

Buch & Kritik

AUSSERDEM...

Wenn uns der Stress im Job oder Privatleben im Griff hat, wünschen wir uns nichts sehnlicher als *Die Kunst, gelassen zu bleiben* (Ludwig, € 19,95). Der Diplompsychologe Louis Lewitan hat 32 stresserprobte Persönlichkeiten aus den unterschiedlichsten Bereichen interviewt. So erfährt der Leser, dass dem Psychologieprofessor Guy Bodenmann Karate hilft, um wieder ins Lot zu kommen, Giovanni di Lorenzo sich bei mentalen Ausflügen in die Welt der Kunst regeneriert und Doris Dörrie auf Atemmeditation zur Stressreduktion setzt. Auch Reinhold Messner, Torsten Frings und Bernd Eichinger berichten, wie sie den Stress in ihrem Leben meistern. Auf Basis der Gespräche entwickelte der Autor ein Modell zur Gelassenheit, das aus 16 Dimensionen besteht und zur Selbstreflexion anregt.

