

„Es sind nicht die Dinge selbst, die uns beunruhigen, sondern die Vorstellungen und Meinungen von den Dingen.“

(Epiktet, vgl. folgendes Buch Seite 67)

Liebe Lesenden!

Der Wissenschaftsjournalist und Autor **Ulrich Schnabel** zeigt uns mit seinem Buch „**Zuversicht – Die Kraft der inneren Freiheit und warum sie heute wichtiger ist denn je**“, wie wir ebenso in schwierigen Zeiten die richtige innere Haltung bewahren. Ihm ist ein aussagekräftiges Buch über den Wert der inneren Haltung gelungen. Es geht darum, wie wir mit Krisensituationen realistisch umgehen und nicht den Mut verlieren. Er belegt anhand vieler Personen, wie Leben trotz aller Widrigkeiten gelingen kann und lebenswert ist. Dabei findet er eine gute Definition für die Zuversicht. Zuversicht ist danach etwas anderes als bloße Hoffnung oder als Optimismus. Zuversicht ist eine Haltung. Eine solche Haltung verschafft uns innere Freiheit und eine gewisse Unabhängigkeit von dem äußeren Erfolg. Eine solche Haltung hilft nicht nur anderen, sondern beschert positive Gefühle. Statt Ohnmacht erlebt man Eigenmacht. Dabei geht es nicht um die naive Hoffnung, dass am Ende irgendwie alles gut werde. Letztlich wird ein tiefes Gefühl der Zufriedenheit ausgelöst. Am Ende des Buches sind die wichtigsten Erkenntnisse dieses Buches als ein sog. „Erste-Hilfe-Programm“ für akute Hoffnungslosigkeit knapp zusammengefasst (vgl. Seite 243). Gerade in Krisenzeiten empfiehlt er mittels Perspektivwechsels über den Tellerrand hinauszuschauen und möglichst die Fähigkeit zu verinnerlichen, über die eigenen Schwächen ebenso zu lachen wie über die Unzulänglichkeiten der Welt (vgl. Seite 242). Wer diese Kunst meistert, hat die richtige Haltung erworben. Als Allzweckpflaster für alle Fälle regt der Autor an, dass wir unseren Humor kultivieren. Und ein Lächeln hilft oftmals eher aus der Patsche als eine Waffe (vgl.: Seite 245).

Es ist aus meiner Sicht ein hilfreiches Buch mit vielen Hinweisen, wie Zuversicht erworben werden kann.

Mit herzlichen Grüßen,

Monika Hesse-Haake