

DAS FRAUENMAGAZIN

08 – 2019

emotion

EXTRA
SOMMER-
BÜCHER
Super Begleiter
für Strand
& Co.

Fridays for Future
**LUISA
NEUBAUER**

*Macht
keine halben
Sachen!*

LIEBE DICH SELBST!

Weg mit Angst und
Scham! Diese Frauen
zeigen, wie es geht

„Mein kleiner
Aufräumzwang“
Oder bin ich
einfach nur verrückt?

**Kleider,
Beachwear,
Schmuck –
und alles
fair produziert**

**Wir
protestieren!**
Wo sich Lautwerden
jetzt lohnt

DOSSIER

MEHR POWER!

WAS DICH GESUND UND GLÜCKLICH MACHT:
Zärtlichkeit, Musik, Essen, neue Ideen und alte Träume
(und der Stress hat im Sommer echt mal Pause)

DEUTSCHLAND 4,90 €
ÖSTERREICH 5,50 €
SCHWEIZ 9,50 SFR



Gesellschaft

WIR PROTESTIEREN!



SZENEN AUS DEM HERZEN
Greta & Svante Thunberg, Malena & Beata Ernman, S. Fischer, 18 €

Wer sind die Autorinnen? Die Ernman-Thunbergs sind dank Tochter Greta glühende Klima-Aktivistinnen. **Worum geht es?** Greta Thunberg ist zum Gesicht des internationalen Klimakrisen-Protests geworden. Hier erzählt ihre Mutter Malena, eine schwedische Opernsängerin, wie es dazu kommen konnte – und wie erst die Asperger-Diagnose ihrer Tochter die Familie durcheinanderwirbelte und dann deren hartnäckiges Bestehen auf ein klimafreundliches Leben. Das ist sehr persönlich, aufschlussreich und nur selten etwas pathetisch.



ALLE FÜRS KLIMA
Deborah Weinbuch, Komplex Media, 18 € (ab 9.9.)

Wer ist die Autorin? Sie ist Kommunikationswissenschaftlerin und engagiert sich bei „Parents for Future“. **Worum geht es?** Um die Klimakrise noch abzuwenden, sind jetzt alle gefragt – Deborah Weinbuch hat für ihr aufrüttelndes Buch alle gefragt, die schon etwas tun: Die Kids von „Fridays for Future“, die Erwachsenen der „Parents“-Initiative und die Wissenschaftler der „Scientists for Future“ erzählen, wie sie die Protest-Bewegung vorantreiben und Widerständen begegnen, aber auch, was außer Demos nun konkret zu tun ist.

Lebensgeschichte

VERTRAUEN NEU LERNEN



WARUM WIR VERTRAUEN KÖNNEN
Manfred Stelzig, Ecowin, 20 €

Wer ist der Autor? Manfred Stelzig ist Facharzt für Psychiatrie und Neurologie sowie Psychotherapeut. **Worum geht es?** In jedem Menschen gibt es das gleiche auf ein gutes Leben ausgerichtete seelische Urprogramm – das leider beschädigt werden kann, sonst hätten wir es in unserer Welt nicht mit Gewalt, Aggressionen oder psychischen Störungen zu tun. Das Beruhigende ist aber, dass sich das gute Programm auch reaktivieren lässt, sagt Stelzig. Ein fundierter Einblick in unsere Psyche, der uns Vertrauen ins Vertrauen gibt.



VERTRAUEN KANN JEDER
Eva Schulte-Austum, Knauer, 16,99 €

Wer ist die Autorin? Eva Schulte-Austum ist Wirtschaftspsychologin, Coach und Trainerin. **Worum geht es?** Was genau ist Vertrauen? Und wo geht es hin, wenn wir es verlieren? Schulte-Austum nimmt das erstrebenswerte Gefühl genau unter die Lupe, entlarvt die größten Vertrauensmythen à la „Vertrauen muss man sich verdienen“ oder „Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser“ und gibt uns neun Vertrauensrezepte an die Hand, die von Verschwiegenheit bis Neutralität reichen. Ein Buch, das Vertrauen schafft.

Psychologie

ALLES IN ORDNUNG



DIE RÄUM DICH FREI METHODE
Daniela Gisin, Axel Krumsick, Ellert & Richter, 14,95 €

Wer sind die Autoren? Daniela Gisin ist Aufräumcoach, Axel Krumsick Marketing-Experte. **Worum geht es?** „Dein Zuhause ist der Spiegel von dir selbst“, heißt es auf dem Cover. Wer jetzt denkt: „Oh Aufräumgott, ich bin das reinste Chaos“, dem kann geholfen werden. Mit Marie-Kondo-Anklängen (richte den Fokus auf die Dinge, die dich bereichern) sorgt dieses Buch für Ordnung in der Wohnung und damit in uns. Als Erstes gilt es, den emotionalen Bedürfnissen auf die Spur zu kommen, dann geht's an die Arbeit.



DAS KANN DOCH WEG!
Fukumi Sasaki, Integral, 18 €

Wer ist der Autor? Sasaki arbeitet als freier Autor und lebt mit sehr wenigen Dingen auf 20 Quadratmetern. **Worum geht es?** Es macht glücklich, weniger zu besitzen. Deswegen wird es Zeit, sich von allem Überflüssigen zu trennen, sagt Sasaki. Wer den schnellen Weg zum Minimalisten sucht, kann direkt mit Sasis Minimalismus-Methoden einsteigen. Wer es weniger eilig hat, lässt sich erst mal genauer erzählen, warum im Minimalismus das Glück liegt – und darf die Liste von Dingen bestaunen, von denen sich Sasaki selbst getrennt hat.

Psychologie ALLES IN ORDNUNG



DIE RÄUM
DICH FREI
METHODE
Daniela Gisin,
Axel Krumsick,
Ellert & Richter,
14,95 €

Wer sind die Autoren? Daniela Gisin ist Aufräumcoach, Axel Krumsick Marketing-Experte.

Worum geht es? „Dein Zuhause ist der Spiegel von dir selbst“, heißt es auf dem Cover. Wer jetzt denkt: „Oh Aufräumgott, ich bin das reinste Chaos“, dem kann geholfen werden. Mit Marie-Kondo-Anklängen (richte den Fokus auf die Dinge, die dich bereichern) sorgt dieses Buch für Ordnung in der Wohnung und damit in uns. Als Erstes gilt es, den emotionalen Bedürfnissen auf die Spur zu kommen, dann geht's an die Arbeit.