



Die Buchtipps des Monats



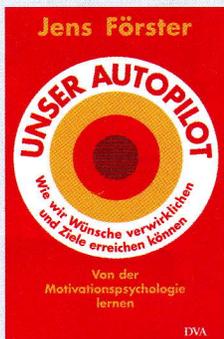
Was unser Konsumverhalten verrät

Wie leben wir mit den zahlreichen Produkten, die wir besitzen wollen. Aufschlussreiches über die Funktionsweise unserer Konsumkultur.

S. Fischer 2008.
217 Seiten. € 8,95
978-3-596-16328-1

Erkenntnisse über Selbstregulation

Unsere Psyche bewältigt viele Probleme des Alltags unbewusst – wie ein Autopilot: Wir setzen uns Ziele und erreichen sie oftmals ohne viel nachzudenken.



DVA 2012.
336 Seiten. € 19,99
978-3-421-04425-9



Wie das Leben zu Ende gehen sollte

Der Schriftsteller Dieter Wellershoff, 88, gibt hier im Gespräch mit Klaus Sander bereitwillig Auskunft über sein Leben und das Altern, das er als lebenslangen Prozess begreift. Ein faszinierendes Hörbuch, das zu Diskussionen und Selbstreflexion anregt.

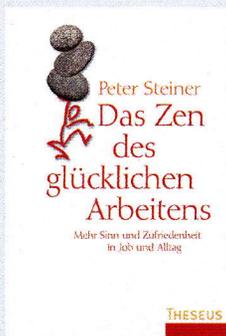
supposé 2014.
Audio-CD, 66 Minuten.
€ 18,00
978-3-86385-009-8

PSYCHOLOGIE-HEUTE-SHOP-SERVICE:

- Umfangreiche Buchauswahl zu den Themen von Psychologie Heute
- Über 5.000 Buchempfehlungen
- Ausgesuchte Geschenktipp
- Alle lieferbaren Ausgaben von Psychologie Heute und Psychologie Heute Compact

Alle Bücher versandkostenfrei

Bestellhotline: 030 447 314-50 Fax -51
E-Mail shop@psychologie-heute.de



Mehr Zufriedenheit in Job und Alltag

Aus der Praxis des Zen: Das Erste, was wir verstehen sollten, ist, dass ein Job nie einfach nur ein Job ist. Denn mit unserer Arbeit verbringen wir alle sehr viel Zeit.

Theseus 2012.
192 Seiten. € 12,95
978-3-89901-426-6

Mutter werden

Daniel N. Stern und Nadia Bruschweiler-Stern machen uns ein Geschenk mit ihrem Buch *Geburt einer Mutter. Die Erfahrung, die das Leben einer Frau für immer verändert*. Der Entwicklungspsychologe und die Kinderpsychiaterin zeichnen die Verwandlung einer jungen Frau in eine Mutter nach, von der ersten Wahrnehmung der Schwangerschaft bis zum zweiten Lebensjahr. Sie ergründen die Ängste, ob sie die Signale des Kindes versteht und in einen lebensfördernden Dialog verwandeln kann. Denn die Gefahren der Entgleisung liegen auf der Hand, wenn Einfühlung versagt, etwa aufgrund schlimmer Erfahrungen in der eigenen Kindheit, kranker oder hochneurotischer Eltern, Flucht, Krieg, Schlägen oder Überforderungen. Der eigene Körper vergisst nichts, und die Traumata der Seele werden durch das Kind neu „angetriggert“. Die Autoren erforschen lange vor der Geburt des realen Kindes das seelisch „fantasierte Kind“, das mit so vielen Wünschen und Ängsten überfrachtet werden kann, dass es später Mühe hat, zu einer eigenen Identität zu finden. Man denke nur an die Heldenfantasien für Jungen und die Ballettfantasien für Mädchen und dazu die tröstliche Vorstellung, dass das Kind alle früheren Trennungs- und Verlassenheitskatastrophen heilen soll, weil es ewig bei der Mutter bleiben wird.

■ TILMANN MOSER

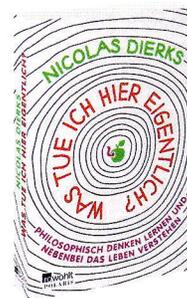


Daniel N. Stern, Nadia Bruschweiler-Stern:
Geburt einer Mutter. Die Erfahrung, die das Leben einer Frau für immer verändert.
Brandes & Apsel,
3. Auflage, Frankfurt
2014, 243 S., € 19,90

Was kommt vor dem Tod?

Nicolas Dierks reist in seinem Buch mit dem Leser durch die Philosophiegeschichte und möchte nebenbei erreichen, dass dieser sich den grundsätzlichen Fragen des Lebens stellt. Anhand anschaulicher persönlicher Beispiele gibt er dem Leser Impulse, sich und seine eigene Lebensführung infrage zu stellen. In seinem philosophischen Lebensratgeber lässt Dierks die großen Denker der Philosophiegeschichte zu Wort kommen. Dabei soll sich der Leser immer wieder fragen: „Wer bin ich?“, und: „Wie will ich gelebt haben?“ Der Autor wird seinem Auftrag gerecht, das „Nebenphilosophieren“ einzuführen. Nachdenklich stimmende Gedanken zum Thema Tod tragen dazu bei, dass sich der Leser gemäß Kants *sapere aude* seines eigenen Verstandes bedient. Dierks appelliert im Laufe des Buches immer wieder, eigene Ideen und individuelle Lebensvorstellungen zu entwickeln. Anstatt sich auf Religion oder vorgefertigte Konzepte zu verlassen, rät er dem Leser, lieber der eigenen Orientierungsfähigkeit zu vertrauen. Die Suche nach dem Lebenssinn ist so alt wie die Philosophiegeschichte. Die authentische Selbstfindung kann ohne die anderen allerdings nicht funktionieren, das menschliche Verlangen nach Miteinander ist nach Ansicht des Autors zu groß. Für ein erfülltes Leben sei es wichtiger, sich zu fragen, was vor dem Tod kommt, als was einen danach erwartet. Eine anregende Lektüre für alle, die sich gerne mit den Fragen des Lebens beschäftigen.

■ CLAUDIA VÖLKER



Nicolas Dierks: *Was tue ich hier eigentlich? Philosophisch denken lernen und nebenbei das Leben verstehen.*
Rowohlt Polar, Reinbek 2014, 249 S., € 14,99