

Rezensionen von Buchtips.net

Jens Förster: Warum wir tun, was wir tun

Buchinfos

Verlag: [Droemer Knaur \(weitere Bücher von diesem Verlag zeigen\)](#)
Genre: [Sachbuch](#)
ISBN-13: 978-3-426-27741-6 ([bei Amazon.de bestellen](#))
Preis: 22,99 Euro (Stand: 08. Februar 2025)

„Alles ist Psychologie“;

Was nicht meint, das man für jede kleine oder kleinste Handlung gleich Sitzungen beim einem Therapeuten absprechen sollte, aber als Leitthema des Buches den Leser von Beginn an und durchgehend darauf verweist, dass es eigentlich nichts an Handlungen eines Menschen gibt, dem man nicht auch psychologisch in tieferen Ebenen der Persönlichkeit auf die Spur kommen könnte. Was nun nicht bei jeder Lebensäußerung sein muss, am Ende aber einen überraschenden, interessanten und höchst praxisnahen Blick auf all jene verborgenen Motive erlaubt, die u.a. für umtriebige Verkäufer immer wieder breite Einfallstore darstellen. Und natürlich hilft bei der Lektüre überaus die Begeisterung für sein Fach und seinen Beruf, die Jens Förster durchweg anzumerken ist.

„Jeder Händedruck, jede Kaufentscheidung, jede noch so langweilige Politikerdebatte wird zum Labor“;

Ein Labor, das Förster dem interessierten Leser, der überwiegend nicht vom Fach sein dürfte, in überzeugender Struktur und fundiert vor Augen führt. Was Psychologie eigentlich ist wird dabei genauso grundlegend erläutert, wie die Grundpfeiler der Psychologie, Denken, Fühlen und Verhalten sorgfältig und dennoch in sehr verständlichem und flüssigem Stil geklärt werden. Um dann im letzten, umfassendem Hauptteil eben nicht auf die speziellen Felder der psychischen Erkrankungen und Lebenskrisen abzuheben, sondern die „Alltagspsychologie“, versehen mit vielfachen und griffigen Beispielen, zu betrachten.

Urteile und Entscheidungen, Personenbeurteilungen, Gruppen, Normen und Konformität, wer denkt, dass dies alles der „Ratio“ entspringt und „überlegter Teil der eigenen Persönlichkeit“ wäre, der wird umgehend auf das Feld der erworbenen Automatismen, der Prägung als Kind und der anhaltenden weiteren Prägung durch das soziale Umfeld ebenso verwiesen, wie die grundlegenden Erkenntnisse der Psychologie, was die lenkende Bedeutung unbewusster Vorgänge angeht. Um dabei nicht bei der Analyse alleine stehen zu bleiben, sondern ebenfalls lebensnah Hinweise in vielfältiger Form dem Leser mit auf den Weg zu geben, wie das eigentlich ginge mit „Selbstbestimmung“ und der „Selbstregulation“;

„Wie erreicht man, was man sich vorgenommen hat“ und das eben angesichts nicht weniger Hindernisse, die in einem selbst vorliegen. Was wichtig zu lesen ist, wenn es u.a. um den Umgang mit den „täglichen Verführungen“ geht. Und erstaunliche Erkenntnisse der Forschung mit einbezieht, nicht nur, wenn es um den „Hemmmechanismus“ gegenüber Ablenkungen geht. Ein wichtiges Moment, das man gut nutzen kann, wenn man die Arbeitsweise dieser „Hemmung“ positiv betrachtet und es zu nutzen versteht, sich von einem konkreten Ziel mithilfe dieses Mechanismus nicht mehr ablenken lässt. Was funktioniert auch ohne dutzende Stunden an konkreter Psychotherapie.

Ein interessantes und hilfreiches Buch mit vielen „Augenöffnern“ und ebenso vielfältigen praktischen Hinweisen auf einen „persönlicheren“ und „bewussteren“ mit den eigenen Entscheidungen, Lebenswegen und Anfälligkeiten. Aber auch mit manchen breit ausgewalzten Sequenzen, in denen Förster zu sehr „ins Plaudern“ kommt und zu viele Informationen über Kollegen und einzelne Forschungsergebnisse vermittelt, die in dieser Form hier und da nicht unbedingt für den Lesefluss nötig gewesen wären. Dennoch im Gesamten eine durchaus empfehlenswerte Lektüre.

7 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lesefreund](#)
[17. Oktober 2018]