Rezensionen von Buchtips.net

Bea Engelmann: Therapie-Tools Resilienz

Buchinfos

Verlag:	Beltz (weitere Bücher von diesem Verlag zeigen)
Genre:	Sachbuch
ISBN-13:	978-3-621-28669-5 (bei Amazon.de bestellen)
Preis:	47,00 Euro (Stand: 11. November 2025)

Umgehend vielfach praktisch nutzbar

Ein wenig stiller geworden ist es nach einigen Jahren und vielfachen Veröffentlichungen um den Begriff der "Resilienz", jener inneren Kraft, mit der Menschen den Schwankungen des Lebens und dem Eintreten unerwarteter und wenig kontrollierbarer belastender Ereignisse gut entgegentreten können. Was aber nicht bedeutete, dass Resilienz "ihre Zeit" gehabt haben soll, sondern, im Gegenteil, wie dieses Werk zeigt, viel eher ein Zeichen dafür ist, dass die Grundgedanken der Resilienz (einhergehend mit der Kompetenz der "Achtsamkeit) durchaus alltäglichen Eingang in die therapeutische Praxis gefunden haben und, ebenso wie die "lösungsorientierte Kurzzeittherapie, für das Momentum stehen, sich im therapeutischen Prozess mehr und mehr des "Ist" in der Gegenwart und der Lösung von Problemen anhand der Entdeckung eigener Ressourcen im überschaubaren Zeittraum widmet, als wie zuvor sich in langen Zeiträumen zu sehr der Vergangenheit und dem "Unterbewussten" zuzuwenden.

In diese Richtung lesen sich da bereits die Überschriften der zweiten Auflage dieses Werkes, in denen Selbstwahrnehmung, Lebensfreude, Selbstwirksamkeit, Selbstbestimmung, Optimismus, Coping und Empathie die (zu entdeckenden, zu lernenden, zu entfaltenden) Kernelemente einer konstruktiven Therapie zur Entwicklung und Stärkung eigener Resilienz darstellen. Mit vielfachen Arbeitshilfen, Arbeitsblättern, Möglichkeiten der therapeutischen Intervention und einem Online Toll, in dem die Materialien zur Verfügung gestellt werden, bietet Bea Engelmann in ihren Tools dabei einerseits eine je komprimierte theoretische Grundlegung er einzelnen Komponenten, legt ihr Hauptaugenmerk aber klr und deutlich auf die Anwendbarkeit und praktische Nutzung des Werkes.

Wobei die Arbeit mit den Materialen sowohl in Richtung der Arbeit mit Klienten zielt, wo auch eine hohe Selbstwirksamkeit gegeben ist, wenn man in Eigenarbeit die vielfachen Materialien an sich "erprobt". Denn Resilienz ist nicht nur eine wichtige Eigenschaft zur Lösung von konkreten Problemen eines Klienten in Therapie und Beratung, sondern ebenso eine notwendige Kompetenz für den Therapeuten selbst, um die Balance zwischen Distanz zum Klienten und eine notwendige empathische Nähe zugleich wahren zu können. Dies alles geschieht in klarer Ausrichtung auf die grundlegende Definition des Begriffes Resilienz: "Unter Resilienz wird die Fähigkeit von Menschen verstanden, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklungen zu nutzen".

Für die Entfaltung von Resilienz nun bietet das Werk eine fundierte und leicht verständliche praktische Anleitung und praktische Hilfsmittel, die frei genutzt und ebenso frei miteinander kombinierbar sind. Was dem Leser natürlich die Aufgabe nicht abnimmt, für die je konkrete Situation und die je konkrete Person einen individuellen Weg der Beratung zu finden, für diesen aber dann differenzierte und umgehend nutzbare Arbeitsmaterialien in Fülle bietet. Ob mit Stift schriftlich und damit reflektierend anzugehen, ob als Handlungsmöglichkeit umgehend "ins Tun" zu kommen ob "Input fürs Köpfchen" im Sinne von Wissensaneignung, ob mit besonderen Tipps zur "plötzlichen Erkenntnis" versehen oder, abschließend, Übungen zur Selbstwertschätzung, alle Materialien sind präzise erläutert und umgehend klar in Ziel und Weg. Von der "Selbstwahrnehmung" als erstem, grundlegenden Schritt über die Modifikation der eigenen Sicht auf die Welt bis hin zur Empathie als Fähigkeit, sich selbst ein stückweit zu verlassen um in einen andern "einzutauchen" und damit dessen und das eigene Erfahrungsspektrum zu erweitern.

Eine fundierte und hervorragend nutzbare Handreichung für die eigene Person und die eigene beratende Praxis.

10 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Lesefreund

[28. Februar 2019]