

Gesundheit

Das Rauchen vergessen

Nicht nur die körperliche, auch die psychische Abhängigkeit macht es so schwer, mit dem Rauchen aufzuhören. Eine entscheidende Rolle spielen Lebensgewohnheiten und Gefühle, die mit dem Rauchen verbunden sind, wie die Psychologin und Buchautorin Maja Storch schreibt.

Als Ex-Raucherin berichtet sie über ihre eigenen Erfahrungen und ihre Erkenntnisse, die sie daraus gewonnen hat: Damit die Rauchentwöhnung gelingt, braucht es mehr als gute Vorsätze und Willen. Der Einfluss des Unbewussten

darf nicht unterschätzt werden, denn das Rauchen ist häufig auch mit positiven Gefühlen und einem bestimmten Identitätsgefühl verbunden, ohne dass man sich dessen bewusst ist.

Solche Zusammenhänge werden ebenso aufgezeigt wie das Erkennen von bestimmten Gewohnheiten beim Rauchen. Die Autorin zeigt, wie solche Gewohnheiten schrittweise verändert werden können, dass man das Rauchen dann auch «vergessen» kann und so ein Neubeginn mit einer lebenslangen Rauchpause möglich wird. Das Buch entstand auf Anregung der Lungenliga Zürich. *kd*



FOTO: ZVG

«Rauchpause»
Maja Storch,
Verlag Hans Huber
2008. 131 Seiten.
Fr. 24.90
ISBN:
978-3-456-84632-3

Familie

Faire Lösungen bei einer Scheidung

Wenn ein Paar nach reiflicher Überlegung zum Schluss kommt, getrennte Wege zu gehen, gilt es, fair zu sein, dem Partner wie auch den Kindern gegenüber. Dieser Ratgeber zeigt auf, wie man gemeinsam gute, einvernehmliche Lösungen findet und so den seelischen und finanziellen Schaden in Grenzen hält. Hintergrundinformationen und konkrete Fallbeispiele sind ebenso zu finden wie praktische Tipps, Checklisten und Formulierungshilfen für schriftliche Vereinbarungen. Es werden Fragen beantwortet, wie etwa, was nach

einer Scheidung mit der Wohnung geschieht, wie der Hausrat aufgeteilt wird, was Geschiedene über die Altersvorsorge wissen müssen oder wie Alimente berechnet werden. Ausserdem wird in einem Kapitel dargestellt, wie die Eltern ihren Kindern helfen können, die Scheidung zu bewältigen.

Auch wenn der Ratgeber ausführlich auf organisatorische, rechtliche und finanzielle Aspekte eingeht, kann er eine fachkundige Beratung nicht ersetzen. Die vorliegende Ausgabe ist neu überarbeitet und berücksichtigt aktuelle Änderungen im Scheidungsrecht wie auch in der Rechtsprechung. *kd*



FOTO: ZVG

«Scheidung»
Daniel Trachsel,
Beobachter-Buchverlag
2009. 278 Seiten,
Fr. 38.–. ISBN:
978-3-85569-417-4

Psychologie

Zu mehr Ruhe finden

Autogenes Training (AT) ist eine bewährte Methode, um körperliche und psychische Spannungen abzubauen. Durch bewusstes Anspannen und Entspannen der Muskeln lassen sich Puls, Atem und Hautdurchblutung positiv beeinflussen, was eine erholsame Wirkung auf den gesamten Körper hat.

Die Voraussetzung, sich zu entspannen, ist jedem Mensch gegeben. Beim Autogenen Training werden diese Vorgänge jedoch bewusst wahrgenommen und durch bestimmte Übungen gefördert. Das vorliegende Buch, das auch eine CD

enthält, vermittelt praktische Grundlagen für das Verstehen und Erleben des Autogenen Trainings.

Nach einer Einführung mit Tipps, die den Einstieg in diese Entspannungsmethode erleichtern, wird die Grundstufe des AT Schritt für Schritt erklärt: welche äusseren Bedingungen ideal sind, welche Körperhaltung eingenommen wird und wie bestimmte Sätze und innere Bilder die Entspannung fördern. Auf dieser Basis können dann einfache Grundübungen, wie Schwere und Wärme im Körper fühlen oder den Atem loslassen, selbst durchgeführt werden. *kd*



FOTO: ZVG

«So einfach ist Autogenes Training»
Daniel Wilk,
Trias-Verlag 2008.
83 Seiten, inklusive CD,
Fr. 24.30
ISBN:
978-3-8304-3390-3