

Ilona Bürgel

Psychische Ressourcen im Job

Darauf kann ich wirklich setzen

Kreuz Verlag, Freiburg i. Br. 2015, ISBN 978-3-451-61339-5, 192 Seiten, kartoniert,
12,5 x 20,5 cm, € 14,99

Wieder ein Ratgeber über den Umgang mit zu hoher Arbeitsbelastung, Depression, Burn-Out und Unzufriedenheit. Wir werden von der äußeren Entwicklung überrollt und überfordern uns mit dem Versuch, uns an diese Entwicklung anzupassen. Wir richten unseren Fokus zu sehr auf das Negative in unserem Leben. Eine Änderung der Perspektive ist nötig. Das sagt die Diplom-Psychologin Ilona Bürgel. So weit so gut.

Die Fragen, die hier aufgeworfen werden, sind sicherlich die richtigen: Wie können wir im Dschungel der alltäglichen Anforderungen den Überblick behalten? Wie gelingt es uns besser, Prioritäten zu setzen? Wie erreichen wir, mehr nach unseren eigenen Bedürfnissen zu leben, als nach denen anderer? Die Antworten darauf bleiben allerdings einfallslos. Abgesehen davon, dass die Autorin sehr gerne Studien und Reporte zitiert, um aufzuzeigen, wie schlimm es wirklich um uns steht erhält der Leser Ratschläge wie „Lächeln Sie öfter“, „Treffen Sie eine Entscheidung“ oder „Denken Sie glücklich“. Darüber hinaus sind die Ratschläge oft widersprüchlich. Auf den Hinweis, dass man seine Ernährung individuell und den eigenen Bedürfnissen angepasst gestalten soll folgt eine Auflistung darüber, was man alles essen oder nicht essen soll – ohne jede ernährungsphysiologische Untermauerung.

Alles in allem beinhaltet dieses Buch viele Zahlen, Fakten, Selbsttest und Hinweise auf Wellnessmethoden. Das Eine oder Andere davon mag ganz interessant sein. Im Großen und Ganzen allerdings verliert es sich in vielen Einzelheiten und bleibt zu verwirrend.

Bärbel Gamerdinger / 13.10.2015