

Bitte sehen Sie unten Seite 2

BUCHEMPFEHLUNGEN

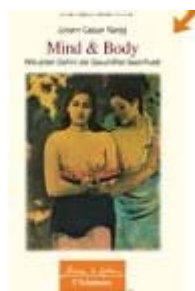


Klaus Theuretzbacher, Peter Nemetschek: Coaching und Systemische Supervision mit Herz, Hand und Verstand. Klett-Cotta, 2009.

Ein Praxisbuch für Coaches und Coachinginteressierte ist dieses reich bebilderte Werk von den beiden erfahrenen Coaches. Anhand zahlreicher Praxisbeispiele, wie sie im Coaching und in der Supervision besprochen werden, erhält der Leser sowohl einen Einblick in die Methoden des Coachings und in die sehr symbolhafte Durchführung. Ein Coaching, das sich von den gesprächszentrierten abhebt und Spaß macht! Einen breiten Raum nimmt die Supervision ein: Teamsupervision mit Führungskräftekonflikten, aber auch Teamkonflikten, die gekonnt gelöst werden. Das Wertvolle an diesem Buch ist die Darstellung in Bildern, so dass sich die Methoden leicht anwenden lassen und für bereits ausgebildete Coaches eine Auffrischung der Kenntnisse darstellt. Ebenso wird in den Bildern die Atmosphäre deutlich, in der gearbeitet wird, ein wichtiger Hinweis für die eigene Praxis.

Das Werk gliedert sich in drei Teilen: Im ersten Teil wird die zentrale Bedeutung von metaphorischem und darstellendem Arbeiten verdeutlicht und wie sich ein Wechsel der Stimmung beim Coachee erreichen lässt. Im zweiten Teil werden die Methoden beschrieben, wobei die Arbeit mit der Time line eine hohe Bedeutung erhält. Im dritten Teil erhält der Leser einen Einblick in die Arbeit in der Supervision im psychosozialen Bereich. Es ist in allen Teilen handlungsorientiert aufgebaut und zeigt deutlich, welche Effekte man mit dieser Art der Arbeit erzielen kann. Sehr zu empfehlen für praktizierende Coaches und Berater.

[nach oben](#)



Johann Caspar Rüegg: Mind & Body. Wie unser Gehirn die Gesundheit beeinflusst. Schattauer Verlag 2010.

Die Erhaltung unserer Gesundheit ist oft eine mentale Sache: Wenn es der Seele schlecht geht, geht es dem Körper ebenfalls nicht gut und Krankheiten können sich leichter entwickeln. Die Wechselwirkungen zwischen mind-dem Geist und body-dem Körper sind es, die besonders für die psychosomatische Medizin interessant sind. In 10 Kapiteln, die wie Aufsätze erscheinen, aber in einem engen Zusammenhang stehen erläutert der Autor die Zusammenhänge in der Psychosomatik, das heißt, warum wir krank werden, wenn wir Probleme haben. Zunächst gestattet er uns einen Blick ins Gehirn und erläutert, wie der Geist das Gehirn prägt. Kurz gesagt: unsere Gedanken bilden Verbindungen im Gehirn, die sich bei Wiederholung verfestigen und die gleiche Spur bei Wiederholung laufen. In etwas wissenschaftlicher Sprache, aber sehr fundiert, wird der Leser darin eingeführt, wie Emotionen uns auch körperlich bewegen, nicht nur die Gesichtsmuskeln, sondern auch den ganzen Körper. Wie frühkindliche Erfahrungen die Gesundheit beeinflussen und man Schmerz mental beeinflussen kann, wird in den folgenden Texten besprochen und gibt einige Gedankenanstöße zu eigenem Verhalten. So haben im 2. Weltkrieg Soldaten mit starken Schmerzen Lösungen verabreicht bekommen, die eigentlich wirkungslos waren, aber dennoch ihren schmerzstillenden Effekt entfalteten, den uns bekannten Placebo-Effekt.

Allgemein bekannt ist, wie sehr sich Gefühle auf Organe und hier besonders auf das Herz auswirken können. Dies wird anhand von eindrucksvollen Beispielen untermauert. Insofern ist es daher angemessen, nicht nur das Organ, hier das Herz zu behandeln, sondern sich auch die emotionale Situation des Menschen (oder bei sich selbst) zu betrachten.

Ein weiteres Kapitel führt in den Bereich der Angst, die sich im Gehirn einspüren kann und daher auch losgelöst vom ursprünglichen Ereignis davon galoppieren kann. Insofern kann eine Kombination aus Medikamenten und Psychotherapie die Angst mildern.

Der Autor geht im weiteren Kapitel auf Stress und die Resilienz ein. Das heißt: nicht jeder, der traumatisiert wurde, entwickelt eine Störung, es gibt Menschen, die ihre Ängste verarbeiten und damit stressresilienter als andere sind.

Optimismus tut gut: hier wird dargelegt, wie sehr gute Laune bzw. ein positives Grundgefühl die Immunabwehr in Gang bringen kann.

Die jeweiligen Kapitel sind mit ausführlichen Literaturhinweisen unterlegt und eignet sich für wissenschaftlich interessierte Leser, die sich schon immer mal mit den Zusammenhängen zwischen Körper und Geist auseinandersetzen wollen.

[nach oben](#)



Mihaly Csikszentmihalyi: Lebe gut! Wie Sie das Beste aus Ihrem Leben machen können. Klett Cotta 1999.

Lebensglück erfahren, wer möchte das nicht? Gibt es außerhalb der zahlreichen Ratgeberliteratur Prinzipien, an die wir uns halten müssen, damit unser Leben wirklich gelingt? In seinem ruhig und sehr schön lesbaren Buch hat der Vertreter des bekannten Flow-Effekts eine Fülle an Lebensweisheiten zusammen gestellt, deren Befolgung das Leben erfüllt werden lassen.

Aus welchem Grund empfinden manche ihre Arbeit so wenig erfüllend? Was fehlt an ihren Arbeitsplätzen und weshalb geht es dem Kollegen möglicherweise anders? Bei jeder Tätigkeit ist der Zustand möglich, den Mihaly Csikszentmihalyi Flow-Effekt nennt, also ein Fließen der Zeit, quasi das Erreichen eines zeitlosen Zustands, während dem man in eine Tätigkeit vertieft ist. Je mehr solcher Zustände wir hervorrufen, desto glücklicher sind wir. Der Autor kritisiert die moderne Auffassung von Arbeit als reiner Gelderwerb und seine Gedanken sind durchaus berechtigt. Denn sollten wir einen Großteil unseres Wachzustandes mit Tätigkeiten verbringen, die uns nicht ausfüllen, nur um als Gegenwert Geld und eine (scheinbare) Sicherheit zu erhalten? Er verneint dies und ermutigt seine Leser zum Nachdenken über die eigene Situation. Im Grunde sind seine Thesen Kulturkritik: an sinnleer verbrachter Zeit vor dem Fernseher, die kein Glückgefühl hervorrufen kann, ebenso wie tatenloses Faulenzen, das einen nicht erholen lässt, sondern ermüdet. Beziehungen müssen überdacht werden: wann fühlen wir uns am wohlsten? Zwischenmenschliche Beziehungen beeinflussen maßgeblich Lebensglück, hier erfährt man am häufigsten das Gefühl der Zeitlosigkeit, in dem wir Glück empfinden. Klar wird dem Leser auch, dass er an seinem Lebensglück arbeiten muss und nur aktiv ein erfüllendes Leben möglich ist.

[nach oben](#)



Sibylle Tobler: Neuanfänge – Veränderung wagen und gewinnen. Klett Cotta Leben 2009.

Neuanfänge überhaupt zu beginnen und sie dann erfolgreich zu gestalten, gehört zu einem der schwierigsten Lebenskapitel überhaupt. Seien es Veränderungen aufgrund von Krankheiten oder berufliche Wechsel, Sibylle Toblers Buch bietet sich als Leitfaden an, aus dem sich zahlreiche Empfehlungen und vor allem Fragen entnehmen lassen, die weiter führen. Besonders zu Beginn des Buches stellt sie viele Fragen, wenn es darum geht, einen Horizont zu

entwickeln, nach dem man sich ausrichten kann, denn ohne Horizont lässt sich freilich kein

Ziel erreichen. Auch als Coach liest man dieses gut verständliche Buch mit Gewinn, weil es deutlich zeigt, wohin die eigenen Klienten noch gehen können. Einen Weg in den von ihr beschriebenen Vertrauenskreislauf gibt es immer. Der eine wird mehr an seiner Offenheit arbeiten müssen, um seine Veränderung und Entwicklung nicht stocken zu lassen, der nächste an der Umsetzung der mutigen Schritte hin zum Horizont und so manch einer muss erst einmal seinen Horizont, sein Ziel, entwickeln. Im Prinzip umfasst ein Veränderungsprozess den von der Autorin beschriebenen Dreierschritt: Bewusst wahrnehmen, Mut voran zu gehen, Vertrauen anzukommen. Man merkt in der Schlüssigkeit der Darstellung deutlich, dass die Autorin bewandert in Veränderungsprozessen ist. Veränderungen lassen sich ihrer Meinung nur gestalten, wenn man den Mut aufbringt, sie wirklich anzugehen und dabei vertraut, dass jeder Schritt, vielleicht nicht wie man es sich vorstellt, aber doch irgendwie zum Horizont führen wird – sofern man offen bleibt. Sie beschreibt die Entwicklungen so: Man ist selbst verantwortlich für seine Wahrnehmung von den Dingen (und ihre Bewertung), für den Horizont, auf den man sich ausrichtet und für die Schritte, die man unternimmt. Den Rest besorgt das Leben. Und wer hier vertrauen kann und nicht am wachsenden Pflänzchen zieht, hat den Erfolg auf seiner Seite. Ein Buch, das Mut macht, Veränderungen aktiv anzugehen.

[nach oben](#)



Rainer Sachse: Wie ruiniere ich mein Leben - und zwar systematisch. Klett Cotta 2009.

Sich das Leben möglichst ohne Fremdeinwirkungen ruinieren ist nicht so schwer, wie man denkt. Hierzu genügen nur ein paar psychologische Kniffe und schon ist man nachhaltig unglücklich. Was sich anfangs wie eine leichte Lektüre satirischer Art ausmacht, hat doch so viel Gehalt, dass einem das Lachen im Hals stecken bleibt. Regel Nummer 1: Pfeifen Sie auf Ihre innere Stimme! Jeder, der dies beherzigt, lebt so

zielbewusst an seinen Motiven und Bedürfnissen vorbei, dass er gar nicht mehr seines Lebens froh werden kann. Der Autor vermag es, psychologische und systemische Zusammenhänge so leicht und gleichzeitig anschaulich zu erklären, dass man die Lektüre von Ratgeberliteratur für überflüssig hält. Kurz: wer sich nach seinem Motivsystem ausrichtet, also genau darauf achtet, was ihn antreibt und bewegt und dabei die Realität beachtet, hat im Grunde den Schlüssel für ein glückliches Leben in der Hand. Doch der Autor führt auch sehr deutlich aus, was geschieht, wenn wir eben nicht die Realität beachten: sie schlägt früher oder später zurück! Unzufriedenheit sollte daher beachtet werden und wir sollten uns fragen, welchen Nutzen und welche Aussagen sie besitzt. Denn schleichende Unzufriedenheit vergiftet das Leben. Und dies ist immer dann der Fall, wenn wir an uns vorbei leben. Der Leser ist bei der Lektüre erstaunt, wie viele Mechanismen es gibt, sich das Leben zu ruinieren, also eine Abwärtsspirale in Gang zu setzen. Dazu gehört auch die Abgabe von Kontrolle und damit auch von Verantwortung für das eigene Leben, gepaart mit einer Opferhaltung, die eine Abwärtsbewegung ebenso in Gang setzt, wie der Glaube, man könne Entscheidungen aus dem Weg gehen. Ein Irrglaube, wie nachvollziehbar ausgeführt wird, denn entscheide ich mich nicht selbst, dann habe ich mich für das „Nicht-Entscheiden“ entschieden. So werden andere oder gar das Schicksal entscheiden, was der Zufriedenheit und dem Glück auf jeden Fall abträglich ist. Zusammengefasst kann man sagen: wer verantwortlich und damit erwachsen handelt, seine Motive und die Realität gut ausbalanciert und sich mutig Veränderungen stellt, hat alle Voraussetzungen, ein gelungenes Leben zu führen. Ein sehr empfehlenswertes und spannend zu lesendes Buch, das schön darstellt, mit welchen Problemen Menschen in ein Coaching oder in eine Beratung kommen.

[nach oben](#)

Rainer Sachse: Schwarz ärgern – aber richtig. Paradoxe Ratschläge für Psychosomatiker. Klett-Cotta.



Der Titel ist nicht ganz exakt: es geht nicht darum, sich richtig ärgern zu lernen, sondern um einen praktischen Ratgeber für Menschen, deren Ziel es ist, ein guter Psychosomatiker zu werden. Allein der Nutzen für die ansässigen Ärzte sowie die Pharmaindustrie ist ja enorm. Im Grunde geht es ganz einfach: die allseits bekannten Ratschläge werden umgedreht – man soll fett essen, viel Cholesterin zu sich nehmen und viel rauchen, dann geht es mit dem Herzinfarkt schneller als man glaubt. Und wenn einen dieser Infarkt ereilt, sollte

man nicht den Arzt rufen, sondern ruhig auf seinem Stuhl sitzen bleiben und hoffen, dass die Schmerzen bald vorübergehen. Das werden sie auch!

Der Gewinn des Buches liegt darin, dass Sachse nicht mit erhobenem Zeigefinger agiert, sondern die humorvoll gewürzten paradoxen Ratschläge eher in ihrem Gegenteil annehmbar sind. Vor allem wird dem Leser bewusst, dass er selbst viel tun kann, um nicht zu erkranken: Ärger, Stress, eine laute Umgebung, Unruhe und Belastungen im Leben, für die man effektiv selbst sorgen kann, Sorgen durch eine chaotische Lebensführung (hier empfiehlt sich dann der Ratgeber: Wie ruiniere ich mein Leben?). Der Leser findet viele Hinweise auf Möglichkeiten zum Psychosomatiker zu werden. Der Umgang mit Problemen, mit der Freizeit (am besten haben Sie keine, sonst werden Sie bei diesem Lebensstil just in dieser Zeit krank), das Ignorieren von Körpersignalen und Gefühlen, die auf einen unpassenden Lebensstil hinweisen, tragen wesentlich zur Entwicklung von psychosomatischen Krankheiten bei. Dazu zählen: Bluthochdruck, Herzinfarkt als Folge, Magenprobleme, Infektanfälligkeit u.v.m.

Im Prinzip führt ein unbewusstes Umgehen mit sich selbst zu diesen Erkrankungen, das Nichtwahrhaben oder Nichtnachdenkenwollen über das eigene Wohlbefinden und seine Bedürfnisse, die Leugnung von bestehenden Symptomen. Also: je bewusster man lebt, desto weniger kann man psychosomatisch erkranken. Und wessen Selbstkonzept wankt, wird immer abhängiger vom Urteil anderer und damit labilisiert sich seine Lage weiter.

Sehr lesenswert und für alle, deren Krankheiten Schicksal sind, sehr zu empfehlen.

[nach oben](#)



Rainer Sachse: Selbstverliebt – aber richtig. Paradoxe Ratschläge für das Leben mit Narzissten. Klett-Cotta 2010.

Narzissten sind immer die anderen! Daher spricht das Buch scheinbar Leser an, die nur unter ihrem narzisstischen Umfeld leiden und für den Umgang bessere Handlungsstrategien benötigen. Auf humorvolle Weise wird eine Einführung in die narzisstische Persönlichkeit gegeben – und was an dem Buch bemerkenswert ist: der Narzisst wird

so dargestellt, dass der Leser Verständnis für seine Art entwickelt. Dies vermisst man in manchen Büchern über die Thematik durchaus. Die „Macken“ des Narzissten werden in komprimierten Ratschlägen auf das Korn genommen und sogleich entdeckt auch der Laie Menschen in seinem Umfeld, die auch diese Eigenschaften zeigen. Je mehr vorliegen, umso eingeschränkter ist freilich der Mensch in seinem Handeln. Sachse erläutert, wie in der Kindheit der Grundstein für die übersteigerte Selbstliebe, die niemand anderen gelten lässt, gelegt wird und wie sie sich äußert. An den paradoxen Ratschlägen für Narzissten, die so bleiben wollen wie sie sind, erkennt man unschwer, dass alles, was das Selbstbild des Betroffenen ins Wanken bringen würde, wie Kritik und andere Meinungen, zu vermeiden ist. Die Ratschläge scheinen in der Tat recht skurril zu sein: Erwarten Sie von anderen Bestätigung und Anerkennung, zeigen Sie, dass Sie ein toller Hecht sind, andere runtermachen, aber richtig, lauten einige davon. Aber schnell kommt man eben auf seine eigenen narzisstischen Anteile oder eben darauf, was mit den Mitmenschen los ist, die einen selbst mit diesen Verhaltensweisen nerven. Sachse geht nicht nur auf die Grundeigenschaften ein, sondern er beschreibt auch, welche Auswirkungen dieses Verhalten auf die Familienangehörigen und Freunde haben kann. Er vergisst nicht zu erwähnen, welchen Preis die Pflege einer narzisstischen Persönlichkeitsstruktur hat: die Gesundheit leidet ebenso darunter wie die Beziehungen, aber den höchsten Preis zahlt man, indem man sich von sich selbst entfremdet. Nun ist die Frage, ob Menschen mit

einer ausgeprägten narzisstischen Struktur dieses Büchlein überhaupt lesen werden, aber zumindest schafft es durch die paradoxen Ratschläge die Möglichkeit, sich seinen problematischen Anteilen zu nähern, ohne die gefürchtete Kritik ertragen zu müssen. Auf jeden Fall ist es ein leicht lesbares Buch für diejenigen, die dem heute so verbreiteten Phänomen auf die Spur kommen wollen.

[nach oben](#)



Rainer und Claudia Sachse: Wie ruiniere ich meine Beziehung – aber endgültig. Klett-Cotta 2009.

Wer seine Beziehung, sei es eine Freundschafts- oder Partnerbeziehung möglichst rasch und nachhaltig ruinieren möchte, ist mit dem weiteren paradoxen Ratschlagsbuch von Rainer Sachse gut bedient. Mit der Co- Autorin Claudia Sachse beschreibt er die wesentlichen Mechanismen, mit denen man ohne große Übung Beziehungen zerstört. Die Grundsätze sind die Negierung der grundlegenden Bedürfnisse der Partner nach Anerkennung, Verlässlichkeit,

Wichtigkeit für den anderen, Solidarität, Autonomie sowie das eigene Territorium. Im Irrglauben der nie endenden Liebe kommt es hier besonders häufig zu Grenzüberschreitungen. Übermäßiges Kontrollverhalten führt schnell zu Konflikten, da es Misstrauen signalisiert, die den anderen kränken und seinen Bereich massiv verletzen. Ebenso häufig ist das Denken, der andere sei ein Telepath, der einem nur die Wünsche von den Augen abliest, sofern er einen denn liebt. Kann er das nicht, liebt er auch nicht, so einfach die (unglückliche) Schlussfolgerung.

Das Büchlein führt auch in die verschiedenen Spielarten ein. Spiele wie das beliebte „arme Schwein-Spiel“, das mittels Manipulation mehr Aufmerksamkeit verschaffen soll, führt neben der Belastung des Partners zu dessen Unwillen, das noch länger zu ertragen.

Opfer der Umstände oder anderer Personen sowie die Manipulation im: Ich bin blöd – und du bist schlau - Spiel lassen jede Liebe abkühlen, weil die eigene Verantwortung abgegeben wird. Wer sich umsieht, erkennt die erschreckende Häufigkeit dieser Spiele! Einzig im Kapitel über Konflikte mit anderen hätte der Autor mit dem Mobbingbegriff vorsichtiger umgehen sollen, denn Mobbing ist eben mehr als nur das Gefühl, man sei Opfer anderer. Ansonsten ist das Buch interessant für alle, die schnell in paradoxen Ratschlägen etwas über Beziehungsdynamik lesen wollen.

[nach oben](#)



Günter Faltn: Kopf schlägt Kapital. Die ganz andere Art, ein Unternehmen zu gründen. Von der Lust, ein Entrepreneur zu sein. Hanser 2008.

Ein ungewöhnliches Buch über eine andere Art, Unternehmen zu gründen – fernab vom traditionellen Denken der Existenzgründungsberatungen.

Selbstständige arbeiten selbst und ständig“ hat sich in den Köpfen vieler

Gründungswilliger festgesetzt und hemmt das, was der Autor und erfolgreicher Unternehmer Günter Faltn Entrepreneurship nennt. Dieses Wort lässt sich nicht direkt übersetzen, denn er meint nicht den Unternehmer, der alles selbst macht und sich im Tagesgeschäft 12-14 Stunden am Tag aufreibt. Denn das gewöhnliche Unternehmervverständnis besagt, dass man sich mit Betriebswirtschaftslehre, Recht usw. ebenso gut auskennen sollte wie mit seinem Fachgebiet. Dem widerspricht Faltn in diesem gut lesbaren Buch. Die Wahrscheinlichkeit, sich als Existenzgründer erfolgreich am Markt zu behaupten, ist relativ gering, wenn die Idee nicht wirklich gut ausgearbeitet ist. Faltn zieht in diesem Buch das Pferd anders auf: er geht von der Unternehmensidee aus, die kreativ und sorgfältig ausgearbeitet werden sollte. Also nicht den fehlenden Kopierladen in sein Wohnviertel setzen, sondern schauen: Was stört mich an bestehenden Dienstleistungen oder Produkten? Was könnte man anders machen? Und das

Unternehmen dann in Komponenten aus möglicherweise schon Bestehendem neu kombiniert aufbauen. Dabei sollte der Gründer sich auf seine Idee und ihren Ausbau konzentrieren, so sein Rat. In den Praxisbeispielen, die sich durch das Buch ziehen und gut nachvollziehbar sind, wird dies auch gut dokumentiert. So sollte der Unternehmer nicht nur administrative Arbeiten an andere abgeben, die das besser und professioneller können. Ein ganz neuer Ansatz, der aber schon einige Existenzgründer zu kreativen Unternehmensgründungen angeregt hat. Auf diese Weise fokussiert, schafft ein moderner Entrepreneur durchaus mehrere Unternehmensgründungen parallel, die er dann von der Konzeption her weiter entwickelt. Faltin führt gleich zu Beginn seine mit dem Gründerpreis ausgezeichnete Teekampagne ins Feld. Er legt seinen Lesern nachvollziehbar seine Gedanken bei der Ausarbeitung der Idee dar. Eine Schwäche der Darstellung ist es jedoch, dass er versucht, diversifizierendes, ungeordnetes Denken, das dem analytischen, linearen Denken bei kreativen Prozessen stets voraus geht, im Nachhinein analytisch darzulegen. Hier könnte bei den folgenden Ausgaben durchaus noch mal in den Prozess der Ideenfindung eingegangen werden. Ein spannendes und ideenreiches Buch, das anregt, selbst mit der Unternehmensgründung zu beginnen.

[nach oben](#)



Katharina Fietze: Kluge Mädchen. Frauen entdecken ihre Hochbegabung. Orlanda Verlag 2010.

Weshalb bin ich anders? Wie kommt es, dass ich so wenig in mein Umfeld passe? Ich will so viel wissen und mir fällt vieles leicht, woran das nur liegen kann? Hochbegabte Frauen, die ihre eigene Begabung nicht erkannt haben, weil sie schon früh erfahren haben, dass sie störend wirken kann, tun sich schwer mit dem Umsetzen ihrer Fähigkeiten. Das Buch erzählt in einer ruhigen Sprache von diesen unentdeckten hochbegabten

Frauen. Die meisten Frauen, die hier ihre Biografie unter dem Aspekt Hochbegabung nieder gelegt haben, sind im mittleren Alter. Als sie Kind waren, gab es noch keine spezielle Früherkennung und damit Förderung wie heute. Die meisten merkten nur, dass sie irgendwie nicht so waren wie die anderen, was ihr Umfeld oft kritisierte. So verlangte man von Frauen doch Unterordnung und die Annahme der gesellschaftlich (männlich) definierten Frauenrolle. In den sechs Biografien wird den Lesern klar, dass es bei allen Frauen frappierende Parallelen gibt, die sich wie ein roter Faden durch die Lebensläufe zieht. Die Eltern konnten zumeist nicht viel mit den Talenten der Töchter anfangen: Es war doch nur ein Mädchen, also bestimmt, eine Familie zu gründen und Kinder zu bekommen. Und darin liegt die Tragik ihrer Entwicklung: Nicht erkannte Fähigkeiten waren für das Umfeld einfach nicht vorhanden und konnten daher von den betroffenen Frauen nicht angenommen werden. Oft waren es erst die Kinder, die ihre Mütter auf die Spur brachten, dass mehr in ihnen steckt, als sie bisher vermuteten. Umso größer später die Trauer um verpasste Chancen.

Katharina Fietze versteht es, diese Parallelen herauszuarbeiten und einfühlsam zu erläutern. In dem Teil über die Hochbegabung als Sosein stellt sie dar, dass Hochbegabung mehr ist als nur ein schnelleres und weiteres Denken. Sie ist zusätzlich ein Plus an Wahrnehmung und Fühlen. Die Autorin stellt in dem folgenden Kapitel die verschiedenen Persönlichkeitsaspekte vor und so wird dem Leser deutlich, dass die gesamte Persönlichkeit von dem so prägenden Einfluss der Intelligenz beeinflusst wird. Wie schwierig ist es dann für Frauen, ihre Fähigkeiten zu entwickeln, weil sie sie oft auch noch im Erwachsenenalter verstecken. Und bleiben wichtige Persönlichkeitsbereiche wie die Intelligenz nur mangelhaft entwickelt, leidet die Seele. Im letzten Teil geht die Autorin darauf ein, dass es wichtig ist, sich über seine Begabung klar zu werden. Dann ist es möglich das Coming Out zu vollziehen, herauszugehen und sich somit das entsprechende Umfeld zu schaffen. Interessant auch die Erkenntnis, dass Partnerschaft nur gelingen kann, wenn der Partner seine Partnerin wachsen lässt.

Ein einfühlsames und wertvolles Buch, das nicht nur wichtig für Frauen ist, die vermuten, dass in ihnen etwas steckt, was sie aber nicht benennen können. Es ist ebenso

interessant für männliche Leser, die sich über Hochbegabung bei Frauen informieren wollen, um vielleicht oder hoffentlich ihre Partnerin besser zu verstehen und sie zu ermutigen, sich zu entfalten.

[nach oben](#)



Sonja Radatz: Beratung ohne Ratschlag. Systemisches Coaching für Führungskräfte und BeraterInnen. Verlag Systemisches Management 2009.



Als praxisnahes Handbuch für Berater und Führungskräfte versteht sich „Beratung ohne Ratschlag“ und kann auch mit Recht so bezeichnet werden. Selbst wer bereits systemisch beratend arbeitet, findet im gut strukturierten und übersichtlichen Werk Gedanken und

Ansätze, die die eigene Arbeit bereichern. Für Coachs in der Ausbildung ist es geradezu ein Muss, denn es geht auf alle wichtigen Bereiche des systemische Coachings ein. Die Haltung des Coachs ist entscheidend und so findet der Leser gleich im ersten Teil ausführlicher als in anderen Werken das systemisch-konstruktivistischen Denken als Grundlage zur systemischen Haltung. Überhaupt wird die Haltung des Coachs immer wieder reflektiert. In den folgenden Kapiteln werden die Methoden beschrieben; hier findet der Leser auch die vier Beratungsstile. Das vier-Schritte-Modell – vom Mut zum Bewahren bis zum Mut zum ganz Neuen – ist ebenso gut beschrieben wie der typische Coachingablauf, die Phasen eines Coachinggesprächs. Die systemische Fragestellung findet einen breiten Raum und ist ebenfalls übersichtlich dargestellt. Symbolisierungen finden einen eher kleineren Raum, hierzu sollten dann Methodenfachbücher befragt werden. Die Autorin beschränkt sich nicht nur auf den theoretischen Teil; dargestellt werden auch Coachinggespräche. Auszüge unter anderen aus einem Strategie-Coaching, Führungskräfte-Coaching und Mitarbeitercoaching vermitteln den praktischen Einsatz der beschriebenen Methoden. Aufgrund der klaren Darstellung und Struktur sowie der guten Lesbarkeit ist es für die angesprochenen Zielgruppen geeignet und gibt auch Coachingneulingen einen übersichtlichen Einblick in das systemische Coaching.

[nach oben](#)



Sonja Radatz, Oliver Bartels: Leidensweg Beruf. ...denn Sie müssen nicht, was Sie tun. Verlag Systemisches Management 2007.

Herrlich ironisch, gleichzeitig systemisch und mit Tiefgang bietet das Werk Leidensweg Beruf eine Menge Anregungen, im Leben mehr zu leiden. Wie könnte man besser leiden als unter sich selbst? Hierzu zeigen die Autoren einige Möglichkeiten auf, die aus ihrem Coaching-Alltag stammen. In der Tat umfassen Ratschläge, wie sich nicht zu hinterfragen, die eigenen

Annahmen für die wahre Realität zu halten oder keine Entscheidungen zu treffen eben die Wege, die man mitunter selbst geht. In der Einführung weisen die Autoren auch darauf hin, dass der Leser viele Handlungsweisen von anderen wiedererkennen wird. Nur betrifft es auch einen persönlich? Selbstkritische Leser erfahren ihre Schwächen im Umgang mit sich und anderen, sei es privat oder im Beruf, als Führungskraft oder Mitarbeiter. Coaches und die, die es werden wollen, erhalten einen guten Einblick in die häufigsten Probleme der Klienten wie sie systemisch zu lösen sein könnten. Der Reiz des Buches ist nämlich gerade die Umkehr dessen, was gewöhnlich geraten wird. Durch den Hinweis auf mögliche Hindernisse auf dem Weg zu einem zufriedenen und glücklichen Leben lassen sich Schlüsse ziehen, wie man Fallen umgehen kann. Aufgrund des Humors und der Ironie kommt es gar nicht erst zum erhobenen Zeigefinger und die Erkenntnisse lassen sich leichter annehmen und umsetzen. Mit dieser Würzung macht das Lesen Spaß.

Der Leser wird von der Kunst unter sich selbst und unter anderen zu leiden zur Kunst beim Leiten zu leiden und dem Leiden in Teams geführt. Jeder wird etwas von sich

wiedererkennen. Wer nach der Lektüre meint, dass er völlig frei von diesen Leidensthemen ist, sollte sich vielleicht einen Coach suchen.

[nach oben](#)



Carmen Kindl-Beilfuß: Fragen können wie Küsse schmecken. Systemische Fragetechniken für Anfänger und Fortgeschrittene. Carl-Auer Verlag 2010.

Fragen sind essenziell in jedem Gespräch! Dies gilt besonders für Beratungsgespräche, in denen man systemische Fragen anwendet. Die richtige Frage führt weiter und macht eine Beratung erst wirklich hilfreich. Die Metapher „Fragen können wie Küsse schmecken“ soll wie die im Buch so reichhaltigen Fragemöglichkeiten zum eigenen leidenschaftlichen Fragen anregen. Fragen, die behutsam gestellt werden und dennoch Energie enthalten, die für Veränderungen der Sichtweise nötig ist.

Das Buch eignet sich besonders auch für Berater in der Ausbildung und für Berater und Coachs, die an ihren eigenen Fragetechniken arbeiten wollen. So lassen sich durch die thematische Untergliederung aus dem großen Schatz an Fragen recht schnell Anregungen holen. Fehler und schlechte Fragen, die nicht weiter führen oder gar zu einem Gesichtsverlust führen, werden ebenso thematisiert wie Fragen, die immer möglich sind. Fallbeispiele lockern das Buch auf und verschaffen einen Eindruck, in welchen Bereichen die Fragen einsetzbar sind. Und viele von ihnen sind beschaffen, dass sie nicht nur dem Klienten weiter helfen, sondern auch den Leser selbst ins Nachdenken bringen.

Die Anwendungsfelder liegen in den Bereichen Biografiearbeit, Paarinterview und Familieninterview, also für Berater, die mehr in diesen Feldern arbeiten. Hinzu kommen Fragen zu Jahreszeiten und mit Zeitbezug sowie zu Lösungsräumen und Zeitreisen. Auf die Fragenbox, die sich im Berateralltag einsetzen lässt, wird am Schluss des Buches hingewiesen. Alles in allem ein Buch mit einer Fülle an Anregungen für Berater.

[nach oben](#)



Heinz-Detlef Scheer: Wie ich werde, was ich bin. (Selbst-) Coaching für hochbegabte Erwachsene.

Coaching für Hochbegabte: was ist daran so anders? Nicht nur für Hochbegabte selbst, sondern auch für Coachs, die mit ihnen arbeiten, wurde dieses Buch geschrieben. Hochbegabt - also nach der gängigen Definition von einem Intelligenzquotienten über 130 in

einem der gängigen Tests nachgewiesen - sind auch einige Topmanager. Nach ein paar exemplarischen Interviews von Hochbegabten, die offensichtlich dem Hochbegabten-Verein Mensa angehören, wird das Phänomen Hochbegabung allgemein erläutert. Auffallend ist, dass der Autor die Bedeutung von den inzwischen schon umstrittenen IQ-Tests so hervor hebt, wobei sie allerdings als die einzige Methode der Verstandesmessung gilt. Hochbegabung zeigt sich allerdings noch anders als durch einen hohen IQ, aber hier soll nicht der Sinn und Unsinn von Messungen dieser Art besprochen werden, sondern das Buch selbst. Erhellend für Hochbegabte und Coachs sind die aus der Coachingpraxis stammenden sozialen Probleme von Hochbegabten. Er beschreibt diese "Fallen" sehr eindrücklich und so wird sich manch einer darin wieder finden, der beispielsweise in die Selbstüber- oder -unterschätzungsfalle, in die Arroganzfalle, die Schwierigkeiten, Entscheidungen-zu-treffen-Falle tappt. Und solche Fallen sind zahlreich, wobei man als Leserin den Eindruck gewinnt, die Beispiele stammen eher von männlichen Hochbegabten. Denn Frauen haben weniger Probleme mit Selbstüberschätzungen, eher im Gegenteil, ebenso wenig mit Rechthaberei und ähnlichen Verhaltensweisen, die das Leben erschweren. Scheer weist auch auf die Vorzüge von Coaching hin, was wie bei der Testung ja auch, Menschen, die sich unsicher sind und ihr Potenzial erst entdecken wollen, helfen wird, zu sich selbst zu finden und ihr Potenzial zu leben. Hier ist dann der Zusammenhalt in einem Verein wie Mensa sicher hilfreich. Die Selbstcoaching-

Anleitungen sind sicher eher für bereits Coachingerfahrene geeignet. Aber abschließend erhält der Leser noch einen Eindruck, wie sich Coaching für Hochbegabte in der Praxis auswirkt. Etwas weniger Werbung für den Verein Mensa hätte dem Buch sicher gut getan, denn sie kommt doch etwas aufdringlich daher. Ansonsten auf jeden Fall lesenswert für die, die sich mit dem Phänomen Hochbegabung im Erwachsenenalter beschäftigen wollen.

[nach oben](#)



Tamar Weinberg: Social Media Marketing: Strategien für Twitter, Facebook & Co. O'Reilly 2010.

Wir alle kennen die sozialen Netzwerke nicht erst, seitdem sie ins Medieninteresse gerückt sind. Dennoch ist Social Media Marketing für viele Unternehmen und Freiberufler Neuland. Dabei verbergen sich gerade im B2C-Business ungeahnte Möglichkeiten, die sich auch mit Hilfe dieses Buches erschließen lassen. Auf eine knappe Formel gebracht: Bringen Sie sich in soziale Netzwerke ein, geben Sie etwas und Sie können neue Kunden generieren! Wie beim Netzwerken im

alltäglichen Leben auch, weist Weinberg auf die hohe Bedeutung des Einbringens eigener Leistungen ins Networking im Internet hin und warnt vor einer Nimm-Mentalität. In aufbauenden Kapiteln erfährt der Leser, wie er sich vernünftige Ziele beim Social Marketing setzt, also seine eigenen Bedürfnisse erst kennen lernt und sich dann die geeigneten Netzwerke sucht. Beim Lesen wird schnell klar, dass solche Kampagnen nicht nebenbei zu betreiben sind: dies ist mit einem hohen Zeitaufwand verbunden. Die Autorin spricht von anfangs 3-4 Stunden Zeiteinsatz am Tag, um in den Netzwerken präsent zu sein. Sie gibt eine Menge wertvoller Hinweise auf nützliche Webseiten und Tools, Diskussionen zu beobachten. Anregungen für Blogs, die zum Mitmachen auffordern: überhaupt sind Möglichkeiten zum Interagieren auf Blogs und Webseiten ganz wichtig! Das Buch geht aber nicht nur auf ein richtiges und kundenanziehendes Bloggen und Twittern ein, sondern zeigt auch hier Fallen und Stolpersteine auf. Denn wichtig ist es immer, sein Image zu pflegen, Fehler lassen auch mal den Schuss nach hinten losgehen, auf die wichtigsten weist sie aber hin. Interessant ist die Vorstellung der sozialen Netzwerke mit ihren Besonderheiten. Hierbei wird auch deutlich, dass man eben durch das Wissen aller stark profitieren kann – wenn man sein eigenes mit einbringt. Auch hier ist das Prinzip der Gegenseitigkeit gefragt. Wie man Bilder und Videos für eigene Social Media Marketing-Maßnahmen nutzt, was zunehmend im Kommen ist, wird anschaulich erklärt. Auch hier: eine Fülle an Weblinks zu weiterführenden Seiten, Anregungen; man staunt, was in einem Buch alles enthalten sein kann! Für alle, die ihre Webpräsenz verbessern und ins Social Marketing einsteigen wollen, absolut ein Muss.

[nach oben](#)



Visual Thinking. Probleme lösen mit der Feldfaktorenmethode. Werner Preißing. Haufe 2008.

Probleme lösen und Ideen generieren, strategische Entwicklungen in Unternehmen voran bringen – dies alles mit nur einer Visualisierungsmethode?

Der Mainzer Architekt Werner Preißing hat in seiner langjährigen Beratungspraxis eine Visualisierungsform entwickelt, die auch komplexe

Problemstellungen und Gedankengänge darstellt. Er nennt sie Feldfaktorenmethode und sie lässt sich relativ einfach erfassen. Eine gute Systemvisualisierung beinhaltet neben der Essenz des Problems oft auch seine Lösung. So beschreibt das Buch mit zahlreichen Illustrationen den Werkzeugkasten und die Art, Probleme zu lösen. Spannend sind seine Praxisdarstellungen gelöster Probleme und erlebter Coachingfälle. Aus eigener Erfahrung lässt sich die Methode auch bei der Moderierung von Innovationsteams hervorragend verwenden.

[Zurück](#)