

„Was wir heute tun, entscheidet darüber, wie die Welt morgen aussieht.“

(Marie von Ebner-Eschenbach)

Liebe Lesenden!

Das Buch "**Das Leben so: nein! Ich so: doch!**" („**Wie du besser mit Stress, Krisen und Schicksalsschlägen umgehst**") habe ich aufgrund einer Leseempfehlung in der alverde ausgewählt. Psychologe und Journalist **René Träder** zeigt in seinem Ratgeber anhand bestimmter Fragen, Denkanstöße und Übungen, wie leicht man die psychische Widerstandskraft (wieder)erlernen kann. Dazu stellt er verschiedene Bausteine vor. Ich finde es sehr angenehm, dass das Buch in die einzelnen Resilienz Bausteine gegliedert wurde und sich der Autor genug Zeit lässt, jeden dieser Bausteine genau zu erklären und im Anschluss eine passende Übung dazu anbietet. Das Buch ist keines, dass man mal eben nebenbei liest. Sicherlich werde ich diesen Ratgeber immer wieder lesen. In jedem Kapitel gibt es anfangs ein ansprechendes Zitat (vgl. z.B. oben, Seite 247) und nach den Ausführungen Übungen und Denkanstöße. Diese Übungen sind alltagstauglich und echte Hilfestellungen. Die Kapitel enden jeweils mit einer Zusammenfassung („Fazit to go"). Es ist ein sehr informatives, gut geschriebenes, wunderbares und hilfreiches Buch.

Das Buch hat mir einige (plötzliche) Einsichten bzw. Erkenntnisse beschert. Ich habe viel unterstrichen und markiert.

Zur Lektüre und zum Üben in dieses Buch sehr zu empfehlen! Für ein „Lebensbuch“, welches ich immer bei mir haben möchte und sicherlich auch verschenken werde.

Mit herzlichen Grüßen,

Monika Hesse-Haake