

Sechs Schlüssel zu Glück und Erfolg

Wie wir mit einfachen Mitteln mehr im Leben erreichen

Jeder strebt danach, seine Ziele zu erreichen und sich seine Wünsche zu erfüllen – doch wie klappt das am besten? Indem man all seine Energie in ein Projekt steckt und es in jeder freien Minute eisern verfolgt? Nein!, stellt Emma Seppälä klar, die das Zentrum für Mitgefühl und Altruismusforschung an der Stanford University (USA) leitet.

In ihrem Buch erläutert die in Paris geborene Psychologin, dass Glaubenssätze wie »ohne Stress kein Erfolg« schlichtweg in die Irre führen. Denn sie rauben Energie, Kreativität und machen unglücklich. Auch moderne Kommunikationsmöglichkeiten und die ständige Erreichbarkeit setzen zusätzlich unter Druck.

Immer mehr Menschen fühlen sich gestresst, das Verschreiben von Antidepressiva habe sich in den USA in den letzten zehn Jahren vervierfacht. Daher fordert die Autorin ein Umdenken und gibt den Lesern »sechs Schlüssel zu Glück und Erfolg« an die Hand. Denn Glück reduziere Anspannung und führe zu positiven Emotionen, mentaler Flexibilität, einem sympathischen Auftreten sowie einer besseren Gesundheit – und fördere somit Erfolg.

Ein erster Schritt zu mehr Wohlbefinden sei es, »im Hier und Jetzt zu leben« und auf Multitasking zu verzichten. Außerdem solle man seine psychische Widerstandskraft stärken, um Niederlagen schneller wegzustecken. Das gelinge etwa, indem man Meditations-techniken erlerne. Auch der Umgang mit belastenden Gedanken und Gefühlen entscheidet darüber, wie es uns geht. Wer dankbar ist und sich vor Augen hält, dass sich Menschen (möglicherweise deshalb, weil es evolutionär gesehen sinnvoll ist) kognitiv eher mit Negativem beschäftigen, misst solchen Gedanken eine geringe Bedeutung bei und lässt sich weniger von diesen ablenken. Zudem ist die Psychologin davon überzeugt: Neben all den Pflichten dürfe der Spaß nicht zu kurz kommen! Nur wer auch mal lacht oder die Gedanken schweifen lässt, könne einfallreich sein. Entspannende Pausen, in denen man beispielsweise mit dem Kind spielt oder kuschelt, hält Seppälä daher für entscheidend. Ebenso wichtig sei es, sich selbst gegenüber gut und nachsichtig zu sein.

Um ihre Argumentation zu stützen, führt sie die Erkenntnisse aus zahlreichen wissenschaftlichen Studien an und berichtet die Lebensgeschichten verschiedenster Menschen, mit denen sie gesprochen hat, darunter Kongressabgeordnete, Geschäftsführer und Studenten von Eliteuniversitäten. Zu lesen, wie selbst



ein Topmanager seinen Weg zu einem erfolgreichen und zufriedenen Leben finden musste, ist spannend und zugleich beruhigend. Denn die Suche nach dem Glück verläuft nicht unbedingt geradlinig.

Am Ende jedes Kapitels helfen Anleitungen und Ratschläge – etwa ein Atemtraining oder Tipps für aufmerksames Zuhören – den theoretischen Inhalt umzusetzen. Es macht Spaß, Seppäläs Ausführungen zu lesen und anzuwenden. Obwohl ihre sechs Erfolgsstrategien zunächst vielleicht banal erscheinen oder man sie als gesunden Menschenverstand abtun mag, ist es dennoch interessant, wie sie der gängigen Vorstellung darüber, wie man Ziele am besten erreicht, im Grunde vollkommen widersprechen – insofern sind sie durchaus neu und regen zum Umdenken an. Ein Buch für jeden, der sich weniger gestresst fühlen will!

Marie-Theresa Kaufmann hat einen Bachelorabschluss in Psychologie und macht ihren Master in Würzburg und Murcia (Spanien).



★★★★★

Dr. Emma Seppälä

DER TRICK MIT DEM GLÜCK

Mehr erreichen durch weniger tun

*Knaur Balance, München 2016,
206 S., € 18,99*



Gehirn&Geist-Bestseller

Die aktuellen Spitzentitel aus den Bereichen
Psychologie, Hirnforschung und Gesellschaft

- 1 **Yael Adler**
Haut nah: Alles über unser größtes Organ
Droemer Knaur, München 2016, 336 S., € 16,99
- 2 **Jan Becker**
Du kannst schaffen, was du willst –
Die Kunst der Selbsthypnose
Piper, München und Berlin 2015, 336 S., € 14,99
- 3 **Julia Shaw**
Das trügerische Gedächtnis
Hanser, München 2016, 304 S., € 22,-
- 4 **Christian Nürnberg, Petra Gerster**
Der rebellische Mönch, die entlaufene Nonne
und der größte Bestseller aller Zeiten
Martin Luther Gabriel Verlag, Stuttgart 2016, 208 S., € 14,99
- 5 **Stephen Law**
Philosophie in 30 Sekunden:
Die wichtigsten Strömungen aus der Geschichte
der Weltanschauungen
Librero, Kerkdriel 2014, 160 S., € 7,95
- 6 **Catherine Collin, Nigel Benson, Joanna Ginsburg, Voula Grand, Merrin Lazyan**
Das Psychologie-Buch
Dorling Kindersley, München 2012, 352 S., € 24,95
- 7 **Willi Winkler**
Luther – Ein deutscher Rebell
Rowohlt Berlin, Berlin 2016, 640 S., € 29,95
- 8 **Daniel Kahneman**
Thinking, Fast and Slow
Penguin, London 2012, 512 S., € 11,95
- 9 **Dong-Seon Chang**
Mein Hirn hat seinen eigenen Kopf
Rowohlt Polaris, Reinbek 2016, 256 S., € 14,99
- 10 **Oskar Holzberg**
Schlüsselsätze der Liebe
Dumont, Köln 2016, 254 S., € 10

Nach Verkaufszahlen von media control
gelistet (Zeitraum: 7.12.2016 – 11.1.2017)



Massimo Recalcati

LOB DER VERGEBUNG

Vom Schmerz des Betrogen-
werdens und vom Neuanfang
in der Liebe

Aus dem Italienischen
von Cathrine Hornung
Klett-Cotta, Stuttgart 2016,
203 S., € 19,95

Die Abgründe der Liebe

Ein Psychoanalytiker philosophiert
über Beziehungen

Anders als der Buchtitel vermuten lässt, geht es in diesem Werk nur sehr selten um Vergebung und die Frage, warum sie sich lohnt. Massimo Recalcati, ein italienischer Psychoanalytiker, macht sich die meiste Zeit Gedanken darüber, wie Liebe entsteht, wie sie erhalten oder durch Untreue gefährdet werden kann. Er erzählt von Herrn O., der mit seinem Leben und seiner Partnerin glücklich war, bis sie aus heiterem Himmel fremdging. Auch Herrn O.s beste Freundin I. wurde betrogen. Einer der beiden verzeiht dem Partner, der andere nicht. Laut Recalcati verschmelzen in der Geschichte von O. und I. autobiografische Erlebnisse mit Patientenberichten.

Die Überlegungen des Autors sind meist ausführlicher als nötig, teilweise fragwürdig oder veraltet, insbesondere im Bezug auf Geschlechterunterschiede. So behauptet er, Männer seien eher auf Sex aus, Frauen eher auf Liebe. Er bezieht sich häufig auf den französischen Psychoanalytiker Jacques Lacan, gelegentlich auch auf die Bibel oder auf Freud, dessen Ansichten er allerdings selten teilt.

Zum vorgeblich eigentlichen Thema des Buchs, Vergebung, sagt Recalcati nicht viel mehr, als dass es allein am Betrogenen selbst liege, ob es ihm möglich sei, zu verzeihen. Dies könne sehr befreiend sein, sei manchmal aber auch nicht machbar, gerade weil man den anderen so sehr liebe. Die entscheidende Frage, wie man vergeben kann, geht in den abstrakten und mit Fremdwörtern gespickten Ausführungen unter.

Zudem neigt der Autor dazu, ein und denselben Sachverhalt gerne mehrmals mit anderen Worten auszudrücken. Typisches Beispiel: »(...), das noch am Leben, noch da ist, das keineswegs aufgehört hat, zu existieren.« Und eine halbe Seite später: »Der Andere ist noch da, er ist noch anwesend, er lebt noch.«

Einen roten Faden sucht man in dem Buch vergeblich. Es wirkt, als hätte Recalcati einfach seinen Gedanken freien Lauf gelassen und sich nie überlegt, was für seine Leser nützlich sein könnte und was nur ihn selbst umtreibt. So erzählt er beispielsweise von einem Gefängnisinsassen, mit dem er über die Liebe diskutiert habe. Später erfuhr er, dass dieser aus Eifersucht seine Frau getötet hatte. Das hat Recalcati offenbar so schockiert, dass er sich seitenlang darüber auslässt, warum so eine Tat verwerflich und sinnlos sei und was die dahinter verborgenen Beweggründe sein könnten.

Würde man alle inhaltlichen und sprachlichen Doppelungen sowie Abschweifungen streichen, ließe sich das Buch auf 50 Seiten oder weniger reduzieren. Der Psychoanalytiker verliert sich in seiner eigenen Welt aus hochtrabenden Formulierungen und sonderbaren Ansichten, zu der andere nur schwer Zugang finden.

Melanie Nees ist Soziologin und Journalistin in Offenburg.



★★★★★

Kurt Kotrschal

HUND & MENSCH

Das Geheimnis unserer
Seelenverwandtschaft

Brandstätter, Wien und München
2016, 272 S., € 24,90

Ein geniales Team

Warum Hund und wir zusammengehören

Kurt Kotrschal ist Hundefan. Der Professor für Verhaltensbiologie an der Universität Wien leitet ein Wolfsforschungszentrum und hat bereits die Bücher »Wolf-Hund-Mensch« und »Einfach beste Freunde« verfasst, die von der Entwicklungsgeschichte des Hundes und der Beziehung zwischen Mensch und Tier handeln. In seinem neuesten Werk geht er einen Schritt weiter und behauptet, der Mensch sei ohne Hund geradezu unvollständig. Zahlreiche Studien dienen ihm als Belege, warum der Kontakt zu Hunden entscheidend zur sozialen Entwicklung des Menschen beitrage. Genetisch gesehen seien vielleicht Menschenaffen unsere nächsten Verwandten, schreibt er, aus soziologischer und verhaltensbiologischer Sicht seien jedoch Hunde unsere Seelenverwandten. Daher

schlägt er vor, das Recht auf einen Hund als grundlegendes Menschenrecht einzuführen.

Etliche Studien haben gezeigt, dass Hundebesitzer gesünder leben. Sie bewegen sich mehr an der frischen Luft, was gut für ihr Herz-Kreislauf-System ist. Zudem beruhigt der Kontakt zu Tieren, fördert zwischenmenschliche Fähigkeiten, reduziert Stress und setzt Glücksgefühle frei. Kotrschal sieht im Hund deshalb einen vollwertigen Sozialpartner, der das menschliche Bedürfnis nach Nähe und Zuwendung erfüllen kann. Voraussetzung dafür sei allerdings eine gelungene Mensch-Hund-Beziehung, die eine gewisse Sozialkompetenz und Disziplin des Hundehalters erfordere.

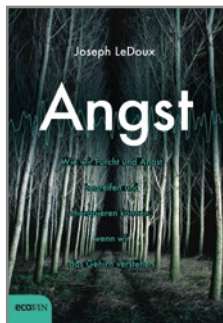
Um das enge Verhältnis zwischen Mensch und Hund zu erklären, beleuchtet der Autor das Zusammenleben von Wölfen und die Entwicklung zum Hund. Wolfsrudel zeichneten sich durch ein äußerst komplexes Sozialsystem aus, das viel weniger auf strikten Dominanzhierarchien aufbaue und viel gewaltfreier funktioniere als gemeinhin angenommen. Verglichen damit verhielten sich die uns verwandten Primaten viel machtorientierter. Während Wölfe aber vor allem mit Artgenossen kooperieren, hätte sich das soziale Interesse von Hunden in Richtung Mensch entwickelt.

Kotrschal wünscht sich mehr Neugier und unkonventionelles Denken unter Forschern. Mit gewagten Thesen geht er hier voran: So stellt er etwa die Vermutung in den Raum, die neolithische Revolution habe kausal mit der Hundehaltung zusammengehungen, und die Neandertaler seien möglicherweise deshalb ausgestorben, weil sie keine Hunde besaßen.

Überzeugender wirken dagegen seine Äußerungen zur 1984 von Edward O. Wilson entworfenen Biophilie-Hypothese. Laut dieser besitzt der Mensch eine Affinität zu anderen Lebewesen und zur Natur. Kotrschal baut darauf auf und postuliert, das sich entwickelnde menschliche Gehirn erwarte, Natur- und Tiererfahrungen zu machen. Diese fehlten heutzutage jedoch oft, was psychische Probleme begünstigen könne. Unsere Psyche hinke evolutionär sozusagen der Entwicklung der Gesellschaft hinterher. Das könnte erklären, warum gerade Städter so oft einen Hund besaßen.

Der Autor schafft es auf leidenschaftliche Art, ein überwiegend wissenschaftlich untermauertes und positives Bild der Mensch-Hund-Beziehung zu zeichnen. Sein Buch ist kurzweilig und flüssig zu lesen. Dass es aber unbedingt ein Hund sein muss, der den Menschen zu einem »ganzen« Menschen macht, das leuchtet wohl nur Hundeliebhabern sofort ein.

Tanja Neuvians ist promovierte Tier- und Humanmedizinerin und arbeitet als Wissenschaftsjournalistin in Ladenburg bei Heidelberg.



★★★★★

Joseph LeDoux

ANGST

Wie wir Furcht und Angst begreifen und therapieren können, wenn wir das Gehirn verstehen

Aus dem Amerikanischen
von Sebastian Vogel
Ecowin, Wals bei Salzburg 2016,
512 S., € 26,-

Verstehen Sie Angst?

Vom Labor zur Therapiesitzung

Keine Angst mehr haben, danach sehnen sich viele. Allein in den USA leiden rund 40 Millionen Menschen an einer Angststörung, sei es eine Posttraumatische Belastungsstörung, Phobie oder Panikstörung. Konfrontationstherapien helfen rund 70 Prozent von ihnen.

Um Angststörungen in Zukunft noch effektiver behandeln zu können, müsse man die Mechanismen von Angst und Furcht besser verstehen, glaubt Joseph LeDoux, renommierter Neurowissenschaftler und Professor an der New York University. Doch deren Erforschung befinde sich in einer Sackgasse, da Wissenschaftler die Begriffe uneinheitlich verwenden. Die einen meinen die körperliche Reaktion auf eine bedrohliche Situation, die anderen das Gefühl, das Menschen in solchen Momenten überkommt. Diese Uneinigkeit sorge für Verwirrung und Missverständnisse unter den Experten.

Empfinden wir Angst, ist der ganze Körper in Alarmbereitschaft. Die physiologischen Reaktionen, die oft mit dem Gefühl einhergehen, etwa hoher Puls und Schweißausbrüche, sind laut LeDoux überlebenswichtige Abwehrmechanismen. Ebenso richten wir unsere Aufmerksamkeit verstärkt auf die Bedrohung. Gehen wir zum Beispiel durch einen Wald, in dem es giftige Schlangen gibt, achten wir besonders auf schmale, gebogene Dinge auf dem Weg.

Dieses veränderte Verhalten sei aber nicht gleichzusetzen mit dem bewussten Empfinden von Angst (als einem eher diffusen Gefühl) und Furcht (infolge einer konkreten, äußeren Bedrohung). So könnten wir auf Gefahren reagieren, ohne uns zu fürchten, oder Angst haben, ohne dass jemand es uns anmerkt.

Da es bisher keine Belege für ein Bewusstsein bei Tieren gebe, werfe das auch die Frage auf, ob diese überhaupt bewusst Angst oder Furcht empfinden können, nur weil sie in bedrohlichen Situationen ähn-

lich reagieren wie wir – flüchten, kämpfen oder erstarren. Trotzdem glaubt der Neurowissenschaftler, dass Tierversuche ihm und anderen Forschern dabei helfen, die neuronalen Schaltkreise besser zu verstehen, welche die unbewussten, körperlichen Reaktionen auf Gefahren steuern. Dadurch trage die Untersuchung von Tieren letztlich auch zur Verbesserung der Therapie bei Angststörungen bei. Doch man müsse sich im Klaren sein, dass man von Tieren nichts über die menschlichen Gefühle Furcht und Angst lernen könne.

LeDoux erläutert und hinterfragt die verschiedenen Theorien dazu, wie Angst entsteht und wieso wir auf bedrohliche Reize reagieren, wie wir es tun. Er hält dafür Gedächtnis, Bewusstsein und Aufmerksamkeit für notwendig. Versteht man Angst als bewusstes Gefühl, ist die Amygdala auch kein »Furchtzentrum«. Um das Gefühl und die damit einhergehenden Reaktionen zu wecken, sind nämlich weitaus mehr Hirnareale nötig, beispielsweise der Thalamus und der Hippocampus. Den bei Angst beteiligten Schaltkreisen des Gehirns widmet sich der Neurowissenschaftler besonders ausführlich.

Auf über 500 Seiten erläutert er umfassend, was Forscher über die Entstehung von Angst wissen. Dabei erinnern zahlreiche Abbildungen, Tabellen und der streckenweise sehr nüchterne Sprachstil oft an ein Lehrbuch, das hin und wieder mit guten Vergleichen, interessanten Studien und passenden Beispielen geschmückt ist. Gelegentlich fehlt der rote Faden, wodurch es schwerfällt, den Gedankengängen des Autors zu folgen.

Obwohl fast jeder das Gefühl Angst kennt, weiß niemand, wieso es sich so anfühlt – auch das stellt LeDoux klar. Mit seinem Buch appelliert er für eine klare wissenschaftliche Trennung der bewussten Gefühle Furcht und Angst von den körperlichen Reaktionen. Nur so könne die Forschung auf diesem Gebiet weiterkommen. Er wünscht sich außerdem, dass die neuro- und verhaltenswissenschaftlichen Erkenntnisse stärker in die Therapien von Angststörungen einfließen und liefert dafür konkrete Vorschläge. So könne bereits ein Nickerchen nach einer Konfrontationstherapie den therapeutischen Nutzen steigern.

Als kleinen Bonus zum Buch kann man sich kostenlos das Album »Anxious« herunterladen, bei der sich der Hirnforscher als Musiker versucht. Leichter Lesestoff ist sein Werk nicht – aber hochinteressant für alle, die es genau wissen wollen.

Nicole Paschek hat Biologie mit Schwerpunkt Neuro- und Verhaltensbiologie studiert und arbeitet als Wissenschaftsjournalistin in Trier.



★★★★★

Nancy Kline

TIME TO THINK

Zehn einfache Regeln für eigenständiges Denken und gelungene Kommunikation

Aus dem Englischen
von Renate Graßat
Rowohlt, Hamburg 2016, 318 S., € 12,99

Besser denken

Zehn Regeln für zündende Ideen

Gute Ideen bringen uns weiter. Laut der US-amerikanischen Kommunikationstrainerin Nancy Kline hängt die Qualität der Gedanken aber nicht so sehr davon ab, wie intelligent oder gebildet jemand ist. Vielmehr könne jeder gute Einfälle haben, wenn er dabei unterstützt wird, eigenständig zu denken.

Nach jahrelanger Erfahrung im Coaching von Führungskräften in der Wirtschaft und Privatpersonen entwickelte Kline einfache Kommunikationsregeln, mit deren Hilfe Menschen klarer und kreativer denken können. Diese erläutert die Autorin in ihrem Buch, das jetzt erstmals auf Deutsch erschienen ist. Ihre Überlegung, wie wir uns dabei gegenseitig helfen können, hat auch 17 Jahre nach Veröffentlichung der englischsprachigen Originalausgabe keineswegs an Relevanz verloren.

Dabei steht Altruismus an oberster Stelle: Wir müssen unser eigenes Bedürfnis im Zaum halten, uns in die Überlegungen unseres Gesprächspartners einzumischen. Denn die beste Lösung für das Problem des anderen schlummert meist in seinem Kopf, glaubt die Autorin. Durch selbstbestimmtes Reflektieren kommt sie zum Vorschein – gut gemeinte Ratschläge stehen ihr im Weg.

Ebenfalls förderlich für eigenständiges Denken sind unter anderem strukturierte Redezeiten, aufmerksames Zuhören und das gezielte Beseitigen von Annahmen,

Spektrum
der Wissenschaft

SCHREIB- WERKSTATT

Möchten Sie mehr darüber erfahren, wie ein wissenschaftlicher Verlag arbeitet, und die Grundregeln fachjournalistischen Schreibens erlernen?

Dann profitieren Sie als Teilnehmer des Spektrum-Workshops »Wissenschaftsjournalismus« vom Praxiswissen unserer Redakteure.

Ort: Heidelberg
Spektrum-Workshop »Wissenschaftsjournalismus«; Preis: € 139,- pro Person;
Sonderpreis für Abonnenten: € 129,-

Telefon: 06221 9126-743 | service@spektrum.de
spektrum.de/schreibwerkstatt

die den Gedankenfluss blockieren (zum Beispiel »Es interessiert sowieso niemanden, was ich denke« oder »Meine Meinung wird von anderen nicht berücksichtigt«). Indem man solche, oft falsche Ansichten aufdeckt, lässt sich Raum für neue, produktive Ideen schaffen. Diesen bezeichnet die Autorin als Thinking Environment.

So einfach und klar strukturiert wie ihre Methode ist auch ihr Buch. In verständlicher Sprache erläutert sie Schritt für Schritt die zehn Komponenten des Thinking Environment und zeigt anhand anschaulicher Beispiele, wie sie sich in Gruppen- und Einzelgesprächen, bei der Arbeit oder im Privaten praktisch umsetzen lassen. So kann man etwa durch vorgege-

bene Redezeiten Konflikte konstruktiv lösen oder durch gezielte Fragen falsche Annahmen aufdecken. Diese Kommunikationsregeln könnten nicht nur die Wirtschaft, sondern auch die Medizin, den Schulunterricht, die Politik sowie das Liebes- und Familienleben verbessern. Zum Beispiel kritisiert die Autorin, dass Ärzte ihren Patienten oft nicht genug Zeit einräumen, um ihre Symptome, Gefühle und Einschätzungen zu formulieren, sondern vorschnell eine Diagnose vergeben. Dabei wissen die Betroffenen meist am besten, was in ihrem Körper vor sich geht. Ein aufmerksames Zuhören – ohne Unterbrechungen oder voreilige Bewertungen – könne am Ende zudem Kosten senken.

Das Gehirn & Geist-Schaufenster

Weitere Neuerscheinungen

Hirnforschung und Philosophie

Jon Leefmann: **Zwischen Autonomie und Natürlichkeit** Der Begriff der Authentizität und die bioethische Debatte um das Neuro-Enhancement
mentis, Münster 2017, 350 S., € 58,-

Michael Prost: **Die Entschlüsselung des menschlichen Bewusstseins.** Vom Urknall zum menschlichen Denken
Springer, Berlin und Heidelberg 2017, 330 S., € 29,99

Psychologie und Gesellschaft

Georg Feuser (Hg.): **Inklusion – Ein leeres Versprechen?** Zum Verkommen eines Gesellschaftsprojekts
Psychosozial, Gießen 2016, 300 S., € 29,90

Carlo Strenger: **Abenteuer Freiheit** Ein Wegweiser für unsichere Zeiten
Suhrkamp, Berlin 2017, 122 S., € 14,-

Andreas Zick: **Gespaltene Mitte, feindselige Zustände** Rechtsextreme Einstellungen in Deutschland 2016
Dietz, Bonn 2016, 240 S., € 12,90

Medizin und Psychotherapie

Michaela Axt-Gadermann: **Schlau mit Darm** Glück-lich und vital durch ein gesundes Darmhirn
Südwest, München 2016, 192 S., € 16,99

Günter Reich, Antje von Boetticher: **Hungern, um**

zu leben – Die Paradoxie der Magersucht Psycho-dynamische und familientherapeutische Konzepte
Psychosozial, Gießen 2016, 200 S., € 19,90

Claudia Christ, Ferdinand Mitterlehner:
Psychotherapie-Leichtfaden
Schwierige Situationen professionell meistern
Schattauer, Stuttgart 2016, 352 S., € 34,99

Kinder und Familie

Ute Reimann-Höhn: **Ist unser Sohn hochsensibel?** Hochsensibilität bei Jungen erkennen und verstehen
Herder, Freiburg im Breisgau 2017, 192 S., € 19,99

Julia Spiegl (Hg.): **Vereinbarkeit von Beruf und familiären Sorgepflichten:** Grenzen, Möglichkeiten und Perspektiven für Person – Familie – Organisation
Springer Gabler, Wiesbaden 2017, 140 S., € 24,99

Ratgeber und Lebenshilfe

Gaby Bleichhardt, Alexandra Martin: **Krankheits-ängste erkennen und bewältigen** Ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige
Hogrefe, Göttingen 2016, 93 S., € 9,95

Christopher Willard: **Aufwachsen in Achtsamkeit** Einfache Übungen, um Kindern, Heranwachsenden und Familien dabei zu helfen, Gelassenheit, Ruhe und mehr Resilienz zu entwickeln
Arbor, Freiburg im Breisgau 2016, 304 S., € 19,90

Das Buch regt zum Nachdenken über die eigene Art zu kommunizieren an und liefert Ideen, wie man zu kreativen Einfällen und einem harmonischen Miteinander gelangen kann. Kline beschreibt an mehreren Stellen, wie viel Zeit und Geld ihre Klienten mit Hilfe der Methode bereits gespart haben. Nachdem die Kommunikationsregeln zum Beispiel in den Meetings eines großen Pharmakonzerns angewandt wurden, fiel einem Mitarbeiter prompt die entscheidende Idee ein, die ein millionenschweres Projekt rettete. Die Erfolge des Thinking Environment hören sich so vielversprechend an, dass man sich sogleich einen Denkpartner suchen und losdenken möchte.

Lisa Vincenz-Donnelly ist Biochemikerin und Journalistin in München.



★★★★★

Claudia Clos

GESUND IM JOB

So stärken Sie Ihre körperliche und psychische Gesundheit am Arbeitsplatz

Hogrefe, Bern 2016, 208 S., € 19,95

So bleiben Sie fit

Praktische Tipps für mehr Resilienz im Beruf

Resilienz ist lernbar«, davon ist Claudia Clos überzeugt. Ihren Leserinnen und Lesern bringt sie bei, wie diese ihre psychische Widerstandskraft am Arbeitsplatz stärken können. Jeder sei für sich und seine Gesundheit selbst verantwortlich, stellt sie schon zu Beginn ihres Ratgebers klar. Diese »Selbstverantwortung« könne aber nur übernehmen, wer über ausreichend körperliche und psychische Ressourcen verfüge und gelernt habe, seinen Arbeitsalltag bewusst und selbstbestimmt zu gestalten.

Auf knapp 200 Seiten beschreibt die Arbeitspsychologin in klarer, verständlicher Sprache, wie steigender Zeitdruck, ständige Unterbrechungen und zunehmende Belastung am Arbeitsplatz die Gesundheit und

Leistungsfähigkeit von Erwerbstätigen gefährden – und was man selbst tun muss und kann, um seine Ressourcen und seine Resilienz zu stärken.

Gute und stabile Beziehungen zu anderen Menschen seien der entscheidende Faktor, um widerstandsfähig zu sein oder zu werden, so die Autorin. Gerade dann, wenn der Job dauerhaft stressig und fordernd sei, dürfe man Freunde und Familie keinesfalls vernachlässigen. Dabei hat Clos sämtliche Berufsgruppen und Tätigkeitsfelder im Blick, vom einfachen Mitarbeiter bis zum Topmanager.

Mit Checklisten fordert sie ihre Leser auf, eingefahrene Verhaltensweisen auf den Prüfstand zu stellen – und nötigenfalls über Bord zu werfen. Anschauliche Praxisübungen und Tipps helfen dabei, schädliche Routinen zu erkennen und zu korrigieren. So fordert die Autorin immer wieder zur Reflexion über das eigene Verhalten auf. Oder sie leitet beispielsweise zu einer »Blitzentspannung« an, um gezielt innere Ruhe und Ausgeglichenheit herbeizuführen.

Allerdings, das stellt Clos klar, müssten immer auch gewisse Rahmenbedingungen von Seiten des Arbeitgebers erfüllt sein. Und so widmet sie ein eigenes Kapitel der »Schlüsselrolle Führungskraft«, in dem sie die Chefs unmissverständlich in die Pflicht nimmt. Sie seien es, die die Organisationskultur prägten und Verantwortung für den respektvollen und fairen Umgang innerhalb des Unternehmens trügen. Denn gute Führung sei die wesentliche Grundlage für das körperliche und seelische Wohlbefinden am Arbeitsplatz und halte die Mitarbeiter gesund.

Neben allgemeinen Fragen, was Gesundheit denn eigentlich sei oder wie ein Büro gestaltet sein sollte, sind auch den Themen Schlaf, Ernährung und Teamarbeit eigene Kapitel gewidmet. Auch dem richtigen Umgang mit psychisch kranken Mitarbeitern und Kollegen räumt die Arbeitspsychologin ausreichend Raum ein.

Seinen großen Nutzwert bekommt der Ratgeber durch die klare Struktur im Aufbau. Dabei lässt er sich auch hervorragend quer lesen, man kann an jeder beliebigen Stelle einsteigen. Die eingängigen Anekdoten und die zahlreichen Beispiele aus dem Arbeitsleben lockern das Buch auf und machen neugierig auf die folgenden Kapitel.

Tobias Stolzenberg arbeitet als Wissenschafts- und Medizinjournalist für verschiedene Fachzeitschriften, Tageszeitungen und Magazine.

»Gehirn&Geist« und Springer Science+Business Media gehören beide zur Verlagsgruppe Springer Nature. Dies hat jedoch keinen Einfluss auf die Auswahl der besprochenen Bücher oder die Inhalte der Rezensionen selbst. »Gehirn&Geist« behandelt Titel aus dem Springer-Verlag mit demselben Anspruch und nach denselben Kriterien wie Titel aus anderen Verlagen.