



Neun Jahre!

Kleinefeine Schreibschule für Jung & Alt
Dr. Erna R. Fanger Hartmut Fanger MA

Voices FOR FUTURE! November-Dezember 2022

© erf

Sei dein eigener Coach und nicht deine schärfste Kritikerin

Dr. Julie Smith

STATT VAGER VORSÄTZE, VERLÄSSLICHE TOOLS

Dr. Julie Smith, *Aufstehen oder liegen bleiben?* Tools für deine mentale Gesundheit. Rowohlt Verlag, Hamburg 2022, aus dem Englischen übertragen von Kirsten Riesselmann.

Lebensklug und differenziert kommen die in langjähriger Praxis erprobten Techniken und Tools der klinischen Psychologin Dr. Julie Smith daher, deren Expertise sich mit überwältigendem Erfolg über Youtube, Tik-Tok und Instagram weltweit verbreitete und so Tausenden kostenlos Zugang zur mentalen Selbsthilfe verschafft hat. Überzeugend überdies die ihr eigene Mischung aus Kompetenz, Empathie und warmherzigem Pragmatismus. Dabei beleuchtet Smith, neben Quellenangaben und Hinweisen zu weiterführender Literatur und Orientierung, in acht Kapiteln grundlegende Voraussetzungen für unser Wohlbefinden, neurowissenschaftliche Erkenntnisse inbegriffen. Geht sie einerseits so gründlich wie detailliert vor, bildet den Schluss eines jeden Kapitels ein Kasten, wo der Inhalt in seinen Kernpunkten noch einmal nahegebracht wird und auf einen Blick erfasst werden kann. Die Bandbreite geht von den Stimmungen, denen wir unterworfen sind und wie wir sie beeinflussen können, über die Kraft der Motivation, den Umgang mit emotionalem Schmerz und Trauer. Wie Selbstzweifeln und mangelndem Vertrauen begegnen, Angst und Stress.



Last but not least die Überlegung, was macht ein sinnerfülltes Leben aus und wie gelangen wir dazu. Schlussendlich stellt sich natürlich die Frage, sind wir in der Lage, uns selbst zu helfen, oder wann ist der Punkt erreicht, wo wir uns Unterstützung suchen und eine Behandlung in Erwägung ziehen sollten. Smiths Antwort ist so eindeutig wie knapp: „immer dann, wenn du dir wegen deiner psychischen Gesundheit Sorgen machst.“

Aufstehen oder liegen bleiben? – zugleich Logbuch durch gesellschaftliche Transformationsprozesse – verhilft uns, dem Gebot der Stunde gemäß, zu dem, was wir sowohl individuell als auch als Kollektiv jetzt am dringendsten benötigen, nämlich Resilienz, sprich Widerstandskraft, den Herausforderungen standzuhalten und den anstehenden Wandel mitzugestalten. Wir können es Ihnen nur ans Herz legen!

Unser herzlicher Dank für ein Rezensionsexemplar gilt dem Rowohlt Verlag