

Buchempfehlung

Der Stress-Coach

Stressbewältigung im Familien- und Berufsalltag

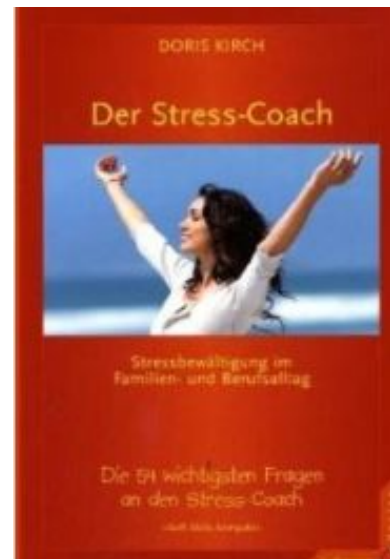
von Doris Kirch

(2010)

Junfermann Verlag, ISBN 3873877422

Infos zum Autor:

Doris Kirch ist Vorsitzende der Deutschen Gesellschaft für Meditationskultur e.V. und leitet das Deutsche Fachzentrum für Stressbewältigung. Seit 1985 ist sie Zen-Schülerin. Zudem arbeitet sie als Stress-Coach, Meditationslehrerin und Dozentin und hat mehrere Fachbücher geschrieben.



Unser Eindruck:

Das kompakte Werk von Doris Kirch beginnt mit einer Einführung in Thema und Buch.

Der Hauptteil ist nach dem Prinzip "Frage und Antwort" geschrieben. Es beginnt damit, das Phänomen Stress (besser) zu verstehen. Hierbei geht die Autorin auf Begriffe wie z.B. Stressoren und dem Mythos vom positiven Stress ein.

Im Anschluss setzt sich Doris Kirch mit der konkreten Stressbewältigung auseinander. Dabei werden insbesondere der ganzheitliche Aspekt der Stressbewältigung betont, die Grenzen medikamentöser Lösungen und vor allem die Konsequenzen aufgezeigt, wenn man nichts gegen Stress unternimmt. Ein weiterer Schwerpunkt dieses Abschnitts bildet das Thema "Meditation und Entspannung". Allerdings beschränkt sich Doris Kirch auf eine kurze Beschreibung der verschiedenen Methoden und Techniken.

Im folgenden Abschnitt geht das Buch auf den Stress am Arbeitsplatz ein. Kernbotschaft auch hier: Nicht der Arbeitsplatz und seine Umgebung an sich, sondern die eigene Wahrnehmung und Bewertung entscheiden darüber, inwieweit Stress empfunden wird. Die Autorin verweist noch einmal auf die zuvor dargestellten Stressanalyse- und -bewältigungstechniken.

Es schließt sich eine Ausführung über die wechselseitigen Beziehungen von Angst und Stress an. Auch hier gibt es eine Kernaussage: Kontrollzwänge verursachen Angst und Stress. Und nach Ansicht von Doris Kirch schaffen auch in diesem Fall Meditation und Entspannungstechniken Abhilfe.

Im nächsten Kapitel setzt sich das Buch mit dem Thema "Kinder und Stress" auseinander. Es werden mögliche Ursachen (z.B. Erwartungen der Eltern, unkontrollierte Mediennutzung, die Schule etc.) beschrieben und Handlungsempfehlungen gegeben. Im Abschnitt "Familie und Stress" setzt sich die Autorin vorrangig mit dem Problem "Pubertät" auseinander und gibt Ratschläge, wie betroffene Eltern mit ihren heranwachsenden Kindern umgehen sollten. Abschließend erläutert Doris Kirch, woran man gutes Stress-Coaching festmachen sollte und wie der Prozess konkret ablaufen kann.

Fazit: Alles in Allem ein kurzweiliges Werk, vor allem für den Einsteiger geeignet. Aber auch für jemand, der zu diesem Thema schon einiges gelesen und gehört hat, liefert "Der Stress-Coach" ein paar neue und interessante Aspekte. Hier und da hätte man sich vielleicht etwas mehr Ausführlichkeit gewünscht, vor allem bei der Erläuterung der Methoden und Techniken. Aber das hätte wohlmöglich den Rahmen gesprengt. Im übrigen liefert die Literaturliste am Ende des Buches noch jede Menge Stoff zur Vertiefung einzelner Themengebiete.

(MWonline zur Verfügung gestellt von Josef Wallau)