

Poeck, Lars:
Fotografieren lernen

Tech 840 P

Eingeteilt in 30 kompakte Lerneinheiten erklärt Poeck die Grundregeln des Fotografierens, macht deutlich, was eine überzeugende Bildgestaltung ausmacht, zeigt, wie man seine Wahrnehmung schulen kann, und gibt Tipps und Anregungen für bessere Bilder. Mit Beispielbildern und Aufgaben zur Vertiefung.

Imlau, Nora:
Bindung ohne Burnout

Pä 355 I

Bindung ist nicht nur kuschlig und schön, sondern auch extrem anstrengend – nah an den Eltern wie kaum eine andere Autorin spricht Nora Imlau ein Tabu an. So ist Schätzungen zufolge heute jede fünfte Mutter akut ausgebrannt. In ihrem neuen Buch bietet die erfolgreiche Ratgeberautorin nicht nur Lösungen für Eltern, die im Familienalltag am Limit sind, sondern auch für die Mütter und Väter, die gar nicht erst in Überforderung oder gar einen Burnout hineingeraten wollen. Sie zeigt: Bindung ist robust, sie verträgt eine Menge elterliche Unvollkommenheit. Eltern dürfen sich auch mal ausruhen und großzügiger sein mit der Medienzeit – denn je weniger hart sie gegen sich selbst sind, desto leichter wird es ihnen fallen, sanft und freundlich mit ihren Kindern umzugehen, wenn es wirklich drauf ankommt. Lösungsorientiert und praxisnah zeigt Nora Imlau, auch anhand vieler persönlicher Beispiele und Informationen aus Psychologie und Wissenschaft, wie es gelingt, das Leben mit Kindern sowohl bindungs- und bedürfnisorientiert als auch entspannt und gelassen zu gestalten.

Maas, Rüdiger:
Generation arbeitsunfähig

Soz 790 M

Der jungen Generation wird selten eine positive Arbeitsmoral nachgesagt. Aufgrund ihrer Erziehung hat sie lediglich eine andere Einstellung zur Arbeit. Generationenforscher Rüdiger Maas blickt lösungsorientiert auf Konflikte in Unternehmen. Er plädiert für mehr Verständnis und eine neue Arbeitswelt.

Francis-Baker, Tiffany:
Cottage Life

Pä 440,9 F

Ein Einstiegsbuch zum Cottagecore-Trend mit großformatigen Abbildungen und zahlreichen Tipps und Inspirationen sei es zum digitalen Detoxing, zum Handarbeiten, Zeichnen oder kreativen Schreiben, aber auch zur achtsameren Wahrnehmung der Natur, zu Wohnungsgestaltung, Garderobe oder Ernährung.

Stadtbücherei
Barmstedt

Holstenring 10, 25355 Barmstedt
Tel. 04123 / 92 88 02

www.stadtbuecherei-barmstedt.de



Auswahl neuer Sachbücher
Mai 2024

Indset, Anders:
Wikinger-Kodex

Psy 840 I

Der ehemalige Leistungssportler ist gebürtiger Norweger und zeigt, was Führungskräfte, Politiker*innen, aber auch die Gesellschaft im Ganzen von den Tugenden und Werten der Wikinger lernen können. Als Beispiel nennt er u.a. die Erfolge norwegischer Sportler.

Glas, Uschi:
Ein Schätzchen war ich nie

Th 130 Gla

Schauspielerin Uschi Glas erzählt aus ihrer Kindheit und ihrem Berufsleben und wie sie zu Gelassenheit und innerem Glück fand.

Wolf, Eva:
Rethink Garten

Lan 685 W

Ein Ratgeber voll mit Tipps, Ideen und DIY's, um mit wenig Aufwand umweltschonend und nachhaltig im Garten oder auf dem Balkon ein kleines Paradies für Pflanzen und Tiere zu schaffen und sich mit Obst und Gemüse aus eigener Ernte zu versorgen. Mit Checklisten, Saisonkalender, Skizzen und Fotos.

Busch, Volker:
Kopf hoch!

Psy 840 B

Was kann man tun, um angesichts ständiger Überlastungen und permanenter Krisen wieder Zuversicht und Sicherheit zu gewinnen? Neurowissenschaftlich fundiert und ergänzt mit therapeutischen Erfahrungen erklärt der renommierte Neurologe, Psychiater und auch erfolgreiche Autor Volker Busch, wie wir die Ungewissheit besser tolerieren können, uns vor dem Negativen schützen, das Grübeln beenden, zur Ruhe kommen, heiter bleiben, unsere Ängste bewältigen und die Zukunft aktiv gestalten können. Zwischendurch gibt es aktuelle Alltags-Beispiele, "Quicktipps" und Zusammenfassungen wichtiger Infos, Gedanken und Ratschläge.

Arab, Latife:**Ein Leben zählt nichts – als Frau im arabischen Clan**

Soz 553 A

Clans in Deutschland sind wenig bekannt, Latife Arab hat die Flucht geschafft aus einer Welt der Drogengeschäfte und des Menschenhandels. Sie erzählt ihre persönliche Geschichte und gibt dabei Einblicke in ein skrupelloses Familien- und Wertesystem.

Knörnschild, Julia:**Mama kann nicht mehr**

Pä 335 K

Die zweifache Mutter Julia Knörnschild berichtet ungeschönt und ehrlich von ihrem Burnout im Zusammenhang mit ihrer Mutterschaft und klärt über Themen wie mentale Gesundheit und psychische Krankheiten auf.

Arndt, Susan:**Ich bin ostdeutsch und gegen die AfD**

Pol 250 A

Die bekannte Rassismus- und Sexismusforscherin, wendet sich in diesem sehr persönlichen Buch einem ganz anderen Thema zu, der AfD. Zwei Drittel der Ostdeutschen wählen nicht die AfD, dazu gehört auch die Autorin. Als gebürtige Magdeburgerin, aufgewachsen in einer traditionellen ostdeutschen Familie, beschreibt sie die Erziehung in der Schule und zuhause ernüchternd, erschreckend, mit lügenhaften Narrativen und der Staatsdoktrin der Überlegenheit der Ostideologie. Doch die DDR war voller Rassismus, voller Diskriminierung Anderer, und alles andere als antifaschistisch. Nach der Wende schlägt Arndt einen anderen Weg ein. Sie erzählt ihre eigene Geschichte, verwoben mit der deutschen Geschichte. Auch sie erzählt von der westdeutschen Überheblichkeit nach der Wende. Sie führt Gespräche im Bekannten- und Freundeskreis mit Menschen, die sich der AfD zuwenden, weil sie keine andere Lösung sehen. - Die AfD ist ein gesamtdeutsches Problem und die Aufklärung über ihre undemokratischen, völkischen Strukturen und Denkmuster muss überall stattfinden.

Wengert, Veronika:**Wanderzeit im Allgäu**

Erd 389 W

Wanderführer mit der Beschreibung von 20 Touren mit leichtem Schwierigkeitsgrad quer durch das Allgäu. Mit zahlreichen Farbfotos, Kartenausschnitten, GPX-Tracks zum Download und Register.

Bude, Heinz:**Abschied von den Boomern**

Soz 155,2 B

Bye, bye, Boomer! Das Portrait einer Generation und ihrer inneren Widersprüche von Heinz Bude. Die Boomer nehmen Abschied. Wer zwischen 1955 und 1970 in der Zeit der geburtenstarken Jahrgänge zur Welt gekommen ist, hat den Ruhestand erreicht oder zählt zu den Älteren, die nach und nach ihre Posten freimachen. Die Boomer verbindet das Gefühl, dass es zu viele von ihnen gibt, das spürten sie schon in überfüllten Klassenzimmern und später auf dem Arbeitsmarkt. Daraus resultierte eine Haltung der Skepsis, und die Erfahrung von AIDS und Tschernobyl hat sie in einer entscheidenden Phase ihrer Biografie gelehrt, dass nichts gesichert und gar nichts garantiert ist. Heinz Bude, ein früher Boomer, beschreibt, wie sich mit dieser Generation auch ein Lebensgefühl verabschiedet, das unsere Gesellschaft über Jahrzehnte geprägt hat.

Hashemi, Said Etris**Der Tag, an dem ich sterben sollte**

Pol 660 Isl

Der Autor ist selbst Überlebender des rassistisch-rechtsextremen Terroranschlags vom 19.02.2020, bei dem in Hanau neun Menschen ermordet und viele weitere, wie auch der Autor, schwer verletzt wurden. Seitdem setzt er sich aktiv gegen Rassismus und Diskriminierung und für mehr Gerechtigkeit ein. Er beschreibt anschaulich seine Kindheit und Jugend im von Migration geprägten Stadtviertel, bevor er minutiös den Anschlag aus seiner Sicht schildert. Dann beschäftigt er sich mit der Aufarbeitung von Polizei und Justiz und beschreibt die vielen Fehler, die vor, während und nach dem Einsatz gegen den Amokläufer gemacht wurden. Die überlebenden Opfer des Anschlags und die Familien und Angehörigen fühlen sich alleingelassen und missverstanden. Selbst im Gerichtsprozess und im Untersuchungsausschuss des hessischen Landtags scheinen unterschwellig mindestens starke Vorurteile, vielleicht sogar rassistische Ressentiments zu herrschen. Aus benannten und evtl. auch erkannten Fehlern wurden keine Konsequenzen gezogen.