Bücher- Auswahl zum Thema Gelassenheit[1]

In der turbulenten Arbeitswelt von heute, fällt es zunehmend schwer, gelassen zu bleiben. Warum kommt uns die Gelassenheit immer mehr abhanden? Wie lässt sich dagegen ansteuern, und welche Übungen können dabei helfen, Stress zu mindern und innere Ruhe und Entspannung herzustellen? Antworten auf diese Fragen liefern vier neue Bücher zum Thema Gelassenheit.



Doris Iding, Nanni Glück: Immer mit der Ruhe! 176 Seiten, Junfer-mann, 2018, 20 Euro.

Die beiden Autorinnen Doris Iding und Nanni Glück behandeln in ihrem Buch das Thema Gelassenheit und nehmen dabei die Amygdala - das Angstzentrum im Gehirn - in den Fokus. Ihr Ziel ist es, den Gehirnen der Leser dazu zu verhelfen, stressige Muster aufzulösen und auf Herausforderungen ruhig und gelassen zu reagieren. Dabei nennen sie das limbische System liebevoll „Limbo" und den Präfrontalcortex „Little Buddha Cort". Das Buch besteht aus zwei Teilen. Im ersten, eher theoretischen Teil wird die Funktionsweise des Gehirns erklärt und erläutert, wie Stress entsteht und welche Auswirkungen er hat. Der zweite Teil ist eher praktischer Natur. Es werden die Themen Achtsamkeit, Selbstmitgefühl, Limbos Notfallkoffer (Tipps gegen Angst und Panik), Verbindung mit etwas Höherem (von den Autorinnen als „das klare Bewusstsein" bezeichnet) sowie guter Schlaf behandelt. Dabei verweisen die Autorinnen immer wieder auf die Lehren des Buddhismus. Im Buch tauchen regelmäßig Fragen zur Selbstreflexion bzw. Selbsttests auf, die dabei helfen sollen, den eigenen Status quo sowie den Handlungsbedarf in dem jeweiligen Bereich zu ermitteln. Mit zahlreichen Übungen werden die Leser darin unterstützt, die erworbenen Kenntnisse auf ihr Leben und ihren Arbeitsalltag zu transferieren.

[1] Quelle: managerSeminare; Heft 249; Dezember 2018



Andreas Rieck: Nimm's leicht. 176 Seiten, Camino, 2018,16,95 Euro.

In dem Buch geht es um das Erreichen von Gelassenheit in drei Schritten, ganz dem Coachingmantra folgend: „Love it - change it - leave it". Diese drei Handlungsmöglichkeiten können dem Autor zufolge genutzt werden, um bei Problemen, Konflikten u.Ä. wieder zurück zu sich selbst und zu mehr Gelassenheit zu finden. Im Buch gibt es zahlreiche Praxisbeispiele für eine mögliche Anwendung, z.B. „Die 20 Bewerbungen", „das ungespülte Geschirr", „Die schwierige Kollegin", „Er macht seine Hausaufgaben nicht". Jedes aufgeführte Beispiel wird unter den drei Aspekten „Love it - change it - leave it" beleuchtet. So wird die Methode erklärt und erlernbar. Die Frage „Bin ich in meinem Spielraum, kann ich hier etwas verändern?" schwingt dabei stets mit. Dadurch können neue Blickwinkel auf das Ereignis entstehen und Handlungsstrategien erarbeitet werden. Fragebögen und Übungen zum eigenen Erarbeiten sowie Hinweise auf andere Methoden, wie z. B. The Work of Byron Katie, das innere Team, Ankern, Antreiber und mehr, runden das Buch ab. Es kann somit als Praxisleitfaden dienen, der aufgrund der vielen Beispiele aus der (Seminar-)Praxis des Autors gut nachvollziehbar ist und sich an ein breites Publikum wendet, das sich mehr Gelassenheit wünscht und bereit ist, über den Tellerrand des ersten Eindruckes hinauszuschauen.