

Buchbesprechung:

Unumwerfbar: In 6 Wochen wieder im Gleichgewicht

Sich in sechs Wochen selbst aus dem Burnout retten und wieder ins Gleichgewicht kommen? Bei der ersten Lektüre war ich skeptisch. Überall ist zu lesen, dass einen Burn-out zu überwinden ein sehr langfristiger

Prozess sei. Ursula Grohs – Entwicklerin einer sehr anerkannten Rauchstopp-Methode – und Heike Kossdorff wollen uns vom Gegenteil überzeugen. Mit **Unumwerfbar: In 6 Wochen wieder im Gleichgewicht**, zeigen sie ganz pragmatisch einen Weg auf, den jeder gehen kann.

Hintergrund bildet die Methode des Psychodynamischen Modelltrainings. Hierbei geht es um Gedankenhygiene. Die Methode versucht das Emotionshirn zu beeinflussen und zur Ausschüttung von Glückshormonen zu bewegen.

Dies kann vom Einzelnen trainiert werden und damit die Regeneration unterstützt werden. Man merkt Grohs die individualpsychologische Schule, aus der sie stammt, deutlich an. Doch hier gilt, wie für viele Therapieansätze, kein Therapieansatz passt auf jeden Klienten. Es geht um die individuelle Passung. Deshalb sind Grohs/Kossdorff bei mir im Hinterkopf.



Im Management-Coaching habe ich es häufig mit überlasteten Mandanten zu tun, die kurz vor einem Burnout stehen oder bereits auf dem Weg dorthin sind. Für diese bietet das Buch zahlreiche Erklärungsmodelle, um das was mit einem geschieht, selbst verstehen zu können. Die daraus abgeleiteten Interventionsangebote ergeben sich dann sozusagen von selbst.

Stephan Teuber

Bestellen Sie das Buch unter:

http://www.amazon.de/gp/product/371100007X/ref=as_li_tf_tl?ie=UTF8&tag=loquenz-21&linkCode=as2&camp=1638&creative=6742&creativeASIN=371100007X