

Neue Bücher zum Thema Resilienz

Um Krisenzeiten wohlbehalten zu überstehen, ist eine ordentliche Portion an Widerstandskraft vonnöten. Doch wie genau lässt sich diese stärken? Welche Rolle spielt die eigene Einstellung dabei? Und wie können Yoga und Meditationsübungen dabei helfen, gelassener, selbstbewusster, glücklicher – und somit resilienter – zu werden? Vier neue Bücher liefern Antworten.



Sylvia Kéré Wellensiek: Logbuch Resilienz. 208 Seiten, Beltz 2020, 24,95 Euro.

Testgelesen von Silvia Balaban

Das Logbuch Resilienz richtet sich sowohl an Personen, die aktuell eine Krisenzeit durchleben und Unterstützung suchen, als auch an Coaches und Trainerinnen, die ihren Klienten dabei helfen, stürmische Zeiten zu meistern. Dies gelingt der Autorin zufolge in zwölf Stufen, die zur Resilienz und somit auch zu mehr Ruhe, Kraft und Klarheit führen. Zugeordnet sind diese Stufen den drei Trainingsphasen „Achtsame Selbststeuerung“, „Bewusste Beziehungsgestaltung“ und „Konsequenz in Entscheidung und Umsetzung“.

Sie enthalten Übungen und Aufgaben, die dabei helfen sollen, das innere Fundament zu stärken, bereichernde Beziehungen zu gestalten und Entscheidungen zu treffen. So erfährt die Leserschaft u.a., wie sie die eigenen Kraftquellen identifizieren oder achtsame Grenzen setzen kann. Eine Übung hierzu besteht z.B. aus der Frage: In welchen Situationen und bei welchen Menschen ... a) sollte ich Grenzen klarer setzen? b) sollte ich Grenzen anderer achtsamer wahren? Und c) sollte ich geschlossene Grenzen (Bilder/Vorurteile) wieder öffnen? Zur Durchführung wird etwa die Instruktion gegeben, mit einem Seil drei Felder am Boden auszulegen und nacheinander in diese Felder zu steigen, Beispiele zu sammeln und Gedanken und Gefühle auf Moderationskarten zu schreiben und in das dazugehörige Feld zu legen.

Die Testleser



Silvia Balaban ...

... ist Dipl.-Wirtschaftspsychologin und Dozentin an Hochschulen. Gemeinsam mit ihrem Team von Recalibration begleitet sie Unternehmen im BGM. Zu den Kernthemen zählen Resilienz, Remote Working und gesundheitsförderliche Führung. Kontakt: www.recalibration.de



Dr. Simone Becker ...

... ist Sportwissenschaftlerin, Gesundheitstrainerin und Auditorin für den Corporate Health Award. Sie begleitet Unternehmen im Bereich des Gesundheitsmanagements, inszeniert mit ihrem Team Führungskräfte-Veranstaltungen und ist Dozentin an der FOM in Köln. Kontakt: www.sportsforbusiness.de



Sabine Langrock ...

... ist systemische Beraterin, Organisationsentwicklerin und Coach. Sie begleitet seit mehr als 20 Jahren Führungskräfte und Teams in Veränderungs- und Entwicklungsprozessen. Die Themen Resilienz, Change und Führung liegen ihr besonders am Herzen. Kontakt: www.sabine-langrock.de



Julitta Rössler ...

... ist Psychologin und arbeitet seit 2004 selbstständig als Coach, Trainerin, Rednerin und Buchautorin. Ihre Kernthemen sind Resilienz, Psychologie der Veränderung und Transaktionsanalyse. Kontakt: www.julitta-roessler.de



Gabriele Pohly: Resilienz Yoga.
208 Seiten, Theseus 2020, 24 Euro.

Testgelesen von Simone Becker

Der Begriff Resilienz leitet sich vom lateinischen Wort „resilire“ (zurückspringen, abprallen) ab und bedeutet der Autorin zufolge so viel wie „Ich kann zurückkehren an den eigenen Ursprung, in die eigene Mitte“. Dies gelingt laut Gabriele Pohly durch Yoga, das Selbstfürsorge ist und der Schlüssel, um sich zu einem selbstbewussten, gelassenen, aktiven Menschen voller Selbstvertrauen und Lebensfreude zu entwickeln. Im ersten Teil des Buches geht sie auf die Lebenseinstellungen eines resilienten Menschen ein – und die vier Schlüsselkompetenzen, die es ihrer Meinung nach dazu braucht: Akzeptanz, Optimismus, Selbstvertrauen sowie Lebensfreude. Im zweiten Teil zeigt sie die vier klassischen Strategien auf, die aus ihrer Sicht nötig sind, um ein resilientes Leben zu führen: Verantwortung übernehmen, ein soziales Netzwerk aufbauen, achtsam sein und lösungsorientiert handeln. Dabei helfen sollen neben Körperübungen (Muskulatur, Bewegung) Atem- und Entspannungstechniken sowie Konzentrations- und Meditationsübungen, die Pohly ausführlich beschreibt. Abgerundet, und damit sehr übersichtlich, wird das Werk von den Yogasequenzen im Anhang, die einen guten Überblick bieten und den Weg zur Resilienz über die Verbindung von Körper, Geist und Seele gezielt unterstützen wollen.



Natalia Ölsböck: Meine kleine Seelenwerkstatt. 225 Seiten, Springer 2019, 19,99 Euro.

Testgelesen von Sabine Langrock

„Wer sich selbst stärken kann, den haut der stärkste Sturm nicht um“ – so lautet das Credo dieses Buches, auf das die Autorin im Vorwort eingeht. Sie möchte Menschen einen Leitfaden an die Hand geben, wie sie sich vor Überlastung schützen können. Dazu gibt sie zu Beginn einen kurzen Überblick über das Stressreaktionsmuster, die Konsistenzregulation nach dem Psychotherapeuten Klaus Grawe sowie psychologische Grundbedürfnisse. Das Thema Resilienz beschreibt sie knapp auf zwei Seiten, bevor sie auf das Thema Selbstfürsorge eingeht. Diese ist laut Natalia Ölsböck wichtig, um zum seelischen Wohlbefinden zu gelangen,

das dabei hilft, mit den Herausforderungen des Alltags fertigzuwerden. Doch wie kann ein solches Wohlbefinden erzeugt werden? Als Antwort stellt die Autorin 50 Werkzeuge für mehr Lebensfreude und Gelassenheit vor. Die Tools haben einen mehr oder weniger metaphorischen Eigennamen, docken aber größtenteils an bekannte Modelle an. Eine Abwandlung der Übung von den drei guten Dingen des Tages aus der positiven Psychologie nennt die Autorin z.B. das „Wohlbefindenstagebuch“. Die „Teilchentheorie“ orientiert sich an der Arbeit mit inneren Persönlichkeitsanteilen. Aus der Hypnosystemik und der Embodiment-Forschung werden mehrere sogenannte Psycho-Gym-Übungen beschrieben.

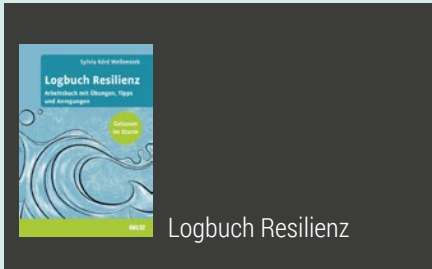


Matthias Schmal-Filius: Maximale Resilienz. 216 Seiten, Books on Demand 2020, 13,95 Euro.

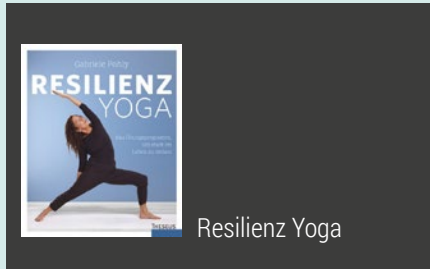
Testgelesen von Julitta Rössler

Matthias Schmal-Filius lädt ein breites Publikum ein, sich mit dem Thema Resilienz auseinanderzusetzen. Resilienz beschreibt er als einen inneren Transformationsprozess. Gemeint ist die Loslösung von bereits in der Kindheit geprägten Denkmustern, Gewohnheiten und Gefühlen, die auch heute noch unreflektiert wirksam sind – und zwar auch dann, wenn sie nicht hilfreich sind im Umgang mit Belastungen. Sie zu verlernen, zu deaktivieren und stattdessen über den Zugang zu tieferen Bewusstseinsschichten die eigene Identität neu und frei zu reprogrammieren, ist aus seiner Sicht wesentlich, um zu innerer Stärke und Resilienz zu gelangen. Zudem gilt es, achtsam den gegenwärtigen Moment wahrzunehmen, anstatt Vergangenes und Zukünftiges zu fokussieren. Das gelingt Schmal-Filius zufolge durch die Anwendung verschiedener Meditations- und Atemtechniken, die er ausführlich erläutert. Zudem führt er Übungen zur positiven Gedanken- und Emotionssteuerung, zum Body Scan sowie für Reflexionen auf. Durch sie kann Schmal-Filius zufolge eine Bewusstseinsenerweiterung erzielt werden, die den Transformationsprozess in Gang setzt und zugleich Zutrauen in die eigene Veränderungskompetenz weckt. Erkenntnisse aus Psychologie und Neurowissenschaften bilden dabei ebenso das theoretische Fundament wie fernöstliches Wissen.

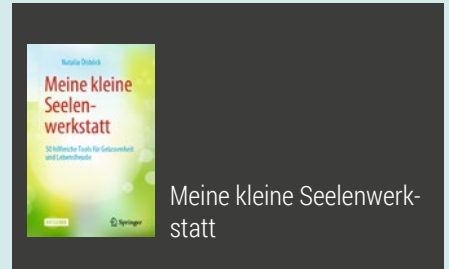
Die Beurteilungen im Einzelnen finden Sie auf der nächsten Seite.



Logbuch Resilienz



Resilienz Yoga



Meine kleine Seelenwerkstatt

Informationsdichte

Das Buch bietet viele einfache und praktische Übungen und Anregungen, um die Krise zu meistern. Es motiviert zu tief gehender Auseinandersetzung mit der eigenen Person und Situation. Coaches und Trainerinnen können dieses Buch nutzen, um ihren Klienten Übungen mitzugeben oder diese in das Seminar zu integrieren. Manchmal wäre eine vertiefende Einführung der Stufen sowie eine theoretische Fundierung wünschenswert.



Die Dichte an Informationen in diesem rund 200-seitigen praxisorientierten Übungsbuch ist absolut angemessen. Die Autorin bietet einen gelungenen Mix aus einem kurzen theoretischen Einstieg in die Themen Resilienz und Yoga, Beschreibungen zu den Schlüsselkompetenzen der Resilienz und Anleitungen zu den praktischen Übungen.



Die 225 Seiten sind prall gefüllt mit 50 Tools, die u. a. aus der positiven Psychologie, Achtsamkeit, Embodiment-Forschung oder (hypno-)systemischen Beratung stammen. Diese werden um Hintergrundwissen zu Stress und psychologischen Grundbedürfnissen ergänzt. Die umfangreichen Hinweise zu vertiefender Fachliteratur erscheinen etwas überdimensioniert, da die Zielgruppe auch den interessierten Laien umfasst.



Visuelle Gestaltung

Das Buch ist sehr ansprechend und übersichtlich gestaltet. Beim ersten Durchblättern fallen sofort die zahlreichen farbig gestalteten Flipcharts mit Text und Symbolen sowie die leeren Zeilen zum Eintragen der eigenen Gedanken und zum Bearbeiten der Übungen positiv auf. Dadurch wirkt das Logbuch sehr leicht und lädt zur Mitarbeit ein. Blau unterlegte Textteile bieten bei manchen Kapiteln eine Vertiefung an.



Das Softcover des Buches wie auch die Bilder sind eher schlicht gestaltet. Die Übungen sind vor weißem Hintergrund gut sichtbar. Die farbliche Gestaltung der Überschriften und Zitate bietet kleine Akzente. Das Buch wirkt insgesamt recht übersichtlich.



Das Buch könnte deutlich lesefreundlicher gestaltet sein: Es ist in weiten Teilen sehr textlastig, die Schrift in den Beispielen und Tabellen für meinen Geschmack zu eng gedruckt. Die visuelle Aufbereitung beschränkt sich auf einige schlichte Tabellen und comicartige Figuren. Grafiken sowie Visualisierungen von Hintergrundinformationen und Tools hätten sicher besser zum Verständnis beigetragen.



Struktur/ Gliederung

Das Buch bietet eine einfache und klare Struktur, die Querlesen ermöglicht. Es besteht neben einer ausführlichen Einführung aus drei Hauptteilen. Diesen sind die zwölf Stufen der Resilienz zugeordnet. Jede Stufe startet mit einem bunten Flipchart und einer kurzen Einführung ins Thema. Anschließend folgen unterschiedliche Übungen. Am Ende des Buches finden sich Tipps für die nachhaltige Verankerung des Gelesenen.



Die zwei Teile „Die Lebenseinstellungen eines resilienten Menschen“ und „Strategien für ein resilientes Leben“ mit den Unterpunkten bieten dem Buch eine gute Struktur. Durch das Inhaltsverzeichnis sowie die Übersicht der Yogaübungen im Anhang ist das gezielte Lesen bzw. praktische Üben eines Themas sehr gut möglich. Vorweg gibt es noch eine Einführung in die Themen Resilienz und Yoga.



Die ersten drei Kapitel werden im Inhaltsverzeichnis grob untergliedert. Der Hauptteil des Buches mit den 50 Tools ist in nur einem Kapitel ohne Unterstruktur zusammengefasst. Das erschwert die gezielte Anwendung und das Querlesen. Da hilft auch die Tabelle am Ende des Buchs nicht, in der die Tools einzelnen Anliegen zugeordnet werden – ohne Seitenzahlen und mit wenig aussagekräftigen Namen wie „Beweis-Hupe“.



Verständlichkeit

Die Autorin schreibt leicht und verständlich. Der Lesende wird in der direkten Rede und in der Du-Form angesprochen, was den Lesefluss positiv beeinflusst. Der Ablauf der zahlreichen Übungen ist jeweils klar und leicht umsetzbar erläutert. Das hilft dem Lesenden, die Übungen in Eigenregie und ganz ohne Coach durchzuführen. Die Sätze sind kurz und prägnant. Auf Fremdwörter wird weitestgehend verzichtet.



Die Autorin schreibt klar und leicht verständlich. Auch die Übungen sind gut nachvollziehbar erklärt. Abgesehen von den Sanskritnamen der Asanas, die jeweils sofort übersetzt werden und im Anhang aufgelistet sind, kommt das Buch ohne spezielle Fachtermini aus. Daher ist es sehr gut zu lesen.



Die Autorin entscheidet sich dafür, ihre Leser zu duzen. Dadurch fühlt man sich beim Lesen des Buches individuell angesprochen und wird zum Ausprobieren der Übungen aktiviert. Einzelne Werkzeuge sowie Wissensnuggets sind eher umgangssprachlich formuliert, die Beispiele aus dem Alltag gewählt. Fachbegriffe werden gut erläutert. Das Buch ist somit insgesamt gut verständlich.



Eignung

Das Arbeitsbuch spricht viele an, die sich nach mehr Gelassenheit, innerer Ruhe und Kraft sehnen. Das Buch führt sehr schnell ins Thema und bietet zahlreiche Übungen, die organisatorisch problemlos auch während der Corona-Pandemie im Homeoffice durchführbar sind. Jedoch ist eine Portion Selbststeuerung und -disziplin nötig, um sich selbst gut durch die Übungen zu coachen. Nicht ganz einfach, aber möglich.

Für das Buch sind keine speziellen Vorkenntnisse notwendig, etwas Yogaerfahrung bzw. ein gutes Körpergefühl sind aber sicher von Nutzen. Es richtet sich sowohl an Menschen, die bereits Yoga praktizieren, als auch an Personen, die sich mit dem Thema Resilienz beschäftigen (möchten). Trainerinnen und Coaches können das Werk nutzen, um ein paar Übungen mit in den Seminaralltag einfließen zu lassen.

Das Buch richtet sich nach Angabe der Autorin an eine breite Zielgruppe – vom Privatanwender über die Führungskraft bis zu Trainern und Beraterinnen. Dieser Leserschaft bietet es eine breite Auswahl an Methoden. Manche von ihnen lassen sich schnell im Alltag erproben, während für andere Tools aus meiner Sicht eine gute Reflexionsfähigkeit bzw. Vorerfahrung im (Selbst-)Coaching nötig ist, um sie allein auf Basis der knappen Beschreibung sinnvoll anzuwenden.

Relevanz

Das Buch kann den Lesenden beim Navigieren durch eine akute Krise unterstützen. Manchmal sind die Einführungen in eine Stufe aus meiner Sicht ein wenig zu knapp gehalten. Trotzdem bietet das Arbeitsbuch insgesamt eine Reihe sinnvoller Übungen sowie gute Anregungen und Tipps für den Laien. Trainerinnen und Coaches können sich durch die Übungen inspirieren lassen oder die Übungen direkt im Coaching anwenden.



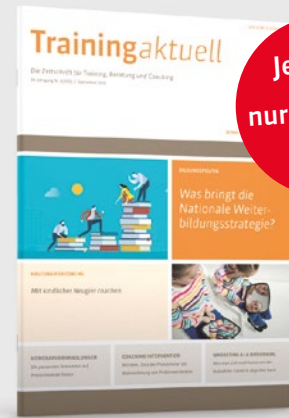
„Resilienz Yoga“ ist ein sehr gutes Übungsbuch für alle, die die Themen Resilienz und Yoga verknüpfen und an ihrer Widerstandsfähigkeit arbeiten möchten. Das Buch liefert sowohl Hintergrundinformationen zum Thema Resilienz als auch eine gute Erklärung der Yogaübungen. Für alle, die offen sind, sich dem Thema Resilienz nicht nur auf kognitive Weise zu nähern, kann ich daher eine klare Leseempfehlung geben.



Zu den Themen Gelassenheit, Lebensfreude und Resilienz gibt es schon eine Vielzahl an Büchern auf dem Markt. Daher ist dieses Buch sicher keine bahnbrechende Neuentdeckung. Dennoch bietet es eine gute Sammlung hilfreicher Werkzeuge, die sowohl auf der kognitiven als auch der körperlichen Ebene ansetzen. Somit ist es geeignet für alle, die sich selbst reflektieren möchten und geübt im Selbstcoaching sind.



Trainingaktuell – viel mehr als nur eine Fachzeitschrift



Jetzt für nur 8 EUR testen

ALLE VORTEILE FÜR MITGLIEDER:

20% Rabatt

trainerbuch
Mitglieder erhalten auf Bücher der Edition **Training aktuell** bis zu 20% Rabatt

GRATIS

Beitragsarchiv
Vollzugriff auf das digitale Beitragsarchiv: über 319 Hefte, 1.550 Beiträge, 50 Dossiers

20% Rabatt

Trainingskonzepte
Fertig ausgearbeitete Führungs- und Kommunikationstrainings für Profis

GRATIS

trainerkoffer
exklusiv für Mitglieder: Flatrate auf 4.000 Tools, Bilder, Inputs und Verträge www.trainerkoffer.de

GRATIS

Weiterbildungsszene Deutschland
3 Jahrgänge eBook-Studien im Wert von jew. 99,50 EUR bereits im Abo enthalten

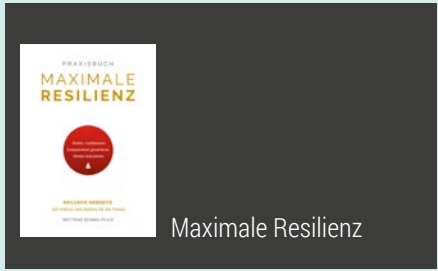
149 € sparen

Seminarmarkt.de
Premieintrag im Expertenverzeichnis seminarmarkt.de für Mitglieder 149 EUR günstiger

#PTT2021
GIPFELTREFFEN DER WEITERBILDUNG

Petersberger Trainertage
Tickets 100 EUR günstiger

www.trainingaktuell.de/testen
+49 228 9 77 91-23



Maximale Resilienz

Informationsdichte	<p>Das Buch liefert viele praktische Anregungen, aber wenig wissenschaftliche Hintergründe. Ein Verweis auf weiterführende Literatur ist auf die Quellenangaben begrenzt. Atem- und Meditationstechniken werden ausführlich beschrieben. Andere für das Thema Resilienz relevante und erforschte Aspekte wie die Bedeutung von vertrauensvollen sozialen Beziehungen oder ein positives Selbstkonzept werden nicht diskutiert.</p> <p>● ● ● ● ○</p>
Visuelle Gestaltung	<p>Der Text ist nur wenig gestaltet und hat den „Charme“ einer studentischen Hausarbeit. Zitate sind kursiv hervorgehoben und Überschriften sowie zentrale Aussagen fett gedruckt. Weitere grafische Elemente oder Illustrationen fehlen. Die einzelnen Kapitel sind klar abgegrenzt. Insgesamt ist die textliche und visuelle Aufbereitung sehr reduziert. Die Lesbarkeit ist dadurch aber nicht beeinträchtigt.</p> <p>● ● ● ● ○</p>
Struktur/ Gliederung	<p>Der Text ist klar in zwei Hauptteile, einen theoretischen Basisteil und einen Praxisteil, mit einer jeweils übersichtlichen Anzahl von Unterkapiteln, untergliedert. Die Unterkapitel sind des Weiteren nach Themenabschnitten aufgeteilt. Der Leser kann anhand des Inhaltsverzeichnisses gezielt Themenbereiche finden und wesentliche Inhalte nach Abschluss der Lektüre wieder auffinden.</p> <p>● ● ● ● ●</p>
Verständlichkeit	<p>Der Autor verwendet eine leicht verständliche, bisweilen umgangssprachliche Ausdrucksweise. Spezielle Fachtermini werden nicht benutzt, sodass ein breites Publikum erreicht wird. Viele Beispiele aus unterschiedlichen Lebensbereichen veranschaulichen die Inhalte. Vorwissen ist nicht erforderlich. Leider verliert sich der Autor an einigen Stellen in einen missionarisch anmutenden Erklärungsstil.</p> <p>● ● ● ● ●</p>
Eignung	<p>Dieses Buch bietet insbesondere Laien, aber teils auch Coaches und Trainerinnen Impulse und Inspirationen. Für den Kreis des wissenschaftlich vorgebildeten Fachpublikums ist es wenig geeignet. Die praktischen Trainingsanleitungen, online abrufbaren Videos, Audios und PDF-Arbeitsblätter helfen beim Einsatz im Coaching. Aufgrund von Wiederholungen nimmt der Erkenntniszugewinn mit fortschreitender Lektüre ab.</p>
Relevanz	<p>Für alle, die sich mit den inzwischen vielfältigen und valide erforschten Facetten und Erkenntnissen zum Thema Resilienz differenziert auseinandersetzen wollen, ist dieses Buch aufgrund fehlender theoretischer Hintergründe nur eingeschränkt empfehlenswert. Für den an praktisch umsetzbaren Hilfestellungen im Umgang mit Stress und Belastung interessierten Leser ist es dagegen empfehlenswert.</p> <p>● ● ● ● ○</p>