

Diese Ausführungen dienen als Argumentationsbasis für die Wirksamkeit der über das ganze Buch verstreuten Körperübungen und Tipps.

Im zweiten thematischen Hauptblock beschäftigt sich die Autorin mit der Palette an Faktoren im Leben, die uns stärken und schwächen können. Sie erwähnt nicht nur positive Ressourcen wie Schlaf, Singen, Summen und Lachen als Kraftspender, sondern erläutert, dass auch Krafträuber wie Angst, Kränkungen oder Stress – werden sie bewältigt – zu mehr innerer Stärke führen können. Eine besondere Resilienzförderung schreibt sie im dritten Kapitel diversen Charaktertugenden

zu, die sie ausgiebig erklärt und mit sogenannten und selbstentwickelten Body2-Brain-Übungen verknüpft.

Der Buchtitel verspricht einen neuen Weg der Resilienz. Dabei sind jedoch weder die Inhalte des von der Autorin vorgestellten Trainings (Großzügigkeit, Dankbarkeit, Mäßigung u.v.m.) noch die Übungen (Atemtechniken, Elemente

der Progressiven Muskelentspannung, am Grashalm kauen) unbekannt, lediglich deren Kombinationen haben Neuigkeitswert. Das letzte Kapitel schließt mit Empfehlungen zur heilenden Wirkung der Rituale und einem Notfallkoffer mit zuvor erwähnten Körperübungen.

**TA-Fazit:** Hilfreiche und alltagstaugliche Tipps für mehr Gelassenheit im Leben.

Martina Cyriax ■

### Bianca Olesen: Der Mensch hinter der Maske

Narzissmus hat nicht nur eine grandiose selbstverliebte, sondern auch eine depressive Seite: Ist der eine von seiner Großartigkeit überwältigt, badet der andere in seiner Minderwertigkeit. Beide vereint eine einseitige Persönlichkeitsprägung und eine gespielte Außendarstellung: die „Maske“.

Zur Erklärung dieser Prägung referiert die Autorin, Bianca Olesen, eine Reihe von Theorien, beispielsweise aus der Gehirnforschung. Kennzeichen

narzisstischer Menschen sind eine erkennbare Sucht nach Anerkennung sowie Mangel an Empathie, Selbstreflexion und Kritikfähigkeit. Im Coaching verfolgt der Narzisst, laut Olesen, ein Beziehungsmuster des „Nimm mich an und gib mich auf“. Gute Voraussetzungen, um als Coach schnell „herausgefordert und frustriert“ zu sein. Wie also solchen Reaktionen begegnen und eine nachhaltige Lösung für den Klienten entwickeln?

Olesen empfiehlt „kleinschrittige Interventionen“. Durch einfühlsames

Spiegeln verbaler und nonverbaler Kommunikation zum Beispiel werden beim Klienten Selbstreflexion, Empathie, Realitätsbezug und Erleben gefördert, Bewegung initiiert und Kritikfähigkeit trainiert. In diesem Prozess ist, so die Autorin, der Coach von narzisstischen Klienten ein entscheidender Wirkfaktor und zugleich besonders gefordert: Er muss auf seine Haltung achten und seine eigenen „inneren Antreiber“ auf Distanz halten, um sich nicht in das „vertraute Rollenspiel“ seines Klienten locken zu lassen.

Bianca Olesen vermittelt ihren Lesern eine sehr eindrückliche und farbige Vorstellung davon, wie schwierig der richtige Umgang mit narzisstischen Klienten ist. Ihr Buch ist gut zu lesen und bietet viele instruktive Fallbeispiele sowie praxiserprobte Anregungen und Hilfen.

**TA-Fazit:** Für das Coaching von narzisstischen Klienten sehr empfehlenswert.

Helmut Fischer ■



>> 200 S.,  
Junfermann,  
Paderborn  
2015, 22,90  
Euro.