Rezensionen von Buchtips.net

Katja Cordts-Sanzenbacher, Kerstin Goldbeck (Hg.): Werkzeugkoffer Gesundheit

Buchinfos

Verlag:	Beltz (weitere Bücher von diesem Verlag zeigen)
Genre:	Psychologie & Psychotherapie
ISBN-13:	978-3-407-36571-2 (bei Amazon.de bestellen)
Preis:	44,95 Euro (Stand: 22. August 2025)

Griffig und praxisorientiert

"In Zeiten, die von einem enormen Zeit- und Leistungsdruck geprägt sind, wird es für jeden Einzelnen von uns immer wichtiger, auf sich zu achten".

"Denn Gesundheit ist die zentrale Voraussetzung für die persönliche Lebenszufriedenheit".

Was leider so manche gerade dann erst beachten, wenn sich Beeinträchtigungen, teils massiv, einstellen. Dass dieses "auf sich Achten" eine generelle Haltung wird in Bezug auf die Gesundheit und welche Reaktionsmöglichkeiten es an "Ressourcen und Tools" für den "gesunden Körper", den "gesunden Geist" und ein "gesundes Miteinander" (was eng mit der eigenen Gesundheit zusammenhängt, wie die verschiedenen Beiträge im Buch nachdrücklich aufzeigen) gibt, dem gehen die verschiedenen Autoren in diesem umfassenden Werk kompetent nach.

Aufgrund der vielfachen Hinweise und ganz praktischen Ausrichtungen der meisten Kapitel im Buch findet der Leser hier durchaus vielfache (teils bekannte, teils nur am Rande bisher wahrgenommen, teils überraschende) Hilfestellungen für eine Balance in Bezug auf die eigene Gesundheit. Dass Sprech- und Stimmübungen wichtig werden können im Lauf der Zeit, um die Stimme zu schonen und damit auch inneren Stress zu reduzieren, das liest sich genauso interessant und mit "Aha" Effekten, wie jene bürotauglichen Bauchübungen aus dem Hatha-Yoga, die keinerlei Vorkenntnisse benötigen, um in wenigen Augenblicken immer wieder einmal die Muskulatur "ins Lot" zu bringen.

Übungen, die allesamt in den Arbeitsalltag integriert werden können (während die Frage nach der geistigen und gemeinschaftlichen Gesundheit übergreifendere Impulse mitbieten) und im Verlauf der Lektüre der Duktus des Buches damit auch klar zu Tage tritt. Mit im Mittelpunkt, wenn nicht gar den Schwerpunkt, bildet die Arbeitswelt, in der in der Regel eben auch viel Zeit verbracht wird.

"Trotzdem wird es (betriebliches Gesundheitsmanagement) in vielen Unternehmen noch nicht konsequent betrieben".

So bietet das Buch zum einen individuelle Übungen und Möglichkeiten, mit "wenig" viel zu erreichen und verweist immer wieder auf die notwendige Integration des Achtens auf die Gesundheit in allen Lebensbereichen, auch und gerade im Umfeld der Arbeit. Zeit, auch einmal (im Buch angeleitet) Perspektivwechsel vorzunehmen und damit sich Aufgaben oder Kollegen neu und anders zuwenden zu können (auch im Privaten natürlich), Tools zur realistischen Zielfindung aus dem Buch einsetzen um durch klare Zielsetzung die eigene Motivation wieder zu steigern, die Relativität allen Geschehens sich vor Augen führen (durch Reframing).

Vielfach sind die Hilfen für die innere geistige Balance, wie auch das Miteinander (hier wieder doch sehr stark auf das berufliche erleben abgestellt) durch Konfliktlösungsmodelle, Installation kollegialer Beratung, eine "gesunde Führung" und vieles mehr anregend und jeweils sehr praktisch und handlungsorientiert im Buch vorgestellt werden. Am besten auf der Basis einer von Tools aus der Organisationsentwicklung, die zur Analyse überaus beitragen.

Alles in allem, ergänzt durch Online-Material mit weiteren Übungen und, wo sinnvoll, illustriert durch Bilder, bietet dieses "Werkzeugkoffer" viele Impulse, die einerseits niederschwellig genug sind, um damit einfach

anfangen zu können ohne erst Berge an Kompetenz erwerben oder Berge von Hindernissen verschieben zu müssen, die aber andererseits für durchaus nachhaltige Wirkung sorgen können und eben nicht nur auf niederschwelliger Ebene verbleiben. Wenn man sie anwendet.

10 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Lesefreund
[08. August 2016]