

## **Rahn-Huber, Ursula:**

Jetzt reicht's! : wie Sie gute, klare Grenzen setzen / Ulla Rahn-Huber. - München : Scorpio, [2018]. - 96 Seiten : Illustrationen, farbig ; 22 cm. - (Leichter leben)  
ISBN 978-3-95803-109-8 kt. : EUR 12.99

Die handlichen und flott aufgemachten Ratgeber der Scorpio-Reihe "Leichter leben" bedienen ein breites Themenspektrum der psychologischen Lebenshilfe (zur Reihe s. G. Ingrassia: ID-B 48/16; hier zuletzt besprochen N. Tempel, ID-A 30/18). In "Jetzt reicht's" zeigt die versierte Ratgeberautorin Rahn-Huber (zuletzt ID-A 45/16) wie sich mit Achtsamkeit und Innehalten ein Gespür für die eigenen Grenzen entwickeln lässt und wie sich mit einem freundlichen, aber bestimmten Nein diese Grenzen wahren lassen. Informativ, aufschlussreich und mit hilfreichen Übungen und Praxistipps, zum Thema überall einsetzbar, vor M. Radecki (ID-B 28/15), neben Anja Förster (ID-A 45/16). (2)

LK/SH: Müller-Boysen

ID bzw. IN 2018/48

Veröffentlichungsdatum ist der Montag der angegebenen Kalenderwoche (ID/IN Woche) in unseren Lektoratsdiensten. Die Lektoratsdienste mit den ekz-Informationendiensten ID Buch und ID Nonbook unterstützen den bibliothekarischen Bestandsaufbau. Sie informieren jährlich über circa 20.000 relevante Titel, im Rahmen der Lektoratskooperation herausgefiltert aus einem Marktangebot von rund 100.000 Neuerscheinungen. Diese Auswahl findet sich mit Begutachtung, Systematik nach ASB, KAB, SfB und SSD und Interessenkreisen in den Lektoratsdiensten.