

# Testgelesen: Neue Bücher zum Thema Stressmanagement

Stress und Belastungssituationen gehören heutzutage zum Arbeitsleben vieler Führungskräfte und Mitarbeiter dazu. Wer Erschöpfung und Burn-out vermeiden will, sollte sich mit dem Thema Stressmanagement auseinandersetzen. Vier neue Bücher wollen dabei Hilfestellung leisten. Welche Erkenntnisse sie für welche Lesergruppen bereithalten, erläutern die Testleser von managerSeminare.

► **Doris Kirch: Handbuch Stressbewältigung. Lernen Sie in fünf Schritten, den Tiger zu zähmen.** Mankau, Murnau a. Staffelsee 2009, 280 Seiten, 19,95 Euro.

Der Tiger kann für viele Stressgeplagte ein Vorbild sein: Er kennt seine Möglichkeiten und seine Kraft, hat ein Gespür für den richtigen Zeitpunkt und sorgt gut für seinen Körper. Diese Eigenschaften will Doris Kirch nun in ihrem Buch über Stressbewältigung vermitteln. Im ersten Teil beleuchtet sie die gängigen Stress-Mythen, erklärt, was bei Stress im Körper und in der Psyche vor sich geht, und analysiert die alltäglichen Stressoren. Anschließend lernt der Leser mit der Tiger-Strategie, seinen eigenen Stress zu analysieren und mit darauf abgestimmten Lösungsstrategien zu bewältigen. Eingebunden in diese Analyse werden zahlreiche Aspekte auf der psychischen, sozialen und körperlichen Ebene – es werden so unterschiedliche Themen wie Achtsamkeit, Verbundenheit und Ernährung aufgegriffen. Im Erste-Hilfe-Teil des Buches findet der Leser dann sofort umsetzbare Schritte zur Reduzierung von akutem Stress. Abgeschlossen wird das Buch von einem Methodenteil, in dem drei Entspannungstechniken – Achtsamkeit im Alltag, Body-Scan und Stilles Sitzen – genauer beschrieben werden. Weitere Entspannungsmethoden werden in

Kurzform vorgestellt. Ein kommentiertes Literaturverzeichnis rundet das Buch ab. Besonderer Pluspunkt: Damit die Leser sofort die ersten Schritte in Richtung Stressminimierung unternehmen können, liegt eine CD mit der Anleitung zum Body-Scan bei.

Sabrina Neumann ■

► **Peter Buchenau: Der Anti-Stress-Trainer. 10 humorvolle Soforttipps für mehr Gelassenheit.** Gabler, Wiesbaden 2010, 158 Seiten, 14,90 Euro.

Mit seinem Buch „Der Anti-Stress-Trainer“ will Peter Buchenau seinen Lesern Ideen und Ansätze zum lösungsorientierten Umgang mit Stress an die Hand geben. Die erste Hälfte des Buches ist ein sehr interessanter Theorieteil, in dem der Autor erklärt, wie Stress entsteht und was er bewirken kann – im Positiven wie im Negativen. Aktuelle Forschungsergebnisse untermauern die dargestellte Theorie. Stimmige Metaphern und Alltagsbeispiele erleichtern dem Leser dabei das inhaltliche Verständnis. Zahlreiche Karikaturen bringen den Inhalt auch visuell auf den Punkt: Sie lockern nicht nur die Thematik auf, sondern zeigen manchmal direkt den Lösungsansatz auf. Im zweiten Teil gibt der Autor dann die im Untertitel versprochenen zehn humorvollen Soforttipps, zum Beispiel „Ich atme richtig“,

„Ich gönne mir eine Pause“ oder „Ich ernähre mich gesund“. Jeder dieser Ratschläge wird mit einer – meist gelungenen – Karikatur eingeleitet, die das Interesse des Lesers weckt und so zum Weiterlesen animiert. Der Autor will sein Buch als „Nachschlagewerk“ verstanden wissen, in dem der Leser während seines normalen Tagesablaufs die unterschiedlichen Tipps nachlesen oder einbauen kann, ohne zusätzlich Zeit zu investieren. Manche der Tipps sind jedoch zu oberflächlich geraten, um wirkliche Hilfestellungen zu leisten.

Ute Simon-Adorf ■

► **Klaus Linneweh, Armin Heufelder, Monika Flasnoecker: Balance statt Burn-out. Erfolgreicher Umgang mit Stress und Belastungssituationen.** Zuckschwerdt, Germering bei München 2010, 246 Seiten, 29,90 Euro.

Das Buch folgt einem interessanten Ansatz, der schon bei der Zusammensetzung des Autorenteam deutlich wird: Gemeinsam mit dem anerkannten Stressexperten Klaus Linneweh haben zwei Ärzte das Buch verfasst. Statt also das Thema Burnout aus rein medizinischer oder rein psychologischer Sicht aufzugreifen, werden hier beide Aspekte des Themas ausführlich beleuchtet. Einerseits ermöglicht diese Vorgehensweise eine vollständige Übersicht über das Thema,

## Die Testleser:



**Sabrina Neumann** ist Trainerin und Beraterin in Dortmund und derzeit für einen internationalen Softwarevertrieb tätig. Neben interner und externer Kommunikation gehören Teamentwicklung, Marketingtraining, Bewerbungstraining und Telefontraining zu ihren Schwerpunkten. Kontakt: [www.sane-training.de](http://www.sane-training.de)

**Ute Simon-Adorf** ist seit 2001 selbstständig im Bereich Coaching, Training und Moderation. Ihre Kernthemen sind Persönlichkeitsentwicklung und Sport-Mental-Training. Sie ist Autorin von vier Büchern zu den Themen Coaching und Mentaltraining sowie von mehreren Fachbeiträgen. Kontakt: [www.simon-adorf.de](http://www.simon-adorf.de)

**Holger Stein** aus Lorsch ist Trainer und Buchautor. Er hat sich auf wirtschaftspsychologische und betriebswirtschaftliche Themen spezialisiert. Seine Schwerpunkte sind Personalmanagement und Personalbeurteilung, Teamentwicklung, Führungskompetenzen sowie Karriereberatung. Kontakt: [Holger\\_Stein@t-online.de](mailto:Holger_Stein@t-online.de)

**Eva Thomas** steht seit 1998 Einzelpersonen, Unternehmen und Netzwerken als Türöffnerin und Impulsgeberin zur Seite. Im Fokus ihrer Arbeit stehen die Wertschätzung unterschiedlicher Wahrnehmungswelten, die Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit und die Entdeckung und Entfaltung vorhandener Potenziale. Kontakt: [www.eva-thomas-online.de](http://www.eva-thomas-online.de)

andererseits sind einige der Kapitel für den medizinischen Laien schwer verständlich. Die ersten drei Grundlagenkapitel umreißen das Themengebiet, geben eine Definition von Burnout und beschreiben ihn aus medizinischer Sicht. Im Mittelpunkt der folgenden sechs Kapitel steht ein aus dem Selbstmanagement bekanntes Balancekonzept. Die Grundhypothese der Autoren: Burnout ist die Folge einer Dysbalance im körperlichen, psychischen, beruflichen und geistigen Bereich, die es durch die richtigen Interventionen zu re-balancieren gilt – wobei die Einstellungsänderung als Kernkonzept der psychischen Balance hier jedoch zu kurz kommt. Das letzte Kapitel zeigt schließlich einige Beispiele der persönlichen Gesundheitsförderung, die anhand konkreter Fallbeispiele als ganzheitliche Interventionen illustriert werden.

*Holger Stein* ■

► **RuthENZLER Denzler: Karriere statt Burnout. Die Drei-Typen-Strategie der Stressbewältigung für Führungskräfte.** Orell Füssli, Zürich 2009, 176 Seiten, 24,90 Euro.

Der Buchtitel suggeriert, dass es sich um einen strategischen Praxisleitfaden zur Stressbewältigung für Führungskräfte handelt: Erkennen, zu welchem Typ ich gehöre,

welche Bedürfnisse und Prioritäten damit verbunden sind und welche individuellen Stressbewältigungsstrategien zu meinem Typ passen – das sind die Erwartungen des Lesers. Diesem Anspruch wird die Autorin jedoch nur auf 20 von 150 Seiten gerecht. Ansonsten widmet sie sich zum Teil sehr detailliert und wissenschaftlich der Zielgruppe „ältere Arbeitnehmer“ und dem Thema „Burnout und Wiedereingliederung nach Stresserkrankung“. Hier scheint mir ihr Verdienst zu sein, dass sie mit vielen Vorurteilen und Stereotypen über die Leistungsfähigkeit im Alter aufräumt. Außerdem zeigt sie detailliert Wege für Burnout-Betroffene und den Zusammenhang mit einer verbesserten Arbeitskultur von Unternehmen auf. Bestärkend und anregend für stresserfahrene Manager dürfte die unterhaltsame Präsentation der Ergebnisse einer Umfrage unter 40 Spitzenführern im Durchschnittsalter von 50 Jahren sein.

*Eva Thomas* ■

**Die Beurteilungen im Einzelnen – siehe nächste Seite!** ►

# «Open» NLP

... weiter gehen und  
weiter führen ...



**NLP-TRAININGS  
AUF ALLEN STUFEN  
die nächsten Termine:**

## PRACTITIONER

COACHYOURSELF  
27.-29.8.10

COACHYOURPARTNER  
30.8.-1.9.10

## MASTER

DER HYPNOKOMMUNIKATOR  
22.-29.4. und 2.-13.6.11

## COACH & TRAINER

REGELN – NACH WESSEN  
PFEIFE TANZEN SIE?  
15.-17.10.10

SOULTRAIN – DAS ABC  
DER EMOTIONEN  
10.-12.12.10

## SPECIALS

PLANET PARTY  
4.-8.8.10

SPINNER  
4.-7.11.10

Auf unserer Website finden  
Sie viele interessante gratis  
Downloads

Philosophie mit  
Konsequenzen ...

**ronald amsler**  
**nlp-institut zürich**  
**lättenstrasse 18**  
**ch-8914 aeugst am albis**  
**t +41 (0) 44 761 08 38**  
**f +41 (0) 44 761 08 09**  
**ronnie@nlp-institut.ch**  
**www.nlp-institut.ch**



	Handbuch Stressbewältigung	Der Anti-Stress-Trainer	Balance statt Burn-out
			
<b>Gehalt</b>	Das Buch ist prall gefüllt mit Wissen und Erfahrung. Beispiele aus dem Alltag gehen hier Hand in Hand mit aktuellen Forschungsergebnissen und Veröffentlichungen. Doris Kirch stellt diese Inhalte jedoch so lebendig dar, dass sich das Buch trotz der hohen Informationsdichte sehr flüssig liest.	Die Informationsdichte der einzelnen Kapitel ist sehr hoch. Die Inhalte sind auf dem neuesten Stand und werden durch aktuelle Studien belegt. Die praktischen Anwendungstipps hingegen sind teilweise etwas zu oberflächlich.	Die Informationsdichte schwankt zwischen den einzelnen Kapiteln und Abschnitten. In den Teilen, die sich mit psychologischen Aspekten beschäftigen, ist die Informationsdichte relativ niedrig, hier werden manche Inhalte wiederholt. Die Komplexität der medizinischen Zusammenhänge ist allerdings hoch und damit für den medizinischen Laien eher schwer verdaulich.
<b>Visuelle Gestaltung</b>	Gute, lesefreundliche Struktur durch Überschriften, Kursiv- und Fettschrift sowie Aufzählungen. Zitate und einige wenige Grafiken lockern den Text auf. Im Methodenteil leiten kleine Fotos praktische Übungen an. Insgesamt mehr Bilder wären jedoch wünschenswert.	Schriftgröße und Schriftart sind sehr angenehm, die Headlines sind gut erkennbar. Die farbigen Karikaturen lockern den Text auf. Alles in allem: optisch sehr gut gelungen!	Die visuelle Aufbereitung des Buchs ist durchweg gelungen. Grafiken, Aufzählungen, Tabellen, hervorgehobene Tests, Marginalien und farbige bzw. kursive Hervorhebungen strukturieren den Text. Dadurch wird ein Querlesen oder das schnelle Finden bestimmter Textpassagen erleichtert.
<b>Struktur/Gliederung</b>	Die klare Struktur, die sich in den Kapiteln und Absatzüberschriften spiegelt, gibt einen festen Rahmen und ermöglicht das Querlesen und das gezielte Suchen.	Durch die Kürze der einzelnen Artikel wird es dem Leser einfach gemacht, querzulesen. Das Inhaltsverzeichnis ist gut strukturiert. Am Ende einiger Artikel laden Fragen mit anschließenden Platzhaltern zum Arbeiten mit und in dem Buch ein.	Das Buch verfügt über eine sehr sinnvolle und nachvollziehbare Gliederung. Die einzelnen Kapitel sind in sich abgeschlossen und zum selektiven Lesen gut geeignet. Die Überschriften sind aussagekräftig. Zusammenfassungen z.B. am Ende der Kapitel gibt es zwar nicht, was aber nicht stört.
<b>Verständlichkeit</b>	Das Buch ist leicht verständlich, die wenigen Fachbegriffe werden erklärt. Viele Alltagsbeispiele erleichtern das Lesen.	Die Sprache ist sehr verständlich und gut lesbar – das Buch lässt sich in einem Atemzug durchlesen. Fachliche Begriffe werden gut übersetzt. Neben den Karikaturen erhöhen Praxisbeispiele und passende Metaphern zusätzlich die Verständlichkeit.	Das Buch ist durchgängig verständlich geschrieben und fast schon ein wenig redundant. Die gewählten Beispiele, Analysefragen und Tests sind sehr anschaulich. Die medizinischen Zusammenhänge hingegen sind für Nichtmediziner per se nur schwer verständlich. Da der medizinische Teil jedoch nur 20 Seiten umfasst, kein Punktabzug.
<b>Eignung</b>	Eine Fundgrube an Tipps für alle, die Stress kennen und besser damit umgehen wollen. Auch Trainer, Coaches und Berater erhalten hier wertvollen Input. Sowohl für Einsteiger als auch erfahrene Leser geeignet.	Das Buch ist, so wie der Untertitel bereits suggeriert, eine Art „Erste-Hilfe-Buch“ – also für die praktische Anwendung bei akutem Stress gedacht. Es kann aber auch zur Prophylaxe dienen. Genutzt werden kann es von jedermann.	Wer sich schon länger mit den Themen Stressmanagement und Burnout auseinandersetzt, wird hier wohl nicht viel Neues erfahren. Wer hingegen einen umfassenden Überblick über das Thema Burnout erhalten möchte, kann durchaus fündig werden. Für diese Zielgruppe dürfte es besonders wichtig sein, dass viele Aspekte des Burnouts zu einem integrierten Gesamtkonzept zusammengefügt wurden.
<b>Relevanz</b>	Das Buch beschreibt umfassend die Bereiche des Lebens, in denen wir Stress aufbauen, in denen wir aber auch durch Verhaltensänderungen den Stress selbst reduzieren können. Das Wissen, das die Autorin an ihre Leser weitergibt, beruht auf 20 Jahren Erfahrung mit Stressbewältigung – eine Expertise, die man dem Buch anmerkt. Absolut empfehlenswert!	Die Inhalte des Anti-Stress-Trainers sind zwar nicht neu, er bringt aber Bekanntes auf den Punkt – kurz, prägnant und verständlich. Leser, die neu in der Materie sind, bekommen hier einen guten ersten Einblick. Und selbst bei erfahrenen Lesern stellt sich an manchen Stellen ein Aha-Effekt ein.	Guter Gesamtüberblick und Einstieg ins Thema. Besonders für Mediziner, die sich die psychologischen Konzepte der Burnout- und Stressforschung zu eigen machen möchten, ist das Buch sehr hilfreich und hat hier vielleicht sogar das Zeug zum Standardwerk. Der einschlägig vorgebildete Psychologe hingegen erfährt nicht viel Neues.

## Neuerscheinung:

# Mehr Kompetenz und Qualität im Coaching

### Karriere statt Burnout



Auf den ersten Blick ein dünnes sowie leicht und schnell lesbares Buch. Die Autorin lässt viele bekannte Forschungsergebnisse zum Thema Stress einfließen, die aber teilweise überflüssig sind und auch zu abstrakt dargestellt werden. Manchen Exkurs hätte sie sich sparen können – besonders in den Zusammenfassungen, in denen sie teils neue Informationen ohne gebührende Erläuterung aufführt.



#### Gehalt

Schneller Überblick durch Überschriften und Zitat- bzw. Grafikkästen. Schriftgröße und Zeilenabstände vermitteln Leichtigkeit. Grafiken illustrieren zum Teil das im Text Beschriebene, bringen jedoch wenig zusätzlichen Gewinn.



#### Visuelle Gestaltung

Der Umfang der einzelnen Kapitel und Zusammenfassungen schwankt stark. Manche Kapitel sind im Inhaltsverzeichnis nicht untergliedert, was ein gezieltes Lesen deutlich erschwert. Fazit: verwirrend.



#### Struktur/ Gliederung

Zu Beginn sehr lebendig geschrieben, später streckenweise dozierend und zu wissenschaftlich. Die verwendeten Fachbegriffe werden aber überwiegend erläutert. Positiv: Praktische Stressbewältigungstipps werden durch die Interviewzitate aus der Studie mit 40 Spitzenführungskräften aus Wirtschaft und Verwaltung sehr glaubhaft und anschaulich.



#### Verständlichkeit

Ein Buch, das Spitzenführungskräfte ab 40 anregen könnte, über ihren Umgang mit ihren Belastungs- und Belohnungsfaktoren nachzudenken. Kompaktes Hintergrundwissen für Arbeitgeber über Leistungsfähigkeit und Belange älterer Arbeitnehmer. Konkrete Anleitungen für Burnout-Betroffene. Für eine tiefere Selbstreflexion und gezielte Verhaltensänderungen aber nicht geeignet.



#### Eignung

Zum Thema Stress nichts wesentlich Neues. Zwar räumt das Buch mit Vorurteilen und Stereotypen hinsichtlich älterer Angestellter auf, indem es die gestiegene Leistungs- und Stressbewältigungsfähigkeit von Spitzenführungskräften ab 50 darstellt. Für viele Arbeitgeber kann es hier wertvolle Anstöße geben, nicht jedoch unter dem Aspekt Stressmanagement. Kein Muss für Führungskräfte.



#### Relevanz



Paul Lahninger  
**Reise zur Lösung**  
Coaching-Kompetenz in Beratung, Teamentwicklung, Führung, Lehrtätigkeit, Gesprächsführung  
2010, kt., 384 S.  
ISBN 978-3-941965-00-3  
Ladenpreis: 49,90 EUR  
Bestell-Nr.: tb-8016  
[www.managerseminare.de/tb/tb-8016](http://www.managerseminare.de/tb/tb-8016)

Paul Lahninger öffnet sein vielfältiges und tiefes Methodenspektrum rund um die wertschätzende und lösungsorientierte Begleitung von Personen oder Teams. In sieben Bausteinen behandelt Lahninger das Thema Coaching als Haltung, als Kompetenz und als Prozess. Er bietet zahlreiche Hilfestellungen für die Begleitung von Teamentwicklung und die Gestaltung von Konfliktbearbeitung und fördert schließlich die Kompetenz des Lesers für jedes Setting. Das Buch liefert Methoden, Kopiervorlagen, Praxisbeispiele aus unterschiedlichsten Arbeitsfeldern und Anregungen für das Selbstcoaching – mit Beiträgen von Matthias Varga von Kibéd.

Infos: [www.managerseminare.de/shop](http://www.managerseminare.de/shop)

Bestellung unter: 0228/97791-10