Rezensionen von Buchtips.net

Jennifer Leonhardt: Stressmanagement

Buchinfos

Verlag:	Beltz (weitere Bücher von diesem Verlag zeigen)
Genre:	Psychologie & Psychotherapie
ISBN-13:	978-3-407-36586-6 (bei Amazon.de bestellen)
Preis:	22,37 Euro (Stand: 23. August 2025)

Sinnvolle unternehmerische Strategien zur Gelassenheit und Resilienz

"Stress ist laut der WHO Volkskrankheit Nummer 1 unserer Zeit"

Jennifer Leonhardt macht sich nun mit diesem sehr strukturierten und sehr flüssig lesbaren Werk auf, mittels der "SOS-Techniken" aus vielfachen Richtungen herkommend, dem Leser Möglichkeiten an die Hand zu geben, innerem und äußerem Stress konstruktiv zu begegnen. "in mir einen unbesiegbaren Sommer zu finden, mitten im Winter", dieser Gedanke nach Albert Camus setzt zu Beginn des Buches bereits Ziel, aber auch Wegpunkte. Aus Krisen gestärkt hervorgehen, den kleinen und großen Herausforderungen es Alltags gelassener entgegentreten, an solchen Krisen und Herausforderungen am Ende gewachsen zu sein (und nicht daran zu Grunde zu gehen), das sind die Wegpunkte, die Leonhardt für sich setzt und denen sie Schritt für Schritt nachgeht.

Dabei sind die einzelnen Begriffe und Hinweise, die im Buch vorgelegt werden, durchaus nicht unvertraut, im Einzelnen immer wieder hier und da gehört und auch sicher bereits versucht. In der Zusammenschau aber ergibt sich erst ein komplettes Programm und eine fundierte Lektüre, in der immer wieder je konkret nachgelesen und für den Alltag angeeignet werden kann, was "ansteht". Dabei setzt Leonhardt als zentrale Elemente für die Praxis die Schaffung von Ausgleich und die Stärkung der Resistenz (in anderen Werken anderer Autoren "Resilienz" genannt, sachlich aber in gleiche Richtung weisend). Entspannungstechniken für den Körper, Entschleunigung einüben und umsetzen, die inneren "Antreiber" entdecken, ebenso wie die "Erlauber", und jene "Erlauber" gegen die "Antreiber" stärken, neue Gewohnheiten einüben und meditative Techniken bewusst und sinnvoll nutzen.

Wie erwähnt sind dies alles keine in sich genuin neuen Gedanken, im Zusammenklang und durch die vielfachen Praxisbezüge des Buches ergibt sich aber eine ausreichende, flexibel zu handhabende Wahl an Möglichkeiten, den eigenen Stress zu verorten (hierzu bietet Leonhardt in den ersten Hauptteilen des Buches Hinweise zur Diagnostik und den Ursachen des Stresses) und diesem dann mit zunehmender Gelassenheit zu begegnen. Immer wieder sorgen auch grafisch herausgestellte Zusammenfassungen dafür, dass der Leser den Überblick bewahrt, ebenso, wie ganz praktische Übungen dem Leser vorgestellt werden, die gelesenen Inhalte dann auch in das eigene Leben umzusetzen und zu übersetzen,

Den "Elefanten in sich" langfristig zu motivieren. Nicht neu im Inhalt, aber gut und verständlich zum Leser transportiert.

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Lesefreund
[16. März 2016]