Neue Bücher zum Thema Widerstandskraft

Mitarbeiter brauchen heutzutage eine ordentliche Portion physischer und psychischer Widerstandskraft, um in der disruptiven Welt zu bestehen. Doch oft gelingt es uns nicht, für uns selbst zu sorgen. Was können wir tun, um die eigene Resilienz zu stärken? Wie schaffen wir es, uns selbst nicht aus den Augen zu verlieren und gesund zu bleiben? Antworten auf diese Fragen liefern vier neue Bücher zum Thema Widerstandskraft.

Bodo Karsten Unkelbach: Heute liebe ich mich selbst! 210 Seiten, Claudius, München 2016, 14,90 Euro.

Testgelesen von Simone Becker

Im ersten Moment erscheint das Buch wie ein Frauenroman – mit der pinken, verspielten Schrift. Und der Start ins erste Kapitel mit einem von vielen Beispielen, die der Autor aus der medizinischen Praxis bringt, liest sich auch ebenso flüssig wie der Einstieg in einen solchen Roman. Als Chefarzt einer Suchtklinik berichtet er beispielsweise zunächst von einer Frau, für die Alkohol zum Ersatz für Selbstliebe geworden ist, und beschreibt die positive Veränderung in ihrem Leben, nachdem sie sich entschieden hat, ihr Glück selbst in die Hand zu nehmen. Verschiedene Beispiele zu Themen wie „Neidgefühle“, „Schuldgefühle“ und „Narzissmus“ folgen und machen das Thema „Selbstliebe“ und die Hintergründe greifbarer. Darüber hinaus gibt der Autor dem Leser gut umsetzbare Praxistipps und Übungen mit an die Hand. Herzstück des Buches sind die „sieben Schritte zur Resilienz“ – der Kreislauf der Selbstliebe und die Voraussetzung für ein gesundes Leben: Selbstachtsamkeit, Selbstwahrnehmung, Selbstrespekt, Selbstannahme, Selbstwert, Selbstvertrauen und Selbstsicherheit. Fazit: Wir tragen die Verantwortung für unsere Ziele und Visionen – sowohl im privaten als auch im beruflichen Kontext. Selbstliebe und Resilienz sind die Basis. Wer diesbezüglich an sich arbeiten möchte, für den ist das Buch genau das Richtige.

Die Testleser

Dr. Simone Becker

Cordula Damm

Susanne Goerke

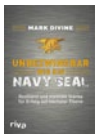
Rainer Müller

Simone Becker ist Sportwissenschaftlerin und Gesundheitstrainerin. Sie unterstützt Unternehmen im Gesundheitsmanagement, hält Vorträge zu gesundheitlichen Themen und richtet Führungskräfte-Veranstaltungen aus. Kontakt: becker@sportsforbusiness.de

Cordula Damm ist Diplom-Pädagogin und Supervisorin. Sie arbeitet als Organisationsberaterin für die develoop GmbH mit Sitz in Neustadt und freiberuflich im Raum Karlsruhe/Baden-Baden. Sie begleitet Organisationen, Teams und Individuen auf dem Weg zu einem Umgang auf Augenhöhe. Kontakt: Damm@develoop.de

Susanne Goerke ist Trainerin und Coach bei Capera in Berlin. Themenschwerpunkte ihrer Seminare und Coachings sind Burnout-Prävention und Stressmanagement, Selbst- und Zeitmanagement, Kommunikation und Präsentation. Kontakt: s.goerke@capera.de

Rainer Müller ist Diplom-Psychologe und systemischer Coach. Seine Arbeitsschwerpunkte sind Stressmanagement, Persönlichkeitsentwicklung und Krisen-Coaching. Kontakt: info@psyche-und-arbeit.de



Mark Divine: Unbezwingbar wie ein Navy Seal. 240 Seiten, riva (Münchner Verlagsgruppe), München 2016, 19,99 Euro.

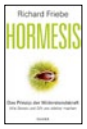
Testgelesen von Cordula Damm

Weder die Aufmachung noch der Titel hätten mich angeregt, dieses Buch in die Hand zu nehmen – und trotzdem habe ich es gern gelesen und als Bereicherung erlebt. Der Autor verbindet fernöstliche Weisheit und Kampfkunst mit neurologischen Erkenntnissen und Trainingsmethoden der Navy Seals, und das praxisnah und niederschwellig. Mark Divine ist ein ehemaliger Navy Seal und gehörte somit einer Elitetruppe der amerikanischen Armee an. Navy Seals sind Menschen, die hoch motiviert sein müssen, um den hohen körperlichen und mentalen Anforderungen gewachsen zu sein. Im Buch spiegelt sich das in einigen Beispielen zur Veranschaulichung und in der Sprache wider – Divine spricht häufig von dem „Krieger". In diesem Buch geht es vor allem um die Meisterung der mentalen Anforderungen. Es finden sich leicht nachvollziehbare und einfach anzuwendende Atemübungen, Methoden der Nutzung von Visualisierungstechniken, Projektmanagement-Tools und hilfreiche Rituale für den Alltag oder die Teamentwicklung. Der Autor hat einen bemerkenswerten Lebensweg und körperliche als auch mentale Höchstleistungen vollbracht, die ihm zu einem enormen Selbstbewusstsein verholfen haben. Divine gibt Einblick in seine eigene Geschichte, Schlüsselerlebnisse und seinen persönlichen Wachstumsprozess.

Cary L. Cooper, Jill Flint-Taylor, Michael Pearn: Resilienz als Erfolgsfaktor. 256 Seiten, Junfermann, Paderborn 2017, 30 Euro.

Testgelesen von Susanne Goerke

Die Autoren haben das Buch in drei Teile gegliedert. Der erste Teil mit der Überschrift „Resilienz verstehen" beschäftigt sich mit Definition, Merkmalen und Messung von Resilienz, mit Belastungen und deren Ursachen, mit dem sehr unterschiedlichen individuellen Empfinden von Stress und damit, wie sich der Umgang am Arbeitsplatz und in den Unternehmen mit diesem Thema in den vergangenen Jahren entwickelt hat. Der zweite Teil des Buches widmet sich den Fragen, was jeder Einzelne und was eine Organisation tun kann, um die Resilienz zu stärken. Teil drei behandelt die Frage, inwiefern eine stärkere Resilienz zu Leistungssteigerung und damit zum Erreichen von Unternehmenszielen beitragen kann. In zwei Anhängen findet der Leser erste grobe Anregungen zum Erstellen eines eigenen Resilienz-Plans (individuelle Sichtweise) und eine Stichwortliste als Vorschlag für eine Veranstaltung (z.B. Seminar) zu diesem Thema. Das Buch richtet sich laut Klappentext sowohl an Führungskräfte als auch an Trainer und Coachs. Es enthält Tabellen und Grafiken sowie Reflektionsaufgaben (z.B. Abb. 5.1: „Resilienz aufbauen" oder die Übung „Stärken entdecken").

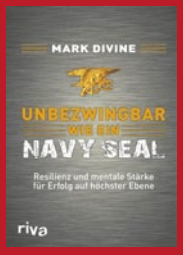


Richard Friebe: Hormesis. 360 Seiten, Carl Hanser, München 2016, 21,90 Euro.

Testgelesen von Rainer Müller

In diesem Buch geht es um die physische Widerstandskraft und um die Frage: Was ist gesund und was nicht? Diese Frage wird seit jeher diskutiert. Den Aussagen des Autors zufolge scheint die Toxikologie eine einfache Antwort darauf gefunden zu haben: Die Dosis bzw. Konzentration einer Substanz, bei dessen Einnahme ca. 50 Prozent der Menschen sterben würden, sei das Maß, das die Gefährlichkeit eines Giftes bemisst. Allerdings wusste schon Paracelsus, dass geringe Mengen eines Stoffes, der in höheren Dosen tödlich wirkt, das Immunsystem anregen und die Widerstandsfähigkeit eines Lebewesens stärken können. „Hormesis" ließe sich folglich mit „Anregung" oder „Anstoß" übersetzen. Wie genau das zu verstehen ist, erläutert der Autor an zahlreichen Beispielen, die weitgehend durch wissenschaftliche Studien untermauert werden. Das Buch liest sich wie ein Plädoyer für die Homöopathie. Obwohl einige der angeführten Argumente Widerspruch bei mir hervorriefen, war die Lektüre ein erfrischender Anstoß, die vielen Bedenken und Warnungen der selbst ernannten Gesundheitsapostel einmal kritisch zu hinterfragen. Viel hilft nicht unbedingt auch viel. Das gilt bspw. auch für den Verzehr von Obst und Gemüse. Und nur wer sich Giften eine gewisse Weile ausgesetzt hat, entwickelt die Fähigkeit, in einer Umwelt überleben zu können, in der diese vorzufinden sind.

Die Beurteilungen im Einzelnen finden Sie auf der nächsten Seite.

	Heute liebe ich mich selbst!	 Unbezwingbar wie ein Navy Seal
Informationsdichte	Der Autor liefert eine angemessene Menge an Informationen zum Thema „Selbstliebe und Resilienz", die anhand von Fallbeispielen aus der eigenen Praxis verdeutlicht werden und gut nachvollziehbar sind. Praxistipps und Übungen lassen den Leser selbst aktiv werden. Die einzelnen Kapitel sind interessant, leicht und schnell zu lesen. ●●●●	Aus meiner Sicht ist es ein leicht zugängliches Buch mit angemessener Informationsdichte. Der Leser, der sich bereits viel mit Themen wie Achtsamkeit, Umgang mit Stress, Persönlichkeitsentwicklung beschäftigt hat, wird allerdings wenig Neues finden. Mark Divine verknüpft Inhalte aus ganz unterschiedlichen Richtungen. Im Text selbst ist manche Quelle nicht sauber angegeben. ●●●○
Visuelle Gestaltung	Das Softcover des Buches könnte von der Gestaltung im ersten Augenblick auch für einen Frauenroman stehen. Die verspielte Schrift wiederholt sich in den Kapiteln und lockert das Buch etwas auf. Auf Gestaltungsmittel verzichtet der Autor bis auf eine Abbildung und eine Tabelle. Die Schriftgröße ist angenehm zu lesen. ●●○○	Das Buch ist eher einfach gestaltet. Im Anhang finden sich einige, eher simple Grafiken, die einerseits direkt im Text besser aufgehoben wären und andererseits z.T. auch weggelassen werden könnten, da sie nicht notwendigerweise zum Verständnis beitragen. ●●○○
Struktur/ Gliederung	Auf 205 Seiten wird der Leser gut durch die 15 Kapitel geleitet. Die eingebauten Praxistipps und Übungen sind im Anhang noch einmal aufgelistet, sodass diese auch zu einem späteren Zeitpunkt schnell wiedergefunden werden. Das Buch lädt eher zum Durchlesen von Anfang bis Ende als zum Querlesen ein. Im Nachgang lassen sich gut einzelne Kapitel oder Übungen noch einmal wiederholen. ●●●●	Das Buch ist in fünf Abschnitte gegliedert, die dem Leser Orientierung geben. Der Leser wird durch alle Themenbereiche geleitet, beginnend bei Motivationsgrundlage über Disziplin, Werte, Authentizität und Verantwortungsbewusstsein bis hin zur Zusammenstellung des Teams. Viele der Themenbereiche wurden bereits eingehend in anderen Veröffentlichungen bearbeitet. ●●●○
Verständlichkeit	Der Autor schreibt klar und leicht verständlich und untermauert die Theorie mit seinen Beispielen aus der medizinischen Praxis. Das macht das Lesen der einzelnen Kapitel sehr angenehm. Die Übungen sind leicht nachvollziehbar erklärt. Das Buch kommt ohne spezielle Fachtermini aus und ist einfach und gut zu lesen. ●●●●	Beispiele aus der Erfahrungswelt von Mark Divine bringen Leben in die Methoden, die er beschreibt. Ich hätte gern noch mehr von diesen Erlebnissen gelesen. Er nutzt eine leicht verständliche Sprache und kommt ohne Fachbegriffe aus. ●●●●
Eignung	Für das Buch sind keine Vorkenntnisse notwendig. Es richtet sich an alle, die sich mit den Themen Resilienz und Selbstliebe beschäftigen (möchten). „Der Kreislauf der Selbstliebe" – wie ihn der Autor beschreibt – ist sicher bei den wenigsten Menschen absolut intakt, sodass die eine oder andere Übung oder mancher Tipp für die Praxis hilfreich sein können.	Das Buch ist sehr gut für Laien geeignet, die erste Ideen zu den oben genannten Themenbereichen bekommen möchten. Das Buch verspricht viel und spart nicht mit Superlativen – im Untertitel, im Klappentext und im Vorwort. Wie viel von dem Angebotenen der Leser umsetzt, wie diszipliniert er dranbleibt, liegt beim Leser selbst. Ein paar Anregungen wird jeder mitnehmen können.
Relevanz	„Heute liebe ich mich selbst!" ist eine praktische Lektüre für alle, die noch einen kleinen Anstoß benötigen, sich selbst zu lieben und auf sich und ihre Bedürfnisse zu achten. Wer an sich selbst arbeiten möchte, dem kann ich eine klare Leseempfehlung geben. ●●●●	Es gibt sehr viele ähnliche Bücher/Ratgeber zu diesen Themen auf dem Markt. Wegen der Navy-Seals-Metapher spricht dieses Buch möglicherweise eher Männer an. Es ist zudem für Leser empfehlenswert, die leicht verständliche und anwendbare Methoden zur Selbststeuerung, Selbstdisziplinierung und zum persönlichen Wachstum suchen. ●●○○

Resilienz als Erfolgsfaktor

Hormesis

Informationsdichte

Das Buch bietet durchaus viele Informationen. Besonders der erste Teil des Buches ist als theoretischer und psychologischer Hintergrund interessant. Wer jedoch rein auf den Titel schaut und auf der Suche nach praktischen Ideen ist, wird unter Umständen enttäuscht sein, weil sich ein großer Teil des Buches mit eher theoretischen Ansätzen zum Verständnis von Resilienz beschäftigt.

●●●●

Die Informationsdichte ist m.E. nach angemessen. Aufgrund der Erwähnung zahlreicher Studien und den vielen historischen Rückblendungen ist das Buch sehr informativ. Es gibt einige Wiederholungen, die jedoch zu einem angenehmen Lesefluss beitragen. Auch Laien müssten den Ausführungen mühelos folgen können.

●●●●

Visuelle Gestaltung

Das flexible Cover des Buches empfinde ich als seriös und ansprechend zugleich. Die Schrift wäre für mich einfacher zu lesen, wenn sie etwas größer wäre. Die Gestaltungselemente wie Tabellen, Abbildungen, Diagramme und Kästen sind zahlreich. Sie sprechen oft, jedoch nicht immer, für sich alleine. Häufig fassen sie wichtige Inhalte übersichtlich zusammen.

●●●○

Das Cover ist schlicht und ansprechend gestaltet. Die Schriftgröße ist m.E. nach ideal. Es gibt allerdings nur wenig Abbildungen und Diagramme, die im Verhältnis zum restlichen Inhalt klein gedruckt sind. Auf die Verwendung didaktischer Hilfsmittel (Zusammenfassungen, Randnotizen etc.) wurde verzichtet. Die wichtigen Begriffe lassen sich aber mithilfe eines Registers wiederfinden.

●●○○

Struktur/ Gliederung

Das Inhaltsverzeichnis ergibt einen hervorragenden Überblick über die einzelnen Kapitel, die klar gegliedert sind. Es gibt auch zwischendurch kleine Übersichten über die anschließenden Kapitel. Dies ist für meinen Geschmack ein wenig zu viel. Gegebenenfalls lassen sich die Teile auch unabhängig voneinander lesen. Allerdings nur, wenn man die Fachbegriffe kennt, die verwendet werden.

●●●○

Obwohl der Autor seine Leser bereits in der Einleitung gut abholt, erscheint mir die Gliederung der einzelnen Kapitel manchmal etwas willkürlich. Aufgrund der zahlreichen Wiederholungen kommen aber auch Querleser auf ihre Kosten. Zudem bietet das Register die Möglichkeit, nach Stichworten zu suchen bzw. sich gezielt zu informieren.

●●●○

Verständlichkeit

Der Text in Teil eins des Buches beinhaltet viele Modelle. Wer die Fachbegriffe und Abkürzungen zum ersten Mal liest und sie sich nicht gleich merken kann, muss jeweils zurückblättern, um wirklich zu verstehen, was gemeint ist.
Ein Glossar existiert, ist jedoch etwas unübersichtlich. Der zweite Teil ist sehr praktisch und verständlich geschrieben und enthält viele Tipps.

●●○○

Obwohl ich mich mit naturheilkundlichen Themen bislang nur ganz am Rande beschäftigt habe, konnte ich dem Autor in allen Punkten gut folgen. Die Beispiele sind lebensnah und sprachlich unterhaltsam aufbereitet. Der Schreibstil hat mich angesprochen. Das Register unterstützt zudem das Verständnis.

●●●●

Eignung

Das Buch richtet sich laut Klappentext an Führungskräfte, Coachs und Trainer, die das Thema Resilienz in der Arbeitswelt etablieren möchten. Auch für Personalverantwortliche ist etwas dabei, etwa „Interventionen in der Organisation: die Situation am Arbeitsplatz" in Teil zwei. Der erste Teil ist für meinen Geschmack zu theoretisch.

„Hormesis" wurde wahrscheinlich für alle Menschen geschrieben, die sich für „Gesundheit" im weitesten Sinne interessieren und für alternative Heilmethoden aufgeschlossen sind. Trotz der brisanten Thematik ist es aber vor allem ein unterhaltsames Lesebuch, das umfassend über physische Widerstandskraft informiert.

Relevanz

Für Leser, die psychologisch fundierte Hintergrundinformationen zum Thema Resilienz suchen und sich darüber hinaus für die praktische Umsetzung interessieren, ist das Buch interessant. Für Führungskräfte, Coachs und Trainer, die sich viele Impulse für die Praxis wünschen, ist das Buch nicht besonders relevant.

●●○○

Da ich bislang keine anderen Bücher zu diesem Thema gelesen habe, war es für mich eine gelungene Einführung mit guter Beweisführung. Trotz des Untertitels „Das Prinzip der Widerstandskraft – Wie Stress und Gift uns stärker machen" behandelt „Hormesis" nahezu ausschließlich die physische Widerstandskraft. Wer mehr über Resilienz erfahren möchte, greift daher besser zu einem anderen Buch.

●●●○

managerSeminare

Das Weiterbildungsmagazin

Abovorteile nutzen

Mehr? Hier klicken.

oder anrufen: 0228/97791-23

Weiterbildungsmessen kostenfrei besuchen

Freier Eintritt für wichtige Weiterbildungsmessen.
Beispiel Zukunft Personal, Köln

Zukunft Personal

Tageskarte:	75 EUR
Für Abonnenten:	**0 EUR**

Themendossiers kostenfrei

Flatrate-Onlinezugriff auf über 100 Themenschwerpunkte. Beispiel: Themendossier „Teamentwicklung“

Preis pro Dossier:	19,80 EUR
für Abonnenten:	**0,00 EUR**

Online-Archiv inklusive

Flatrate-Zugriff auf 2.700 Beiträge aus 25 Jahren managerSeminare.
Beispiel: „Storytelling als Führungsinstrument“

©diege_cervo/iStockphoto

Preis pro Beitrag:	5 EUR
für Abonnenten:	**0 EUR**

CD-Trainingskonzepte 50 EUR Rabatt

Mehr als 20 fertig vorbereitete Trainingsthemen mit allen Arbeitsmaterialien zur Auswahl.
Beispiel: Bewerbungsinterviews professionell durchführen

Ladenpreis:	148,- EUR
für Abonnenten:	**98,- EUR**

Petersberger Trainertage 50 EUR Rabatt

Dabei sein auf Deutschlands größtem Trainerkongress.
Ab April 2017 im Kameha Grand Bonn

Regulärer Eintritt:	498,- EUR
Abonnentenpreis:	**448,- EUR**

Flatrate auf das Heftarchiv

Flatrate-Onlinezugriff auf die vier aktuellsten Heftjahrgäng

Für Abonnenten:	**0 EUR**