



Neue Bücher zum Thema Resilienz

Wie entsteht Resilienz? Welche Mechanismen rauben Führungskräften im Alltag Kraft? Wie kann man die eigene Widerstandsfähigkeit stärken? Antworten auf diese Fragen liefern vier neue Bücher zum Thema Resilienz.



Claudia Croos-Müller: Kraft.
240 Seiten, Kösel, München 2015,
19,99 Euro.

Testgelesen von Rudi Dobrinski

Claudia Croos-Müller nähert sich mit ihrem Buch den Themen Überlastung im Alltag und Resilienz auf erfrischende Weise. Spannend und gut verständlich vermittelt die Neurologin wichtige neurologische Grundlagen zum Zusammenspiel zwischen Körper und Gehirn. Sie spricht den Leser direkt an und benennt sowohl resilienzförderndes als auch gesundheitsschädliches Verhalten. Durch Praxisbeispiele, regelmäßige Fazits und Zitate alter Meister kann man den Inhalten gut folgen und sie mit der eigenen Lebenssituation verknüpfen. Ein wesentliches Element des Buchs sind Trainingseinheiten einfacher, sich wieder-

holender Körperübungen, die unmittelbar das Stressempfinden senken sollen. Croos-Müller gibt ergänzende neurologische Hintergrundinformationen, welcher Nerv durch welche Übung stimuliert wird und welche positiven Neurotransmitter produziert werden – auch bei ganz intuitiven Gesten wie etwa Hand aufs Herz legen. Das Programm der Autorin soll bei regelmäßiger Ausübung die Resilienz steigern. Ihre sogenannten Body2Brain-Übungen, wie z.B. sich morgens strecken, gähnen, schlüpfend einzuatmen und schnaubend auszuatmen oder ein lautes „Ahh“ auszustoßen, wirken, wie sie betont, positiv auf den Geist und erzeugen dadurch gute Gefühle. Croos-Müller regt an, im täglichen Tun immer wieder eine kleine Trainingseinheit einzulegen, ob beim Treppensteigen, beim Blick aus dem Fenster, beim Warten an der Kasse und an der roten Ampel.

Die
Testleser



Rudi Dobrinski

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



Oliver Alexander Kellner

Oliver Alexander Kellner ist Trainer und Inhaber des Unternehmens simsalawin consulting & training. Kontakt: info@simsalawin.de



Julitta Rössler-Kruszona

Julitta Rössler-Kruszona arbeitet als Coach und Trainerin. Ihre Schwerpunktthemen sind Resilienz, psychische Gesundheit im Arbeitsleben sowie Führungskräfteberatung, Teamentwicklung und Veränderungsmanagement. Kontakt: info@jr-training-beratung.de



Dajana Schmidt

Dajana Schmidt entwickelt Führungskräfte und Berater als Coach für Kommunikation. Ihre Kunden sind Banken, Versicherungen, Dienstleistungsunternehmen sowie Bildungs- und Beratungsanbieter. Ihre Themenschwerpunkte sind Führung, Kommunikation und Vertrieb. Kontakt: gewonnen-wird-im-kopf@web.de



Katharina Maehrlein:
Erfolgreich führen mit Resilienz.
 224 Seiten, Gabal,
 Offenbach 2015, 19,90 Euro.

Testgelesen von Oliver Alexander Kellner

Das Buch von Katharina Maehrlein richtet sich an Führungskräfte und eröffnet mit Erlebnissen aus der Coachingpraxis der Autorin. Insbesondere Führungskräfte in sogenannten Sandwich-Positionen sind ihrer Ausführung nach mit der Tatsache konfrontiert, dass Ärzte krankschreiben, Mitarbeiter sich verdünnisieren und Unternehmen das Nachsehen haben. Auf 220 Seiten spannt die Autorin einen Bogen von der Grundsatzfrage, was Resilienz eigentlich ist, über die Achtsamkeit des Einzelnen sich selbst gegenüber bis hin zu verschiedenen Führungsstilen und dem Konzept des New Leadership. Dabei macht Katharina Maehrlein eines deutlich: Achtsamkeit ist für sie der eigentliche Schlüssel zu mehr Widerstandskraft und Wirksamkeit. Um dies zu bekräftigen, führt sie neben persönlichen Erfahrungen auch wissenschaftliche Studien an. Schwerpunkt des Buchs sind mit etwa zwei Dritteln die Themen Achtsamkeit, innere Kraft und deren Auswirkung. Etwa ein Drittel beschäftigt sich im Kern mit Führungsstilen und mit der Frage, welchen Einfluss diese auf die Mitarbeiter haben. Mit verschiedenen Checklisten wird der Leser dazu angeregt, seine persönliche Ist-Situation zu hinterfragen. Entsprechende Übungen schließen sich als Handlungsaufforderung dieser Standortanalyse an. Grafische Darstellungen, etwa zur Achtsamkeit im Überblick und zum optimalen Verhalten einer Führungskraft, runden die Ausführungen ab.



Jutta Heller: Resilienz.
 200 Seiten, Orell Füssli,
 Zürich 2015, 18,95 Euro.

Testgelesen von Julitta Rössler-Kruszona

Jutta Heller lädt Führungskräfte und deren Teams ein, sich damit auseinanderzusetzen, wie die Herausforderungen der modernen Arbeitswelt gut und gesund bewältigt werden können. Es wird deutlich, dass es um mehr geht als um Techniken und Tricks zur unmittelbaren Regulierung von Stressempfinden. Jutta Heller beschreibt Resilienz als einen permanenten persönlichen Aufbau- und Entwicklungsprozess förderlicher Einstellungen. Dieses Buch lädt mit vielen praktischen Übungsvorschlägen ein zur Reflexion über das eigene Denken, Handeln und Erleben als Grundlage für die Entwick-

lung neuer Perspektiven im Umgang mit Belastungen. Im Fokus stehen sieben grundlegende Faktoren für Resilienz. Es geht um die Aspekte Akzeptanz, Optimismus und Emotionsmanagement, Selbstwirksamkeit, Eigenverantwortung, Netzwerkorientierung, Lösungsorientierung und Zukunftsorientierung. Für jeden dieser Punkte schildert die Autorin die Bedeutung und Wirkweise der Resilienzfaktoren für einen erfolgreichen und entspannten Umgang mit den Verantwortungen von Führung. Praktische Übungsangebote runden die Erläuterungen ab und bieten dem Leser die Möglichkeit, den Transfer in seinen beruflichen Alltag zu gestalten. Wissenschaftliche Erkenntnisse zum Thema findet man in diesem Buch eher wenige. Die Autorin konzentriert sich auf die alltagstaugliche Umsetzung wissenschaftlicher Erkenntnisse zum Thema.



Mirriam Prieß: Resilienz.
 192 Seiten, Südwest,
 München 2015, 19,99 Euro.

Testgelesen von Dajana Schmidt

Mirriam Prieß versteht es, den Leser innehalten und hinterfragen zu lassen. Sie motiviert dazu, Krisen in Chancen zu verwandeln sowie sich und der Welt gesund zu begegnen. Diese positive Einstellung, die den Blick nach vorn lenkt, zieht sich als roter Faden durch das Buch. Die Medizinerin im Fachbereich Psychosomatik schafft es, die Psyche des Menschen verständlich darzustellen. Sie verbindet Psychologie mit ihren Erfahrungen als Unternehmensberaterin. Nach dem Motto „Das Gras wächst nicht schneller, wenn ich daran ziehe“ werden die Leser daran erinnert, sich zu beobachten, um keine Energie für Widerstand und Abwehr zu verschwenden. Welche Einstellungen und Mechanismen uns Kraft rauben können, stellt die Autorin einfach und fundiert dar. Mirriam Prieß überzeugt mit verständlicher Sprache und motiviert zur konkreten Umsetzung, z.B. in Beziehung zu treten zu anderen, zu Dingen und Ereignissen und in erster Linie zu sich selbst. Allen Lesern, die ihre innere Widerstandskraft vermissen, gibt dieses Buch Hintergrundwissen, Mut und konstruktive Hilfestellungen. Das Credo: Resilienz beruht nicht auf dem vielen, sondern auf dem wenigen. Nach der Lektüre ist der Leser mit den zehn wichtigsten Stufen auf dem Weg zur Resilienz vertraut. Am Ende des Buches gibt es einen Test zur Selbsteinschätzung. Denn die Lösung liegt, wie so oft, in uns selbst.

Die Beurteilungen im Einzelnen finden Sie auf der nächsten Seite.



Training aktuell
 Sonderpreis

Touch it

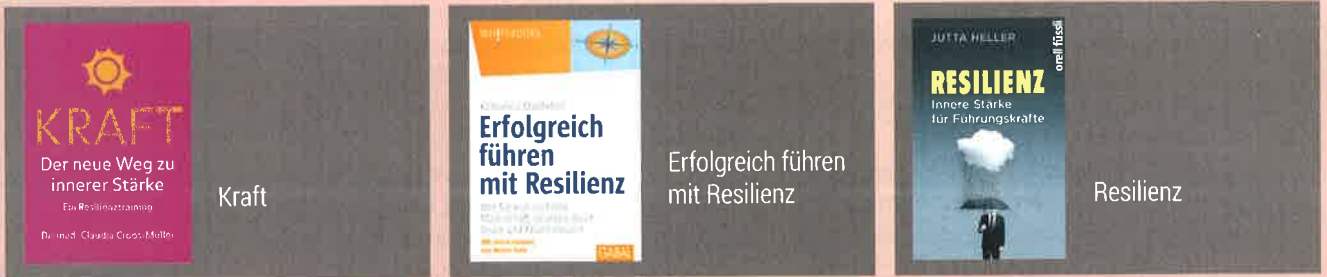
Teilnehmer emotional berühren

Lernen geschieht über Emotionen. Wirklich neues Lernen findet dort statt, wo Menschen gewohnte Denk- und Verhaltensmuster verlassen. Das Buch stellt Momente eines Trainings in den Fokus, in denen es darum geht, eine tiefere Berührung der Teilnehmer zu ermöglichen.

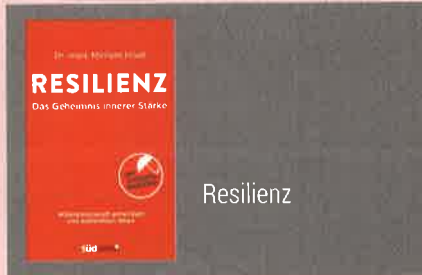
Barbara Messer, Sandra Masemann
Touch it
 2014, kt., 336 S., 49,90 EUR
Für Abonnenten von
Training aktuell: 39,90 EUR
 Bestell-Nr.: tb-9171
www.managerSeminare.de/tb/tb-9171

Jetzt **Training aktuell** abonnieren
 und bei jeder
 Buchbestellung der EDITION
 „Training aktuell“ 10 Euro sparen:
www.trainingaktuell.de/abo





	KRAFT	Erfolgreich führen mit Resilienz	RESILIZENZ
Informationsdichte	<p>Im ersten Teil ist die Dichte der medizinischen Informationen recht hoch. Es gelingt der Autorin dennoch, die Fakten für Laien verständlich zu formulieren. In den weiteren eher praktisch orientierten Abschnitten erfährt der Leser viel direkt Umsetzbares. Die Informationsdichte ist insgesamt ausgewogen.</p> <p>●●●●</p>	<p>Der Leser wird angemessen informiert und weder unter- noch überfordert. An einigen Stellen wird für vertiefende Informationen auf ein älteres Werk der Autorin verwiesen, statt die Inhalte kurz zu wiederholen. Das ist schade.</p> <p>●●●○</p>	<p>Das Buch bietet ein ausgewogenes Maß an theoretischen und wissenschaftlichen Hintergrundinformationen. Im Anhang wird auf aktuelle Literatur zur Vertiefung des Themas verwiesen. Der Informationsgehalt dieses Buches ist deshalb insgesamt hoch.</p> <p>●●●●</p>
Visuelle Gestaltung	<p>Die gebundene Ausgabe mit Umschlag ist in einer angenehmen rötlichen Farbe mit orange-gelbem Sonnenemblem auf dem Titel gestaltet. Durch das handliche Format, die angenehme Schriftgröße und die farbig unterlegten Trainingsanleitungen ist das Buch lesefreundlich. Es gibt jedoch weder Grafiken noch auflockernde Bilder.</p> <p>●●●○</p>	<p>Das Titeldesign ist schlicht gehalten. Schriftgröße und Layout sind sehr übersichtlich und angenehm für den Leser. Zusammenfassende Grafiken, Checklisten, Informationskästen und weitere, auch farbliche Gestaltungselemente lockern das Werk ansprechend auf.</p> <p>●●●●</p>	<p>Der Text ist lesefreundlich gestaltet und gut strukturiert. Übungsangebote sind visuell gut hervorgehoben. Die einzelnen Kapitel sind klar abgegrenzt. Die eingestreuten Illustrationen sind hilfreich für das Verständnis.</p> <p>●●●●</p>
Struktur/Gliederung	<p>Die Autorin gliedert ihre Anleitung für mehr Kraft im Leben in vier große Abschnitte. Die einzelnen Kapitel sind schlüssig aufgebaut mit Erläuterungen, Beispielen, einfachen Trainingsanleitungen und Nutzentransfer für den Alltag.</p> <p>●●●●</p>	<p>Das Buch ist nachvollziehbar gegliedert, und das gezielte Querlesen einzelner Kapitel ist leicht möglich. Lediglich das Inhaltsverzeichnis ist etwas knapp geraten. Wer eine bestimmte Checkliste oder Übung sucht, muss daher etwas blättern. Dies beeinträchtigt jedoch nicht die gute Gesamtstruktur des Buches.</p> <p>●●●●</p>	<p>Der Text ist in zehn klar inhaltlich abgegrenzte Kapitel unterteilt. Der Verzicht auf eine weitere Unterteilung in Unterkapitel schafft Übersichtlichkeit. Das erleichtert das Wiederauffinden einzelner Themen für eine erneute Auseinandersetzung mit einzelnen Aspekten.</p> <p>●●●●</p>
Verständlichkeit	<p>Die Autorin spricht ihre Leser direkt an und bindet sie stark ein. Beispiele verdeutlichen die Inhalte anschaulich. Den Spagat zwischen einfachen, klaren Erläuterungen und medizinischen Fachbegriffen meistert die Autorin gekonnt.</p> <p>●●●●</p>	<p>Die Sprache des Buches ist für jede Führungskraft verständlich, und die gewählten Begriffe erfordern kein zusätzliches Glossar, in dem Fachtermini erklärt sind. Lediglich einzelne Formulierungen wie beispielsweise „der Master der Masterübungen“ oder Ausflüge in „mystische Erfahrungen“ könnten ein missverständliches Bild dieses Werkes vermitteln, das ansonsten durchaus bodenständig ist.</p> <p>●●●○</p>	<p>Die Autorin verwendet eine gut verständliche Ausdrucksweise. Spezielle Fachtermini werden nicht benutzt. Viele Beispiele aus unterschiedlichen Arbeitssituationen veranschaulichen die Inhalte.</p> <p>●●●●</p>
Eignung	<p>Dieses Buch ist ein gelungener Ratgeber für Menschen, die selbstbestimmt zu Kraft kommen wollen. Es vermittelt einen strukturierten Trainingsplan mit zahlreichen einfachen Übungen sowie medizinischem Hintergrundwissen. Ziel des Ansatzes ist es, Gehirnstrukturen und -aktivitäten positiv zu beeinflussen.</p> <p>●●●●</p>	<p>Das Buch ist für Führungskräfte interessant. Auch gerade deswegen, weil es auf positive Weise dazu anleitet, sich mit dem Thema Achtsamkeit auseinanderzusetzen. Der Leser braucht keinerlei Vorkenntnisse; die beschriebenen Übungen sind einfach und verständlich und bieten einen guten Einstieg ins Thema.</p> <p>●●●●</p>	<p>Dieses Buch bietet eine Reihe von Denkanstößen. Praktische Umsetzungsvorschläge tragen dazu bei, dass der Leser den praktischen Nutzen für sich erkennen kann. Auch der bereits im Thema kundige Leser findet hier neue Impulse.</p> <p>●●●●</p>
Relevanz	<p>Das Buch trifft den Puls der Zeit. Hohe Krankenzustände durch Stress und Burnout geraten zunehmend in den Fokus. Bietet der Berufsalltag keine Phasen des Durchatmens mehr, sind vor allem erfolgreiche Leistungsträger aufgefordert, sich Phasen von Erholung und eine gute Resilienz aktiv zu verschaffen. Die Autorin liefert eine schlüssige Anleitung für eine (selbst-)bewusste Leserschaft.</p> <p>●●●●</p>	<p>Das Buch ist ein gelungener Einstieg in das Thema Führen mit Resilienz. Auch wegweisende Aspekte wie etwa die Unternehmensvision werden angesprochen, auch wenn konkrete Beispiele aus der Unternehmenspraxis fehlen. Ein Satz aus dem Buch, der es auf den Punkt bringt: „Gesunde Unternehmen und leistungsfähige Mitarbeiter brauchen mehr als die obligatorische Rückenschule und den Obstkorb.“</p> <p>●●●○</p>	<p>Im Vergleich zu zahlreichen am Markt verfügbaren Ratgeberbüchern zum Thema Resilienz bietet dieses Buch keinen grundlegend neuen Blick auf das Thema. Dennoch ist es für alle, die sich mit der Verantwortung und den Ressourcen für innere Stärke und Widerstandskraft auseinandersetzen wollen, empfehlenswert.</p> <p>●●●○</p>



Resilienz

Das Thema ist anspruchsvoll. Der Autorin gelingt es, psychologische Inhalte verständlich darzustellen und die Informationsdichte ausgewogen zu gestalten.

Informationsdichte



Das handliche Format und die Reduzierung auf zwei Farben lenken nicht vom Wesentlichen ab. Die Darstellungen sind schnörkellos und wurden auf schlichte Grafiken beschränkt.

Visuelle Gestaltung



Der Aufbau der vier Kapitel ist logisch nachvollziehbar und spiegelt die persönliche Entwicklung wider. Die Unterkapitel machen ein Nachschlagen leicht möglich. Angenehm sind die kurzen Zusammenfassungen und Zitate sowie die Anregungen zur Selbstreflexion.

Struktur/
Gliederung



Das Buch zeichnet sich durch eine klare, verständliche und bildhafte Sprache aus. Die Autorin versteht es, die Leser mitzunehmen. Sie verzichtet weitgehend auf Fachvokabular und erklärt dieses falls nötig, sodass die Inhalte auch für Laien verständlich sind.

Verständlichkeit



Das Buch ist ein Gewinn für jeden Leser. Das Thema ist zwar nicht neu, jedoch von der Autorin wertschätzend dargestellt und aus der Psychologie übersetzt. Wer sich gestresst fühlt, Kraft verliert, Belastungen besser standhalten will, für den ist das Buch geeignet.

Eignung

Das Buch hält, was es verspricht. Es gibt einen fundierten Praxisbezug. Besonders wertvoll sind die regelmäßigen Selbstreflexionen. Ein tolles Buch!

Relevanz

