



Neu orientieren in der Krise: Ein praktischer Leitfaden aus persönlicher Erfahrung des Autors.

I Wenn deine Welt zerbricht. Lebenskrisen in fünf Schritten meistern

Christoph Ebenbichlers „Wenn deine Welt zerbricht“ ist ein aufrüttelnder Ratgeber, der persönliche Betroffenheit und wissenschaftlichen Anspruch eindrucksvoll vereint. Ausgelöst durch einen schweren Unfall bei einer Skitour 2021 erfährt der Autor am eigenen Leib, wie sich Verzweiflung anfühlt und wie schwer es sein kann, den Boden unter den Füßen wiederzufinden. Ebenbichler entwickelt daraus ein klar strukturiertes Fünf-Schritte-Programm: Akzeptanz, Zuversicht, Selbstwirksamkeit, Reflexion und Konsequenz – unterfüttert mit Achtsamkeitsübungen, Reflexionsfragen und praktischen Impulsen, die er selbst durchlebt hat.

Das Buch überzeugt durch einen ausgewogenen Mix aus wissenschaftlichen Befunden, eigenen Erfahrungen aus dem Spitzensport und Fallbeispielen, der die Lektüre lebendig und nachvollziehbar macht. Bereits beim Vorwort von Skisprung-Legende Toni Innauer, das dem Buch zusätzliche Glaubwürdigkeit verleiht, beginnt das Kopfkino. Insgesamt ist der Stil empathisch, motivierend und doch nüchtern:

kein dominanter, kein übertrieben motivierender Coach-Ton, sondern sachliche Begleitung, die zur Eigenverantwortung ermuntert. Als ressourcenorientierter Leitfaden kann dieses Buch nicht nur Menschen in akuten Krisen helfen, sondern auch präventiv wirken. Es regt dazu an, persönliche Widerstandskraft aufzubauen, und zeigt, dass selbst ein tiefer Absturz Ausgangspunkt für Wachstum und Resilienz sein kann.

Fazit: Ein inspirierender, praxistauglicher Selbsthilferatgeber, der durch Struktur, Authentizität und Reflexionsimpulse überzeugt, ideal für alle, die nach einem tiefen Fall wieder aufstehen wollen.

[Gerhard Mössmer]

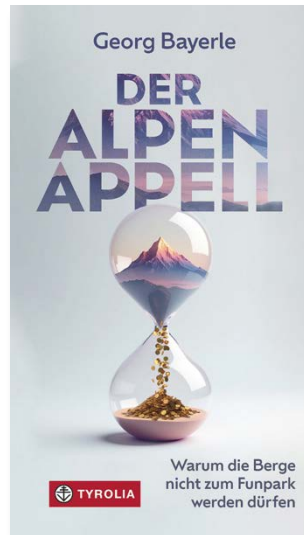


Foto & Kartendaten: Map data OpenStreetMap®

I Wandern, wo andere forschen. Davos und Umgebung

Wie verändert sich die Biodiversität auf Berggipfeln in Zeiten des Klimawandels? Welche Bäume sind ideal für einen Schutzwald? Und was macht der Permafrost, wenn es wärmer wird? Diesen und vielen weiteren Fragen gehen die Forschenden am WSL-Institut für Schnee- und Lawinenforschung SLF und an der Eidgenössischen Forschungsanstalt für Wald, Schnee und Landschaft WSL nach.

Wo und wie erklärt der Wanderführer „Wandern, wo andere forschen. Davos und Umgebung“. Auf acht teils hochalpinen Wanderungen rund um die höchstgelegene Stadt der Alpen erkunden Interessierte die Schönheit der Bergwelt, erhalten tiefe Einblicke in die Arbeit von WSL und SLF und kommen an vielen Orten vorbei, an denen aktuell geforscht wird. Beispielsweise an den Lawinnenverbauungen bei Parsenn, beim Permafrost am Flüelapass und Flüelaschwarzhorn und an einem der am besten mit Fernerkundung vermessenen Gebiete der Schweiz – dem Dischmatal.

[Redaktion]

I Der Alpen-Appell. Warum die Berge nicht zum Funpark werden dürfen

Die Alpen sind nicht nur riesiger Naturraum, Wasserschloss und beliebte Freizeitstätte in der Mitte Europas. Sie sind auch mehr denn je im Wandel begriffen – und so gefährdet wie nie zuvor. Grund dafür ist auch die noch immer anhaltende Erschließung durch den Menschen. Sie wird selbst in den entlegensten Regionen des Hochgebirges mit heute fragwürdigen Methoden durchgezogen.

Der renommierte Alpenkenner, Filmemacher und Journalist Georg Bayerle beobachtet diese Entwicklung seit mehreren Jahrzehnten, und das privat wie beruflich. In seiner Streitschrift „Alpen-Appell“ analysiert Bayerle schonungslos den Zustand eines immer fragiler werdenden Ökosystems, hinterfragt die auf reiner Ausbeutung basierende Alpenökonomie – und er zeigt Wege für die Zukunft auf, wie wir das großartige Gebirge inmitten des Kontinents doch noch vor uns retten können.

[Redaktion]

I MapOut

Kein Datenroaming in der Schweiz? Kein Netz in abgelegenen Ländern? Genau für solche Fälle entwickelten die Schweizer Stefan Frey und Michael Kussmaul MapOut – eine reine iOS-App, die das Speichern von Offline-Karten sowie weltweite Routen- und Tourenplanung ermöglicht. Die Karteninteraktion sowie das Einzeichnen oder Suchen von Touren funktionieren dabei per Pinch- und Tap-Gesten, was die Bedienung intuitiv macht. Laut Entwicklern eignet sich die App zum Wandern, Radfahren oder für Städtetouren. Allerdings basiert das Kartenmaterial auf der Open-StreetMap und bietet für die Tourenplanung im alpinen Gelände – trotz vorhandener Overlays – nicht die Detailtiefe und Genauigkeit professioneller topografischer Karten. Für die Straßennavigation, Fernreisen oder einfache Radtouren kann MapOut durchaus nützlich sein. Besonders in der Off-road-Szene, etwa bei 4x4-Reisenden, wird die App als Navigationslösung empfohlen. Praktisch sind auch die Overlays für den öffentlichen Verkehr sowie für Wintersportgebiete inklusive Pistenübersicht.

[Redaktion]