefallen an seiner Tätigkeit! Die Kompetenz wächst, und irgendwann ist man so gut, dass man nicht mehr übersehen werden kann - der Karriereschritt folgt!

Hrc Newp

und

Onlinebibliothek-LB



Däfler, Martin-Niels

Die Torero-Technik : und 111 andere zupackende Selbstcoaching-Tipps für Alltag und Beruf

Köln : Bastei Lübbe, 2014

112 Selbstcoaching-Tipps zu alltäglichen und beruflichen Gegebenheiten. Die Methoden erlauben entspannteres Arbeiten, schnellere Zielerreichung und unbeschwerteres Leben.

Mcl Daefl



Groß, Michael

Selbstcoaching : Eigenmotivation, Karriereplanung, Selbstführung ; Veränderung als Chance nutzen und den eigenen Erfolgsweg gehen

Berlin [u.a.] : Springer, 2013.

Groß zeigt, wie man sich in seinem Job und in seiner beruflichen Planung selbst führen kann.

Mcl Gross



Hadfield, Sue, Hasson, Gill

Freundlich, aber bestimmt : wie Sie sich beruflich und privat durchsetzen

München : Dt. Taschenbuch-Verl., 2013

Praxisbezogener Ratgeber zum Thema Durchsetzungsvermögen mit zahlreichen Fallbeispielen aus dem privaten und beruflichen Bereich.

Mcl Hadf



Topf, Cornelia

Souverän! : wie Sie stark auftreten, auch wenn Sie sich nicht wirklich so fühlen

München : Kösel, 2013

Die Management-Beraterin Cornelia Topf gibt wertvolle und sinnvolle Unterstützung für ein souveränes Verhalten und Auftreten sowohl in beruflichen als auch in privaten Situationen.

Mcl Topf



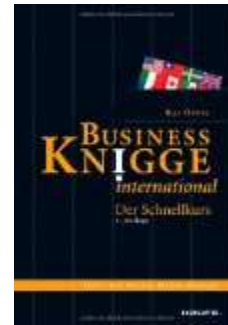
Oppel, Kai

Business-Knigge : die besten Tipps für stilsicheres Auftreten

C.H.Beck, 2014

Im Arbeitsalltag lauern viele Kniggefallen. Mehr als 100 Tipps helfen, die eigenen Manieren zu überprüfen und heikle Situationen sicher zu bestehen

Onlinebibliothek-LB



Jobsuche, Bewerbung, Existenzgründung

Engst, Judith

Professionelles Bewerben : von der Stellensuche zum erfolgreichen Vorstellungsgespräch

Dudenverlag, 2015

Dieser Duden Ratgeber bietet Ihnen alles, was Sie für eine erfolgreiche Bewerbung brauchen - von Tipps für die Stellensuche über professionelle Formulierungshilfen für das Anschreiben und den Lebenslauf bis hin zu den Besonderheiten bei der Initiativ- und der Onlinebewerbung.

Hrk Engst

und

Onlinebibliothek-LB



Schmich, Dieter L.

In vier Wochen zum besseren Job : durch zeitgemäße Bewerbungsstrategien schneller zum Erfolg

Leipzig : dielus edition, 2014

Der motivierende Bewerbungsratgeber beschreibt, wie mit strategischen Bewerbungen die Chancen auf dem Arbeitsmarkt verbessert werden können.

Hrk Schmich



Hesse, Jürgen/ Schrader, Hans Christian

Das große Hesse/Schrader Bewerbungshandbuch : alles, was Sie für ein erfolgreiches Berufsleben wissen müssen

[Freising] : Stark, 2016

Der perfekte Begleiter für ein erfolgreiches Berufsleben. Mit dieser vollständig überarbeiteten Neuauflage sind Sie optimal gerüstet für die Herausforderungen der modernen Arbeitswelt.

Hrk Hess



Yeung, Rob/ Mistol, Barbara

Erfolgreich im Bewerbungsgespräch für Dummies

Wiley-VCH Verlag GmbH & Co. KGaA, 2016

Wir kennen sie alle, die Verhaltensregeln in einem Bewerbungsgespräch: pünktliches Erscheinen, angemessene Kleidung und positives Denken. Aber das sind nur die Grundlagen und alle anderen Mitstreiter, die sich auf die gleiche Stelle beworben haben, kennen die auch. Aber was antworten Sie, wenn Fragen wie "Was sind Ihre Schwächen?" oder "Wie gehen Sie mit Stress um?" gestellt werden? Wie antworten Sie ehrlich und vor allem geschickt, ohne in Phrasendrescherei zu verfallen? Hier finden Sie Tipps, wie Sie auf typische Fragen überzeugende Antworten liefern. So sind Sie gegenüber Ihren Konkurrenten um Ihren Traumjob im Vorteil.

Onlinebibliothek-LB



BewerbungsGenie 8 : Erfolgreiche Bewerbungen leicht erstellt

Burgthann : Markt + Technik, 2015

1 CD-ROM

Voraussetzungen: Windows-kompatibler PC, mind. 1,2 GB freier Festplattenspeicher, Windows 8., 7 (SP1), Vista (SP2), XP (SP3)

H CD-ROM



Püttjer, Christian/ Schnierda, Uwe

Ihre beste Bewerbung : perfekte Unterlagen im Originalformat; mit Insiderkommentaren

Frankfurt [u.a.] : Campus-Verl., 2015

Hrk Puett



Ruhleder, Brigitte/ Hofert, Svenja

Beruf & Karriere : [Business-Etikette / Bewerbungsanschreiben / Vorstellungsgespräch]

GABAL Verlag, 2015

30 Minuten Business-Etikette macht Sie mit allen wichtigen Umgangsformen vertraut

30 Minuten Bewerbungsanschreiben: Lesen Sie, wie Sie Ihre Kompetenz und Motivation in Kurzform präsentieren, worauf es formal und stilistisch ankommt, on top: Tipps zur Online- und E-Mail-Bewerbung sowie zur Gestaltung der kompletten Bewerbungsmappe.

30 Minuten Vorstellungsgespräch: Bereiten Sie sich innerhalb kurzer Zeit optimal auf Ihr Vorstellungsgespräch vor. Zahlreiche Formulierungsbeispiele geben Anregungen für eine erfolgreiche Gesprächsführung.

Onlinebibliothek-LB



Zeylmans van Emmichoven, Vincent G. A.

Mein neuer Job! - Jetzt die richtige Stelle finden : so bewerben Sie sich erfolgreich gegen den Strom

Regensburg : Walhalla, 2015

Handlicher Ratgeber, der sich vor allem an Bewerbungswillige mit Berufserfahrung wendet und aufzeigt, wie Interessierte sich den verdeckten Arbeitsmarkt erschließen können.

Hrk Zeyl



Kreuter, Dirk/ Funk, Christopher

Verkaufen statt bewerben : der direkte Weg zum Traumjob

Linde, 2014

Nie mehr Bewerbungs-Frust! Mit dem radikal neuen Ansatz, an die Stellensuche heranzugehen wie ein Verkäufer an die Kunden-Akquise, wird das serienweise Verschicken von Bewerbungsunterlagen überflüssig. Stellensuchende legen ihren Traumjob fest - und bekommen ihn auch! Vom Handwerker bis zum Top-Manager - Christopher Funk und Dirk Kreuter zeigen, wie Bewerber direkt an die Entscheider gelangen und sich damit den Job sichern, den sie sich wünschen.

Onlinebibliothek-LB



Symington, Rob u.a.

Das Escape-Manifest : das Leben ist kurz, steigen Sie aus, kündigen Sie, fangen Sie etwas Neues an!

GABAL Verlag, 2014

Das Escape-Manifest ist eine wunderbare Quelle für jeden, der in seinem Büro sitzt und davon träumt, was es wohl sonst noch im Leben gibt. Von den Warums über das Was bis zum Wie liefert diese Anleitung praktische und zuverlässige Ratschläge, wie wir uns damit vertraut machen, dass unser Arbeitsleben sehr viel erfüllender sein könnte.

Onlinebibliothek-LB



Fletcher, Adam

Wir können auch anders : wie man falsche Jobs gegen echtes Glück eintauscht

München : Beck, 2015

Humorvoll geschriebener Ratgeber für alle, die im Job unzufrieden sind und sich verändern wollen. Die mögliche Lösung der Probleme könnte in der Gründung der eigenen Internetfirma liegen.

Hr Flet



Diesbrock, Tom

Ihr Pferd ist tot? Steigen Sie ab! : wie Sie sich die innere Freiheit nehmen, beruflich umzusatteln

Frankfurt [u.a.] : Campus-Verl., 2014

Der Autor unterstützt Menschen, die in ihrem Beruf unzufrieden sind und nach Alternativen suchen, die besser zu ihnen passen. Er schildert auch, wie man mentale Blockaden erkennt und sie überwindet.

Hrb Dies

und

Onlinebibliothek-LB



Hartmann, Doris

Kurs auf Neues im Beruf : wann wir Veränderungen brauchen und wie sie gelingen

Freiburg im Breisgau : Kreuz, 2013

Die Managementberaterin und Soziologin Doris Hartmann liefert wichtige Anregungen und Hilfestellungen für ein souveränes und selbstbestimmtes Handeln in beruflichen Krisensituationen, Veränderungsprozessen und Wendezeiten.

Hrc Hart



Wagner, Ursula M.

Das Kairos-Prinzip : so finden Sie den richtigen Zeitpunkt für den beruflichen Wechsel

Frankfurt [u.a.] : Campus-Verl., 2013

Das Arbeitsbuch zeigt Schritt für Schritt, wie man mit der Methode des KAIROS-Biografie-Coaching seine Kompetenzen, Werte, Träume und Lebensrhythmen aufschlüsselt. Ziel ist es, den richtigen Zeitpunkt für eine berufliche Veränderung zu erkennen.

Hrb Wagn



Kötter, Robert/ Kursawe, Marius

Design your life : dein ganz persönlicher Workshop für Leben und Traumjob!

Frankfurt [u.a.] : Campus-Verl., 2015

Praxisorientierter, motivierender Workshop-Titel eines Beraterduos, der bei beruflichen Neuorientierungen dabei unterstützt, einen befriedigenden und sinnstiftenden Job zu finden, der im Einklang mit dem jeweiligen Lebenskonzept steht.

Hr Koett



Ebbert, Birgit

Selbstmarketing : mehr Erfolg durch geschickte Eigen-PR

Rudolf Haufe Verlag, 2013

Ein innovativer Ansatz für den eigenen Erfolg. Mit Selbstmarketing zum Traumjob, zum lukrativen Auftrag! Die Autorin zeigt einen neuen Weg, um im Leben und in der Karriere die selbstgesteckten Ziele zu erreichen. Selbstmarketing zielt darauf ab, die eigene Persönlichkeit positiv zu konturieren und offensiv zu kommunizieren.

Onlinebibliothek-LB



Grothkopp, Walter

Chefsache Ich : so gelingt der berufliche Neustart

München : Kösel, 2013

Eingängig und motivierend geschriebener Ratgeber für Menschen im mittleren Lebensalter, die ihrem Leben noch einmal eine neue Richtung geben wollen.

Hrb Grot



Hesse, Jürgen/ Schrader, Hans Christian

Die überzeugende Selbstpräsentation im WWW : so nutzen Sie Social Networks, Blogs & Co. für Ihre erfolgreiche Online-Reputation

Freising : Stark, 2014

Wie man sich erfolgreich in den Business-Communities, Internetzwerken oder Online-Plattformen präsentiert, um ein positives Bild von sich zu vermitteln und berufliche Ziele zu erreichen.

Hrk Hess



Sick, Helma

Reich für Einsteigerinnen : Der Finanzratgeber für junge Frauen

München : Diana, 2014.

Nach einer guten Ausbildung beginnt die berufliche Karriere, genau der richtige Moment, um den Grundstock für finanzielle Unabhängigkeit und Wohlstand zu legen! Aber wie und womit beginnen? Finanzexpertinnen zeigen, worauf es bei der ersten Planung ankommt, zum Beispiel: Wann welche Versicherungen sein müssen und welche (noch) nicht. Mit welchen Geldanlagen die Vermögensplanung gelingt. Wie der Staat mit Zulagen und Steuerersparnis hilft. Plus: Tipps zu Existenzgründung, Immobilienkauf, Ehe- und Partnerschaftsvertrag.

Hdk 70 Sick



Sick, Helma, Fritz, Renate

Reich in Rente : wie Frauen finanziell am besten vorsorgen

München : Diana-Verl., 2014.

Beispielhaft werden die Lebenssituationen von Frauen herangezogen und Themen, die mit finanzieller Vorsorge zu tun haben, aufgegriffen. Erörtert werden die Bausteine gesetzliche Rente, betriebliche Altersvorsorge, private Altersvorsorge, Anlagestrategien u.a.

Hdk 70 Sick



Gulder, Angelika

Finde den Job, der dich glücklich macht : von der Berufung zum Beruf

Frankfurt [u.a.] : Campus-Verl., 2013

Kurzweiliger, leicht lesbarer Ratgeber mit vielen Tests und Übungen, mit deren Hilfe jeder seine Lebensthemen und Träume aufspüren kann, sich persönliche Ziele setzen und verwirklichen lernt.

Hr Guld



Benzel, Wolfgang

Erfolgreiche Finanzierung von Unternehmen : mein Businessplan ; Bonität verbessern, Liquidität sichern, Rating optimieren

Regensburg : Walhalla- u. Praetoria-Verl., 2013

Praxisorientierter Ratgeber für Unternehmer, die eine Existenz gründen oder investieren möchten. Schildert detailliert die Erstellung eines Businessplans und einer Rating-Mappe zur Vorlage bei der Bank.

Hkg 1 Benz



Bleiber, Reinhard

Erfolgreiche Existenzgründung

Freiburg [u.a.] : Haufe Gruppe, 2013

Der Dipl. Kaufmann und Berater mittelständischer Unternehmen berät in diesem Buch Interessierte umfassend auf dem Weg in die Selbstständigkeit.

Hkg 1 Blei



Bonnemeier, Sandra

Praxisratgeber Existenzgründung : erfolgreich starten und auf Kurs bleiben

München : Dt. Taschenbuch-Verl., 2014

Ratgeber für Planung und Vorbereitung der Existenzgründung; mit Erfahrungsberichten und Praxistipps.

Hkg 1 Bonn



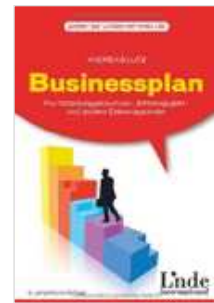
Lutz, Andreas

Businessplan für Gründungszuschuss, Einstiegsgeld- und andere Existenzgründer

Wien : Linde, 2014

Eine praktikable, verständliche und ausführliche Anleitung für Menschen, die sich mithilfe staatlicher Förderung in die unternehmerische Selbstständigkeit begeben wollen.

Hkg 1 Lutz



Schnelle, Michael

Existenzgründung mit wenig Geld : Ratgeber für eine Selbstständigkeit im Nebenerwerb, bei geringem Kapitaleinsatz und bei ALG II-Bezug

Freiburg/Br. : Lambertus-Verl., 2013

Dieser Ratgeber beschreibt nachvollziehbar und gut verständlich, was Existenzgründer beachten müssen und unterstützt mit vielen Praxistipps bei der Umsetzung des Vorhabens. Besonders hilfreich sind die Hinweise auf die spezifischen Herausforderungen, auf die sich der zukünftige Unternehmer bei einem ergänzenden ALG II-Bezug einstellen soll.

Hkg 1 Schnel



Röthlingshöfer, Bernd

Werbung mit kleinem Budget : der Ratgeber für Existenzgründer und Unternehmen

München : Dt. Taschenbuch-Verl., 2014

Das kleine Taschenbuch gibt einen kursorischen Überblick über die wichtigsten Werbeinstrumente und Werbestrategien.

Hkm 3 Roeth



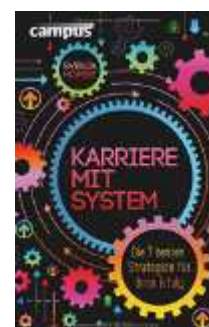
Hofert, Svenja

Karriere mit System : die 7 besten Strategien für Ihren Erfolg

Frankfurt [u.a.] : Campus-Verl., 2014

Karriereratgeber, der sich nicht nur, aber auch an die Generation Y richtet. Im Mittelpunkt stehen 7 unterschiedliche Karrieresysteme wie die Family Career, Performance Career oder Flexi Career. Ziel ist es, die für sich persönlich geeignete Arbeitsumgebung zu finden.

Hrb Hofe



Hesse, Jürgen, Schrader, Hans Christian

Neue Formen der Bewerbung : innovative Strategien ; einzigartige Gestaltungsideen ; Netzwerke erfolgreich nutzen

[Freising] : Stark, 2013

Überblick über verschiedene Bewerbungsformen von klassisch bis digital.

Hrk Hess



Was ist mein Ding? – Zukunftsberufe

Delp, Andrea Claudia

Existenzgründung : perfekt organisiert in eine berufliche Selbständigkeit

C.H.Beck, 2013

Ein kompakter Ratgeber für alle, die konkrete Gründungspläne haben. Praktische Tipps und Ideen sind sowohl für Einzelgründungen als auch für Teamgründungen hilfreich. Vorteile auf einen Blick: Vermittlung von bewährtem Wissen und zahlreiche praktische Hilfestellungen; für Einzel- und Teamgründungen, für GbR und UG. Verständliche Rechenbeispiele. Businessplan vom Entwurf bis zur Präsentation vor Geldgebern.

Onlinebibliothek-LB



Mühlsteph, Stefanie

Technikgirl : wenn Mädchen Technik lieben

Schwarzkopf, 2014

Das Buch ist ein Sammelsurium an Geschichten rund um Frauen, die Technik oder Naturwissenschaften als Beruf gewählt haben.

Hn Muehl



Achterhold, Gunda

Wer macht was und was mache ich? : 64 tolle Jobs mit Zukunft ; der Berufsnavigator

Frankfurt/M. [u.a.] : Campus-Verl. [u.a.], 2012

Was will ich eigentlich werden - und was genau verbirgt sich hinter welchem Job? Vom Arbeitsalltag als Philosoph im Auswärtigen Amt, von den Herausforderungen einer Bewährungshelferin und vom Spaß, Versicherungsmathematiker zu sein - hier erzählen Berufseinsteiger selbst. Ein Inspirationsbuch und zugleich eine echte Orientierung im Job-Dschungel!

Info/Berufe Berufe Acht

und

Onlinebibliothek-LB



Glaubitz, Uta

Der Job, der zu mir passt : das eigene Berufsziel entdecken und erreichen

Campus-Verl., 2014

Sind Sie frustriert im Job? Dann finden Sie heraus, welcher Beruf zu Ihnen passt, zu Ihren Talenten und Leidenschaften, Ihren Wünschen und Stärken.

Onlinebibliothek-LB



Gratton, Lynda

Job Future - Future Jobs : wie wir von der neuen Arbeitswelt profitieren

München : Hanser, 2012

Beschreibung der tiefgreifenden Veränderungen unserer Arbeitswelt, die auch eine Neuorientierung bei der Planung der beruflichen Zukunft jedes Einzelnen erfordern.

Hm Grat

und

Onlinebibliothek-LB



Westphal, Beate

Eigentlich wär ich gern ... : wie Sie Ihre Talente zum Traumjob machen

Frankfurt am Main [u.a.] : Campus-Verl., 2010

Die Keksbäckerin und Traumjobdetektivin Beate Westphal unterstützt in ihrem Berliner Talentcafé mit einem selbst entwickelten Werkzeug- und Methodenkoffer Menschen dabei, ihren Traumjob zu finden und diesen dann auch in die Tat umzusetzen.

Info/Berufe Berufe West

und

Onlinebibliothek-LB



Bolles, Richard Nelson u.a.

Was ist dein Ding? : einfach deinen Traumjob finden ; Durchstarten zum Traumjob für Teenager.

Frankfurt [u.a.] : Campus-Verl., 2013

Ratgeber für junge Menschen im Schul- und Studienalter zur systematischen Berufsfindung und Jobsuche als Bestandteil der allgemeinen Lebensplanung. Mit vielen weiterführenden Quellen.

Info/Berufe Berufe Bolle

und

Onlinebibliothek-LB



Nico Lumma u.a.

Berufsziel Social Media : wie Karrieren im Web 2.0 funktionieren

Wiesbaden : Springer Gabler, 2015

Welche Berufsbilder gibt es im Bereich "Social Media", welche Ausbildungswege bzw. Studiengänge oder Arbeitgeber sind interessant, wie können Gehalt und Karriere aussehen - hier werden alle Fragen rund um eine berufliche Zukunft in den sozialen Netzwerken beantwortet.

Info/Berufe Berufe

Weilerberg, David

Schnelles Geld : wie einfach man reich werden kann

Berlin : Econ-Verl., 2015

Unterhaltsamer Blick eines Journalisten in die verschiedensten Wirtschaftsbereiche, die angeblich schnell Erfolg versprechen. Gleichwohl zeigt sich, dass ohne Investition von Geld, Können oder Einfluss nichts schnellen Erfolg verspricht.

Hdk 7 Weil

Covey, Stephen R. u.a.

Vom Beruf zur Berufung : wie Sie einen tollen Job und persönliche Erfüllung finden

GABAL Verlag, 2012

Jeder kann mit seinem Beruf einen wertvollen Beitrag leisten und damit seine persönliche Erfüllung finden. Es kommt nicht darauf an, was man tut, sondern mit welcher Einstellung man es tut. Ob Sie Arbeit suchen oder der Arbeit, die Sie haben, mehr Sinn verleihen wollen, dieses Hörbuch zeigt Ihnen anhand zahlreicher Schritte und Tools, wie Sie sich auf Ihre Stärken konzentrieren und das für Sie richtige Einsatzfeld finden.

Onlinebibliothek-LB



Selbstpräsentation und Kommunikation

Fey, Gudrun

Reden macht Leute! : Vorträge gekonnt vorbereiten und präsentieren ; Trainingsbuch zur Rhetorik

Regensburg : Walhalla-Fachverl., 2013

Rhetorik-Ratgeber mit Tipps für eine erfolgreiche Argumentation, zur Überwindung von Lampenfieber, zum Redeaufbau und zur gestischen, mimischen und stimmlichen Gestaltung einer Rede.

Ocn Fey



Kirberger, Andreas

Öffentlich mitreden - sicher und selbstbewusst : Rhetorik für gesellschaftlich Engagierte

München : Ernst Reinhardt, 2013

Eine Einführung in die Rhetorik für gesellschaftlich engagierte Menschen. Mit Checklisten, Arbeitsmaterialien und Hörbeispielen auf DVD.

Ocn Kirb



Pöhm, Matthias

Frauen kontern besser : so werden Sie richtig schlagfertig

München : mvg, 2013

Ratgeber, der sich speziell an Frauen wendet, die im verbalen Schlagabtausch rhetorische Strategien entwickeln wollen, aus diesem als Siegerin hervorzugehen.

Ocn Poehm



Gummesson, Elizabeth, Schöps, Kerstin

Sprich's aus! : Frauen, die sagen, was sie wollen, kommen weiter ; [der Kommunikationscoach für Job, Liebe und Familie].

beltz Verlag, 2014.

Vom Miteinander im Büro über Auseinandersetzungen in der Familie bis hin zu Diskussionen mit Freunden bietet dieses Buch überraschende Einblicke in die Kraft der Worte, Gesten und Rituale. Elizabeth Gummesson zeigt, wie Frauen die richtigen Worte finden, um ihre persönlichen Vorstellungen von Glück, Erfolg und Fairness zu verwirklichen.

Mbm 30 Gumm

und

Onlinebibliothek-LB



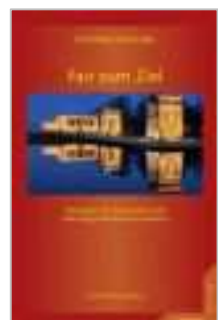
Etrillard, Stéphane

Fair zum Ziel : Strategien für souveräne und überzeugende Kommunikation

Paderborn : Junfermann, 2015

Wirksame Strategien für erfolgreiche Kommunikation, Verhandlungen und Konfliktgespräche im beruflichen wie privaten Bereich.

Mbp Etri



Neumann, Reiner

Sag doch JA! : wie Sie Menschen überzeugen und gewinnen

Göttingen : BusinessVillage-Verl., 2015

Anhand alltäglicher Situationen aus dem Wirtschaftsleben erläutert Psychologe Neumann Erscheinungsformen und Wirkungen von Techniken der Überzeugung wie auch der Manipulation und vermittelt Strategien zum Umgang mit beiden Überzeugungskanälen.

Hm Neum



Zapke, Dorothee

Die Rhetorikfalle : warum Rhetoriktipps in die Irre führen und wie Sie wirklich überzeugen

Offenbach am Main : GABAL, 2015

Die Kommunikationstrainerin setzt sich kritisch mit 12 gängigen, vielfach empfohlenen Verhaltensweisen in Bezug auf Stimme und Körpersprache bei Präsentationen und anderen Auftritten vor Publikum auseinander.

Akf 1 Zapk



Multerer, Dominic

Klartext : sagen, was Sache ist ; machen, was weiterbringt

Offenbach am Main : GABAL, 2015

Das Buch plädiert für Klartext in der betrieblichen Kommunikation und auch im Privatbereich. Deutlich gegliedert und mit eingängigen Beispielen versehen, werden die Grenzen ausgelotet.

Hre Mult



Ausstrahlung und Persönlichkeit

Bark, Yvonne de

Körpersprache einfach nutzen : eine Schauspielerin verrät die besten Tricks für Alltag, Flirt und Job

Hannover : Humboldt, 2014

Eine Schauspielerin erklärt alltagsnah und anschaulich, wie sich Körpersprache in Beruf und Privatleben optimal einsetzen lässt.

Mbm 12 Bark



Bruno, Tiziana/ Adamczyk, Gregor

Körpersprache

Freiburg : Haufe, 2015

Das Autorenduo zeigt, wie man lernen kann, Körpersignale anderer wahrzunehmen und zu deuten und wie man seine eigene Körpersprache in beruflichen Situationen gezielt einsetzen kann; mit mehr als 50 Übungen.

Mbm 12 Brun



Molcho, Samy

Körpersprache des Erfolgs

München : Ariston-Verl., 2015

Samy Molcho ist seit über 30 Jahren der Experte für Körpersprache. Mit seinem Buch Körpersprache des Erfolgs legt er die Essenz seiner jahrzehntelangen Arbeit vor. Mit zahlreichen Fotos und Übungen.

Mbm 12 Molch



Verra, Stefan

Hey, dein Körper spricht! : warum es bei Körpersprache wirklich geht

Hamburg : Edel, 2015

Verra klärt über Grundlegendes zur Körpersprache auf, stellt die körpersprachlichen Eigenschaften vor, mit denen man besser ankommt und attraktiver wirkt, und entlarvt viele Behauptungen über Körpersprache als falsche Vorstellungen. Mit vielen lebensnahen Beispielen.

Mbm 12 Verr

und

Onlinebibliothek-LB



Kahnweiler, Jennifer B.

Die Stärken der Stillen : Selbstvertrauen und Überzeugungskraft für introvertierte Menschen

Paderborn : Junfermann, 2015

Ein Plädoyer für die introvertierten Arbeitskollegen und -kolleginnen. Diese handeln oft sehr effektiv, ohne auf sich aufmerksam zu machen oder wahrgenommen zu werden. Ziel ist es, den Introvertierten zu mehr Einfluss im Beruf zu verhelfen und das Wahrgenommen werden durch Vorgesetzte zu verbessern.

Hm Kahn



Schnack, Natalie

Leise überzeugen : mehr Präsenz für Introvertierte ; der Ratgeber für Alltag und Beruf

Hannover : Humboldt, 2014

Praxisorientierter Ratgeber für introvertierte Menschen, die sichtbarer werden möchten, ohne sich verstellen zu müssen.

Mbm 10 Schnac

und

Onlinebibliothek-LB



Petra Bock

Mindfuck - das Coaching : wie Sie mentale Selbstsabotage überwinden

München : Knauer, 2013

In diesem Arbeitsbuch zeigt die Trainerin, woran man Selbstsabotage ("Mindfuck") erkennt und erläutert ihre Drei-Schritte- Methode, um ein selbstbestimmtes Leben im Erwachsenen-Ich führen zu können. Mit zahlreichen Coaching-Einheiten und Selbsttests, Übungen und Fallbeispielen.

Mcl Bock



Wardetzki, Bärbel

Souverän & selbstbewusst : der gelassene Umgang mit Selbstzweifeln

München : Kösel, 2014

Tipps und Strategien, um mit hinderlichen Selbstzweifeln umzugehen und das eigene Selbstwertgefühl zu verbessern.

Mcl Ward



Axt-Gadermann, Michaela

Warum Achterbahn fahren attraktiver macht und Schokolade vor Falten schützt : Beauty-Tipps für eine unwiderstehliche Ausstrahlung ; neueste Erkenntnisse aus der Wissenschaft

München : Herbig, 2013

Auf der Grundlage von Studien gibt die Autorin Tipps, wie Frauen und Männer ihre Attraktivität steigern können.

Vcg Axt



Wimmer, Veronika

Mein schönstes Ich : persönlicher Stil als Weg zum Selbst

Freiburg im Breisgau : Kreuz-Verl., 2014

Dieser inspirierende Farb- und Stilratgeber regt zu einer Entdeckungsreise zum eigenen individuellen Stil an. Mit ausführlicher Farbberatung und 28 verschiedenen Stilrichtungen.

Xen 41 Wimm



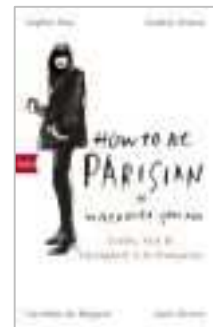
Berest, Anne

How to be Parisian wherever you are

München : btb-Verl., 2015

Ein leichter, ironischer Titel über lässige Lebensart: Hier geht es um mehr als Stil, auch wenn sich von selbst versteht, dass Logos oder gar French Manicure nicht zum Mythos der Pariserin passen. Es geht um das verloren gegangene Lebensgefühl der schönen Rebellin, die nonchalant tut, was sie will.

Mcl How



Rath, Thomas

Der Fashion Rath für die Frau

Köln : DuMont, 2013

Der Designer bietet Frauen jeden Alters Hilfestellung zur Stilfindung, beantwortet Modefragen in allen Bereichen (Alltag, Abendmode, Brautkleid, Unterwäsche usw.), berät in Sachen Accessoires sowie Kosmetik und bezieht Stellung, was in Sachen Mode geht bzw. zu vermeiden ist.

Vcg Rath



Joop, Wolfgang

Dresscode : Stilikonen zwischen Kult und Chaos

München : Gräfe und Unzer, 2015

Der Modeschöpfer stellt am Beispiel von bekannten Menschen aus der Fashionzene 12 Mode-Archetypen vor, um in Wort und Bild zu zeigen, wie man sich gekonnt in Szene setzt und das Beste aus seinem Typ macht.

Xen 41 Joop



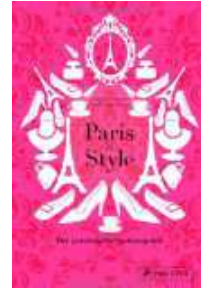
Thomas, Isabelle, Veysset, Frédérique

Paris in style : der persönliche Fashionguide

München : Prestel, 2013

Ratgeber, der Fragen beantwortet, die zur eigenen Stilfindung dienen wie u.a. "Muss man jeder Mode folgen?". Er behandelt aber auch Themen wie "So verändern Sie Ihre Silhouette", "Eine Jeans für jeden Tag" oder "Das kleine Schwarze".

Vcg Thom



Entrup, Boris

10 Minuten Make-Up : 50 komplette Looks: step by step

München : Dorling Kindersley, 2013

Der Autor, Make-up-Artist und Beauty-Experte, stellt Basics zu Pflege und Ausstattung sowie das notwendige Handwerkszeug vor, dazu 50 verschiedene Make-ups; reich illustriert.

Vcg Zehn



Brown, Bobby/ Bliss, Sara

Everything Eyes - Das perfekte Augen-Makeup

Kempen : teNeues, 2014

Die Autorin gibt sie unzählige Tipps rund um das Thema Augen- Makeup und verrät Ihnen, wie sie Ihre Augen zum Strahlen bringen können - egal ob für den Alltag oder mit einem funkelnden Abend-Makeup.

Vcg Brow



Phan, Michelle

Make Up Your Life : dein Weg zu Schönheit, Stil und Erfolg

München : mvg-Verl., 2015

Die Autorin ist bekannt durch Make-up-Tutorials auf ihrem YouTube-Kanal. In diesem Beautyratgeber für junge Frauen geht es nicht nur um das richtige Make-up und Mode, sondern auch um Erfolg im Beruf und Verhaltensregeln.

Xen 4 Phan



Kretschmer, Guido Maria

Eine Bluse macht noch keinen Sommer : Geschichten aus dem Kleiderschrank

Hamburg : Edel, 2014

Porträts beliebter Kleidungsstücke, dazu vergnügliche Anekdoten aus dem Berufsalltag des Modedesigners.

Xen 41 Kret



Garcia, Nina/ Toledo, Ruben

Der perfekte Look : umwerfend aussehen - bei jeder Gelegenheit

München : Mosaik, 2015

Ratschläge und Tipps für Frauen, bei verschiedenen Situationen korrekt gekleidet zu sein.

Xen 41 Garc



Shapton, Leanne/ Mann, Mary

Frauen und Kleider : was wir tragen, was wir sind

Frankfurt am Main : S. Fischer, 2015

Anhand eines umfangreichen Fragebogens übers Anziehen und Kleiderkaufen, der weltweit verschickt wurde, ist dieses Lesebuch der drei Autorinnen mit Beiträgen von rund 560 Frauen entstanden. Warum ziehen wir das an, was wir anziehen?

Xen 41 Frau



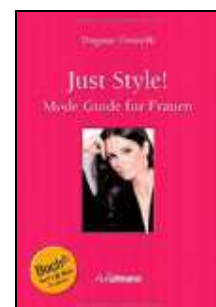
Vorwerk, Dagmar

Just Style! : Mode Guide für Frauen

Potsdam : h. f. Ullmann, 2014

Handlicher Styling-Ratgeber, der in die Welt der Mode mit all ihren Facetten einführt. Vorgestellt werden Stilikonen und Designer, verschiedene Figurtypen und Kleidungsstile und verschiedene Möglichkeiten, wie der jeweilige Typ am besten zur Geltung gebracht werden kann.

Xen 41 Vosw



Veysset, Frédérique/ Thomas, Isabelle

Schuhe : der ultimative Styleguide

München [u.a.] : Prestel, 2015

Styleguide für Schuh-Begeisterte. Über verschiedene Schuhe, z.B. Ballerinas, Pumps, Stiefel und Sneakers. In Interviews mit Modeexperten werden Tipps und Tricks fürs richtige Outfit gegeben. Mit Kapiteln zu Fuß- und Schuhpflege sowie Shoppingadressen in Paris.

Rqn 51 Schuhe



Dröszus, Inga

Mode macht uns glücklich : Tipps von der TV-Stylisten

München : Stiebner, 2014

Die Autorin, Modeberaterin mit eigener Sendung im NDR, gibt hier jede Menge Anregungen, wie der persönliche Kleidungsstil zu finden ist. Behandelt werden verschiedene Stilrichtungen, Figurtypen, Stilsünden etc.

Xen 41 Droes



Wohlfühlen, Entspannen, Erholen, Fitness

Heidböhmer, Ellen

Bademanteltag : Wellness für Körper, Geist und Seele

München : Nymphenburger, 2014

Ratgeber für Einsteigerinnen mit einem Verwöhnprogramm für Körper und Seele; mit gut umsetzbaren Rezepten, bei denen gängige Zutaten verwendet werden.

Vc Heid



Jarosch, Linda

Ab morgen trage ich Rot : Frauen entdecken ihre Freiheit

München : dtv, 2015

Spiritueller Begleiter für mehr Selbstachtsamkeit. Rot steht für Kraft, Energie, Liebe, auch für Wut, die Magie der starken, leuchtenden Farbe für Aufbruch, Veränderung von Frauen, die frischen Wind in ihr Leben bringen wollen.

Mbm 30 Jaro



Stövhase-Klaunig, Dorit

Gelebte Weiblichkeit : Befreiung der Schlangenkraft

Saarbrücken : Neue Erde, 2015

Ihre eigene Tiefe eröffnet sich jeder Frau zum richtigen Zeitpunkt und in der angemessenen Geschwindigkeit, sofern die Suchende bereit ist, selbstverantwortlich ihren Weg zu gehen.

Vek 39 Stoevh



Buchenau, Peter

Der Anti-Stress-Trainer : 10 humorvolle Soforttipps für mehr Gelassenheit

Wiesbaden : Springer Gabler, 2014

Eine Anleitung zur Stressregulierung, die statt auf ein trockenes und schweißtreibendes Trainingsprogramm auf den Mix von kompakter Information und gehirngerecht-motivierendem Edutainment setzt.

Mcl 31 Buche



Solc, Peter, Pucher, Daniela

Die TIME-OUT-Taktik : effektive Regeneration bei Leistungsdruck, Stress und Erschöpfung ; das Erfolgs-Training für Alltag und Arbeitsplatz

Hannover : Humboldt, 2014

Hinter der "Time-out-Taktik" verbirgt sich ein psychologisch und verhaltenstherapeutisch fundiertes Training zur Regeneration bei hoher Belastung und Erschöpfung, das in Alltag und Beruf gut umzusetzen ist.

Mcl 31 Solc



Neumann, Bernd

Stress natürlich behandeln : wie Sie Ihre innere Ruhe wiederfinden - alle Methoden von A bis Z

Hannover : Schlütersche, 2015

Porträts von 27 Entspannungsmethoden zur Erstorientierung: von Akupunktur über Biofeedback, Heilkräuter und Mindmachines bis hin zu Positivem Denken und Zeitmanagement.

Vck Neum



Sonntag, Robert

Blitzschnell entspannt : 80 verblüffend leichte Wege gegen Stress im Alltag

Stuttgart : TRIAS, 2014

80 verblüffend leichte und wirksame Übungen für Kopf und Körper lassen Sie in wenigen Augenblicken ruhiger und gelassener werden.

Vck Sonn

und

Onlinebibliothek-LB



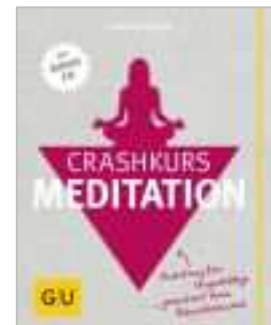
Schneider, Maren

Crashkurs Meditation : Anleitung für Ungeduldige ... garantiert ohne Schnickschnack

Gräfe und Unzer, 2014

Wer schon längst mal lernen wollte zu meditieren, aber immer wieder zurück davor geschreckt ist, weil er sich für unfähig hält, einfach ruhig zu sitzen, für den gibt es jetzt das richtige Buch: Der Crashkurs Meditation führt einen Schritt für Schritt in acht Wochen von ganz einfachen Konzentrations- und Wahrnehmungsübungen hin zu verschiedenen Meditationen und Achtsamkeitsübungen für den Alltag.

Onlinebibliothek-LB



Dzogchen Ponlop, Rinpoche

Emotionale Befreiung : wie wir Stress in Lebenskraft umwandeln

München : Barth, 2015

Ein strukturiertes Selbsthilfeprogramm für den Umgang mit schwierigen Emotionen. Lebensberatung mit buddhistischem Hintergrund.

Mcl 31 Dzog



Engelbrecht, Sigrid

Schalt die Welt auf Pause : [in 7 Schritten zu weniger Stress und mehr Gelassenheit]

München : Gräfe und Unzer, 2015

Überzeugende Anregungen und leicht umsetzbare Übungen, um in Zeiten von Schnell-Schnell und Fremdbestimmung den eigenen Rhythmus zu finden und weitgehend selbst zu bestimmen.

Mcl 31 Enge



Frank, Ute

Wege aus dem Stresszyklus mit Yoga & Pilates

Books on Demand, 2015

Wege aus dem Stresszyklus bietet körperliche und mentale Übungen an, um einen Ausstieg aus dem Hamsterrad zu finden.

Onlinebibliothek-LB



Esswein, Jan Thorsten

Achtsamkeitstraining : [MBRS - die anerkannte Anti-Stress-Methode]

München : Gräfe und Unzer, 2015

Der Autor stellt in seinem Buch die zentralen Elemente des MBSR- Konzeptes (Mindfulness Based Stress Reduction-Methode - zu Deutsch: Stressreduktion durch Achtsamkeit) vor. Mit zahlreichen Übungen und einem 8- Wochen- Programm.

Vck Essw



Weber, Nina

Mama macht mal Pause : 10-Minuten-Wellness im Alltagsstress

München : Kösel, 2014

120 10-Minuten-Ideen, wie gestresste Mütter ihre körperliche und mentale Fitness zurückgewinnen, zur Ruhe kommen und wieder Kraft tanken können.

Mcl 2 Webe



Schwepe, Ronald P.

Warum Stress dick macht : ... und warum wir entspannt schneller abnehmen

Lünen : Systemed, 2014

Nachfolger der von Ronald P. Schwepe und Aljoscha Long erfolgreich vermarkteten Ratgeber "Schlank durch Achtsamkeit" und "Achtsam abnehmen", in dem es um die Einübung der Achtsamkeitsmethode in Bezug auf die Ernährungsgewohnheiten geht.

Mcl 31 Schwep



Kirstein, Jasmin

Entfalte dein Körperglück! : ganzheitliche Fitness für Frauen

München : Irisiana, 2014

Ansprechend aufgemachter Ratgeber für Frauen, der eine Auswahl von Methoden (u.a. Meditation, Yoga, Chi Gong, Ayurveda, Progressive Muskelentspannung, Alexandertechnik, Rolfing, Wassergymnastik) und Rezepten bietet, die helfen, das Leben harmonischer und gesünder zu gestalten.

Kulturzentrum

Vc Kirst



Budig, Kathryn, Bischoff, Beth

Das Women's-Health-Yoga-Buch : [fit, sexy und entspannt - trainieren Sie sich glücklich]

München : Südwest, 2014

Umfassendes Grundlagen- und Übungsbuch für Einsteigerinnen und erfahrene Yogini. Es erläutert sämtliche Übungen mit Variationen und bietet zahlreichen Workouts sowie Informationen zu innerer Haltung und bewusster Ernährung.

Vck 1 Wome



Blohme, Christine

So isst Frau ihr Fett weg! : gut essen, gut fühlen, gut aussehen

Aachen : Meyer & Meyer, 2014

Basierend auf der LOGI-Methode vermittelt die Ernährungsexpertin Informationen zum Abnehmen für Frauen in unterschiedlichen Lebenssituationen mit Rezepten für 2 Startertage und einem Wochenplan, Planungshilfen und Checklisten sowie Tipps zu Bewegung und Trinkverhalten.

Vcl 3 Bloh



Pape, Detlef

Schlank im Schlaf für Frauen

München : Gräfe und Unzer, 2014

Rezepte vom Frühstück bis zum Abendessen auf Basis der Insulin- Trennkost-Diät. Mit Infos zum Abnehmen speziell für die Frau.

Vcl 3 Schlan



Fäh, David

Stressfrei abnehmen : ohne Diät zum gesunden Wohlfühlgewicht

Beobachter-Buchverl., 2015

Der Ratgeber zeigt, wie Sie ohne lustfeindlichen Verzicht abnehmen. Light-Produkte und Diäten sind keine Lösung, sondern Stolpersteine auf dem Weg zu einem gesunden Wohlfühlgewicht. Wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse motivieren, realistische Ziele zu setzen und diese zu erreichen.

Onlinebibliothek-LB



Schmidt, Susanne

Die Vorher-Nachher-Frau : wie ich 57 Kilo in 7 Monaten abgenommen habe ; nie wieder dick mit der 30-Gramm-Fett-Methode!

München : Heyne, 2014

Susanne Schmidt erzählt hier ihre Lebens- und Leidensgeschichte als Moppel. 2006 entdeckte sie ein Abnehmkonzept mit fettreduzierter Ernährung und Bewegung und nahm 57 kg ab. Mit Tipps zu Ernährung, Lebensführung und Bewegung und Fetttabellen.

Vcl 3 Schmid



Budnowski, Agnes

Das Frauenernährungsbuch : gesund, fit und schön ein Leben lang

Wien : Maudrich, 2014

Die Frage nach gesunder Ernährung stellt sich in verschiedenen Lebenssituationen immer wieder. Dieses Buch soll Wegweiser durch die „Gender Nutrition“ sein, der geschlechterspezifischen Ernährung der Frau in jedem Alter.

Vcl 9 Frau



Birkel, Jörg u.a.

Lauf-Schlank-Coach für Frauen : Trainingspläne, Rezepte, Motivation

München : BLV-Buchverl., 2015

Der Triathlet Jörg Birkel gibt allen Frauen, die durch ein gezieltes Lauftraining abnehmen und dauerhaft schlank bleiben wollen, ein praktisches Trainingsbuch in die Hand. Mit Rezepten, Ernährungstagebuch und Trainingsplänen.

Ybk 87 Birk



Fastner, Gabi/ Seer, Ulli

Bodyforming für Frauen : fit und schön: Muskelaufbau mit Kleingeräten

München : BLV-Buchverl., 2015

Geboten werden Übungen für Schultern und Arme, die Körpermitte, Gesäß und Beine, die mit Kleingeräten durchgeführt werden.

Ybk 8 Body



Hempel, Susann/ Hangst, Matthias

Functional Fitness-Training : die SimpleFit-Methode

Köln : Naumann & Göbel, 2015

Functional Fitness-Übungen für alle Muskelgruppen (Arm/Brust/Schultern, Bauch- und Rückenmuskulatur, Bein- und Gesäßmuskulatur, ganzer Körper) mit Aufwärmen, Dehnen und Fitness-Check unter Verwendung weniger Hilfsmittel wie Ball, Band etc. Dazu 5 Übungsprogramme im Buch und auf DVD.

Ybk 8 Func



Hempel, Susanne, Hangst, Matthias

Ohne Geräte - Powerfitness für Frauen : die SimpleFit-Methode

Köln : NGV, 2014

Der Ratgeber zeigt 59 Übungen und 41 Variationen für das Training mit dem eigenen Gewicht für den ganzen Körper oder einzelne Regionen. Auf der DVD sind alle Übungen einzeln aufgezeichnet.

Ybk 31 Ohne



Lauren, Mark/ Galinski, Julian

Fit ohne Geräte : die 90-Tage-Challenge für Frauen

München : riva, 2015

Intensiv-Trainingsprogramm mit Eigengewichtsübungen, das in 90 Tagen zu einem durchtrainierten und gesunden Körper führen kann. Für jeden Tag gibt es Übungen und oft auch Aufgaben und Tipps z.B. zur Motivation, Ernährung, Entspannung und zu anderen Themen. Inklusiv Rezepte für eine gesunde Ernährung.

Ybk 31 Laur



Greenwood-Robinson, Maggie u.a.

Fit ohne Geräte - Kraftstoff : die optimale Ernährung für weniger Körperfett und mehr Muskeldefinition - geeignet für Männer und Frauen.

riva Verlag, 2016

Das Programm ist für jeden Lebensstil geeignet und lässt sich auch an stressigen Arbeitstagen oder unterwegs einfach anwenden.

Onlinebibliothek-LB



Steinbach, Martina

Das Women's Health Workout ohne Geräte

München : Südwest, 2014

Der Band bietet ein vielseitiges Fitnessprogramm für den ganzen Körper, dazu Aufwärm- und Dehnübungen, Ernährungstipps sowie eine Zusammenstellung von 40 Workouts, Tipps und Anleitungen zum Trainingsaufbau; für Anfänger und Fortgeschrittene.

Ybk 31 Wome



Canda, Eastwood, Clitora

Bauch, Beine, Po für Unbewegliche : einfache und effektive BBP-Übungen

Coolmusic, 2014

Es gibt zahlreiche Trainingsprogramme für die Problemzonen Bauch, Beine und Po. Aber keines wirkt bei den meisten, weil sie schlichtweg zu schwierig sind. "Bauch Beine Po für Unbewegliche" ist ein wirkungsvolles Trainingskonzept, um die Problemzonen mit schonenden Übungen in den Griff zu bekommen. Denn gerade, wenn der Körper in seiner Beweglichkeit eingeschränkt ist, braucht er ein angepasstes Training, das motiviert und funktioniert! Genießen Sie mit Canda das funktionelle Training in traumhaft mediterranem Flair!

Ybk 8 Bauch DVD



Leimbach, Britta, Höbler, Jennifer

Bauch, Beine, Po Workout : gezielte Straffung für die Frau

Hochheim am Main : KSM, 2014

Das Bauch Beine Po Workout - Gezielte Straffung für die Frau, enthält das, was es verspricht: Das 60-minütige Trainingsprogramm ist gezielt den weiblichen Körperzonen gewidmet, die viele Frauen bevorzugt festigen, modellieren und straffen möchten. Der Bauch soll flach sein, die Beine straff und gut geformt und der Po knackig und fest.

Ybk 8 Bauch DVD



Winkler, Nina, Healy, Justin

Functional Bauch Beine Po : fit und schlank ohne Geräte

Bielefeld : Delius Klasing, 2014

Funktionelles Training für Bauch, Rücken, Beine und Po mit Core- Übungen, Fatburning- und Complete-Body-Training in 3 Schwierigkeitsstufen.

Ybk 8 Func



Winkler, Nina

Bauch. Beine. Po. - das Trainingsprogramm : in 4 Wochen zur Traumfigur

München : BLV-Buchverl., 2014

Vier-Wochen-Programm für Bauch, Beine und Po mit Übungen ohne Hilfsmittel, die zu Hause in Eigenregie durchgeführt werden können.

Ybk 8 Wink



Göppel, Helmut, Kirschner, Sabine

Handbuch der Pflanzenöle : für Praxis, Wellness und Hausapotheke

Param Verlag, 2014

Pflanzenöle bieten der Naturheil- und Physiopraxis eine große Fülle von Möglichkeiten, sind Wellness mit Zusatznutzen und bereichern jede Hausapotheke. 112 Öle, Fette, Wachse, Mazerate und ätherische Öle vor ihrem biologischen und ökonomischen Hintergrund detailliert in Verwendung und Wirkung vorgestellt.

Onlinebibliothek-LB



Hildegard

Naturheilkraft für Frauen.

Komet Verlag GmbH, 2014

Natürlich gesund mit Hildegard von Bingen. Die besten Ratschläge und Rezepte der Hildegard-Medizin bei frauentypischen Beschwerden und Krankheiten. Sanfte Medizin aus der Natur für Körper und Seele. Mit eindrucksvollen Abbildungen und detailgetreuen Kräuterzeichnungen Hildegard von Bingens wirkungsreiche Erkenntnisse über die heilsamen und wohltuenden Kräfte der Natur sind heute aktueller denn je. Dieses wunderschön gestaltete Buch bietet einen umfassenden Überblick über die bewährten Ratschläge und Rezepte aus der Klostermedizin, die Hildegard als sanfte Hilfe bei frauentypischen Beschwerden und Krankheiten erfolgreich verwendete.

Onlinebibliothek-LB



Wir Frauen ab 40

Mika, Bascha

Mutprobe : Frauen und das höllische Spiel mit dem Älterwerden

München : Bertelsmann, 2014

Nach dem 50. Geburtstag werden Frauen quasi „unsichtbar“, ihre Attraktivität wird im Beruf, in der Öffentlichkeit und von potenziellen Partnern nicht mehr wahrgenommen. Die Journalistin und Publizistin lässt ihre Altersgenossinnen zu Wort kommen und ermutigt sie, sich ihren Teil vom Glück zu nehmen.

Gcq 1 Mika



Daimler, Renate

Wir wilden weisen Frauen : von der Kunst des Älterwerdens

München : Kösel, 2015

Wild und weise leben: Das geht! Die Frau von heute kann ihr Älterwerden selbstbewusst begrüßen und entdecken, wie aufregend es ist, eine "Beautiful Old Woman" zu werden und zu sein.

Mbl 3 Daim



Fröhlich, Susanne, Kleis, Constanze

Diese schrecklich schönen Jahre

München : Gräfe und Unzer, 2014

Die Autorinnen möchten Frauen ab Mitte 40 einen witzigen „Reisebegleiter“ durch die unwegsamen Jahre des Lebens bieten. In zahlreichen Selbstversuchen gehen sie Themen auf den Grund, die Frauen beschäftigen: Was ist, wenn die Eltern immer mehr Hilfe benötigen oder sich erste tiefe Falten zeigen?

Mbl 3 Froeh

und

M CD



Krüsmann, Elke

Endlich Lady! : älter werden muss nicht beige sein

München : Mosaik, 2013

Über 40 "klaffen unser Selbstbild und unser Abbild im Spiegel plötzlich auseinander". Doch dem darauf folgenden Blues lässt sich widersetzen, Älterwerden kann eine wunderbare Stilübung sein, die mit den Jahren gewonnene Selbstkenntnis und Gelassenheit endlich umzusetzen.

Mbl 3 Krues



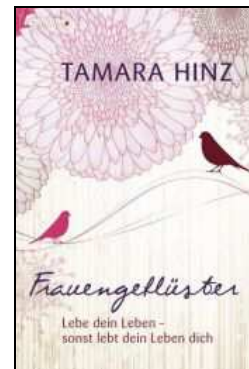
Hinz, Tamara

Frauengeflüster : lebe dein Leben - sonst lebt dein Leben dich.

Joh. Brendow und Sohn, 2014

Was Frauen stark macht! Frauen stehen vor vielen Herausforderungen im Leben: Sich selbst akzeptieren und lieben lernen, die eigenen Grenzen wahrnehmen und - wenn nötig - selbstbewusst verteidigen, das erfolgreiche Gestalten von Veränderungsprozessen, der Umgang mit dem Älterwerden oder das Bewältigen von persönlichen Krisenzeiten. "Frauengeflüster" will Frauen unterstützen, das eigene Potenzial wahrzunehmen und zu entfalten, nach kreativen Möglichkeiten der Lebensgestaltung zu suchen, Veränderungen zu wagen - und so zu der starken Frau zu werden, die Gott sich vorgestellt hat, als er SIE schuf!

Onlinebibliothek-LB



Peters, Maren

Das Leben ist zu kurz für billige Frischhaltefolie : 10 Dinge, von denen Frau sich lieber heute als morgen befreien möchte

Offenbach : GABAL-Verl., 2014

Dieser humorvolle Persönlichkeits-Ratgeber benennt die 10 am häufigsten erlebten negativen Alltagsempfindungen von Frauen (z.B. Altern, Familie, Kindheit, Beziehungen) und stellt unkonventionelle Lösungsvorschläge vor, diese Zwänge abzulegen.

Mbm 30 Pete

und

Onlinebibliothek-LB



Zadra, Michaela

Tochter, Mutter, weise Frau : die Kraft der Weiblichkeit entdecken

Bielefeld : Lüchow, 2014

Michaela Zadra zeigt die vielfältigen Einflüsse der Weiblichkeit auf die Persönlichkeitsentwicklung, die Gesellschaft und die Spiritualität. Mit persönlichen Fragen, Ritualen und Meditationen bietet sie uns verlässliche Hilfen auf dem Weg zur eigenen Weiblichkeit an.

Mbm 30 Zadr



Wüst, Petra

Sei frech, wild und wunderbar : 12 mutige Schritte für Frauen, die mehr wollen

Zürich : Orell Füssli, 2014

Ein 12-Schritte-Programm für Frauen mit vielen Anregungen, Tipps und Übungen. Mut und Durchsetzungskraft zum einen und Lockerheit und Weiblichkeit zum anderen sollen helfen, Altbekanntes loszulassen und Neues zu wagen.

Mcl Wuest



Schneider, Cornelia/Schneider, Lisa Juliane

Reife Leistung - erfolgreich älter werden im Beruf

Freiburg im Breisgau : Kreuz, 2014

Ein wissenschaftlich gesichertes, alltagstaugliches und auf die Individualität des Lesers abgestelltes Konzept über die Möglichkeiten, Chancen und Aufgaben, die sich aus der längeren Lebenserwartung und der verlängerten Lebensarbeitszeit ergeben.

Hr Schnei



Rodatus, Angelika

Bewerben mit 45 plus : Mit Erfahrung punkten - neu durchstarten

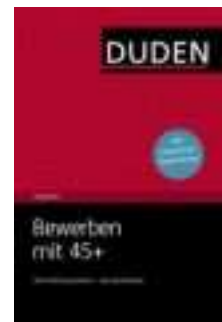
Berlin : Dudenverl., 2014

Für alle, die beruflich noch etwas vorhaben: Wie man mit Berufserfahrung und Fachkompetenz beeindruckt, Vorurteile entkräftet, Kontakte und Netzwerke nutzt.

Hrk Bewe

und

Onlinebibliothek-LB



Schmich, Dieter L.

Jobsuche mit 45plus : im besten Alter gelten andere Bewerbungsregeln

[Schwetzingen] : Dielus-Ed., 2014

Der Arbeitsmarktexperte und Jobcoach informiert in seinem praktischen Ratgeber über die aktuelle Arbeitsmarktsituation und die Möglichkeiten der gezielten Jobsuche für die genannte Zielgruppe.

Hrk Schmich



Eggert, Anita

Ab 40 bewirbt man sich anders

Berlin [u.a.] : Springer Spektrum, 2015

Durchstarten mit Lebenserfahrung, Bewerbungsstrategien, Informationen, Mutmacher: mit Musterdokumenten [plus Extras online]

Hrk Egge



Daniels, Katharina

Sieg der Silberrücken : beruflicher Richtungswechsel in der Lebensmitte

Wien : Linde, 2013

Der Ratgeber für Menschen in der Lebensmitte, die ihren beruflichen Status Quo infrage stellen und einen Richtungswechsel in Erwägung ziehen, beschreibt anschaulich die Phasen der Entscheidungsfindung. Mit 10 Porträts von Menschen, die den Neustart erfolgreich geschafft haben.

Hrb Dani



Work-Life-Balance

Faßmann, Alix/ Kern, Jo

Arbeit ist nicht unser Leben : Anleitung zur Karriereverweigerung

München : ABOD-Verl., 2014

Eine Aussteigerin, die zur Generation Y der Unter-30-jährigen gehört, bemängelt die Auswüchse unserer Leistungsgesellschaft und plädiert für eine neue Haltung: "Glück ist wichtiger als Geld".

H CD



Schnetzer, Ronald

Achtsame Selbsterkenntnis : Work-Life-Balance kompakt und verständlich

Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, 2014

Onlinebibliothek-LB



Sponagel, Wiebke

Downshifting : Selbstbestimmung und Ausgeglichenheit im Job

Freiburg : Haufe, 2013

Runterschalten für Selbstbestimmung und Gelassenheit in Leben und Job.

Hrc Spon



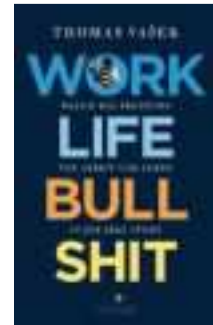
Vasek, Thomas

Work-Life-Bullshit : warum die Trennung von Arbeit und Leben in die Irre führt

München : Riemann, 2013

Thesen und Fakten zur Verteidigung guter Erwerbsarbeit, die auch heute durchaus vereinbar sein kann mit Lebenszufriedenheit und neuer Solidarität.

Hm Vase



Seiwert, Lothar

Zeit zu leben : so bekommen Sie Ihr Leben in Balance

Offenbach am Main : GABAL, 2015

Der Zeit- und Lebensmanagement-Experte zeigt, wie man es schaffen kann, in seinem beruflichen und privaten Leben eine "Work-Life-Balance" herzustellen. Hierzu bietet er jede Menge Tipps, Übungen und Checklisten, verbunden mit der Aufforderung zu einer genauen Tages-, Wochen- und Jahresplanung.

Nu Seiw



Huffington, Arianna Stassinopoulos, u.a.

Die Neuerfindung des Erfolgs : Weisheit, Staunen, Großzügigkeit ; was uns wirklich weiterbringt

Riemann Verlag: Verlagsgruppe Random House GmbH, 2014

Zu lange haben wir Erfolg anhand der Kriterien Geld und Macht definiert, die Folgen sind epidemische Wachstumsraten von stressbedingten Erkrankungen. Arianna Huffington stellt den "dritten Weg" vor, dessen Erfolgsquotient auf Wohlbefinden, Weisheit, Staunen und Großzügigkeit beruht. Sie zieht die neuesten Erkenntnisse der Wissenschaft heran, um darzulegen, was heute nützt: nichts weniger als eine Revolution unserer Kultur, unseres Denkens, unserer Arbeit und unserer Lebensweise.

Onlinebibliothek-LB



Wellensiek, Sylvia K.

Fels in der Brandung statt Hamster im Rad : zehn praktische Schritte zu persönlicher Resilienz

Weinheim [u.a.] : Beltz, 2012

Ein ganzheitlich ausgerichtetes Selbsthilfe-Programm zur Einübung und Förderung von innerer Widerstandskraft, Selbstbewusstsein, Gelassenheit und Souveränität im Privat- und im Berufsleben.

Mcl 3 Well



Moritz, Rainer

Schnauze voll! : Schluss mit dem Optimierungsquatsch

Frankfurt am Main : Ed. Chrismon, 2015

Eine journalistisch-zugespitzte Kritik an (Selbst-) Optimierungshybris und Perfektionswahn der Zeitgenossen.

Mbk Mori



Schorpp, Maria

Die Lust normal zu sein : warum wir nicht immer besser werden müssen

Zürich : Orell Füssli, 2013

Die Journalistin nimmt den heutigen Promikult, den Drang zur öffentlichen Darstellung und den Zwang zur Selbstoptimierung kritisch unter die Lupe und plädiert für mehr Freude an der Normalität und die Nutzung des gesunden Menschenverstandes.

Mbp Schorp



Niazi-Shahabi, Rebecca

Scheiß auf die anderen : sich nicht verbiegen lassen und mehr vom Leben

München [u.a.] : Piper, 2015

Folgeband von "Ich bleib so scheiße, wie ich bin" in dem die Autorin ihren Feldzug gegen den Selbstoptimierungswahn unserer Gesellschaft weiterführt.

Mcl 4 Niaz



Beruf und Familie

Garsoffky, Susanne/ Sembach, Britta

Die Alles ist möglich-Lüge : wieso Familie und Beruf nicht zu vereinbaren sind

München : Pantheon, 2014

"Powerfrauen machen keinen Mut, sondern Druck. Schluss mit dieser glatt polierten Oberfläche ...": Die Autorinnen sind beide Jahrgang 1968, verheiratet, berufstätig und Mütter und brechen einem Unbehagen über ihren "Alltag als ewigen Kraftakt" Bahn, das ebenso verbreitet wie tabuisiert ist.

Gcl 1 Gars



Garsoffky, Susanne/ Sembach, Britta

Vereinbarkeit? : vom Leben berufstätiger Mütter und Väter

Bonn : Bundeszentrale für politische Bildung, 2014

Bericht von Frauen und Männern über die Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

Gcl 1 Gars



Sick, Helma/ Schmidt, Renate

Ein Mann ist keine Altersvorsorge : warum finanzielle Unabhängigkeit für Frauen so wichtig ist

Der Titel wendet sich gegen nicht mehr zeitgemäße Anreize des Steuer- und Sozialrechts. Ehegattensplitting, beitragsfreie Mitversicherung, Minijobs, Witwenrente ... fördern die Alleinverdiener-, bzw. Hauptverdienerrolle und lassen Frauen in die Armutsfalle laufen - nicht nur im Scheidungsfall!

Gcq 1 Sick

und

Onlinebibliothek-Ludwigsburg



Richter, Felicitas

Schluss mit dem Spagat : wie Sie aufhören, sich zwischen Familie und Beruf zu zerreißen

München : Südwest, 2015

Ein Hilfestellung für gestresste Eltern, denen der Glaube an die Möglichkeit der vielgerühmten Work-Life-Balance abhanden gekommen ist. Über kleine Geschichten, Selbstbefragungen und Achtsamkeitsübungen vermittelt die Autorin ihre entlastende Methode des "simple present".

Mcl 31 Richt



Kramp-Karrenbauer, Annegret [Hrsg.]

"Mama zahlt!" : Familienernährerinnen berichten

Freiburg im Breisgau [u.a.] : Herder, 2013

Das meint ebenso die am Existenzminimum kämpfende, ganztags berufstätige alleinerziehende Mutter dreier Kinder wie Eltern, bei denen das Bruttogehalt des Vaters nur einem Drittel des Nettolohns der Mutter entspricht: 9 anregende Geschichten unterschiedlicher Lebensentwürfe und Alltagsbewältigungen dokumentieren gesellschaftlichen Wandel.

Gcq 1 Mama



Diller-Wolff, Antje

Rabenmütter und Heimchenväter : von Frauen mit Kind im Beruf und Männern in Elternzeit

Berlin : Schwarzkopf, 2013

Zwanzig Eltern schildern anregende, Mut machende, authentische Modelle emanzipiert gelebten Lebens, erstaunliche Beispiele unkonventioneller, individuell zugeschnittener Lösungen der Vereinbarkeit von Beruf und Familie.

Gcl 1 Dill



Faust, Diana

Du klingst wie deine Mutter : warum junge Eltern so schnell in die Rollenfälle tapen

München : Südwest-Verl., 2014

Mutter zu werden war für die Autorin (Jahrgang 1980) "einer der krassesten Umbrüche in meinem Leben". Sie kämpft für Befreiung aus traditionellen Rollenmustern und Arbeitsteilung. Reizvoll ist die Unterteilung der Kapitel in ihre Sichtweise und die ihres Mannes, oftmals sehr unterschiedlich ...

Mcl 15 Faust



Jellouschek, Hans, Jellouschek-Otto, Bettina

Familie werden - Paar bleiben : wie man einen wichtigen Lebensübergang meistert

Bern : Huber, 2014

Elternsein ist oft hart, doch es bietet auch das "Glück der Fülle". Der Ratgeber erläutert knapp und versiert die umfassende Veränderung im Zusammenleben eines Paares, wenn es Eltern wird. Eine kritische Übergangszeit, die ebenso die Möglichkeit der Weiterentwicklung bietet.

Mcl 1 Jell



Kerl-Wienecke, Astrid, Schumacher, Anne

55 Fragen & Antworten: Kindertagespflege

Berlin : Cornelsen, 2013

Antworten auf die wichtigsten Fragen zur Kindertagespflege. Kurzer Überblick für Tagesmütter und Tagesväter.

Ng Kerl

