

Für Sie gelesen

Fritze, Nicola

Raus aus der Grübelfalle! Wie Sie Ihre Denkgewohnheiten ändern und Ihre Persönlichkeit gezielt weiterentwickeln

2011, Südwest Verlag, München, ISBN 978-3-517-08661-3, 207 Seiten, EUR 15,40

Schon die Aufmachung des Buches ist bunt, fröhlich, ansprechend, macht neugierig. Das ist ein Buch zum Hingreifen und gleich mal Reinschmökern. Es ist sicher kein wissenschafts- und theorielastiges Fachbuch für Experten, so viel gleich vorweg, es wird aber auch nicht als solches präsentiert. Trotzdem können auch Fachleute profitieren, sich einiges rausholen, Anregungen, Arbeitsunterlagen, Ideen für die Praxis. Nicola Fritze schreibt einfach, kurz, humorvoll und verständlich. Und sie schreibt ausschließlich für die Praxis. In diesem Buch geht es nicht um theoretische Hintergründe und Konzepte, wie wohl kurz erwähnt, es geht ums praktische Tun. Anleitung zum Selbermachen – schlicht und simpel und wirklich für jedermann nachvollziehbar.

Was sind nun aber die Inhalte in diesem Buch? Es geht um unsere inneren Stimmen, die Selbstdialoge, die uns oft so routinemäßig sabotieren, in endlose Grübeleien ausarten. Nicola Fritze lässt die Stimmen selbst klar und deutlich sprechen, gibt ihnen so hübsche Namen wie „Problemdenker“ und „Rosarotmalerin“ oder „Gasgeber“ und „Bremser“, „Duckmäuschen“ und „Ehrgeizling“, „Antreiber“, „Schlappi“, „Verbieter“ oder „Angsthäschen“. Sie beschreibt in kurzen, knappen Kapiteln jeweils einen (vermutlich für jeden) bekannten inneren Dialog zu einem gängigen Thema – Präsentieren für Paniker, Entspannen für Rumpelstilzchen, Mut für Verzagte, Lässigkeit für Perfektionisten oder Entscheiden für Unschlüssige, um nur ein paar der beliebtesten Problemfelder aufzuzählen. Nachdem sie die Stimme einige Zeit miteinander diskutieren lässt, mischt sich die Autorin mit wenigen Sätzen in die Dialoge ein und hilft den jeweiligen Persönlichkeitsanteilen gut und effizient zusammenzuarbeiten. Sie bietet gezielt Fragen an, die helfen sollen, die dahinterliegenden Bedürfnisse zu erkennen. Die Kapitel schließen jeweils mit einem kurzen Statement „Auf den Punkt“ – hier gibt es nochmals ein paar einfache Erklärungen bzw. ein Zusammenfassung der genannten Tipps und Anleitungen. Und schließlich endet jedes Kapitel mit einem passenden knackigen Spruch wie „Denken ist schwer, darum urteilen die meisten“ (Carl Gustav Jung).

Das Buch gehört eindeutig in die Kategorie Ratgeber, es gibt kurze, leicht nachvollziehbare Anleitungen zur Arbeit mit unterschiedlichen Persönlichkeitsanteilen – von der Hilfestellung bei der Selbstwahrnehmung, einer

locker-flockigen Identifizierung eigener Stimmen bis hin zu Akzeptanz, Wertschätzung und Selbststeuerung der eigenen inneren Anteile. Welche Bedürfnisse sind da, wollen gehört werden, was steckt dahinter und wie kann man zu brauchbaren Lösungen kommen? Nicola Fritze packt grundlegendes psychologisches Fachwissen in eine für Laien gut nachvollziehbare Form. Das Buch ist leicht lesbar, mit Zeichnungen und Sprüchen liebevoll garniert, das wichtigste zum Schluss immer nochmals verständlich zusammengefasst.

Tiefschürfende theorielastige Fachsimpelei darf man sich, wie gesagt, nicht erwarten, stattdessen wird man mit humorvollen, breitgestreuten Anregungen belohnt, die sich als perfekte Zwischendurchlektüre anbieten.

Empfehlenswert für alle und jeden, durchaus auch als Anregung/Buchtipps für Klienten nützlich und natürlich könnte man auch in der psychologischen Praxis gut mit den vorgegebenen Dialogen arbeiten. Immerhin hat Nicola Fritze sich inspirieren lassen von Größen wie Virginia Satir, Gunther Schmidt, Friedemann Schulz von Thun, Richard Schwartz und Dennis Genpo Merzel Roshi.

Die studierte Pädagogin ist heute als Rednerin und Trainerin v.a. zum Thema Motivation und Kommunikation im deutschsprachigen Raum bekannt. Seit 2006 gibt sie regelmäßig mit ihren beiden Podcasts „Abenteuer Motivation“ und „Fritze-Blitz“ Tipps zur Persönlichkeitsentwicklung (www.nicolafritze.at).

Für Sie gelesen von
Karin Klug
Graz