

# The Cow In Parking Lot A Zen Approach To Overcoming Anger Leonard Scheff

Getting the books *The Cow In Parking Lot A Zen Approach To Overcoming Anger Leonard Scheff* now is not type of inspiring means. You could not lonesome going in the same way as ebook heap or library or borrowing from your contacts to entry them. This is an utterly easy means to specifically acquire lead by on-line. This online revelation *The Cow In Parking Lot A Zen Approach To Overcoming Anger Leonard Scheff* can be one of the options to accompany you following having extra time.

It will not waste your time. take me, the e-book will unquestionably express you new thing to read. Just invest tiny grow old to entry this on-line pronouncement *The Cow In Parking Lot A Zen Approach To Overcoming Anger Leonard Scheff* as with ease as review them wherever you are now.

*Insight Guide Insight 1992-12*

*Ohne Worte - ohne Schweigen* Paul Reps 2008

*Die 1%-Methode - Minimale Veränderung, maximale Wirkung* James Clear 2020-04-21 *Der Spiegel*-Bestseller Platz 1! Das Geheimnis des Erfolgs: »Die 1%-Methode«. Sie liefert das nötige Handwerkszeug, mit dem Sie jedes Ziel erreichen. James Clear, erfolgreicher Coach und einer der führenden Experten für Gewohnheitsbildung, zeigt praktische Strategien, mit denen Sie jeden Tag etwas besser werden bei dem, was Sie sich vornehmen. Seine Methode greift auf Erkenntnisse aus Biologie, Psychologie und Neurowissenschaften zurück und funktioniert in allen Lebensbereichen. Ganz egal, was Sie erreichen möchten - ob sportliche Höchstleistungen, berufliche Meilensteine oder persönliche Ziele wie mit dem Rauchen aufzuhören -, mit diesem Buch schaffen Sie es ganz sicher.

*Picknick mit Bären* Bill Bryson 2011-12-23 Bill Bryson will es seinen gehfaulen Landsleuten zeigen: Gemeinsam mit seinem Freund Katz, der aufgrund gewaltiger Leibesfülle und einer festverwurzelten Leidenschaft für Schokoriegel nicht gerade die besten Voraussetzungen dafür mitbringt, will er den längsten Fußweg der Welt, den "Appalachian Trail", bezwingen. Eine abenteuerliche Reise quer durch zwölf Bundesstaaten der USA beginnt... Ein Reisebericht der etwas anderen Art - humorvoll, selbstironisch und mit einem scharfen Blick für die Marotten von Menschen und Bären!

*The Cow in the Parking Lot: A Zen Approach to Overcoming Anger* Susan Edmiston 2010-06-24 Don't get mad. Get calm. Ask yourself: "Do I really want to be angry?" Leonard Scheff, a trial attorney who used anger to fuel his courtroom persona, realized the answer had to be no. Anger is toxic. Anger is in the eyes of the beholder. Using simple Buddhist principles and applying them in a way that is easy for non-Buddhists to understand and put into practice, Scheff and Susan Edmiston have created an interactive book that helps readers change perspective, step-by-step, so that they can replace the anger in their lives with newfound happiness. Based on the Transforming Anger workshop Scheff created, *The Cow in the Parking Lot* shows how anger is based on unmet demands, from the reasonable (we want love from our partner) to the irrational (we want respect from a total stranger) to the impossible (we want someone to fix everything in our life). The authors show how, once we identify our real unmet demands, we can dissolve the anger. The same is true for our "buttons"—once we understand them, we can defuse what happens when they're pushed. We learn to laugh at ourselves, a critical early step in changing angry behavior. We learn how to deal with the anger of others, and ultimately how to transform anger into compassion. And finally, we learn the liberating truth: Only you can make yourself angry.

*Street Zen* David Schneider 2010

*A Complete Pronouncing Gazetteer, Or, Geographical Dictionary of the World 1880*

*The Octopus* Darren Fernando 2020-01-30 *THE OCTOPUS* is a collection of compellingly quirky short-stories and narrative poems that offers something to satisfy every kind of taste and interest: Tales about Ouija boards, the world's best fried chicken, time-travel, the ecstasy of a new relationship, cloning, the agony of a break-up, misuse of government-grants-for-the-arts, full-moons... Quite often, you won't be sure what's coming next. This debut collection paints a series of pictures: some realistic, some surrealistic, each more entertaining than the last, sure to keep readers surprised, amused, bewildered, and fascinated, from beginning-to-end.

*The Breeder's Gazette 1890*

*Mutiges Träumen* Alberto Villoldo 2016-11-30 Carlos Castaneda trifft Rhonda Byrne - schamanische Techniken, um eine bessere Welt zu kreieren Unser Leben ist nichts als ein Traum, und die Welt ist, was wir durch unsere Gedanken und Vorstellungen ins Dasein hinein träumen. Schamanen traditioneller Naturvölker wussten dies, und sie erfanden Techniken, um ihre Realität zu verändern. Bestseller-Autor Alberto Villoldo studierte 25 Jahre lang die spirituellen Praktiken der Schamanen im Amazonas- und Andengebiet. Seine Forschungsergebnisse trug er in diesem wahrhaft "traumhaften" Arbeitsbuch zusammen, das seine Leser zu inspirieren vermag wie kaum ein anderes.

*LSD - Liebe statt Drogen* Micha Ebeling 2014-02-27 Die Lesebühne LSD - Liebe statt Drogen wurde 1996 unter dem Namen "Supernova" gegründet und im gleichen Jahr in ein "Ein Keller Buntess" umbenannt. Alle Künstler sind als Poetry Slammer, Kabarettisten, Autoren und Musiker auch in anderen Bereichen aktiv. 2006 wurde LSD zehn Jahre alt und gab dieses Büchlein mit Lesebühnenliteratur und Live-Musik vom Feinsten heraus.

*Der Zen-Meister Hakuin Ekaku* Kazuaki Tanahashi 1989

*Comparative Religious Ethics* Christine E. Gudorf 2013-01-01 Unlike other texts, Gudorf's work focuses on common, everyday issues including food and diet, work, sex and marriage, proper dress, anger and violence, charity, family, and infirmity and the elderly while drawing out ethical implications of each and demonstrating how different religious traditions prescribe rules for action. An introductory chapter reviews standard ethical theory and core elements of comparative religious analysis. Each chapter opens with a riveting real-life case and shows how religious ethics can shed light on how to handle the larger issues, without determining for the reader what a proper ethical response might be.

*Lonely Planet Reiseführer San Francisco 2018-03-21 Lonely Planet E-Book San Francisco Lonely Planet E-Books* sind besonders praktisch für unterwegs und sparen Gewicht im Reisegepäck! E-Book basiert auf: 1. Auflage 2018 Etliche Monate Recherche stecken im Kulturreiseführer für Individualreisende. Autoren geben sachkundige Hintergrundinfos zum Reiseland, liefern Tipps und Infos für die Planung der Reise, beschreiben alle interessanten Sehenswürdigkeiten mit aktuellen Öffnungszeiten und Preisen und präsentieren ihre persönlichen Entdeckungen und Tipps. Und auch Globetrotter, die abseits der ausgetretenen Touristenpfade unterwegs sein möchten, kommen auf ihre Kosten. Für jedes Reiseziel gibt es eine Auswahl an Unterkünften und Restaurants für jeden Geschmack und Geldbeutel. Abgerundet wird der Guide durch Übersichts- und Detailkarten und einem Farbkapitel zu den Top-Highlights. Der Lonely-Planet-Reiseführer ist ehrlich, praktisch, witzig geschrieben, liefert inspirierende Eindrücke und Erfahrungen und macht Lust auf Land und Leute. Ob Backpacker, Pauschalreisender oder 5-Sterne-Tourist - mit dem Lonely Planet im auf dem Tablet oder Smartphone sind Sie bestens gerüstet. Tipp: Erstellen Sie Ihren persönlichen Reiseplan durch Lesezeichen und Notizen... und durchsuchen Sie das E-Book mit der praktischen Volltextsuche!

*Was deine Wut dir sagen will: überraschende Einsichten* Marshall B. Rosenberg 2015-03-26 Wir fühlen die Wut, wenn sie uns überfällt. Unser Gesicht läuft rot an, der Blickwinkel verengt sich, der Herzschlag nimmt zu und wir werden von beurteilenden Gedanken überflutet. Unsere Wut wurde ausgelöst und gleich werden wir etwas sagen, das alles noch viel schlimmer macht. Doch es gibt eine Alternative. In der Gewaltfreien Kommunikation lernen wir, dass Wut einem ganz bestimmten lebensbereichernden Zweck dient. Sie ist ein Alarmsignal dafür, dass wir von dem, was wir wertschätzen, getrennt sind und daß unsere Bedürfnisse nicht erfüllt werden. Es kann also nicht darum gehen, die

Wut in den Griff zu bekommen, indem wir Gefühle unterdrücken oder dass wir andere anbrüllen, um unsere Beurteilungen loszuwerden. Marshall Rosenberg zeigt, wie wir mit Hilfe unserer Wut unsere Bedürfnisse entdecken und wie wir sie auf konstruktive Weise erfüllen können. *Smalltalk* Alexander von Schönburg 2014-12-19 Sokrates' Satz «Ich weiß, dass ich nichts weiß» ist die zentrale philosophische Erkenntnis der Menschheit. Wie recht er hatte! Doch das Leben lässt sich meistern, auch wenn man mal nicht den wirklichen Durchblick hat. Solange Sie in der richtigen Situation das Richtige sagen. Mit Witz und scharfem Blick führt Alexander von Schönburg in die Königsdisziplin der Konversation ein – den Smalltalk. Als Experte für alle Fragen des stilvollen Auftritts lautet sein dringender Rat: Halten Sie sich an die geeigneten Themen! Nach der Lektüre dieses Buches plaudern Sie ganz nonchalant über das Gottesteilchen, schütteln dann ein paar flockige Sätze über den neuen Tarantino aus dem Ärmel und rätenern anschließend wie selbstverständlich über die Lehren des Buddhismus. Alexander von Schönburg liefert eine charmante Handreichung für die Kunst der Konversation – und zugleich ein heiteres Glossar der Gegenwart. Er zeigt: Smalltalk ist als Kulturtechnik kaum zu überschätzen.

Schläft gut, ihr hiesigen Gedanken John Green 2017-11-10 Die 16-jährige Aza Holmes hatte ganz sicher nicht vor, sich an der Suche nach dem verschwundenen Milliardär Russell Pickett zu beteiligen. Sie hat genug mit ihren eigenen Sorgen und Ängsten zu kämpfen, die ihre Gedankenwelt zwanghaft beherrschen. Doch als eine Hunderttausend-Dollar-Belohnung auf dem Spiel steht und ihre furchtlose beste Freundin Daisy es kaum erwarten kann, das Geheimnis um Pickett aufzuklären, macht Aza mit. Sie versucht Mut zu beweisen und überwindet durch Daisy nicht nur kleine Hindernisse, sondern auch große Gegensätze, die sie von anderen Menschen trennen. Für Aza wird es ein großes Abenteuer und eine Reise ins Zentrum ihrer Gedankenspirale, der sie zu entkommen versucht.

Kindlicher Spracherwerb im Deutschen Christina Kauschke 2012-05-29 Methoden der modernen Spracherwerbsforschung, Entwicklungsmeilensteine für den Erwerb phonologischer, lexikalischer, grammatischer und pragmatischer Fähigkeiten werden dargestellt. Nach dem Überblick über den Verlauf des Spracherwerbs werden verschiedene Erklärungsmodelle erörtert, ebenso die kindliche Mehrsprachigkeit und Sprachentwicklungsstörungen.

Umarme deine Wut Thich Nhat Hanh 2020-02-24 Endlich wieder lieferbar: der Klassiker des bekannten Zen-Meisters Thich Nhat Than zum Umgang mit negativen Emotionen "Die Wurzel unseres Problems liegt in der Wut, die wir in uns selbst tragen – ihr müssen wir uns zuwenden und sie annehmen." Das Leben überrascht uns immer wieder mit Situationen, in denen wir ganz plötzlich von Wut, Hass und Angst überwältigt werden und uns hilflos fühlen. Der weltweit bekannte Zen-Meister Thich Nhat Hanh erläutert in *Umarme deine Wut* Schritt für Schritt, wie wir mithilfe von Achtsamkeit negative Gewohnheitsmuster verwandeln und heilen können. Zwanzig praktische Meditationsanleitungen helfen dabei, diese ungeliebten Gefühle zu akzeptieren und zu lösen. Zeitloses Wissen praxisnah und einfach aufbereitet für den Alltag – jetzt im Taschenbuch.

Stadt aus Wind und Knochen Fran Wilde 2017-10-26 Mit »Stadt aus Wind und Knochen« hat die amerikanische Debüt-Autorin Fran Wilde einen epischen High-Fantasy-Roman vor einer atemberaubenden Kulisse geschaffen. Mit der Magie ihrer Stimmen haben die Sänger vor langer Zeit Chaos und Krieg beendet. Seitdem herrschen sie unangefochten in der Stadt der beinernen Türme hoch über den Wolken. Sie sind Hüter des Gesetzes, Bewahrer der Traditionen und die Einzigen, die die Knochentürme weiterwachsen lassen können. Als die junge Kirit die Aufforderung erhält, sich den Sängern anzuschließen, ahnt sie nicht, dass im Inneren der geheimnisvollen Knochennadel ihr Weltbild ins Wanken geraten wird – und mit ihm alles, was der Stadt der beinernen Türme Frieden und Sicherheit garantiert. Die faszinierende Geschichte der jungen Sängerin Kirit in der »Stadt aus Wind und Knochen« wurde 2015 mit dem Andre Norton Award ausgezeichnet. Das faszinierende High Fantasy-Debut einer vielversprechenden neuen Autorin - *Publisher's Weekly*

Das Herz des Kosmos Thich-Nhät-Hanh 2005

Die Grenzen des Denkens Donella H. Meadows 2010 Anschauliche und leicht verständliche Einführung in das Gebiet komplexer Systeme, die es überall in Wirtschaft und Gesellschaft sowie in den Naturwissenschaften gibt.

Gammler, Zen und hohe Berge Jack Kerouac 2010

Bob Dylan Jonathan Cott 2017-10-31 "A historical compilation to savor" (Los Angeles Times) that is "invaluable...irresistible" (The New York Times)—the ultimate collection of interviews and encounters with Nobel Laureate Bob Dylan, spanning his entire career from 1962 to today. Bob Dylan: The Essential Interviews features over two dozen of the most significant and revealing conversations with the singer, gathered in one definitive collection that spans his career from street poet to Nobel Laureate. First published in 2006, this acclaimed collection brought together the best interviews and encounters with Bob Dylan to create a multi-faceted, cultural, and journalistic portrait of the artist and his legacy. This edition includes three additional pieces from Rolling Stone that update the volume to the present day. Among the highlights are the seminal Rolling Stone interviews—anthologized here for the first time—by Jann Wenner, Jonathan Cott, Kurt Loder, Mikal Gilmore, Douglas Brinkley, and Jonathan Lethem—as well as Nat Hentoff's legendary 1966 Playboy interview. Surprises include Studs Terkel's radio interview in 1963 on WFMT in Chicago, the interview Dylan gave to screenwriter Jay Cocks when he was a student at Kenyon College in 1964, a 1965 interview with director Nora Ephron, and an interview Sam Shepard turned into a one-act play for *Esquire* in 1987. Introduced by Rolling Stone editor Jonathan Cott, these intimate conversations from America's most celebrated street poet is a "priceless collection with honest, open, and thoughtful musings...a fascinating window into his one-of-a-kind mind" (Publishers Weekly).

Zen und die Kunst, ein Motorrad zu warten Robert M. Pirsig 2013-04-11 »Dieses Buch bietet eine andere, ernsthaftere Alternative zum materiellen Erfolg an. Das heißt, es ist eigentlich weniger eine Alternative als viel-mehr eine Ausweitung der Bedeutung von »Erfolg« auf etwas Größeres als das bloße Bemühen, eine gute Stellung zu finden und sich nichts zuschulden kommen zu lassen. Und auch etwas Größeres als bloße Freiheit. Es setzt ein positives Ziel, auf das man hinarbeiten kann, das einen aber nicht einengt. Das, so scheint mir, ist der Hauptgrund für den Erfolg des Buches. Es traf sich, daß die ganze Kultur genau nach dem auf der Suche war, was dieses Buch anzubieten hat.« Robert M. Pirsig

Jamaica Girl Jon Michael Miller 2004-06 Rosalind Juliet Mitchell could become one of the great heroines of modern fiction. She is a Jamaican Lolita and a Caribbean cross between Huck Finn and Liza Doolittle. Dirt poor, hungry, bright-eyed and determined, she clings to her one distant hope a Glenn Webber, an aging, uncertain American tourist. He is Humbert with a conscience, forced comically to confront one moral dilemma after another in an effort to comprehend a culture very different from his own. In this hilarious, erotic, heart-rending romp, we move from a bloody jungle killing to a Kingston beauty pageant, meeting on the way a supporting cast that includes a voodoo witch, a hip-hop dancer, an ebullient taxi driver, a sly Rasta-man, a ruthless voyeur, a stoned plant lady, a corrupt detective, a quirky pageant coach, some wild Jamaican strippers and an assortment of mountain peasants. Have you been to Jamaica, mon? Climbed the falls? Now immerse yourself in this tropical odyssey of struggle and triumph, and meet one of the most memorable heroines in modern imaginative literature.

Silence John Cage 1995

101 Zen-Geschichten Paul Reps 2003

New West 1978

Cognitive Behavioural Therapy Made Simple Seth J. Gillihan 2020-10-29 TEN SIMPLE STRATEGIES TO MANAGE ANXIETY, DEPRESSION, WORRY AND OTHER COMMON MENTAL HEALTH CONCERNS. Cognitive behavioural therapy is a proven form of psychotherapy that is often the first-line of treatment recommended for managing depression, anxiety, worry, and other common issues. Cognitive Behavioural Therapy Made Simple delivers a simplified approach to learning the most essential parts of cognitive behavioural therapy and applying them to your life. Written by licensed psychologist and bestselling author Seth Gillihan, *Cognitive Behavioural Therapy Made Simple* replaces workbook pages and technical language with quick and highly accessible cognitive behavioural therapy strategies that can be used on an as-needed basis. Presented with simple and straightforward language, *Cognitive Behavioural Therapy Made Simple* encourages readers to succeed with: - Practical explanations of 10 essential CBT principles: such as challenging negative thought patterns, behavioural activation, and overcoming procrastination, organized in a similar structure to in-person cognitive behavioural therapy - Supportive guidance: for creating goals and outlining strategies to help yourself meet them - Helpful self-evaluation sections: to help you track your progress and reflect on what you've learned using cognitive behavioural therapy For people who are interested in realizing the proven benefits of CBT, *Cognitive Behavioural*

Therapy Made Simple is a vital resource that will promote personal growth as you overcome challenges and improve your wellbeing.

*Zen - Geist Anfänger - Geist* Shunryu Suzuki 2014-07-15 Was wir "Ich" nennen, ist nur eine Schwingtür, die sich bewegt, wenn wir einatmen und ausatmen. Shunryu Suzuki Zen-Geist Anfänger-Geist", der moderne Klassiker des Zen von Shunryu Suzuki, vermittelt die Essenz des Zen und die Grundlagen der Zenpraxis. Die Frage nach dem eigenen Geist oder Sein ist "Zen-Geist". Und mit der Suche nach dem eigenen Geist beginnt die Zen-Praxis, der "Anfänger-Geist". Shunryu Suzuki, einer der bedeutendsten Zen-Meister des 20. Jahrhunderts, lehrt die zentrale Botschaft des Zen: jeden Augenblick offen und neu zu erleben, frei von Gewohnheiten und Vorstellungen.

*Eponyms and Names in Obstetrics and Gynaecology* Thomas F. Baskett 2019-01-24 Presents biographical details of 391 eponyms and names in the field, along with the context and relevance of their contributions.

*Last Chance Couple Therapy: Bringing Relationships Back from the Brink* Peter Fraenkel 2023-01-10 Strategies and skills for therapists working with couples about to dissolve. Therapy with couples on the brink of relationship dissolution involves unique challenges. Partners present with high levels of conflict, low levels of intimate connection, disdain and discouragement, and limited patience or hope. These couples have often tried therapy without lasting success, and announce that "this is our last chance." Partners want to see evidence in the first session that the therapist can offer something new and that change is possible. Peter Fraenkel presents a practical, creative, integrative approach that combines action- and insight-oriented techniques to help last-chance couples manage conflict, modulate intense negative emotions, address power struggles, develop mutual compassion, and restore emotional intimacy and pleasurable connection. Special attention is paid to developing a collaborative therapeutic alliance when partners have little motivation for therapy or faith that it can be effective. Through engaging in "nonbinding experiments in possibility," partners can then better evaluate whether to "stay or go."

*How to Organize and Declutter Everything-- Your Home, Mind & Life* Samantha Claire 2018-05-11 "ORGANIZED AND A CLUTTER-FREE LIFE WITHIN A WEEK --- OR YOUR MONEY BACK" Do you find yourself jumping over a pile of clothes in your home? Do you look back and wonder where the hours in your day disappeared to? Worry not, nobody is born organized and organization is not inherited either. It is a skill that is learned and though daunting at first, once you know what to do, the process becomes much more straightforward. This book offers you the help you need to get organized in a simple manner with step by step guides that even the absolute beginner can understand. Before you dive into your closet and start tidying up, the thing you need to do first is understanding the organizing principles. All of us are different, and no two people can organize a space the same way. These principles will guide you as you organize without taking away your creativity and uniqueness and can be applied to any area that needs to be organized. The next thing you need is to get the right mindset. Organizing is not just about putting things away, it is a combination of actions where things are placed where they belong. It is as simple as that yet most people struggle with it. The issue then is not the inability to get organized but a mental problem. Acquiring the right mindset gives 90 percent success. This mindset, however, is dependent on having the right organizing technique. This book focuses on transforming your mindset to give you success in getting organized. Here's a preview of what you'll learn: PRINCIPLES OF ORGANIZING MANAGING YOUR TIME BASIC GUIDELINES Accept what you can't change Be effective and efficient as well ORGANIZING YOUR MONTH ORGANIZING THE WEEK ORGANIZING YOUR DAY UNDERSTANDING TIME WASTING THE TIME WASTERS TOP TEN APPS TO KEEP YOU ORGANIZED ORGANIZING YOUR HOME THE KITCHEN ARRANGING THE DIFFERENT AREAS Cabinets The counter Refrigerator Pantry THINGS TO NOTE LIVING ROOM Creating order in the living room The hallway Dining room ORGANIZING THE BEDROOM THE MASTER BEDROOM Organizing the room Get rid of unnecessary items Night stand Bed Dressing table THE CLOSET KIDS' BEDROOM THE BATHROOM Getting started The sink Shower and bath GET ORGANIZED ON THE MOVE ORGANIZING SMALL SPACES TO MAXIMIZE ROOM Declutter and start getting organized today! Download your copy now

*Moonlight and Diamonds and the Vampire's Fall* Michele Hauf 2015-05-19 Moonlight and diamonds: Socialite Blyss Sauveterre can't let the brutish werewolf Stryke Saint-Pierre know that her jewel heists pay for an elixir to keep her wolf at bay. Until her latest theft puts a pack of demons on her trail. Now Stryke is her only salvation. Dare Blyss let her inner wolf run wild with a man who represents all she could ever want?

*Practical Empathy* Indi Young 2015-01-15 Conventional product development focuses on the solution. Empathy is a mindset that focuses on people, helping you to understand their thinking patterns and perspectives. Practical Empathy will show you how to gather and compare these patterns to make better decisions, improve your strategy, and collaborate successfully.

*Zur Ruhe finden* Thich Nhat Hanh, 2015-04-15 Frieden finden mitten in unserem umtriebigen Leben. Raum schaffen für die Stille - zu Hause. Thich Nhat Hanh zeigt uns, wie wir mit einfachen Übungen Oasen der Achtsamkeit in unserem Alltag finden. Einer Glocke lauschen, dem Atem Raum geben oder den Kuchen im Kühlschrank als die Chance erkennen, all dem Stress zu entkommen. Ein wunderbares Buch, das uns unsere vertrauteste Umgebung in einem neuen Licht erscheinen lässt.

*Cleveland Ethnic Eats* Laura Taxel 2006-02 New edition--completely updated. (Edition is now numbered, no longer dated with year.) Follow this unusual dining guide to a world of exotic cuisines?right here in our own backyard. These 365 authentic ethnic restaurants and markets (from 50 different countries and cultures) are recommended by the experts: Cleveland's ethnic citizens themselves. Laura Taxel found out where they go for an authentic meal; her book shares those delicious discoveries. Each detailed listing tells what you'll find when you go, from menu items and specialties to prices, hours, ambiance, attire, and parking.

*The Cultivator & Country Gentleman* 1884

*Die Kuh in der Parklücke* Leonard Scheff 2011