

## Mit Büchern den Horizont erweitern



TOP-BUCHTIPP

Ruedi Josuran mit Rolf Heim und Thomas Knapp

### Wenn im Job die Luft raus und beim Partner die Lust weg ist

Burn-out und Depressionen

Erschöpft, gereizt, ausgebrannt, distanziert und lebensmüde. Burn-out und Depressionen sind allgegenwärtig. Nicht nur die Betroffenen leiden, auch Partnerinnen und Partner, Freunde und Arbeitskollegen sind heillos überfordert. Damit stürzen sie sich oft selber in eine tiefe Krise.

Im Gegensatz zu körperlichen Krankheiten sind die psychischen oftmals ein Tabuthema. «Das Verheimlichen und Verstecken der Krankheit schützt zwar vor Stigmatisierung, kostet aber zugleich viel Kraft.» Umlernen ist angesagt. Körpersignale dürfen nicht mehr ignoriert werden. Ein Lernprozess ist vonnöten, bei dem die Betroffenen und ihr Umfeld ihre eigenen Schwächen und Grenzen akzeptieren.

«Depression ist eine Art Schutzfunktion, sie zwingt uns, innezuhalten.»

Was tun, wenn nun im Job die Luft raus und beim Partner die Lust weg ist? Wie können Sie einen Freund in der Krise unterstützen? Welchen Einfluss hat der Personalchef? Wie soll sich der Arbeitgeber verhalten?

Das Autorenteam gibt anhand praktischer Beispiele sowie Gesprächen mit Angehörigen und Betroffenen Antworten auf diese und weitere Fragen.

Knapp, ISBN 978-3-905848-90-8

### RADIO-TIPP

Ausführliche Rezensionen zu weiteren Empfehlungen auf Radio Life Channel

[www.lifechannel.ch/lesetipp](http://www.lifechannel.ch/lesetipp)

jeden Dienstag 9.35 und 11.05 Uhr

### ERF Medien-Shop

Alle Bücher und DVDs sind im Shop von ERF Medien erhältlich: [erf-medien.ch/shop](http://erf-medien.ch/shop)



Beat Straubhaar und Philipp Abt

### Hanspeter Latour – Das isch doch e Grännli!

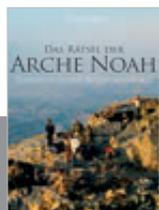
Aus meinem Leben, mit und ohne Ball

Mit Begeisterung und Charisma berührte und gewann Hanspeter Latour als Fussballtrainer und Motivator viele Herzen zwischen Thun und Köln. Seine Art mit Menschen umzugehen macht den Unterschied zur breiten Masse aus.

Er ist der Mann mit den kernigen Sprüchen und der leidenschaftlichen Gestik an der Seitenlinie: Bekannt aus der Zeit als Trainer des FC Thun, des Grasshopper-Clubs Zürich und des 1. FC Köln und beliebt als kompetenter Fernsehkommentator.

In seinem sehr persönlichen, mit vielen Hintergrundinformationen und herrlichen Anekdoten bereicherten Buch (inklusive DVD) gewährt er erstmals Einblick in seine Visionen und Träume und wie er diese mit Fleiss, Mut und Glück verwirklichen konnte. Mit seiner erfolgreichen Art gelingt es ihm, Menschen und Teams zu motivieren und sie mit Feuer und Leidenschaft für ein gemeinsames Ziel zu begeistern.

Weber, ISBN 978-3-906033-98-3



Timo Roller

### Das Rätsel der Arche Noah

Expedition zu den Bergen von Ararat

«Arche Noah gefunden!» – Immer wieder gehen solche Sensationsmeldungen durch die Presse. Timo Roller hat untersucht, wo die «Berge von Ararat» der Bibel zu finden sind. Dabei machte er eine spannende Entdeckung: Bisher wurde die Arche am falschen Ort gesucht! Viele Argumente sprechen für einen Berg namens «Cudi» im Südosten der Türkei. Über Jahrtausende war dieser Berg das Pilgerziel von Gläubigen. Anschaulich und unterhaltsam erzählt der Autor von den wichtigsten Expeditionen zu den Ararat-Bergen. Er geht den naturwissenschaftlichen Fragen nach, die durch die Sintflut aufgeworfen werden, und führt zahlreiche historische und archäologische Zeugnisse an, die den Bericht der Bibel bestätigen.

SCM R. Brockhaus, ISBN 978-3-417-26588-0



Ueli Oswald

### Ja, ich will!

Wenn Liebe ewig währt

Die Ehe ist ein Abenteuer, eines, das heute viel zu oft Schiffbruch erleidet. In diesem Buch erzählen sechs Paare ehrlich, offen und sehr lebendig von ihrer gemeinsamen Reise. Davon, wie sie zusammengefunden und zwischen vierzig und beinahe achtzig Jahre gemeinsames Leben und Lieben gemeistert haben. Der gemeinsame Nenner aller porträtierten Paare liegt exakt in der Tatsache, dass sie es geschafft haben, den Partner, die Partnerin in ihren Herzen älter werden und sich verändern zu lassen und dabei die Charakterzüge, in die man sich einst verliebte, nicht plötzlich gering, sondern auch noch nach Dekaden wertzuschätzen.

Wörterseh, ISBN 978-3-03763-040-2