

Rezension | 18.05.2017

Coach fürs Wohnzimmer

<http://www.spektrum.de/rezension/buchkritik-zu-coach-dich-doch-selber/1455021>

Ina Hullmann

Coach Dich doch selber!



Verlag: Schattauer, Stuttgart
2016

ISBN: 9783794532117

19,99 €

[BEI AMAZON.DE KAUFEN](#)

Wer wäre nicht gern ein bisschen Superheld oder Superheldin? Doch wir stehen uns häufig selbst im Weg. Kaum wartet ein wichtiges Ereignis wie eine Prüfung oder ein Bewerbungsgespräch auf uns, kreisen die Gedanken unaufhörlich um alle möglichen Fallstricke und Komplikationen. Ina Hullmann, Psychotherapeutin mit dem Schwerpunkt Hypnotherapie und Coach mit eigener Praxis, hat dieser Art von Selbstsabotage den Kampf angesagt. Die Eigenschaft, sich negative Erfahrungen besser zu merken als positive, war für unsere Vorfahren offenbar von Vorteil. Auf Dauer schwächt diese verzerrte Wahrnehmung – von Psychologen als Negativitätsbias bezeichnet – allerdings das Selbstbewusstsein. Zum Glück lässt sie sich mit etwas Übung korrigieren und der negative Gedankenstrom abschalten.

Genau dies soll mit Hullmanns Selbsthilfebuch gelingen. Dabei setzt die Autorin vor allem auf Metaphern als Werkzeug zur Selbstbeeinflussung. Bereits die Überschriften der fünf aufeinander aufbauenden Kapitel arbeiten mit starken Verbildlichungen wie der des "mentalen Lasers". Der kann bewusst auf bestimmte Stellen im

"genialen Unterbewusstsein" gelenkt werden, in dem die Lösung der meisten Probleme schon angelegt ist und das wir nur "anzapfen" lernen müssen. Diese Idee ist wie die der "mentalen (Neu)programmierung" zentral für Hullmanns pragmatischen und lösungsorientierten Ansatz.

An Gesunde gerichtet

Das Buch spricht explizit psychisch gesunde Leser an, die ihre Verhaltensmuster verändern, Blockaden lösen und selbstbewusster durchs Leben gehen möchten. Mit seiner lockeren, humorvollen Art lädt es zum Lesen ein und stellt dabei verschiedene psychotherapeutische Ansätze vor. Wissenschaftliche Aussagen werden mit Quellenangaben belegt. Unbedingt sollte man sich Zeit für die vorgestellten Übungen nehmen, die eigentliche Stärke des Buchs.

Metaphern wie das Leben als Heldenreise oder die Geschichte des Pinguins, der sich vergeblich abmüht, zum Läufer zu werden und darüber sogar die Fähigkeit zum Schwimmen verliert, sind eingängig. Sie machen Mut, Schwierigkeiten optimistisch anzugehen und den eigenen Platz im Leben zu suchen. Ob auch existentielle Erfahrungen wie der Verlust eines nahen Angehörigen so bewältigt werden können, bleibt dahingestellt, doch zumindest verweist Hullmann hier auf die Möglichkeit einer Psychotherapie. Etwas pauschal gerät die Verurteilung des Schulsystems, in dem sich der kleine Pinguin abstrampeln

muss. Es mag vorkommen, dass Kinder für das "veraltete, preußische Leistungssystem" der Schule gefügig gemacht werden. Dies sind aber wohl eher Einzelfälle, während die meisten Eltern, Kinderärzte und Therapeuten ehrlich um das Wohl der Kinder bemüht sein dürften. Zum Glück sind es aber nur wenige Stellen, an denen sich die Autorin zu solchen subjektiven Aussagen hinreißen lässt.

Auf ZWAB getestet

Sehr positiv fällt auf, dass der Leser seine neu gesteckten Ziele am Ende des Buchs der so genannten ZWAB-Bewertung unterziehen kann. Das steht für "Zum Wohle Aller Beteiligten" und überprüft, inwiefern man durch seine Absichten auch zu einem "Nützlich" der Gesellschaft wird. Ein schöner Gedanke, der weite Verbreitung verdient.

Besonders gut lässt sich das Gelernte mit der beiliegenden CD vertiefen. Die drei Meditationen mit jeweils etwa 20 Minuten zu den Themen "Mut und mentale Stärke", "Selbstbewusstsein werden" und "Blockaden lösen" sind auf das Buch abgestimmt und damit eine gute Ergänzung, um das Gelesene zu verinnerlichen.



Das könnte Sie auch interessieren: [Spektrum der Wissenschaft Digitalpaket: Gehirn & Geist Ratgeber](#)