

6/2006 Dezember

C 42058

gyn

Praktische Gynäkologie

Success

ERFOLG

Success

Success

Success

ERFOLG

Success

Success

Success

Success

Success

Success

Success

Success

Success

Success

Success

Success

Success



Rezension

»Das emotionale Konto«
Ihr Weg zu innerem Reichtum
 Rosemarie Dypka
 Verlag Carl Ueberreuter, Wien, 2006
 160 Seiten
 ISBN 3-8000-7154-1
 € 17,95

Es gibt viele Arten dieses Buch zu lesen, zum Beispiel schlage ich ihnen vor, blättern sie es einfach mal durch. Sie werden staunen, wo sie überall verweilen. Sie lesen »Das gute an der schlechten Laune« und fühlen sich bereits bei der Überschrift wohl zu Hause. So vertraut und doch anders?

Oder sie greifen die Metapher des so einfach wie logischen Prinzips des emotionalen Kontos, den Leitfaden der Abhandlung, auf und folgen ihm.

Erstaunlich, wie gut das geht. Jedes Konto muss gepflegt werden und sollte möglichst – so simpel ist das – im Plus sein. Das Buch ist voller wertvoller Anregungen für den Nörgler, Vermeider oder Neinsager in uns.

Immer ein bisschen unzufrieden, immer ein bisschen traurig? Der Ausweg. Wir können uns einen inneren Freund oder Ratgeber erfinden. Das gibt Selbstachtung.

Machen sie einmal eine Übung mit sich selbst. Lassen sie Gedanken ziehen wie Wolken, hängen sie Luftballons daran und lassen sie sie los. »Der Gedanke kommt – Luftballon nehmen, Gedanken dranhängen, loslassen«. Und so fort. Ein schönes Perpetuum mobile, bei dem man ganz spielerisch in guten Kontakt mit sich selbst kommt.

Ob es Stress, Ärger oder Misserfolge sind, für alles gibt es eine Strategie aus der Minusfalle. Wir sollen uns nicht

von dem Negativen, das wir gerade nicht ändern können, dominieren beziehungsweise zum Opfer degradieren lassen, sondern umgekehrt. Es liegt in unserer Hand, die Situation zu beherrschen, Sieger über sie zu werden, was ein erster Schritt in die positive Richtung ist.

Vor allem geht es der erfolgreichen Hamburger Hypnosetherapeutin Rosemarie Dypka um das Erkennen des Prinzips des Erfolgs, als Summe einer Folge von Handlungsschritten. Sie zeigt, wie Erfolg schrittweise erlernbar ist. Sie selbst steht dafür. Aber es geht auch um Nachhaltigkeit, wovon ihr therapeutischen Ansatz der Hypnose zeugt. Es ist die Hinführung zum Unterbewusstsein, das nur eine ganz einfache Sprache versteht. In ihr, das merken wir schnell, steckt die eigentliche Kraft, die uns beflügelt und hilft, unsere emotionalen Fähigkeiten zu entfalten.

Es geht um die Erfahrungen, die wir mit unserem Selbst machen, teilweise zum ersten Mal, seien wir noch so alt, reif und/oder gebildet.

Die Message dieses Wegs zu innerem Reichtum ist, an die Kraft des Positiven zu glauben, sie zu speichern und in lebendiger Erinnerung zu halten.

Sprach ich eingangs von den vielfältigen Möglichkeiten der Lektüreformen sei an dieser Stelle auf die teils philosophisch-komischen, teils intellektuell-tragischen Zitate hingewiesen, die sie hier in jedem Kapitel so vorzüglich kontextuell sicher vorfinden. Ich mag Bücher, die einen mit zärtlicher Leichtigkeit in neue Himmel heben.

Rosemarie Dypka hat ihre langjährige Arbeit und tief empfundene menschliche Erfahrung in ein wunderbares Buch gegossen, wo alles stimmig ineinander greift.

Birgit Brödermann
 Wientapperweg 7a
 22589 Hamburg