

Timeout statt Burnout

Unsere diesjährige Serie zum Thema Stressbewältigung hatten wir in der INFORM 1-12 mit einem Interview mit Rüdiger Standhardt begonnen. Standhardt leitet das Gießener Forum und ist als Trainer und Coach unter anderem auch für die Zentrale Fortbildung des Landes Hessens tätig. Sein Schwerpunkt liegt bei der „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“. Gemeinsam mit seiner Frau, Cornelia Löhmer, hat er das Buch „Timeout statt Burnout“ geschrieben, das kürzlich im Klett-Cotta-Verlag erschienen ist.

„Den alltäglichen Wahnsinn erkennen“ lautet die Überschrift des ersten Kapitels. Darin beschreiben die Autoren ausführlich, woher das Gefühl des ständigen Getriebenseins und Dauerstresses kommt, das immer mehr Menschen erleben. Stille, Ruhe, Muße – viele nehmen sich dafür heute keine Zeit mehr. Das Kapitel endet folgerichtig mit der „Timeout-Übung 1: Achtsames Innehalten“, zu der man auf der beiliegenden CD eine Anleitung hören kann. Im gleichen Aufbau folgen sieben weitere Kapitel, in denen es um Themen wie Selbstverantwortung, Dankbarkeit und Perspektivenwechsel geht – immer gepaart mit Achtsamkeitsübungen und den dazugehörigen Anleitungen auf der CD. Die Mischung aus sachlicher Information, persönlichen Beispielen und konkreten Vorschlägen zu mehr Bewusstheit im Alltag wirkt gelungen. Wohltuend – weil einfach – ist die Gestaltung des Buches. Es verzichtet komplett auf aufwändiges Layout, das mit optischen Reizen spielt. Das handliche Format kommt mit übersichtlich gestaltetem Text und einigen wenigen Zeichnungen beziehungsweise Grafiken aus. Es spiegelt damit eine der Kernbotschaften des Buches wieder: Weniger ist oft mehr. Und dennoch enthält es eine Fülle von Anregungen, die auf den ersten Blick einfach erscheinen mögen, doch in der Umsetzung Konsequenz, Durchhaltevermögen und vor allen Dingen Übung erfordern.

*Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt:
**Timeout statt Burnout, mit Audio-CD.
Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit.**
Gebundene Ausgabe. Klett-Cotta;
Auflage: 1. Auflage (2012)
ISBN: 978-360 894 72 98, 19,95 €*

*(Hessische Zentrale für Datenverarbeitung,
INFORM, Magazin für die hessische Landesverwaltung
4/12, 39. Jahrgang, Dezember 2012, S. 46)*