

Rezension zu Dehner, U. und Dehner, R.: Steh Dir nicht im Weg – Mentale Blockaden überwinden, Frankfurt/New York: Campus 2006

Erfolge oder Misserfolge werden im Kopf entschieden. Das ist die These von Ulrich und Renate Dehner. Es ist nicht das Äußere, das für uns als Menschen über Glück oder Unglück entscheidet. Wir haben es weitgehend in der Hand, die Welt zu interpretieren. Wir versehen unsere Gedanken mit Bewertungen, woraus Gefühle resultieren, die Energie für Verhalten sind. Eine wesentliche Aussage des Buches ist, dass Leute ihre Bewertung bezüglich dreier Aspekte systematisch verzerren. Dies sind:

- Dauer,
- Geltungsbereich und
- Personalisierung.

Durch die Verzerrung entstehen eine bestimmte „Weltbewertung“ und dadurch bestimmte gefühlsmäßige Zustände. Dauer bezieht sich darauf, dass Menschen zeitlich generalisieren. „Wenn man es eilig hat, kommt immer noch etwas dazwischen.“ Sie gehen davon aus, dass etwas ständig passiert. Die Verzerrung im Geltungsbereich ist eine Generalisierung, die sich auf das Auftreten in sehr vielen Bereichen bezieht. In der Personalisierung sehen Menschen in übertriebener Weise die Ursache für Ereignisse in der eigenen Person.

Diese Denkgewohnheiten gilt es mittels des Check-your-mind-Vorgehens zu verändern. Die bekannte vielfache Goldmedaillengewinnerin Birgit Fischer deutet in ihrem Vorwort auch die Einwirkung des Denkens auf die körperliche Leistungsfähigkeit hin. In der Transaktionsanalyse hat dies Anklänge an das Skript, das Berne beschrieb, nach der eine einmal entschiedene Richtung für immer und unter allen Umständen beibehalten werden will. Kognitive Verhaltenstherapie, rational-emotive Therapie von Richard Ellis, Hypnotherapie von Milton Erickson und Transaktionsanalyse gehen in dieser Richtung synchron und sind theoretische Hintergrundkonzepte des sehr gut fundierten Buches.

Insgesamt stellt die „Check your mind Methode“ ein sehr gutes praktisches Verfahren dar, eigene Bewertungen zu verändern, dadurch unser Gefühle und unser Verhalten besser zu steuern.