



5,0 von 5 Sternen gut erklärt und alltagstauglich Rezension aus Deutschland vom 15. September 2015

## Rezension von Nicole Alps

Ein kleines Büchlein, das sich sicher schnell lesen lässt. So mein erster Gedanke. Doch weit gefehlt. Die beiden Autorinnen, Coaches mit Zusatzausbildungen, z. B. in Gewaltfreier Kommunikation, NLP und Herzkreis-Training, haben auf wenigen Seiten viel mehr zusammengestellt als ein paar Anregungen für mehr Entspannung und Energie im Alltag.

Natürlich kann man auch in einem Schnelldurchgang das eine oder andere mitnehmen. Der wahre Schatz dieses Buches erschließt sich aber am ehesten in einer etwas intensiveren Auseinandersetzung mit sich selbst und seinen Mitmenschen.

Bei einem Schnelldurchgang fallen am ehesten folgende drei Punkte positiv auf:

1. Es gibt gut aufbereitete Informationen darüber, wie wir Menschen so ticken. So habe ich die Zusammenhänge zwischen den unterschiedlichen Regionen im Gehirn selten so kurz, auf den Punkt genau und leicht verständlich erklärt gefunden wie hier. Was passiert in unserem Gehirn, wenn uns die Energie ausgeht, akute stressige Situationen einen lähmen oder das Gehirn im Gedankenkarussell steckt? Wie lassen sich die wichtigen Hirnregionen (präfrontaler Kortex, limbisches System und Hirnstamm) so koordinieren, dass man wieder zu Kräften kommt?
2. Dazu bietet das Buch kleine praktische Übungen, mit denen man in stressigen Situationen schnell auftanken und so leicht wieder mehr Energie und Gelassenheit bekommen kann.
3. Praktische Checklisten zu den Übungen und übersichtliche Zusammenfassungen am Ende jedes Kapitels helfen dabei, den Überblick zu behalten. So kann man auch langfristig leicht wiederfinden, was man später in bestimmten Situationen gebrauchen könnte. Das macht es für die Zukunft leichter, seinen Stress wieder auszugleichen. So z. B. Ärger zu entschärfen, aus Misserfolgen zu lernen, gute Entscheidungen zu treffen und seine Grenzen zu wahren.

Wer sich intensiver auf dieses Buch einlassen möchte, entdeckt aber noch viel mehr. Im größten Teil des Buches geht es um Situationen, in denen der Kontakt mit anderen Menschen stressig wird und man in der Folge auch mit sich selbst ein paar Probleme bekommt. Wenn es z. B. darum geht, Grenzen zu setzen, mit Enttäuschung und Angriffen umzugehen oder abwertende Gedanken sich selbst gegenüber zu durchbrechen. Oder auch darum, mit Scham und Schuldgefühlen umzugehen. Große Themen, die so ein kleines Buch natürlich nicht abschließend lösen kann. Die Autorinnen bieten jedoch verschiedene Prozesse und Anleitungen, mit deren Hilfe sich viele schwierige Situationen einfacher bewältigen lassen.

Das Kernstück bildet dabei die sogenannte Gewaltfreie Kommunikation verbunden mit einem mitfühlenden und freundlichen Umgang mit sich selbst. Diese Art der Kommunikation finde ich im Vergleich zu anderen Büchern hier besonders gelungen dargestellt. Das liegt vor allem auch an den sehr lebensnahen Beispielen, leider vorwiegend aus dem beruflichen Alltag. So können auch Neulinge das Prinzip der Gewaltfreien Kommunikation gut nachvollziehen und finden Ansätze und Ideen, wie sich ganz konkret etwas in ihrer Kommunikation verändern lässt. Besonders gefällt mir daran, dass die Gewaltfreie Kommunikation nicht nur im Kontakt mit anderen erklärt wird, sondern vor allem auch in Bezug auf den Umgang mit sich selbst. Denn der Umgang und die Wahrnehmung der eigenen Gefühle und Bedürfnisse ist der Ausgangspunkt für gute Kommunikation.

Das neue Wissen in den Alltag zu übertragen wird dennoch nicht ganz einfach sein. Das liegt daran, dass man dafür sein gewohnheitsmäßiges Denken und Verhalten ändern müsste. Hinzu kommt, dass es schon recht viele Prozesse gibt, die man bei der Gewaltfreien Kommunikation berücksichtigen sollte. Und das ist durchaus anspruchsvoll.

Ich finde dieses Buch dennoch sehr nützlich, weil es viele Anregungen gibt, wie man auch schon durch ganz kleine Änderungen etwas bewirken kann. Und die sind eben viel leichter möglich, als das Rad komplett neu zu erfinden. Vor allem der gewaltfreie, mitfühlende Umgang mit sich selbst lässt sich gut gezielt trainieren. Und genau dafür bieten die Autorinnen mehrere kurze, einleuchtende und gut erklärte Prozesse an. Sodass alle, die etwas für sich tun wollen, mit diesem Buch eine wirklich gute Basis finden.