Lustvoll das Selbst stärken

Maja Storch und Julius Kuhl versprechen ein solides Grundlagenverständnis darüber zu vermitteln, wie das eigene Innenleben funktioniert und wie wir unser Handeln, Entscheiden und unsere eigene Motivation fördern können. Mit vier anschaulich typisierten Fallbeispielen stellen sie die Teile unserer Psyche dar, eine davon ist das Selbst. Sie erklären anschliessend, was das Selbst alles kann und führen die PsychoGyms ein. So nennen die beiden die Methoden, mit denen die Fähigkeiten des Selbst, etwa die innere Sicherheit oder die unbewusste Steuerung, aufgebaut und trainiert werden können. Wer das Zürcher Ressourcen Modells kennt, wird für Bekanntes - Affektbilanz, Ideenkorb, Somatogramm usw. - neue Anwendungsbereiche entdecken. Neu erfunden haben Maja Storch und Julius Kuhl das Wunderrad und die Schuldverteilungsübung. Das Wunderrad unterstützt Verstandesmenschen dabei, spontan aus dem Selbst zu handeln. Die beiden AutorInnen weisen ausserdem exemplarisch auf bekannte Methoden aus andern Disziplinen hin, um zu illustrieren, wie das Unbewusste angesprochen und trainiert werden kann.

Maja Storch und Julius Kuhl ist ein äusserst anregendes Buch gelungen. Es macht Lust, die Kraft des Selbst zu stärken. Als Leserin erhalte ich ein vertieftes Verständnis für die Funktionsweise der Psyche sowie für die Stärken und Schwächen der einzelnen Teile der Psyche. Und ich kriege Hinweise für die persönliche Weiterentwicklung. Die PsychoGyms bieten mir als Coach eine theoretisch fundierte Methodensammlung und eine strukturierte Vorgehensweise, um meine KundInnen bei der Stärkung ihres Selbst zu begleiten. Das Buch ist in gut verständlicher Sprache geschrieben, mit zahlreichen Alltagsbeispielen illustriert und lädt einem immer einmal wieder zum Schmunzeln ein.

Allerdings am Schluss bleibt ein kleines Fragezeichen: Warum führen die beiden zuerst die verschiedenen Teile der Psyche ein, wenn sich das Buch in der Folge auf das Selbst konzentriert? Das hat mich als Leserin verwirrt.

Maja Storch, Julius Kuhl. Die Kraft aus dem Selbst. Sieben PsychoGyms für das Unbewusste. Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern 2012.