

BIOGRAFIEN

John Allen

Desmond Tutu

Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh, 1. Aufl. 2008

Die Biographie des Nobelpreisträgers Desmond Tutu ist die Geschichte eines armen Jungen, der am Rande der südafrikanischen Gesellschaft lebte und sich zu einer eindrucksvollen Persönlichkeit mit großem religiösem und politischem Einfluss entwickelte. Er wurde ein großer Religionsführer und ein internationaler Kämpfer gegen den Rassismus.

Das Buch zeigt die Höhepunkte seines Lebens, aber auch die ernüchternden Rückschläge bei seiner Arbeit. Man erkennt vieles, was im Hintergrund der Auseinandersetzung in Südafrika geschah und eine fast friedvolle Revolution möglich machte.

Aus dem Inhalt: Ein Gefühl für Werte
 Die Gabe eines Anführers
 Ein innerer Wandel
 Anführer auf Zeit

DEPRESSION

Eckhard Roediger

Depression – die Sehnsucht nach Zukunft

Ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige

Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus GmbH, Stuttgart, 1. Aufl. 2008

Der vorliegende Band enthält viele Hintergrundinformationen aus verschiedenen Wissensbereichen mit konkreten Hinweisen für den Umgang mit Depressionen.

Er ist praxisorientiert und ermöglicht es, Übungswege zu beginnen, weil Handlungs- und Behandlungsmöglichkeiten ausführlich beschrieben werden. Für Angehörige gibt es Hinweise, wie sie mit den Betroffenen umgehen können, auch das Thema Zwangseinweisung wird nicht ausgespart.

In Checklisten sind zu allen wichtigen Fragen Hinweise und Anregungen aufgeführt. Vorurteile werden aufgrund einer sachlichen Darstellung zum Thema entkräftet.

Aus dem Inhalt Ursachen der Depression
 Verschiedene Formen der Depression
 Handlungsmöglichkeiten

G E S P R Ä C H E M I T O P A

Hans-Dieter Brunowsky

Opa – da lachst du auch!

Die besten Jahre beginnen, wenn die guten vorbei sind

BrunoMedia GmbH Köln

Wer sich für den Tagesablauf eines Seniors interessiert, ist gut beraten, dieses Buch zu lesen. Der kluge Opa lässt kaum ein Betätigungsfeld aus: Politik, Chanty-Chor, Seminare und vor allem die Arbeit am Computer, um lustige Geschichten zu schreiben. Es gibt kein tiefes Loch mehr, denn der an seinen Kindern „gescheiterte“ Senior bringt nun seinen Mitmenschen Zucht und Ordnung bei. Nach seiner Meinung gilt Altersstarrsinn nicht als geistiges Manko, sondern ist typisch für Senioren. Für „Opa“ ist wichtig, dass der Lebensherbst viel Freude macht und das Älterwerden mit Humor betrachtet wird.

Aus dem Inhalt: Die neue Gattung
Freizeit statt freier Zeit
Lebenslanges Lernen

G E S P R Ä C H E M I T O P A

Hans Dieter Brunowsky u. Maximilian Kubenz

Opa – wie werd ich Millionär? Gespräche mit Opa

Mein Enkel will mit mir über Geld reden

BrunoMedia Buchverlag, Köln, 2008

Opa ist nicht nur ein gefragter Autor, sondern auch gelernter Volkswirt. Seine Kenntnisse und Erfahrungen möchte er seinem Enkel weitergeben und sich damit für dessen Hilfe auf der Computerebene revanchieren. So entstand dieser Geldratgeber für junge Leute. Es geht um gute Geschäftsideen, Werbung, Kosten und schnelle Einnahmen. Gleichzeitig erklärt Opa den Umgang mit Banken und das leidige Inflationsproblem, bei dem das Ersparte immer weniger wert wird. Bei den Gesprächen mit Opa und Enkel geht es auch um die „Goldenen“ Regeln der Geldanlage, Schulden und Kredite, denn all das gehört zu einer funktionierenden Wirtschaft. Ein lesenswertes Buch, humorvoll und in lesefreundlicher Schrift.

Aus dem Inhalt: Alles wird teurer, was mach ich bloß?
Wie soll ich mein Studium finanzieren?
Versichern? Muss das sein?
Erben und schenken – rechtzeitig daran denken

LEBENSINN

Olaf Koeb

Hetze und Langeweile

Die Suche nach dem Sinn des Lebens

Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart, 1. Aufl. 2008

Wir leben in einer Zeit der Extreme. Einerseits lösen sich immer öfter traditionelle Bindungen und Verhaltensweisen, andererseits gibt es immer mehr Denk- und Handlungsstrukturen wie Vorurteile, Überwachung und Reglementierung in fast all unseren Lebensbereichen. Trotzdem sollte es jedem möglich sein, seine Individualität frei zu entfalten und sein Leben spontan und kreativ zu gestalten. Der Mensch ist in der Lage, die Auswirkungen auf sein Leben zu erkennen und zu nutzen.

Aus dem Inhalt: Zeit und die Kunst des Lebens
 Gedanken über den Sinn des Lebens
 Zeit und die Kunst des Lebens

ÖKO-TIPPS

Ulrike Ostrop

Die besten Öko-Tipps für zu Hause

Und wie Sie dabei Geld sparen

Humboldt Verlag, Hannover, 2008

Im Haushalt müssen jeden Tag viele Aufgaben erledigt und Probleme gelöst werden. Es geht um die Ernährung der Familie, Sauberkeit in Haus und Wohnung, Wäschepflege und vieles mehr. Für diese immer wiederkehrenden Aufgaben gibt es bewährte Tipps, die helfen Arbeit, Geld und Zeit zu sparen und die Umwelt zu schonen.

In diesem Buch findet man die besten Öko -Tipps, die auch die eigene Gesundheit und die Geldbörse zu entlasten.

Aus dem Inhalt: Rund um unsere Lebensmittel
 Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden
 Mehr Freude an Pflanzen

RATGEBER

Antje Abram

Die eigenen Kraftquellen entdecken

Mehr Gelassenheit wagen

Junfermann Verlag, Paderborn, 2008

Der Ratgeber bietet eine Auswahl an Unterstützungshilfen, um das tägliche Leben besser meistern zu können. Wir sind oft in Denk- und Verhaltensmustern gefangen und

schaffen es nicht, alternative Reaktions- und Handlungsweisen zu finden. Das Buch wurde nach einzelnen Lebensbereichen gegliedert, um gezielt nach Vorschlägen suchen zu können. Zu jedem Bereich gehören erklärende Ausführungen, Handlungsvorschläge und Übungen.

Aus dem Inhalt: Praktische Entwicklung und Selbstwert
 Familie
 Kommunikation und Achtung

ZUKUNFT

Horst W. Opaschowski

Deutschland 2030

Wie wir in Zukunft leben

Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh, 2008

Der Autor, der sich im In- und Ausland einen Namen als „Mr. Zukunft“ gemacht hat, ist ein leidenschaftlicher Anwalt für eine neue Generationengerechtigkeit. Seine Zukunftsstudien stoßen auf ein starkes Interesse in Wirtschaft, Wissenschaft, Politik und Medien.

In seiner vorliegenden Arbeit nimmt er sechzehn Themenkomplexe unter die Lupe. Neben wichtigen gesellschaftspolitischen, ökonomischen und sozialen Fragen analysiert er viele Bereiche des Alltagslebens und der Freizeitgestaltung. Daten und Fakten sind anschaulich aufbereitet.

Jeder zweite Bundesbürger bangt heute um seinen Lebensstandard, denn erstmals seit der Währungsreform 1949 muss er mit finanziellen Einschnitten rechnen. Lebensstandardsteigerung sollte durch Lebensqualität abgelöst werden. Dafür sollte die Politik den Bürgern statt Wohlstand ein Leben in sozialer Sicherheit garantieren. Der Autor fordert, dass die Politik mehr Zukunftsorientierungen, Perspektiven und Strategien entwickeln sollte. Denn die Zukunft hat bereits begonnen.

Aus dem Inhalt: Die Konsumwelt 2030
 Die Umwelt 2030
 Die Bildungswelt 2030
 Die Generationenwelt 2030