

Autor: Eichhorn, Christoph  
Titel: Gut erholen □ besser leben  
Verlag: Klett Cotta - ISBN-Nummer: 3608944133

Dass sich der Autor Christoph Eichhorn mit dem Thema Entspannung und Erholungsforschung auskennt, hat er schon in seinem (empfehlenswerten) Buch "Souverän durch Self-Coaching" bewiesen. Dort wird die Fähigkeit zur Entspannung als Grundlage für ein effektives Selbst-Coaching dargestellt. In dem aktuellen Buch geht der Autor noch einen Schritt weiter und beschreibt, wie es bei uns allen im Alltag zu Gefühlen der Belastung und ggf. auch der Unzufriedenheit kommen kann und was man konkret dagegen tun kann. Dazu gibt er im ersten (7 Seiten) von vier Teilen des Buches eine kurze Einleitung in das Thema Belastung und die Möglichkeit, seine eigene aktuelle Belastung mit Hilfe einer kurzen Checkliste einzuschätzen.

Der zweite Teil (ca. 30 Seiten) liefert Fakten und Erkenntnisse der aktuellen Forschung zum Thema Belastung. Dabei wird der Leser im kleinen Häppchen mit den unterschiedlichen Ursachen, ersten Gegenmaßnahmen und kontraproduktives Verhalten oder verbreiteten Irrtümern zum Thema vertraut gemacht. Neben den reinen Informationen werden immer wieder "reale" Beispiele aus dem Alltag beschrieben, die es einfach machen, sich selbst in den Beschreibungen wiederzufinden. Bereits hier ist auffallend, dass der Autor gerne und immer wieder nationale wie auch internationale Experten als Kronzeugen für die zentralen Aussagen seines Buches aufruft. Es entsteht der Eindruck, dass dem Autor die wissenschaftliche Fundierung seiner Aussagen ein wichtiges Anliegen ist, was sich auch durch die weiterführenden Literaturempfehlungen am Ende eines jeden Teiles des Buches ausdrückt.

Der dritte Teil (ca. 100 Seiten) ist der zentrale Teil des Buches, in dem dargestellt wird, was uns die Kraft zur Erholung bzw. zur Bewältigung von schwierigen Situationen gibt. Die nun folgende Aufzählung mag vielleicht ein wenig blumig klingen, doch wären die aufgeführten Aspekte nicht im Buch von Herrn Eichhorn, wenn er nicht gleich jeweils mehrere Studien anführen könnte, die die Bedeutung eines jeden einzelnen Punktes für ein "besseres Leben" nachdrücklich unterstreichen würden:

- Positive Gefühle und deren Auswirkung auf unsere Zufriedenheit
- Soziale Beziehung als Quelle von Kraft
- Dankbarkeit für das, was wir haben und erleben dürfen
- Die Fähigkeit zur Vergebung
- Sinn und Werte in den Dingen, die wir tun

Jeder Aspekt wird im dritten Teil ausführlich dargestellt und seine Auswirkungen auf ein besseres Leben bzw. auf den Umgang mit Belastungen diskutiert.

Der vierte Teil des Buches (ca. 25 Seiten) ist wahrscheinlich von besonderer Bedeutung, da es hier um den Umgang mit guten Vorsätzen geht. Dazu gibt es wieder eine Reihe von Informationen und Erkenntnisse aus der Forschung, aber auch verschiedene Arbeitsblätter, die einem bei der Umsetzung der eigenen guten Vorsätze unterstützen sollen. Vielleicht hätte dieser Teil des Buches auch noch ausführlicher sein können, da man schließlich nach der Lektüre mit soviel positiven Anregungen dasteht, dass die Umsetzung die nun größte Herausforderung des Buches sein könnte. Hier wäre dann auch grundsätzlich zu diskutieren, wo die Grenzen eines Buches liegen, welches uns den besseren Umgang mit Belastungen im Alltag lehren möchte. Wahrscheinlich wäre eine dialogische Auseinandersetzung zu den besprochenen Themen sehr hilfreich und auch ganz im Sinne des Buches. <br>

Was das Buch auf jeden Fall leistet, ist die Darstellung einer Fülle von Informationen zum Thema Belastung und Erholung , weiterführende Hinweise für die Leser, die sich noch tiefer mit den dargebotenen Themen auseinandersetzen möchten, und konkrete Anregung zur Reflexion des eigenen Verhaltens.

(MWonline zur Verfügung gestellt von Jörg Middendorf)

---

MWonline GmbH

Langemarkstr.22

41539 Dormagen

Tel: 02133 536 926

Fax: 02133 536 927

e-Mail: [webmaster@mwonline.de](mailto:webmaster@mwonline.de)

Internet: <http://www.mwonline.de>

Managementwissen online - die Website fuer Manager, Berater und alle, die es werden wollen