



Inspirations for you – November 2022

Maja Storch & Gerhard Roth (2021), Hogrefe AG Verlag

Das schlechte Gewissen - Quälgeist oder Ressource? Neurobiologische Grundlagen und praktische Abhilfe

„Das schlechte Gewissen - Quälgeist oder Ressource?“ ist ein Werk zwischen Psychologie Ratgeber, Sach- sowie Fachbuch und erklärt anhand von Praxisbeispielen wie wir Menschen unser schlechtes Gewissen besser verstehen können - aus welchen Komponenten des menschlichen Gehirns entwickelt sich eine solch komplexe Funktion, woher kommt eigentlich die lange Überlebensdauer eines schlechten Gewissens und wie können wir damit umgehen? Gemeinsam verorten Maja Storch und Gerhard Roth das neurologische Zuhause unseres Gewissens und beantworten die Frage, ob Gewissensbissen auch etwas Positives abzugewinnen ist. Die Antwort lautet ja - wie das konkret gelingt, erklärt das vorliegende Buch.

Auf kompakten 127 Seiten gelingt es Storch und Roth die neurobiologische Grundlage mit nachvollziehbaren Praxisbeispielen zu untermauern und liefern so eine alltagstaugliche Systematik, mit der wir den Quellen unseres eigenen schlechten Gewissens auf die Schliche kommen können. Dabei geben sie einleitend Gründe dafür, wieso speziell im Coaching und Training das Gewissen ein hartnäckiger Gegner ist. Das schlechte Gewissen zum Schweigen bringen? Es mildern oder doch eher aufgreifen und als Leitlinie für eine Richtungsänderung nutzen? Alle drei sind mögliche Optionen, von denen wir Menschen vor allem die ersten zwei gut kennen. Für die dritte Möglichkeit bedarf es einer zusätzlichen Sensibilität, welche im Folgekapitel aufgenommen und gestärkt wird. Der nächste Teil des Buches gibt Denkansätze zur philosophischen Erörterung des schlechten Gewissens, führt weiter in die Erklärungssätze der Psychologie und gipfelt in der neurobiologischen Funktionsweise unseres Hirns. Hier finden sich anschauliche Illustrationen des Gehirns mit den jeweiligen obliegenden Funktionen. Dabei lernen

die Lesenden, wie sich das schlechte Gewissen über die Zeitspanne hinweg entwickelt hat und welche Entwicklungsaufgaben es übernimmt. Der letzte Teil baut auf Gelerntem auf und gibt hilfreiche Ausführungen zu Massnahmen gegen das schlechte Gewissen. Mit alltäglichen Beispielen werden so vorgängig theoretische Erkenntnisse in einen praktischen Kontext eingebettet und finden lebensnahe Verwendungen. Die Kernaussage dabei lautet: Das schlechte Ressource nicht als Quälgeist zu behandeln sondern als Ressource zu nutzen.

Mit dem vorliegenden Buch ist ein lesefreundlicher Zugang zu einem Thema gelungen, dass uns alle beschäftigt. «Das schlechte Gewissen - Quälgeist oder Ressource?» bietet dank dem grossen Erfahrungsschatz von Maja Storch und dem fundierten theoretischen Wissen von Gerhard Roth zudem auch für Begleitungspersonen eine reichhaltige Lektüre. Mittels praxisnaher und doch fundierter Schreibweise ist ein Werk gelungen, dass es dem Menschen ermöglicht aus Gewissensbissen wertvolle Ressourcen zu gewinnen – ein Buch für alle, die dem inneren Quälgeist auf die Spur kommen wollen.

Unsere Einschätzung

Inhalt:



Darstellung:



Praxisbezug:

