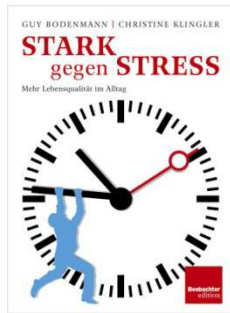


Buchbesprechung: Stark gegen Stress. Mehr Lebensqualität im Alltag.



Guy Bodenmann, Christine Klingler: *Stark gegen Stress. Mehr Lebensqualität im Alltag*. Beobachter Edition, 254 S, Fr 38.-, 1. Auflage 2013, ISBN: 978-3-85569-587-4

In diesem Band der Reihe der Beobachterräatgeber übernehmen die Autoren Guy Bodenmann und Christine Klingler das Bild eines mehrstöckigen Hauses, um die Vielschichtigkeit von Stress und allgemeinverständlich zu erklären: Als Fundament wird der Selbstwert (psychische Stabilität) repräsentiert, den 1. Stock stellen Wertschätzung und Anerkennung dar, den 2. Stock das Befinden einer Person (Leistungs-, Liebes und Genussfähigkeit). Im 3. Stock befinden sich die konkreten Strategien im Umgang mit Stress und im Dachgeschoss schliesslich geht es um Werte und Sinn.

In dieser Reihenfolge werden im Buch in 9 Kapiteln die Bilder dieses „Stresshauses“ mit psychologischem Inhalt ausgebaut. Farbige gestaltete praktische, interaktive Einlagen (Hinweise, Tipps, aber auch skalierte Kurzfragebogen zum Selberausfüllen, kurze Fallvignetten, Anleitungen etwa zur progressiven Muskelrelaxation, Weblinks) heben sich vom Haupttext ab und strukturieren diesen zu übersichtlichen Einheiten. Die stressrelevanten verhaltenstherapeutischen Begriffe und Konzepte (wie etwa Selbstwirksamkeit, psychische Konstrukte, Emotionen, Attributionen, Commitment, Bindung und – unter anderem und nicht zuletzt das von Guy Bodenmann erarbeitete Trichterverfahren für Paarkommunikation) werden allgemeinverständlich erklärt und mit wenigen fachbegrifflichen Definitionen oder Autoren untermauert und in realistische, aktuelle Alltagssituationen eingebaut. Dabei werden auch moderne Kommunikationsmittel nicht ausgelassen. Unaufdringlich wird der Leserschaft auf der Handlungsebene Rat erteilt, wie mit den eigenen Stressquellen umzugehen ist (von Sporttreiben bis Psychotherapie).

Das Buch spricht – ganz im Sinne der Verlagswahl – ein breites Publikum an, welches Unterstützung zur eigenen Stressbewältigung sucht. Entsprechend ist der Text in einer gut verdaubaren Sprache geschrieben und das Buch regt auf einladende Weise auf verschiedenen persönlichen Ebenen zum Nachdenken und Überprüfen des eigenen psychischen Funktionierens an. Das längste Kapitel ist denn auch den Strategien der Stressbewältigung gewidmet.

Für Psychologen und Psychotherapeuten ist das Buch wohl leichte Nachttischchenkost, kann aber in der beruflichen Praxis zusammen mit / für Klienten eingesetzt oder zur Selbsterarbeitung empfohlen werden dank der gelungenen Verknüpfung von Evolution, etwas Humanbiologie, verhaltenstheoretischem Hintergrund und praxisnahen Beispielen sowie der Gestaltung als persönliches Arbeitsbuch.