Rezensionen von Buchtips.net

Tom Küchler: Hirngeküsst

Buchinfos

Verlag:	Vandenhoeck & Ruprecht (weitere Bücher von diesem Verlag zeigen)
Genre:	Sachbuch
ISBN-13:	978-3-525-40865-0 (bei Amazon.de bestellen)
Preis:	25,00 Euro (Stand: 12. Oktober 2024)

Aufräumen in alten und oft falschen "Glaubenssätzen"

"Wenn Sie Ihr privates oder berufliches Leben stabilisieren wollen, sorgen Sie für Zugehörigkeit zu anderen Menschen, Arbeitskontexten etc." - dies, im letzten Teil des Werkes als Zitat zu verorten, ist durchgehend als roter Faden die Kernbotschaft dieses motivierenden Programmes, das eigene "Hirn" zu "durchlüften". Ein Durchlüften, das sich vor allem gegen vielleicht früh schon gelernte, altvertraute und dennoch oft falsche "Glaubenssätze" richtet. Gegen innere Verkrampfungen und hier und da sehr hinderliches, gar unnötiges Misstrauen gegenüber "den anderen" und "der Welt".

Ein Abbauen von negativen Gedanken und Gefühlen, die aus vergangenen Erlebnissen vielleicht herrühren, die nicht selten Fehlinterpretationen darstellen, vor allem aber eben eines sind: Vergangen. Und an konkrete Erlebnisse geknüpft, die nicht mehr als unbedingt nötig nun die aktuellen Erlebnisse und Angänge zu stark beeinträchtigen sollen. "Leider aber sind unsere Köpfe oft voll ungünstiger Denkkonstruktionen und kognitiver Verzerrungen". Meist abwertender, selbstbeschränkender Konstruktionen (Kann ich nicht, noch nie so gemacht, ich darf keine Fehler machen, wer nicht für mich ist, ist gegen mich u.v.m.).

Dies alles basierend auf der Grunderkenntnis, dass wenig so viel Macht über den einzelnen Menschen hat, als die eigenen, inneren Bilder und Denkmuster, die "generalisierten Leitprinzipien des Lebens", für die gilt: "wenn wir etwas glauben, verhalten wir uns oft so, als sei es "wahr"". Und ignorieren oft, was ein Kurt Krömer als Titel seins Buches vor Kurzem gewählt hatte: "Du darfst nicht immer glauben, was Du denkst".

Was nun hilft, sind schlicht direkte Erfahrungen, Womit die Kunst des Veränderung althergebrachter Glaubenssätze darin besteht, auf gegenwärtige Situationen auch "neu" zugehen zu können, um aktuelle und reale Erfahrungen zur Reflektion ebenjener "festen" Glaubenssätze im Inneren nutzen zu können. Damit negative Vorurteile und Glaubenssätze nicht weiterhin und dauerhaft die Entfaltung des eigenen Potenzials hemmen.

Mit dem Ziel, ein "gewolltes" und nicht "gesolltes" Leben zu führen und zugleich sich mehr und mehr dem Leben zu nähern, wie man es leben möchte. Hierzu nun bietet Küchler im weiteren Verlauf ein konkretes Arbeitsbuch mit vielen Anregungen, Anleitungen zur eigenen Reflektion um im Verlauf der Lektüre sich selbst deutlich "auf die Schliche" zu kommen. Nicht immer einfach in der Sprache aber mit einem klaren, roten Faden versehen, bei dem die Inhalte aufeinander aufbauen, lohnt sich die Lektüre allein schon daher, dass überhaupt verdeutlicht wird, wie viele der eigenen Gedanken und Glaubenssätze weniger auf Fakten denn auf "Einbildung" 8von Innen oder Außen geprägt) beruhen.

Dass zudem noch konkrete Arbeitsschritte an die Hand gegeben werden, die eigenen inneren Engführungen aufzuspüren und auflösen zu können motiviert zudem, das Gelesene umgehend in eine praktische Erprobung umzusetzen.

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Lesefreund
[08. Mai 2023]