

REZENSION

Dies ist ein Arbeitsbuch für Menschen, die unzufrieden mit ihrem bisherigen Verhalten sind, die sich auf neue Wege des Erlebens und Handelns begeben wollen. Und es ist auch ein Buch für Coachs, die Menschen dabei begleiten wollen. Ausgebildete Coachs werden hier allerdings keine wissenschaftlichen Grundlagen, Methodendiskussionen und Toolbatterien finden, die sie nicht schon woanders gefunden hätten. Beispielsweise die Telearbeit aus Hypnosystemischer oder NLP-Schule, das Innere Team von Schulz von Thun. All dies und noch viel mehr wird zwar beim Kenner der Materie Resonanz erzeugen. Doch dieser Diskurs ist nicht Kern und Anliegen des Buchs. Es ist stattdessen ein klar strukturierter praktischer Leitfaden, der sich mit dem Thema Persönlichkeit auseinandersetzt und konkrete Hilfestellung und Anleitung für Klienten wie Coachs liefert.

Dass Autor Thomas Dietz Arzt ist, mag man daran erkennen, dass er immer wieder auf Neurowissenschaftler wie Gerald Hüther oder Gerhard Roth Bezug nimmt. Seine Frau Ingeborg ist Heilpraktikerin. Beide Autoren beschäftigen sich schon lange mit Psychotherapie. Wichtige Prinzipien ihrer Arbeit stammen aus der erfahrungsorientierten Körperpsychotherapie Hakomi nach Ron Kurtz und Halko Weiss sowie aus dem Internal Family Systems (IFS) nach Richard Schwartz.

Das Buch ist in 13 Kapitel gegliedert. Nach einer Einstimmung zum Thema Selbstführung geraten als

Dietz, Ingeborg &
Dietz, Thomas (2007)

Selbst in Führung. Achtsam die Innenwelt meistern. Wege zur Selbstführung in Coaching und Selbst-Coaching.

Paderborn: Junfermann.

ISBN: 978-3-87387-682-8

224 Seiten

22,00 €

Bei amazon bestellen:

<http://www.amazon.de>

Zweites automatische Reaktionen in den Blick. Die Kapitel sind alle gleich gestaltet. Zunächst erfährt man Hintergründe. Dann gibt's eine Fallgeschichte. Danach wird die Thematik anhand der Fallgeschichte und des Hintergrunds erklärt. Anschließend werden Ratschläge zum besseren Umgang gegeben. Man lernt beispielsweise, wie wichtig es ist, in sich zu spüren, kritische Zustände in Zeitlupe ablaufen zu lassen und somatische Reaktionen wahrzunehmen. Die Würdigung der eigenen „wunden Punkte“, die Entwicklung von Verständnis und von Selbstregulationsmöglichkeiten schließen sich an. In Marginalien werden die wichtigsten Erkenntnisse in kleinen Textkästen am Seitenrand zusammengefasst, so dass man sich schneller orientieren kann. Zum Schluss des Kapitels wird dann eine konkrete Selbst-Coaching-Anleitung gegeben. Für den Coach gibt es separate Hintergrundinformation und eine Liste hilfreicher Fragen.

Auf diese Weise sind also alle weiteren Kapitel aufgebaut. Es schließen sich die Themen „Emotionen und somatische Marker“, „Innere Achtsamkeit und der innere Beob-



achter“ und „Vielfalt von Persönlichkeitsteilen“ an. Die weiteren Kapitel kreisen darauf aufbauend um Selbstführung, den inneren Dialog bis hin zum Thema Navigation bei Konflikten. Das letzte Kapitel stellt den Ausklang dar. Hier antworten die Autoren – ungewöhnlich offen – auf Fragen ihrer Kursteilnehmer.

Das Buch ist sehr kompakt und praktisch. Man merkt ihm an, dass seine Autoren das, was sie vorstellen, wirklich im Klein-klein und diversen Facetten durchgearbeitet und reflektiert haben. Wer sich – als Coach – für die konzeptionellen Hintergründe tiefer interessiert, wird dazu sicher weitere Hintergrundliteratur konsultieren. Für den Klienten sind diese Infos eher unerheblich, ihm reicht zu wissen, dass er in diesem Buch nicht mit dem schrillen Heilsversprechungen und konzeptionellen Müll zugetextet wird, der auf dem Markt ja leider ebenfalls ausreichend vorhanden ist; im Gegenteil. Das ist angenehm, motivierend und hilfreich zu wissen. Dem Buch seien viele Leserinnen und Leser gewünscht. ■

Thomas Webers
thomas.webers@rauen.de