

BIT-Sommer-Extra

Beratung • Information • Textservice



Blickpunkt Auge

Rat und Hilfe bei Sehverlust

Ein Angebot des BBSB e.V.



Liebe Leserinnen und Leser,

gerade in stressigen Zeiten wichtig: die alltägliche Entspannung zwischendurch. Kleine positive Erlebnisse, bewusst genossen, bringen Sie wieder ins Gleichgewicht. Mit einem Buch können Sie ganz leicht abschalten. Lesen beruhigt die Gedanken, weil der Kopf damit beschäftigt ist, die Gedanken eines anderen zu verarbeiten. Wir haben für Sie in diesem BIT-Extra eine Vielzahl interessanter Titel zusammengestellt. Diese geben Ihnen einfache sowie wohltuende Übungen, Methoden und Tipps an die Hand. So können Sie leichter Stress abbauen und mehr Entspannung erfahren.

Ihr BIT Team wünscht viel Lesevergnügen!

Die Sonderangebote sind gültig bis 30.06.2022

- **Bandelow, Borwin: Das Buch für Schüchterne. Wege aus der Selbstblockade**

Jeder fünfte Bundesbürger leidet unter der eigenen Scheu und Zaghaftheit. Schüchternheit ist die irrationale Angst vor Begegnungen mit anderen Menschen. Meist äußert sie sich in körperlichen Symptomen wie z. B. Erröten, feuchten Händen oder Herzklopfen. Dieses Buch erklärt die Ursachen der sozialen Angst und zeigt, was man gegen Schüchternheit tun kann.

Sprecherin: Ilona Eberhöfer

Best.-Nr.: A01176-Y1 DAISY-Hörbuch 524 Minuten 1 CD 29,00 €

- **Bögle, Robert; Gesa Heiten: Räder des Lebens.**

In vielen Kulturen weltweit existieren Lebensrad-Modelle, die persönliche wie gemeinschaftliche Entwicklungsprozesse zyklisch erklären und begleiten. Die Autoren stellen eine Auswahl von fünf verbreiteten Lebensrad-Modellen vor, die altes Menschheitswissen neu aufbereiten, um tiefgreifende Veränderung und Transformation auf der individuellen wie gesellschaftlichen Ebene anzuregen und zu unterstützen. Spannend und informativ!

Sprecherin: Ursula Meisinger-Reiter

Best.-Nr.: A05659-Y1 DAISY-Hörbuch 528 Minuten 1 CD 29,00 €

● **Beaulieu, John: Klangheilung mit Stimmgabeln.**

Der Naturarzt, Körper- und Psychotherapeut John Beaulieu hat eine neue Form der Klangheilung entwickelt. Mit speziellen Stimmgabeln wird unser Nervensystem wie ein Musikinstrument »gestimmt« und ein Zustand tiefer innerer Entspannung und Harmonie erzeugt. Dieses Buch verbindet auf geniale Weise Wissenschaft, Klang und energetisches Heilen. Die darin vorgestellte Methode der Klangheilung ist sowohl für Laien wie auch für Fachleute im Bereich der alternativen Heilweisen anwendbar. Mit detaillierten praktischen Anleitungen!

Sprecherin: Nicola Plathner

Best.-Nr.: A09027-Y1 DAISY-Hörbuch 489 Minuten 1 CD statt 29,00 €: 19,00 €

● **Böhm, Gert; Pausch, Johannes: Nimm deine Zeit an die Hand.
Kleine Schritte zum guten Leben**

In Minuten lesen, was ein Leben nachhaltig verändern kann: Diese Textsammlung legt Samenkörner für ein besseres Leben in die Seele. Die Autoren geben alltagstaugliche Anregungen für den Umgang mit den Rhythmen des Lebens, mit Kraft spendenden Alltagsritualen und für eine lebendige Beziehung zu Gott und den Menschen. Sprecher: Klaus Langer

Best.-Nr.: A04144-Y1 DAISY-Hörbuch 194 Minuten 1 CD 19,00 €

● **Bohus, Martin; Lisa Lyssenko: Lebe Balance.
Das Programm für innere Stärke und Achtsamkeit**

Lebe Balance basiert auf wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen der Psychologie und Psychotherapie und zeigt - wie Sie Ihre innere Stärke und Energie schützen, ausbauen und erhöhen können, - wie Sie eine Balance finden zwischen der Bewältigung des Alltags und der Orientierung an den Dingen, die wirklich wichtig sind. Ihr Leben wird einfacher, nachhaltiger, intensiver und reicher werden. Sprecher: Werner Seufert

Best.-Nr.: A04421-Y1 DAISY-Hörbuch 370 Minuten 1 CD 29,00 €

● **Boltz, Sandra: ICare – Die Challenge. 30 Tage. Achtsamkeit. Glück**

30 ganz konkrete Handlungstipps: 30 Tage lang erwartet Sie eine Tagesübung für einen besseren Umgang mit sich selbst. Weg vom negativen und abwertenden Denken hin zu einem selbstsicheren und achtsamen Leben voll innerer Stärke. Kümmern Sie sich um sich selbst und die Welt wird zu einem besseren Ort. Sprecherin: Annaserena Bikafalvi Máthé

Best.-Nr.: A04841-Y1 DAISY-Hörbuch 237 Minuten 1 CD 19,00 €

● **Fredrickson, Barbara L.: Die Macht der guten Gefühle.
Wie eine positive Haltung ihr Leben dauerhaft verändert**

Gute Gefühle machen uns stärker, gesünder, kreativer - wenn sie im richtigen Verhältnis zu negativen Emotionen stehen. Dreimal mehr positive Emotionen als negative: Das ist die wissenschaftlich erwiesene Formel, die Sie immun macht gegen Krisen und Rückschläge.

Sprecher: Hubertus Alexander Wolf

Best.-Nr.: A03470-Y1 DAISY-Hörbuch 712 Minuten 1 CD 29,00 €

● **Kabat-Zinn, Jon: Gesund durch Meditation.
full catastrophe living; das vollständige Grundlagenwerk**

In diesem Programm lernt man Schritt für Schritt, wie man durch bestimmte Meditationen, Atem- und Yogaübungen achtsam wird, sich entspannt und auf diese Weise Stress, Schmerzen und Beschwerden abbauen kann. Mittlerweile ist daraus eine Bewegung entstanden, die unsere Gesellschaft auf vielfältige Weise verändert. Sprecherin: Annaserena Bikafalvi Máthé

Best.-Nr.: A04991-Y1 DAISY-Hörbuch 1775 Minuten 1 CD statt 59,00 €: 49,00 €

- **Kelley, David; Tom Kelley: Kreativität & Selbstvertrauen.**
Der Schlüssel zu Ihrem Kreativbewusstsein
 Wer daran glaubt, die Welt verändern zu können, erschließt seine verborgenen Kreativpotentiale. Hinter dem Erfolg des Konzeptes der Autoren steht der Glaube an die eigene Kreativität. Der Mut, Fehler zu machen. Die Bereitschaft, bis an die Grenzen zu gehen. Es zeigt uns, wie man das Selbstvertrauen auf- und ausbaut und wie man es sich erhält. Aber auch, wie das die Sicht auf die Welt und damit die Welt verändert. Sprecher: Martin Mayrhofer
Best.-Nr.: A04407-Y1 DAISY-Hörbuch 512 Minuten 1 CD 29,00 €

- **Peale, Norman Vincent: Die Kraft des positiven Denkens**
 Einfach praktisch und wahr: Hier ist ein Buch, das Schule gemacht, das Denken unzähliger Menschen gewandelt und vielen Träumen zur Realisierung verholfen hat - Veränderung beginnt im Kopf und im Herzen. Der Klassiker. So frisch und neu wie am Tag seines erstmaligen Erscheinens. Sprecherin: Veronika Wiggert
Best.-Nr.: A00494-Y1 DAISY-Hörbuch 441 Minuten 1 CD statt 29,00 €: 19,00 €

- **Bowen, Will: Einwandfrei. Wie Sie aufhören, über Gott und die Welt zu klagen und stattdessen anfangen, wirklich das Leben zu genießen.**
Die 21-Tage-Herausforderung
 6 Millionen Menschen in mehr als 80 Ländern haben die Herausforderung angenommen - eine einfache Idee, ein unglaubliches Ergebnis, ein „einwandfreies“ Leben. Jetzt sind Sie dran! Versuchen Sie, an 21 aufeinanderfolgenden Tagen sich nicht zu beschweren, zu meckern, zu jammern! Und finden Sie heraus, wie die einfache Tatsache, sich nicht mehr zu beschweren, ihre Gesundheit, Beziehungen, Karriere und Leben verändert. Ein lebensverbesserndes Buch zum IMMER WIEDER lesen! Sprecherin: Astrid Martiny
Best.-Nr.: A08532-Y1 DAISY-Hörbuch 303 Minuten 1 CD 19,00 €

- **Caddy, Eileen: Herzenstüren öffnen**
 Dieser Jahresbegleiter enthält eine inspirierende Sammlung von klaren Lehren voller spiritueller Wahrheit und visionärer Kraft, die helfen, sich geistig zu erneuern und immer wieder frische Kraft zu schöpfen.
Best.-Nr.: A00255-PK1 Kurzschrift 377 Seiten 2 Ordner 59,00 €
Best.-Nr.: A00255-PV1 Vollschrift 519 Seiten 3 Ordner 59,00 €

- **Rosenberg, Larry: Mit jedem Atemzug.**
Buddhas Weg zu Achtsamkeit und Einsicht
 Begeben Sie sich mit Larry Rosenberg auf Buddhas Weg zu Achtsamkeit und Einsicht, durch das bewusste Ein- und Ausatmen. Der Autor präsentiert in seinem Buch diese zeitlose Meditationspraxis. Mit Weisheit, Mitgefühl und Humor zeigt er auf, dass uns die Praxis des Atem-Gewahrseins sanfte und gleichwohl grundlegend transformieren kann. Ein Handbuch für gelebte spirituelle Praxis. Sprecherin: Annaserena Bikfalvi Máthé
Best.-Nr.: A09610-Y1 DAISY-Hörbuch 675 Minuten 1 CD statt 29,00 €: 19,00 €

- **Canfield, Jack; Hansen, Marc Victor: Hühnersüppchen für die Seele**
 Die »heiße Tasse« fürs Herz! Diese liebenswerten und klugen Geschichten muntern auf, machen Mut und wärmen das Innere wie eine richtig gute Hühnersuppe!
 Sprecher: Hubertus Alexander Wolf
Best.-Nr.: A03459-Y1 DAISY-Hörbuch 316 Minuten 1 CD 19,00 €

- **Canfield, Jack: Hühnersuppe für die Seele – zum Kraftschöpfen**
 Wie ein Teller dampfender Hühnersuppe an einem kalten Tag unsere Lebensgeister zurückbringt, so erwärmt dieses Buch unser Herz und spendet Trost in schwierigen Zeiten. Menschen jeden Alters und verschiedenster Herkunft erzählen ganz persönlich von Unglück und Hoffnung, Rückschlägen, Mut und überraschenden Wendungen. Vor allem aber zeigen sie uns, dass in jeder Lebenssituation eine Chance liegt. Immer! Sprecher: Hubertus Alexander Wolf
Best.-Nr.: A03675-Y1 DAISY-Hörbuch 492 Minuten 1 CD 29,00 €

- **Canfield, Jack: Viel mehr Hühnersüppchen für die Seele**
 Wann immer man Zuspruch braucht, jemandem eine Freude machen will oder in geselliger Runde etwas zum Besten geben möchte: Nichts ist besser geeignet als eine dieser klugen und liebenswerten Hühnersüppchen-Geschichten! Hier ist der dritte Teil!
 Sprecher: Hubertus Alexander Wolf
Best.-Nr.: A03462-Y1 DAISY-Hörbuch 314 Minuten 1 CD 19,00 €

- **Canfield, Jack: Kompass für die Seele. So bringen Sie Erfolg in Ihr Leben**
 Jack Canfield und Janet Switzer machen ihre Leser zu Kapitänen des eigenen Lebens. Ihr Buch weist ihnen die Richtung und stattet sie mit allem aus, was sie auf ihrer Reise zu Glück, Erfolg, Wohlstand und Erfüllung brauchen. Mehr als 60 lebenspraktische Tipps und Glaubenssätze in unverwechselbarem Canfield-Stil motivieren dazu, das Steuer selbst in die Hand zu nehmen, den eigenen Kurs zu finden und ihn mit Energie und Zuversicht bis ans Ziel zu verfolgen.
 Sprecher: Hubertus Alexander Wolf
Best.-Nr.: A03631-Y1 DAISY-Hörbuch 1437 Minuten 1 CD statt 49,00 €: 39,00 €

- **Carnegie, Dale: Sorge dich nicht – lebe! Die Kunst, zu einem von Ängsten und Aufregungen befreiten Leben zu finden**
 In diesem Buch greift Dale Carnegie eines der wichtigsten Themen unserer Zeit auf - die alltäglichen Ängste und Sorgen, die uns an der Entfaltung unserer Möglichkeiten hindern und die es uns so schwermachen, einfach glücklich zu sein. Die Grundsätze für ein unbesorgteres Leben, die Dale Carnegie hier aufstellt, sind anregend, für jeden Menschen nachvollziehbar und - sie lassen sich wirklich in die Praxis umsetzen. Sprecherin: Gertraud Schottenhammer
Best.-Nr.: A02977-Y1 DAISY-Hörbuch 856 Minuten 1 CD 29,00 €

- **de Mello, Anthony: Zeiten des Glücks. Geschichten für Herz und Seele**
 "Was immer geschieht, an uns liegt es, Glück oder Unglück darin zu sehen." Reich sein und Geld haben ist nicht das gleiche. Wann ist es genug? Was ist schon zu viel? Wer offen ist, wird reich beschenkt - mit dem Leben selbst. Die schönsten Geschichten eines großen Meisters der Psychologie des menschlichen Herzens. Heitere, fröhliche und tiefe Weisheiten, die die Seele verwandeln. Sprecher: Klaus Langer
Best.-Nr.: A03947-Y1 DAISY-Hörbuch 200 Minuten 1 CD 19,00 €

- **Delden, Gila van: Lass dein Leben leuchten! Affirmationen zum Glücklichsein**
 Die Energie unserer Gedanken ist die allergrößte Kraft und kann das Leben von Grund auf verändern. Die Autorin erschließt eine unerschöpfliche Quelle der Inspiration und Einsicht, um das Leben neu zu entdecken.
Best.-Nr.: A00384-PK1 Kurzschrift 231 Seiten 2 Ordner 36,00 €
Best.-Nr.: A00384-PV1 Vollschrift 331 Seiten 2 Ordner 36,00 €

- **Seiwert, Lothar J.: Wenn du es eilig hast, gehe langsam. Mehr Zeit in einer beschleunigten Welt. Sonderausgabe**
 Sie fühlen sich gehetzt und haben das Gefühl, dass die Hektik Ihren Alltag beherrscht? Sie fragen sich, wie Sie diese permanente Beschleunigung mit Ihrem Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung in Einklang bringen können? Lothar Seiwert zeigt Ihnen, warum Zeitoptimierung nicht mehr ausreicht: Das Zeitmanagement der Zukunft bedeutet ganzheitliches Selbstmanagement und aktive Lebensgestaltung. Sprecher: Peter Unglert
Best.-Nr.: A04409-Y1 DAISY-Hörbuch 289 Minuten 1 CD 19,00 €

- **Selby, John: Die Kunst, allein zu sein**
 Dieser Ratgeber operiert ausgehend vom bestechenden Leitgedanken: Liebe dich erst selbst, dann kannst du deinen Nächsten lieben. Mittels leichter Meditationsübungen lernt der Mensch, sein eigener bester Freund zu werden. Sprecherin: Ilona Eberhöfer
Best.-Nr.: A00474-Y1 DAISY-Hörbuch 209 Minuten 1 CD 19,00 €

- **Burmeister, Mary: Jin-shin-jyutsu-ist. Die "Sicherheits"-Energieschlösser der Menschheit und ihre Schlüssel**
 Im Jin Shin Jyutsu Selbsthilfe-Buch 2 werden die 26 JIN SHIN JYUTSU "Sicherheits"-Energieschlösser vorgestellt, ihre Lage und ihre Bedeutung sowie Kurzgriffe aufgezeigt, mit denen wir die Schlösser aufschließen können, um frei zu sein von geistigen, emotionalen und körperlichen Spannungen. Sprecherin: Karin May-Brandstätter
Best.-Nr.: A04998-Y1 DAISY-Hörbuch 86 Minuten 1 CD 9,00 €

- **Brown, Fran: REIKI Leben. Großmeisterin Takatas Lehren**
 Reiki ist Lebensenergie. Im Usui-System des natürlichen Heilens wird diese Energie gelehrt und als Leitfaden des täglichen Lebens genutzt. In diesen liebevollen Erinnerungen an ihre Lehrerin hat Fran Brown die farbenfrohen Geschichten gesammelt, die Hawayo Takata während der 35 Jahre erzählt hat, in denen sie einzige lehrende Reiki-Meisterin war.
 Sprecherin: Ilona Eberhöfer
Best.-Nr.: A03466-Y1 DAISY-Hörbuch 229 Minuten 1 CD 19,00 €

- **Koch, Nishkam; Jeru Kabbal: Ein Quantum Licht. Das Handbuch zur Quantum Light Breath Meditation**
 Der Quantum Light Breath (QLB) ist eine einstündige, wirkungsvolle Atemmeditation die kraftvoll zur Reinigung und Klärung von Körper, Geist und Seele führt. Dieses Buch bringt eine umfassende Einführung in die Praxis und die Hintergründe des effektiven, transformativen Atemprozesses. Sprecherin: Ursula Richter
Best.-Nr.: A07208-Y1 DAISY-Hörbuch 157 Minuten 1 CD 15,00 €

- **Kopp, Sheldon B.: Triffst du Buddha unterwegs ...**
 »Triffst Du Buddha unterwegs, so töte ihn« lautet ein alter Zen-Spruch. Mit dieser Aufforderung, sich von Autoritäten zu lösen, schlägt Sheldon Kopp die Brücke von den frühen Weisheitslehren zur modernen Psychotherapie. Denn auch sie fordert ihre Patienten auf, Altes hinter sich zu lassen und neue Wege der Selbsterkenntnis einzuschlagen. Sprecherin: Barbara Kauch
Best.-Nr.: A05393-Y1 DAISY-Hörbuch 467 Minuten 1 CD 29,00 €

- **Bohne, Dr.Michael: Feng Shui gegen das Gerümpel im Kopf**

Feng Shui und Energetische Psychologie erstmals in einem integrierten Konzept. Ein Buch, mit dem jeder sein Denken und Fühlen - im Allgemeinen oder wenn es um konkrete Krisensituationen geht - selbständig ordnen und wieder in den Griff bekommen kann.

Sprecherin: Irene Becker

Best.-Nr.: A00298-Y1 DAISY-Hörbuch 405 Minuten 1 CD statt 29,00 €: 19,00€

- **Kingston, Karen: Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags.**

Feng Shui ist die chinesische Kunst, Häuser so zu bauen und Räume so einzurichten, dass Menschen sich darin wohl fühlen und ihr Energieniveau behalten oder sogar stärken. Nun werden wir vielleicht nicht gleich unser Haus umbauen oder unsere Wohnung völlig umgestalten wollen, aber Gerümpel haben wir alle. Wie wir uns von unnötigem Ballast befreien und so unsere gestaute Energie und damit unser ganzes Leben in Schwung bringen, erklärt die international bekannte Feng-Shui-Expertin Karen Kingston in ihrem ungemein praktischen Buch.

Sprecherin: Karin Schamberger

Best.-Nr.: A01648-Y1 DAISY-Hörbuch 333 Minuten 1 CD 19,00 €

- **Gruber-Keppler, Aline: Sanfte Lichtarbeit am Fuß.**

Die Metamorphische Methode und die Chakren

In diesem Buch beschreibt die Autorin aus ihrer langjährigen Erfahrung heraus die Technik und Wirkungsweise der Metamorphischen Methode nach St.John. Durch Berührung an den Füßen werden vorgeburtliche Muster bewusst. Dieses Buch ist ein wichtiger Beitrag für Praktiker der Metamorphischen Methode, sowie für alle, die sich für ganzheitliche Heilmethoden und ihre Möglichkeiten interessieren. Sprecherin: Lucia Suerhoff

Best.-Nr.: A06974-Y1 DAISY-Hörbuch 212 Minuten 1 CD 19,00 €

- **Harbour, Dorothy: Achtung, Energie-Vampire.**

Das Praxisbuch für psychischen Selbstschutz

Jeder kennt das Gefühl: Man betritt einen Raum und fühlt sich sofort unwohl. Man begegnet einem bestimmten Menschen und ist auf merkwürdige Weise verunsichert. Man befindet sich mitten im Gespräch, und plötzlich ist die Atmosphäre vergiftet. Woran liegt das? Dorothy Harbour konfrontiert uns mit einem verborgenen Bereich menschlicher Kommunikation - dem ständigen Austausch von Lebensenergie. Sprecher: Martin Harbauer

Best.-Nr.: A00244-Y1 DAISY-Hörbuch 454 Minuten 1 CD 29,00 €

Kontakt- und Bestelldaten

BBSB e. V.

BIT-Zentrum

Arnulfstr. 22, 80335 München

Bestellhotline: **089 55988-136** Herr Färber

24h-Bestellservice: **089 55988-144** Anrufbeantworter

Telefax: **089 55988-336**

E-Mail: bit-bestellservice@bbsb.org

Internet: www.bbsb.org

Twitter: [@bbsb_ev](https://twitter.com/bbsb_ev)