

Testgelesen: Neue Bücher zum Thema Achtsamkeit

Was kann man tun, um psychisch gesund zu bleiben? Wie schafft man sich Oasen in hektischen Zeiten? Mit welchen Techniken kann man Meditation im Alltag integrieren? Welchen Nutzen haben Führungskräfte, wenn sie achtsam agieren? Antworten auf diese Fragen liefern vier neue Bücher zum Thema Achtsamkeit.

► **Dietmar Hansch: Burnout.** 206 Seiten, Knauer, München 2014, 12,99 Euro.

Mit einer „Bedienungsanleitung für das innere Ladegerät“ wendet sich der Arzt Dietmar Hansch an alle, „die in der Stressfalle sitzen und lernen wollen, ihrem Alltag mehr Genuss, positive Erlebnisse und vitalisierende Energie abzugewinnen“. Kenntnissreich und von Empathie für Mitarbeiter getragen, die oft durch Arbeitsüberlastung und ungute Arbeitsbedingungen erschöpft sind, beschreibt der Autor zunächst die Facetten von Burnout: Ausgebranntsein, Erschöpfungsdepression und Angststörungen sowie körperliche Beschwerden. Die Stressreaktion, genährt von „Muss-Vorstellungen“, die inneren Druck erzeugen, verstärkt durch einige „Grund- wie Eskalationsprobleme“, führt schließlich zur „Erschöpfung des Selbst“. Der Fokus liegt auf unterschiedlichen Haltungen sowie Methoden, aus der Eskalation auszusteigen – Akzeptanz, Achtsamkeit und Flow sind Schlüsselbegriffe. Der kompetente Praxisleitfaden stellt viele Auftankaktivitäten konkret vor, lädt als Hilfe zur Selbsthilfe ein, langfristig Selbstkompetenzen aufzubauen. Ausdrücklich erwähnt der Autor auch die Eignung des Buchs als Begleitmaterial für ambulante oder stationäre Psychotherapien sowie für Reha-Maßnahmen nach Burnout.

Thomas Beer ■

► **Herbert Schreib: Cool durch Wirbel und Wandel.** 208 Seiten, Linde, Wien 2014, 19,90 Euro.

Raftingguide und Berater Herbert Schreib schafft eine gelungene Verknüpfung seiner Erfahrungen im Wildwasser mit den Herausforderungen im Management. Für moderne Führungskräfte gilt es, mit Ungewissheit, Unerwartetem und Unsicherheit ebenso souverän umzugehen, wie es dem Autor im Wildwasser mit Dynamic Mindfulness gelingt. Mit diesem Begriff beschreibt Schreib eine Achtsamkeit, die er mittels eines Trainingsplanes für Manager anwendbar macht. Mit Atem- und Wahrnehmungsübungen zeigt der Autor den Nutzen auf, den ein wacher und trainierter Geist dem Leistungsträger von heute bringt. Mit einem wachen Geist soll es Managern gelingen, den ständigen Wandel und Change-Prozesse souverän zu bewältigen. Zwar lädt der Trainer zu seinen Outdoor-Seminaren im Wildwasser ein, doch stellen sie keine Voraussetzung für Mindfulness dar. Es braucht keine teure Ausrüstung, um die eigene Achtsamkeit zu schärfen. Eigenschaften wie Disziplin und Durchhaltevermögen von ca. fünfzehn Minuten täglich sind erforderlich, um das Trainingsprogramm der Dynamic Mindfulness dauerhaft zu implementieren. Einen gut gegliederten Leitfaden dazu liefert Schreib mit seinem Buch. Er ermutigt Manager bereits

beim Lesen zur Anwendung der Übungen. Diese sind überraschend leicht, fast überall anzuwenden und vermitteln auf Anhieb erstaunliche Erkenntnisse. Das Credo ist: Nicht der Kampf gegen Ungewissheit, Unerwartetes und Unsicherheit ist die Lösung, sondern der achtsame und souveräne Umgang damit.

Rudi Dobrinski ■

► **Gill Hasson: Achtsamkeit.** 176 Seiten, Gabal, Offenbach 2015, 19,90 Euro.

Zentrale Themen sind die Achtsamkeit jenseits von Meditation und die Feststellung, dass das Leben in der Gegenwart und nicht in der Vergangenheit oder Zukunft stattfindet. Gill Hasson gliedert das Buch, das sich an ein breites Publikum wendet, in zwei Teile. Im ersten Teil geht es darum, Achtsamkeit zu verstehen, im zweiten Teil darum, die Achtsamkeit zu praktizieren. So werden im ersten Teil u. a. die einzelnen Aspekte von Achtsamkeit beschrieben: Wahrnehmung, Zurkenntnisnahme, Akzeptanz, Wertneutralität, Loslassen, Konzentration und Engagement, Anfängergeist sowie Geduld und Vertrauen. Die Autorin geht auch auf mentale Fallstricke – sogenannte Denkfallen – sowie auf Gefühle und Intuition ein. Im zweiten Teil werden die Achtsamkeit und ihre Einsatzmöglichkeiten in

Die Testleser:



Thomas Beer ist Diplom-Psychologe und Diplom-Pädagoge sowie Supervisor (DGSv/BDP) und Organisationsberater. Als Inhaber von consultando Beratung + Fortbildung berät und trainiert er Fach- und Führungskräfte zur Förderung der beruflichen Kompetenzentwicklung und Steigerung der Arbeits- und Lebensqualität. Kontakt: info@consultando.de

Rudi Dobrinski ist Trainer, Mediator, Systemaufsteller und Coach im Raum Nürnberg. Seine Schwerpunkte sind Kommunikation, Stress- und Konfliktmanagement, Resilienztraining und Führungskräfteentwicklung. Kontakt: mail@rudi-dobrinski.de

Diplom-Psychologin **Elke Overdick** war in der freien Wirtschaft als kaufmännische Leitung sowie im klinischen Bereich als Psychotherapeutin tätig. Seit 1999 bietet sie psychologisches Know-how für den Beruf in Form von Coaching, Training, Moderationen und Teamentwicklungen an. Kontakt: overdick@coaching-und-training.de

Eva Thomas bietet seit 1998 erlebnis- und erfahrungsorientiertes Training und Coaching für die Gesundheits- und Sozialwirtschaft an. Seit 2010 gibt sie ihre Erfahrungen auch als Autorin weiter. Ihre Schwerpunkte sind wertschätzende Kommunikation, eigenverantwortlicher Stressabbau und souveränes Führen. Sie lebt und arbeitet in Dresden und Rostock. Kontakt: info@eva-thomas-online.de

verschiedenen Alltagssituationen erkundet. Dabei geht es um den Umgang mit schmerzlichen Emotionen ebenso wie um den Einsatz von Achtsamkeit zur Steigerung von Selbstachtung und Selbstvertrauen und die Fähigkeit, mit Einsamkeit umzugehen. Auch der Einsatz von Achtsamkeit in der Motivation, im Umgang mit anderen Menschen und im Beruf ist Thema. Im Text finden sich zudem Übungen, die im Alltag eingesetzt werden können, „Surfing the Urge“ etwa koppelt achtsame Wahrnehmung und Atmung mit der Vorstellung, eine Welle zu reiten, die irgendwann bricht und dann zerfließt. Diese Übung soll dabei helfen, beispielsweise das Verlangen nach einer Zigarette zu beherrschen.

Elke Overdick ■

► **Paul J. Kohtes, Nadja Rossmann: Mit Achtsamkeit in Führung.** 276 Seiten, Klett-Cotta, Stuttgart 2014, 29,95 Euro.

Das Autorenteam stellt verschiedene Meditationsformen vor und zeigt, für welche Zielgruppe sie geeignet sind. In der Einleitung werden Leser, die eventuell noch skeptisch sind, hervorragend aufgeschlossen, indem über Meditation an ungewöhnlichen und hektischen Plätzen, etwa einem Supermarkt, berichtet wird. Die Autoren verstehen Meditation als einen „Generalschlüssel

zum noch nicht verwirklichten Potenzial im Unternehmen“. Sie beschreiben eindrücklich das Spannungsfeld zwischen den Bedürfnissen der Mitarbeiter und den Zielen des Unternehmens. Sie zeigen auf, wie ein Wertewandel diese vermeintlich gegensätzlichen Interessen verbinden kann. Personalverantwortliche, die Meditation in ihre Unternehmen bringen wollen, lernen konkrete Türöffner kennen, die sowohl die Werte und Weltanschauungen von Mitarbeitern als auch von Geschäftsleitungen berücksichtigen. Die Autoren untermauern diese Tipps mit Beispielen aus ihrer Beraterpraxis. Das Buch regt dazu an, die Werte und Strategien im eigenen Unternehmen zu überdenken. Lediglich das Kapitel „Best Practices“ hält nicht, was es verspricht: Statt Firmen, die von Höhen und Tiefen bei der Implementierung erzählen, werden Trainingsangebote, hauptsächlich aus dem Umfeld des Benediktushofes Holzkirchen, aufgelistet. Es handelt sich dabei um öffentliche Trainings und Coachings, die Personalverantwortliche zunächst für sich selbst erproben können. Anschließend können sie mit Hilfe der genannten Anbieter für ihre Firmen geeignete Achtsamkeits-Angebote entwickeln.

Eva Thomas ■

Die Beurteilungen im Einzelnen – siehe nächste Seite! ►

Komprimierte Trainings im Kurzzeitformat



Trainingaktuell
Sonderpreis



Microtraining Sessions

Microtraining Sessions (MTS) sind kurze Lern- und Trainingsinterventionen von 15 bis 90 Minuten, die auf smarte Art helfen, Wissen zu vermitteln, Lerninhalte zu trainieren und Erfahrungen auszutauschen. Trainer, Peers oder Vorgesetzte setzen sie entweder isoliert als autonome Trainingslektionen ein oder verwenden sie als Bausteine vor oder nach einem Training. In diesem Buch lernen Sie, wie Sie Microtrainings durchführen. Dabei können Sie auf ein breites Themenspektrum von über 20 vorbereiteten MTS als Anregung zurückgreifen.

Barbara Illi
Microtraining Sessions
Komprimierte Trainings im Kurzzeitformat: Wie Microtraining Sessions (MTS) funktionieren, wie Sie den Prozess begleiten und Lernerfolge sichern
2015, kt., 240 S.
plus Online-Ressourcen
ISBN 978-3-941965-95-9
Ladenpreis: 49,90 EUR
Für Abonnenten von **Training aktuell:**
39,90 EUR
Bestell-Nr.: tb-11161
www.managerSeminare.de/tb/tb-11161

*Sonderpreis für Abonnenten
von **Training aktuell:**
www.trainingaktuell.de/abonnement

	Burnout	Cool durch Wirbel und Wandel	Achtsamkeit
			
Gehalt	Der Informationsgehalt ist hoch, zugleich gelingt eine ausgewogene Mischung von Theorie und praktischen Beispielen. Info-Boxen und Literaturverzeichnis liefern Hinweise auf vertiefende oder ergänzende Literatur. Möglicherweise überfordert die Fülle an Informationen den vermutlich a priori gestressten Leser. ■ ■ ■ ■ □	Der Autor lässt den Leser nur allmählich die Verknüpfung zwischen den Erfahrungen im Wildwasser und denen harter Wirtschaftsrealitäten erkennen. Doch dann stellt er schlüssig die Relevanz zu den Herausforderungen des Managements her. Insofern ist die Informationsdichte meist ausgewogen. ■ ■ ■ ■ ■	Für Leser, die sich dem Thema Achtsamkeit zum ersten Mal nähern, ist die Informationsdichte ausreichend. Es gibt Informationen, Denkanstöße und Tipps zur praktischen Anwendung. Es finden sich jedoch auch etliche Wiederholungen. Der Chance, dass dadurch Inhalte besser erinnert werden können, steht die Gefahr der Ermüdung gegenüber. ■ ■ ■ ■ □
Visuelle Gestaltung	Der stabile Einband mit nach innen geklappten Flügeln und Klappentext sind dezent ansprechend und seriös gestaltet. Wenige Abbildungen und einige leicht grau abgesetzte Passagen lockern neben Kursivschrift und Aufzählungszeichen den Text mit angenehm lesbarem Schriftbild auf. Einige Bilder und etwas mehr Farbe im Textteil hätten vielleicht gut getan. ■ ■ ■ ■ □	Der Einband zeigt ein Naturschauspiel von Wasserfall, Felsbrocken sowie den Autor nachdenklich am Ufer sitzend. Die optische Gestaltung ist lesefreundlich durch das handliche Format sowie durch die knappe Seitenanzahl, die Schriftgröße, Gliederung, Zwischenüberschriften und zahlreiche Beispiele mit einigen Grafiken. Insgesamt vermittelt das Buch einen hochwertigen Eindruck. ■ ■ ■ ■ □	Die Schrift ist zwar etwas klein, dafür sind aber die Papierqualität und der Druck gut. Es wird mit deutlich abgehobenen Überschriften, Abschnitten und mit fettgedruckten Zitaten sowie mit Kästen gearbeitet, in denen Zusatzinformationen zu finden sind. Zeichnungen und Bilder fehlen. An mehreren Stellen werden Zusammenfassungen durch einen grauen Kreis hervorgehoben. ■ ■ ■ ■ □
Struktur/Gliederung	Das Buch ist in 59 kurze Kapitel gegliedert. Das Inhaltsverzeichnis verzichtet auf eine grobe thematische Einteilung, die der Orientierung dienlich wäre. Von der Logik her sollte das Buch zusammenhängend gelesen werden, gezieltes Lesen einzelner Kapitel ist daher nur eingeschränkt möglich. Nicht immer sind Überschriften im Text auch im Inhaltsverzeichnis aufgeführt. ■ ■ ■ □ □	Das Buch gliedert sich in drei Abschnitte: Einführung zum Thema, Vorstellen der Trainingschritte und Transfer in den Manageralltag – jeweils in sieben Schritten. Die Abschnitte bauen nachvollziehbar aufeinander auf. Im Wechsel mit Schreibs Erfahrungen, den Übungen zur Achtsamkeit und dem Nutzen-transfer für das moderne Management sind die Kapitel schlüssig aufbereitet. ■ ■ ■ ■ ■	Die visuelle Struktur mit Überschriften und Absätzen suggeriert mehr Stringenz, als an manchen Stellen inhaltlich zu finden ist. Mehrfach geben die Überschriften nicht prägnant wieder, was in dem Text behandelt wird. Die grobe Gliederung des Buches ist jedoch schlüssig. Und ein Querlesen sollte durch die Wiederholungen im Text auch gut möglich sein. ■ ■ ■ ■ □
Verständlichkeit	Der Autor wendet sich direkt an den Leser und löst sein Versprechen, möglichst einfach zu schreiben und auf Fachbegriffe und Fremdwörter weitestgehend zu verzichten, durchgängig ein. Die klare Sprache und die anschaulichen Erläuterungen komplexer Sachverhalte mittels vieler Praxisbeispiele, angereichert durch Zitate und Lebensweisheiten, machen das Lesen zu einem Vergnügen. ■ ■ ■ ■ ■	Der Autor spricht den Leser direkt mit vielen Beispielen aus der Wirtschaftswelt an. Seine bodenständige Sprache bringt dem Leser die Übungen sehr nahe. Herbert Schreib weiß, wovon er schreibt. Diese Fachkompetenz vermittelt er jederzeit: Fachkompetenz nicht nur im wilden Wasser, sondern auch im turbulenten Managerleben. ■ ■ ■ ■ ■	Die Sprache des Buches ist sachlich, klar und leicht verständlich. Auf Fachbegriffe wird weitgehend verzichtet. An einigen Stellen werden Sachverhalte zum besseren Verständnis mit Fallbeispielen oder Geschichten illustriert. ■ ■ ■ ■ ■
Eignung	Das Buch ist ein Praxisleitfaden für erschöpfte Menschen sowie für alle, die künftig sorgsamer mit sich und ihren Ressourcen umgehen möchten, und eignet sich hervorragend als Anti-Burnout-Programm. Zahlreiche Anregungen zur Förderung von Achtsamkeit sowie zur Änderung mentaler Blockaden sind auch für Coachs und Trainer nutzbar.	Das Buch ist ein gelungener Ratgeber für gestresste Manager. Es vermittelt in knappen Abschnitten einen strukturierten Trainingsplan zur Schärfung der eigenen Wahrnehmung und eines wachen Geistes. Damit mag es gelingen, alle Turbulenzen einer sich ständig in Veränderung befindlichen Wirtschaftswelt zu meistern.	Dieses Buch eignet sich für Laien, die sich über das Thema Achtsamkeit informieren möchten, und die besonders deren Einsatz im Alltag, jenseits von Meditation, interessiert. Die Hinweise und Tipps auf der Verhaltensebene zu den Themen Motivation, Zuhören, Umgang mit Kritik, Überzeugen etc. werden dem fortbildungserprobten Leser bereits vertraut sein.
Relevanz	Es gibt keine grundlegend neuen Erkenntnisse, doch die Verbindung von altem Wissen, etwa über stoische Philosophie und Buddhismus, und einer modernen wissenschaftlichen Betrachtung der Achtsamkeitsthematik ist durchaus lesenswert. Dietmar Hansch verzichtet auf plakatige Rezepte und bietet stattdessen wertvolle Anregungen zu einer bewussten Lebensweise. ■ ■ ■ ■ ■	Das Buch trifft den Nerv der Zeit. Die Weltwirtschaft befindet sich in einem steten Veränderungsprozess, ohne Anfang und Ende. Bietet der Manageralltag keine Phasen des Durchatmens mehr, sind erfolgreiche Leistungsträger gefordert, sich diese aktiv zu schaffen. Der Autor liefert eine schlüssige Anleitung dazu, wie Manager mit Dynamic Mindfulness im hektischen Berufsalltag souverän bleiben. ■ ■ ■ ■ ■	Es handelt sich hier um eine gute Einführung aus dem Bereich der Selbsthilfe-Literatur. Da das Buch mit seinen 170 Seiten nur eine begrenzte Tiefe erreicht, ist es nicht unbedingt ein Muss, aber eine leichte, Denkanstöße liefernde Lektüre für ein gemütliches Wochenende. ■ ■ ■ ■ □