

„Ich halte immer mehrere Entwicklungen für möglich, die schlechten wie die guten. Das erzeugt einerseits ein hohes Maß an Aufmerksamkeit und andererseits eine große Portion Zuversicht. Ich bin überzeugt, dass sich die „Grundspannung“ am besten eignet, um im Leben etwas vorzubringen“

(Prof. Dr. Volker Busch, vgl.: Seite 311 des Buches)

Liebe Lesenden!

In Zeiten, in denen Stress und Druck allgegenwärtig sind, verspricht die folgende Leseempfehlung, einen einfühlsamen, praktikablen und leicht lesbaren Leitfaden für mentale Stärke und Gesundheit zu bieten. **Prof. Dr. Volker Busch** zeigt in **"Kopf hoch! - Mental gesund und stark in herausfordernden Zeiten"**, dass er ein Experte auf diesem Gebiet ist. Der Schreibstil ist klar und direkt, ohne dabei die Tiefe der Thematik zu vernachlässigen. Ich fühle mich von Anfang an verstanden und abgeholt. Das Buch beginnt mit einer einfühlsamen Einleitung. Die Pflege unserer eigenen mentalen Gesundheit ist dabei enorm wichtig. In persönlichen Geschichten und Erfahrungen bestätigt er, dass es in Ordnung ist, sich Unterstützung zu holen und an sich selbst zu denken. Diese positive und ermutigende Grundstimmung zieht sich durch das gesamte Buch. Ein besonderes Highlight sind die praxisnahen Übungen und Tipps. Diese sind leicht in den Alltag umsetzbar. Jedes Kapitel schließt mit: „Quicktipp“. Dabei wird auf wissenschaftliche Erkenntnisse zurückgegriffen, ohne dass es zu trocken oder kompliziert wird. Der Autor vermittelt, dass mentale Stärke keine Utopie ist. Er beleuchtet Themen wie Achtsamkeit, emotionale Intelligenz und den Umgang mit Unsicherheit. Dabei bleibt er stets praxisnah und gibt konkrete Anleitungen, wie man das Gelernte in den Alltag integrieren kann. Die Verbindung von wissenschaftlichen Erkenntnissen und praktischen Tipps macht das Buch zu einer umfassenden Anleitung für mentale Gesundheit. Ein Sachbuch, das den Nagel auf den Kopf trifft! Der Autor beschreibt das Gefühl der Verunsicherung in unserer Gesellschaft. Ich habe mich an so vielen Stellen wiedergefunden. Es ist genau das, was ich auch beobachte bei so vielen Menschen. Sie sind genervt, fahren schnell aus der Haut und haben Angst vor der Zukunft. Das Buch bietet so viele schöne und kluge Möglichkeiten, sich nicht verrückt machen zu lassen und das Leben trotz schwieriger Umstände wieder leichter zu nehmen... Ich liebe die Geschichten. Zum Schutz unserer Psyche haben wir ein mentales Immunsystem. Es rückt die Welt in unserem Kopf gerade, schützt uns vor Negativem, verkleinert Ängste, macht Mut zum Handeln und schafft Freiräume für Lachen und Fröhlichkeit. Aber unser mentales Immunsystem ist in der gegenwärtigen Zeit stark beansprucht. Daher braucht es Schutz und Pflege, sowie Maßnahmen zur Stärkung, damit es uns in schwierigen Zeiten psychisch gesund und leistungsfähig hält. Negative Nachrichten und schlechte Zukunftsprognosen infizieren unseren Geist und vergiften unser Denken. Das fordert unser mentales Immunsystem auf ständig neue Wege heraus. Umso mehr kommt es darauf an, zu verstehen, wie die psychischen Schutzmechanismen funktionieren und wie man sie verbessern kann.

Der Autor hat auch einen tollen Podcast („Gehirn Gehört“), lohnt sich ebenfalls sehr.

Seine Botschaft ist klar: Mit der richtigen Einstellung und den richtigen Werkzeugen ist es möglich, jede Krise zu überwinden und gestärkt daraus hervorzugehen. Ein wichtiger Aspekt dieses Buches ist die Betonung der Selbstfürsorge und Selbstreflexion.

Geradezu glücklich macht mich die Zitatesammlung in diesem Buch. Schon allein hierfür muss es greifbar im Regal stehen: Viktor Frankl, Baltasar Gracián, Matthias Horx, Soren Kierkegaard, Wilhelm Raabe uvm. Auch die Quellenverzeichnisse (ab Seite 319 ff) sind ein echter Fundus.

Wie im obigen Zitat beschrieben, bezeichnet sich der Autor „*als Arzt und als Privatmensch immer schon als Possibilist – und ist es bis heute geblieben*“ (vgl. Seite 311). Anfangs war ich gegenüber diesem Begriff „**Possibilist**“ skeptisch. Klingt nach einer fraglichen Wortschöpfung, war mein erster Gedanke. Beim zweiten Hinschauen und Nachlesen begann mir der Begriff zu gefallen, auch wenn ich ihn immer noch gewöhnungsbedürftig finde. Das englische Wort „*possibility*“ beschreibt eine Möglichkeit. Etwas, das sein oder eintreten könnte. Andererseits besagt es nichts über dessen Wahrscheinlichkeit. Possibilisten sind demnach Menschen, die sich mit Möglichkeiten befassen, die wahr sein oder Wirklichkeit werden könnten. Sie sind keine Optimisten und schon gar nicht Pessimisten, sondern **Möglichkeitsdenkende**. Sie erkennen ein Problem oder eine Herausforderung, wägen Risiko und Chancen ab und entscheiden sich anschließend für eine Option. Diese verfolgen sie dann mit allem Nachdruck. Possibilisten setzen sich mit den Möglichkeiten auseinander, diese zu erreichen, Chancen und Risiken eingeschlossen. Das macht sie mir sympathisch. Für mich sind genau das die Eigenschaften, die heute dringend gebraucht werden.

Wenn Sie nach einem guten Sachbuch suchen, das auch motiviert und inspiriert, kann ich Ihnen dieses Buch sehr empfehlen. Es ist ein wertvoller Leitfaden über mentale Stärke und das innere Gleichgewicht.

Mit herzlichen Grüßen,

A handwritten signature in cursive script that reads "Monika Hesse-Haake". The ink is a light grey or blue color.

Monika Hesse-Haake
Krefeld, Mai 2024