

Rezensionen von Buchtips.net

Nathali Klingen: Sechs Superkräfte für Ihr Leben

Buchinfos

Verlag: [Klett-Cotta Verlag \(weitere Bücher von diesem Verlag zeigen\)](#)
Genre: [Psychologie & Psychotherapie](#)
ISBN-13: 978-3-608-86082-5 ([bei Amazon.de bestellen](#))
Preis: 20,00 Euro (Stand: 26. April 2024)

ACT basiertes "Training"

Die Akzeptanz und Commitment Therapie ist keine neue, sondern unter den eher neueren Ansätzen eine durchaus bereits etablierte Form der Therapie und Beratung, die immer breitere Kreise zieht. Zumindest wird sie bereits in vielen Bereichen als Ergänzung zu anderen Therapieformen mit ins das therapeutische Geschehen eingebracht.

Mit dem ins Auge fallenden Vorteil, weitgehend direkt und klar in die Lebenspraxis Schritt für Schritt integriert werden zu können, auch wenn die Lektüre eines Buches keine Therapie als solche ersetzt. Dennoch ergibt die Lektüre de Werkes nicht wenige Erkenntnisse, die Lesern und Leserinnen zum einen dazu verhelfen, sich selbst "auf die Schliche" bereits zu kommen und erste Schritte im "ganz normalen Alltag" an sich selbst und mit sich selbst zu erproben.

Sechs Lebensfelder der Seele sind es dabei, die Nathali Kling einprägsam, verständlich und mit vielen praktischen Beispielen und Hinweisen versehen dabei vor Augen führt. "Achtsam sein" mittels einer einzuübenden Form der Atmung, des Gehens, der Konzentration auf das "Hier und Jetzt". Und dies nicht in ständig überspannter, rationaler und effizienzgetrimmter Form, sondern als bewusstes "Sein im Augenblick". Die "kleinen Dinge", das ansonsten einfach "normale" zu sehen und zu spüren.

"Abstand gewinnen" - Abstand vom eigenen, ständigem Gedankenstrom, vom "sich verlieren" in den Gedanken und Aufgaben. Und nun die Möglichkeit bewusst erlernen, die "Verstrickung in die eigenen Gedanken" in Ruhe aufzulösen. "Akzeptanz" im Sinne eines nicht beständig darauf Beharrens, dass "nicht sein kann, was nicht sein darf" den eigenen Überzeugungen und eigenen Trugbildern nach, sondern die Fakten sehen und zugleich würdigen lernen. Mitsamt der Akzeptanz der eigenen Gefühle und des eigenen Seins. Denn niemand wird auf Dauer "gegen sich selbst leben können". Eine Haltung der Akzeptanz aber ermöglicht in der Regel überhaupt erst die Chance auf Änderungen. Geändert werden kann ja nur, was faktisch da ist. Und eher nicht, was man nur meint, was da wäre.

"Sich selbst beobachten können" - was sind denn die eigenen Lebensrollen, die eigenen Prägungen, das eigene Handeln? Warum trifft man oft und oft bei verschiedenen Menschen und in verschiedenen Situationen auf ähnliche Haltungen gegenüber einem selbst? Vielleicht, weil man sich, unbewusst, in oft gleicher Weise verhält und das selbst gar nicht einzuschätzen gelernt hat? Was eine gute Idee wäre, um klarer und bewusster sich zu kennen und lernen, so wirken zu können, wie es einem wirklich entspricht.

"Wertekompetenz", bei der es nicht nur darum geht, "irgendwie etwas wichtig zu finden", sondern bewusst und klar zu wissen und aktiv zu wählen, was einem Orientierung und Wert im Leben ist. "Commitment" im Sinne eines "entschlossenen Handelns". Denn im Denken und in der Fantasie oder im Nachhinein können Menschen sich sehr gut vorstellen, was sie gerne tun würden oder besser getan hätten. Aber aus eigenen Überzeugungen heraus zu prüfen, was man tatsächlich wirklich will und dann den Schritt ebenfalls real zu wagen, dass ist nicht unbedingt immer weit verbreitet und bedarf einer Klarheit der "Sechs Kräfte", um in eine ebenso klare Handlung dann überhaupt übergehen zu können.

All das legt klingen verständlich, flüssig in der Sprache und sehr lebensnah im Werk hilfreich vor Augen.

Eine Lektüre, die zum Verstehen seiner selbst einlädt, Veränderungswege plakativ und klar aufzeichnet und motiviert, diese dann zumindest zu Erproben.

8 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lesefreund](#)
[06. Juli 2023]