Rezensionen von Buchtips.net

Rosemarie Dypka: Das emotionale Konto

Buchinfos

Verlag:	Verlag Carl Ueberreuter (weitere Bücher von diesem Verlag zeigen)
Genre:	Sachbuch
ISBN-13:	978-3-8000-7154-8 (bei Amazon.de bestellen)
Preis:	5,13 Euro (Stand: 21. August 2025)

Sind wir erfolgreich, sammeln sich auf dem Konto unserer Emotionen Erfolgsgefühle und befriedigende Beziehungen; werden wir enttäuscht, dominieren Mangel und Frustration. Um das Konto wieder ins Haben zu bringen, müssen wir zuerst unser persönliches Bewertungssystem und unsere Wahrnehmung kennen lernen. Jeder kann seine Sichtweise nur selbst verändern; jeder ist selbst für die Balance auf dem Konto verantwortlich. Die angenehme Habenseite können wir durch konkrete und positive Formulierungen auffüllen. Bei "Ich müsste den Keller entrümpeln" bewegen sich die Mundwinkel mental nach unten. "Ich werde den Keller entrümpeln!" wirkt kompetent und selbstbewusst. Mit neu erworbener Sensibilität für sprachliche Formen sollen nach der Lektüre "Killerphrasen" ausgerottet werden, die die Soll-Seite auffüllen und Lösungswege blockieren. Beliebte Phrasen wie "Die anderen sagen/tun immer..." entlarvt Rosemarie Dypka als feindseliges Denken, das direkt in die Blockade-Falle führen wird. Sie fordert unternehmerisch zu denken und die Kontoseite aufzufüllen, die gewinnen soll.

Dypka ist Kommunikationswirtin mit Kenntnissen in Entspannungstechniken und Hypnose. Sie setzt selbst um, was sie ihren Lesern predigt. Die Autorin stellt positive und negative Seiten "derselben Medaille" übersichtlich tabellarisch gegenüber. Die angeführten Beispiele lassen sich im Beruf wie im Familienleben anwenden. Dypkas Buch ist lösungsorientiert, es lehrt Negativ-Aussagen zu vermeiden und unübersichtliche Berge lästiger Pflichten in einzelne Schritte zu zerlegen.

Ein verständlicher, flott formulierter, rundum empfehlenswerter Ratgeber.

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Helga Buss
[28. Juni 2006]