Rezensionen von Buchtips.net

Nicolas Hoffmann, Birgit Hofmann: Anpassungsstörung und Lebenskrise

Buchinfos

Verlag: [Beltz \(weitere Bücher von diesem Verlag zeigen\)](#)
Genre: [Sachbuch](#)
ISBN-13: 978-3-621-28414-1 ([bei Amazon.de bestellen](#))
Preis: 46,00 Euro (Stand: 23. August 2025)

Hilfreiche Module zu einer "Randkategorie";

"Die Anpassungsstörung bezeichnet....Reaktionsformen auf psychosoziale Belastungen von nicht-traumatischen Ausmaß wie Trennungserlebnisse, Schwierigkeiten in Beziehungen und am Arbeitsplatz, schere körperlich Erkrankungen und andere einschneidende Lebensveränderungen und "Schicksalsschläge";".

Womit Hoffmann und Hofmann diesen Teil von Störungen aus ihrem "Randgebiet"; hervorholen, diese nicht als "Restbezeichnung"; nutzen, wenn die "klassischen Störungsbilder"; eben nicht ganz greifen, sondern zu Krisen führende Anpassungsstörungen oder Anpassungsstörungen, die aus Krisen resultieren als eine eigene Kategorie psychischer Störungen setzen und ruhig und sachgerecht behandeln. Die eben ganz und gar nicht "Randgebiet"; sind, sondern vielleicht sogar viel mehr "mitten im Leben"; stehen, zumindest sich einfach mehr aus dem und im Leben entwickeln, als es klassische Depressionen oder andere "Störungsbilder"; tun.

"Damit betrifft sie eine fundamentale Situation des menschlichen Daseins";. Denn "Misslingen";, "Stolpern";, "Scheitern";, unverhoffte Einschnitte, das ist letztlich in kaum einem Leben wirklich zu vermeiden. Sich an krisenhafte Gegebenheiten anpassen zu müssen, innere Stellschrauben anders zu stellen, das ist fast "das ganz normale Leben";, auch in den Überforderungen und damit dem Verlust der Balance, die damit einhergehen. Wenn die Welt aus den Fugen geraten ist, Wesentliches verlorenging, dann ist guter Rat nötig, dann überfordert dies nicht selten die bis dahin entwickelten Kräfte des Menschen.

Auch hier, therapeutisch, ressourcenorientiert zu arbeiten, die Resilienz zu stärken, neue Wege zu erforschen und Kräfte für diese zu entdecken und im Leben zu entfalten, Hoffmann und Hofman bieten im Buch 12 erprobte, in sich schlüssige und leicht verständlich dargestellte Module mit hohem Praxisbezug, die in der Fachliteratur durchaus auch eine Lücke gerade im Blick auf Anpassungsstörungen schließen. Dabei stellen die einzelnen Module in der Reihenfolge ihrer Darstellung auch eine innere Entwicklung dar, die in der beratenden Praxis Schritt für Schritt gut gegangen werden kann.

Zunächst geht es um Annahme der Krise und die Bereitschaft zu einer "Auszeit";, auch wenn diese vielleicht nur innerlich genommen wird oder werden kann. Als Zeichen der Bereitschaft, die Krise als Krise wahrzunehmen und sich dieser bewusst zu stellen. Im nächsten Schritt folgt ein besseres Verständnis, sprich eine Konkretisierung der Krise, um diese dann realistisch einschätzen zu können. Im außen, zunächst, dann im Innen mit "Überholtem aufzuräumen"; folgen als sinnvolle nächste Schritte, bevor neue Ziele und Perspektiven sich organisch ergeben und aufbauen können.

Diese zu "wollen und zu planen"; und die dann notwendigen Kräfte ins ich zu suchen und zu entfalten bringen schon deutlich in die "Anpassung";, die ressourcenorientierte Veränderung. Bei der es notwendig sein wird, der nächste Schritt der Module, in die Handlung zu kommen (und sich hilfreich begleiten zu lassen), wobei dann auch die Möglichkeiten und Kompetenzen erwachsen, sich mit (auf jeden Fall stattfindenden) Problemen und Schwierigkeiten resilient auseinandersetzen zu können, ohne die "Spur"; zu verlieren.

Daraus wird ein anderer, konstruktiver Umgang mit anderen Menschen und sich selbst am Ende erwachsen. Was Hoffmann und Hofmann am Ende auch mit Hinweisen zur Selbsthilfe versehen (in gewissem Rahmen natürlich nur).

Im Stil sehr verständlich und sehr eingängig macht die Lektüre bereits durchaus Lust auf das Angehen in der eigenen Arbeitspraxis, wie, von der anderen Seite gesehen, ebenfalls Impulse und Motivation erwachsen, mit eigenen "Krisen" umgehen zu wollen statt diese "nur" zu erleiden.

Fachlich, sachlich und im Ton eine hervorragende Lektüre "mitten aus dem Leben", die zeigt, welche Kräfte die ressourcenorientierte Arbeit nutzt und freizusetzen imstande ist.

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lesefreund](#)
[28. März 2017]