

TATENdrang – Buchrezensionen

Bücher

DU BIST GROSSARTIG!

Sitzt auf Ihrer Schulter auch ein Teufelchen, das alles, was Sie tun, negativ kommentiert?

Meike Müller nennt dieses Teufelchen „Icke“. Icke ist der innere Kritiker, der verurteilt und dabei gern beleidigend wird. Er ist niemals objektiv und übertreibt maßlos. Und das Schlimmste: Er nimmt Ihnen das Selbstvertrauen.

Icke ist nicht mit dem inneren Schweinehund zu verwechseln, der uns eher zum Nichtstun überredet und damit durchaus positive Absichten verfolgt. Nein, Icke ist ein schlecht gelaunter Nörgler, der uns einschüchtern und klein machen will. Dass wir das nicht zulassen können, ist klar. Wie wir das schaffen, zeigt uns Meike Müller anhand starker Bilder. Schon auf dem Cover begegnet uns Icke, ein kleines Männchen mit fiesem Grinsen, grünen Haaren und spitzen Ohren. Dieses Wesen hat bestimmt nichts Gutes mit uns im Sinn.

Da hilft nur eins: Icke enttarnen, von der Schulter schütteln und Widerworte geben. Auf die eigenen Stärken setzen und positiv denken. Und wenn Ihnen mal ein Fehler unterläuft,

macht das auch nichts. Nach und nach wird es Ihnen egal sein, was Icke zu sagen hat – und dann sind Sie am Zug.

In ihrem munter und humorvoll geschriebenen Buch gibt die Coaching-Expertin Meike Müller wertvolle Tipps, wie man seinen inneren Kritiker verstummen lässt.

Im ersten Teil des Buchs analysiert sie die Methoden des Miesmachers, um ihm dann in den folgenden Kapiteln genüsslich den Garaus zu machen. Viele der Ratschläge, die sie dabei verwendet, haben wir schon einmal gehört: Erkennen Sie Ihre Stärken, loben Sie sich, schreiben Sie auf, was Sie in letzter Zeit gut gemacht haben, vergleichen Sie sich nicht mit anderen, und so weiter. Aber auch wenn uns diese Tipps bekannt vorkommen – gültig und nützlich sind sie allemal. Und wenn wir uns (wieder) auf unsere Stärken konzentrieren können, zeigt uns Meike Müller, wie wir Icke wirkungsvoll knebeln, sowohl mutiger als auch gelassener werden und damit schließlich unser ganzes Auftreten verbessern können. (sj)



Du bist großartig! Den inneren Kritiker loswerden und im Job durchstarten.
Stark Verlag, Freising 2011, 189 Seiten,
14,95 Euro

AUFGEWACHT!

Jeder Mensch hat einen Lebenstraum. Als Aussteiger auf einer Südseeinsel leben, einen wirklich erfüllenden Beruf ergreifen, einen Bestseller schreiben, auf Weltreise gehen... Wenn Sie jetzt mindestens einmal sehnsüchtig geseufzt haben, kann Ihnen dieses Buch möglicherweise dabei helfen, Ihren Traum zu verwirklichen.

Die Diplom-Psychologin Angelika Gulder beschäftigt sich darin mit Lebensträumen, woher sie kommen und welche Rolle sie für die Psyche spielen. Als Expertin für ganzheitliches Coaching hat sie bereits vielen Menschen dabei geholfen, ihre Träume zu entdecken und auch zu verwirklichen. Aus eigener Erfahrung weiß sie, dass ein Lebenstraum oft nur eine diffuse Vorstellung von etwas ist, das wir uns für unser Leben wünschen. Manchmal schafft man es, solch einen Traum zu verwirklichen, manchmal bleibt es nur ein Traum. Es gibt auch Träume, die wir lieber nicht weiter verfolgen sollten, weil sie schädlich für uns können.

Wie man eigene von übernommenen und sinnvolle von schädlichen Träumen unterscheidet, zeigt Angelika Gulder anhand des von ihr entwickelten Lebenstraum-Navigators. Mit vielen Beispielen aus ihrem eigenen Leben und dem Leben von anderen, zum Teil berühmten Menschen fordert sie dazu auf, die eigenen Gedanken und die innersten Bilder zu Tage zu fördern – ob es um den Traumjob, den Traumpartner oder den großen Traum von Frieden und Gerechtigkeit geht. Und mixt dabei anschaulich und gekonnt Erkenntnisse der Tiefenpsychologie, Arbeitspsychologie, Familienaufstellung, der Neurophysiologie und Glücksforschung. In ihrem Schlusswort kommt die Autorin dann mit verblüffend einfachen Worten zum großen Finale: Es geht nicht darum, alle Träume wahr zu machen. Es geht darum, das zu leben, was man ist und Frieden mit sich selbst zu schließen, um erfüllt und zufrieden zu sein. Diese Formeln sind natürlich nicht neu, der Weg zu dieser Erkenntnis ist jedoch in sich stimmig, gut erklärt und mit vielen praktischen Übungen angereichert. (sj)



Angelika Gulder.
Aufgewacht
Wie Sie das Leben
Ihrer Träume finden
Campus Verlag,
Frankfurt/Main 2011,
257 Seiten, 19,99 Euro

Von diesem Buch verlosen wir – mit freundlicher Unterstützung des Stark Verlags – drei Exemplare. Einfach auf unsere Homepage www.taten-drang-magazin.de gehen und teilnehmen. Einsendeschluss ist der 30. November 2011. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner/Innen werden in der nächsten TATENdrang-Ausgabe bekannt gegeben.

Die Gewinner/Innen des Buchs „Die Entdeckung der Faulheit“ von Corinne Maier, das wir in der vorherigen TATENdrang-Ausgabe verlost haben, sind:

Eva Schindler aus Kleinwallstadt, Alessa Semet aus Berlin und Felix Erk aus Aschaffenburg.

Das TATENdrang-Team gratuliert und wünscht viel Spaß bei der Lektüre.