



Informieren Sie sich auch im Webkatalog unter www.opac.rosenheim.de oder in unserem eMedien-Bestand auf www.leo-sued.de.



Medientipps

Vor-Ort-Seminar

Im rasanten Wandel gut bestehen

Montag, 16. Juli 2018 – Dienstag, 17 Juli 2018

Hier finden Sie eine Auswahl zum Thema aus unserem Medienangebot:

Bücher



Behrendt, Frank:
**Liebe dein Leben und nicht deinen Job :
10 Ratschläge für eine entspannte Haltung**
Standort: Mcl Behrendt im 2. OG

Nimm dich ernst, aber nicht wichtig! Frank Behrendt ist der "Guru der Gelassenheit" oder auch der "Lord des Loslassens". In diesem Buch erzählt der Autor, was ihn geprägt hat, mit welcher Haltung er Dinge angeht, wie er so angstfrei geworden ist und was ihm Kraft und Energie gibt. Kurzweilig, informativ und selbstironisch lässt er Höhepunkte und Niederlagen seines Lebens Revue passieren, immer mit Blick darauf, was ihm geholfen hat, die Herausforderungen zu meistern.



Das, Surya:
**Du hast alle Zeit der Welt : achtsam und gelassen
leben in einer Welt voller Hast und Eile**
Standort: Mcl Das im 2. OG

Man hetzt durchs Leben, eilt von Termin zu Termin. Die Anforderungen des modernen Alltags wachsen einem über den Kopf, und immer bleibt etwas ungetan liegen ... Der buddhistische Lehrer zeigt, wie man mit Achtsamkeit und Gelassenheit, mit Pausen und Meditation seine innere Stimmung ändern und das wirklich Wichtige schaffen kann, ohne sich gehetzt zu fühlen.



Dierks, Nicolas:
**Luft nach oben : philosophische Strategien für ein
besseres Leben**
Standort: Le Dierks im 2. OG

Klarer fühlen, klüger handeln, geistig wachsen! Wie besinnen wir uns auf das wirklich Wichtige? Welche Fähigkeiten brauchen wir für ein gutes Leben? Und wie können wir Mut schöpfen und Veränderungen wirklich schaffen? Kann uns die Philosophie helfen, diese Fragen zu beantworten? Sie ist doch angeblich zu abstrakt und hat nichts mit dem wirklichen Leben zu tun. Im Gegenteil, sagt Nicolas Dierks, sie animiert uns, unsere Fähigkeiten zu entwickeln und für ein besseres Leben zu nutzen.



Hohensee, Thomas:
Gelassenheit beginnt im Kopf : so entwickeln Sie einen entspannten Lebensstil

Standort: Mcl Hohensee im 2. OG

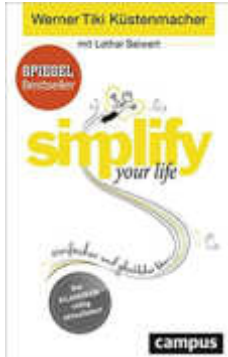
Wie lässt sich Gelassenheit tatsächlich in den Alltag integrieren, auch wenn wieder einmal alles schiefzulaufen scheint? Thomas Hohensee beschreibt auf klare und leicht nachvollziehbare Weise effektive Methoden, um auch in stressigen Zeiten die Ruhe zu bewahren und dauerhaft entspannter zu sein. Aus schwierigen Situationen werden schließlich Herausforderungen, die zu bewältigen sind. Es ist leichter als man denkt...



Huijer, Marli:
Außer Takt : auf der Suche nach dem Rhythmus des Lebens

Standort: Lcm Huijer im 2. OG

Internet, soziale Medien und die 24-Stunden-Ökonomie haben unseren Umgang mit der Zeit weitgehend flexibilisiert. Verloren zu gehen drohen der Wechsel von Ruhe und Aktivität, der durch Rhythmen ermöglichte Sinn für Zeit, der durch gemeinsame Zeitstrukturen unterstützte soziale Zusammenhalt. Marli Huijer führt uns vor Augen, welche Bedeutung regelmäßige Abwechslung und wiederkehrende Zeit für Mensch und Gesellschaft haben, und wo die sinnvolle Rhythmisierung des Lebens heute akut gefährdet ist.



Küstenmacher, Werner Tiki:
Simplify your life : einfacher und glücklicher leben

Standort: Nn Küstenmacher im 2. OG

Ordnung ist das halbe Leben...und die andere Hälfte auch! Denn wer simplify your life nur als Ratgeber fürs Aufräumen versteht, dem entgeht das große Versprechen dieses unumstrittenen Klassikers der Lebensführung. Vom Schreibtisch über die Finanzen bis zu Gesundheit, Beziehungen und Partnerschaft: der Ratgeber der Ratgeber deckt alle Bereiche des Selbst- und Zeitmanagements ab.



Largo, Remo H.:
Das passende Leben : was unsere Individualität ausmacht und wie wir sie leben können

Standort: Mcl Largo im 2. OG

Lebe ich wirklich das Leben, das zu mir passt? Jeder wünscht sich ein erfülltes Leben. Doch so simpel es scheint, so schwer ist es, im Einklang mit sich und anderen zu leben. Meist gilt es, fremdbestimmt Erwartungen zu erfüllen. Remo H. Largo zieht die Summe seiner jahrzehntelangen Forschungen und Erkenntnisse und zeigt uns, welche Bedürfnisse und Kompetenzen unsere Individualität formen, wie wir unsere Stärken, Begabungen, aber auch unsere Schwächen leben können und was das „passende Leben“ ausmacht.



Nussbaum, Cordula:
Organisieren Sie noch oder leben Sie schon? :
Zeitmanagement für kreative Chaoten
 Standort: Nn Nussbaum im 2. OG

Früher waren kreative Chaoten noch spleenige Außenseiter, heute sind sie in der Arbeitswelt gefragter denn je. Wohin man auch blickt, arbeiten Unternehmen daran, schneller, innovativer oder agiler zu werden. Und genau darin liegt ihr Potenzial! In der Neuauflage dieses Zeitmanagementklassikers stärkt Cordula Nussbaum mit frischen Tipps und Übungen den kreativen Chaoten den Rücken und gibt auch Ordnungsfans Instrumente an die Hand, um sich in modernen Arbeitsumgebungen zurechtzufinden.



Otto, Anne:
Ist mein Kopf noch im Büro? : in 10 verblüffend einfachen Schritten zu mehr Gelassenheit, Klarheit und Spaß im Leben
 Standort: Mcl31 Otto im 2. OG

Immer wieder nehmen wir uns vor, aus dem Hetz-Karussell auszusteigen, und tappen schon in die nächste Stressfalle. Kein Wunder, denn der Job ist fordernd, unser Privatleben turbulent. Zeitmanagement und Optimierungspläne helfen oft wenig. Wir müssen offensichtlich neue Lösungen finden, wenn wir unser vielfältiges Leben genießen möchten, statt uns vom Stress durch die Tage jagen zu lassen. Wie das funktioniert, erklären die Autorinnen anhand eines 10-Schritte-Programms.



Prophet, Isabell:
Die Entdeckung des Glücks : dein Leben fängt nicht erst nach der Arbeit an
 Standort: Mcl4 Prophet im 2. OG

„Bist du glücklich mit deinem Job?“ Auf diese einfache Frage eine klare Antwort zu geben, fällt den meisten Menschen schwer. Gerade wenn es um den Beruf geht, schwanken wir oft zwischen Freude und Disziplin, Ehrgeiz und Überforderung. Doch glücklich sein kann man lernen – es hat uns nur noch niemand gezeigt, wie. Isabell Prophet analysiert und erklärt fundiert und unterhaltsam, welche Weichen wir stellen müssen, um glücklich in unserem Tun zu werden.



Schönberger, Stephanie:
Das Karma, meine Familie und ich : Yoga-Philosophie für einen entspannten Alltag

Standort: Mcl31 Schönberger im 2. OG

Kinder, Chaos und Karriere: Wie viele Menschen suchte Stephanie Schönberger ihren Ausgleich beim Yoga. Doch bald wurde ihr klar: Sich nur auf den Kopf zu stellen reicht nicht aus, um Ruhe in die Gedanken zu bringen. Erst als sie die faszinierende Welt des uralten Yoga-Wissens Indiens für sich entdeckte, veränderten sich ihr Blick auf die Welt und ihr Verhalten nachhaltig. Nachdenklich, ermutigend und gespickt mit einer Portion Selbstironie nimmt sie ihre Leser mit auf den Weg zu einem gelassenen, liebevollen Umgang mit sich selbst und der ganzen Familie.



Tracy, Brian:
Das Maximum-Prinzip : mehr Erfolg, Freizeit und Einkommen - durch Konzentration auf das Wesentliche

Standort: Mcl4 Tracy im 2. OG

Aufwand reduzieren, Erfolg maximieren! Es gibt kaum eine Regel, die eine so umfassende Gültigkeit hat wie das Maximum-Prinzip. Es besagt, dass 80 Prozent des Erfolgs auf 20 Prozent der eingesetzten Mittel zurückgehen. Ein praxiserprobtes Sieben-Schritte-Programm unterstützt bei der Umsetzung des Maximum-Prinzips in den Lebensbereichen Karriere, Privatleben, Einkommen, Fitness, persönliche Entwicklung, soziales Engagement, Sinnfindung. Das Ergebnis: Wesentlich mehr Erfolg im Beruf + viel mehr Freizeit = höchste Zufriedenheit.

Mehr auch im Webkatalog unter www.opac.rosenheim.de
oder in unserem E-Medienbestand auf www.leo-sued.de.



STADTBIBLIOTHEK ROSENHEIM

AM SALZSTADEL 15 / 83022 ROSENHEIM / TELEFON: 08031 / 3651443

GEÖFFNET: DI - FR 10 - 19 UHR, SAMSTAG 10 - 13 UHR

E-MAIL: stadtbibliothek@rosenheim.de

INTERNET: <https://www.stadtbibliothek.rosenheim.de>

