

Hohensee, Thomas:

Heute bleibe ich gelassen / Thomas Hohensee. - München : Scorpio, [2019]. - 123 Seiten : Illustrationen, farbig ; 18 cm. - (Achtsam leben)
ISBN 978-3-95803-221-7 kt. : EUR 7.99

Für die eingeführte Lebenshilfe-Reihe (zuletzt H. Alsleben: ID-B 38/18; Heike Mayer: ID-A 29/15; R. Poletti: ID-A 27/15) hat der Gelassenheitsexperte ("Gelassenheit beginnt im Kopf", ID-A 18/04, Neuausgabe ID-A 17/15, "Gelassenheitstraining", ID-B 38/14) und versierte Ratgeberautor (zuletzt ID-A 1/19) knapp und griffig alles Wissenswerte zum Thema "Gelassenheit" zusammengestellt. Am Beispiel eines Tagesablaufs vom Aufstehen bis zum Zu-Bett-Gehen zeigt er, wie mit gelassenen Denk- und Verhaltensweisen auf die alltäglichen Herausforderungen in Beruf, Familie und Freizeit reagiert werden kann. Unter der Aufforderung "Probieren Sie das mal" stellt er Fragen, die zur Selbstreflexion anregen. Als lebensnaher, alltagstauglicher kleiner Ratgeber überall möglich. Wer es ausführlicher mag, greift zu den oben genannten Titeln des Autors. (2)

LK/SH: Müller-Boysen

ID bzw. IN 2019/25

Veröffentlichungsdatum ist der Montag der angegebenen Kalenderwoche (ID/IN Woche) in unseren Lektoratsdiensten. Die Lektoratsdienste mit den ekz-Informationendiensten ID Buch und ID Nonbook unterstützen den bibliothekarischen Bestandsaufbau. Sie informieren jährlich über circa 20.000 relevante Titel, im Rahmen der Lektoratskooperation herausgefiltert aus einem Marktangebot von rund 100.000 Neuerscheinungen. Diese Auswahl findet sich mit Begutachtung, Systematik nach ASB, KAB, SfB und SSD und Interessenkreisen in den Lektoratsdiensten.