

Martina Nachbauer

Endlich selbstbestimmt Frau sein!

Erst mutig, dann glücklich

Ellert & Richter Verlag, Hamburg 2014, ISBN 978-3-8319-0572-0, 208 Seiten, Broschur,
14 x 22 cm, € 14,95

Das Gefühl, mit der eigenen Lebenssituation überfordert zu sein, sich nach allen Decken zu strecken und die eigenen Bedürfnisse außer Acht zu lassen ist zermürbend und dennoch verbreitet. Mit diesem Buch werden ausdrücklich Frauen angesprochen, die sich in einer solchen Situation befinden. Martina Nachbauer ist Diplom Betriebswirtin und Inhaberin einer Werbeagentur. Aus einer persönlich schwierigen Situation heraus befasst sie sich mit dem Thema Persönlichkeitsentwicklung. Mit einer kurzen Einführung, zahlreichen Fallbeispielen, die als Gespräche dargestellt sind und einem Schlussteil möchte sie Impulse geben, die Mut machen, die eigene Situation zu reflektieren und zu verändern. Sie zeigt anhand dieser praktischen Beispiele, wie es möglich werden kann, solche Situationen überhaupt zu erkennen, die eigenen Anteile wahrzunehmen und Veränderungen herbeizuführen.

Zwei Dinge sind auffällig: Es hätte dem Buch gut getan, die Anzahl der Fälle zu reduzieren und diese stattdessen tiefer zu beleuchten. Die Situationen wirken häufig eher banal, zu wenig ausgearbeitet, die Erkenntnisse zu pauschal. Vorgehensweisen und Coaching-Methoden werden nur angerissen. Und: Der Schreibstil ist Geschmacksache. Der kämpferische „Tschaka-Ton“ und Äußerungen wie „Starke Frauen entdecken sich, stehen auf, wissen zu jedem Zeitpunkt genau, was ihnen guttut – heute, morgen, immer!“ vermitteln zwar, dass man den Kampf aufnehmen kann, aber nicht, dass beileibe nicht immer alles möglich ist und die Dinge auch manchmal schwierig bleiben. Der Stil nimmt der Sache die Ernsthaftigkeit.

Das Buch eignet sich am ehesten als Einstieg für Frauen, die sich noch nie mit einer solchen Thematik beschäftigt haben und die ausgesprochenen Gefallen an „Frauenliteratur“ finden.

Bärbel Gamerdinger / 05. Mai 2015