

Rezensionen von Buchtips.net

Jürgen Stock: Das wäre doch gedacht

Buchinfos

Verlag: [Kösel-Verlag](#) ([weitere Bücher von diesem Verlag zeigen](#))
Genre: [Sachbuch](#)
ISBN-13: 978-3-466-30910-8 ([bei Amazon.de bestellen](#))
Preis: 54,45 Euro (Stand: 06. Mai 2025)

Udenkbar Denken

„Alles, was wir sind, ist das Ergebnis dessen, was wir gedacht haben.“
Dieses Buddha-Wort setzt Jürgen Stock vor sein Buch und gibt damit die Richtung seines innovativen Ansatzes vor.

Wenn wir an uns arbeiten wollen, wenn wir andere Wege aufsuchen wollen, uns verändern möchten, dann ist dies weder ein Wunder, was vom Himmel fällt noch eine sonstige Form impulsiver Handlung. Den nachhaltigen Weg zu einer echten Veränderung bietet eine Veränderung des eigenen Denkens im Sinne eines Überwindens ständiger „Denkmuster“, der Automatismen und Strategien, die unsere Persönlichkeit Zeit ihres Lebens eingeübt und automatisiert hat.
„Was wir denken, werden wir sein“, lautet der zweite Teil des Buddha Zitates.

Was wir bisher gedacht haben ist das, was uns als Person ausmacht, was (und vor allem wie) wir für die Zukunft denken ist das, wohin wir uns bewegen werden. Eine einfache Formel und einfach gesagt, aber ein durchaus nicht einfacher Weg, der sich mit dieser Erkenntnis eröffnet.

Ein Weg aber, den Stock bereits mit der Form seines Buches nachhaltig eröffnet. Paradoxien, Sentenzen, Udenkbarkeiten, der Reiz, seinen Vorschlägen zum Blättern im Buch zu folgen, die vielen Übungen, mit denen Denkmuster entlarvt werden, die zu ständig falschen Ergebnissen führen, schon diese Form ist ungewohnt und fordert nachgerade zu einem aktiven Denken, zu einem „anders als gewohnt“, herangehen an die Lektüre auf. Ein teils durchaus mühsamer Weg im Blick auf den teils hohen Abstraktionsgrad des Buches.

Neben den Methoden, das Denken „umzustrukturieren“, die Stock vielfach im Buch vorlegt (und die durchaus erprobenswert sind), leistet er natürlich eine ausführlich Argumentationsarbeit, um zu verdeutlichen, dass eine persönliche Veränderung unabdingbar mit einer Bearbeitung der vorliegenden Denkmuster einhergeht. Denn ansonsten, das ist einsichtig, werden sämtliche neue Reize, Lebensimpulse und Ansätze umgehend wieder einsortiert in alte Bewertungsmuster und somit ihre Kraft nicht entfalten können. Es bedarf somit einer anderen, breiteren Flexibilität des Denkens, um auch an den Rändern noch Ereignisse und Ideen offen wahrnehmen und ihnen bei Bedarf nachgehen zu können.

Zu Grunde legt Stock hier auch (neben buddhistischen Erkenntnissen) das „Opfer-Gestalter“ Modell nach Covey. Sich des persönlichen Gestaltungsbereiches bewusst zu sein, seine Aufmerksamkeit eher auf die kleinen Dinge zu legen, auf die wir Einwirken können, führt zu einem wachsenden Empfinden von Selbstwirksamkeit, statt sich zu sehr mit jenen Dingen zu befassen, die außerhalb des eigenen Einflussbereiches liegen (Demotivation).

Um diese Dinge nur zu wissen ändert aber noch gar nichts, auch damit hat Stock recht und bietet daher vielfache Übungen an, die teils verblüffend das Denken in andere Bahnen lenken. Dies vor allem, in dem einerseits die „Musterbildung“ des Denkens angeregt wird und zugleich mit der Übung ein Muster durchbrochen wird. Je weiter man vordringt im Buch, desto deutlicher wird die Fähigkeit ausgebildet, nach dem zu Schauen, was wirklich „ist“ statt sich umgehend automatisch nach dem zu richten, was im Rahmen des eigenen „Musterdenkens“ herauskommen „soll“. Die „Brennweite“ des eigenen „gedanklichen“ Blicks wird auf diese Weise mehr und mehr erweitert, Denkfilter können ausgeschaltet werden, mit verblüffenden Erkenntnissen, nicht nur im Buch.

Das Denken als „Flexibilität“, nicht als „abgeschlossenes“ System ist Grundlage und Ziel dieses Übungsbuches. Es sei nicht verschwiegen, dass die Beschäftigung mit dem Buch zunächst harte Arbeit bedeutet, bis nach einer Weile der ständige eigene Drang nach Musterbildung tatsächlich nachlässt und man sich dem

"undenkbaren Denken" Stocks tatsächlich nähern kann. Dies allerdings ist durchaus lohnenswertes Unterfangen für die eigene Entwicklung eines freieren Denkens und wird im Buch durch Form und Inhalt nachhaltig unterstützt.

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lesefreund](#)
[21. Februar 2012]