

**Stavemann, Harlich H.**

Im Gefühlsdschungel: Emotionale Krisen verstehen und bewältigen.

Mit Online-Material

Seiten 358, 3. Auflage € 28,95

Beltz Verlag, 2018

ISBN 978-3621286084

Buchbewertung \* \* \* \* \*

Der Workshop, in dem die oben genannte Literatur Grundlage für die Teilnahme war, unterschied sich sehr stark von anderen Seminaren an der Universität. Dieser Workshop basierte vor allem auf der Kenntnisnahme der oben genannten Literatur und der Anwendung der in der oben genannten Literatur vorgestellten Beiträge im wöchentlichen Workshop. So kamen vielfältig Themen zur Sprache und zur Erprobung. Aufgrund der in dem Buch vermittelten Übungen entwickelte sich in unserer Workshop-Gruppe eine Atmosphäre, „die mir unheimlich gut gefiel“. Normalerweise erging es mir in den anderen Seminaren derselben Universität so, dass ich Teilnehmer sympathisch oder unsympathisch finde. Den o. g. Workshop mit seiner Basisliteratur fand ich seit dem ersten Treffen toll. Denn jeder zeigte sich so „wie er fühlt“, ohne sich zu verstellen. Inklusiv des Leitungsteams Es war somit ein „harmonisches Lernen miteinander“. Für diese Rezension arbeitete ich alle von mir in diesem Workshop verfassten LernPROZESSjournale noch einmal durch. Ich finde es jetzt noch „unheimlich spannend“ zu erfahren, was wir thematisch und interaktional in diesem Workshop erarbeiteten. Noch nie reflektierte ich mich selbst so viel bezüglich dieser Thematik, die ich Sonderschullehrerin für Schüler mit „reaktivem Verhalten“ (Karl-J. Kluge) werde. So bewerte ich die Beschäftigung mit meinen Gefühlen bezüglich meiner zukünftigen Lehrerpersönlichkeit als bereichernd und zugleich fundierend. Ich schrieb mir selbst Gefühle zu, die ich bisher unreflektiert erlebte, jedoch nicht erkannte. Diese Erkenntnisse übertrug ich auf die „High-Five Methode“, mit der ich sofort meine Gefühlsideale und emotionalen Bedürfnisse reflektierte. Letztlich war ich in einer Praktikums-Klasse tätig, in der ich meine „High-Five Methode“ im Klassensetting überprüfte. Ich bewerte die in der oben genannten Veröffentlichung mir mitgeteilten Inhalte insofern als hoch bedeutungsvoll, weil ich vereinzelt Selbstwertprobleme wie Niedergeschlagenheit im Studium und in der erlebten Schulpraxis erlebte. Heute bin ich mir sicher, dass ich mögliche „krankmachende Denkmuster“ nicht mehr befürchte(n muss). Ich bin darin bestärkt worden, meine mich benachteiligenden Denkmuster nachhaltig zu ändern. Insofern erlaube ich mir diese Veröffentlichung als „Selbsthilfebuch“ zu bewerten, mit dem ich aktuelle und zukünftige emotionale Krisen angehe. Ich bekam in der besuchten Workshopreihe Übungen an die Hand, um meine bisherigen Denkmuster aufzudecken und mich eigenständig aus

aktuellen emotionalen Krisen herauszuarbeiten. Die Qualität des Buchinhaltes bewerte ich insofern als exzellent, weil mir Fallbeispiele halfen, erworbenes Wissen im Gefühlsalltag umzusetzen. Besonders wertvoll bewerte ich für mich ein anderes Setzen von Trainingszielen. Ich achte inzwischen darauf, dass ich mir bedürfnisbefriedigende Ziele erarbeite und darauf achte, dass ich sie realisiere bzw. anderen mitteile, so dass diese meine emotionalen Bedürfnisse auf keinen Fall missachten dürfen. Ich lernte unterschiedliche Klärungsmethoden kennen, die ich im weiteren Berufsleben anwende. Insbesondere mit der Beschäftigung mit den bedürfniserfüllenden und den nichtbedürfniserfüllenden Gefühlen (Marshall Rosenberg) vermag ich jetzt meine Gefühlserlebnisse zu erkennen und zu benennen und meiner Umwelt mitzuteilen. Ein Ergebnis der Beschäftigung mit dieser Veröffentlichung war außerdem der Vorschlag des Workshop-Leiters, jede Sitzung unter dem Aspekt „Mirakel Morning“ zu beginnen. Auf diese Weise erklärte jeder Teilnehmende sich bereit, in seiner sich emotionalen Befindlichkeit zu prüfen und anderen mitzuteilen. Die dort gesammelten positiven Erfahrungen wendeten wir seit dieser Zeit stets zu jeder Zeit an. Ich selbst habe anfangs manchmal und danach stetig erneut dieses Beziehungsangebot umgesetzt, so dass ich bewusst optimistisch neugierig und fröhlich in den Tag starte.

Insgesamt denke ich weiterhin an einzelne Workshopstunden zurück.

H. Stavemann ist höchst empfehlenswert. Ich nehme bewusst seinen Auftrag wahr, „Gefühlsdschungel-Gefahren“ frühzeitig zu erkennen und zu klären. Insgesamt denke ich dankbar & sensibilisiert an den Autor mit seinen mir „gestifteten“ Inhalten zurück. Diese Veröffentlichung ist „sehr empfehlenswert“. Ich bin stark genug, die mir zugedachten Methoden zu nutzen, so dass ich mich permanent selbst reflektiere und in Zukunft weiter einüben werde, um mich in einem „gepflegten Gefühlspark“ im Privat –und Berufsleben zu bewegen.

Auszug aus dem Inhaltsverzeichnis:

Was ist mit mir los?

Wege aus dem Gefühlsdschungel

Der Veränderungsprozess

Anhang und Übungsaufgaben

Für die EG-BIBLIO-KOM Ilona Derbus, Sonderschullehrerin (MA) (& Karl-J. Kluge)