

*„Was hinter und was vor uns liegt, ist nebensächlich,
verglichen mit dem, was in uns liegt.“*

(Ralph Waldo Emerson, Seite 9 Vorwort dieses Buches)

Liebe Lesenden!

„**Der Gefühls- und Bedürfnisnavigator – Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen**“ von **Gerlinde Ruth Fritsch** richtet sich an Menschen, die seelisch oder psychosomatisch erkrankt sind. Es soll eine Orientierungshilfe zu einem mündigen Patienten sein. Zusätzlich möchte es Patienten in ihrem Bemühen unterstützenden, krankmachendes Verhalten zu verändern und damit Heilung zu fördern. (vgl.: Vorwort, Seite 7). Eine neurobiologische Einführung beschreibt, wie unser menschliches Gehirn unseren Körper und Gedanken kontrolliert. Und was wir tun können, um mit alten Strategien zu brechen. Mit Hilfe von „Gefühlslandkarten“ wird erklärt, was Gefühle und Bedürfnisse sind. Zudem werden die Auswirkungen auf unseren Körper sowie Handlungsimpulse dargelegt. In diesem dünnen Buch ist kein Wort zu viel. Die Autorin kommt direkt zur Sache. Es ist hilfreich und übersichtlich, um sich mit seinen Emotionen und den dahinterliegenden Bedürfnissen auseinanderzusetzen. Es gibt praktische Gefühlslandkarten, Auflistungen und Empfehlungen zu destruktivem Verhalten. Beim Lesen kamen einige Denkipulse hoch. Es ist Arbeit und braucht Zeit, wenn man sich auf dem Weg zu sich selbst macht! Am Ende eines jeden Kapitels wird das Wichtigste gut zusammengefasst. Zudem sind die Themen mit zugänglichen und lustigen Illustrationen versehen. Es werden viele Beispiele genannt, wie man sein Verhalten bzw. seine Einstellung ändern kann. Eine hervorragende Idee sind die persönlichen Begründungen in ihrer Literaturliste (vgl. Seiten 83 u 84), weshalb sie diese Bücher für ihre Arbeit unerlässlich fand.

Eine klare Leseempfehlung für alle, die mit Menschen arbeiten. Für mich eines der besten Bücher zum Thema Gefühle und Bedürfnisse, schmal, kompakt und dennoch sehr umfangreich!

Mit herzlichen Grüßen,

Monika Hesse-Haake