Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

das Buch auch für Menschen, die beispielsweise am Arbeitsplatz auf Menschen mit Asperger treffen.
Der handliche Ratgeber ist ein Einstieg ins Thema, der meiner Meinung nach besonders Angehörigen Mut und Zuversicht gibt, dass man das Leben mit Asperger wunderbar meistern kann, wenn man sich ein wenig auf die besonderen Fähigkeiten einlässt, deren positiven Seiten erkennt und im Alltag einzusetzen weiß. Dieses Büchlein kann man Klient:innen und Angehörigen getrost mitgeben, oder es auch im Wartezimmer der Praxis als Lesestoff für Wartezeiten anbieten. Je mehr Menschen die Scheu vor dem Autismus-Spektrum verlieren, desto mehr Inklusion ist möglich. Klare Kaufempfehlung!

Katharina Baier, Ergotherapeutin



Prüfungsangst: Was tun bei Zittern, Schwitzen, Blackout und Co.? Ein Ratgeber für Betroffene, Lehrkräfte und therapeutische Berater
Alexander Prölß, Idstein, Schulz-Kirchner, 2022, 72 Seiten, ISBN 978-3-8248-1299-8, kartoniert, 13,50 Euro (e-Book 8,50 Euro)

Dieser Ratgeber richtet sich, wie der Titel schon deutlich macht, an Betroffene, Angehörige und Fachleute. Der Autor vermittelt die Thematik in verständlichen Worten und nutzt dabei nicht nur aktuelle Quellen, sondern auch neuere Studienergebnisse. Im ersten Teil werden Angsterkrankungen im Allgemeinen und Prüfungsangst im Besonderen definiert und kurz beschrieben. Der Autor erläutert kurz die Ursachen der Entstehung und stellt Modelle vor, die besonders für die Entstehung von Prüfungsangst relevant sind. Er stellt therapeutische Interventionen wie verhaltenstherapeutische und tiefenpsychologische Behandlungen sowie die Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT), Hypnotherapie und bedürfnisorientierte Therapie vor. Auch ein Hinweis auf eine mögliche medikamentöse Therapie bei schweren Fällen mit klarer Indikation durch den behandelnden Arzt fehlt nicht.
Mit dem Hinweis auf die langen Wartezeiten bei Psychotherapeut:innen und auf die Schwere der Prüfungsangst (nicht alle Fälle von Prüfungsangst bedürfen professioneller Hilfe) werden im zweiten Teil des Buches spezielle Interventionen bei Prüfungsangst erläutert. Dabei werden kurz unterschiedliche Strategien vorgestellt, die selbstständig oder mithilfe von Beratenden, Lehrkräften und Therapeut:innen angewendet werden können. Der Autor unterscheidet hier zwischen Verhaltensebene, Emotionsebene und Kognitionsebene, je nach Art des Symptoms. Liegen die Symptome beispielsweise in der Kognitionsebene und zeigen sich durch wiederkehrende, dysfunktionale Gedanken, so werden Strategien wie der Gedanken-Stopp oder kognitive Umstrukturierung (Reframing) vorgeschlagen und kurz erläutert. Die Download-Materialien helfen zudem, einige der vorgeschlagenen Strategien anzuwenden.
Insgesamt handelt es sich um ein hilfreiches Buch, um in die Thematik einzusteigen. Es ist, auch wenn oft auf Kinder und die Schulbildung verwiesen wird, auch für erwachsene Betroffene anwendbar. Allerdings kommen die Tipps und Strategien für meinen Geschmack etwas zu kurz, auch weil nur eine kleine Auswahl vorgestellt wird.

Regina Benecke, MA (Erwachsenenbildung), Dozentin

So schön still. Die Stärke introvertierter Kinder und Eltern
Eva Lohmann, Hamburg, rowohlt, 2022, 240 Seiten, ISBN 978-3-4990-0638-8, kartoniert, 16 Euro (eBook 14,99 Euro)

Bei diesem Buch hatte ich mir erhofft, ein wenig mehr Informationen und Know-how für meine Arbeit mit introvertierten Kindern oder aber auch Eltern zu erhalten, die ich in der Praxis doch immer wieder einmal treffe. Da ich selbst das Gegenteil einer introvertierten Person bin und ich im Therapiealltag manchmal das Gefühl habe, den Anliegen eher introvertierter Klient:innen nicht so gerecht werden zu können, habe ich das Buch gelesen. Das Buch ist aus der subjektiven Sicht einer introvertierten Mutter geschrieben, die zudem von ihrer Hochsensibilität und Depressionen berichtet, aufzeigt, wie belastend sie ihren Alltag mit einem Kind wahrnimmt und welche Lösungen sie für sich gefunden hat, mehr Balance zu entwickeln. Aufgrund der subjektiven Sichtweise, in der sie sich zwar immer wieder mal auch auf andere



Autor:innen bezieht, finde ich, dass man dieses Buch auf jeden Fall kritisch lesen und verstehen sollte. Es erläutert keine allgemeingültigen Erkenntnisse und Methoden, wie mit dem Thema „Introvertiertheit im Alltag" umgegangen werden sollte. Zudem sollten beim Lesen der Einfluss, den die depressiven und hochsensiblen Anteile der Autorin auf ihr Erleben ihres Alltags haben könnten, mitgedacht werden. Interessant fand ich Erläuterungen darüber, dass jeder Mensch introvertierte und extravertierte Seiten in sich vereint, die eine vielleicht etwas ausgeprägter als die andere. Den Begriff „Zentrovertiertheit" kannte ich noch nicht. Hiermit beschreibt die Autorin Menschen, die sich genau in der Mitte zwischen Extravertiertheit und Introvertiertheit bewegen. Wenn eine solche Ausgewogenheit überhaupt so definierbar ist? Sicher gibt es einige hilfreiche Tipps, wie sich introvertierte Menschen ruhige und stressfreie Alltagsräume schaffen können, um nicht durch die „Lautstärke der Außenwelt" auszubrennen. Allerdings habe ich mich beim Lesen auch gefragt, ob es sich hierbei teilweise nicht auch einfach nur um Vermeidungsstrategien statt wirklicher Lösungen handelt. Vielleicht bin ich aber auch wirklich zu weit weg von der Erlebenswelt der Autorin, als dass ich mir darüber ein Urteil bilden dürfte. Für die Ergotherapie finde ich das Buch nicht sehr hilfreich. Da gibt es lösungsorientiertere Fachliteratur.

Petra Weißmann, Ergotherapeutin



Sie haben Lust, selbst ein Buch zu rezensieren oder möchten Kolleg:innen eines empfehlen? Dann melden Sie sich einfach bei **CHRISTINA MÜLLENMEISTER**, sie versorgt Sie gerne mit Lesestoff und weiteren Informationen rund um die Rezensionen.

Kontakt:
c.muellenmeister@et-reha.dve.info