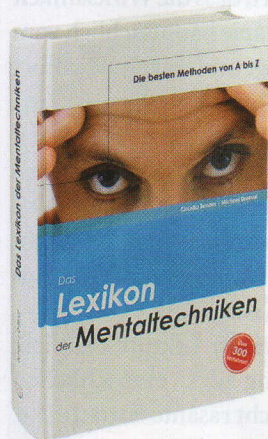


# AUSSERDEM ...

**Was haben Power-Napping, Bohnensäckchen,** die 6-3-5-Methode und Tai-Chi gemeinsam? Sie verhelfen zu mehr „Gesundheit, Leistung und Lebensfreude“, sind die Diplompsychologin Claudia Bender und der Sportpsychologe Michael Draksal überzeugt. Nach über sechsjähriger Recherchearbeit legt das Autorenteam nun die weltweit größte Sammlung mentaler Trainingsmethoden im *Lexikon der Mentaltechniken* (Draksal, € 19,90) vor. Im ersten Teil des Buches, dem Methodenkoffer, werden über 300 Verfahren beschrieben, im zweiten Teil geben die Autoren Empfehlungen, bei welchen Anwendungsbereichen welche Methode zum Einsatz kommen soll: Welche Techniken kann man zur Reduktion von Prüfungsangst einsetzen? Was kann

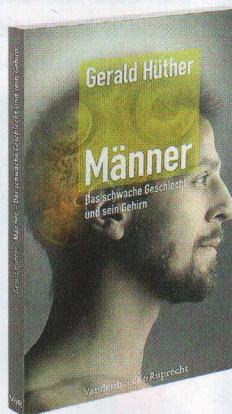
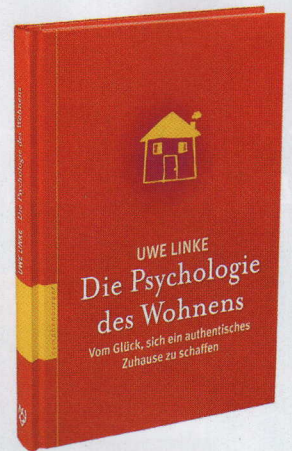
man tun, um seine Merkfähigkeit zu erhöhen? Abschließend werden Trainingsprogramme vorgestellt, die einzelne Mentaltechniken kombinieren. Diese können etwa bei der Ernährungsumstellung, Prüfungs- oder Wettkampfvorbereitung zum Einsatz kommen. Das übersichtliche, gut strukturierte Handbuch ist praxisnah, die einzelnen Techniken werden fundiert und unterhaltsam kommentiert.



**Stress, lass nach!** Eigentlich wollen wir doch alle *Einfach entspannt* (Sanssouci, € 12,90) sein. Wie das geht, zeigen uns Steve Ayan und die Illustratorin Dawn Parisi. Vom guten alten Sport über autogenes Training bis hin zum trendigen *Floating* stellen sie „12 sichere Wege zu Ruhe und Gelassenheit“ in Wort und Bild vor. Auch Fernöstliches wie Yoga und Alltägliches wie Humor und Lachen kommen nicht zu kurz. In knappen, knackigen Texten liefert der Autor praktische Tipps und Hintergrundinfos zu jeder Methode; kleine Illustrationen zeigen genau, wie's geht. Der Einstiegstest „Wie unentspannt sind Sie eigentlich?“ verrät, was für ein Entspannungstyp man ist und was man dazu wissen sollte. Und zum Schluss gibt es noch Ratschläge für das perfekt entspannte Wochenende. Oooohhhmmm!



**„Bin ich in meinen vier Wänden wirklich zu Hause?“** Diese Frage kann man mithilfe eines „Wohntests“ beantworten, den Uwe Linke für seinen Ratgeber über *Die Psychologie des Wohnens* (Herbig, € 16,95) entwickelt hat. Des Weiteren lädt der Einrichtungsexperte zu einer Entdeckungsreise im eigenen Zuhause ein, bei der man versucht, die einzelnen Räume mit anderen Augen zu sehen, als würde man von einer langen Urlaubsreise zurückkehren. Erhellend ist auch der Abschnitt über den Perfektionsdrang im häuslichen Bereich, in dem analysiert wird, worum es bei Sauberkeits- und Ordnungsfanatikern tatsächlich gehen könnte. Konkrete Tipps erhält der Leser in einem Kapitel über herausfordernde Wohnsituationen, etwa bei einem Hausbau („Haus fertig – Ehe auch?“) oder dem Zusammenführen von zwei Haushalten.



## Wie wird ein Mann ein Mann?

Dieser Frage widmet sich der Biologe und Hirnforscher Gerald Hüther in seinem Buch *Männer. Das schwache Geschlecht und sein Gehirn* (Vandenhoeck & Ruprecht, € 16,90). Gemeinsam mit dem Leser (und den Leserinnen!) reist er durch das Leben eines Mannes: Von der Zeugung über Kindheit und Jugend bis zum erwachsenen und schließlich berenteten Mann – immer mit dem Fokus darauf, wie die Herren der Schöpfung die in ihnen angelegten Potenziale optimal nutzen können. Hüther geht es nicht darum, auf den Schwächen der Männer herumzureiten oder zu diskutieren, wie aus ihnen die besseren Frauen werden. Vielmehr widmet er sich auf unterhaltsame Weise der Evolution des männlichen Geschlechts und den Ursachen der Unterschiede zwischen Frauen und Männern.