Tom Küchler

Veränderung muss S.E.X.Y. sein: Lösungsorientierte Anregungen für das (Selbst-)Management von Veränderungen



verlag modernes lernen, 2016, 110 Seiten.

Wer von uns kennt das nicht? Viele von uns möchten in bestimmten Bereichen ihres Lebens Veränderungen erzielen. Doch meist sind Veränderungen mühsam. Unzählige Motivationsbücher überschwemmen den Markt, überall ist die Rede von Selbstoptimierung, Selbstmanagement oder Coaching.
Doch der Autor des hier vorliegenden Buches vertritt einen anderen Ansatz und meint: „wie schön wäre es, wenn wir uns oder die Menschen, die wir begleiten, sich einfach so in ihre Veränderung verlieben oder zumindest „verknallen" würden. Einfach so!" (Küchler, S. 7)
Im ersten Teil des Buches werden die inneren und äußeren Grenzen und Potentiale näher unter die Lupe genommen. Tom Küchler macht sich hier auf die Suche nach Faktoren, die uns in unserer Weiterentwicklung hindern aber auch fördern können. So steht z.B. der Druck der Normierung und der maximalen Leistung in unserer Gesellschaft eher im Vordergrund und es bleibt wenig Raum für Vertrauen, Experimentieren und eigenständige Lösungsversuche.
Im zweiten Teil werden theoretische Überlegungen zu Veränderungs- und Motivationsprozessen vorgestellt. Die Phasen und Ebenen der Veränderung werden ebenso näher beleuchtet wie die Motivation an sich und es geht auch darum, weg vom Problem hin zu einer Lösung zu kommen.
Der dritte und eigentliche Hauptteil des Buches widmet sich der Sexyness der Veränderung. Hier werden verschiedene Tools, Methoden und Denkrichtungen geboten, die für die Veränderung hilfreich sein könnten.
Der Begriff S.E.X.Y. bezieht sich eigentlich auf die Veränderung des bekannten S.M.A.R.T. Modells. Küchler plädiert demnach für mehr Selbstverantwortung, Erotik bzw. Ergebnisorientierung, Umgang mit unbekannten Variablen, dem sogenannten X-Faktor und einem bekennenden „Yes" bzw. „Ja", wie es bei Hochzeiten zu hören ist.
Insgesamt gesehen ist „Veränderung muss S.E.X.Y. sein" kein klassisches Fachbuch, aber ein Buch, das vielleicht aufgrund seiner Lockerheit mehr Lust auf Veränderung macht?

Barbara Zeipper, MSc., Ergotherapeutin,
barbara.zeipper@gmx.at

Gert Bauer-Klußmann

Schmerzfrei durch körpergerechtes Verhalten im Alltag



Edition Steiner im Schulz-Kirchner Verlag, 2007, 109 Seiten

Aufgrund seiner persönlichen Erfahrungen hat der Physiotherapeut und Feldenkrais Pädagoge Gert Bauer-Klußmann dieses Buch geschrieben, um möglichst vielen schmerzgeplagten Menschen durch das körpergerechte Verhalten eine schmerzfreie Zukunft zu ermöglichen.
Während Sie diese Rezension lesen: Wie halten Sie sich im Moment? Lümmeln Sie vielleicht mit gesenktem Kopf, rundem Rücken und übereinandergeschlagenen Beinen auf der Couch oder haben Sie eine andere Haltung? Wie oft spüren Sie nach, ob Ihre jeweils eingenommene Haltung gewohnt, richtig oder falsch, angenehm oder gar schmerzhaft ist?
Das Leben in unserem westlichen Kulturkreis fördert die Wahrnehmung und das Erlernen einer für den jeweiligen Körperbau und die dabei vorzunehmende Tätigkeit nicht in besonderem Ausmaße.
Im Rahmen der Einleitung geht der Autor auf die natürliche Körperhaltung, Möglichkeiten zur Korrektur und auf den Umlernprozeß ein.
Das Buch umfasst die großen Bereiche rund um das Sitzen, Gehen, Tragen, Bücken, Schlafen und Schmerzen. Beim Sitzen werden zuerst einige Hilfsmittel wie das Keilkissen, der Knie-Sitz-Hocker, der Sitzball und das Sitzkissen vorgestellt. Den unterschiedlichsten Sitzmöglichkeiten (am Stuhl, am Sofa, auf dem Boden, bei Tisch, auf dem Fahrrad,...), deren Korrektur und der Verminderung von Fehlfunktionen wird genügend Platz eingeräumt.
Das Kapitel rund um das Stehen beschäftigt sich mit den Fehlfunktionen, der Wahrnehmung zur Körperhaltung und zum körpergerechten Stehen sowie der Entwicklung einer aufrechten Körperhaltung durch Körper- und Energiearbeit.
Im Bereich der Schmerzen geht der Autor auf die Erhöhung der Muskelgrundspannung und die möglichen Folgen wie Tennisarm, Karpaltunnelsyndrom, Sehnenscheidenentzündung und Impingement-Syndrom ein.
Spannend ist auch das Kapitel über die erziehungsbedingten Ursachen einer erhöhten Muskelspannung.
Im gesamten Buch gibt es zahlreiche schwarz/weiß Abbildungen zu richtigen und falschen Körperhaltungen. Zusätzlich werden einige Übungen angeführt. Somit ist dieses Buch ein ideales Nachschlagewerk bei schmerzenden Bewegungen im Alltag und kann auch zur Veränderung von Körperhaltung und Bewegungsmustern eingesetzt werden.

Barbara Zeipper, MSc., Ergotherapeutin,
barbara.zeipper@gmx.at