



«*texte*»

zur *Schicksalspsychologie*

4/2012

In «*texte*» veröffentlichen wir Artikel, Rezensionen und Kommentare zu psychologischen Themen mit Schwerpunkt Schicksalsanalyse und Psychotherapie. «*texte*» ist ein Diskussionsforum für Theorie und Praxis der Schicksalsanalyse und verwandte Gebiete. Es ist ein Angebot des

www.psychologieforum.ch.

- Das Selbst als Pontifex-Ich in der Schicksalsanalyse
Alois Altenweger
- Die Kindheit wirkt nach: 1037 Kinder wurden 40 Jahre „begleitet“
Christiana Lange
- Durch Arbeit zufriedener werden – „Was die Psyche stark macht“
Christiane Gelitz
- **Fachbuch im Fokus:**
„Psychische Belastungen im Arbeitsalltag“
Nadine Schuster, Sascha Haun, Wolfgang Hiller
- Null Bock auf Politik? Psychologen der Universität Jena untersuchen, wann sich Jugendliche politisch engagieren wollen.
Jute Schönfelder
- Schicksalsanalyse: Zum Thema Libidotropismus
Ines Grämiger
- Suizidbeihilfe für Menschen mit psychischen Krankheiten?
Prof.Dr.med. Joachim Küchenhoff

11.09.2012

Fachbuch im Fokus: „Psychische Belastungen im Arbeitsalltag“

Das Buch vermittelt einen Trainingsansatz, der den Schlüssel zur Stressbewältigung vor allem im „Abruf von Ressourcen“ sieht. Ressourcen werden dem Verständnis der Autoren zufolge durch die Befriedigung oder Nichtbefriedigung von Grundbedürfnissen am Arbeitsplatz bestimmt. Die entscheidende Frage lautet: Welches Grundbedürfnis ist in Gefahr, und wie kann die jeweilige Ressource dazu beitragen, es zu befriedigen?



Nadine Schuster, Sascha Haun, Wolfgang Hiller:

„Psychische Belastungen im Arbeitsalltag“

*Trainingsmanual zur Stärkung persönlicher Ressourcen.
Beltz, Weinheim 2011,
205 Seiten, 39,95 Euro*

Das Buch vermittelt einen Trainingsansatz, der den Schlüssel zur Stressbewältigung vor allem im „Abruf von Ressourcen“ sieht. Ressourcen werden dem Verständnis der Autoren zufolge durch die Befriedigung oder Nichtbefriedigung von Grundbedürfnissen am Arbeitsplatz bestimmt. Die entscheidende Frage lautet: Welches Grundbedürfnis ist in Gefahr, und wie kann die jeweilige Ressource dazu beitragen, es zu befriedigen? Das Buch liefert auf 205 Seiten einen kompletten Trainingsansatz, der Teilnehmern über die klassische Stressbewältigung hinaus verschiedene Tools vermittelt, die ihnen dabei helfen sollen, „arbeitsbezogenen Problemen effektiv zu begegnen und dadurch ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu fördern“. Teil 1 schildert auf 90 Seiten den theoretischen Hintergrund. Teil 2 dokumentiert ein Trainingsprogramm in zwölf Sitzungen, zu denen der Leser komplette Arbeitsblätter findet (auch online). Das reicht vom Entspannungsprotokoll für Progressive Muskelentspannung über die Dokumentation von Feedbackregeln bis zur Illustration des Modells der Transaktionsanalyse. Nicht zuletzt aufgrund des umfangreichen Theorieteils, der in direktem Bezug zu den Übungen und Trainingssequenzen steht, hebt sich das Konzept von vielen am Markt verfügbaren Büchern ab, die oft mehr auf Wirkung als auf Inhalt setzen. Bleibt allerdings die Frage, wer genau dieses Konzept umsetzen soll. Sicher keine Anfänger im Trainingsgeschäft, schreiben doch die Autoren: „Grundsätzlich sind wir der Überzeugung, dass das Training nur von verhaltenstherapeutisch ausgebildeten Psychologen oder Personen mit einschlägiger Trainingserfahrung im psychologischen Bereich durchgeführt werden sollte.“ Diese Zielgruppe bringt jedoch vermutlich zu viel Erfahrung und Routine mit, um sich Seite für Seite und Sequenz für Sequenz an ein vorgefertigtes Trainingskript halten zu wollen. Wer aber die eigene Trainingsarbeit hinterfragen möchte und neue Impulse fürs nächste Seminar sucht, bekommt hier viele Vorschläge, die ebenso leicht anwendbar wie fachlich fundiert sind.

*Rezensent: Dr. Lars-Peter Linke, Geschäftsführer der Akademie für Führungskräfte,
Bad Harzburg/Überlingen*

Quelle: Wirtschaftspsychologie aktuell, 2/2012, „Strategien gegen Burnout“