

Diesen
Monat speziell
interessant für
betriebl.
Mentor/-innen

CZO-Literaturtipp Januar 2021

Frohme, G. (2020), TRIAS Verlag

Corona – Wie Sie die psychischen Herausforderungen meistern

Gabriele Frohme ist selbständige Psychotherapeutin und orientiert sich in ihrer Tätigkeit grösstenteils an der Transaktionsanalyse. Gleich zu Beginn ihres neuen Buches stellt sie fest, dass wir durch die Corona-Pandemie alle auf dem Prüfstand stehen. Social Distancing, Maskenpflicht, Homeoffice, fehlende Freizeitangebote und die Unsicherheit, wie es weiter geht, können Stress und Angst in uns auslösen. Für diese aussergewöhnliche Zeit bietet Frohme mit dem Buch «Corona – Wie Sie die psychischen Herausforderungen meistern» durch eine grosse Auswahl an Ratschlägen und Werkzeugen eine praktische Soforthilfe an.

Das Buch ist in zwei grosse Teile gegliedert. Im ersten Teil setzt sich Frohme mit den Auswirkungen der Krise auf unser Leben auseinander und erläutert Auffälligkeiten wie Angst und Panik, Depression und Burn-Out. Sie geht auf mögliche Auslöser (z.B. Stress aufgrund von Unsicherheit) sowie auf Verstärker (z.B. Doppel- und Mehrfachbelastung) ein. Im zweiten Teil werden mögliche Wege aufgezeigt, um allfälligen Ängsten wirksam zu begegnen, inkl. praktischen Empfehlungen wie Entspannungs- und Bewegungstechniken sowie mentale Strategien zur Selbstheilung. Zum Schluss regt Frohme dazu an, die mit der Krise einhergehenden Herausforderungen als Chance zu sehen, um die eigenen Ressourcen zu aktivieren und zu stärken.

Durch eine einfache Sprache und unterschiedliche Strukturelemente macht es Frohme ihren Leserinnen und Lesern angenehm, sich den Herausforderungen der Pandemie und möglichen Hilfen anzunähern. Die abwechslungsreiche Gestaltung bietet nebst gelungenen Beispielen, motivierenden Sprüchen, professionellen Tipps und Hinweisen auch kurze Fragebögen und Partner- sowie Reflexionsübungen. Auf der letzten Seite ist zudem eine Zeitstrukturtabelle zu finden, welche den Werkzeugkasten vervollständigt.

Das Buch eignet sich für alle, die in der aktuellen Zeit selber vor psychischen Herausforderungen stehen und sich streckenweise konkrete Hilfe wünschen. Darüber hinaus können Sie sich auch als Coaches oder betriebliche Mentor/-innen Inspiration und Anregungen für Ihre Begleitungspraxis holen und so Ihren Werkzeugkoffer erweitern.

Lange Rede kurzer Sinn: Frohme hat zwar nicht das Rad neu erfunden, bringt es aber dafür umso mehr auf den Punkt.

Unsere Einschätzung

Inhalt:	★ ★ ★
Darstellung:	★ ★ ★ ★ ★
Praxisbezug:	★ ★ ★ ★

