

Spezial-Literaturtipp Mai 2022

Beatrice Mühlberg (2021), BoD Verlag

Via Gottardo – Man(n) es kann auch einfach gehen – Wege zu deiner inneren Stärke

Die gebürtige Aargauerin Beatrice Mühlberg ist diplomierte Resilienztrainerin, Speakerin und Männercoach. Als geschiedene Ehefrau und engagierte Mutter zweier Kinder beschäftigt sich die Autorin neben wie als selbständige Unternehmerin mit allerlei Beziehungsfragen und blickt scharfsichtig in die Männerwelt. Was mit persönlichem Interesse begann, findet im vorliegenden Buch eine leserliche Denkschrift voller Lebenserfahrung in Sachen Gender-Gap. Mit ihrem Werk zur Hand, schickt Beatrice Mühlberg ihre Lesenden auf eine Entdeckungsreise hin zum besseren Verständnis des zeitgenössischen Mann-Seins und öffnet weitreichende Perspektiven für alle Geschlechter. Man(n) wird dabei ermutigt und befähigt, die eigene Resilienz zu stärken und zu trainieren.

Mit „via Gottardo“ schafft die Verfasserin ein Buch voller erzählerischem Witz, gespickt mit präzisen Fakten aus der aktuellen Resilienzforschung. Beatrice Mühlberg setzt die altehrwürdige und gleichnamige Wanderung gleich mit der Reise des Lebens und dem Erarbeiten der eigenen Widerstandsfähigkeit. In bekömmlicher Wortwahl lernen die Lesenden persönliche Stärken kennen und vermögen ihre eigenen Ressourcen aufzudecken und anzuzapfen. Inspiriert durch die Wanderschaft über den Gotthardpass erfahren die Protagonisten ebenso wie die Leserschaft was der Zielort Chiasso mit Resilienz und das dreimalig gesichtete „Chileli vo Wasse“ mit Persönlichkeitsentwicklung zu tun hat.

Das Buch „via Gottardo“ beschreibt die Wanderung dreier Männer, die begleitet durch eine Reiseführerin und Resilienzkennerin das Gotthardmassiv besteigen, bessergesagt überwinden. Auf diesem Trip verschmelzen allmählich alte Laster mit neuen Herangehensweisen, dem ewigwirkenden Konstrukt „Mann-Sein“ wird dabei ein neuer, progressiver und glücksförderlicher Anstrich verpasst. Sie ermutigt die Mannsbilder zur feinfühligsten Sensibilität und verhilft ihnen letzten Endes zur individuellen Widerstandsfähigkeit, fern ab von

abgegriffenen Denkmustern. In sieben Themenbereiche aufgespaltet geht die Autorin auf die Fragen ein, die manch einer beschäftigt: Wie werde ich glücklich? Wie werde ich meiner Rolle im Geschäft und in der Familie gerecht? Was heisst es, resilient zu sein und wie kann ich dies erlernen? Das Buch ist in Wandertage und dazugehörige Wanderetappen gegliedert, wobei jeder Tag mit neuen Selbstentdeckungen überrascht. Auf dieser Odyssee erfahren die Herrschaften beispielsweise, wie die Körperhaltung das eigene Befinden beeinflusst und was dadurch möglich wird. Mit solchen Life-Hacks aus der positiven Psychologie vermittelt die Autorin einen gesunden Umgang mit seiner selbst und schafft ein Nachschlagewerk für die ganz eigenen Krisen im Leben.

Die 144 Seiten von „via Gottardo“ sind Erzählung und Ratgeber, Nachschlagewerk und Roman zugleich. Das Buch ist eine Bereicherung für Männer, die ihre Emotionen entdecken, für Personen die sich für herausfordernde Situationen stärken wollen sowie für Menschen, die ihren Werkzeugkasten für die Begleitungsarbeit erweitern möchten. Beatrice Mühlberg schafft es ein lebensechtes Leseerlebnis von Resilienz zu kreieren und spricht damit Leute an, die Widerstandsfähigkeit lehren oder lernen möchten. Es ist ein Reiseführer zur Selbstfindung und Selbstermächtigung für stürmische Wanderungen über Stock und Stein, ein absolutes Lesemuss!

Unsere Einschätzung

Inhalt:



Darstellung:



Praxisbezug:



Männlein es kann auch einfach gehen –
Wege zu deiner inneren Stärke
via GOTTARDO
Beatrice Mühlberg