

LITERATUREMPFEHLUNGEN



Bild: Lightfield Studios / Shutterstock

BEZIEHUNGSFALLEN VORTRAGSREIHE 2020

Stadtbibliothek Linz



linz
verändert

BEZIEHUNGSFALLEN LITERATUREMPFEHLUNGEN

Willkommen in der Stadtbibliothek Linz

Alle Buchtitel und CDs zu den Beziehungsfallen und weitere Literatur zum Thema erhalten Sie in der Stadtbibliothek Wissensturm sowie in allen weiteren Zweigstellen der Stadtbibliothek.

Entlehngebühren:

Bücher, Zeitschriften, Spiele, Noten	€ 0,60
CDs, DVDs	€ 2,00
Jahreskarte Printmedien	€ 15,00

Bitte beachten Sie unsere verschiedenen Modelle an günstigen Jahreskarten, wir bieten unter anderem 50% Ermäßigung für AktivpassinhaberInnen.

Entlehnfristen:

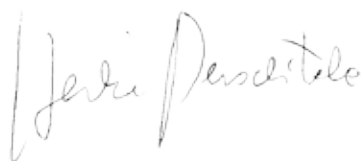
Bücher, Spiele, Noten	4 Wochen
CDs, DVDs, Zeitschriften	2 Wochen

Bücher, Zeitschriften, Spiele und Noten sind für Kinder und Jugendliche bis zum 19. Lebensjahr gratis.

Wir hoffen, Sie mit der beiliegenden Literaturempfehlungsliste neugierig gemacht zu haben und würden uns freuen, Sie bald bei uns begrüßen zu dürfen!

Besonders bequem finden Sie unsere Medien auch in unserem Onlinekatalog unter <http://stadtbibliothek.linz.at>.

Mag. Heike Merschitzka



Leiterin der Stadtbibliothek Linz

BEZIEHUNGSFALLEN LITERATUREMPFEHLUNGEN



LIEBE AUF JAPANISCH

von ewigen Singles, Love Hotels und dünnen Wänden
von Kerstin und Andreas Fels; © Conbook Medien, 2019

In Japan ist vieles ein bisschen anders. Zum Beispiel spielt die Blutgruppe eine entscheidende Rolle bei der Partnerwahl. Am Valentinstag beschenken Frauen die Männer. Junge Verliebte verabreden sich extra in Love Hotels, um ein bisschen Privatsphäre zu haben. Und die wahre Liebe findet man angeblich nur mit verbundenen Augen. Kenji und Yukiko steuern durchs Tokio des 21. Jahrhunderts auf der Suche nach der Liebe. Und Sie begleiten die beiden in eine Welt mit seltsamen Dating-Ritualen.

[Signatur: Sb 159.922.1 FelsK](#)



GEHT'S NOCH!

warum die konservative Wende für Frauen gefährlich ist
von Lisz Hirn; © Molden, 2019

Sind es nur ewig gestrige Emanzen, die mit dem Mantra der benachteiligten Frau nerven? Heißt der eigentliche Konflikt nicht "Männer gegen Frauen", sondern "kinderlose Frauen gegen Mütter"? Ist Frauensolidarität ein Auslaufmodell oder gab es sie nie? Wie kann eine Gesellschaft aussehen, in der alle die gleichen Chancen haben? Die Philosophin und Feministin Lisz Hirn setzt sich undogmatisch und pointiert mit diesen Fragen auseinander. Ihr kritischer Blick gilt vor allem der konservativen Wende, die die Frauen in alte Rollenbilder drängt.

[Signatur: Sb 396.1](#)



Trick 17 - Männersachen

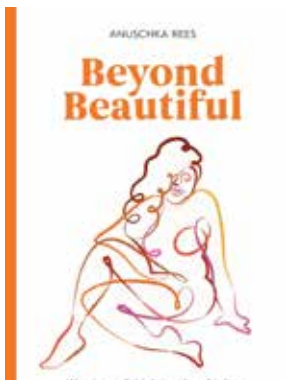
222 Lifehacks
von Thade Precht; © Frechverlag, 2019

Noch mehr geniale Lifehacks, speziell für den Mann als solchen! 222 ultimative Hacks gegen warmes Bier, Stress mit der Freundin und dünnen Bartwuchs! Du gehst mit deinen Kumpels in der Wildnis campen oder suchst ein cooles Bau-Projekt für deine Junggesellenwohnung? Du willst bei der nächsten Grillparty oder im Fußballclub so richtig punkten? Hier findest du die richtigen Hacks und noch viel mehr!

[Signatur: Sb 396.1-055.1](#)

BEZIEHUNGSFALLEN

LITERATUREMPFEHLUNGEN



Beyond beautiful

wie wir trotz Schönheitswahn zufrieden und selbstbewusst leben können
von **Anuschka Rees**; © DuMont, 2019

In „Beyond Beautiful“ geht die Ex-Beauty-Fanatikerin Anuschka Rees der Frage nach, warum immer noch so viele von uns Probleme mit ihrem Spiegelbild haben und was wir ganz praktisch dagegen unternehmen können. Mit frischem Blick und viel Empathie zeigt sie, wie wir unser angeschlagenes Body Image wieder aufpolieren können. Weg vom ständigen Fokus aufs Äußere hin zu einem gesunden Selbstwert und der kleinen, aber bedeutsamen Erkenntnis, dass wir alle so viel mehr als schön sind – „Beyond Beautiful“ eben!

[Signatur: Sb 396.1](#)



Sexuell verfügbar

von **Caroline Rosales**; © Ullstein fünf, 2019

Caroline Rosales erzählt nah an ihrer eigenen Geschichte, wie bereits kleine Mädchen darauf konditioniert werden, lieb und höflich zu sein und dem Onkel doch ein Küsschen zu geben. Und wie aus diesen Mädchen Frauen werden, die mehr auf das Gegenüber achten als auf sich selber. Das müssen wir ändern. Denn es gibt viele Grauzonen zwischen unserer Erziehung, Missbrauch und Feminismus. Hier werden sie beleuchtet.

[Signatur: Sb 396.1](#)



Weiblich, ledig, glücklich - sucht nicht

eine Streitschrift

von **Gunda Windmüller**; © Rowohlt Polaris, 2019

Gunda Windmüller plädiert leidenschaftlich dafür, unser Bild von der bemitleidenswerten Singlefrau zu überdenken. Und sie macht Mut: Denn das Leben allein kann verdammt gut sein. Leider nimmt das den meisten Frauen ohne festen Partner nach wie vor kaum einer ab. „Was macht die Liebe? Hast du schon mal Online-Dating probiert?“ Das ist gut gemeint, es schwingt aber immer mit: Was stimmt nicht mit dir? Die wichtigere Frage lautet jedoch: Was stimmt nicht mit einer Gesellschaft, in der allen Scheidungsstatistiken zum Trotz die dauerhafte Paarbeziehung nach wie vor als Nonplusultra gilt?

[Signatur: Sb 396.1](#)

BEZIEHUNGSFALLEN

LITERATUREMPFEHLUNGEN



Was Männer denken

wer sie verstehen will, muss wissen, wie sie ticken
von **Björn Krause**; © mvg, 2018

Björn Krause nimmt seine Leser mit auf eine Reise durch die männliche Gedankenwelt. Frauen bekommen stellvertretend durch ihn einen kleinen Einblick in die - manchmal überraschend komplexe - männliche Gedankenwelt. Humorvoll, pointiert und nicht immer ganz ernst gemeint erklärt er, warum Mann nicht tanzt, die Waschmaschine nur einen Knopf haben sollte und was Traumfrauen mit Fürzen im Fahrstuhl zu tun haben.

[Signatur: Sb 396.1-055.1](#)



No more Bullshit

das Handbuch gegen sexistische Stammtischweisheiten
herausgegeben von **Sorority**; © Kremayr & Scheriau, 2018

Das Frauennetzwerk Sorority hat es sich mit der Veranstaltungsreihe „No More Bullshit!“ zur Aufgabe gemacht, altbekannten Killerphrasen etwas entgegensetzen: Fakten. Gemeinsam mit Wissenschaftlerinnen, Expertinnen aus unterschiedlichen Branchen und Künstlerinnen schult die Schwesternschaft unerbittlich den Blick für Stehsätze und liefert schlagkräftige Argumente für die nächste Stammtischrunde.

[Signatur: Sb 396.1](#)



Das Wunder der Wertschätzung

Wie wir andere stark machen und dabei selbst stärker werden
von **Reinhard Haller**; © Gräfe und Unzer, 2019

In seinem Bestseller „Die Macht der Kränkung“ belegte Professor Reinhard Haller, wie zerstörerisch dieses Gefühl wirken kann. Aber wo es ein Gift gibt, gibt es auch ein Gegengift: In diesem Buch zeigt der Autor ebenso eindrucksvoll, wie echte Wertschätzung wahre Wunder wirkt: Sie aktiviert unser Belohnungszentrum im Gehirn und hemmt das Angstzentrum – in kürzester Zeit entfalten sich Kreativität, Motivation und Beziehungsfähigkeit. Wenn dies nachhaltig geschieht, kann dies sogar die Persönlichkeit positiv verändern. Viele Fallbeispiele aus Alltag, Politik und Therapie verdeutlichen lebendig und unterhaltsam, wie wirksam diese „Wundermedizin“ ist – in der Erziehung ebenso wie in Partnerschaft und Berufsleben.

[Signatur: Sb 171 HallerR](#)

BEZIEHUNGSFALLEN

LITERATUREMPFEHLUNGEN



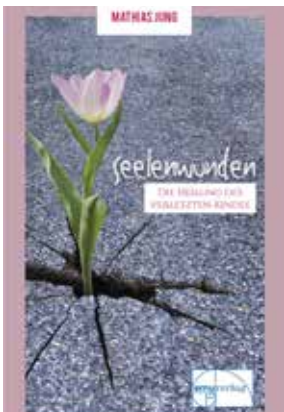
Sie sagt, er sagt

Gespräche über die Liebe

von **Yvonne Widler**; © Kremayr & Scheriau, 2019

Was bedeuten Liebe und Beziehung heutzutage tatsächlich noch? Einerseits findet gerade die „Tinderisierung“ des Datingverhaltens statt. Auf der anderen Seite leben wir in einer Gesellschaft, die die treue, langanhaltende Liebe auf ein romantisches Podest stellt. Wie verträgt sich das? Anhand von persönlichen Gesprächen, in denen Menschen jeglichen Alters intimen Einblick in ihre Paarbeziehungen geben, sowie ExpertInnen-Interviews (u.a. Caroline Erb, Elisabeth Oberzaucher, Dominik Borde), Studien und privaten Anekdoten, nähert sich Yvonne Widler den Antworten auf die brennenden Liebesfragen unserer Zeit.

[Signatur: Sb 159.922.1 WidlerY](#)



Seelenwunden

die Heilung des verletzten Kindes

von **Mathias Jung**; © emu, 2019

Das Märchen „Hans mein Igel“ enthüllt das Trauma einer lieblosen Kindheit. Ein Kind igelt sich gegen die schmerzhafteste Vater- und Mutterwunde ein. Wie wird es sich, erwachsen geworden, von seinem Seelenpanzer befreien? Mathias Jung schildert, auch aus eigenem Erleben, den fesselnden Weg der Heilung - für Männer und Frauen.

[Signatur: Sb 159.923.2 JungM](#)



Beziehungsstatus: Eifersüchtig

Vertrauen lernen – Die Liebe retten. Das effektive Selbsthilfe-Programm

von **Jutta Dhara Blume**; © humboldt, 2019

Quälende Eifersucht ist Gift für die Liebe – ständiges Misstrauen hält keine Beziehung lange aus. Dieser Ratgeber hilft eifersüchtigen Menschen effektiv dabei, endlich den Teufelskreis aus Verzweiflung, Wut und Angst zu durchbrechen. Mit hoch wirksamen Techniken und Übungen fällt es künftig leichter, sich von den quälenden Gefühlen zu befreien. Der Lohn: Endlich wieder mehr Selbstvertrauen und eine glückliche, vertrauensvolle Partnerschaft!

[Signatur: Sb 159.922.1 BlumeJ](#)

BEZIEHUNGSFALLEN

LITERATUREMPFEHLUNGEN



Liebe trotz Zeitnot

Brennpunkte einer Paarkultur

von **Michael Cöllen und Ulla Holm**; © Herder, 2019

Heutige Paare leiden meist unter chronischem Zeitmangel. Arbeitsplatz, Kinder, Haushalt, Freizeitaktivitäten, das Angebot ist groß und für die Liebe kein Platz. Immer wieder scheitern Partnerschaften aufgrund von Entfremdung. Die renommierten PaartherapeutInnen Michael Cöllen und Ulla Holm haben nun ein praktisches Programm entworfen, mit dem sich Paare präventiv, aber auch akut gegen diese Bedrohung schützen können.

Signatur: Sb 159.922.1 CoelleM



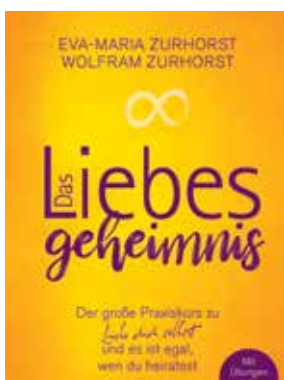
Der Liebescode

Beziehungen von morgen

von **Christian Hemschemeier**; © Luther, 2019

Der Liebescode ist ein pragmatischer Beziehungs-Ratgeber, der statt ausschweifend komplexem Psychologen-Vokabular sehr alltagsnah und modern auf Beziehungen schaut. Hemschemeier nennt den Kern seines Beratungskonzepts „Standards und Dealbreaker“: Jeder soll sich darüber klar werden, welche Wünsche er hat, welche Grenzen, es geht um Authentizität. Dieser Ansatz ist so einfach zu verstehen, dass niemand dafür eine Übersetzer-App braucht.

Signatur: Sb 159.922.1 HemschC



Das Liebesgeheimnis

der große Praxiskurs zu Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest - Mit Übungen zum Download

von **Eva-Maria und Wolfram Zurhorst**; © Goldmann, 2019

Wie das Abenteuer Partnerschaft tatsächlich im Alltag funktioniert, zeigen Deutschlands bekannteste Paarcoaches in diesem Praxisratgeber. Sie erklären, wie wir durch Selbstliebe und Achtsamkeit unsere Partnerschaft transformieren und uns von blockierenden Prägungen, Unversöhnlichkeit, ungesunden Bindungen und alten Wunden befreien. Mit 3-Wochen-Übungsprogramm und Audio-Training. Das Buch erschien ursprünglich unter dem Titel "Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest." im Arkana Verlag.

Signatur: Sb 159.922.1 ZurhorE

BEZIEHUNGSFALLEN LITERATUREMPFEHLUNGEN



Die Macht der Affäre. Warum wir betrügen und was wir daraus lernen können
Ein Buch für alle, die schon einmal geliebt haben
von Esther Perel; © HarperCollins, 2019

Nichts löst im Beziehungsleben eines Paares mehr Angst, mehr Heimlichtuerei und zugleich mehr Faszination aus als ein One-Night-Stand oder eine Affäre. Untreue gilt als der ultimative Verrat am Partner. Warum aber gehen Menschen fremd, sogar in glücklichen Beziehungen? Was sagen sie über unsere Sehnsüchte und Ängste und nicht zuletzt über die Zeit aus, in der wir leben? Die renommierte Paartherapeutin Esther Perel zeigt einfühlsam, dass Affären nicht das Ende einer Beziehung sein müssen, sondern auch ein neuer Anfang sein können.

[Signatur: Sb 159.922.1 PerelE](#)



Bisexualität & Partnerschaft
wie Liebe gelingt
von Jürgen Höhn; © epubli, 2019

Bisexualität ist für viele Partnerschaften und Ehen ein Krisenauslöser. Dieses Buch bietet eine Hilfestellung im Umgang mit derartigen Krisen.

[Signatur: Sb 176.9](#)



Finde deine Lust!
das Praxisbuch für weibliche Sexualität
von Nicole Siller; © Kneipp Verlag in Verlagsgruppe Styria GmbH & Co. KG, 2019

Lebendige Sexualität bedeutet so viel mehr als nur "das Eine"! Sie ist gesunder und wohltuender Bestandteil des Lebens und steht in selbstverständlichem Zusammenhang mit dem individuellen Körper- und Selbstbewusstsein. Nicole Siller lädt Frauen anregend und spielerisch ein, ihr Lusterleben freier und gesünder zu begreifen und zu gestalten – wovon auch der/die Partner/in profitiert. Denn nur wer sich selbst gut spürt, kann anderen viel näher sein.

[Signatur: Sb 176](#)

BEZIEHUNGSFALLEN

LITERATUREMPFEHLUNGEN



Heute komme ich zuerst

Lieben und leben ohne Kompromisse
von **Susanne Wendel**; © Goldegg, 2019

Wenn der Sex passt, macht er nur zehn Prozent der Beziehung aus. Wenn nicht, neunzig Prozent. Diese provokante These stammt aus Susanne Wendels erstem Bestseller „Gesundgevögelt in 12 Wochen“. Jetzt wird sie noch deutlicher: Frauen gehen zu viele Kompromisse ein und setzen sich zu oft an die zweite Stelle. Schnell wird so aus „angepasst“ ein „angepisst“. Deswegen ist ihr Buch „Jetzt komme ich zuerst“ weit mehr als ein Ratgeber für guten Sex. Es ist eine Anleitung, wie wir eine Partnerschaft auf Augenhöhe führen können.

[Signatur: Sb 176](#)



Sex

die Kunst zu berühren - Poesietherapie, die inspiriert
von **Verena Halvax**; © Goldegg, 2019

Sex ist etwas zutiefst Intimes und Erfüllendes und geht weit über die körperliche Berührung hinaus. Dieses Buch bedient sich der Poesie-Therapie und leitet mit kreativen Schreibübungen zu einer einzigartigen Reflexion über die eigene Persönlichkeit an. Anhand von sechs Kernthemen bietet es sinnliche Anregungen für erfüllende Sexualität und den liebevollen Umgang mit sich selbst und vermittelt so ein tiefes Verständnis für die Kunst zu berühren.

[Signatur: Sb 176](#)



Untervögelt?

macht zu wenig (guter) Sex uns hässlich, krank und dumm?
von **Volker Schmidt**; © Fischer & Gann, 2019

Knapp 200 Seiten randvoll gepackt mit bestaunenswerten Fakten zur wichtigsten Hauptsache der Welt. Volker Schmidt schreibt unverblümt launig, scharfsinnig pointiert, schwer unterhaltsam und bei all dem stets wissenschaftlich unterlegt. Ein Buch, das, während es uns zum Lachen bringt, unsere Gedanken fesselt und unseren Blick weitet.

[Signatur: Sb 176](#)

BEZIEHUNGSFALLEN LITERATUREMPFEHLUNGEN

7 Wege
aus der

Einsamkeit

und zu
einem
neuen
Miteinander

7 Wege aus der Einsamkeit und zu einem neuen Miteinander von Walter Möbius und Christian Försch; © DuMont, 2019

Einsamkeit betrifft jeden. Doch wer einräumt einsam zu sein, beichtet einen vermeintlichen Defekt. Er stigmatisiert sich selbst, wird noch einsamer - ein Teufelskreis. Kenntnisreich und anhand vieler Fallbeispiele beschreiben die Autoren, wie man sich aus gedanklichen und emotionalen Zwängen befreit und den Prozess der Vereinsamung aufhalten und umkehren kann. Die Akzeptanz der eigenen Person und der eigenen Grenzen ist dabei ebenso wichtig wie Spielfreude, Sinnlichkeit und Neugier.

[Signatur: Sb 177.8](#)



Kintsugi

die Kunst, emotionale Verletzungen zu heilen
von Tomás Navarro; © Kösel, 2019

Kintsugi ist eine traditionelle japanische Methode, um zerbrochene Keramik zu reparieren. Statt den »Makel« der Reparatur zu verbergen, werden die Bruchstellen durch Goldstaub im Kleber noch hervorgehoben. Der Psychologe Tomás Navarro überträgt dies auf die Zerbrechlichkeit, Schönheit und Stärke des Menschen und leitet daraus konkrete Handlungsschritte ab, um nach einer Krise einen Neubeginn zu wagen. Er zeigt, wie wir Verletzungen erkennen, Widrigkeiten annehmen und Resilienz entwickeln. Ob wir unser Selbstvertrauen verloren haben, unter Liebeskummer leiden oder den Verlust der Arbeitsstelle verarbeiten wollen — es gibt Wege, um daraus heil und gestärkt hervorzugehen.

[Signatur: Sb 159.923.2 NavarrT](#)



Schluss mit Everybody's Darling!

warum wir besser leben, wenn wir uns nicht mehr für andere verbiegen
von Carsten K. Rath; © Goldegg, 2019

Jeder von uns will beliebt, erfolgreich und sympathisch sein. Jeder von uns hat deshalb schon einmal gegen seine Prinzipien, gegen seine Werte, seine Überzeugung und sein Bauchgefühl gehandelt.

Viele Menschen geben sich sogar komplett auf, verbiegen sich, um die Bewunderung anderer zu bekommen. Kurzfristig erreichen sie dadurch Zuspruch. Auf lange Sicht verlieren sie sich aber selbst. Erfolg hat viel damit zu tun, seinen eigenen Weg zu gehen. Es geht dabei nicht darum, sich mit anderen zu vergleichen, sondern um den Mut zu polarisieren, eigene Maßstäbe zu setzen – und auszuhalten, dass wir es nicht jedem recht machen.

[Signatur: Sb 159.923.2 RathC](#)

BEZIEHUNGSFALLEN

LITERATUREMPFEHLUNGEN



Liebe lieber analog

99 Offline-Dating-Ideen

von **Anne Dreesbach**; © Schwarzkopf & Schwarzkopf, 2019

Wer genug hat vom endlosen Hin- und Herswipen, von »ghosting« und »benching«, von mehr oder weniger geistreichem Chatten und nervenaufreibenden Blind Dates – der ist hier richtig. Dieses Buch soll dazu inspirieren, sich im echten Leben nach dem idealen Lebenspartner umzusehen: in öffentlichen Verkehrsmitteln muss man sowieso Zeit verbringen, und ist nicht das Halten von Axolotl eine schöne Gemeinsamkeit, auf der sich eine Zukunft aufbauen lässt? Warum also nicht das ganz normale Leben durchkämmen, um die große Liebe zu finden?

[Signatur: Sb 159.922.1 DressbA](#)



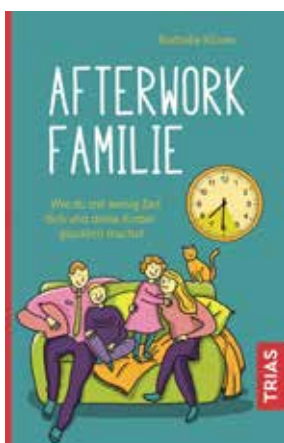
Mit 58 schwanger! Na und?

warum es für den Kinderwunsch nie zu spät ist

von **Dagmar Michalsky**; © Langen-Müller, 2019

Für Dagmar Michalsky wird der Traum wahr: Im Alter von 58 Jahren wird sie mithilfe einer Eizellenspende schwanger. Heute ist ihre Tochter wenige Monate alt. Ihr Buch gibt all denen Hoffnung, deren Kinderwunsch bisher unerfüllt blieb. Es führt durch Höhen und Tiefen, vom ersten Plan bis zur Verwirklichung, von der Eizellenspende bis zur Geburt. Doch es verschweigt auch nicht die Probleme, die eine Schwangerschaft 50plus mit sich bringt.

[Signatur: Sb 618.1](#)



Afterwork-Familie

wie du mit wenig Zeit dich und deine Kinder glücklich machst

von **Nathalie Klüver**; © Trias, 2019

Höchste Zeit für ein paar smarte Tricks und eine Gebrauchsanweisung für die Afterwork-Familie (und -Mama) von heute und die knappe Zeit zwischen Kita, Job, Einkauf und Zubettgehen. Das schont Nerven und bringt allen enorm viel, weiß Dreifachmama und Bloggerin Nathalie Klüver. Ihr drittes Buch bei TRIAS liefert Ihnen eine einfache Formel: Humor, Routinen, Rituale. Willkommen zur Afterwork-Familien-Party!

[Signatur: Sb 37.018.1 KlueveN](#)

BEZIEHUNGSFALLEN

LITERATUREMPFEHLUNGEN



Zuhören ist ein Geschenk

Beziehungen stärken durch Wertschätzung und Mitgefühl
von **Andrea Wiedel**; © Kösel, 2019

Ein offenes Ohr, Verständnis und wertfreie Aufmerksamkeit wünschen sich viele. Doch ist man auch in der Lage, selbst gut zuzuhören? Dieses Buch ist eine verständliche, alltagstaugliche Anleitung, um die Fähigkeiten des einfühlsamen Zuhörens zu erlernen – Schritt für Schritt. Praktische Übungen unterstützen bei der Reflexion des eigenen Gesprächsverhaltens und Tipps für mehr Empathie im Alltag machen Mut, in Dialogen und Gesprächssituationen etwas Neues auszuprobieren. Zusätzlich vermittelt die Kommunikationstrainerin Andrea Wiedel allgemeinverständlich fachliche Hintergrundinformationen zu Kommunikationstheorien.

[Signatur: Sb 301.162](#)



Wirke, wie du willst

wie du deine Körpersprache gezielt einsetzt. Sicheres Auftreten, wenn es darauf ankommt
von **Yvonne de Bark**; © humboldt, 2019

Ob wichtiges Meeting, Präsentation vor dem Chef oder das erste Date: Es gibt viele Momente in denen wir mit unserem Auftreten punkten möchten – beruflich und auch privat. Die Körpersprache zu schulen, hat aber nicht nur den Vorteil, dass man selbst selbstbewusst und souverän wirkt, sondern auch, dass man andere Menschen besser versteht. Wie fühlt sich das Gegenüber gerade? Welche Hinweise gibt mir seine Gestik und Mimik und wie reagiert man darauf am besten?

[Signatur: Sb 159.925](#)



Und das soll Liebe sein?

wie es gelingt, sich aus einer narzisstischen Beziehung zu befreien
von **Bärbel Wardetzki und Sonja R.**; © dtv Verlagsgesellschaft, 2018

Anhand einer anschaulichen Beispielgeschichte legt Bärbel Wardetzki die Mechanismen narzisstischer Beziehungen offen. Sieben Jahre ist Sonja R. in ein ausbeuterisches Verhältnis verstrickt; ihr Partner will sie ganz für sich vereinnahmen und zerstört systematisch ihr Selbstwertgefühl. Doch es gelingt ihr, sich zu lösen. Das Buch hilft, Narzissten und typisch destruktive Verhaltensweisen rasch zu erkennen und macht Betroffenen Mut zur Trennung. Vor allem aber zeigt die Psychologin konkret Wege zur Befreiung auf.

[Signatur: Sb 159.922.1 WardetB](#)

BEZIEHUNGSFALLEN LITERATUREMPFEHLUNGEN



Verhängnisvolle Affären

wenn Online-Dates beim Anwalt landen
von Alexander Stevens; © Piper, 2018

Millionen von Singles sind im Internet auf der Suche nach Liebe und Erotik. Tinder, Elitepartner und Co. versprechen ihnen unverbindliches Kennenlernen und Abenteuer ohne Risiko. Bestsellerautor Alexander Stevens, Anwalt für Sexualstrafrecht, hat zahlreiche wahre Fälle zusammengetragen. Er erzählt von skurrilen Situationen ebenso wie von unheimlichen Verbrechen – und ihrem juristischen Nachspiel. Spannend und unterhaltsam schildert er, in welche bizarre Abgründe Online-Dating führen kann, und macht deutlich, dass nicht alle Partner »Singles mit Niveau« sind.

[Signatur: Sb 159.922.1 StevenA](#)



Lustvolle Befreiung – Die sexuelle Revolution

1 Befriedigung und Spass 2 Liebe und Moral
von Sylvain Desmille; © Absolut Medien, 2018

Die Veröffentlichung des Kinsey Reports im Jahr 1948 - Das sexuelle Verhalten des Mannes - löste einen tiefgreifenden Wandel in den westlichen Gesellschaften aus. Geschlechterrollen und Sexualverhalten wurden neu gedacht und gelebt. Dieser gewandelten Moralvorstellung folgte der Gesetzgeber, entkriminalisierte die Homosexualität wie den Schwangerschaftsabbruch, führt den Kampf gegen diskriminierende Strukturen bis heute fort. Die Revolution ist nicht nur eine sexuelle sondern auch eine gesellschaftliche, die die Beziehung zwischen Männern und Frauen und anderen neu definiert, die Liebe somit neu erfindet in Zeiten von Me-Too und Gender Diskussionen.

[Signatur: DVDS 176](#)



Erfolgreich lieben

Wie man ein glückliches Paar wird und es bleibt
von Georg Fraberger; © Residenz, 2019

Eine Liebesbeziehung ist ein Tausch, bei dem ein Mensch etwas von sich gibt, um mit einem anderen Menschen mehr zu werden. Doch dieser Austausch ist nicht einfach. Oft gibt es innere Widerstände, der Verstand kann gegen die Liebe oder den Lebenspartner sprechen, während der Körper damit nicht übereinstimmt und beim Anblick des Partners schwach wird. Innerhalb einer Beziehung kann die Liebe aus dem Lot geraten. Doch es gibt Wege, um die Liebe als intensiven Austausch, ohne Anstrengung, ohne Zwang und ohne Muss zu erleben.

[Signatur: Sb 159.922.1 FraberG](#)

BEZIEHUNGSFALLEN

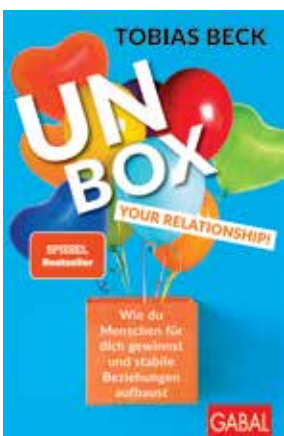
LITERATUREMPFEHLUNGEN



Gib dir die Liebe, die du verdienst von Katharina Tempel; © Gräfe und Unzer, 2019

Täglich praktizierte Selbstliebe bedeutet mehr als das Schaumbad am Wochenende. Es heißt, die Beziehung zu sich selbst von Grund auf zu erneuern und sich ein Leben zu gestalten, in dem wir aufblühen können. Katharina Tempel, auf YouTube und durch ihren Blog „Glücksdetektiv“ bekannt, zeigt die einzelnen Schritte dorthin: Zuerst müssen wir uns die Erlaubnis geben, mit uns selbst so liebevoll und achtsam umzugehen. Dann geht es darum, Wege aus der Überforderung zu finden, negative Gedanken über uns selbst aufzulösen, uns Fehler aus der Vergangenheit zu verzeihen und uns unseren eigenen Bedürfnissen zuzuwenden und sie ernst zu nehmen. Denn nur so finden wir zurück zu jenen inneren und äußeren Ressourcen, die uns stark machen.

Signatur: Sb 171 TempelK



Unbox your Relationship! Wie du Menschen für dich gewinnst und stabile Beziehungen aufbaust von Tobias Beck; © Gabal, 2019

Tobias Beck nimmt dich in seinem neuen Buch mit auf die Reise, deren Ziel die besten Beziehungen deines Lebens sind. Zuallererst darfst du dich dabei in dich selbst verlieben. Denn in der Beziehung zu dir selbst setzt du den Maßstab für Mitgefühl, Verständnis, Respekt und Vertrauen, der sich in all deinen weiteren Beziehungen spiegelt. Wenn du gelernt hast, dich von hinderlichen Glaubenssätzen zu verabschieden, der Vergangenheit und dir selbst zu verzeihen, wird es dir gelingen, die richtigen Beziehungen in deinem Leben zu intensivieren und anderen für immer Lebewohl zu sagen.

Signatur: Sb 159.922.1 BeckT



Ghosting Vom spurlosen Verschwinden des Menschen im digitalen Zeitalter von Tina Soliman; © Klett-Cotta, 2019

Bewegend berichten »Ghosting«-Betroffene, wie das Schweigen auf sie wirkt, so als hätten sie bei den Verschwundenen mit einem Geist oder Gespenst zu tun gehabt. War der Andere überhaupt da? War alles nur Einbildung? Und doch muss, wer »geghostet« wird, weiterleben, als hätte es den Einbruch des plötzlichen Schweigens, diese vollständige, abrupte Trennung, nie gegeben. Unser durchdigitalisierter Alltag begünstigt diese erschreckende Entwicklung. Mit viel Einfühlungsvermögen spürt Tina Soliman die Hintergründe auf vor denen sich das Phänomen Ghosting abspielt.

Signatur: Sb 159.922.1 SolimaT

STANDORTE UND ÖFFNUNGSZEITEN DER STADTBIBLIOTHEK LINZ

STADTBIBLIOTHEK WISSENSTURM

Kärntnerstraße 26
4020 Linz

Tel. +43 732 7070-4310

Mo, Di, Do, Fr 10-18 Uhr
Mi 14-18 Uhr
Sa 10-15 Uhr

(Samstags nur Selbstbedienung, in den
Schulferien samstags geschlossen.)

STADTBIBLIOTHEK AUWIESEN

Wüstenrotplatz 3
4030 Linz

Tel. +43 732 30 24 08

Mo 11-13 und 14-19 Uhr
Di, Do, Fr 9-14 Uhr
Mi 9-13 und 14-17 Uhr

STADTBIBLIOTHEK DORNACH/AUHOF

Sombartstraße 1-5
4040 Linz

Tel. +43 732 2560 661

Mo 11-13 und 14-17 Uhr
Di, Do, Fr 9-14 Uhr
Mi 9-13 und 14-19 Uhr

STADTBIBLIOTHEK EBELSBURG

Kremsmünstererstraße 1-3
4030 Linz

Tel. +43 732 308992

Mo, Mi geschlossen
Di, Fr 9-14 Uhr
Do 9-13 und 14-18 Uhr

STADTBIBLIOTHEK PICHLING

Lunaplatz 4
4030 Linz

Tel. +43 732 321173

Mo 9-13 und 14-18 Uhr
Mi 9-14 Uhr
Di, Do, Fr geschlossen

STADTBIBLIOTHEK URFRAH

Neues Rathaus, Hauptstraße 1 - 5
4041 Linz

Tel. +43 732 7070 2953

Mo 12-18 Uhr
Di 9-12 und 13-18 Uhr
Mi, Do 9-12 und 13-17 Uhr
Fr 9-17 Uhr

www.stadtbibliothek.at

www.media2go.at

 facebook.com/wissensturm

Stadtbibliothek Linz 

LinZ
verändert