

## Für Sie gelesen

Beran, Christina

### Machbar. Gut gegen Aufschieben

2023, Wien, Maudrich Verlag und Facultas Verlags- und Buchhandel  
ISBN 978-3-99002-153-8 (Print), ISBN 978-3-99111-637-0 (Pub)  
181 Seiten, Preis € 23,00

Die Autorin schreibt, dass sie sich schon lange mit dem Thema beschäftigt, wie Entscheidungen zustande kommen. Aufschieben, insbesondere das pathologische Aufschieben, die Prokrastination, sind das Verhindern von Entscheidungen. Sie geht von psychologischen Erkenntnissen und Theorien aus und sucht sie für die Praxis handhabbar aufzubereiten, wie das auch Luis Schützenhöfer tat z. B. im Buch „Psychogolf“. Und sie zeigt, wie man die eigene Unlust, sich zu entscheiden, überwinden kann. Sie bezieht sich immer wieder auf unser Gehirn, seine Arbeitsweise und wie es für das Aufschieben verantwortlich ist.

Im einleitenden Kapitel berichtet Beran über den Zeigarnik-Effekt. Bluma Zeigarnik, eine Dissertantin von Kurt Lewin, fand heraus, dass sich für die Erledigung einer Handlung eine Spannung aufbaut, die erst abebbt, wenn die Handlung erledigt ist. Unzufriedenheit mit der eigenen Leistung löst diese Spannung aber nicht auf. So blieben den Versuchspersonen unerledigte Handlungen länger im Gedächtnis als erledigte. Dieses Buch ist für alle jene hilfreich, die unter dem Problem leiden, sich nicht entscheiden zu können. Sie werden in Umgangssprache einfühlsam zu alternativen Handlungen und Entscheidungen geführt.

Hätte es dieses Buch schon für den armen Grillparzer und sein Problem mit der Kathie Fröhlich gegeben ...

Für Sie gelesen von  
**Wolf-Dietrich Zuzan**  
aus Salzburg

Broda, Bianca & Käufer, Dieter (Hrsg.)

### Diagnose Demenz im jüngeren Lebensalter. Praxisbuch für die Beratung und Betreuung. Reinhardts Gerontologische Reihe 62

2022, München, Reinhardt Verlag  
ISBN 978-3-497-03107-8, 147 Seiten, Preis € 25,60

Das vorliegende Praxisbuch handelt von Menschen mit einer Early Onset Dementia (EOD), die meist zwischen dem 40. und dem 65. Lebensjahr begonnen hat. In Deutschland betrifft dies weniger als 2 % aller an Demenz erkrankten Personen. Jüngere Menschen, die sich mit der Diagnose Demenz konfrontiert sehen, haben besondere Herausforderungen zu meistern, wenn sich die Symptome zunehmend auf die Partnerschaft, die Familie und das Berufsleben auswirken und sich Veränderungen in der Alltags- und Lebensgestaltung anzeigen.

In der ersten Zeit ihrer Erkrankung benötigen sie im Vergleich zu Menschen mit Altersdemenzen weniger Unterstützung in ihrer Pflege und Mobilität, sie benötigen viel mehr Unterstützung im Umgang mit der Organisation und Versorgung im Alltag, berufliche Assistenz und Hilfestellungen im Umgang mit ihren Angehörigen. Im Reader werden folgende Themen im Schwerpunkt behandelt: Beschreibung der Erkrankung, Betreuungs- und Wohnformen für Menschen mit EOD, Vorsorgeplanung und Sterben.

Im ersten Teil des Buches wird deutlich, dass die Krankheitsverläufe individuell sehr verschieden sind und das Einleiten einer frühzeitigen Abklärung von Auffälligkeiten und Symptomen erschweren. Eine frühzeitige diagnostische Abklärung ermöglicht jedoch Gewissheit über etwas, was vorher auffällig, unklar und beunruhigend war. Betroffene und Angehörige können die Symptome einordnen und verstehen, was passiert und wie es für alle Beteiligten in der nächsten Zeit weitergehen kann. Die Beispiele im Buch zeigen anschaulich, wie ein einfühlsamer Kontakt gelingen kann, trotzdem Fähigkeiten und Fertigkeiten eines jungen Menschen immer mehr schwinden.

Neben der Tragweite der Erkrankung Demenz sind im Abschnitt über „Philosophische Eckpunkte“ Denkanstöße formuliert, die für Betroffene und Angehörige neue Perspektiven eröffnen können: Die Erkrankung ermöglicht für viele jüngere Menschen das Vereinfachen eines kompliziert gewordenen Alltags oder das Einnehmen einer neuen „Rolle“ in der Beziehung. Trotz zunehmenden Verlusts an Eigenständigkeit und Unabhängigkeit entsteht mit dem Angewiesensein auf andere auf einmal eine Nähe, die für viele Menschen neu und bereichernd

sein mag. Vergessen wir nicht: Sich auf jemanden stützen zu können, macht eine Erfahrung aus, die Teil unseres Menschseins bedeutet. Die plötzliche Erlaubnis, das leistungsorientierte Tempo zu verlangsamen und die eigene Reisegeschwindigkeit durch das Leben kennen zu lernen, kann mehr Lebensqualität ausmachen.

Besonders gut gefällt an diesem Buch, dass es eine Fülle an Informationen gerade zu den Betreuungs- und Wohnformen für junge Erkrankte bereithält und den Eindruck vermittelt, auf keinen Fall vereinsamt weiterleben zu müssen. Für welche Zielgruppe kann das Praxisbuch interessant sein? Das Buch verschafft sowohl für Betroffene als auch Angehörige eine Orientierung und vermag, etwas Angst vor dem ohnehin Ungewissen zu nehmen.

Für Sie gelesen von  
**Ulrike Richter**  
aus Linz

Brüderl, Leokadia, Riessen, Ines & Zens, Christine

## Selbsterfahrung – Therapie-Tools

2021, 2. Auflage, Weinheim/Basel, Verlagsgruppe BELTZ  
ISBN: 978-3-621-28810-1, 393 Seiten, Preis € 44,95

Das vorliegende Buch wurde von den Diplompsychologinnen und Psychotherapeutinnen Leokardia Brüderl, Ines Riessen und Christine Zens verfasst. Alle drei Autorinnen sind in psychotherapeutischer Praxis tätig und verfügen über langjährige umfangreiche Erfahrungen in der therapeutischen Arbeit.

Für PsychotherapeutInnen wie auch für Klinische- und GesundheitspsychologInnen ist eine berufsbegleitende und stetig laufende Selbsterfahrung essenziell. Eine solide Selbsteinschätzung sowie Wissen über die eigene Persönlichkeit sind wegbereitend für eine zielführende und wertvolle therapeutische Arbeit. Die Fähigkeit zur Empathie, eine Sensibilität für die Bedürfnisse der KlientInnen sowie Toleranz, Objektivität, Wertschätzung und Akzeptanz sind bedeutsame berufliche Anforderungen an professionelle BehandlerInnen. Nicht zu vergessen: eine regelmäßige Selbstfürsorge sowie eine angemessene Emotionsregulationsfähigkeit.

Den Autorinnen ist es sehr gut gelungen, ein Gesamtkonzept für Gruppen- und Einzelselbsterfahrung zu erstellen, dabei orientieren sie sich primär an der Verhaltenstherapie. Es werden die Bereiche Biografiearbeit, emotionale Kompetenzen, Selbstwert, Arbeit mit Selbst-

anteilen, die individuelle TherapeutInnenidentität sowie der persönliche Umgang mit Verlust – Tod – Trauer – Abschied thematisiert und anschaulich aufbereitet.

Das Buch bietet vielfältige Instrumente, differenzierte Methoden sowie Interventionen, d. h. es wird eine qualitative Fülle von Arbeitsmaterial dargeboten. Hierbei bieten die Autorinnen einen klaren Weg der Arbeit in die Selbsterfahrung, da die Info- und Arbeitsblätter sofort einsatzbereit sind, und dies vereinfacht die Ausführung bestimmter Techniken und Übungen deutlich. Zusätzlich ist im Anhang eine Sammlung von Ressourcen- und Auflockerungsübungen zu finden.

Ebenfalls positiv anzumerken ist, dass das Buch Wissen darüber vermittelt, warum die Auseinandersetzung mit bestimmten Einzelheiten der eigenen Person von großer Wichtigkeit ist und wie man Zugang zu diesen einzelnen Aspekten erhält.

Aus meiner Sicht ist das Buch eine bedeutende Ergänzung zur eigenen Selbsterfahrung, um bestimmte Themen weiter zu vertiefen oder sich nochmals anschaulich damit auseinanderzusetzen.

Als sehr nützlich und für die Praxis wesentlich empfehle ich die zusätzliche Fassung als E-Book; dieses ist mit dem im Buch beigelegten Code als Download erhältlich.

Für Sie gelesen von  
**Michaela Gmeiner**  
aus Tirol

Chmielewski, Fabian & Hanning, Sven

## Selbstwert – Therapie-Tools

2021, 1. Auflage, Weinheim/Basel, Verlagsgruppe BELTZ  
ISBN: 978-3-621-28706-7, 266 Seiten, Preis € 42,95

Das vorliegende Buch wurde von den beiden Diplompsychologen Fabian Chmielewski und Sven Hanning verfasst. Die beiden Autoren arbeiten seit 2009 zusammen in der Praxisgemeinschaft am Weiltor in Hattingen und verfügen über einen umfangreichen Erfahrungsschatz in ambulanter sowie auch in stationärer Psychotherapie bei verschiedensten Krankheits- und Störungsbildern.

Zusammenhänge mit Selbstwertproblematiken sind für eine Vielzahl von unterschiedlichen psychischen Erkrankungen belegt. Die Stärkung des Selbstwerts spielt eine besondere Rolle sowohl in der klinisch-psychologischen Behandlung wie auch in der Psycho-

therapie zahlreicher psychischer Erkrankungen wie z. B. Depressionen, Angststörungen, Posttraumatische Belastungsstörungen uvm. Diese Therapie-Tools-Reihe bietet zum wichtigen Thema Selbstwert wissenschaftliche Hintergründe sowie eine Vielzahl an übersichtlichen, ausführlich beschriebenen Arbeitsmaterialien und anschaulichen Übungen, die umgehend in der eigenen psychologischen und/oder psychotherapeutischen Praxis umgesetzt werden können.

Den Autoren ist es bestens gelungen, auf eine Unterteilung in verschiedene Therapiephasen zu achten und somit ist es sehr hilfreich für die Leserin und den Leser, sich sukzessive durch die einzelnen Kapitel zu arbeiten, da diese in einer aufeinander aufbauenden Reihenfolge gut strukturiert beschrieben werden. Das Modul 1 dient unter anderem der Vorbereitung, d. h. der Beziehungsgestaltung PatientIn und TherapeutIn sowie der Psychoedukation. Die Selbstwertproblematik soll erkannt und verstanden werden und es werden Ziele gesetzt. Im Modul 2 werden durch die Arbeit am „Soll-Ich“ Selbstwertungsregeln identifiziert, hinterfragt sowie in weiterer Folge – wenn notwendig – entkräftet. Das Modul 3 dient der Arbeit am „Bin-Ich“, d. h. in dieser Phase ist es das Ziel, das negativ verzerrte Selbstbild realistisch zu betrachten. Gegen Ende der psychologischen Behandlung oder Psychotherapie soll mit Hilfe des 4. Moduls die Annäherung an das „Wunsch-Ich“ erfolgen. An diesem Punkt spielt auch die Selbstfürsorge eine wichtige Rolle. Im fünften und letzten Modul geht es um die Beleuchtung des persönlichen Selbstwerts des Therapeuten und der Therapeutin. Hier bietet sich für professionelle BehandlerInnen eine Auseinandersetzung mit eigenen Selbstwertthemen an, um das Wohlbefinden aufrechtzuerhalten.

Als sehr hilfreich und für die Praxis unabdingbar empfinde und empfehle ich die Fassung als E-Book sowie die Audiodateien – beides ist mit einem dem Buch beigelegten Code/Passwort als Download erhältlich.

Dieses umfangreiche sowie praxisnahe Fachbuch ist durch seine Methodenvielfalt, die zahlreichen dargebotenen Instrumente sowie ausführlich beschriebenen Interventionen eine Bereicherung in der psychologischen und psychotherapeutischen Arbeit. Das Buch ist ebenfalls für BerufsanfängerInnen bestens geeignet, da durch die genaue Aufbereitung der Strategien der Einsatz der vorgestellten Techniken und Übungen deutlich vereinfacht wird. Erfahrene TherapeutInnen finden eine breite Sammlung mit viel Wissen sowie vielfältigen Interventionen gut gebündelt und einsatzbereit.

Für Sie gelesen von  
**Michaela Gmeiner**  
aus Tirol

Heimes, Silke

## Therapeutisches Schreiben bei Depressionen. Hilfe zur Selbsthilfe.

2022, Stuttgart, Kohlhammer Verlag, 1. Auflage  
ISBN 978-3-17-042362-6, 112 Seiten, Preis (D) € 22,00

Dauerhaft unterdrückte, belastende Gedanken und Gefühle haben ihre Schutzfunktion verloren. Im Gegenteil, sie kosten den Organismus viel Aufwand. Das selbstbezogene, verzerrte Denken und Gedankenkreisen schafft es, Kapazitäten zu rauben, die eigentlich für die Wahrnehmung nach außen, soziale Aktivitäten, positive Erfahrungen und für Weiterentwicklung bereitgestellt sind. Die bekannte negative Teufelskreisspirale beginnt. Bei depressiven Menschen schafft sie es sogar, die eigene Existenz in Frage zu stellen.

Frau Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> med. Silke Heimes leitet das Institut für kreatives und therapeutisches Schreiben (IKUTS) und ist Professorin für Journalistik an der Hochschule Darmstadt. Die Autorin hat ein Selbsthilfebuch verfasst für Menschen, die im Umgang mit der Erkrankung Depression das Schreiben für sich entdecken möchten. Es gibt verschiedene Definitionen von therapeutischen Schreiben, die grundlegend einen verbesserten Zustand anstreben. Die positive Wirkweise von Schreiben und der Zusammenhang mit depressiven Symptomen bestätigt sich in verschiedenen Untersuchungen und zeigt Einflüsse gerade auf das Wohlbefinden, die Emotionsregulation, die Selbstreflexion sowie Lösungsorientierung. Das therapeutische Schreiben und das wiederholte Lesen von geschriebenen Texten können unterdrückte Gefühle auf eine Weise symbolisieren und zu einer Verarbeitung belastender Ereignisse führen, die die Erinnerungen zumindest erträglicher macht.

Die Kapitel des Buches beinhalten nach einem Vorwort und einer Einführung Wissenswertes zur Erkrankung Depression, zur differentialdiagnostischen Einstufung und Therapieansätze, die sich zum gegebenen Zeitpunkt als hilfreich erwiesen haben. Die Autorin nimmt im letzten Kapitel verschiedene Möglichkeiten des therapeutischen Schreibens genauer unter die Lupe und führt am Ende des Buches weiterführende Adressen für den Raum Deutschland an. Von Beginn des Buches an sind Schreibübungen vorgesehen, die Einsichten in Lebenszusammenhänge und das Erkennen von „alten Mustern“ ermöglichen. Sie bedingen die Chance zur Verlangsamung und Selbstbesinnung, wenn Gedanken und Gefühle geordnet werden sollen. Umgekehrt regen andere Übungen mehr die Fantasie an, wenn der Verstand zu stark in den Vordergrund gerückt ist und die Sicht auf die Leichtigkeit und kreative Lösungen verstellt.

Der Autorin gelingt es ausgesprochen fachkundig, die wichtigsten Informationen auf wenigen Seiten kompakt zusammenzuführen und für ein breites Publikum zur Verfügung zu stellen. Das schmale Buch motiviert, sich zumindest auf ein paar Notizen oder kleinere Texte einzulassen und vermag darüber hinaus Leser und Leserinnen zu Experten und Expertinnen in der Bewältigung der Erkrankung Depression zu machen.

Für Sie gelesen von  
**Ulrike Richter**  
aus Linz

Winkler, Jens

## Suchttherapie inside – Erfahrungswissen für junge Therapeutinnen und Therapeuten

2022, Stuttgart, J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH  
ISBN 978-3-608-40085-4, 140 Seiten, Preis € 28,00

Der Autor legt den Fokus seines Buches auf die Fallstricke und Chancen der therapeutischen Beziehungsgestaltung in der stationären Alkoholtherapie und bei anderen Substanzabhängigkeiten, da die therapeutische Beziehung den zentralen Wirkfaktor im interpersonalen Prozess der Psychotherapie darstellt.

Behandelt werden in dem Buch die Psychodynamik der Suchterkrankungen, die Besonderheiten des Settings und der Gruppentherapie im stationären Behandlungsrahmen sowie die Einbindung der Angehörigen.

Danach geht der Autor auf den Umgang mit schwierigen Situationen und auf die typischen Fallstricke in der Behandlung ein, wie z. B. Behandlungsabbrüche, Rückfälle, Lügen, Abstinenzgebote, schwierige Gegenübertragungen, in denen Therapeut:innen sich unwirksam, ungenügend und entwertet fühlen.

Gelungen abgerundet wird das Buch durch die Kapitel zu den Haltungen für eine unbefangene, positiv zugewandte Beziehungsgestaltung und die Anforderungen an Therapeut:innen im Suchtbereich.

Das Buch ist lesenswert für Personen, die in der anspruchsvollen Suchttherapie arbeiten. Diese hält Besonderheiten, Herausforderungen und Fallstricke bereit. Ziel des Buches ist es, die Freude und Kompetenz in der Arbeit zu vergrößern durch den Abbau von Vorurteilen, die Linderung von Berührungängsten und die Einord-

nung von schwierigen Situationen und Gefühlen. Der Anspruch des Autors ist dabei, die Orientierung für eine positive und zugewandte Beziehungsgestaltung zu bieten. Weiters dient das Buch dazu, die eigenen Haltungen zu erfragen, zu erweitern und zu festigen, womit mehr Sicherheit in der Behandlung ermöglicht wird.

Das Buch ist nicht nur für junge Therapeut:innen geeignet, sondern eine wertvolle Hilfe für Probleme in der alltäglichen Arbeit. Es erinnert uns daran, unsere Klient:innen unbedingt da abzuholen, wo sie stehen, und lehrt uns damit eine gewisse Demut, auch als Schutz vor Selbstzweifeln und Burn-out.

Vielschichtigkeit und Komplexität zeichnet die sehr interessante Arbeit im Suchtbereich aus. Umso wichtiger ist es, als Therapeut:in gut auf sich zu schauen und die Verantwortung für eigene Grenzen und Bedürfnisse zu übernehmen. Die klaren, authentischen Positionen des erfahrenen Autors sind dabei sehr hilfreich.

Für Sie gelesen von  
**Petra Hinteregger**  
aus Klagenfurt am Wörthersee