

## Buchbesprechung:

### Handbuch Resilienz-Training

Sylvia Kéré Wellensiek setzt sich ein hohes Ziel damit: es soll zum Selbstcoaching als auch als Methoden- und Übungsbuch tauglich sein. Und dann ist für das Ganze noch die H.B.T.-Methode die Grundlage – das Human Balance Training – eine von der Autorin entwickelte und empfohlene Methode. Also wieder einmal ein Buch, das vor allem der Selbstvermarktung dient?

Mein Eindruck ist ein durchwachsender.

Zum einen bleibt Wellensiek die wissenschaftliche Fundierung oder Evaluation des Human Balance Trainings schuldig. Das finde ich schade, da es so den Eindruck, dass es fundiert sei, nicht halten kann. Aber vielleicht müssen wir da einfach noch auf das nächste Buch von Wellensiek warten.

Zum anderen löst sie den an sich selbst gesetzten Anspruch, ein Methoden- und Übungsbuch vorzustellen, überaus umfangreich ein. Da ist dieses Werk wirklich als Hilfe und Nachschlagewerk zu empfehlen. Sie betrachtet das Thema Resilienz aus den unterschiedlichsten Facetten (Umgebungsbedingungen, Persönlichkeit, Führung, Team, Gesundheitsmanagement...) und bietet dabei immer neben einer Einführung in die jeweilige Perspektive dazu passende Übungen und Praxisbeispiele an, die zum Weiterdenken und Weiterarbeiten anregen. Diese praktische Seite des Handbuches Resilienz-Training fand ich äußerst produktiv und auch persönlich anregend.



Insofern meine Empfehlung: querlesen, anregen lassen und bei Interesse anhand der ausführlichen Bibliografie weiterlesen!

*Stephan Teuber*

Bestellen Sie das Buch unter:

[http://www.amazon.de/gp/product/3407365047/ref=as\\_li\\_tf\\_tl?ie=UTF8&tag=loquenz-21&linkCode=as2&camp=1638&creative=6742&creativeASIN=3407365047](http://www.amazon.de/gp/product/3407365047/ref=as_li_tf_tl?ie=UTF8&tag=loquenz-21&linkCode=as2&camp=1638&creative=6742&creativeASIN=3407365047)

Loquenz Unternehmensberatung GmbH, Max-Eyth-Straße 13, 70771 Leinfelden-Echterdingen  
[www.loquenz.de](http://www.loquenz.de)