

## **Denis Murlane: „Resilienz. Die unentdeckte Fähigkeit der wirklich Erfolgreichen“**

**Businessvillage, 2013, ISBN-13: 978-3869802497, 228 S., broschiert, Format: 21,6 x 15,5 x 1,7 cm, EUR 24,80**

Denis Murlane, promovierter Diplom-Psychologe und Psychologischer Psychotherapeut, unterstützt mit seiner Frankfurter Beratung seit 14 Jahren internationale Konzerne bei der Entwicklung von Mitarbeitern sowie Führungskräften. Als einziger Vertreter in Deutschland arbeitet er nach den Prinzipien des von Prof. Dr. Martin Seligman an der Universität von Pennsylvania entwickelten Resilienztrainings, welches von Dr. Andrew Shatté ("The Resilience Factor. 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles") und Dean M. Becker auf die Bedürfnisse von Firmen übertragen wurde.

Der Titel des Buches „Resilienz. Die unentdeckte Fähigkeit der wirklich Erfolgreichen“ mag mit dem eingedeutschten Anglizismus im zweiten Satz nicht für jedermann ansprechend wirken – doch steckt in dem Buch tatsächlich eine Menge Information für alle, die sich erstmals mit dem Thema „Resilienz“ auseinandersetzen möchten.

Dieses Buch ist, so auch der Anspruch des Autors, keine wissenschaftliche Studie. Seine Motivation war es vielmehr, dem Leser das Resilienzkonzept auf eine Art und Weise nahezubringen, die möglichst verständlich und Grund für die populärwissenschaftliche Sprache. An mancher Stelle hätte sicher ein sorgfältigeres Lektorat nicht geschadet, um den roten Faden im Text durchgehend sichtbar zu machen und einige Längen und Wiederholungen zu kürzen. Doch sind dies kleinere Schönheitsfehler, die mit einer neuen Auflage sicherlich behoben werden können.

Laut Wikipedia ist „Resilienz“ die Toleranz eines Systems gegenüber Störungen. Murlane vergleicht diese Eigenschaft anschaulich mit den Fähigkeiten eines Schwamms: „Ebenso wie der Schwamm sich bei Druck verformt, ‚verformen‘ sich auch hoch resiliente Menschen, indem sie negativ empfundene Gefühle wie zum Beispiel Angst, Trauer oder Schuld zwar zulassen und nicht verleugnen, dann aber schneller als andere Menschen wieder nach Wegen suchen, um positive Gefühle zu erleben.“

Auf 226 Seiten beschreibt Murlane dieses Konzept, indem er dem Leser in neun Kapiteln unter anderem „die sieben echten Resilienzfaktoren“ (Emotionssteuerung, Impulskontrolle, Kausalanalyse, Realistischer Optimismus, Selbstwirksamkeitsüberzeugung, Reaching-Out/Zielorientierung, Empathie), den Zusammenhang zwischen psychologischen Grundbedürfnissen und Resilienz sowie verschiedene Möglichkeiten, die eigene Resilienz zu stärken, aufzeigt. Zudem wird am Ende jedes Kapitels eine Kernfrage gestellt, die dem Leser die eigene Fähigkeit zur Resilienz sowie Möglichkeiten, diese positiv zu beeinflussen, vor Augen führen soll. Anhand der Biographie von Viktor Frankl, dem Begründer der Existenzanalyse, zeigt Murlane ein außergewöhnliches Beispiel für Resilienz auf. Das Kapitel über den Apple-Gründer Steve Jobs dagegen geht auf dessen extreme Persönlichkeit und damit auf schwache und starke Resilienzfaktoren ein.

Für den Autor ist es vor allem ein Faktor, der die eigene Resilienz und damit auch die Zufriedenheit ausmacht: Die Art und Weise, wie der einzelne denkt; er nennt dies kurz den „Thinking Style“. Wer Denkfallen vermeidet und positive Erlebnisse und damit auch positive Gefühle aktiv herbeiführt und zulässt, hat schon einen großen Schritt getan auf dem Weg dahin, mit Störungen und Problemen in Zukunft möglichst gelassen und vorausschauend umzugehen.

Meike Dahlström, 10.10.2013