

inside

2023/2024

Das Magazin von



Junfermann



Klett-Cotta



Schattauer

#psychologieverlagevereint

Kontakt zu den Verlagen

Junfermann Verlag GmbH

Driburger Straße 24 d
33100 Paderborn
Telefon: 05251 – 1344 0
E-Mail: infoteam@junfermann.de
Web: www.junfermann.de


Klett-Cotta Verlag (J.G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH)


Schattauer Verlag
Rotebühlstraße 77
70178 Stuttgart
Telefon: 0711 – 6672 0
E-Mail: info@klett-cotta.de
Web: www.klett-cotta.de


Geschäftsführung Dr. Stephan Dietrich, Dr. Andreas Falkinger

 www.planetpsy.de

 blogweise.junfermann.de

 www.facebook.com/junfermann
www.facebook.com/psychologiebuch
www.facebook.com/SchattauerVerlag

 www.instagram.com/junfermannverlag
www.instagram.com/klettcotta_fachbuch
www.instagram.com/schattauer_verlag

 www.x.com/junfermann

Impressum Junfermann inside wird herausgegeben vom
Junfermann Verlag, Driburger Str. 24 d, 33100 Paderborn.
Das Magazin erscheint einmal jährlich.

Redaktion Simone Scheinert
Mit Beiträgen von: Katharina Arnold, Heike Carstensen, Dr. Stephan Dietrich,
Monika Köster, Stefanie Linden, Simone Scheinert,
Carolin Stephan, Saskia Thiele, Dr. Christine Treml-Begemann,
Dr. Nadja Urbani, Anja Wurster.

Layout & Gestaltung Junfermann Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

Bildnachweis: S. 1–5: privat; Verena Neuhaus; S. 18: istockphoto.com, GlobalP; S. 20: istockphoto.com, Inna Luzan; Privat;
S. 23: istockphoto.com, Dmytro Buianskyi; S. 24: istockphoto.com, Peopleimages; S. 25: Marijan Murat; S. 27: Adobestock, Pathdoc;
S. 28: Anne Kring; S. 30: Adobestock, RealPeopleStudio; S. 32–35: Till Lassmann; S. 36–39: Sinnsucher.de; S. 40: Adobestock, Jan;
S. 42: Adobestock, kristineldridge; S. 43: privat; S. 46: Adobestock, blackday; S. 47: privat; S. 48: istockphoto, Ilona Myronenko;
S. 49: privat; S. 50: Adobestock, smishura; S. 51: privat; S. 53: istockphoto.com, kastanka; S. 54: istockphoto.com, FotografieLink;
S. 55: privat; S. 59: Simone Scheinert; istockphoto.com, nastenkapeka, S. 60: Rolf Wegst



Liebe Leserin, lieber Leser,

nach drei Jahrgängen, in denen dieses Magazin als „Junfermann inside“ erschien ist, sind wir stolz und glücklich, Ihnen den vierten Jahrgang 2023 / 2024 erweitert und unter dem neuen Titel „inside“ präsentieren zu können – ein Magazin über Bücher und die Menschen hinter ihnen, über Verlage, Themen und die Motivation unseres Arbeitens nicht mehr nur in Paderborn und bei Junfermann, sondern auch in Stuttgart bei Klett-Cotta und Schattauer.

Und das geschieht nicht ohne Grund: Viele von Ihnen wissen, dass Junfermann bereits seit 2012 unter dem verlegerischen Dach von Klett-Cotta in Stuttgart zu Hause ist, wo im Jahr 2018 auch der psychologische Programmteil von Schattauer angedockt hat. Da ein wesentliches Credo der Klett-Gruppe die Dezentralität ist, haben wir über die Jahre hinweg in den drei Verlagen unabhängig voneinander gearbeitet und zwar mit kollegialer Sympathie voneinander Kenntnis genommen, uns jedoch weder inhaltlich noch strategisch abgestimmt.

Zuletzt wurde nun allerdings der Eindruck immer stärker, dass dies für die weitere Entwicklung der Verlage weder sinnvoll noch förderlich ist. Zu ähnlich sind die Themen, die uns beschäftigen, zu gut ergänzen sich die Interessen unserer Leserschaft in allen Gebieten der angewandten Psychologie. Mit Beginn des Jahres 2023 haben wir daher beschlossen, die Zukunft gemeinsam zu meistern. Es besteht nun eine organisatorische Einheit aus den Marken Klett-Cotta Fachbuch, Schattauer und Junfermann, es wurden standortübergreifende Teams für das Verlagsprogramm, für Marketing, Vertrieb und Kommunikation gebildet

und wir sehen bereits nach wenigen Monaten die positiven Effekte, die der engere Austausch und das gemeinsame Arbeiten mit gemeinsamen Zielen bewirken.

Für dieses Magazin ist die neue Konstellation eine echte Bereicherung: So erhalten Sie im aktuellen Jahrgang von „inside“ nicht nur Einblicke in die Junfermann-Verlagswelt, sondern lernen auch die Kolleginnen und Kollegen, Themen, Bücher und Autor:innen der Marken Klett-Cotta und Schattauer kennen. Der gemeinsame Auftritt wird in Zukunft all unsere Programm-, Marketing- und Vertriebsaktivitäten bestimmen, ohne dass dabei die drei Marken eingeengt werden sollen, im Gegenteil: Die engere Zusammenarbeit wird es uns leichter machen, den Kern dieser Marken zu stärken und Ihnen Inhalte anzubieten, die noch genauer zu dem passen, was Sie suchen. Und so wünschen wir uns für die kommenden Jahre, dass wir die Gemeinsamkeiten, die in diesem Magazin sichtbar werden, in allen Bereichen unserer Verlage weiter ausbauen und mit Leben füllen werden, um Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, ein noch besseres Programmspektrum aus den Themenfeldern der angewandten Psychologie und Psychotherapie vorstellen zu können. Wir hoffen, Sie begleiten uns bei diesem Prozess wohlwollend.

Herzlich Ihr

#psychologieverlagevereint: Aus drei mach eins

Die Fachverlage Junfermann, Klett-Cotta und Schattauer wachsen enger zusammen.



Das Team der Fachverlage Junfermann, Klett-Cotta und Schattauer im Innenhof des Klosters Haydau.

„Psychologieverlage vereint“ – unter diesem Motto haben wir bereits 2020 zur Buchmesse eine Social-Media-Kampagne gestartet. Wir, das sind die Verlage Junfermann aus Paderborn sowie Klett-Cotta Fachbuch und Schattauer aus Stuttgart. Was uns verbindet, ist einerseits die Zugehörigkeit zur Klett-Gruppe, unter deren Dach wir gemeinsam arbeiten. Andererseits sind es die Themenfelder Psychologie und Psychotherapie – in unseren jeweiligen

Buchprogrammen gibt es zahlreiche Schnittmengen und Ergänzungen.

Seit mehr als zehn Jahren schon bezeichnen wir uns als „Partnerverlage“, tauschen uns aus, unterstützen uns gegenseitig, haben zusammen einen Stand auf der Frankfurter Buchmesse. Den nächsten Schritt sind wir mit Beginn des Jahres 2023 gegangen – wir sind noch enger zusammengewachsen, was man unter anderem an diesem ersten



Kloster Haydau: Inspirierende Location für die Strategietagung.



Positiver Blick in die Zukunft bei der Klausurtagung.



Team Marketing – Neue Projekte? Schaffen wir!



Eine Kaffeepause tut gut.



Historisch vs. neu – Verlagsgebäude in Stuttgart und Paderborn.

gemeinsamen Kundenmagazin, der verlagsübergreifenden Leitung, aber auch an der gemeinsamen Vorschau, der digitalen Plattform www.planetpsy.de und weiteren geplanten Projekten erkennen kann. Sie werden als Leser:innen in Zukunft vielleicht vermehrt auf Anzeigen, Prospekte oder Newsletter stoßen, in denen Sie Titel aus allen drei Verlagen finden. Und das soll auch so sein: Wir möchten, dass Sie zu den Themen, die Sie beschäftigen, die passenden Produkte und Angebote finden, seien es nun Bücher, Zeitschriften, Onlinekurse, Audiobooks ... Hier können wir mit vereinten Kräften einfach mehr anbieten und bewegen.

Wichtig ist uns zudem, zukunftsfähig zu bleiben und Kund:innenbedürfnisse und -wünsche auch über das gedruckte Buch hinaus zu erfüllen. So haben wir www.planetpsy.de ins Leben gerufen. Auf dieser Plattform bündeln wir unsere digitalen Ressourcen und bieten verschiedenste Produkte und Online-Events an. Schauen Sie rein, es lohnt sich auf jeden Fall, schon wegen der regelmäßigen kostenlosen Onlinekongresse mit namhaften Expert:innen.

Zwischen Stuttgart und Paderborn liegen laut Google Maps genau 444 Kilometer. Telefonate, Mails und MS-Teams sichern den täglichen Austausch, doch ersetzen solche Tools keinen echten Kontakt. Im Mai trafen wir uns deshalb alle im Kloster Haydau zu einer intensiven Klausurtagung, auf der wir zusammen die Weichen für die Zukunft der Verlage stellten – aber auch das (noch) bessere Kennenlernen und der Spaß kamen nicht zu kurz. So stellten wir fest: Es passt einfach, fachlich wie menschlich stimmt die Chemie. Beste Voraussetzungen also!

Damit Sie, liebe Leserinnen und Leser, uns auch ein wenig kennenlernen können, haben wir uns in den drei Verlagen bei den Kolleginnen umgehört ... was bewegt uns, wie sieht unser Alltag aus?

Welches Buch haben Sie zuletzt gelesen und würden es weiterempfehlen?

Im November erscheint das Buch von Anke Precht, eines der spannendsten im Programm von Schattauer. Ich habe das Manuskript verschlungen und mein Journal mit Weisheiten und Gedanken daraus gefüllt. Die Autorin beschreibt einen Ansatz, wie man innere Saboteure nicht einfach bekämpft, sondern wie man sie annehmen und transformieren kann. Viel kommt dabei aus dem buddhistischen Denken und ich habe selten beim Lesen eines Buchs so oft energisch genickt und „Genau!“ gerufen wie bei diesem. Ich werde die Autorin bald persönlich treffen und bin gespannt, was das mit meinen inneren Saboteuren macht.



Dr. Nadja Urbani, Lektorat Schattauer

Welche Rolle spielt Nachhaltigkeit in der Zukunft der Verlagsbranche?

Gerade für das Verlagswesen ist das Thema zukunftsrelevant. Die Buchbranche weist einen hohen Verbrauch von Holz und Energie auf. Die Frage nach umweltschonenden Produkten ist daher so herausfordernd wie unumgänglich. Aber nicht nur in ökologischer, sondern auch in ökonomischer und sozialer Sicht spielt Nachhaltigkeit eine wichtige Rolle. Da haben Verlage als Bildungsmedien Vorbildfunktion.



Katharina Arnold, Lektorat Junfermann

Welches Buch haben Sie zuletzt gelesen und würden es weiterempfehlen?

Ich habe mir kürzlich aus einem öffentlichen Bücherschrank „Verzauberter April“ von Elizabeth von Arnim rausgepickt – und bin ganz verzaubert von diesem Buch. In der Zeit kurz nach dem 1. Weltkrieg packt zwei junge Engländerinnen die Sehnsucht nach Italien. Um die Kosten zu teilen, suchen sie zwei Mitreisende und brechen auf. Der Ort, an den sie reisen, entfaltet eine heilsame Wirkung – für alle wird alles viel besser. Dieses allgemeine Wohlgefühl wird aber immer von einer feinen Ironie gebrochen, und so ist es nie kitschig.

Heike Carstensen, Lektorat Junfermann



Gibt es ein Buch aus Ihrer Kindheit, das Sie immer noch gerne zur Hand nehmen?

Fast alle Bücher von Astrid Lindgren. Sie hat eine wunderbare, warmherzige Ansprache für Kinder gefunden. Auch wenn die Geschichten schon etliche Jahrzehnte alt sind, sind sie von wichtigen Werten wie Freundschaft und Zusammenhalt geprägt. Die Sprache ist nie belehrend oder kommt mir heute peinlich vor. Und wer genau hinschaut, findet oft eine „psychologische Botschaft“, gerade in den Büchern, in denen es um das Bestehen von Abenteuern und das Überwinden von Schwierigkeiten geht.

Simone Scheinert, Marketing Junfermann & Redaktion „Praxis Kommunikation“



Wenn Sie sich entscheiden müssten, würden Sie lieber ein gedrucktes Buch oder ein E-Book lesen?

Ich liebe den Geruch eines frischgedruckten Buches. Aber ich muss sagen, seit einigen Jahren kaufe ich mir nur E-Books. Die Bücher nehmen einfach zu viel Platz weg und deshalb ist meine Bibliothek auf dem iPad und nicht im Regal.

Monika Köster, Marketing, Kundenservice, Buchhaltung Junfermann



Welche Aufgabe aus Ihrem Arbeitsalltag macht Ihnen besonders Spaß und warum?

Als Lektorin habe ich sehr vielfältige Aufgaben und lerne jeden Tag dazu. Eine meiner liebsten Aufgaben ist es, ein neues Thema zu recherchieren. Ich finde es unglaublich spannend, etwas zu entdecken, bei dem man das Gefühl hat: Das hat Potenzial, das könnte was werden!

Katharina Colagrossi, Lektorat Klett-Cotta



Welche Rolle spielen Veranstaltungen wie Fachkongresse oder Messen in Ihrer Arbeit?

Mir gefällt es, den Startschuss für ein gemeinsames Projekt mit einem guten Espresso, einem beiderseitigen Lächeln und mit einem festen Händedruck zu besiegeln. Das ist von keinem noch so effizienten und praktischen Online-Meeting zu überbieten.

Saskia Thiele, Projektmanagement Digitale Produkte, Junfermann



Was ist Ihr Self-Care-Tipp, um ausgeglichen zu bleiben?

Für mich persönlich gehören Momente des Innehaltens und Reflektierens dazu, beispielsweise durch Meditation und das Führen eines Journals. Sport, Zeit in der Natur und achtsame Gespräche mit vertrauten Personen sind ebenfalls hilfreich. Selbstfürsorge bedeutet für mich auch, kreativ zu sein und mich Projekten oder (neuen) Interessen zu widmen. Die Einbindung von Self-Care-Ritualen in den Alltag ist wichtig, um diese Gewohnheiten langfristig zu etablieren.

Jessica D'Arnese, Marketing Klett-Cotta Fachbuch



Gibt es ein besonders erfolgreiches Projekt oder eine Veröffentlichung, auf die Sie stolz sind?

Ganz klar „365 x Freud“! Tobias Nolte und Kai Rugenstein haben 280 schlaue und interessante Menschen aus zwölf Ländern gefunden, die Lust hatten, einen Kommentar zu einem Freud-Zitat zu schreiben. Mit diesen sehr unterschiedlichen Beiträgen und vielen tollen Ideen zur Umsetzung haben wir eine wahre Schatzkiste gezaubert, in der irre viel Arbeit steckt, aber auch ganz viel Liebe. Auf dieses Buch bin ich besonders stolz!

Ulrike Albrecht, Lektorat Klett-Cotta und Schattauer





Sven Sohr, Indrani Alina Wilms

Lebe anders!

Life Coaching mit Achtsamkeit und Positiver Psychologie

Angesichts größer werdender Belastungen und von immer mehr Stress fragen sich viele Menschen, ob es Alternativen gibt. Wie könnte man anders leben? Faszinierend einfache und reichhaltige Antworten geben die Achtsamkeitslehre und die jungen Disziplinen des Life Coachings und der Positiven Psychologie. Indrani Alina Wilms und Sven Sohr laden mit kritischen Selbstreflexionen, inspirierenden Dialogen und über 60 Fallbeispielen aus der Life-Coaching-Praxis dazu ein, diese wertvollen Erkenntnisse umzusetzen.

224 S., kart., E-Book inside • € (D) 28,00 • ISBN 978-3-7495-0453-4 • Auch als E-Book erhältlich



Dieter Adler

Was wir wirklich brauchen

Erfahrungen eines Psychoanalytikers

Ein Psychoanalytiker zieht nach 30 Jahren „hinter der Couch“ Bilanz: Was hat seinen Patientinnen und Patienten wirklich geholfen? Was bedeutet Glück und wie kann man es erlangen? Adler stellt fest: Am Ende waren es stets die scheinbar einfachen Veränderungen, die wirklich halfen. Freundschaften finden, Geborgenheit, innere Sicherheit, Ziele im Leben, die Neugier wiederentdeckt zu haben und alles viel gelassener zu nehmen. Aber vor allem: Wieder aus dem Inneren heraus leben zu können statt nach äußeren und inneren Zwängen. Dieses Buch hilft, für sich selbst zu beantworten: Was brauche ich wirklich? Wie werde ich sicher in mir selbst? Wie wird mein Leben zur bestmöglichen Version?

144 S., kart. • € (D) 22,00 • ISBN 978-3-608-40159-2 • Auch als E-Book erhältlich

Reihe: Wissen & Leben



Johanna Gerngroß

Stark durch krisenhafte Zeiten

Resilienz fördern bei sich selbst und anderen

Krisenkompetenz ist heute so gefragt wie nie. Neben persönlichen Krisen oder Schicksalsschlägen, die das Leben mit sich bringt, erleben wir Erschütterungen durch kollektive Krisen wie die Klimaerwärmung, die Corona-Pandemie und den Angriffskrieg auf die Ukraine. Wir fühlen uns verwundbar – und sind es auch. Wie können wir uns selbst und Betroffene in Krisen unterstützen? Was brauchen Menschen in Krisen? Was ist überhaupt sinnvolle Hilfe? Und nicht zuletzt: Wie kann ich als helfende Person gesund und stabil bleiben? Ausgehend von Wissenswertem über psychosoziale Krisen, Trauma und Traumabewältigung stellt dieses Buch wirksame Unterstützungsmöglichkeiten vor. Übungen und Fallbeispiele verdeutlichen, wie Fachkräfte, aber auch Betroffene und Angehörige stark durch krisenhafte Zeiten gehen.

240 S., kart. • € (D) 38,00 • ISBN 978-3-608-40165-3 • Auch als E-Book erhältlich



Tanja Peters
Mutmuskeltraining
Jeden Tag ein bisschen mutiger

Sie wollen besser für Ihre Bedürfnisse eintreten? Etwas wagen, was außerhalb der eigenen Komfortzone liegt? Das erfordert eine ordentliche Portion Mut. Die gute Nachricht: Mut ist ein Muskel und lässt sich jederzeit trainieren. In diesem Buch finden Sie alles, was Sie für Ihr Mutmuskeltraining brauchen: Eine motivierende Wegbegleiterin, viele Übungen und Anregungen, Geschichten, Meditationen und Übungen, die die Selbstliebe stärken, damit Sie wieder der wichtigste Mensch in Ihrem Leben werden.

208 S., kart., E-Book inside • € (D) 16,00 • ISBN 978-3-7495-0457-2 • Auch als E-Book erhältlich
 Zu diesem Titel ist ein Arbeitsbuch erhältlich, ISBN 978-3-7495-0475-6



Nathali Kligen
Sechs Superkräfte für Ihr Leben
Wohlbefinden kann man lernen

Schlagen Sie sich häufig mit Sorgen, Ängsten, depressiver Stimmung oder Selbstzweifeln herum? Tappen Sie oft in dieselben „Fallen“ oder hängen in alten Mustern fest? Oder haben Sie einfach das Gefühl, dass es so nicht weitergehen kann? Dann ist es an der Zeit, die sechs Superkräfte, die in diesem Buch mit vielen Übungen vorgestellt werden, kennenzulernen und in den eigenen Alltag zu integrieren. Sie basieren auf dem wissenschaftlich gut erforschten Ansatz der „Akzeptanz- und Commitment-Therapie“ und der Erkenntnis, dass psychische Flexibilität die wichtigste Voraussetzung für Zufriedenheit ist.

182 S., kart. • € (D) 20,00 • ISBN 978-3-608-86082-5 • Auch als E-Book erhältlich
 Reihe: Fachratgeber Klett-Cotta, Hilfe aus eigener Kraft



Nancy Colier
Wenn die Gedanken wieder kreisen ...
Hilfreiche Impulse zum Umgang mit ständigem Grübeln

Sind Sie eine chronische Grüblerin, ein klassischer „Overthinker“? Steigern Sie sich in Ihre Gedanken – werden unruhig, besorgt, gestresst, hoffnungslos oder wütend? In diesem Buch zeigt die Psychotherapeutin Nancy Colier Wege auf, die dabei helfen, sich von zwanghaften Grübeleien zu lösen, die zu Stress, Sorgen und Ängsten führen. Mithilfe von Übungen aus der Achtsamkeitspraxis sowie der Akzeptanz- und Commitment-Therapie erhalten Sie Impulse, um Ihre negativen Gedankenkreise zu durchbrechen und mit belastenden Gefühlen wie Verbitterung und Scham umzugehen.

Übersetzt von Larissa Jolitz.

152 S., kart., E-Book inside • € (D) 22,00 • ISBN 978-3-7495-0378-0 • Auch als E-Book & Audio erhältlich



Margaret Robinson Rutherford
Die versteckte Depression
Wenn Perfektionismus krank macht

In diesem Buch geht es um einen zentralen Auslöser von Depressionen, dem bisher zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt wurde: Perfektionismus. Glauben Sie, dass schmerzhafte Emotionen ein Zeichen von Schwäche sind? Verstecken Sie Ihre Unsicherheit und Verletzlichkeit hinter einer perfekten Fassade? Mit diesem mitfühlenden Leitfaden lernen Sie, Ihren Perfektionismus zu verstehen, destruktive Überzeugungen zu identifizieren und sich mit Emotionen zu verbinden, die viel zu lange unterdrückt wurden.

Übersetzt von Lea Cyrus.

224 S., kart., E-Book inside • € (D) 29,00 • ISBN 978-3-7495-0415-2 • Auch als E-Book erhältlich



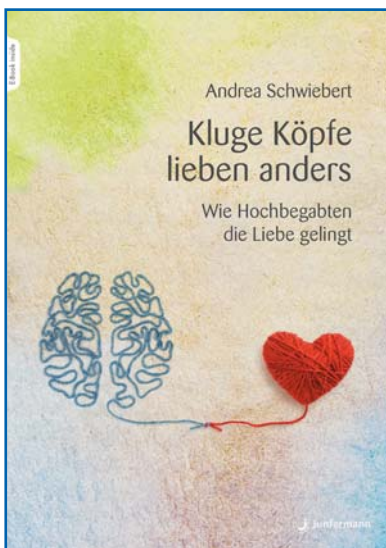
Ulrike Hensel
Hochsensibel sein
22 Impulse für einen guten Umgang mit der eigenen Hochsensibilität

Als Coach begegnet Ulrike Hensel immer wieder Herausforderungen, die im Leben ihrer hochsensiblen Klient:innen eine zentrale Rolle spielen. Dazu gehören Aspekte des Selbstverständnisses ebenso wie Fragen nach dem adäquaten Umgang mit sich selbst und mit anderen:

- Wie kann ich meine eigene Wesensart annehmen?
- Welche Rolle spielt dabei der Vergleich mit anderen?
- Soll ich über meine Hochsensibilität sprechen?

Das Buch ist modular aufgebaut, sodass je nach Interesse und Bedarf gestöbert werden kann.

176 S., kart., E-Book inside • € (D) 20,00 • ISBN 978-3-7495-0460-2 • Auch als E-Book erhältlich



Andrea Schwiebert
Kluge Köpfe lieben anders
Wie Hochbegabten die Liebe gelingt

Aufgrund ihrer vielen Gedanken, intensiven Gefühle und hohen Ansprüche wird die Liebe für Hochbegabte oft zu einer großen Herausforderung. Selbstzweifel, Perfektionismus und die Erfahrung, in den Augen anderer „falsch“ zu sein, erschweren ihnen häufig eine gesunde Selbstliebe. In Partnerschaften fällt ihnen eine stimmige Balance aus Nähe und Autonomie oft schwer. Dabei sind sie zugleich oft zu tiefer Liebe und intensivem Glücksempfinden fähig. Andrea Schwiebert ermutigt hochbegabte Menschen dazu, auch in der Liebe im Einklang mit sich selbst zu leben.

336 S., kart., E-Book inside • € (D) 38,00 • ISBN 978-3-7495-0400-8 • Auch als E-Book erhältlich

Fred Christmann

Prüfungen souverän meistern

Dein Pocketcoach



Schattauer

Fred Christmann

Prüfungen souverän meistern – Dein Pocketcoach

Es braucht nicht viel, um Prüfungen erfolgreich zu bestehen. Dieser Pocketcoach fasst übersichtlich und praktisch die „Zutaten“ des Erfolgs zusammen:

- Bewältige deine Prüfungsangst
- Lerne den Prüfungsstoff effektiv
- Leg dir eine Taktik zurecht für die Gestaltung der Prüfung

Wie genau das geht und welche psychologischen Techniken helfen, das verrät der erfahrene Verhaltenstherapeut und Prüfer Fred Christmann. Er stellt einerseits sein eigenes Konzept vor, das ihn durch zahlreiche Prüfungen gebracht hat, andererseits beschreibt er bewährte verhaltenstherapeutische Methoden. Mit diesen Strategien werden Sie nicht nur den Prüfungserfolg erreichen, sondern noch viel mehr – nämlich Selbstbestätigung, Selbstvertrauen und Zuversicht.

80 S., kart. • € (D) 16,00 • ISBN 978-3-608-40164-6 • Auch als E-Book und Audiodownload erhältlich

CLAAS TRIEBEL

HILFE
AUS
EIGENER
KRAFT

Das bin ich. Das kann ich. Das will ich.

Meine Kompetenzen erkennen
mit dem Biografie-Workbook



↓ Online-
Material

Klett-Cotta

Claas Triebel

Das bin ich. Das kann ich. Das will ich.

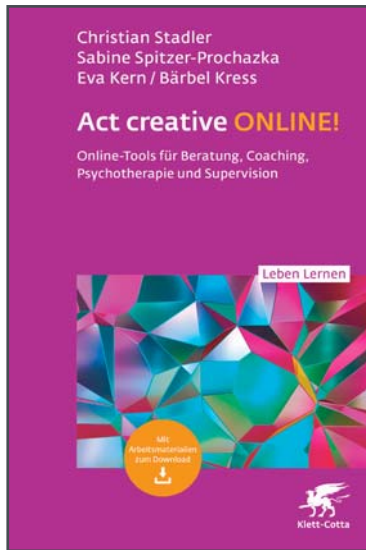
Meine Kompetenzen erkennen mit dem Biografie-Workbook

Den einen Beruf fürs Leben gibt es nicht mehr. Es gibt unzählige Ausbildungen, Studiengänge und ständig neue Formen von Jobs. Immer wieder und besonders in beruflichen Veränderungssituationen müssen wir uns den Fragen stellen: Wer will ich sein, was kann ich und was will ich in Zukunft damit erreichen?

Dieses Buch bietet in einfach verständlicher Form Inspirationen und praktische Übungen an, die dabei helfen, die eigenen Kompetenzen zu erkennen und diese persönlich und beruflich weiterzuentwickeln. Das Besondere ist dabei die Arbeit mit der eigenen Biografie. Wie sind Sie die Person geworden, die Sie heute sind? Welche Werte sind Ihnen wichtig? Mit diesen und weiteren Reflexionen gewinnen Sie Klarheit über Ihre Stärken und können Ihre Zukunft aktiv in die Hand nehmen!

140 S., kart. • € (D) 16,00 • ISBN 978-3-608-86084-9 • Auch als E-Book erhältlich

Reihe: Fachratgeber Klett-Cotta, Hilfe aus eigener Kraft



Christian Stadler, Sabine Spitzer-Prochazka, Eva Kern, Bärbel Kress
Act creative ONLINE!

Online-Tools für Beratung, Coaching, Psychotherapie und Supervision

In diesem Buch erfahren die Leser:innen, wie sie im Online-Setting kreativ und abwechslungsreich vorgehen können. Für alle, die online mit Einzelpersonen, Gruppen oder Teams arbeiten, bietet die neue Creative-Toolbox eine Fülle an handlungs- und erlebnisorientierten Methoden.

20 sorgfältig aufeinander abgestimmte Tipps zeigen zu Beginn, wie das Online-Setting souverän vorbereitet und durchgeführt werden kann. Nach der Vermittlung von klassischen Basistechniken, die für das Online-Setting modifiziert wurden, folgen 75 kreative Tools, sortiert in Starter, mit denen die Teilnehmer:innen angewärmt werden, Explorer zum Vertiefen von Prozessen und Themen und Integrierten zum Abrunden.

304 S., kart. • € (D) 32,00 • ISBN 978-3-608-89281-9 • Auch als E-Book erhältlich

Reihe: Leben Lernen 344



Birgitta Schuler
Bilder bewegen – Coaching mit Metaphern

Oft untermalen Klient:innen im Coaching ihre Problemthematisierung mit aussagestarken Sprachbildern. Wenn man als Coach mit diesen Metaphern arbeitet, kommt meist Bewegung in den Prozess. Die Metapher wirkt hierbei wie konzentriertes Storytelling; sie bildet die Essenz der Wirklichkeitskonstruktion der Erzählenden ab. Dieses Buch ist ein Plädoyer für den kreativen Umgang mit Sprache in Coaching und Beratung. Praxisnah beschreibt es Möglichkeiten und Auswirkungen eines metaphernsensiblen Beratungsstils. Nutzen Sie das schöpferische Potenzial von Sprache und die Wirkmacht von Metaphern für Veränderungsprozesse.

208 S., kart., E-Book inside • € (D) 28,00 • ISBN 978-3-7495-0445-9 • Auch als E-Book erhältlich



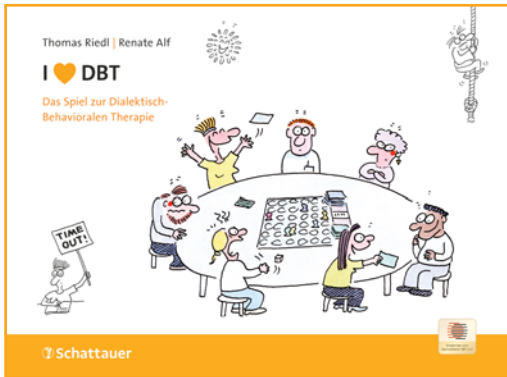
Alice Sheldon
Bedürfnisse: Der Schlüssel zu einem gesunden Miteinander

Wir wurden in Schule und Elternhaus kaum darauf vorbereitet, schwierige Entscheidungen zu treffen, unsere Gefühle auf gesunde Art zu verarbeiten oder Konflikte systematisch und friedlich zu lösen.

Diese Wissenslücke schließt Alice Sheldon mit ihrem Buch, das auf der Kernvorstellung aufbaut: Alles, was wir sagen oder tun, ist ein Versuch, unsere tieferliegenden menschlichen Bedürfnisse zu erfüllen – Bedürfnisse wie Entscheidungsfreiheit oder Authentizität. Wenn wir die Welt durch die Linse der Bedürfnisse betrachten, lernen wir, eine echte Verbindung zu unserem Gegenüber zu schaffen, klar mitzuteilen, was uns wichtig ist, und Lösungen zu finden, bei denen die Bedürfnisse aller berücksichtigt werden.

Übersetzt von Larissa Jolitz.

192 S., kart., E-Book inside • € (D) 29,00 • ISBN 978-3-7495-0413-8 • Auch als E-Book erhältlich



Thomas Riedl, Renate Alf

I love DBT

Das Spiel zur Dialektisch-Behavioralen Therapie

In diesem munteren Würfelspiel geht es um das Wiederholen und Anwenden von Wissen aus der Dialektisch Behavioralen Therapie (DBT). Im Skillstraining erfährt man in kurzer Zeit viel Neues über seine Borderlineerkrankung und über sich selbst. Schritt für Schritt handelt man sich von Modul zu Modul vorwärts. „Üben, üben, üben“, heißt es. Manchmal raucht einem da der Kopf. „I love DBT“ hilft dabei, das bereits Erlernte zusätzlich in spielerischer Form zu konsolidieren.

Mit diesem Brettspiel werden Betroffene, aber auch ihre Therapeut:innen, in dasselbe Boot gesetzt. Gemeinsam versuchen sie, von-

einander Neues zu lernen oder bereits vorhandenes Wissen zu verfestigen. Ziehe Ereignis- und Aktionskarten und lass dich überraschen, wie die Skills dich durch das Spiel des Lebens führen!

Dieses Spiel ist für den ambulanten und den stationären Bereich sowie auch für die Einzeltherapie geeignet. Mit viel Witz und Direktheit wird das alltägliche Erleben der Betroffenen beim Namen genannt und ernst genommen.

Mit Illustrationen von Renate Alf.

Spiel • € (D) 40,00 • ISBN 978-3-608-40169-1

Spielmaterial: 1 Spielfeld, 8 Spielfiguren, 1 Würfel, 1 Spielanleitung, 50 Aktionskarten (+3 Blanko-Karten), 50 Ereigniskarten (+3 Blanko-Karten)



Boris Pigorsch

Freundschaft mit dem inneren Kritiker schließen

Als „innerer Kritiker“ wird der innere Anteil bezeichnet, mit dem wir uns heftig kritisieren, antreiben, stark anpassen und zur Perfektion bringen wollen. Auch wenn der innere Kritiker oft eine gute Intention hat, kann er für starke Erschöpfung, ein Gefühl von Getriebensein und manchmal auch Depressionen, Angststörungen oder psychosomatische Beschwerden mitverantwortlich sein. Der richtige Umgang mit dem inneren Kritiker ist daher unerlässlich für die Selbstfürsorge.

In diesem Kartenset werden Übungen und Impulse vorgestellt, um

- den inneren Kritiker und seine Hintergründe besser zu verstehen,
- eine gesunde Distanz zu ihm aufzubauen,

- durch Achtsamkeit Ruhe und Regeneration zu erfahren sowie
- ein hilfreiches Mindset aufzubauen, das vor zu starker Selbstkritik schützt.

Vom Autor gesprochene Trancen helfen, tiefer zu entspannen sowie mehr Leichtigkeit und Wohlwollen mit sich selbst zu entwickeln. So lernen Sie Stück für Stück, fürsorglicher mit sich selbst umzugehen und Ihren (belastenden) Themen mit gesunder Distanz zu begegnen.

Herausgegeben von Frauke Niehues und Ghita Benaguid.

Kartenset, 100 Karten, Online-Materialien, E-Book inside • € (D) 37,00 • ISBN 978-3-7495-0372-8 • Auch als E-Book erhältlich

Reihe: Kompetenz!Box



Patrick Fornaro, Nicole Szesny-Mahlau, Johanna Unterhitzberger
Traumatherapie mit Kindern und Jugendlichen
Eine Orientierungshilfe für die Behandlung der (komplexen) PTBS

Haben Kinder oder Jugendliche traumatische Erfahrungen erlebt, entwickelt ein Teil von ihnen störungswertige Traumafolgesymptome. Neben belastenden Erinnerungen und Alpträumen treten Ängste und Schamgefühle oder auch Selbstverletzungen und Aggressivität auf. Weil die Symptome so unterschiedlich sein können, bietet dieses Praxisbuch den psychotherapeutischen Leitfaden für eine bedarfsgerechte Behandlung. Es gilt, die traumatischen Erfahrungen in einem sicheren Rahmen zu verarbeiten, um Ressourcen wieder zugänglich zu machen. Mit Arbeitsmaterialien und Checklisten.

320 S., kart., E-Book inside • € (D) 38,00 • ISBN 978-3-7495-0442-8 • Auch als E-Book erhältlich



Luise Reddemann, Silvia Höfer, Fee Schäfer
PITT mit Kindern und Jugendlichen
Die Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie in der Praxis

Traumatherapie mit Kindern und Jugendlichen erfordert, neben guten Kenntnissen der Entwicklungspsychologie und der Bindungstheorie, passende Diagnoseinstrumente und ein breites Spektrum an altersgerechten Interventionen. Das Buch vermittelt dies praxisorientiert und durch viele Falldarstellungen konkretisiert. Handlungsleitend sind dabei in allen Phasen der Behandlung die Grundsätze der Psychodynamisch Imaginativen Traumatherapie nach Luise Reddemann: eine von Mitgefühl und Respekt getragene therapeutische Beziehung, die Orientierung an Ressourcen und die Einbeziehung von Imaginationen, welche gerade Kindern und Jugendlichen in spieltherapeutischen Szenen leicht zugänglich sind.

266 S., kart. • € (D) 30,00 • ISBN 978-3-608-89309-0 • Auch als E-Book erhältlich
 Reihe: Leben Lernen 339



Heide Glaesmer, Birgit Wagner, Silke Birgitta Gahleitner, Heiner Fangerau (Hrsg.)
Ehemalige Heimkinder der DDR
Traumatische Erfahrungen und deren Bewältigung über die Lebensspanne

In der DDR waren zwischen 1949 und 1989 etwa eine halbe Million Kinder und Jugendliche in Normal- und Spezialheimen sowie Jugendwerkhöfen untergebracht. Ihre oftmals belastenden und traumatischen Erfahrungen und die psychosozialen Folgen wurden bisher zu wenig beachtet. Das Buch gibt Einblicke in die Ergebnisse des interdisziplinären Forschungsverbunds „Testimony – Erfahrungen in DDR-Kinderheimen. Bewältigung und Aufarbeitung“. Im Fokus stehen das Erleben der damaligen Kinder und Jugendlichen und ihre Bewältigungsleistungen bis in die Gegenwart, die für die gesellschaftliche Aufarbeitung von großer Bedeutung sind. Die große Stärke des Bandes ist das weite Spektrum der angelegten Perspektiven. Ein Buch für wissenschaftlich Interessierte und Praktiker:innen aus dem Bereich der psychosozialen Versorgung, aber auch für die Betroffenen selbst.

208 S., kart. • € (D) 25,00 • ISBN 978-3-608-98095-0 • Auch als E-Book erhältlich



Elke Garbe

Trauma und Lebenswege

Über die Wirksamkeit tiefenpsychologisch fundierter Traumatherapie

Wie wirken Erkenntnisse und Erfahrungen aus der Psychotherapie weiter und können sie auch Jahre danach unterstützende und bewältigende Funktionen haben? Kann die Traumatherapie zu einer lebenslangen Ressource werden?

Diese und weitere spannende Fragen sind der Ausgangspunkt für das besondere Buch von Elke Garbe. Die Autorin interviewte hierzu ehemalige Patient:innen Jahre oder sogar Jahrzehnte nach Therapieende. Sie fragte, was es ihnen ermöglicht hat, ihr Trauma zu überwinden und welche Rolle dabei die Psychotherapie spielte.

224 S., geb. • € (D) 30,00 • ISBN 978-3-608-98442-2 • Auch als E-Book erhältlich



Benjamin Fry

Der unsichtbare Löwe

Wie Menschen psychisch reagieren, wenn sie sich bedroht fühlen

Ob Sie unter den Folgen eines Unfalls leiden, Missbrauch erfahren oder andere Schicksalsschläge erlitten haben: In diesem Buch wird Ihnen in einfachen Worten erklärt, was wirklich mit Ihnen passiert ist. Der unsichtbare Löwe steht für die Bedrohung die Sie erfahren haben und das Trauma, das Sie verfolgt. Er stellt eine Verbindung her zwischen uns nicht verständlichen Verhaltensmustern und den evolutionären und neurobiologischen Prozessen, die sie verursachen. Ein 28-Tage-Programm hilft Ihnen, den Löwen sichtbar zu machen und ihn zu zähmen.

Übersetzt von Antoinette Gittinger.

312 S., kart., E-Book inside • € (D) 32,00 • ISBN 978-3-7495-0410-7 • Auch als E-Book erhältlich



Peter Fonagy, Tobias Nolte (Hrsg.)

Epistemisches Vertrauen

Vom Konzept zur Anwendung in Psychotherapie und psychosozialen Arbeitsfeldern

Das Konzept des Epistemischen Vertrauens ist das zentrale Charakteristikum für die Beziehungsarbeit und Veränderungsprozesse in der Mentalisierungsbasierten Therapie, findet aber darüber hinaus auch schulübergreifend Eingang in andere Therapieansätze. Das Buch führt praxisbezogen in das Konzept ein und gibt einen umfassenden Überblick über die entwicklungspsychologischen Grundlagen. Unter der Herausgeberschaft von Peter Fonagy und Tobias Nolte stellen führende deutsche und britische Expert:innen die therapeutische und psychosoziale Arbeit mit epistemischen Störungen dar.

Übersetzt von Teresa Junek und Ulrike Stopfel.

464 S., geb. • € (D) 55,00 • ISBN 978-3-608-98674-7 • Auch als E-Book erhältlich



Katharina Klees
Grenzpaare in der Traumasensiblen Paartherapie
Krisen meistern mit dem Integritätskompass

Immer mehr Paare gehen grenzverletzend miteinander um, leiden unter Beziehungsstress und suchen deshalb schließlich eine Paartherapie auf. In ihrer Kindheit waren diese Menschen oft aus- oder eingrenzenden Bedrohungen ausgeliefert oder wurden in der Eltern-Kind-Interaktion zerrieben. Die Grenzpaartherapie ist eine Reise in fünf Etappen und etliche nützliche Instrumente geben Orientierung auf dem Weg. In Form zahlreicher erklärender Videos stellt die Autorin den Leser:innen eine digitale Reisebegleitung zur Verfügung.

424 S., kart., E-Book inside • € (D) 48,00 • ISBN 978-3-7495-0434-3 • Auch als E-Book erhältlich



Susan M. Johnson, T. Leanne Campbell
Emotionsfokussierte Einzeltherapie (EFIT)

Die Emotionsfokussierte Therapie ist vor allem als richtungsweisende, empirisch validierte Paarintervention bekannt. Doch schon immer wird sie, besonders in der Behandlung von Depressionen, Ängsten oder Traumafolgen, auch im Einzelsetting angewandt. Für die positiven und nachhaltigen Ergebnisse dieses Ansatzes sind vor allem zwei Faktoren relevant: Erstens die gestochene scharfe Landkarte in Form der „Bindungstheorie“ genannten entwicklungspsychologischen Theorie der Persönlichkeit und zweitens der Fokus auf die systematische Rekonstruktion des in der Sitzung auftretenden emotionalen Erlebens.

Übersetzt von Claudia Campisi.

248 S., kart., E-Book inside • € (D) 35,00 • ISBN 978-3-7495-0439-8 • Auch als E-Book erhältlich



Thomas Prünke
Brücken bauen
Das Geheimnis von Nähe und Distanz in der Partnerschaft

Sehnen Sie sich nach mehr Nähe und Zweisamkeit? Oder ist es Ihnen zu eng in Ihrer Beziehung und Sie hätten gern mehr Freiraum? Die richtige Balance von Nähe und Distanz zu finden ist auch – nicht nur in Krisenzeiten – in jeder Partnerschaft eine Herausforderung.

Dieses Buch ...

- führt die Gründe auf, die die Umsetzung einer guten Balance erschweren,
- gibt Anregungen, um die eigene Beziehung und die Beziehung zu sich selbst zu beleuchten und zu verbessern,
- stellt Beispielpaare vor, deren Geschichten dabei helfen, bewusster mit Problemen von Nähe und Distanz umzugehen.

192 S., kart., E-Book inside • € (D) 22,00 • ISBN 978-3-7495-0431-2 • Auch als E-Book erhältlich



Mark Solms
The Hidden Spring
Warum wir fühlen, was wir sind

Mark Solms, einer der kühnsten Denker der zeitgenössischen Neurowissenschaften, widmet sich zeitlebens der Erforschung des menschlichen Bewusstseins. Für Wissenschaftler erschien es bislang ein unlösbares Problem, zu verstehen, warum wir ein subjektives Selbst empfinden können und wie es im Gehirn entsteht. Der Autor nimmt die Leser:innen mit auf eine außergewöhnliche Reise von den Anfängen der Neuropsychologie und der Psychoanalyse bis hin zu den neuesten Erkenntnissen der Neurowissenschaften. Solms hat sich in die elementare Physik des Lebens vorgewagt und ist zu einer erstaunlichen Antwort gelangt. Er stellt eine aufschlussreiche neue Theorie des Bewusstseins vor, die Emotionen in den Mittelpunkt rückt.

Übersetzt von Elisabeth Vorspohl.

368 S., geb. • € (D) 35,00 • ISBN 978-3-608-98514-6 • Auch als E-Book erhältlich



Daina Langner, Sina Hain
Psychoanalyse griffbereit

Um das älteste Psychotherapieverfahren ranken sich viele falsche Vorstellungen bis hin zu Vorurteilen. Im neuen Studiengang Psychotherapie wird die Psychoanalyse kaum noch gestreift und dennoch ist das Interesse groß. Das Buch schafft einen frischen Zugang und erklärt das „Mysterium Psychoanalyse“ verständlich für alle interessierten Therapeut:innen, Student:innen und Patient:innen. In gut zugänglicher Sprache und hilfreichen Illustrationen erklären die Autorinnen die universellen Entdeckungen, Begrifflichkeiten und Konzepte der Psychoanalyse, wie sie in der modernen Psychoanalyse angewendet werden. Zahlreiche Fallbeispiele illustrieren komplex erscheinende Sachverhalte. Darüber hinaus gibt das Buch einen Überblick über die vier wichtigsten Richtungen, wobei als fünfte auch die Mentalisierungsarbeit erlebbar gemacht wird.

232 S., kart., mit div. Abbildungen und Tabellen • € (D) 28,00 • ISBN 978-3-608-40146-2 • Auch als E-Book erhältlich
 Reihe: griffbereit



Gerd Rudolf
Dimensionen psychotherapeutischen Handelns
Menschsein in Therapie und Philosophie

In diesem Buch fasst Gerd Rudolf seinen therapeutischen Ansatz sowie sein diagnostisches Handeln zusammen. In Erinnerung an die gehaltenen Seminare und erlebten Supervisionen webt er Dialoge mit einer jüngeren Therapeutin ein. Das Buch richtet sich an erfahrene sowie vor allem an angehende Psychotherapeut:innen. Diese stehen vor der Aufgabe, eine wissenschaftlich fundierte Vorstellung davon zu entwickeln, „wie Menschen sind“, was sie krank machen kann und vor allem, wie Patient:innen ihr Gleichgewicht wiederfinden, Fehlentwicklungen korrigieren und nachreifende Entwicklungen vollziehen können.

160 S., kart. • € (D) 32,00 • ISBN 978-3-608-40153-0 • Auch als E-Book erhältlich



Giovanni A. Fava

Antidepressiva absetzen*Anleitung zum personalisierten Begleiten von Absetzproblemen*

Das Absetzen von Antidepressiva ist weitaus schwieriger als ihre Verschreibung. Menschen, bei denen Entzugsphänomene auftreten, werden vor allem von medizinischer Seite oft allein gelassen. Fava, ein international renommierter Psychiater, stellt in diesem Buch drei Module vor, die das Absetzen der Medikamente erleichtern bzw. die Symptome dessen möglichst gering halten. Mit Hilfe aktueller Forschungsergebnisse und Falldarstellungen lernen Sie einzuschätzen, inwiefern Ihr:e Patient:in auf das Absetzen reagieren wird. Was ist angemessen, welche Gegenanzeigen gibt es für das Absetzen, welche Gegenanzeigen für das Fortsetzen? Wie kann die Dosisreduzierung durchgeführt werden, welche Optionen gibt es?

Übersetzt von Wulf Bertram.

152 S., kart. • € (D) 35,00 • ISBN 978-3-608-40149-3 • Auch als E-Book erhältlich



Gabriele Mariell Kiebgis

Lehrbuch der Psychoaktiven Massage (PAM)*Berührung als integrativ-komplementäre Therapie**Mit einem Geleitwort von Prof. Dr. med. Bruno Müller-Oerlinghausen*

Die Psychoaktive Massage (PAM) nach Gabriele Mariell Kiebgis® ist ein innovatives, wissenschaftlich begründetes Behandlungskonzept, das dem Grundbedürfnis nach Berührung gerecht wird und präventiv die psychophysische Gesundheit fördert. Sie ermöglicht das Erleben einer erfüllten Gegenwart, belebt die Sinne, löst muskuläre und emotionale Verpanzerungen, stärkt das Kohärenzgefühl und damit die Resilienz. Dieses Buch stellt die theoretischen Grundlagen sowie die Praxis dieser berührungstherapeutischen Methode vor. Das Buch dient als Grundlage für jede Massagetechnik, da es das Fachwissen vermittelt, wie und wodurch Massageberührungen als heilsam erlebt werden. Mit Beiträgen von Susanne Carla Joos und Gayaneh Avanes Avakian.

160 S., kart. • € (D) 32,00 • ISBN 978-3-608-40156-1 • Auch als E-Book erhältlich



Flora von Spreti, Wulf Bertram, Thomas Fuchs (Hrsg.)

Kunsttherapie kompakt*Schöpferisch denken – therapeutisch handeln*

Was macht Kunsttherapie in jüngster Zeit so populär? Ist „... jeder Mensch ein Künstler“? Kunst oder Gestaltung? Welche Techniken eignen sich für welche Patient:innen? Kann, darf oder soll man die gestalteten Objekte interpretieren? Wie wird man Kunsttherapeutin oder Kunsttherapeut?

Im vorliegenden Buch geht es um die Beantwortung solcher Fragen und um die Bedeutung, die Kunsttherapie heute in der therapeutischen Begleitung von Patientinnen und Patienten aus den unterschiedlichsten Institutionen hat. Mit Beiträgen von Peter Henningsen.

384 S., kart., mit Fotos und Schaubildern • € (D) 45,00 • ISBN 978-3-608-40143-1 • Auch als E-Book erhältlich
Reihe: griffbereit

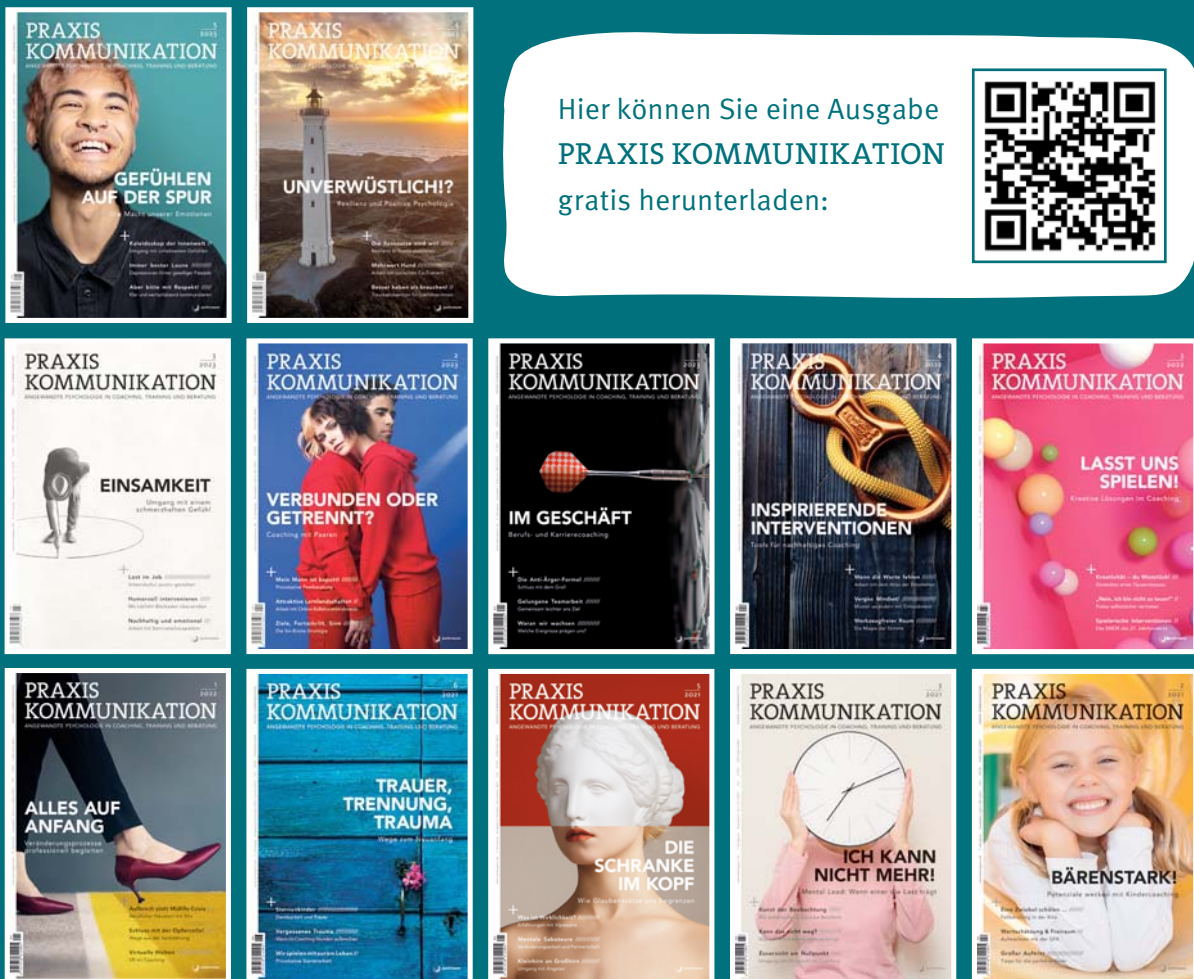
Inspirationsquelle für Coaches: PRAXIS KOMMUNIKATION

Kennen Sie unsere Zeitschrift Praxis Kommunikation?
Uns geht es genau um das, was der Name schon sagt: Praxis!

Coaches und Trainer:innen schreiben, wie sie Klient:innen begleiten, Probleme lösungsorientiert angehen und Methoden und Tools kreativ anwenden. Zahlreiche Fallbeispiele illustrieren die Arbeit und ermöglichen einen „Blick über die Schulter“ von Kolleginnen und Kollegen in Coaching, Training und Beratung.

Jede Ausgabe steht dabei unter einem speziellen Schwerpunktthema. Interviews, News und anwendungsbezogene Artikelserien (beispielsweise zu Neuropsychologie, Führung, NLP usw.) runden das Heft ab.

PRAXIS KOMMUNIKATION erscheint seit 1992 bei Junfermann.





Wie der Löwe zu uns kam

„Der unsichtbare Löwe“ heißt das Buch des englischen Autors Benjamin Fry, das im Junfermann-Herbstprogramm erscheint und allein schon durch das auffällige Cover hervorsteicht. Was hat es mit dem Löwen auf sich?

Bücher aus dem Englischen (oder aus anderen Sprachen) kommen meistens zu uns, nachdem wir Programme ausländischer Verlage nach interessanten Titeln durchforstet haben oder Empfehlungen von Agent:innen gefolgt sind. Doch manchmal machen uns auch Leser:innen auf Bücher aufmerksam, und das war beim „Löwen“ der Fall. 2021 bekamen wir die untenstehende Nachricht, die uns motivierte, uns um die deutschsprachigen Rechte zu bemühen und das Buch herauszubringen.

„Ich warte schon länger auf eine deutsche Übersetzung des Buches The Invisible Lion von Benjamin Fry. Es ist ein hervorragendes Buch, das in einfachen Worten und anschaulichen Beispielen erklärt, wie unser Nervensystem funktioniert. Nun mag es für Laien – wie mich – nicht besonders spannend klingen, sich näher mit dem menschlichen Nervensystem zu beschäftigen. Allerdings wurde mir schnell klar, dass die verschiedenen Modi unseres Nervensystems grundlegend darüber entscheiden, ob wir glücklich und entspannt durchs Leben gehen oder ob wir angespannt und möglicherweise dauerhaft erschöpft sind. Sie machen sozusagen den Unterschied zwischen Himmel und Hölle aus. Und deshalb übertreibt Benjamin Fry auch nicht, wenn er schreibt, dass er die Bedienungsanleitung für unser Leben liefert.“

Eigentlich ist es ein Buch über Trauma, jedoch wird das Wort Trauma nicht benutzt. Ich habe es schon mehrfach

Teilnehmer:innen meiner GFK-Übungsgruppe empfohlen, aber für viele gibt es eine sprachliche Hürde. Daher möchte ich Ihnen dieses Buch für eine deutschsprachige Ausgabe sehr ans Herz legen.“ – Katja Korf, Evangelische Pfarrerin, Köln

Hinter dem Buch „Der unsichtbare Löwe“ steht auch die Lebensgeschichte seines Autors. Benjamin Fry verlor schon sehr früh seine Mutter. Sie starb kurz vor seinem ersten Geburtstag. Er lebte übergangsweise bei einer Freundin seiner Mutter und später bei seinem Vater und dessen neuer Frau; seine Schulzeit verbrachte er überwiegend in Internaten. In diesem Chaos, so meint Benjamin Fry, habe er keine enge Bindung zu einer Bezugsperson aufbauen können.

„Als Erwachsener wurde ich von Ängsten geplagt. Beziehungen empfand ich als schwierig, es fiel mir schwer, Kontakte mit anderen Menschen zu knüpfen. Nachdem ich zehn Jahre in Internaten verbracht hatte, war mir meine Familie emotional fremd geworden. Um diese zwischenmenschliche Lücke zu schließen, baute ich auf meine Freundinnen, konnte aber nicht damit umgehen, wenn eine dieser Beziehungen zu Ende ging. Andererseits hatte ich auch starke Bindungsängste. Als ich mich verlobte und meine Verlobte schwanger wurde, war ich fast ständig in Panik.“

Auch in seiner beruflichen Entwicklung hatte er mit Angstzuständen und Panikattacken zu kämpfen. Er litt unter Lustlosigkeit und Antriebschwäche, hatte Probleme, sich zu konzentrieren – und das, obwohl er als Selbstständiger keine „Normalkarriere“ verfolgte. Er empfand das Leben generell als so beängstigend, dass ein risiko-reicherer Berufsweg ihm nicht als zusätzliche Bürde erschien. Nach außen wirkte er ziemlich gelassen oder cool, „dabei hatte ich einfach nur gelernt, abzuschalten. Deshalb waren persönliche Beziehungen für mich auch so schwierig. Ich wirkte distanziert, tatsächlich hatte ich einfach nur Angst. Auf diese Weise überlebte ich. Ich gründete Unternehmen, heiratete und wurde Vater. Aber ich improvisierte immer nur, hatte keinen Plan, keine Strategie. Ich konnte nicht langfristig denken. Ich lebte von einem Tag zum anderen und war Gott sei Dank ziemlich gut darin. Ich konnte überzeugend und charmant sein und es fiel mir leicht, mich der Außenwelt so zu zeigen.“

Bei Fry hatten sich ziemlich hohe Schulden angehäuft und um sie abzubauen, tätigte er einige riskante, am Ende unglückliche Investitionen. Dann wurde seine Frau mit dem fünften Kind schwanger:

„Langsam, schmerzhaft und unausweichlich bahnte sich der Zusammenbruch an. Es begann mit Angst, auf die Panik und Schlaflosigkeit folgten. Schließlich hatte ich mich nicht mehr unter Kontrolle. Es war, als sei mein Körper in ständiger Alarmbereitschaft. Er schüttete Adrenalin aus, und es gab nichts, das ihn daran hätte hindern können. Ich rannte rund um die Uhr vor dem Löwen davon und war am Ende sehr krank. Ich benötigte Hilfe.“

Er versuchte es – vergeblich – mit Psychotherapie. Er wollte keine Medikamente nehmen, mied deshalb ärztliche Behandlung und probierte es stattdessen mit diversen alternativen Heilansätzen. Doch es ging ihm immer schlechter.

„In meiner tiefen Verzweiflung fuhr ich schließlich schwere Geschütze auf und wies mich selbst in eine renommierte Londoner psychiatrische Klinik ein. Sie hatte einen so guten Ruf, dass ich überzeugt war, dort Heilung zu finden. Doch das war nicht der Fall. Ich vertrug die Medikamente schlecht, die Ärzt:innen waren arrogant, und die Art und Weise, wie sie über mein Problem sprachen, war auch nicht hilfreich. Sie sagten lediglich, ich sei depressiv oder ängstlich oder beides. In meiner Geschichte und dem, was ich durchmachte, erkannten sie keinen Sinn. Durch Pillen würde alles wieder gut werden, meinten sie. Doch mir leuchtete das überhaupt nicht ein.“

Schließlich hörte er von einer Klinik in Arizona. In der Akutbehandlung klappte es dort immerhin mit der medikamentösen Einstellung, doch erst in der Nachsorgebehandlung verstand er, was eigentlich mit ihm los war.

„Alles, was man mir zuvor über meinen Zustand gesagt hatte, wurde förmlich weggefegt und durch eine Geschichte ersetzt,

die für mich wirklich Sinn ergab. Ich litt nicht unter einer mysteriösen Krankheit namens Angst, sondern hatte ein Nervensystem, das so reagierte, als schwebe ich in großer Gefahr. An meinen Gedanken, Gefühlen und Erfahrungen war eigentlich nichts Seltsames – ich war nur auf der Flucht vor einem gefährlichen Löwen. Nicht ich war das Problem, sondern der unsichtbare Löwe. Dies veränderte alles für mich.“

Langsam, aber sicher fand er ins Leben zurück und wollte nun seine Erkenntnisse und Erfahrungen für andere fruchtbar machen.

„Ich gründete eine Klinik in England, in der ich nach derselben Methode arbeitete wie die Klinik in Arizona. Durch diese Arbeit lernte ich viele weitere Therapeut:innen, Klinikärzt:innen und Pionier:innen auf diesem Gebiet kennen. Ich traf auch viele Menschen, die dieselben Probleme hatten wie ich. Wenn sie zu uns in die Klinik kamen, war das nicht ihre erste Behandlung, auch nicht die zweite, dritte oder vierte ... Genau wie ich hatten sie viele Therapeut:innen und Ärzt:innen aufgesucht oder viel Zeit in Kliniken, Reha-Zentren und Krankenhäusern verbracht.“

Sie kamen, genauso verzweifelt, wie ich es einst gewesen war, um einen letzten Versuch zu unternehmen. Das Erste, was ich ihnen zu erklären versuchte, war: Was passiert da eigentlich bei dir? Für alles, was ich selbst gelernt und erfahren hatte, entwickelt ich einfache Konzepte in einer leicht verständlichen Sprache.

Mein eigenes Leben hatte sich zum Besseren verändert und ich streckte die Fühler mehr nach außen aus. Ich dachte über meine Beziehungen nach, über meine Familie und meine Freunde. Mich interessierte jetzt auch, was so in der Welt passierte. Doch wohin ich auch schaute, überall sah ich dieselben Muster. Wenn ich Patient:innen im Sprechzimmer etwas erklärte oder Vorträge in der Klinik hielt, tat ich dies auf dieselbe Weise, wie ich mit den Menschen über ihr Leben außerhalb der Klinik, über Politik, Kultur, Verhaltensweisen oder über alles sprach, was sonst auf unserem Planeten passierte. Und dann beschloss ich, darüber zu schreiben.“

Zitate von Benjamin Fry: übersetzt von Antoinette Gittinger.

Heike Carstensen



Benjamin Fry
Der unsichtbare Löwe
Wie Menschen psychisch reagieren, wenn sie sich bedroht fühlen.
Junfermann, 2023.



„Ich habe großes Glück mit meinem Beruf“

50 Jahre New Harbinger: Ein Interview mit Dorothy Smyk, Leiterin der Abteilung für Rechte und Lizenzen.

Im Jahr 2000 erschien bei Junfermann der Titel „Selbstwert – die beste Investition Ihres Lebens“ von Matthew McKay, Patrick Fanning und Carole Honeychurch. Mehr als 20 Jahre war dieser Titel im Programm, und von dieser beeindruckenden Lebensdauer einmal abgesehen war er das erste Buch aus dem amerikanischen Verlag New Harbinger, das bei Junfermann in deutscher Übersetzung herauskam. Mehr als 30 Titel sollten folgen, von denen etliche noch immer sehr erfolgreich sind. Ein Beispiel aus jüngerer Zeit ist „Tyrannen in meinem Kopf“ von Sally Winston und Martin Seif.

New Harbinger ist für Junfermann also ein sehr wichtiger Partner und das Gesicht dieses Verlags ist für



mich Dorothy Smyk, die Leiterin der Rechtsabteilung. Ich treffe sie Jahr für Jahr auf der Frankfurter Buchmesse – ein Termin, auf den ich mich immer sehr freue.

Natürlich sprechen wir über Geschäftliches; ich lasse mich von Dorothy über bevorstehende Neuerscheinungen informieren und sie schreibt auf, was mich so interessiert. Aber wenn man so lange zusammenarbeitet, ist auch immer Privates ein Thema, etwa Dorothys Begeisterung für Autos und ein in der Weihnachtszeit üppig dekoriertes Haus. Wir teilen die Leidenschaft für Reisen und gutes Essen, und wir mögen Tiere.

Dorothy war gerne bereit, mir ein paar Fragen zu beantworten und auf diesem Weg habe auch ich noch einige Dinge erfahren, die ich noch nicht wusste.

- *Wann hast du bei New Harbinger angefangen? Und warst du von Anfang an in der Rechteabteilung?*

Ich wurde 1982 zunächst als Kundenbetreuerin eingestellt. Es gab damals die beiden Verleger, Patrick Fanning und Matthew McKay, und es gab jemanden, der sich um den Versand der Bücher kümmerte.

Irgendwann fragten ausländische Verlage wegen Übersetzungsrechten an und ich kümmerte mich um diese Anfragen. Bald schon wurde mir klar: Übersetzungsrechte zu verkaufen könnte interessant für mich und für den Verlag sehr lukrativ sein. Der Verlag begann zu wachsen und ich war schließlich nur noch für Übersetzungsrechte zuständig. Später wurde ich dann Leiterin der Abteilung für Rechte und Lizenzen. Das war damals eine aufregende, spannende Zeit.

- *Arbeitest du eigentlich noch in der Firma, in der du angefangen hast? Was waren für dich die wichtigsten Veränderungen im Lauf der Jahre?*

Im Februar 2023 feierte ich mein 41-jähriges Betriebsjubiläum bei New Harbinger; das erfüllt mich mit Stolz. Rückblickend kann ich sagen: Ich fing in diesem großartigen Verlag an und ich habe im selben Jahr geheiratet. Für mich war 1982 ein ganz besonderes Jahr.

Die deutlichste Veränderung in meinem Beruf lässt sich an der Zahl der Titel festmachen, die wir jährlich herausbringen. Anfangs waren es im Schnitt zwei bis vier Novitäten, inzwischen sind es 65 oder mehr! Und natürlich ist auch das Verlagsteam größer geworden. Aktuell gibt es 70 Mitarbeiter:innen, und es sollen noch mehr werden.

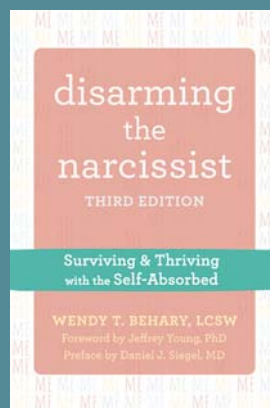
- *Was gefällt dir besonders an deinem Beruf?*

Das schönste sind für mich die persönlichen Beziehungen, die ich im Lauf der Jahre aufgebaut habe. Die Freundschaften im Verlagsteam sind mir sehr wichtig, aber es gibt auch viele enge Kontakte zu Mitarbeiter:innen ausländischer Verlage und zu Agent:innen, die für mich sehr wertvoll sind. Viele von ihnen sind inzwischen zu echten Freund:innen geworden.

- *Und was gefällt dir nicht so gut?*

Dazu fällt mir eigentlich gar nichts ein, denn ich finde, ich habe großes Glück mit meinem Beruf. Ich bin viel auf Reisen, und hier könnte ich allenfalls sagen, dass alles, was mit Flughafen, Flugzeugen und Unterkunft zu tun hat, nicht immer ganz so lustig ist. Da gibt es verspätete oder gestrichene Flüge, Gepäck, das verloren geht oder nicht immer ganz so tolle Hotelzimmer. An alle, die viel unterwegs sind: Ihr wisst, wovon ich rede. Andererseits habe ich meine Reisen zu den Buchmessen in London und

Original

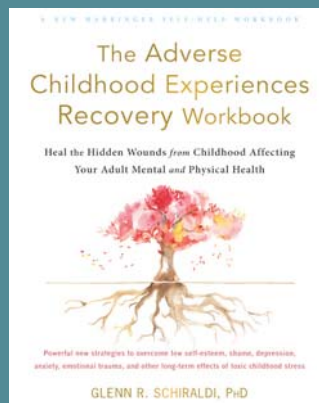


Wendy Behary:
Disarming the Narcissist

Übersetzung



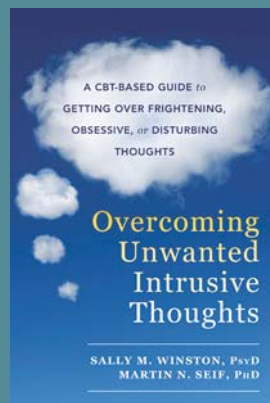
Mit Narzissten leben
(Übersetzung:
Karsten Petersen)



Glenn R. Schiraldi:
The Adverse Childhood
Experiences Recovery
Workbook



Belastende Kindheitserlebnisse
hinter sich lassen
(Übersetzung:
Renate Weitbrecht)



Sally M. Winston,
Martin N. Seif:
Overcoming unwanted
intrusive Thoughts



Tyranen in meinem Kopf
(Übersetzung:
Claudia Campisi)



newharbingerpublications
REAL TOOLS for REAL CHANGE

Frankfurt immer nutzen können, um einen Urlaub anzuschließen und viele Länder zu bereisen. Besonders gut gefallen haben mir Spanien, Frankreich, Deutschland, Italien und Irland. All diese Länder und die unterschiedlichen Kulturen – das ist schon großartig.

• *In all den Jahren hast du so vielen Menschen so viele Bücher vorgestellt. Gibt es darunter ein „Dorothy-Buch“, eines, das dir besonders wichtig ist?*

Das hat man mich schon häufiger gefragt, und meine Antwort darauf ist seit jeher „Self-Esteem“ (Matthew McKay & Patrick Fanning). Das war das zweite oder dritte Buch, das bei New Harbinger erschienen ist. Mehr als 850.000 Exemplare wurden inzwischen verkauft und es wurde in 28 Sprachen übersetzt! Ich denke, dass Selbstachtung für die eigenen Fähigkeiten und den eigenen Wert sensibilisiert. Eine stark ausgeprägte Selbstachtung führt zu Selbstrespekt, und wer sich selbst respektiert, respektiert auch andere und kümmert und sorgt sich um sie. Ich glaube, dass Selbstachtung die zuversichtliche Haltung fördert, den Herausforderungen des Lebens begegnen zu können.

• *Wenn du heute ein Vorstellungsgespräch bei New Harbinger hättest: Würdest du auch diesmal „Ja“ sagen?*

Ja – aus ganzem Herzen! Mein Werdegang bei New Harbinger war geradezu magisch und ich werde Patrick Fanning und Matthew McKay immer dankbar sein, dass sie mich damals eingestellt haben.

• *Wenn man so lange für eine Firma arbeitet, sammeln sich einige lustige Erlebnisse an. Gibt es eine Geschichte, die du uns erzählen möchtest?*

Mein Mann Tim begleitet mich immer zu den Buchmessen in London und Frankfurt. Einmal wollten wir von Frankfurt aus nach Baden-Baden fahren, sind aber in den falschen Zug gestiegen. An einem winzigen Bahnhof muss-

ten wir zwei Stunden bei kaltem Wind auf den nächsten Zug warten. Aber als wir dann in Baden-Baden ankamen, wurden wir für alles entschädigt.

Wir haben auch einmal eine Führung durch das Porsche-Werk in Zuffenhausen gemacht. Tim besitzt einen Porsche 356 C, Baujahr 1965, und den Arbeitern zuzusehen, wie sie die Autos zusammenbauten, fühlte sich für ihn wie der Himmel an.

Besonders gerne erinnere ich mich an das 25-jährige Jubiläum von New Harbinger auf der Frankfurter Buchmesse. Der damalige Messeleiter brachte uns, eskortiert von zwei Polizisten, eine riesige Schokoladentorte. Und diese Torte wurde uns dann, zusammen mit einer Urkunde, höchst zeremoniell überreicht.

• *Schauen wir mal in die Zukunft: Welche Wünsche, Vorstellungen und Ideen hast du, wenn du an die nächsten 50 Jahre New Harbinger denkst?*

Ich wünsche mir, dass der Verlag auch weiterhin die Art von evidenzbasierten Büchern publizieren wird, die bereits so vielen Menschen geholfen hat. Ich habe die etwas unrealistische Vorstellung, ewig dort arbeiten zu können. Und weil wir derart engagierte Mitarbeiter:innen haben, weiß ich, dass New Harbinger weiterhin erfolgreich sein wird und in mindestens 50 weiteren Jahren viel dafür tun wird, dass Menschen besser leben können.

2023 habe ich in Frankfurt mein 30-jähriges Buchmessenjubiläum. Wenn ich zurückblicke, dann sehe ich einmal das winzige behelfsmäßige Büro in Oakland, mit dem wir angefangen haben, und ich sehe außerdem die beiden Gebäude, die uns jetzt gehören. Daran wird deutlich, wie stark New Harbinger sich inzwischen als Verlag etablieren können. Wir werden weiterhin alles dafür tun, die seelische Gesundheit von möglichst vielen Menschen zu verbessern.

Interview und Übersetzung: Heike Carstensen



Was für mich zählt

Eine Reflexion zum Thema „gelebte Werte“.

Im Angesicht unsicherer Zeiten stellen sich immer mehr Menschen die Frage: *Wie sollen wir leben?*

Diese Schlüsselfrage der Ethik betrifft alle Menschen, nahezu jeden Tag. In den letzten Jahren erlebten und erleben wir einige grundlegende Veränderungen, die uns verunsichern können und uns dazu bringen können, uns damit zu beschäftigen, wie wir unser Leben sinnvoll gestalten.

Es gibt in unserer Gesellschaft eine Vielfalt von Möglichkeiten, die uns gelegentlich überfordert. Unsere innere Stimme könnte uns den Weg weisen, aber oft überhören wir sie und sind gefangen in Lebensentwürfen, die uns nicht wirklich entsprechen.

Sven Sohr und Indrani Alina Wilms haben auf Basis ihrer langjährigen Coachingpraxis mit Achtsamkeit und Positiver Psychologie ein Buch geschrieben, das eine Richtschnur für alle sein kann, die in ihrem Leben etwas ändern und künftig mehr im Einklang mit ihrem Werten leben möchten.

Mit dieser kleinen Übung, illustriert durch Fallbeispiele, können Sie darüber reflektieren, was Ihnen wirklich wichtig ist.

Positive PRAXIS

Was passiert, wenn Werte gelebt werden?

Einzel-Coaching: Ein Mann, Mitte 50, kam zu mir. Er hatte einen sehr gut dotierten Job als Abteilungschef in einem multinationalen Konzern verloren und war trotz vieler Bewerbungen um Stellen auf demselben Niveau seit fast einem Jahr erwerbslos. Nach der Analyse seiner Werte zeigte sich, dass Familie und Partnerschaft ganz oben auf seiner Skala standen – Sehnsüchte, die in seinem alten Job allein schon durch expansive Reiseverpflichtungen suboptimal befriedigt werden konnten. Kurz darauf war eine Bewerbung in seiner Heimatstadt auf eine Stelle erfolgreich, die weniger Geld und Stress bedeutet, doch viel mehr Wohlbefinden und Zeit ermöglicht, was sehr positiv auf seine Gesundheit und Lebenszufriedenheit wirkt.

Team-Coaching: An einem Samstag war ich als Moderator einer Zukunftswerkstatt zu der Gründung einer Jugendumweltgruppe für Teenager eingeladen. Nicht teilnehmen durfte die siebenjährige Sophia, weil sie laut Veranstalter „noch zu klein“ dafür sei. Als Sophia zum Zuschauen bei ihrer älteren Schwester vorbeikam, ermunterte ich sie zum Mitmachen. Die Jugendlichen hatten die Aufgabe, ihre Visionen zu visualisieren und kamen nicht in die Gänge. Sophia begann sofort mit einem farbenfrohen Gemälde. Jetzt trauten sich auch alle anderen und die Zukunftswerkstatt wurde ein großer Erfolg.

VIP-Beispiel: Die 22-jährige Julia Hill besetzte 1997 den vom Aussterben bedrohten Redwood-Baum „Luna“ in Kalifornien, den die Holzfällerindustrie zerstören wollte. Zwei Jahre später gaben die Holzfäller auf. Als die „Baum-Frau“ wieder auf die Erde hinabstieg, bilanzierte sie: „Das Leben ist eine unendliche Lektion, loszulassen ...“

Fazit: Der Weg zum nachhaltigen Wohlbefinden führt über das Leben grundlegender Werte.

Einladung zur Reflexion

Was sind deine Werte? Kannst du sie leben? Wenn JA: Herzlichen Glückwunsch! Wenn NEIN, folge der alten Weisheit: „Heute ist der erste Tag vom Rest deines Lebens!“



Aus:
Sven Sohr & Indrani Alina Wilms:
Lebe anders!
Life Coaching mit Achtsamkeit und Positiver Psychologie.
Junfermann, 2023.



„Respekt vor der Würde des anderen Menschen“

Prof. Dr. med. Luise Reddemann ist seit über 50 Jahren eine der Pionierinnen der Traumatherapie in Deutschland. Durch ihre Arbeit und ihre Bücher hat sie unzähligen Menschen geholfen, mit einer traumatischen Erfahrung besser fertig zu werden. In diesem Jahr feierte Luise Reddemann ihren 80. Geburtstag – Grund genug für einen Rückblick auf ihr Lebenswerk und ein Interview.

• *Frau Professor Reddemann, Sie gehörten als Leiterin der Klinik für Psychotherapie und psychosomatische Medizin des Evangelischen Johannes-Krankenhauses in Bielefeld mit Ihrem Team seit 1985 zu den Pionier:innen der Traumatherapie in Deutschland. Was unterscheidet traumatisierte Menschen von anderen Patient:innen einer psychotherapeutischen Einrichtung, wodurch wurden Sie auf diese besondere Patientengruppe aufmerksam?*

Inzwischen weiß man ziemlich genau, dass Menschen, die in psychosomatischen Kliniken Hilfe suchen, zu einem großen Teil traumatisiert sind. Man hat das damals nur nicht

zur Kenntnis genommen. Im Klinikteam befanden sich ganz überwiegend Frauen, die sich mehr oder weniger der Frauenbewegung verbunden fühlten und das war ein wichtiger Grund, dass wir schon Ende der 80er Jahre hierauf unser Augenmerk lenkten. Das wichtigste Unterscheidungsmerkmal kann auch von Laien wahrgenommen werden: Minimaler Stress wird als maximal erlebt und entsprechend beantwortet. Und wir verstanden bald, dass das keine Marotte war, sondern gute Gründe hatte und wir schauten genauer hin, fragten nach belastenden Lebenserfahrungen oder hörten sehr genau hin, was diesbezüglich angedeutet wurde.

• Sie haben in Ihrer Klinik-Zeit einen spezifischen Behandlungsplan ausgearbeitet, der für die damalige Zeit eher unkonventionelle Herangehensweisen einschloss, wie Imaginationenübungen, aber auch Körperarbeit oder Kunsttherapie. In Ihrem überaus erfolgreichen Buch „Imagination als heilsame Kraft“ ist dieser Ansatz sehr praxisnah nachzuvollziehen, unglaublich viele Therapeut:innen haben sich davon inspirieren lassen. Was waren aus Ihrer heutigen Sicht die wichtigsten Elemente Ihrer innovativen Herangehensweise?

Ich entdeckte das Buch „The power of human imagination“ von Singer und Pope, da ich mich für Imagination interessierte. Singer und Pope bedauerten, dass Freud den inneren Bilderwelten, wie sie in der Oberstufe des „Autogenen Trainings“ gelehrt wurde, keine Aufmerksamkeit geschenkt hatte. Das Buch erschien 1986 dann auch auf Deutsch bei Junfermann und war für mich ermutigend und ein wichtiger Begleiter, um sehr genau hinzuhören, wenn in den Berichten und Erzählungen der Patient:innen Bilder auftauchten. Die Anleitungen aus der Oberstufe des AT waren anregend, erschienen mir aber zu starr, sodass ich nach weiteren Anregungen suchte, wie man Imaginationen in der therapeutischen Arbeit nutzen könnte. Sehr wichtig war für mich auch die Begegnung mit Jeanne Achterberg und ihr Buch „Imagery in healing: Shamanism and modern medicine,“ das auf Deutsch unter dem Titel „Gedanken heilen“ erschienen ist, ergänzt durch den Untertitel „Die Kraft der Imagination“. Achterberg arbeitete eng mit Carl Simonton zusammen. Mir war auch immer der Respekt vor den Selbstheilungsbemühungen der Patient:innen wichtig. Das, was ich gerne „Überlebenskunst“ nenne. Ich lernte von Carl Simonton, der wie erwähnt, mit Achterberg zusammengearbeitet hat. Das Wichtigste war wohl, dass ich mich für die inneren Bilderwelten der Patient:innen interessierte und sie einlud, sich, wenn sie dazu bereit waren, auch heilsame Bilder zu erlauben. Von niederländischen Kollegen lernte ich schließlich, dass man mit schwer traumatisierten Menschen nach einem Phasenmodell arbeiten sollte, das auf Freuds Zeitgenossen Pierre Janet zurückging. Janet hat empfohlen, dass man sich zunächst um die Stabilität der Patient:innen kümmern sollte, bevor man sie einlud,



Prof. Dr. med. Luise Reddemann ist Nervenärztin, Psychoanalytikerin und Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin.

Seit gut 50 Jahren beschäftigt sie sich intensiv mit Trauma und Traumafolgestörungen. Von 1985 bis 2003 war sie Leiterin der Klinik für Psychotherapie und psychosomatische Medizin des Ev. Johannes-Krankenhauses in Bielefeld und entwickelte dort ein Konzept zur Behandlung von Menschen mit komplexen Traumafolgestörungen, die „Psychodynamisch imaginative Traumatherapie“ (PITT).

Luise Reddemann führt zahlreiche Fort- und Weiterbildungsveranstaltungen durch. Im Rahmen ihrer Honorarprofessur an der Universität Klagenfurt für medizinische Psychologie und Psychotraumatologie widmet sie sich den Arbeitsschwerpunkten Resilienz sowie Folgen von kollektiven Traumatisierungen. www.luise-reddemann.de

sich intensiv mit ihren Traumata zu befassen. Das hatten wir zunächst wenig beachtet und mussten daher erfahren, dass die Patient:innen sich durch allzu schnelle Konfrontation mit ihren traumatisierenden Erfahrungen verschlechterten. Es war uns klar, dass das kein Weg war, den wir fortsetzen wollten. Und es war uns wichtig, den Satz aus dem Eid für Ärzte, nämlich „niemals zu schaden“, sehr ernst zu nehmen. Gerade in diesem Kontext halte ich das Dreiphasenmodell der Traumatherapie, so wie Janet und viele seiner Nachfolger es vertreten, für leitend. Das bedeutet natürlich nicht, dass man stabile Menschen immer nur stabilisieren sollte, vielleicht aus Sorge zu schaden. Im Übrigen verrete ich – auch in Einklang mit der Psychotherapieforschung – dass Patient:innen meistens sehr gut wissen, was ihnen bekommt und was sie wollen. Danach müssen wir sie allerdings fragen.



u. a. auch über Alternativen, wir müssen auf Risiken und Nebenwirkungen hinweisen und wir sollten uns darüber im Klaren sein, dass es nur sehr wenig Forschung gibt in Bezug auf sehr komplexe Verläufe. Nicht zuletzt deshalb, weil die schwerst belasteten und hoch multimorbiden Patient:innen nur sehr selten an Forschungsprojekten teilnehmen. PITT orientiert sich am 3-Phasenmodell nach Pierre Janet, was heute teilweise kritisiert wird. Ich bin aber der Meinung, dass ein Modell, das in Betracht zieht, dass Menschen sehr instabil sein können und dass man darauf zuerst achten sollte, Sinn macht.

• *Sehen Sie die Traumatherapie als Teil der psychotherapeutischen Versorgung der Bevölkerung bei uns in Deutschland heute auf einem guten Weg? Wodurch könnte die Behandlungspraxis aus Ihrer Sicht noch verbessert werden?*

Ich halte es für einen Fortschritt, dass Traumatisierungen mehr erkannt werden und es vielen inzwischen klar ist,

dass gängige Modelle im Fall von Trauma modifiziert werden sollten.

• *Die Welt ist seit einiger Zeit ständig im Krisenmodus. Erst Pandemie, dann Krieg, Flucht und Vertreibung sind nicht nur weltweite Probleme, sondern gehen uns auch hier an. Ist die Psychotherapeutische Versorgung so aufgestellt, dass sie wirksame Hilfe leisten kann?*

Da bin ich mir nicht sicher. Die meisten jüngeren Psychotherapeut:innen wurden beziehungsweise werden nicht auf die Behandlung von traumatisierten Menschen vorbereitet und lernen nicht, dass hier vieles im Gegensatz zum Mainstream modifiziert werden sollte. Von daher gibt es nach meinem Eindruck nicht genügend auf Traumapatient:innen vorbereitete Kolleg:innen.

• *Welchen Rat würden Sie angehenden Psychotherapeut:innen und Ärzt:innen geben, die mit Traumapatient:innen arbeiten werden?*

Das wichtigste ist für mich der Respekt vor der Würde des anderen Menschen. Traumatisierte Patient:innen haben viele Würdeverletzungen erlitten und genau daraus ergibt sich meine Einladung, alles immer wieder genauestens mit den Patient:innen abzustimmen. Es gibt nicht *die* Therapie, vieles kann helfen. Es gilt das Individuelle, die Einzigartigkeit einer Person, zu erkennen und zu würdigen. Besserwisserei ist schädlich!

Das Interview führte Dr. Christine Treml-Begemann.

• *Sie haben Ihre Erfahrungen mit traumatisierten Menschen immer wieder neu in Ihre Publikationen einfließen lassen und den von Ihnen etablierten traumatherapeutischen Ansatz PITT (Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie) mehrere Male an Ihre Praxiserfahrung angepasst. Was unterscheidet PITT von anderen traumatherapeutischen Konzepten, die heute gelehrt und praktiziert werden? Vermutlich, was ich eben schon gemeint habe: Wir gehen davon aus, dass Patient:innen wissen, was ihnen guttut. Wir sollten sie immer wieder fragen, wie es ihnen mit dem, was wir ihnen anbieten, geht. Als junge Ärztin habe ich gelernt, dass wir wissen, was für die Patient:innen das Richtige ist. Heute sind wir durch das Patientenrechtegesetz verpflichtet, dass wir viel mehr fragen und uns immer wieder vergewissern, ob Patient:innen eine Intervention bejahen können. Ich bin froh über diese Entwicklungen und habe mich schon danach gerichtet, als das noch kein Gesetz war. Denn ein Thema, das mir sehr am Herzen liegt, ist der Respekt vor der Würde des anderen Menschen. Daraus ergibt sich für mich, alles genau zu erklären und auch auf Risiken und ungünstige Verläufe hinzuweisen, und natürlich die Patient:innen nach genauer Aufklärung um ihre Zustimmung zu dem, was wir tun wollen, zu bitten. Es geht also um die Bitte nach Feedback und auch um eine Offenheit in Bezug auf verschiedenste Interventionen. Das Prinzip der „evidence medicine“ wird nicht verstanden, wenn man meint, dass etwas, was nach Lage der Forschung evidenzbasiert ist, jederzeit angewendet werden kann und darf. Wir müssen aufklären,*



„Ich bin verkehrt!“

Warum wir unsere Scham willkommen heißen sollten.

„Schäm dich!“ Haben Sie diesen Satz auch in Ihrer Kindheit gehört, vielleicht von einem Elternteil oder einer Lehrerin? Und daraufhin gedacht, Sie sind nicht in Ordnung oder gar „verkehrt“?

Scham ist eine komplexe und vielschichtige Emotion, die eng mit unserem sozialen und kulturellen Kontext verbunden ist. Sie tritt auf, wenn wir das Gefühl haben, dass unser Verhalten, unsere Gedanken oder unser Aussehen von anderen negativ beurteilt werden könnten. Diese emotionale Reaktion kann tiefgreifende Auswirkungen auf unser Selbstwertgefühl und unser Verhalten haben. Die Wurzeln der Scham reichen oft bis in unsere frühe Kindheit zurück, wenn wir Normen und Werte erlernen. Wenn wir diese Normen nicht erfüllen, fühlen wir uns schuldig und beschämt. Die Angst vor Ablehnung und Ausgrenzung verstärkt diese Emotion noch weiter.

Denn da sind ja noch „die anderen“. Wir vergleichen uns mit ihnen und schneiden oft schlechter ab: Wir finden uns

zu dick, zu klein, zu dumm, zu tollpatschig. Es ist ein peinliches Gefühl, wenn wir uns vor anderen blamieren oder bloßgestellt werden. Andererseits kann „private Scham“ auftreten, wenn wir uns innerlich für etwas schämen, das niemand sonst weiß. Dies könnten persönliche Fehler oder unerfüllte Erwartungen sein.

Scham ist nicht immer negativ. Sie kann eine soziale Funktion erfüllen, indem sie unser Verhalten reguliert

Einmal merkte ich, dass ich vergessen hatte, den Reißverschluss meiner Hose zuzumachen. Das Schlimmste daran war, dass ich so vor der Klasse gestanden und unterrichtet hatte, ohne es zu merken. Das war mir extrem unangenehm.

Jakob, 56 Jahre

und uns dazu bringt, verantwortungsbewusst zu handeln. Ein gewisses Maß an Scham zeigt, dass wir ethische Standards haben und uns um das Wohl anderer kümmern. Übermäßige Scham kann jedoch zu psychischen Belastungen wie Depressionen, Angstzuständen und geringem Selbstwertgefühl führen. Menschen können sich in einem Teufelskreis gefangen fühlen, in dem Scham zu sozialer Isolation führt, was wiederum die Scham verstärkt. Oder: Es geht uns seelisch schlecht, wir fühlen uns belastet, und wir wissen gar nicht, dass Scham das Gefühl ist, das unserem Unwohlsein zugrunde liegt.

Der Umgang mit Scham erfordert Selbstreflexion und Selbstmitgefühl. Es ist wichtig, sich bewusst zu machen, dass jeder Mensch Fehler macht und unvollkommen ist. Akzeptanz und Vergebung, sowohl für uns selbst als auch für andere, sind entscheidend, um Scham zu überwinden. Indem wir uns unserer Scham bewusst werden, sie reflektieren und mit Mitgefühl behandeln, können wir einen Weg finden, sie in gesunde Bahnen zu lenken und unser emotionales Wohlbefinden zu fördern.

Die dänische Psychotherapeutin Ilse Sand hat sich dem Thema Scham in einem Buch angenommen. Im dänischen Original heißt es „Sig hej til din skam“ (wörtlich übersetzt: Sag hallo zu deiner Scham) und ist eine Einladung, dieses unangenehme Gefühl anzunehmen und zu ergründen, was es uns mitteilen möchte.

Simone Scheinert



Ilse Sand
Im Erdboden versinken?
Den Teufelskreis aus Scham und Angst durchbrechen.
 Junfermann, 2023.

Interview mit Autorin Ilse Sand

• *Frau Sand, wie sind Sie auf die Idee gekommen, ein Buch über Scham zu schreiben?*
 Ich hatte gerade ein Buch über Schuld geschrieben – und es war dann sehr naheliegend, auch über Scham zu schreiben. Mit beidem musste ich mich selbst auseinandersetzen.

• *Warum schämen sich manche Menschen schneller/langanhaltend mehr als andere?*
 Je weniger du als die einzigartige Person gesehen und verstanden wurdest, die du bist, desto wahrscheinlicher wirst du dich schämen – und das über einen längeren Zeitraum.

• *Wo würden Sie die Grenze zwischen Scham als einer natürlichen, vielleicht sogar sozial gesunden Reaktion (auf einen Fehler oder etwas Unangemessenes, das man gesagt hat usw.) und krankhafter Scham ziehen?*

Ein Schamgefühl, das schnell aufkommt und wieder schnell verschwindet, ohne allzu tiefe Spuren zu hinterlassen, kann eine gesunde Reaktion sein.

• *Wie hängen Scham und Schuld zusammen?*

Schuld hat mit deinem Handeln zu tun. Während Scham mit deinem Sein zu tun hat, also mit dir als der Person, die du im tiefsten Kern bist. Deshalb ist Scham auch viel quälender und ernsthafter als Schuld.

• *Sie schreiben in Ihrem Buch, dass chronische Scham eine Folge von gescheiterten Interaktionen ist („Chronische Scham entsteht aus missglückten Interaktionen“). Das müssen Sie erklären!*

Scham entsteht in Situationen, in denen du falsch interpretiert, missverstanden, übersehen oder ignoriert wurdest. Als Kinder benötigen wir Anerkennung und Verständnis von unseren engsten Bezugspersonen. Wir müssen uns in all unseren Gefühlsausdrucksformen gesehen und akzeptiert fühlen. Die Seiten oder Anteile von uns, die nicht willkommen geheißen wurden, sind typischerweise schambesetzt.

Interview: Katharina Arnold • Übersetzung: Simone Scheinert



© Anne Krüger

Übung: Schreibe dir einen liebevollen Brief

Eine gute Methode, sich in Selbstliebe zu üben, ist es, sich selbst liebevolle Briefe zu schreiben. Denk an eine Scham-Situation, die du möglichst vergessen möchtest. Richte einen liebevollen Blick auf dich selbst und schreib der Person, die damals vor Scham erstarrte, einen Brief. Du könntest dir auch einen Brief schreiben, der dir Kraft gibt und dich tröstet, wenn du wieder einmal in eine peinliche Situation gerätst. Bewahre den Brief an einem Ort auf, wo du ihn schnell wiederfindest. Mein eigener Brief lautet folgendermaßen:

Liebe Ilse,

du fühlst dich gerade verkehrt. Das geht schnell vorüber. In einem Monat kannst du bestimmt darüber lachen. Deine Schwester wird sich über deine Schilderung, wie du ins Fettnäpfchen getreten bist, freuen. Eigentlich weißt du ja gut, dass du im Grunde nicht schlechter bist als andere. Das mag dir zwar in diesem Moment so vorkommen, aber der Schein trügt. Sobald du ein wenig Abstand gewonnen hast, wirst du erkennen, dass dies nur eine Bagatelle ist, die nichts darüber aussagt, wer du im tiefsten Inneren bist.

Liebe Grüße

Ilse

Aus:

Ilse Sand: *Im Erdboden versinken?*
Den Teufelskreis aus Scham und Angst durchbrechen.
Junfermann, 2023.

Liebevoll mit sich selbst zu sprechen – oder sich liebevolle Briefe zu schreiben – ist ein gutes Training. Wenn du bis jetzt mit Selbstkritik immer schnell bei der Hand gewesen bist, wirst du viel Übung benötigen, damit du in Zukunft ganz automatisch deine Selbstliebe aktivierst, wenn etwas schief läuft.

Wenn es sich für dich zu seltsam oder zu schwierig anfühlt, an dich selbst zu schreiben, könntest du zuerst einmal an jemand anderen schreiben. Such dir dafür jemanden aus, den du magst oder liebst. Es darf auch jemand sein, den du nur aus einem Film kennst. Wenn der Brief fertig ist, tauschst du den Namen des Adressaten gegen deinen eigenen aus.

Als Kind wurde ich immer mit meiner Schwester verglichen. Mein Vater sagte, ich solle mir ein Beispiel an ihr nehmen, und betonte, wie fleißig und ruhig sie doch sei. Mir fiel es schwer, in der Schule mitzukommen, und ich konnte auch nicht besonders lange stillsitzen. Wenn mich jemand fragt, sage ich, dass ich eine gute Kindheit hatte. Das stimmt auch größtenteils. Bisher habe ich noch niemandem von den negativen Vergleichen erzählt, die aus mir ein einsames Kind gemacht haben.

Agnete, 18 Jahre

Ich liebe es, von meinen Erfolgen zu erzählen. Dann fühle ich mich stark und attraktiv und bin davon überzeugt, dass andere niemals merken werden, dass ich mich oft für einen kompletten Versager halte.

Jens, 28 Jahre

Wenn ich freitags beim After Work gewesen bin, komme ich nur schwer wieder zur Ruhe. Ich gehe alles, was ich gesagt habe, noch einmal im Kopf durch, und finde immer etwas, das mir peinlich ist und von dem ich mir wünsche, dass ich es anders gesagt hätte. Während meine Gedanken darum kreisen, was andere schlimmstenfalls über mich denken könnten, winde ich mich vor Scham. Leider habe ich eine ziemlich lebhaftes Fantasie und male mir selten etwas Positives aus.

Sofie, 22 Jahre



Die Kraft unseres Atems

Breathwork: Über das Atmen mit sich selbst in Kontakt kommen.

Vielleicht haben Sie den Begriff „Breathwork“ schon mal irgendwo gelesen oder gehört?

Aber was ist diese „Atemarbeit“ eigentlich, und wofür kann man sie nutzen? Martha Havenith und Abdellatif Nemri haben Breathwork für sich entdeckt und ein Buch darüber geschrieben. Das Besondere daran: Sie betrachten Breathwork nicht aus der Sicht einer bestimmten Schule oder Glaubensrichtung, sondern aus den Blickwinkeln der Wissenschaft, des traditionellen Wissens und der heutigen Praxis.

• *Was umfasst der Begriff „Breathwork“? Was unterscheidet Breathwork z. B. von Atemübungen zur Entspannung?*

Breathwork ist eine aktive Atemtechnik, die nicht nur zur Entspannung beiträgt, sondern auch veränderte Bewusstseinszustände hervorrufen kann, die den Effekten von Psychedelika ähneln. Dadurch eignet sich Breathwork vor allem dazu, tiefere emotionale Dynamiken zu erleben, die oft ‚unter der Oberfläche‘ unseres Alltagsbewusstseins schlummern. Auf lange Sicht helfen diese ‚ungefilterten‘

Begegnungen mit sich selbst oft, um einen klareres und freundlicheres Verhältnis mit sich aufzubauen.

• *Wie kamen Sie beide in Berührung mit Breathwork?*

Wie so oft bei Praktiken der Selbsterfahrung und Selbstfürsorge haben wir Breathwork zunächst durch eine persönliche Krise gefunden. Martha hatte in ihren Zwanzigern durch Meditation, Psychologiestudium etc. schon viel an ihrer persönlichen Geschichte gearbeitet, aber kurz nach unserer Hochzeit kamen auf einmal zum ersten Mal heftige Gefühle über den frühen Tod ihres Vaters an die Oberfläche. Vielleicht fand ihr Unterbewusstsein, dass sie jetzt diese Gefühle endlich auspacken und aufarbeiten konnte. Dabei wurde uns beiden sehr schnell sehr klar, dass kognitives Verstehen alleine nicht genug war. Deshalb fingen wir an, nach mehr körperlich erlebbaren Therapie-Ansätzen zu suchen. Abdel ist dabei auf Breathwork gestoßen – und glücklicherweise auch auf einen sehr erfahrenen und einfühlsamen Begleiter. Dafür braucht man ja manchmal auch ein bisschen Glück!

• *Für wen haben Sie das Buch geschrieben?*

Wir haben dieses Buch bewusst für alle geschrieben, die in irgendeiner Weise an Breathwork interessiert sind – von Menschen, die den Begriff jetzt zum ersten Mal hören und neugierig geworden sind, bis zu erfahrenen Breathwork-Begleiter:innen, die nach Denkanstößen für ihre eigene Praxis suchen. Deshalb hat das Buch auch drei Teile: Breathwork verstehen, praktizieren, und begleiten. So kann sich jede(r) auf dem Level einlesen, das sie / ihn am meisten anspricht.

Einer der Gründe, warum wir dieses Buch unbedingt schreiben wollten ist, dass Breathwork bisher oft aus der Sicht einer spezifischen Tradition oder Schule beschrieben wird – mit den zugehörigen Interpretationen und ‚Glaubenssätzen‘, die für manche sicher wunderbar passen, und für andere auch wieder nicht. Mit unserem Buch wollen wir deshalb einen undogmatischen und wissenschaftlich begründeten Zugang zum Thema Breathwork eröffnen.

• *Was ist das Kurioseste oder Interessanteste, das Sie bei einer Breathwork-Sitzung erlebt haben?*

Eine interessante Beobachtung, die wir immer wieder mal machen, ist dass Leute, die sonst gar nicht so sportlich sind, plötzlich eine ganz andere Beweglichkeit in sich finden. Sie bleiben minutenlang ganz locker in der ‚Brücke‘ oder der ‚Kerze‘, oder machen auf einmal Tanzbewegungen, die ihnen sonst sicher nicht so geläufig sind.

In einer anderen sehr berührenden Erfahrung erlebte eine Klientin plötzlich eine kalte, durchsichtige Oberfläche und ein Gefühl unendlicher Einsamkeit. Als sie dies ihrer Mutter gegenüber erwähnte, erzählte die zum ersten Mal, dass unsere Klientin die erste Lebenswoche im ‚Brutkasten‘ verbracht hatte. Natürlich kann man nicht sagen, ob das jetzt eine echte Erinnerung war – man kann dies auch als eine Projektion oder als eine symbolische, körperlich umgesetzte Form der emotionalen Verarbeitung zum Thema Einsamkeit sehen. Aber so oder so hat das Erlebnis für unsere Klientin neue Türen geöffnet, um sich mit der Rolle von Einsamkeitsgefühlen in ihrem Leben auseinanderzusetzen.

• *Gibt es Menschen, die von einer Breathwork-Sitzung nicht profitieren? Gibt es Gefahren?*

Ja, absolut. Breathwork ist keine gute Idee für Menschen, die eine Geschichte von Schizophrenie oder psychotischen Episoden haben. Für Menschen mit Epilepsie ist Breathwork ebenfalls nicht geeignet, weil es aus den Erfahrungen von langjährigen Breathwork-Begleitern (leider bisher noch ohne systematische Studien) scheint, dass Breathwork unter Umständen Epilepsieanfälle triggern kann. Und da Breathwork ja schon körperliche Aktivität erfordert, eignet es sich nicht für Menschen, die auch nicht ins Fitness-Studio gehen sollten, beispielsweise wegen Herz-Lungen-Erkrankungen. Bei Schwangerschaft und Asthma ist auch erhöhte Vorsicht geboten.

• *Wie wird man Breathwork-Begleiter:in?*

Breathwork-Begleiter:in wird man generell durch praktische Trainingskurse (einige sind zum Beispiel auf der Webseite der International Breathwork Foundation zu finden). Breathwork als Feld ist aber noch recht unstrukturiert, und der Trainingserfolg hängt viel davon ab, wie gut man mit den Trainer:innen und deren Philosophie zusammenpasst. Deshalb muss man oft schon recht engagiert suchen, um eine Ausbildung zu finden, die einem liegt. Ein Ziel unseres Buches ist es deshalb, generelle Prinzipien der Breathwork-Begleitung zusammenzutragen, die über spezifische Traditionen und Trainingsmethoden hinweg anwendbar sind.

Das Interview führte Dr. Nadja Urbani.



Dr. Martha Havenith ist promovierte Neurowissenschaftlerin und Breathwork-Begleiterin. Sie leitet Einzelerfahrungen und Gruppenworkshops und bildet seit 2022 Breathwork-Begleiter im medizinischen Bereich aus.

Abdellatif Nemri, Ph.D., ist promovierter Neurowissenschaftler und zertifizierter Breathwork-Begleiter. Seit 2019 ist er zertifizierter Begleiter für Connective Breathwork. Er begleitet vor allem Einzelerfahrungen und bildet seit 2022 Breathwork-Begleiter im medizinischen Bereich aus.



Martha Havenith,
Abdellatif Nemri
Atemkraft
Das Breathwork-Handbuch.
Schattauer, 2023.



Dem inneren Kritiker auf der Spur: Fortsetzung der neuen Kartensetreihe von Junfermann – aus der Praxis für die Praxis.

Wer kennt sie nicht?! Diese leise (und manchmal auch recht laute) innere Stimme, die einen mitunter ganz schön gängelt und Versäumnisse vorhält: Wohnung nicht aufgeräumt, Pizza bestellt statt selbst gekocht, wieder nicht beim Sport gewesen, das Kind angebrüllt, den Anruf bei der Schwiegermutter „vergessen“ ...

Boris Pigorsch kennt sich bestens aus mit diesem inneren Kritiker, einem Persönlichkeitsanteil, der wohl jedem von uns innewohnt. Der Psychologische Psychotherapeut mit eigener Praxis in Duisburg weiß aber auch um die Entstehungsbedingungen und (durchaus sinnvollen) Funktionen unseres inneren Nörglers. Regelmäßig bietet er Seminare und Workshops zum Umgang mit dem inneren Kritiker (bzw. der inneren Kritikerin) an – darunter auch Angebote speziell für Kolleg:innen aus dem psychotherapeutischen Tätigkeitsfeld. Denn auch Psychologen sind nicht gefeit vor zu hoch angelegten Messlaten.

Mit seiner Arbeit, der Boris Pigorsch nun in einem Kartenset Ausdruck verliehen hat, möchte er einen Beitrag dazu leisten, dass Menschen wohlwollender und fürsorglicher mit sich und ihren Themen umgehen. „Freundschaft

mit dem inneren Kritiker schließen“ ist das zweite Kartenset aus der Kompetenz!Box-Reihe, die Frauke Niehues und Ghita Benaguid herausgeben. Nach der bereits erfolgreich etablierten Impacttechniken-Kartenbox, die sich an Therapeut:innen richtet (und bereits kurz nach Erscheinen aufgrund der riesigen Nachfrage nachgedruckt werden musste), werden hier alle Interessierten angesprochen.

Im Gegensatz zur Impacttechniken-Box, die den Auftakt der Reihe bildete und somit ein Novum war, ging es beim „Kritiker“ nicht nur um Fragen rund um die adäquate Konzeption, um das Kartenset bestmöglich auf die Erfordernisse der Nutzer:innen zuzuschneiden. Wir wollten zusätzlich aus den Rückmeldungen, die wir zur ersten Box erhalten hatten, lernen und Verbesserungsvorschläge umsetzen. Es wurden also Impulse zusammengetragen:

Das Register sollte stabiler werden, damit auch ein langjähriger intensiver Gebrauch keine Spuren in Form von Eselohren zurücklässt. Die Farbgestaltung sollte noch differenzierter ausfallen, um eine schnellere Orientierung zu gewährleisten ... und wir wollten der Box ein einzigartiges Äußeres verpassen, etwas mit Wiedererkennungswert, ein „Maskottchen“, das den Nutzer:innen dabei hilft, ihren eigenen inneren Kritiker etwas versöhnlicher zu betrachten.

Wir hatten Glück, denn unser Autor hatte bereits den richtigen Mann an seiner Seite: Till Laßmann. Till Laßmann ist seit 2003 freier Illustrator und Animator. Zu Pinsel und Stift hat er jedoch schon immer gegriffen. Seit acht Jahren ist er auch als Eventzeichner beispielsweise für Hochzeiten oder Firmenveranstaltungen buchbar. Sein schneller und lockerer Stil hat unsere Vorstellung von einem „fiesem und dennoch sympathischen Monsterchen“ mit Engagement und Herz auf den Punkt beziehungsweise aufs Papier gebracht. Wie er selbst den Schaffensprozess erlebt hat und was er rund um seine Leidenschaft, Eventzeichnen, berichten kann, erfahren Sie im Interview auf Seite 36.

Auch wenn wir immer Augen und Ohren offenhalten, wenn es um Innovation und bessere Handhabbarkeit angeht, möchten wir zugleich Bewährtes „konservieren“ und ...

- arbeiten mit erfahrenen Autor:innen aus der Praxis für die Praxis,
- ist jedes Set übersichtlich strukturiert und nach einem Karteikartensystem intuitiv einsetzbar (leichte Auffindbarkeit einzelner Karten),
- werden zu jedem Set online abrufbare Zusatzmaterialien angeboten, die alle Sinne ansprechen (Audio, Video, Handouts etc.),
- ist jedes Kartenset zugleich auch als E-Box inside erhältlich,
- ist der sofortige und schnelle Einsatz möglich (Schritt-für-Schritt-Anleitungen).

Um das zu gewährleisten, gilt: (Kritisches) Feedback ist immer willkommen!

Katharina Arnold



Boris Pigorsch
Freundschaft mit dem inneren Kritiker schließen
Junfermann, 2023.

1-7

DER INNERE KRITIKER ALS ANTREIBER

ZIELE | Verstehen, wann und warum der innere Kritiker ein Antrieber ist

Immer besser werden zu wollen, „höher, schneller, weiter“ zu kommen – das kann zu Höchstleistungen führen (man denke an Forscher, Sportler, Musiker usw.), aber auch durch das „Nie-gut-genug“, „Nie-zufrieden-sein“ einen starken Leidensdruck hervorrufen. Die Gefahr auszubrennen ist groß. Wo erkennst Du Dich wieder? Notiere in der kommenden Woche:

Situationen, in denen sich mein Antrieber meldet	Was möchte er von mir?	Wie geht es mir mit diesem Druck (gedanklich, emotional und körperlich)?
Montag: kritisiert meine Unordentlichkeit	Ich soll allem gerecht werden.	Ich grübele über ein Projekt, fühle mich unsicher und angespannt und habe Kopfschmerzen.

Antreiber versuchen häufig, Leerlauf und Stille zu vermeiden, auch um schmerzhaften Gefühlen (oder der Idee, „faul“ zu sein) aus dem Weg zu gehen. Manchmal kann das Antreiben produktiv sein (siehe hierzu auch Karte 1.8) – etwa wenn jemand tatsächlich zu passiv und bequem ist. Kontraproduktiv wird es, wenn die Person eh schon viel leistet.

Ein hilfreiches Mindset aufbauen

3-7

IDEALBILD UND REALES BILD

ZIELE | Erwartungen auf ein realistisches Maß herunterschrauben

Viele Psychologen sind der Ansicht, dass psychisches Leid oft dadurch entsteht, dass unser **Idealbild** (also wie wir idealerweise sein wollen/ sollen) und unser **reales Bild** (wie wir uns sehen bzw. was wir tatsächlich für unsere Ziele tun) stark auseinanderklaffen. Man könnte auch sagen: Je höher Dein Ideal in einem Lebensbereich und je weniger reales Tun dafür, desto mehr Leidensdruck. Du ahnst sicher schon, worauf das hinausläuft, oder? Bist Du bereit, Deine zu hohen (idealen = übermenschlichen) Erwartungen an Dich realistischer zu formulieren? Und gleichzeitig etwas mehr „Reales“ für das Erreichen Deiner Ziele zu tun? Male und/ oder schreibe auf die linke Seite eines Blatts Deine Idealvorstellungen für (erst mal) einen Lebensbereich (z. B. Konsum, Sport, Arbeit, Beziehung...), Rechts mitte/ schreibst Du, was Du konkret im Realen für diesen Bereich tust. Wähle einen Bereich, der Dir wichtig ist. Wo kannst Du das Ideal „menschlicher“ gestalten, in kleinere Schritte übersetzen? Und wo das reale Tun fördern?

Ein hilfreiches Mindset aufbauen

2-3

WOVON BIN ICH ABHÄNGIG?

ZIELE | Die eigenen Abhängigkeiten kritisch hinterfragen

Abhängigkeiten sind Teil unseres Lebens. Manche sind überlebenswichtig und völlig normal – wie die Abhängigkeit vom Arbeitsplatz und einem festen Gehalt oder auch das Voneinander-abhängig-Sein in einer Partnerschaft. Anders verhält es sich, wenn wir zu abhängig von etwas sind, wenn wir unser Glück, unseren Selbstwert, unsere Zufriedenheit von etwas abhängig machen:

- vom **Urteil/ von der Meinung anderer** = „Nur wenn die anderen mich mögen (und dafür tue ich sehr viel), bin ich etwas wert!“
- von **Erfolgsresultaten** = „Nur der Erfolg zählt, der Weg dahin, meine Mühen nicht!“
- vom **eigenen Aussehen** = „Nur wenn ich meinem Schönheitsideal (oder dem der Gesellschaft) entspreche, bin ich zufrieden.“
- von den **Reaktionen möglicher Partner** auf mich = „Nur wenn ich als attraktiv bewertet werde, bin ich auch attraktiv, liebenswert oder „a.k.“!“
- von **Statussymbolen** = „Nur wenn ich X besitze oder Y vorweisen kann (ein tolles Haus, teure Kleidung, das neueste Smartphone, ein schnelles Auto usw.), bin ich etwas wert!“

Wovon bist Du (zu) abhängig?
PS: Spezielle Süchte (Substanzen, Medien, Spielsucht u.v.m.) habe ich hier bewusst außen vor gelassen – das ist ein weiteres weites Themenfeld. Wenn Du weißt oder ahnst, ein Suchtproblem zu haben, ermutige ich Dich, Dir in einer Suchtberatungsstelle Unterstützung zu suchen.

Den inneren Kritiker beobachten

4-8

RUHE IN EMOTIONALEN STÜRMEN SPÜREN

ZIELE | Lernen, trotz starker Gefühle zentriert zu bleiben

Wie würde es sich für Dich anfühlen, inmitten von starken Gefühlen und unruhigen Zeiten ruhig und gefestigt zu bleiben? Sicherlich dabei spürend, welche Energie diese Empfindungen ausmacht, aber dabei klar, präsent und zuversichtlich zu sein. Bis der Sturm sich wieder legt. Die zu dieser Karte gehörende Trance kann Dir helfen, genau diese Fertigkeit zu entwickeln. Höre sie ruhig regelmäßig, damit die Impulse immer leichter im Alltag spürbar werden. Zu Beginn leite ich darin (hier eher belläufig) an, die Hand auf den Brustkorb, aufs eigene Herz, zu legen. Diese Geste ist in allen Kulturen seit vielen Generationen bekannt. Sei es zur Begrüßung, um zu verdeutlichen, dass man in Frieden gekommen ist, oder um anzuzeigen, dass uns etwas besonders berührt. Eine Variation dieser Übung und eine Trance, in der die Hand-aufs-Herz-Geste noch stärker angeleitet wird, findest Du auf der Folgekarte 4-9).

Selbstmitgeföhler fördern

„Es braucht Leidenschaft und Hartnäckigkeit“



(Selbstporträt Till Lassmann)

Till Laßmann ist seit 2003 freier Illustrator und Animator. Seine unermüdliche Leidenschaft zeigt er auch in eigenen Ausstellungen, als Dozent an der Design Schule Schwerin, der Fresenius Schule in Hamburg oder der Mediadesign Schule in Berlin, als Mitherausgeber des Comicmagazins „Herrensahne“ und als Vorsitzender des Hamburger Vereins Initiative ComicKunst e. V. (2006). Für das Kartenset „Freundschaft mit dem inneren Kritiker schließen“ von Boris Pigorsch gestaltete er die Illustrationen.

• *Wie kommt man zum professionellen Zeichnen? Ist das eher Talent, oder Handwerk, oder eine Mischung aus beidem?* Den Begriff „Talent“ höre ich im Zusammenhang mit der Zeichnerei nicht sonderlich gerne: Es klingt, als fiele das einem zu. Zwar zeichnen alle Menschen im Kindesalter, jede:r kann es daher. Die meisten hören allerdings leider irgend-

wann auf. Was es – glaube ich – braucht, ist Leidenschaft oder Hartnäckigkeit, um sich von (gefühlten) Misserfolgen nicht aus der Bahn werfen zu lassen. Wie bei den meisten anderen Disziplinen gilt: Je mehr Zeit man investiert, desto besser funktioniert es. Menschen aus einem kunstaffinen Elternhaus haben natürlich einen leichteren Start.

• *Wie kam die Zusammenarbeit mit Boris Pigorsch zustande?* Auf dem Equal Care Day, den ich 2020 begleiten durfte, lernte ich Heiner Fischer kennen, der einen Online-Väterkreis organisiert und mich zu diesem einlud. Ich fertigte davon ein Graphic Recording an und teilte dieses mit den Teilnehmern. Boris war auch Teilnehmer und nahm im Anschluss Kontakt zu mir auf, um zu fragen, ob ich Interesse hätte, an diesem schönen Projekt mitzuarbeiten. Natürlich war ich gleich Feuer und Flamme!

Graphic Recording
von Till Lassmann zum
Equal Care Day 2020.



- *Wie ist die Figur des inneren Kritikers entstanden? Hatten Sie eine Vorstellung davon, wie der Charakter aussehen soll?* Dadurch dass das Projekt schon ziemlich weit fortgeschritten war, hatte ich keine Zeit, ein aufwändiges Character-Design zu veranstalten. Beim Lesen der Texte hatte ich von Anfang an die Figur von Stitch aus dem Disney Film „Lilo und Stitch“ vor meinem inneren Auge, an die ich meine Illustration anlehnte.

- *Hat man eigentlich als Zeichner kreativen Freiraum, wenn man Auftragsarbeiten für Kunden gestaltet?*

Das ist unterschiedlich. Manche Kunden haben ziemlich genaue Vorstellungen, was abgebildet werden soll und wie. Andere überlassen sämtliche kreativen Entscheidungen mir. Meist halte ich es aber aus Zeit- und somit Budgetgründen für sinnvoll, mir durch ein Briefing einen gewissen Rahmen zu stecken. Die meisten Personen wenden sich an mich, weil sie meinen Stil und meine Arbeit schätzen und lassen mir daher recht freie Hand. Als professioneller Dienstleister gehört es auch zum Beruf, so viele Korrekturschleifen mitzumachen, wie der Kunde es wünscht und die eigenen künstlerischen Ambitionen in Projekten, die dies erfordern, aufzugeben.

- *Man kann Sie auch als Hochzeits- und Eventzeichner buchen. Was genau geschieht da, wenn Sie spontan Situationen im Bild einfangen?*

Es ist im Prinzip dasselbe, was ein:e Fotograf:in macht: Ich versuche, mir ein gutes Motiv zu suchen und es festzuhalten. Obwohl ich ziemlich schnell bin, kann ich mit der

Kamera natürlich in Sachen Geschwindigkeit nicht mithalten – dafür vermag ich allerdings, die Szene mit einem Soundwort, einem Songtitel oder einer Sprechblase zu ergänzen. Auch ist es meine Spezialität, Menschen vorteilhaft darzustellen. Oft wird zunächst ängstlich gefragt: „Das wird aber keine Karikatur, oder?“ und darum gebeten, Falten sowie unerwünschte Pfunde nicht mitzuzeichnen. Sobald die Leute aber einen Blick über meine Schulter werfen und sehen, wie ich arbeite, wächst die Zahl der Personen, die sich eine Zeichnung von mir wünschen in der Regel schneller, als mir lieb ist.

Schließlich, um noch einmal den Vergleich zu Fotografen zu bemühen, bin ich natürlich deutlicher präsent, weil ich eben länger an einer Stelle verbleibe.

- *Gibt es eine Cartoon- oder Comicfigur, die Sie gern erfunden hätten?*

Abgesehen von dem schnöden Gedanken, dass ich aller finanziellen Nöte ledig wäre, wenn ich eine populäre Figur wie Käpt'n Blaubär, Lucky Luke oder dergleichen ersonnen hätte, regt sich in mir bei jeder Figur, die ich bewundere, der Wunsch, diese vor- oder anstelle des Autors oder der Autorin ersonnen zu haben: Patrick Wirbeleits „Kiste“ etwa, oder die grandiosen Brüder Tatu und Patu. Wenn eine von mir erdachte Figur es auf den Olymp neben diese Gesellen schaffte, das wäre schon was.

Das Interview führte Simone Scheinert.

Weitere Informationen unter: <https://till-lassmann.de>



Vom Papier auf den Bildschirm

Videokurse bieten uns ein interaktives Lernerlebnis und neue Möglichkeiten der persönlichen Weiterentwicklung – der Themenvielfalt sind dabei kaum Grenzen gesetzt.

Anfang der 1980er Jahre war es Jane Fonda, die mit ihren Aerobic-Videos eine Marktlücke füllte: Tausende Menschen turnten daraufhin lieber zuhause vor dem Fernseher, statt im Studio wieder einmal verschwitzt und peinlich berührt dem Chef zuzuwinken. Seither hat sich die Angebotspalette von (zwischenzeitlich digitalisierten) Videokursen vervielfacht. Kein Wunder, bieten sie doch bis heute ein audiovisuelles und gleichzeitig diskretes Lernerlebnis. Teilnehmende schätzen die Möglichkeit, sich endlich wieder einmal in Ruhe sich selbst zu widmen, ohne ihre Komfortzone dafür verlassen zu müssen.

Aus der Intention heraus, Menschen in diesem geschützten Raum auf ihrem Weg der persönlichen Weiterentwicklung zu begleiten, entstand im Jahr 2018 die Onlinekurs-Plattform [sinnsucher.de](https://www.sinnsucher.de) als Angebot der Verlagsgruppe Penguin Random House. Ein Erfolgskonzept: Heute können Nutzer:innen aus über 80 Video-Kursen

in den Bereichen Psychologie, Achtsamkeit und persönliches Wachstum wählen. Für Junfermann ist Sinnsucher ein wichtiger Partner, wenn es um Onlinekurse geht. Wir haben die Inhalte und die Referent:innen – Sinnsucher bietet das technische Know-How, eine perfekte Umsetzung und eine Onlinekursplattform, auf der wir mit unseren Junfermann-Kursen in bester Gesellschaft sind.

Dominik Rößler, der die Kurse gemeinsam mit den Kursleiter:innen konzipiert, gewährt uns einen Blick hinter die Kulissen.

• *Herr Rößler, seit 2018 gibt es das Onlinekurs-Portal [sinnsucher.de](https://www.sinnsucher.de). Wie würden Sie die Plattform in drei Sätzen beschreiben?*

Sinnsucher bietet Videokurse, die dein Leben ändern. Unser Anspruch ist es, Menschen ins Tun und damit in die



Dominik Rößler konzipiert zusammen mit den Expert:innen die Kurse auf sinnsucher.de



Vor den Dreharbeiten stehen umfangreiche Vorbereitungen an: Dominik Rößler (li.) und Julian Hartmuth nehmen letzte Einstellungen an der Beleuchtung vor.



Die Kurse werden vor einem Greenscreen aufgezeichnet: Der Hintergrund wird erst später eingefügt. © Paula Kuhn, sinnsucher.de

Für alle Sinne

Wie möchte ich psychologisches Knowhow erfahren? Viele greifen weiterhin zum bewährten Buch, machen sich darin Randnotizen, markieren mit bunten Klebezetteln das persönlich Wichtige. Andere haben diese Gewohnheiten längst in ihren digitalen Alltag überführt und haben auf E-Readern oder Smartphones ihrer private Bibliothek „to go“ dabei. Wer lieber hört als liest, findet in Hörbüchern und Podcasts psychologisches Wissen; visuelle Lern-typen profitieren von Videokursen – im beruflichen Kontext wie zur persönlichen Entwicklung. Junfermann bietet neben 370 Buchtiteln, 40 Audiobooks und dem Podcast „Apropos ... Psychologie!“ auch 13 Online-Kurse. Langjähriger Kooperationspartner dieser Videokurse ist das Münchner Unternehmen „Sinnsucher“.





Wie entsteht ein Onlinekurs?

1

Themenfindung

Das Sinnsucher-Team geht regelmäßig auf „Schatzsuche“ – neue Erkenntnisse und Methoden aus der Persönlichkeitsentwicklung werden besprochen, Bücher und Ratgeber (meist aus dem hauseigenen Verlagen bei Penguin Random House) auf „Videotauglichkeit“ überprüft. Die Kursleiter:innen sind ausschließlich Fachautor:innen mit fundierter Ausbildung auf ihrem Gebiet. Aus der Vielzahl von Themenvorschlägen wandern schließlich die besten in das Kursprogramm.

2

Vorbereitungen

Vor dem Videodreh finden Konzeptgespräche mit den Kursleiter:innen statt, die Inhalte der Videos werden festgelegt, ein Drehplan für die einzelnen Kursmodule erstellt, Zusatzmaterial und Arbeitsblätter werden besprochen. Und natürlich muss ein aussagekräftiger Kurstitel gefunden werden.

Veränderung zu bringen. Ein gewisser Tiefgang ist dabei all unseren Kursen gemein: Es geht immer um mehr, als um eine simple Anleitung oder einen bloßen Lifehack.

• Also geht es um Selbstoptimierung?

Nein. Es geht vielmehr darum, mit sich selbst und seiner Umwelt in ein besseres Einvernehmen zu kommen. Oder wie es unser Claim in einem Satz zusammenfasst: „Dein erfülltes Leben beginnt jetzt.“

• Das Kursangebot reicht von Persönlichkeitsentwicklung und Psychologie bis zu spirituellem Wachstum und Meditation. Welche Faktoren spielen bei der Auswahl der Inhalte eine Rolle?

Entscheidend ist zunächst die fachliche Expertise des jeweiligen Kursleiters, das ist uns sehr wichtig. Über das Programm entscheiden wir immer im Team. Da bringt erstmal jeder seine eigene Erfahrung mit ein. Wir versuchen natürlich, die Themen möglichst aus den Augen unserer Kund:innen zu entwickeln und wollen sie dabei in Zukunft noch stärker in die Gestaltung der Kurse mit einbeziehen.

• Heißt das, die Menschen können das Angebot mitgestalten?

Konkret könnte das zum Beispiel bedeuten, dass wir ein Kurs-Thema unseren Kund:innen vorstellen und sie fragen, welche Aspekte sie besonders interessieren würden.

So können wir unsere Kursinhalte noch besser an den Bedürfnissen unserer Kund:innen ausrichten.

• Können Sie hierbei thematische Trends erkennen, die besonders nachgefragt werden?

Ein Trendthema, das schon lange anhält, ist „Narzissmus“. Narzisstische Persönlichkeitsanteile schlummern in fast jedem von uns. Der Zeitgeist und die technische Entwicklung tragen zu einer Förderung dieser Persönlichkeitsaspekte bei. Die nahezu grenzenlosen Möglichkeiten der Selbstinszenierung, zum Beispiel auf Social Media, schmeicheln unseren narzisstischen Persönlichkeitsanteilen. Gleichzeitig leiden wir darunter, und zwar nicht nur als Opfer in einer Beziehung mit Narzissten, sondern auch, wenn wir selbst von Narzissmus betroffen sind, da das Bedürfnis nach externer Bestätigung und Anerkennung leicht zur Sucht wird und wir uns, sobald diese ausbleibt, leer und oftmals sogar wertlos fühlen.

• Welche Vorteile bietet die Teilnahme an Onlinekursen im Vergleich zu anderen Lernmethoden?

Ein Stück weit schließt der Onlinekurs die Lücke zwischen der Ratgeberliteratur und einer Therapie in Präsenz. Ein Buch landet leicht mal ungelesen im Bücherregal oder ich erliege der Illusion, dass ich allein durch das Lesen etwas in meinem Leben verändere.



Der Onlinekurs ist hingegen so konzipiert, dass mir das Dranbleiben leicht gemacht wird. Ich werde von den Expert:innen an die Hand genommen und Schritt für Schritt angeleitet. Die vielen praktischen Übungen und Handouts in unseren Kursen machen die Schwelle zur praktischen Umsetzung des neu Erlernen denkbar niedrig. Der Onlinekurs trifft mich zudem in meiner gewohnten Umgebung am Laptop oder Tablet, also in meinem Alltag. Das ist nicht nur bequem, sondern erleichtert auch die Umsetzung, die ich ja ebenfalls in meinem Alltag hinbekommen muss. Eine Therapie in Präsenz kann sicher noch mehr als ein Onlinekurs, allein schon weil Therapeut:innen individuell auf Fragen eingehen können. Die Hürde, eine Therapie zu beginnen, ist aber sicherlich höher. Und in vielen Fällen komme ich auch mit einem Onlinekurs zum Ziel.

• *Wie sieht die Zukunft von Sinnsucher aus? Gibt es Pläne für neue Kurse?*

Die Zukunft unserer Kurse liegt wie eingangs beschrieben in der stärkeren Einbindung unserer Kund:innen. Wir möchten ihre Bedürfnisse noch besser verstehen und sie aktiv in die Gestaltung unserer Themen einbeziehen.

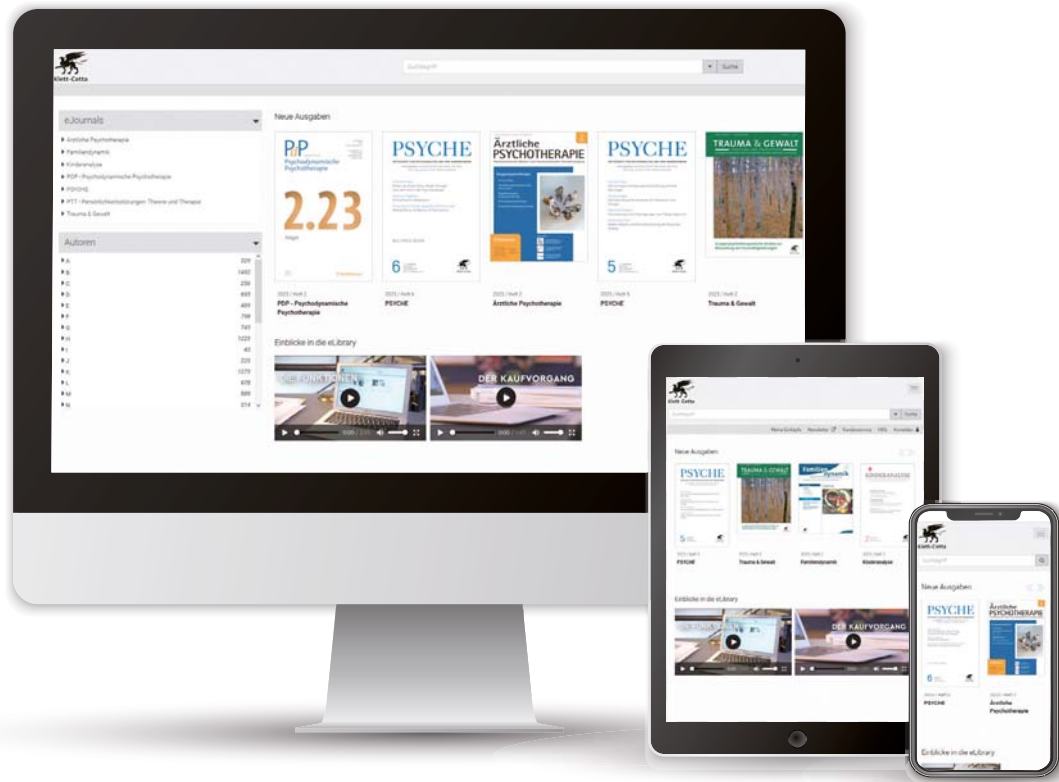
Was neue Kurse betrifft, möchte ich natürlich nicht zu viel verraten – ganz neu erschienen ist „Habe ich ein Trauma?“ von Dr. Alice Romanus-Ludewig, den wir mit Junfermann produziert haben. Dieser Kurs hilft Menschen, belasten-

de Erfahrungen einzuordnen und zeigt ihnen Wege, wie sie wieder Stabilität und neue Lebensfreude in ihr Leben bringen.

Das klingt nach einem spannenden Programm. Vielen Dank für das Gespräch!

Das Interview führte Viola Elgaß.

Saskia Thiele



Inhalte und Ressourcen immer verfügbar

Die eLibrary führender Fachzeitschriften der Psychoanalyse, Psychotraumatologie und Psychotherapie.

Viele Menschen lieben „ihre“ gedruckte Zeitschrift. Abonnent:innen freuen sich darauf, wenn wieder ein neues Heft im Briefkasten liegt und sie das Heft durchblättern und auf interessante Fachartikel stoßen. Und einige lieben es zu sehen, wie im Regal die Sammlung von Ausgabe zu Ausgabe wächst.

Aber: Ein wenig unpraktisch ist das in unserer digitalisierten Welt schon. In welcher Ausgabe war noch mal dieser wichtige Artikel zum Thema „Kinder psychisch kranker Eltern“? Und was, wenn man für eine Semesterarbeit nur einen bestimmten Text benötigt? Aufwendiges Suchen ist Geschichte – die eLibrary bietet einen Online-Zugang zu sämtlichen Ausgaben und Einzelartikeln aller Zeitschriften von Klett-Cotta und Schattauer – und das bei allen sieben jeweils ab dem ersten Jahrgang.

Anja Wurster

Die eLibrary bietet Ihnen unter anderem:

- Zugriff auf mehr als 12.000 Beiträge (im Abonnement* oder Einzelbezug)
- Downloads in den Formaten PDF und ePub, ab dem Erscheinungsjahr 2018 auch in HTML
- eine ausgefeilte Suche und Navigation über alle sieben psychotherapeutischen Fachzeitschriften
- RSS-Feeds, die Sie auf dem Laufenden halten
- Zitierfunktionen für das wissenschaftliche Arbeiten.

Freuen Sie sich auch auf unsere beiden Kurzfilme, die Einblicke in die eLibrary geben: <https://elibrary.klett-cotta.de/>



* Preise unserer digitalen Angebote für Bibliotheken, Geschäftskund:innen und Institutionen auf Anfrage beim Verlag (info@klett-cotta-zeitschriften.de)

Sie lesen in der eLibrary folgende Zeitschriften:

PSYCHE



PSYCHE

Zeitschrift für Psychoanalyse und ihre Anwendungen

Gründungsjahr: 1947

Erscheinungsweise: monatlich, im Sept. / Okt. als monothematisches Doppelheft

Familien-
dynamik



Familiendynamik

Systemische Praxis und Forschung

Gründungsjahr: 1976

Erscheinungsweise: vierteljährlich; jeweils im ersten Monat des Quartals

Kinder-
analyse



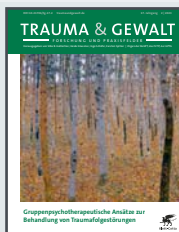
Kinderanalyse

Psychoanalyse im Kindes- und Jugendalter und ihre Anwendungen

Gründungsjahr: 1992

Erscheinungsweise: vierteljährlich; jeweils im ersten Monat des Quartals

Trauma
und
Gewalt



Trauma und Gewalt

Forschung und Praxisfelder

Gründungsjahr: 2007

Erscheinungsweise: vierteljährlich; jeweils im zweiten Monat des Quartals

PTT



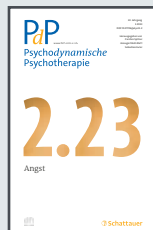
PTT – Persönlichkeitsstörungen

Theorie und Therapie

Gründungsjahr: 1997

Erscheinungsweise: vierteljährlich (März / Juni / September / November)

PdP



PdP – Psychodynamische Psychotherapie

Gründungsjahr: 2002

Erscheinungsweise: vierteljährlich (März / Juni / September / November)

Ärztliche
Psycho-
therapie



Ärztliche Psychotherapie

Psychosomatische Medizin und Psychosomatische Grundversorgung

Gründungsjahr: 2006

Erscheinungsweise: vierteljährlich; jeweils im zweiten Monat des Quartals



Nicht zu viel und nicht zu wenig

Paartherapeut Thomas Prünke über das Verhältnis von Nähe und Distanz in Liebesbeziehungen.

• *Das richtige Verhältnis von Nähe und Distanz in einer Partnerschaft muss man erst mal herausfinden: Zu nah ist einengend, bei zu viel Distanz stellt sich ein Gefühl von Ungelebtsein ein. Was, wenn einer mehr Nähe will als der andere?* Es ist ja – früher oder später – der Normalfall, dass Nähe und Distanz ausbalanciert werden müssen. Gehen wir eine intime Beziehung ein, baut sich ein emotionales Schwingungsfeld auf. Wir interagieren mit unserem Partner nicht nur verbal, sondern auch mit Gefühlen. Er reagiert auf unsere Signale, wir auf seine. Der Nähe-Seismograf schlägt an, wenn es zu nah oder zu distanziert wird. Die Signale, die er sendet, reichen von schlechter Laune, innerer Unruhe und Gereiztheit bis hin zu unerklärlichem Ärger oder panischer Angst. Wir empfinden dann sehr unmittelbar körperliches Unbehagen und spüren, dass das emotionale Gleichgewicht in Unordnung geraten ist.

Ist- und Soll-Zustand stimmen für uns subjektiv nicht mehr überein. All diese Symptome weisen darauf hin,

dass das Verhältnis von Nähe und Distanz neu austariert werden sollte. Das ist sinnvoll, denn sonst nimmt die Beziehung Schaden. Konkret bedeutet dies, sowohl Nähe- als auch Distanzbedürfnisse ernst zu nehmen und darüber zu sprechen. Dazu gehört, über die Befürchtungen und Ängste zu reden, die mit zu viel Nähe und zu viel Distanz einhergehen. Sehnsüchte und Ängste haben in der Regel eine biografische Vorgeschichte. Das ist ein wichtiger Aspekt des Kennenlernens, auch in langjährigen Beziehungen!

Nähe ist genauso essenziell wie Distanz: In der Nähe und Wärme unserer Beziehung können wir entspannen und auftanken, jede liebevolle Umarmung schützt und bereichert unsere Beziehung. Im liebevollen Kontakt schenken wir uns Wertschätzung und Zuversicht. Wir stärken unsere Beziehung, indem wir uns austauschen, und freuen uns darüber, zusammen zu sein. In der Distanz finden wir zu uns selbst und können Erlebtes verarbeiten.

- *Distanz klingt für viele Verliebte erst mal abschreckend, nach Differenzen, schmerzhaftem Abstand, Trennung. Wo für ist Distanz in einer Partnerschaft gut?*

Sich innerhalb einer Beziehung distanzieren zu können, ist eine wichtige Fähigkeit. Eingebettet in einen guten Kontakt kann Distanz eine positive Spannung aufbauen und die Individualität der Partner stützen und schützen. Sie hat eine wichtige Funktion für den Erhalt einer Beziehung, weil sie ungünstigen Abhängigkeiten vorbeugt und die Eigenständigkeit der Partner sichert. Gute Grenzen sind eine Voraussetzung für befriedigend erlebte Nähe.

Wie wichtig es ist, sich abgrenzen und zurückziehen zu können, verdeutlicht das folgende Gedankenspiel: Stellen Sie sich vor, Ihre Persönlichkeit wäre ein Haus. Doch Ihr Haus hat nur Tür- und Fensterrahmen, aber keine Türen oder Fenster, die sie schließen können. Sie haben keinen Schutz. Keine Tür, an der Sie selbst entscheiden, ob Sie jemanden in Ihr Reich hineinlassen wollen oder welche Räume er besuchen darf. Jeder kann kommen und gehen, wie er möchte. Rückzugsmöglichkeiten gibt es nicht. Sie müssen ständig auf der Hut sein, weil sie nicht sicher sind, wer oder was als Nächstes hereinspaziert. Und ob das, was Sie besitzen, am nächsten Tag noch da ist.

All das, was zu Ihnen gehört, Ihre Identität und Ihr Leben ausmacht, könnte verlorengehen. Distanzlosigkeit und ungewollte Nähe sind vorprogrammiert. Stellen Sie sich zusätzlich vor, dieses Haus hätte einen Garten. Allerdings hat Ihr Garten keinen Zaun. Menschen könnten jederzeit hineingehen, ihn für ihre Zwecke nutzen, Müll hinterlassen oder Ihre Lieblingsblumen pflücken.

Würden Sie sich ohne Grenzen sicher und wohl fühlen? Vermutlich nicht. Ein gut geschützter Innenraum, den man öffnen und schließen kann, bietet auf jeden Fall mehr Sicherheit. Wer sich selbst und seinen Innenraum präsent hat, muss nicht fürchten, in einer nahen Beziehung verlorenzugehen. Das ist natürlich kein Plädoyer für einen „Hochsicherheitstrakt“.

- *Manche Paare führen freiwillig Fernbeziehungen oder müssen das, weil es beispielsweise die Jobsituation erfordert. Wie geht man am besten mit Trennungsschmerz oder Ängsten um?*

Agiles Arbeiten, Projekte und Jobs in einer anderen Stadt oder im Ausland führen dazu, als Paar ständig oder phasenweise getrennt zu leben. Dies führt zu einem emotionalen Zyklus, der darin besteht, sich wiederholt verabschieden, neu einlassen und wieder trennen zu müssen. Nähe in der Distanz zu halten, wird zu einer Herausforderung. Die gemeinsame Zeit nicht mit Erwartungen zu überfrachten, wird zu einer anspruchsvollen Aufgabe. Der Spagat zwischen dem Wunsch nach Nähe einerseits und dem Wunsch nach Freiheit andererseits kann anstrengend sein und zu Spannungen führen. Bindungswünsche und die Sehnsucht nach Exklusivität sowie das Bedürfnis nach Freiräumen müssen ausgelotet und in Einklang gebracht werden.



Thomas Prünke ist Dipl.-Psychologe und seit über 30 Jahren in eigener psychotherapeutischer Praxis in Hamburg tätig. Er arbeitet als Paartherapeut (EFT) sowie als Dozent an diversen Ausbildungsinstituten. Als Autor hat er sich ausführlich mit der Frage befasst, wie Menschen sinnerfüllt leben und lieben können. www.thomas-pruenke.de

Insbesondere Trennungssituationen aktivieren Ängste. Deswegen bedarf das Abschiednehmen einer sorgfältigen Gestaltung. Sowohl große Anhänglichkeit und Nähe-Wünsche als auch Distanziertheit lassen sich als Reaktionen auf den vorweggenommenen Trennungsschmerz verstehen.

Oft ist die letzte Phase des Zusammenseins eingetrübt, weil der verlassende Partner bereits mit der gedanklichen und emotionalen Vorbereitung der Abreise und Ankunft in seiner anderen Lebenswelt beschäftigt ist. Der zurückbleibende Partner ist geistig und emotional ebenfalls damit beschäftigt, den anderen aus seinem Lebensraum zu entlassen, und entsprechend angespannt.

Es ist wichtig, sich klarzumachen, dass diese Übergangskrisen vollkommen normal sind. Jeder befindet sich in der inneren Vorbereitung auf das Getrenntsein. Zur Beruhigung und Orientierung sollte man wissen: Werden in dieser Phase keine großen Gefühle und Liebesschwüre ausgetauscht, bedeutet dies nicht, dass es sie nicht gibt. Man befindet sich lediglich in einem hochsensiblen Übergangsmodus.

- *Wann ist Distanz ein Indikator dafür, dass etwas in Schiefelage geraten ist?*

Es ist nicht immer die räumliche Distanz, die Probleme bereitet. Auch die emotionale Distanz in den eigenen vier Wänden kann zur Qual werden. Die Kommunikation verändert sich dramatisch, wenn wesentliche Grundbedürfnisse nach Nähe, Körperlichkeit und Wertschätzung

unerfüllt bleiben. Im inneren Rückzug entfremden sich die Partner voneinander, sie verlieren ihre Heimat in der Beziehung.

Projektionen können zum Problem werden, weil sie automatisch zur Distanzierung führen: Der Partner wird zu einer Art Sündenbock, der die Schuld an den bestehenden Schwierigkeiten trägt. In dieser Dynamik ist besondere Vorsicht geboten, denn es könnte sein, dass wir eine verdrängte Seite von uns selbst oder Erfahrungen, die wir in früheren Beziehungen gemacht haben, in den anderen hineinprojizieren. Der Partner wird dann zur Leinwand, auf die wir unseren inneren Film übertragen. Der Film und der Projektor befinden sich allerdings in unserer Innenwelt, doch sie haben erhebliche Folgen für die äußere Realität. Statt sich an die eigene Nase zu fassen, hadern wir mit den Unzulänglichkeiten des Partners.

Zwei der weltweit renommiertesten Paarforscher, Julie und John Gottman, haben wissenschaftlich belegt, dass sich zufriedene Paare in einem Punkt ganz wesentlich von unzufriedenen unterscheiden. Das Verhältnis von positiver, zugewandter Kommunikation zu negativen Interaktionen beträgt mindestens 5:1. Bei den unzufriedenen Paaren sind die negativen Berührungspunkte relativ gesehen häufiger. Das Verhältnis liegt dann bei 1:3 oder 1:5. Das heißt: Auf eine positive Aussage (Lob, Kompliment, Liebesäußerung) folgen drei bis fünf negative Signale. Spätesher habe ich in meinem neuen Buch eine ganze Liste von Dingen aufgeführt, die man tun kann, um den Partner garantiert auf Abstand zu halten.

• *Dann ist da noch der Beziehungskiller „Alltag“: Die Partner sind erschöpft von Arbeit, Haushalt und Kindererziehung. Zeit für Gespräche und körperliche Intimität bleibt auf der Strecke. Was kann man tun, um verlorene Nähe wiederzufinden?*

Erschöpfung führt meist zu Empathie-Müdigkeit und Über-Forderung, die in Forderungen mündet. Beide erwarten Mitgefühl in einer Situation, in der jeder um sein emotionales Überleben und den Schutz seiner Ressourcen kämpft. Bleibt dieses aus, sind beide enttäuscht und beginnen lautstark, sich deswegen Vorwürfe zu machen. Obwohl sie unterstützende Nähe suchen, entfernen sie sich dadurch emotional immer weiter. Sie schwächen sich gegenseitig und kommen sich nicht näher.

Paare realisieren allerdings schnell, dass es sinnlos ist, darüber zu streiten, wessen Erschöpfung gerechtfertigter ist. Wie zwei Ertrinkende, die sich panisch aneinanderklammern, verlieren sie immer mehr Kraft. Sie kämpfen um die Ressourcen, über die der andere in der aktuellen Situation nicht mehr verfügt.

Dies zeigt deutlich, dass ein Paar sich Zuspruch, Verständnis und Ressourcen zumindest teilweise außerhalb der Beziehung, etwa bei Freunden oder der Familie suchen muss. Darüber hinaus gilt es, Energie zu sparen und diese nicht in emotionalen Grabenkämpfen zu ver-

lieren. Hat ein Paar verstanden, dass diese enorm viel Kraft kosten, bleibt mehr Energie zur Bewältigung des Alltags übrig. Nähe kann entstehen, wenn man sich wieder gegenseitig den Rücken stärkt und versteht, dass man eine große Gemeinsamkeit besitzt, nämlich den Mangel an Energie. Dann gilt es Wege zu suchen, wie man besser mit der vorhandenen Kraft umgehen kann, um die Batterien nicht weiter zu leeren. Nicht selten geht es darum, die Erwartungen an sich selbst und den Partner herunterzuschrauben. Anzuerkennen, dass es nicht immer ideal läuft, sondern der Beziehungsalltag phasenweise schlicht und ergreifend im „Durchwurschteln“ besteht – eine leider schlecht beleumundete Beziehungskompetenz!

Eine wohlwollende Haltung der Beziehung und dem Partner gegenüber ist eine wichtige Grundlage für mehr Nähe. Eine gute Selbstfürsorge und ein gesunder Egoismus sollten in einer Beziehung Platz haben. Sie sind wichtig, weil sie unseren Selbstwert stabilisieren und dafür sorgen, dass elementare Bedürfnisse nicht zu kurz kommen. Allerdings sollte die Sorge auch dem Wohlergehen des Partners und der Pflege der Beziehung gelten. Einer Beziehung bekommt es nicht gut, wenn beide nur etwas haben und nichts geben wollen.

• *Welchen Einfluss auf die jeweiligen Wünsche in einer Partnerschaft haben Erfahrungen aus der Ursprungsfamilie?*

„Der Mensch wird am Du zum Ich“. Dieses Zitat des Philosophen Martin Buber beschreibt in Kürze, wie sich unsere Identität entwickelt. Erst die Begegnung mit einem „Du“ ermöglicht sowohl eine wohlwollende Bestätigung als auch eine Abgrenzung, die uns zu unserem „Ich“ verhilft. Die Aussage Bubers verdeutlicht, wie sehr unsere emotionale Entwicklung mit dem Vertrauen in andere Menschen zusammenhängt. Resonanzarme, ambivalente und traumatische Bindungserfahrungen mit wichtigen Bezugspersonen begünstigen Irritationen in der Nähe-Distanz-Regulierung und Misstrauen. Je mehr wir in der Kindheit und Jugend vertrauen konnten, umso mehr können wir als Erwachsene vertrauen und Nähe erlauben.

• *Ich habe den Eindruck, dass unsere Elterngeneration mit Distanz anders umgeht. Getrennte Schlafzimmer, Urlaube ohne Partner:in sind undenkbar und quasi der Anfang vom Ende ...*

Schläft man getrennt, fürchten viele, die Beziehung könnte darunter leiden. Allerdings können romantische Vorstellungen, die einer sozialen Norm folgen, die Partner einengen. Störungen durch den schnarchenden Partner, häufige Toilettengänge oder der Kampf um die gemeinsame Decke rauben wertvolle Erholungszeit.

Von älteren Menschen hört man hin und wieder die Devise: „Vor der Nachtruhe sprechen wir uns aus, sonst können wir nicht einschlafen. Wenn wir uns gestritten haben, vertragen wir uns vor dem Einschlafen wieder.“ Bei geringfügigen Streitansätzen kann diese Strategie funktio-

nieren, bei gravierenden Konflikten oder Verletzungen ist räumlicher Abstand die bessere Lösung.

Meine Großeltern und Eltern lebten mit klaren Moralvorstellungen und Geboten. Sie waren froh, einander gefunden beziehungsweise am Ende des Krieges wiedergefunden zu haben. Sie heirateten und gaben sich das Versprechen, zusammenzubleiben, bis dass der Tod sie scheidet. So geschah es. Händchenhalten und ein Kuss in der Öffentlichkeit waren für sie tabu. Das gehörte sich nicht. Immerhin gab es das „Sie“ in der Ehe, wie eine Generation vor ihnen, nicht mehr.

Ging es in meiner Generation darum, sich aus einem engen Moralkodex zu befreien und neue Beziehungs-, Liebes- und Wohnformen gegen teils große Widerstände auszuprobieren, ist diese Freiheit heute selbstverständlich. Damals gab es kaum eine Wahlfreiheit, heute sehr viel davon. Bestand damals die Herausforderung darin, Grenzen zu überwinden, scheint es heute gar nicht so leicht zu sein, sich einzugrenzen.

• *Stichwort Grenzen: Ist es heute bei vielen verschiedenen gesellschaftlich tolerierten Beziehungsmodellen (offene Beziehung, Polyamorie ...) schwieriger, die richtige Balance in einer Partnerschaft zu finden?*

Die Regulation von Nähe und Distanz ist schon in der exklusiven Zweierbeziehung eine anspruchsvolle Aufgabe. Wird die Exklusivität infrage gestellt oder bewusst durch

das Einbeziehen Dritter oder mehrerer Personen erweitert, sind sorgfältige Absprachen erforderlich. Schließlich möchten sich alle Beteiligten in dem gewählten Beziehungsarrangement wohlfühlen. Es gilt, für sich zu klären: Wie viel Exklusivität benötige ich, um mich in einer Beziehung wohlfühlen? Gibt es Grenzen, die für mich nicht verhandelbar sind? In welchen Beziehungsbereichen kann ich tolerant sein?

• *Haben Sie ein „Geheimrezept“ für eine ausgewogene Balance von Nähe und Distanz, das prägnant auf den Punkt bringt, was zentral ist?*

Dafür habe ich die Nähe-Formel entwickelt: Ich erlaube genau so viel Nähe, dass ich keine Angst haben muss, mich zu verlieren. Ich distanziere mich nur so weit, dass ich dir noch nah sein kann und keine Angst haben muss, dich zu verlieren.

In der schwedischen Sprache gibt es einen Begriff, der die Nähe-Formel auf den Punkt bringt: Lagom. Da es keine direkte Übersetzung ins Deutsche gibt, ist die Erläuterung auf Wikipedia hilfreich: Lagom bedeutet so viel wie gerade richtig, eben nicht zu viel und nicht zu wenig, die ideale Balance, Mittelweg, Ausgewogenheit, Konsens.

Das Interview führte Simone Scheinert.

Zuerst erschienen in *Praxis Kommunikation*, 2/2023.

Bücher und Kartensets von Thomas Prünke bei Junfermann und Klett-Cotta:

Brücken bauen, Junfermann, 2023.

Du bist mein Heimathafen, Junfermann, 2021.

Die Krisenbewältigungskiste, Klett-Cotta, 2021.

Wie geht es mir heute? Klett-Cotta, 2. Auflage 2018.





Immer bester Laune

Es gibt Menschen, deren Leben perfekt scheint. Sie geben sich fröhlich, gesellig und voller Tatendrang. Doch genau hinter dieser Fassade kann eine Depression stecken.

An dem Tag, als Brittany – eine hochgewachsene, attraktive junge Frau – zum ersten Mal mein Behandlungszimmer betrat, fragte ich mich (wie bei jeder ersten Sitzung), welches Problem oder Thema sie wohl mitbringen würde.

„Ich habe Sie auf Periscope über das Thema ‚perfekt versteckte Depression‘ reden sehen“, sagte Brittany. „Ich habe noch nie eine Therapie gemacht. Aber ich weiß, dass Sie mich beschrieben haben und dass ich mir Hilfe suchen muss, weil es bei mir gerade den Bach runtergeht.“

Abrupt hielt sie inne, als bereute sie bereits, mir überhaupt so viel von sich preisgeben zu haben. Etwas verlegen, aber mit einem strahlenden Lächeln saß sie auf dem Sofa und wippte nervös mit dem Knie. Sie wusste nicht, was sie tun sollte, und wartete auf eine Reaktion von mir.

„Nun, wenn Sie sich in der Beschreibung von PHD (Perfectly Hidden Depression) wiedererkennen, dann werden

Sie es nicht gewohnt sein, offen über sich zu sprechen. Bestimmt fällt es Ihnen nicht leicht, hier zu sein.“

Sie nickte und schaute dabei auf ihre Füße.

Ich beruhigte sie: „Wir können das hier ganz ruhig angehen lassen. Ich höre Ihnen zu, aber Sie allein bestimmen, wie schnell oder langsam wir dabei vorgehen. Ist denn kürzlich irgendetwas vorgefallen, weshalb Sie sich jetzt verstärkt Sorgen um sich machen?“ In dieser Sitzung erfuhr ich noch nicht Brittanys gesamte Lebensgeschichte. Das sollte noch Monate dauern. Während ihre Risikobereitschaft, mich an ihrem wahren Leben teilhaben zu lassen, allmählich zunahm, kam immer mal wieder ein wohlgehütetes schmerzhaftes Geheimnis von ihr ans Tageslicht, wobei sie aber immer sehr genau beobachtete, wie ich wohl darauf reagierte. Die mit diesen Geheimnissen verbundenen Gefühle konnte sie jedoch nur sehr eingeschränkt ausdrücken. Gelegentlich bekam ich allenfalls

mal eine Träne zu Gesicht, die dann aber gleich wieder durch einen ausdruckslosen Blick oder einen Themenwechsel überspielt wurde.

Und genau das ist eine perfekt versteckte Depression. Scham, Trauma, Verletzungen, Wut – Erfahrungen oder Gefühle dieser Art wurden so erfolgreich totgeschwiegen, dass es ein sehr langwieriger Prozess sein kann, sich zu öffnen.

Brittany war nicht die Erste, bei der ich eine solche affektive Diskrepanz zwischen der Schmerzhaftigkeit des Erzählten und den zugestandenem, zum Ausdruck gebrachten Gefühlen beobachtet hatte. Auch andere hatten schon eine ähnliche Distanziertheit oder Gleichgültigkeit an den Tag gelegt: Elizabeth berichtete, wie sie nackt am Strand erwacht war, nachdem man sie unter Drogen gesetzt und anschließend vergewaltigt hatte. „Der Geschichte habe ich nie besonders viel Gewicht beigemessen. Ist schließlich schon ewig her“, erzählte sie und lächelte zurückhaltend.

Linda hatte schon seit Jahren nicht mehr geweint, noch nicht einmal nach dem unerwarteten Tod ihrer Mutter. „Ich weine einfach ungern“, sagte sie. „Für mich ist das ein Zeichen von Schwäche.“

Jackson redete davon, immer mal wieder insgeheim den eigenartigen Impuls zu verspüren, das Auto einfach von der Straße abkommen zu lassen, und schob diesem Geständnis dann hinterher: „Ich habe eine gute Frau und eine wunderbare Familie. Ich bin nur ein bisschen gestresst.“

Wie die anderen wirkte auch Brittany nicht im klassischen Sinne depressiv. Sie war extrem rational und ausgesprochen durchorganisiert (wenn auch etwas rigide), ihr Kalender war voller Post-its und ausführlicher To-do-Listen. Sie war sehr beschäftigt, hatte einen festen Freund und verabredete sich häufig mit Freundinnen zum Essen. Auch beruflich war sie sehr erfolgreich, machte sich allerdings immer große Sorgen darüber, ob sie für ihre Zukunft die richtigen Entscheidungen traf. Sie sah überhaupt nicht traurig aus, sondern war im Gegenteil oft sehr munter und lustig. Was andere von ihr zu sehen bekommen durften, war ziemlich perfekt.

Wenn Sie unter einer perfekt versteckten Depression leiden, erkennen Sie nicht, dass es sich bei Ihrem Zustand überhaupt um eine Depression handelt. Depressive Menschen sind traurig. Depressiven Menschen mangelt es an Energie. Außenstehenden fällt auf, dass sie antriebslos oder aufgewühlt sind oder dass sie immer nur schlafen.

Die bloße Idee, Sie könnten depressiv sein, wird Ihnen aberwitzig erscheinen – jedenfalls bevor Sie anfangen, sich mit PHD zu beschäftigen.

Wenn Sie ganz ehrlich sind, können Sie sich vielleicht eingestehen, dass es Sie unruhig macht, sich vorzustel-



Margaret Robinson Rutherford ist Psychotherapeutin in eigener Praxis in Arkansas. Seit mehr als 25 Jahren arbeitet sie mit Einzelpersonen und Paaren. Sie hat sich auf die Behandlung von (versteckten) Depressionen, Angstzuständen und Beziehungsproblemen spezialisiert. <https://drmargaretrutherford.com>

len, was andere Leute denken könnten, wenn Sie zugäben, dass Sie sich niedergeschlagen oder hoffnungslos fühlen. Das mit psychischen Problemen verbundene Stigma macht Ihnen Angst. Sie haben zu sich gesagt: Bitte, ich bin doch nicht depressiv. Extrem eingespannt vielleicht. Aber doch nicht depressiv. Sie haben einer Stress- oder Drucksituation nach der anderen standgehalten, sind wiederholt mit Verlusten umgegangen, aber immer haben Sie weitergemacht. Sie haben sich kopfüber in Arbeit, Familie und Ehrenamt gestürzt. Und sind dabei immer bester Laune.

Vor allem aber würde Ihnen das Eingeständnis, depressiv zu sein, wie eine Unzulänglichkeit vorkommen. Und wenn man perfektionistisch veranlagt ist, gilt es, Unzulänglichkeiten um jeden Preis verborgen zu halten.

Sie sind wie Brittany. Und wie Elizabeth und Linda und Jackson. Denn Ihre Depression ist keine klassische Depression. Niemand würde ahnen, dass irgendetwas nicht stimmt. Und doch könnten Sie jemand sein, der sich umbringt und sein Umfeld damit vor ein völliges Rätsel stellt. Monate nach unserer ersten Sitzung gestand mir Brittany, dass sie, bevor sie zu mir kam, vorgehabt hatte, sich das Leben zu nehmen. Sie hatte gewusst, dass sie so nicht mehr hätte weiterleben können, mit all dem Schmerz und all den Verletzungen, die sie vor allen geheim hielt, und mit dem hinter ihrem Lächeln verborgenen Gefühl von Hoffnungs- und Ausweglosigkeit.

Doch, natürlich ist so etwas eine Depression. Eine perfekt versteckte Depression.

Welches sind nun die charakteristischen Symptome bei perfekt versteckter Depression?

Wenn Sie unter PHD leiden, ist es wahrscheinlich, dass Sie ...

- extrem perfektionistisch sind und einen inneren Kritiker haben, der ständig etwas an Ihnen auszusetzen hat und Schamgefühle hervorruft.
- ein ausgeprägtes oder sogar exzessives Verantwortungsgefühl an den Tag legen.
- schmerzhaft Gefühle von sich fernhalten, indem Sie kopflastig an Dinge herangehen und die Gefühle aktiv ausblenden.
- sich viele Sorgen machen und das Bedürfnis haben, sich und Ihr Umfeld unter Kontrolle zu halten.
- sehr leistungsorientiert sind und Erfolge brauchen, um sich wertvoll zu fühlen.
- sehr um das Wohlbefinden anderer bemüht sind, diese aber nicht an Ihrem Innenleben teilhaben lassen.
- Ihre eigenen Verletzungen und Sorgen kleinreden und es Ihnen schwerfällt, Selbstmitgefühl zu empfinden.
- unter einer psychischen Begleiterkrankung leiden, zum Beispiel an einer Ess-, Angst-, Zwangs- oder Suchtstörung.
- überzeugt davon sind, dass Dankbarkeit die Grundlage für Ihr Wohlbefinden ist.
- im Berufsleben erfolgreich sind, aber Schwierigkeiten damit haben, in Beziehungen emotionale Nähe zuzulassen.

Eine letzte Hürde möchte ich noch ansprechen. Menschen, die lange vergeblich gegen ihre Depressionen angekämpft haben, ohne die dunklen Gedanken an selbstschädigendes Verhalten loszuwerden, kommen irgendwann zu dem Schluss, dass eine stationäre Behandlung notwendig ist. Häufig müssen sie für diesen Schritt enorme Widerstände und sogar Ängste überwinden. Aber sie lassen sich trotzdem darauf ein und lernen nach intensiver Arbeit an sich selbst, wie sie ein stabileres Leben führen können. Doch dann reift die Erkenntnis in ihnen heran: Nach der Entlassung in den Alltag zurückzukehren und das normale Leben wieder aufzunehmen wird sogar noch schwieriger werden, als es war, sich in Behandlung zu begeben. Denn die Arbeit, die dort wartet, kann schwerer sein als alles zuvor. So sehr kann das alte Verhalten, Denken oder Fühlen an einem zerren und reißen, dass es zu einer echten Herausforderung werden kann, an der neu gewonnenen Perspektive und dem veränderten Verhalten festzuhalten. Manche Beziehungen können einen solch großen Schaden anrichten, dass es notwendig werden kann, sie zu beenden, und in den Beziehungen, die einem bleiben, müssen vielleicht völlig neue Grenzen gesetzt werden. Kurzfristig kann das Verlorene nach sich ziehen, langfristig aber enorme Vorteile mit sich bringen. Sie sind es wert, dass Sie für sich kämpfen – nicht trotz, sondern gerade wegen Ihrer Unvollkommenheiten und Verletzlichkeiten. Sie sind es wert, geliebt zu werden – nicht für das, was Sie

Übung



Schambesetztes identifizieren und einen Namen für den inneren Kritiker finden

Suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie sich ungestört mit Ihrem Tagebuch hinsetzen können, und nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge. Vielleicht schließen Sie sogar einen Moment lang die Augen, konzentrieren sich von Kopf bis Fuß auf Ihren Körper und spüren nach, ob Sie irgendwo angespannt sind oder Schmerzen haben.

Nehmen Sie sich ein wenig Zeit, um über die Familie und Kultur nachzudenken, in der Sie aufgewachsen sind, und darüber, was Ihnen als schambesetzt vermittelt worden ist. Was durften Sie auf keinen Fall tun oder fühlen? Gab es Dinge, die unbedingt zu unterlassen waren oder nicht geduldet wurden?

Schreiben Sie diese unflexiblen, kritischen Einflüsterungen auf. Vielleicht hören Sie so etwas wie „Die eigenen Bedürfnisse an erste Stelle zu setzen ist selbstsüchtig“. Wenn Ihnen nur ein oder zwei Punkte einfallen, ist das völlig in Ordnung. Im Laufe der Zeit werden Sie noch auf weitere stoßen.

Vielleicht möchten Sie Ihrem Gremlin sogar einen Namen geben, zum Beispiel „Shirley“ oder „Bob“. Es trägt ein bisschen zur Auflockerung bei, wenn Sie „Bobs“ Stimme in Ihrem Kopf hören. Versuchen Sie, im Laufe des Tages darauf zu achten, ob er Ihnen etwas einflüstern möchte.

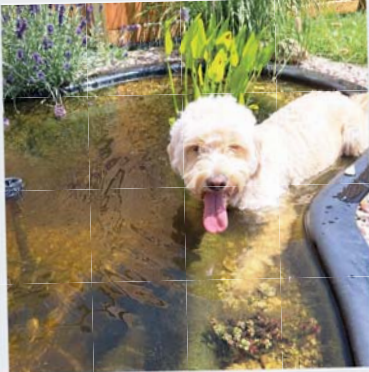
leisten können, sondern für das, was Sie sind. Sie gewinnen an echter Stärke – nicht, weil Sie so wirken, als hätten Sie immer alles im Griff, sondern weil Sie Zugang zu all Ihren Emotionen haben, diese akzeptieren und es zulassen, sich von ihnen leiten zu lassen.

Übersetzt von Lea Cyrus.

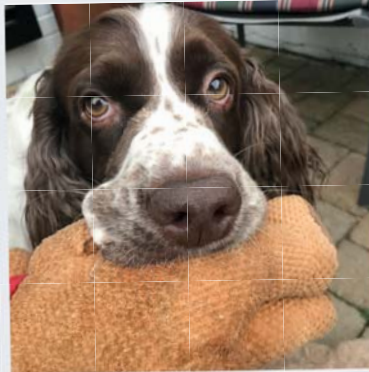


Es handelt sich bei diesem Text um einen Auszug aus: Margaret Robinson Rutherford **Die versteckte Depression** *Wenn Perfektionismus krank macht.* Junfermann, 2023.

Studien belegen, dass Haustiere zum seelischen Wohlbefinden sehr viel beitragen können: Sie erden uns, bringen Freude und Schwung ins Leben und zeigen uns, wie Entspannung geht. Wir präsentieren Ihnen unsere tierischen Begleiter, Freunde und Seelentröster, die im Home-Office und gelegentlich auch im Verlag an unserer Seite sind.



Lotta genießt bei Birgit Hummel ihren eigenen Spa-Bereich ;)



Pausen-Coach Annie im Einsatz bei Carolin Stephan: Konsequenz, aber herzlich.



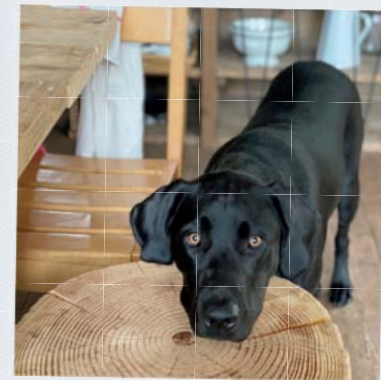
Hält sich für eine Katze und schaut aus dem Fenster, während Katharina Arnold arbeitet: Chester.



Die „Feelgood-Managerinnen“ von Stefanie Linden: Quitta und Tanne sind auch im Buchhandel willkommen.



Wenn sie draußen ist, will sie rein. Wenn sie drinnen ist, will sie raus. Miezl sorgt dafür, dass Heike Carstensen nicht einrostet.



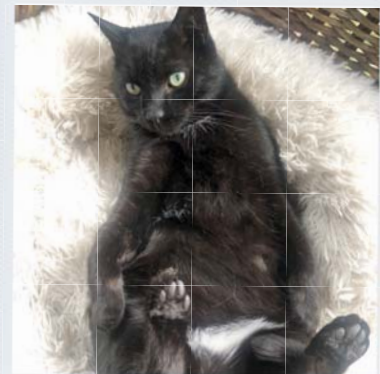
Wenn Wanda mal wieder ihren Hundeblick einsetzt, kann Katharina Colagrossi nicht widerstehen.



Spitzname „Kleinschatzi“ ... Nadja Urbani mit Hündin Cleo.



Cleo ist auch im Verlag ein gern gesehener Gast.



Hat das Arbeiten nicht erfunden, ist aber Entspannungsexperte: Kater Mopp gehört zu Simone Scheinert.



Wertschätzung und Freiraum

Wie ist es, mit Gewaltfreier Kommunikation aufzuwachsen?

Gewaltfreie Kommunikation in der Erziehung, einfühlsam mit Kindern kommunizieren: Etliche Bücher behandeln diese Themen – zunächst einmal in der Theorie. Wie aber ist es, mit Eltern aufzuwachsen, die GFK-Trainer:innen sind?

Lea Sikor wurde von ihren Eltern konsequent nach den Maßstäben der Gewaltfreien Kommunikation erzogen. Gemeinsam mit der GFK-Trainerin Bärbel Klein hat Sie ein Buch für Eltern geschrieben. Das Anliegen beider Autorinnen: Aufzeigen, wofür es sich lohnt, die Gewaltfreie Kommunikation zu lernen und den Grundstein zu legen, unsere Welt und die Welt unserer Kinder noch ein wenig schöner zu machen.

Wir haben Lea Sikor gefragt, wie sie ihre Kindheit mit der Gewaltfreien Kommunikation erlebt hat.

• *Sie sind mit der Gewaltfreien Kommunikation aufgewachsen. Das ist ja ein Umfeld, wie es kaum ein Kind erfährt. Wie würden Sie Ihre Kindheit beschreiben?*

Ich hatte eine sehr schöne und unbeschwerte Kindheit, an die ich mich größtenteils positiv erinnere. Ich würde sagen, dass ich in einem sehr liebevollen, willkommen heißenden Umfeld aufgewachsen bin und kaum Schwierigkeiten mit meinen Eltern hatte. Auch mit meiner kleinen Schwester kam ich insgesamt gut zurecht. Klar, es gab mal Streit und ich habe meine Eltern sicherlich auch immer wieder herausgefordert. An mir ausgelassen haben sie das aber nicht.

Ein wichtiger Teil meiner Kindheit, den ich dabei nicht vergessen will, waren die GFK-Familienfreizeiten, die meine Eltern mitbegründeten. Viele Jahre meiner Kindheit waren wir im Sommer eine Woche dort. Das war immer eine total tolle Zeit und ich habe dort viel mitgenommen von der GFK.

• *Durften Sie als Kind starke Emotionen, wie beispielsweise Wut oder Traurigkeit, auch mal richtig „rauslassen“?*

Ja, klar. In der GFK geht es ja nicht darum, keine starken Emotionen mehr zu fühlen. Ich hatte nie den Eindruck, dass meine Wut oder Trauer nicht da sein durften.

- *Kann es nicht anstrengend sein, wenn man starke Gefühle immer sofort selbstreflektierend durch den „GFK-Filter“ zieht (ist es ein Gefühl, ein Pseudogefühl ...) – weil man im Hinterkopf hat, dass die Eltern dies erwarten?*

Ja, das ging mir schon immer wieder so. Ich habe noch heute solche Gedanken wie „Das musst du aber jetzt erst mal selber durchdenken, bevor du jemandem davon erzählst“. Ein innerer Druck, meine Gefühle „durchzureflektieren“, bevor ich sie erzähle, ist also schon vorhanden. Ich denke, als Kind war ich einfach oft überfordert mit der Selbstreflexion meiner Eltern und habe schnell geschlussfolgert, dass sie das jetzt bestimmt auch von mir erwarten. Zwar haben sie mir nie explizit erklärt, was GFK genau meint (im Sinne von „Guck mal, das ist ein Gefühl und das ist kein Gefühl“), aber sie waren viel bewusster mit sich selber als mein restliches Umfeld.

- *Wie war Ihr Verhältnis zu Gleichaltrigen? Kinder merken ja schnell, wenn jemand „anders“ ist, in dem Fall: anders kommuniziert ...*

Meine Freunde haben immer an mir geschätzt, dass ich gut zuhören kann. Ich habe also öfter so was gehört wie „Dir erzähle ich gerne Sachen, du kannst so gut zuhören“. Ich habe zwar unschöne Erfahrungen in der Schule gemacht, die würde ich aber wenig auf die GFK zurückführen. Die Freunde, die ich hatte, mochten das immer sehr an mir.

Tatsächlich waren es weniger die anderen Kinder, die mich als „anders“ gekennzeichnet haben. Es war mehr ich selbst, die sich für ihre Eltern und die „Andersartigkeit“ geschämt hat. Auf die Frage, was meine Eltern beruflich machen, habe ich jahrelang nur geantwortet: „Ach, so was mit Kommunikation“. Das war mir damals peinlich. Anders sein ist in der Schule nicht unbedingt etwas Gutes. Ich habe übrigens bei dem Verhältnis zu meinen Lehrern wenig Einfluss von der GFK gemerkt. Das war eher ziemlich normal.

- *Wie bewusst war Ihnen, dass bei Ihnen zu Hause anders kommuniziert wird?*

Lange Zeit war mir das gar nicht so bewusst. Erst, als ich so 15, 16 Jahre alt wurde, habe ich gemerkt, dass meine Mutter mehr Verständnis für mich hatte als die Eltern meiner Freundinnen. Da fiel mir auf, dass sie und ich eigentlich immer auf einen Nenner kamen, auch wenn ich immer wieder mal bockig war. Ein gutes Beispiel war das Thema Partys. Die meisten meiner Freunde lebten auf dem Dorf und dementsprechend viele Dorfpartys gab es auch, von denen meine Mutter mich abholen musste. Während meine Freundinnen mit ihren Eltern regelrecht um jede Minute gefeilscht haben, haben wir ziemlich schnell eine gute Lösung gefunden. Mir war Freiheit und Zugehörigkeit wichtig, meiner Mutter Schlaf und Ruhe, da brauchten wir uns nur noch auf eine passende Zeit zu einigen.



Lea Sikor, geb. 1998, ist mit Gewaltfreier Kommunikation aufgewachsen. Heute lebt sie mit ihrem Mann in der Nähe von Göttingen und studiert Kommunikationspsychologie. Sie möchte zukünftig GFK auch beruflich weiterverfolgen.

- *Gab es eine „rebellische“ Zeit in Ihrem Leben, in der Sie versucht haben, gegen Ihre Erziehung aufzubegehren?*

Rebellion ist vielleicht zu viel gesagt, aber es gab schon eine Zeit, in der ich die GFK uncool und irgendwie nervig fand, hauptsächlich weil meine Eltern das gemacht haben. Da wollte ich nichts damit zu tun haben und konnte mir auch nicht vorstellen, irgendwann mal etwas damit zu machen.

- *Das klingt sehr typisch für Teenager. Apropos „nervig“ – GFK ist besonders im Konflikt ein machtvolles Werkzeug, keine Frage. Ich empfinde es manchmal allerdings als gekünstelt, wenn jede noch so kleine alltägliche Bitte durch die vier Schritte (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte) hindurchexerziert wird. Gab es Situationen, in denen Ihnen die GFK als solche auf die Nerven gegangen ist?*

Auf jeden Fall! Es gab Zeiten in meinem Leben, da konnte ich Sätze wie „Wie geht es dir damit gerade?“ nicht mehr hören. Das war mir dann irgendwie zu viel und zu anstrengend. Ich wollte doch nur meine Ruhe haben und jetzt nicht über meine Gefühle, geschweige denn meine Bedürfnisse reden.

- *Welche Rolle spielt die GFK heute in Ihrem Leben?*

Eine große! Inzwischen bin ich meinen Eltern sehr dankbar für ihre Berufswahl und das, was sie damit auch in mein Leben gebracht haben. Es hilft mir, mich selber zu verstehen und zu wachsen und leitet mich durch

schwierige Situationen. Inzwischen habe ich selber einige Seminare besucht, darunter auch einen Jahreskurs, und eine Übungsgruppe für Menschen unter 30 gegründet. Ich kann also sagen, dass die Haltung der GFK inzwischen ein Teil von mir geworden ist.

- *Leben Sie GFK in Ihrer Partnerschaft?*

Da mein Partner unabhängig von mir vor vielen Jahren bereits angefangen hat sich mit GFK zu beschäftigen (wir haben uns auf einer der besagten Familienfreizeiten kennengelernt): definitiv, ja. Es ist ein wesentlicher Grundstein unserer Beziehung, dass wir viel Wert auf das Willkommenheißes aller Gefühle legen und immer darauf achten, dass unsere Verbindung stark ist.

- *Welche Vorteile hatte Ihre Erziehung für Sie?*

Ich glaube, dass ich durch dieses ständige Umgebensein mit der Haltung hinter der GFK unheimlich viel Empathie und Einfühlungsvermögen gelernt habe. Ich kann mich sehr gut in andere Menschen einfühlen und kann meistens verstehen, warum sie handeln wie sie handeln. Außerdem habe ich gelernt, Menschen genau zu beobachten, um sie eben besser zu verstehen. Das ist immer wieder sehr hilfreich.

Den größten Vorteil sehe ich darin, wie meine Eltern mich damit geformt haben. Ich kann mich gut fühlen, habe meistens guten Zugang zu meinen Gefühlen und Bedürfnissen und bin mir meiner selbst bewusst. Das ist eine Eigenschaft von mir, die ich sehr schätze.

- *Sehen Sie Nachteile durch die Erziehung mit GFK? Wenn ja, welche?*

Gar keine so leichte Frage, denn insgesamt würde ich es niemals ändern wollen, wie ich aufgewachsen bin. Ein Nachteil für mich persönlich war, dass ich vielleicht ein bisschen zu viel Verständnis entwickelt habe. Für meine Eltern, meine Lehrer, die Menschen in meiner Umwelt. Ich weiß nicht genau warum, aber Wut zulassen und für meine Bedürfnisse eintreten fällt mir schon immer schwer. Ich kann mir vorstellen, dass das daran liegt, dass ich eben mein Gegenüber so gut verstehe. Wie soll ich denn da noch wütend sein?

- *Wenn Sie eigene Kinder hätten: Was würden Sie genauso machen wie Ihre Mutter, was anders?*

Über diese Frage muss ich nachdenken ... Meine spontane Antwort wäre nämlich, dass ich eigentlich alles einfach übernehmen könnte. Und da ist auch viel Wahres dran,

ich würde sehr vieles genauso machen. Zum Beispiel wäre mir Verständnis für mein Kind unheimlich wichtig, wie auch die Botschaft zu senden, dass es immer zu mir kommen kann und nicht abgewiesen oder beschwichtigt wird. Auch das gemeinsame Suchen nach Lösungen (siehe das Party-Beispiel) würde ich genauso machen. Ich habe es auch immer sehr geschätzt (und tue das immer noch), dass meine Mutter und mein Vater mir Freiraum lassen und auf eine achtsame Art und Weise mit mir umgehen, das würde ich ebenfalls übernehmen. Mit diesem Freiraum kam unheimlich viel Autonomie und Selbstständigkeit in mein Leben, das würde ich meinen Kindern unbedingt mitgeben wollen.

Auf jeden Fall würde ich mit meinen Kindern auch auf Familienfreizeiten gehen. Diese Erfahrung möchte ich ihnen keinesfalls vorenthalten.

Sie sehen also, die Liste mit Dingen, die ich genauso machen würde, ist lang. Doch nach einigem Überlegen ist mir auch etwas eingefallen, was ich anders machen würde.


Ich würde meinem Kind schon früher genauer erklären, was GFK eigentlich ist, wie man das macht und was meine Intention dabei ist, mit dieser Haltung zu leben und zu erziehen. Da wäre es mir wichtig Klarheit zu schaffen, sodass das Kind nicht irritiert oder verunsichert ist durch das, was ich tue. Auch würde ich versuchen, ihm ein Bewusstsein dafür mitzugeben, dass die meisten Menschen in dieser Welt eben nicht so kommunizieren und dass das auch okay ist. Auch wenn ich darüber in meiner Kindheit vielleicht verhältnismäßig wenig gestolpert bin, glaube ich, dass das ganz schön schwierig sein kann zu erleben, dass die restliche Welt eine ganz andere Haltung hat als Mama und Papa.

Das Interview führte Simone Scheinert.




Lea Sikor, Bärbel Klein
**Auf(ge)wachsen mit
Gewaltfreier Kommunikation**
Ein Mutmachbuch für Eltern.
Junfermann, 2023.

Buchstäblich inspirierend – Weise Worte aus unseren Büchern




„Junge Menschen hören nicht auf das, was du sagst. Sie achten auch nicht auf das, was du tust. Sie achten darauf, wie du bist!“

Thomas D'Ansembourg,
Wie können wir leben...?




„Gefühle sind ein Erbe, das uns die Geschichte des Lebens selbst vermach hat, um uns auf künftige Ungewissheiten vorzubereiten.“

Mark Solms,
The Hidden Spring




„Sei achtsam, wenn du einen Menschen berührst. In ihm wohnt ein unverehrtes Wesen.“

Mariell Kiebgis, *Lehrbuch der Psychoaktiven Massage*




„Die größte Kraftquelle für ein glückliches Leben ist, voll und ganz Ja! zu uns zu sagen, unabhängig von Leistung, Aussehen, Krankheit oder Behinderung, eben genau so, wie wir sind.“

Tanja Peters, *Schließ Frieden mit deinem Körper!*



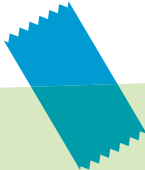
„Die meisten Menschen geben auf und scheitern, weil sie unterschätzen, was man erreichen kann, wenn man durchhält.“

Fred Christmann, *Prüfungen souverän meistern*




„Wer die Freiheit des Handelns beansprucht, muss auch die Möglichkeit des Irrtums und des Scheiterns akzeptieren.“

Gerd Rudolf, *Dimensionen psychotherapeutischen Handelns*




„Die Frage ‚Was fehlt Ihnen?‘ hat eine Zwillingschwester, nämlich die Frage ‚Wovon haben Sie zu viel?‘“

Thomas Prünke,
Die Krisenbewältigungskiste



„Komplimente, auch wenn sie noch so positiv klingen, sind oft Urteile über andere.“

Marshall B. Rosenberg,
Gewaltfreie Kommunikation



„Ich bin fest davon überzeugt, dass in jedem Menschen ein zentrales und unzerstörbares Ich existiert, welches ausgestattet ist mit der Fähigkeit zur Mitmenschlichkeit und zur Selbsterhaltung.“

Erika Güroff, *Innere Bilder in der Verhaltenstherapie*



Das Ende der Berufe

Unsere Berufswelt wird sich radikal verändern – den einen Beruf fürs Leben gibt es nicht mehr.
Was kommt da auf uns zu?

Das Konzept vom Beruf fürs Leben hat ausgedient. Auch wenn es das Bedürfnis nach dem einen Beruf, mit dem man sein Leben lang seinen Unterhalt verdienen wird, bei vielen Menschen noch gibt, ist dieses nicht mehr erfüllbar. Selbst wenn es Berufsbezeichnungen gibt, die sich über die Zeit halten werden, so ist doch der jeweilige Inhalt dessen, was man tut, einem so starken Wandel unterworfen, dass die jeweils aktuelle Tätigkeit mitunter nur noch wenig mit dem zu tun hat, warum und womit man einen Job oder einen Beruf begonnen hat.

Das gilt selbst für sehr zeitstabile Berufsbilder. Die Corona-Pandemie hat uns rasant verdeutlicht, was alles möglich ist, wenn es nötig wird. Wer vor der Pandemie den Unterricht als Lehrer:in vorwiegend mit Tafelanschriften, Arbeitsblättern, Hausaufgaben und klar strukturierten Tagesabläufen bestritten hat, hatte plötzlich Notwendigkeit und auch Möglichkeit, das eigene Berufsbild radikal zu wandeln. Nur ein paar Beispiele:

1. Moderationen vor der Kamera sind etwas völlig anderes als ein Monolog im Klassenzimmer.
2. Zwar fand der Unterricht in der Regel bis mittags statt, aber viele Lehrer:innen waren plötzlich rund um die Uhr per E-Mail oder MS-Teams für Schüler:innen erreichbar. Die gewohnte Routine, sich die Zeit außerhalb der Schule frei einteilen zu können, wurde völlig ruiniert.
3. Gruppenarbeiten sind online viel selbstverständlicher und einfacher zu organisieren als im Klassenzimmer.
4. Im Online-Unterricht wird Schüler:innen schnell klar: Content kann ich mir mit zwei Klicks organisieren. Wenn ich in Physik die Hebelgesetze nicht verstehe, kann ich mir das Wissen darüber in einem hervorragenden 5-Minuten-Video auf YouTube anschauen. Den Lehrer brauche ich nicht mehr als Vortragenden, sondern als Coach und Begleiter in Lernfragen.

Mit einem Satz: Wer die Anforderungen der Pandemie wirklich ernst genommen hat, hat sowohl Technologie als auch Rollenverständnis und Tagesablauf des eigenen Lehrerberufs vollständig verändert.

Dieser Wandel konnte so radikal vollzogen werden, dass der Beruf von außen betrachtet nichts mehr mit seiner ursprünglich gelernten Form zu tun hatte.

Kein Beruf wird in den kommenden Jahren davor verschont bleiben, sich radikal zu verändern. Inhaltlich, strukturell, äußerlich – in jeder Hinsicht. Nichts wird mehr bleiben, wie es war. Und dafür braucht es keine Pandemie – diese hat nur manche Entwicklungen beschleunigt und wie unter Laborbedingungen als eineinhalbjähriges Experiment zeitweilig vorweggenommen. Berufe werden niemals wieder so zeitstabil werden, wie man es sich gerne vorstellen möchte.

Das Konzept der Berufe entstand durch die Zünfte im Mittelalter und war einer relativ schmalen Bildungselite vorbehalten, bis Industrialisierung, allgemeine Schulpflicht und Technisierung ab der Mitte des 19. Jahrhunderts für einen ungeheuren Aufschwung der Berufe sorgten, der sich ins 20. Jahrhundert hinein beschleunigte und erst dann seine ganze Macht entfaltete und dafür sorgte, dass breite Schichten der Bevölkerung Berufsabschlüsse erlangen konnten.

Bildung wird zur wichtigsten Währung der Zukunft

Aber die Prognosekraft einer beruflichen Erstausbildung ist bereits in den vergangenen zwei Jahrzehnten erheblich erodiert und wird sich in den kommenden Jahren pulverisieren.

Damit wird Menschen einerseits die Last genommen, zu Beginn ihrer Laufbahn nach *dem einen* Beruf zu suchen und sich für Jahre und Jahrzehnte auf ein Berufsbild festzulegen.

Auf der anderen Seite wird ihnen dadurch jegliche feste Perspektive bezüglich der Planbarkeit der eigenen beruflichen Zukunft genommen. Entscheidungen darüber werden immer wieder möglich und notwendig werden.

Klassische Berufsberatung orientierte sich an einem diagnostischen Passungsmodell: Auf der einen Seite standen berufliche Anforderungen und auf der anderen Seite Eigenschaften von Bewerbern, Jugendlichen, jungen Erwachsenen. Durch einen Abgleich dieser Passung konnte



Dr. Claas Triebel, Dipl.-Psych., war jahrelang als Professor für Kompetenzentwicklung und Coaching an einer Hochschule tätig, ist Autor zahlreicher Bücher und widmet sich aktuell der Aus- und Weiterbildung von Karrierecoaches; er berät zudem Startups, Firmen und Institutionen. Er entwickelte die Kompetenzenbilanz, die von der Stiftung Warentest als beste Karrierecoaching-Methode ausgezeichnet wurde.
www.kompetenzenbilanz.de

mit einiger Gewissheit vorausgesagt werden, wie erfolgreich eine Person in einem bestimmten Beruf sein würde.

Dieses Passungsmodell funktioniert nicht mehr. Berufe verschwinden zwar in der Regel nicht, aber insbesondere durch technologischen Wandel verändern sie sich doch kontinuierlich. Und es ist davon auszugehen, dass sich dieser Wandel in den kommenden Jahren und Jahrzehnten noch weiter beschleunigen wird.

Das Beratungsunternehmen Deloitte veröffentlichte 2020 eine Studie¹, in der fünf Megatrends für die Berufswelt im Jahr 2035 ausgemacht wurden:

1. Die Jobs der Zukunft erfordern Interaktion mit anderen Menschen sowie Empathie – und sind nur gering automatisierbar.
2. Das Wachstum der Jobs der Zukunft dürfte die Arbeitsplatzverluste überkompensieren.
3. Der Zuwachs an Jobs findet vor allem bei Gesundheits-, Bildungs- und Managementberufen statt.
4. Robotics und Data Analytics sind die Schlüsseltechnologien mit dem größten Impact.
5. Die Tätigkeiten von morgen erfordern weniger Routine, dafür mehr analytisches Denken und menschliche Interaktion.

¹ <https://www2.deloitte.com/de/de/pages/trends/jobs-der-zukunft-berufswelt-2035.html>

Diese Trends, die sich auch durch andere Studien, etwa durch das IAB – Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung der Bundesagentur für Arbeit – in ähnlicher Form bestätigen lassen, zeigen: Auch wenn in Alltagsdiskussionen immer wieder ein Trend zur Spezialisierung auszumachen ist, weisen doch die großen Linien darauf hin, dass die Zukunft den Generalist:innen gehört. Und denen, die überfachliche Kompetenzen wie Empathie oder Analysefähigkeit in unterschiedlichen Kontexten zum Einsatz bringen können. Darüber hinaus wird es zwei große Trends geben: Berufe, die mit der unmittelbaren Interaktion mit Menschen zu tun haben, und solche Berufe, die sich dafür eignen, neueste Technik zu beherrschen und anzuwenden. Menschen, die die Brücke zwischen beiden Welten, also zwischen Mensch und Technik, schlagen können, werden auf dem Arbeitsmarkt besonders relevant sein. Wie jedoch ihre Tätigkeit genau aussehen wird, das wissen wir heute nicht.

Eine Gefahr, die in dieser durch die fünf Megatrends umrissenen Zukunft liegt, ist, dass Menschen mit geringerer Bildung künftig wohl eine noch schwächere Position innehaben werden als heute schon. Auch wenn die Technisierung also einen Zuwachs an Jobs mit sich bringen kann, drohen diejenigen mit geringer Bildung auf der Strecke zu bleiben.

Was bedeutet dies für die Bildungslandschaft?

Bildung wird nicht an Wert verlieren – ganz im Gegenteil. Aber, wie bereits gesagt wurde, Bildungsabschlüsse werden künftig in zweierlei Hinsicht weniger prognostische Validität haben. Zum Ersten wird man nicht mehr durch die Tatsache, dass man eine Ausbildung hat, eine Art Garantie haben, lebenslang und ohne Unterbrechung in Beschäftigung zu sein. Nur ein kurzer Vergleich: Im Jahr 1900 kamen

„Worauf habe ich so richtig viel Lust?“ – Claas Triebel über die Kompetenzenbilanz

- Können Sie die Kompetenzenbilanz und das, was sie kann, in wenigen Sätzen zusammenfassen?

Die Kompetenzenbilanz ist ein strukturierter Karrierecoaching-Ansatz. In einem Prozess über vier Sitzungen arbeitet man mit einem ausgebildeten Kompetenzenbilanz-Coach systematisch an den Fragen „Wer bin ich?“, „Was kann ich?“, „Was will ich?“. Mehr dazu kann man unter www.kompetenzenbilanz.de lesen.

- Um sich an einem Arbeitsplatz und in einem Berufsfeld wohlfühlen, braucht es doch auch „weiche Faktoren“. Wie wichtig ist es, sich neben den Kompetenzen über seine eigenen Werte im Klaren zu sein?

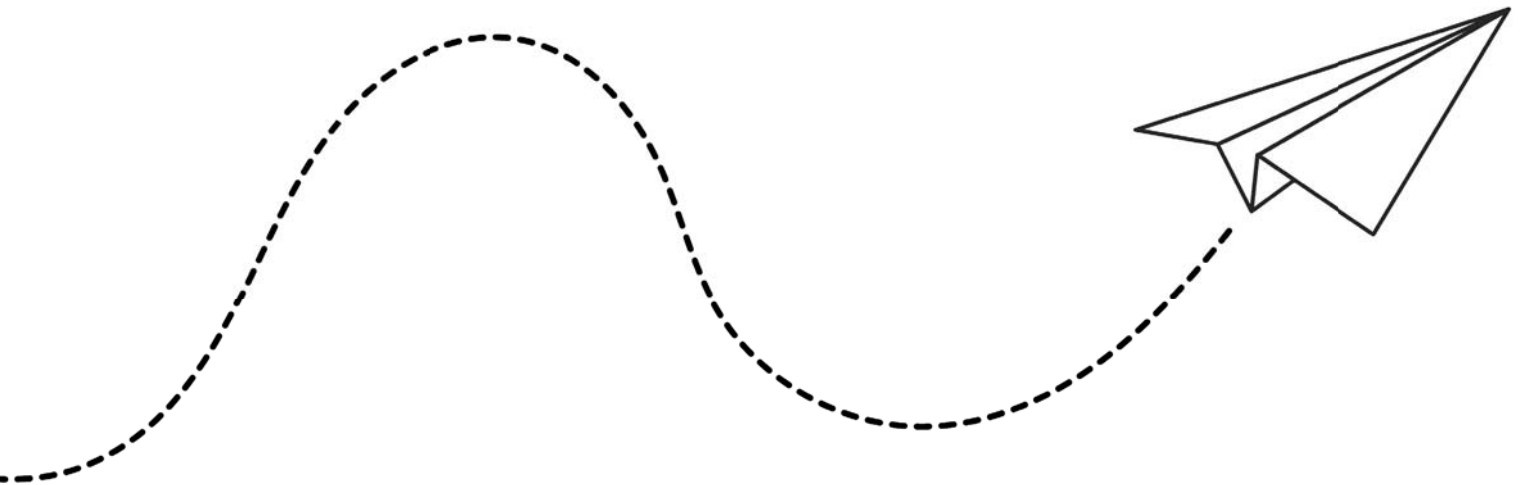
Kompetenzen und Werte lassen sich kaum voneinander trennen. Kompetenz, also die Fähigkeit für schwierige Situationen Lösungen zu finden, erfordert immer auch eine Haltung, mit der man an das Problem herangeht. Außerdem entstehen beispielsweise die meisten Unzufriedenheiten im Beruf aus Wertkonflikten. Um zufrieden zu sein, muss man sich also auch fragen, welche Werte für einen selbst zentral sind. Die Werte sind gewissermaßen der Boden, aus dem die Kompetenzen wachsen.

- Wenn sich Arbeitsplätze und Berufsfelder verändern, kann das bei Arbeitnehmer:innen Unsicherheit und Ängste auslösen: „Braucht man mich noch? Schaffe ich das alles?“ Kann ein Coaching mit der Kompetenzenbilanz stärkend wirken?

Wer die Kompetenzenbilanz macht, kann deutlich besser mit Veränderungen umgehen. Dies konnten wir in zahlreichen Studien nachweisen. Es gibt weiche Kriterien, die das zeigen: Tatsächlich nimmt die Angst vor der Zukunft ab. Zugleich fühlt man sich mehr als seines Glückes Schmied, im psychologischen Sinne spricht man von erhöhter Selbstwirksamkeitserwartung und internaler Kontrollüberzeugung. Wer die Kompetenzenbilanz macht, hat im Jahr danach überdies ein etwas höheres Einkommen und weniger Krankenfehltag – das sind die harten Faktoren.

- Was würden Sie jungen Menschen nach Abschluss der Schullaufbahn für die ersten Schritte ins Berufsleben auf den Weg mitgeben?

Ich empfehle, sich erst mal ins Getümmel zu schmeißen und eine berufliche Erfahrung zu machen. Man kann sich sicher sein, dass sich in der Zukunft noch extrem viel verändern wird. Von der Last, sich zu fragen „Mache ich jetzt wirklich das Richtige?“ sollte man sich als junger Mensch deshalb freimachen, sondern sich eher fragen: „Was passt zu mir und worauf habe ich so richtig viel Lust?“



18 Studierende auf 10.000 männliche Einwohner. Frauen studierten ohnehin noch nicht. Seit 2016 erreichen über 20 % eines Geburtsjahrgangs einen akademischen Abschluss. Im Jahr 1900 war ein akademischer Abschluss eine lebenslange Garantie dafür, einer gehobenen Schicht anzugehören. Heute ist das nicht mehr so.

Lebenslanges Lernen ist in einer sich schnell verändernden Welt unabdingbar. Ausbildungs- und Studiengänge werden nur noch eine ungefähre Richtung für die spätere berufliche Tätigkeit vorgeben. Die tatsächliche Erwerbstätigkeit bildet sich mitunter nur noch zum Teil darin ab, was man in Ausbildung oder Studium gelernt hat.

Wissen und Kompetenzen wurden schon immer informell erworben. Aber informell erworbene Kompetenzen haben in einem Ausmaß wie nie zuvor Auswirkungen auf beruflichen Erfolg und berufliche Zufriedenheit. Ich schreibe bewusst *Erfolg und Zufriedenheit*, denn im Ansatz einer kompetenz- und potenzialorientierten Karriereberatung ist Erfolg ohne Zufriedenheit nicht erstrebenswert. Und nur ein Erfolg, der zu den eigenen Kompetenzen passt, hat das Potenzial, glücklich zu machen.

Wobei sowohl Glück als auch Erfolg in der flexibilisierten Arbeitswelt vermutlich nicht von großer Dauer sind. Sobald der Flicker erfolgreich an das Patchwork der eigenen Biografie geheftet wurde, kann es sein, dass durch äußere Veränderungen die Notwendigkeit entsteht, sich nach einem neuen Flicker umzusehen. Und wenn es nicht äußere Veränderungen sind, so sind es immer wieder innere Beweggründe oder Lebensereignisse, die den Anlass dafür schaffen, die eigene Biografie aktiv weiter gestalten zu wollen. Im Lebensprofil sehen wir die Befindenskurve – diese ist so gut wie immer wellenförmig. Bei gesunden Menschen geht es aus einem Tal immer wieder nach oben, und leider geht es nach einem Hoch immer wieder bergab. Die Gesamtschau dieser Hügel und Täler zu einem großen Ganzen zu integrieren – dazu kann die Kompetenzenbilanz in einer bestimmten Phase einen Beitrag leisten. Es ist eine Lebensaufgabe für den modernen Menschen, mit den äußeren und inneren Notwendigkeiten immer wieder aufs Neue umzugehen und aus den Wandlungen der eigenen Biografie eine stimmige Gestalt zu formen.

Der Wunsch nach dem einen Beruf, die Vorstellung, es könne einen solchen geben, kann ein fundamentales Hindernis dafür sein, die Biografie aktiv zu gestalten. Er kann zu einem Warten auf den einen richtigen Moment werden, auf eine Vision davon, wie die eigene Zukunft aussehen soll, auf die Berufung zu einem Ziel, das man wirklich und unbedingt und aus kompromisslosem innerem Drang heraus verfolgen will. Ja, es gibt solche Single-purpose-Biografien. Aber oft nehmen diese erst in der Rückschau ihre scheinbar konsequent auf ein Ziel ausgerichtete Gestalt an und lagen im Moment ihres Werdens weit weniger vorgezeichnet vor diesen jeweiligen Personen, als es von außen scheinen mag.

Ich denke, die Konzentration darauf, einen Beruf ergreifen zu wollen, birgt viel Unzufriedenheitspotenzial. Auch, dass als Arbeit oder Tätigkeit nur gelten sollte, was Geld bringt oder erheblich zum Lebensunterhalt beiträgt, blendet viele Aspekte der Identität aus, die sehr zentral sein können.

Patchwork an Identitäten

Ich selbst wollte niemals einen Beruf haben. Das ist mir auch geglückt. Ich habe mein eigenes Patchwork an Identitäten bislang aus unterschiedlichsten Bereichen zusammengesucht: Ich habe jeweils bereits den Löwenanteil meiner Zeit damit verbracht, Musik zu machen, Bücher zu schreiben, als Coach tätig zu sein und Coaches auszubilden, Wissenschaftler und Professor zu sein oder ein Unternehmen zu gründen und Mitarbeiter:innen zu haben. Mein Einkommen habe ich nicht immer mit der Tätigkeit erzielt, die mich am meisten beschäftigt hat. Immer wieder bin ich selbst auf der Suche danach, wie ich meine Erwerbsarbeit in Zukunft ausrichten möchte, und es hat mir unglaublich geholfen, Teile der Kompetenzenbilanz mit mir selbst zu machen. Befreiend war für mich die Erkenntnis, dass eine Tätigkeit sehr erfüllend sein kann, auch ohne dass man durch diese einen erheblichen Anteil des Einkommens erzielt. Es ist sehr schwer, mit Büchern so viel Geld zu verdienen, dass man eine sechsköpfige Familie ernähren kann. Dennoch kann man den

Anspruch erheben, professionell Bücher schreiben zu wollen und dies auch tun und als wesentlichen Teil der Identität in das eigene Leben integrieren. Ebenso ist es mit der Musik. Man kann leidenschaftlich, regelmäßig und auf hohem Niveau Musik machen, ohne damit seinen Lebensunterhalt zu verdienen. Dadurch ist man noch kein Berufsmusiker und kann auch nicht unbedingt mit dem Niveau von diesen mithalten, aber es kann dennoch sehr erfüllend sein. Auch Coaches sind häufig nicht 100 % ihrer Zeit mit Coaching befasst, sondern haben eine Mischkalkulation hinsichtlich ihrer Tätigkeiten. Ich selbst bin in meinem bisherigen Weg niemals nur dem Prinzip der Profitmaximierung gefolgt, sondern habe mich in Richtungen bewegt, in die es mich gezogen hat, und mich abgestoßen von Tätigkeiten, die ich nicht mehr ertragen konnte. So stellte ich irgendwann fest, dass ich nie mehr in meinem Leben angestellt sein möchte, und gab meine Tätigkeit als Professor auf.

Diese Gedanken, am eigenen Beispiel vorgeführt, mögen elitär klingen, so soll es aber nicht sein. Auch wer an der Supermarktkasse sitzt, hat Leidenschaften und Kompetenzen, die viel weitreichender sind, als viele es dieser Person im achtlosen und eiligen Vorübergehen zuschreiben. Auch sie verfügt über das Potenzial, unterschiedliche Rollen in ihrem Leben innezuhaben. Wir sollten diese Person nicht auf ihre Rolle an der Supermarktkasse reduzieren. Sie hegt vielleicht eine Leidenschaft für einen bestimmten Sport, für die Familie, fürs Tanzen, fürs Reisen, finanziert mit diesem Job eine Ausbildung, kennt sich in einem bestimmten Film- oder Musikgenre aus oder ist ganz oben auf der Bestenliste eines Computerspiels zu finden. Wir sollten frei davon sein, die Leidenschaften, Potenziale und Kompetenzen zu werten und auf ihr Marktpotenzial zu reduzieren. Sie sind Teil der Identität des Menschen und als solche zu achten und zu pflegen. Und es gilt, sie zuallererst einmal überhaupt zu erkennen.

Aristoteles verwendete wie viele andere Philosophen den Begriff der Eudaimonie. Es gibt viele Abhandlungen und Bücher darüber, was mit Eudaimonie gemeint ist. Hier stark verkürzt: Eudaimonie bedeutet für Aristoteles ein gutes Leben und eine gute Betätigung, die sowohl im Einklang mit dem Gemeinwohl als auch mit den eigenen Begabungen und Interessen und in gewissem Ausmaß auch unabhängig von materiellen Aspekten verfolgt und verwirklicht werden können.

Die Erlangung von Eudaimonie ist nach Aristoteles Ziel und Zweck jeden Lebens. Auf dem Weg zur Eudaimonie mit der Kompetenzenbilanz einen Beitrag leisten zu können, ist mir als demjenigen, der diesen Ansatz entwickelt hat, eine große Ehre, eine Aufgabe und ein hohes Gut. Und dieser Tätigkeit als Coach nachzugehen ist sehr erfüllend und bereichernd für alle Beteiligten. Und wer sich ohne Coach auf den Weg macht, die eigenen Kompetenzen zu ergründen, leistet ebenfalls eine wichtige Aufgabe: denn Ressourcenverschwendung ist unmoralisch. Gleichviel ob es sich dabei um Wasser, saubere Luft oder eigene Kompetenzen handelt. Es ist eine vornehme Aufgabe, sich mit Ressourcen und deren Nutzbarkeit zu beschäftigen – ganz unabhängig davon, ob es sich um die Ressourcen anderer oder um die eigenen handelt. Dazu kann ich nur ermutigen: Es ist in jeder Hinsicht sinnvoll und sinnstiftend.

Es handelt sich bei diesem Text um einen Auszug aus: Claas Triebel: **Wer bin ich? Was kann ich? Was will ich?**

Von Claas Triebel sind bei Klett-Cotta folgende Bücher erschienen:

Wer bin ich? Was kann ich? Was will ich?
Potenzialorientiertes Karrierecoaching.

Das bin ich. Das kann ich. Das will ich.
Meine Kompetenzen erkennen mit dem Biografie-Workbook.



Den Tod ins Leben einladen

Warum es wichtig ist, sich mit der eigenen Sterblichkeit zu beschäftigen.

Auch wenn wir in unserer modernen Gesellschaft, in der (auch medizinisch) alles möglich scheint, nicht gern darüber nachdenken: Sterben müssen wir alle einmal. Im Gegensatz zu Generationen vor uns, als die Verstorbenen noch im Haus aufgebahrt wurden, hat sich unsere Abschiedskultur verändert und der Tod ist mehr und mehr ein Tabu geworden. Dabei ist es wichtig, sich wieder mehr mit dem natürlichen Vorgang des Sterbens auseinanderzusetzen. Neben der Frage: „Wie will ich leben?“ sollte auch die Frage „Wie will ich sterben?“ ein Thema sein. Das schafft Ruhe und Klarheit – und für die Hinterbliebenen ist es später leichter, wenn Angehörige schon zu Lebzeiten wissen, wie sie sterben und wie sie beigesetzt werden möchten. Es hat auch mit Würde und Würdigung einen verstorbenen Menschen zu tun, wenn wir bewusst gemeinsam Abschied nehmen und später die Trauer zulassen und durchleben können.

Auf unserer Online-Plattform www.planetpsy.de haben wir deshalb auf Initiative des Autors Rüdiger Standhardt Ende September den kostenfreien Kongresstag „Den Tod ins Leben einladen“ angeboten. Es ging um Trauer- und Abschiedsrituale, um ungewöhnliche Abschiedswege, um den Wert der Gemeinschaft in der Trauer und darum, den eigenen Tod als Endpunkt des Lebens zu akzeptieren.

Simone Scheinert

Wenn Sie den Kongresstag verpasst haben, können Sie das Kongresspaket mit allen Videobeiträgen für 69 € erwerben.



„Abflugbereit sein“ – Rüdiger Standhardt über die eigene Endlichkeit

- *Hat unsere Gesellschaft einen natürlichen Umgang mit dem Tod verlernt?*

Unsere Gesellschaft hat in den letzten Jahrzehnten den natürlichen Umgang mit dem Tod über weite Strecken verlernt. Viele Menschen haben noch nie einen Toten gesehen und vermeiden es, über das Tabuthema Tod zu sprechen. Dies führt dann oft dazu, dass Menschen Schwierigkeiten haben, mit Abschied und Verlust in einer heilsamen Weise umzugehen. In meinem Buch beschreibe ich, wie wir lernen können, den Tod als Teil des Lebens zu akzeptieren und wie wir uns mit Neugierde auf das Tabuthema Tod einlassen können.

- *Warum ist es so wichtig, dass wir den Gedanken an unseren Tod nicht verdrängen?*

Wenn wir uns bewusst sind, dass unser Leben endlich ist, leben wir wesentlicher. Wir entdecken die Magie der Dankbarkeit, leben proaktiver und trennen uns auch von Dingen, die uns belasten - und konzentrieren uns auf Beziehungen und Aktivitäten, die uns Freude bereiten.

- *Sie sind „abflugbereit“ für den Fall Ihres Todes: Sie haben Ihre eigene Urne getöpft, Ihr künftiger Sarg dient Ihnen derzeit als Bücherregal. Welche Vorsorgemaßnahmen in Bezug auf den Tod halten Sie für grundlegend wichtig?*

Wichtig ist zu verstehen, dass das Vorsorge-Thema nicht nur eine sachliche Seite hat, sondern immer auch eine emotionale und spirituelle Seite. Ein erster Schritt ist es, sich Zeit für eine Selbstklärung durch das Lesen von guten Büchern zu nehmen und all das zu notieren, was mir bei diesem meist vermiedenen Thema durch den Kopf geht. Dann natürlich offene Gespräche mit den Menschen führen, die mir nahestehen. Wichtig ist die Erstellung einer Vorsorgevollmacht und einer Patientenverfügung und dafür Sorge zu tragen, dass meine nächsten Menschen wissen, wo diese Dokumente aufbewahrt werden.



© Rolf Wegst



Rüdiger Standhardt
Die Kunst, den Tod ins Leben einzuladen
Denkanstöße für einen achtsamen Umgang mit Sterben, Tod und Abschied.
Klett-Cotta, 2023.

Impulse für persönliche Entwicklung aus Positiver Psychologie und Achtsamkeit

Der innere Wohlfühlort

In der folgenden Fantasiereise begeben wir uns an einen Ort, an dem wir uns wohl und sicher fühlen können. Wann immer du dich entspannen oder Kraft tanken möchtest, kannst du in deiner Vorstellung diesen Ort aufsuchen. Nimm eine angenehme Position im Sitzen oder Liegen ein.

Schließ deine Augen, wenn du magst, oder lass den Blick auf einem Punkt ruhen. Atme tief ein und aus und lass mit jedem Atemzug Ruhe und Wohlgefühl einströmen. – Du kannst dir jetzt vorstellen, du bist an einem Ort, wo du dich vollkommen geborgen fühlst ... Lass dir Zeit, dann wird in dir das Bild dieses Ortes auftauchen ... Was kannst du an diesem Wohlfühlort sehen? Ist es ein Raum oder befindet er sich im Freien? Wie ist das Wetter? Scheint die Sonne? Ist es hell oder eher dunkel? ...

Welche Farben und Gegenstände umgeben dich? ... Ist es dort warm oder kühl? ... Was ist zu hören? Gibt es Geräusche oder ist es still? ... Kannst du an dem Ort etwas riechen? Gibt es einen speziellen Duft? Genieße das wohlige Gefühl an diesem Ort! ... Dein ganzer Körper fühlt sich wohl und behaglich ... Mit jedem tiefen Atemzug nimmst du das angenehme Gefühl in dich auf und fühlst dich kräftig und sicher ... Du kannst dieses schöne Gefühl so lange spüren, wie du magst ... Dann kannst du dich allmählich wieder sanft bewegen, räkeln ... Kehre zurück in das Hier und Jetzt und öffne sacht die Augen.

Variante: Denke an eine Situation, in der du dich wohlgeföhlt hast ... Was kannst du da sehen, hören, riechen, fühlen? Stell dir diese Situation möglichst lebendig vor. So kannst du die mit ihr verbundenen positiven Geföhle erneut genießen.



Ein Glas voll Glück

Besorge dir ein schönes Glas und stell es an einer zentralen Stelle gut sichtbar auf. Lege kleine Zettel daneben, vielleicht aus schönem Papier, und bunte Stifte. Schreib jeden Tag mindestens ein Erlebnis auf, für das du dankbar bist oder das dich zum Lächeln gebracht hat. Falte dann den Zettel und steck ihn in das Glas. Gib diese Anregung auch an Menschen weiter, mit denen du zusammenlebst. Findet einmal in der Woche oder einmal im Monat einen guten Zeitpunkt, um die Zettel aus dem Glas zu holen und gemeinsam zu lesen. Vielleicht wollt ihr das nach einem guten Essen oder an einem entspannten Abend tun. Entwickelt euer eigenes Ritual dafür und lasst euch überraschen, wie sich das Glück anfühlt, wenn ihr es aus dem Glas holt.

Ideen entnommen aus: Daniela Blickhan, Ursula Geisler: **Meine Stärke, mein Wachstum**. Kartenset, Junfermann 2022.

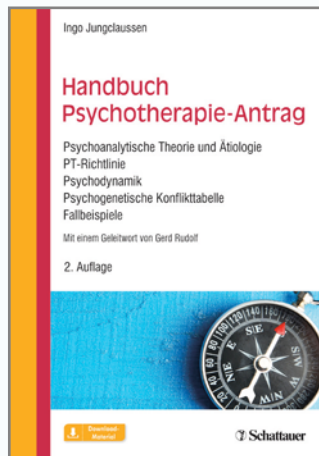
160 S., kart. • € (D) 27,00
ISBN 978-3-608-40015-1 • Auch als E-Book erhältlich



Gerd Rudolf Psychodynamisch denken – tiefenpsychologisch handeln

Ein kurz gefasstes, leicht verständliches, auf immenser therapeutischer Erfahrung und wissenschaftlicher Kompetenz beruhendes und dazu praxisrelevantes Psychotherapiebuch. Gerd Rudolf ist ein Nestor der Psychotherapieforschung und -lehre, seine „Strukturbezogene Psychotherapie“ gilt als Meilenstein der psychotherapeutischen Literatur.

592 S., kart. • € (D) 76,00
ISBN 978-3-608-43073-8 • Auch als E-Book erhältlich



Ingo Jungclaussen Handbuch Psychotherapie-Antrag

Empfinden Sie das Verfassen von Antragsberichten oft auch als mühsame und zeitraubende Arbeit? Verlieren Sie sich manchmal im Dickicht der psychoanalytischen Theorien und Modelle? In der Neuauflage des Standardwerks bekommen Sie jetzt noch zielführender das gesamte Know-how, das Ihnen den Umgang mit dem Bericht an den Gutachter erheblich erleichtert.

256 S., kart. • € (D) 28,00
ISBN 978-3-608-89178-2 • Auch als E-Book erhältlich



Luise Reddemann Imagination als heilsame Kraft

Die Aktualisierung des Traumatherapie-Bestsellers trägt Veränderungen in der Praxis Rechnung: Im Grundlagenwerk zur psychotraumatologischen Behandlung nach Luise Reddemann (PITT) werden die Kapitel zur Körperarbeit, zur Gestaltungstherapie sowie zur Traumatherapie mit Kindern und Jugendlichen neu verfasst.

256 S., kart. • € (D) 30,00
ISBN 978-3-608-89194-2 • Auch als E-Book erhältlich



Friederike Potreck, Gitta Jacob Selbstzuwendung, Selbst- akzeptanz, Selbstvertrauen

Im Zentrum des Buches stehen methodisch aufeinander aufbauende Interventionen, die ausführlich dargestellt und erläutert werden. Es unterstützt Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten dabei, ihren Patienten und Patientinnen zu einem stabilen, belastbaren Selbstwertgefühl zu verhelfen.

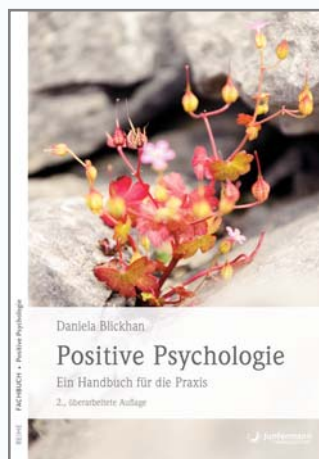
Überarbeitete Neuauflage • 224 S., kart. • € (D) 26,00
ISBN 978-3-95571-572-4 • Auch als E-Book erhältlich



Marshall B. Rosenberg Gewaltfreie Kommunikation

Die Gewaltfreie Kommunikation hilft uns, bewusster zuzuhören und uns ehrlich und klar auszudrücken. Mit Geschichten, Erlebnissen und beispielhaften Gesprächssituationen macht Marshall Rosenberg deutlich, wie sich mithilfe der GFK komplexe Kommunikationsprobleme lösen lassen.

424 S., kart. • € (D) 49,00
ISBN 978-3-95571-832-9 • Auch als E-Book erhältlich



Daniela Blickhan Positive Psychologie

Der wissenschaftliche Ansatz der Positiven Psychologie untersucht Faktoren eines erfüllten und gelingenden Lebens und was Menschen stärkt und glücklich macht. Daniela Blickhan gibt in diesem Standardwerk einen umfassenden Überblick über Themen, Konzepte und Interventionen der Positiven Psychologie.

#junfermannverlag
#junfermann
#klettotta
#klettottafachbuch
#schattauer
#schattauerverlag
#junfermannlive
#praxiskommunikation
#activebooks
#apropospsychologie
#planetpsy

#verlagspodcast
#onlineseminare
#onlinekongresse
#ratgeber
#fachbuch
#audiobooks

#psychologie
#psychotherapie
#psychoanalyse
#psychiatrie
#systemischetherapie
#kommunikation
#gewaltfreiekommunikation
#coaching
#trauma
#resilienz
#bindung
#persoenlichkeit

#paderborn
#stuttgart
#buecherliebe
#verlagsleben
#psychologieverlagevereint