

„Ein Wort, das hilft, ist nie ein schlimmes.“

(Sophokles)

Liebe Lesenden!

Obwohl dieser kleine Ratgeber **„Wut! – Mit einem starken Gefühl leicht zum Erfolg“** von **Britta Reichard** nur knapp 120 Seiten umfasst, bietet es wertvolle Anregungen und Übungen. Jeder Mensch empfindet Wut. Der eine mehr, der andere weniger. Emotionen haben eine ungeheure Kraft. Emotionen sind die Triebfeder unseres Tuns. Vor allem im Arbeitsleben wird die Thematisierung von Gefühlen nach wie vor tabuisiert. Als Mensch fühlen wir eine Vielzahl von Emotionen, von denen Wut einer der stärksten und manchmal auch schwer zu kontrollierende Empfindung ist. Wut ist ein Wegweiser zum Schätzen und Erkennen des Nutzens der Wut. Der lösungsorientierte Umgang mit Wut der anderen und der konstruktive Einsatz ist Schwerpunkt dieses Buches. Je gezielter und bewusster wir unsere Wutenergie lösungsorientiert einsetzen, umso klarer und effizienter können wir unseren eigenen Entscheidungsprozess gestalten (vgl. Seite 44). Mit diesem außergewöhnlichen Leitfaden ermutigt und befähigt sie uns, Wut anders zu betrachten (vgl. „Die Autorin“, Seite 127). Es legt einen Umgang mit Wut dar, der es ermöglicht, die entstandene Energie, die hinter der Wut steckt, zu positiv nutzen. Dies wird verdeutlicht durch die enthaltenen Beispiele und praktischen Übungen.

Dieser handliche Ratgeber hat mich positiv überrascht und mir wertvolle Antworten, Übungen, „Merkkästen“ und „Auf den Punkt gebracht“ zur Verfügung gestellt. Zusammenfassend lohnt es sich zu üben, zu forschen und mit dem Thema Wut sowie Wutenergie auseinanderzusetzen (vgl.: Fazit auf Seiten 113 und 122).

Eine klare Leseempfehlung für eine positive Veränderung im Leben.

Mit herzlichen Grüßen,

Monika Hesse-Haake