BARBARA MESSER

Das schaffst du schon
Eine Ermutigung für Menschen in Lebenskrisen

176 Seiten, gebunden
ISBN: 978-3-86936-523-7
€ 19,90 (D) | € 20,50 (A)
GABAL Verlag, Offenbach 2013

„Ihr Rettungsring in Notfällen“ – das ist das Versprechen, das Barbara Messer den Lesern mit ihrem neuen Buch geben möchte. Vor allem jenen Lesern, die sich gerade in einer Lebenskrise befinden und gestärkt aus ihr hervorgehen möchten. Denn ein Leben ohne einschneidende Umwälzungen gibt es nicht. Krisen können einen an den Rand der Belastbarkeit bringen, und oft kommen sogar mehrere Niederschläge auf einmal.

Krankheit, Jobverlust, Trennung, Firmenpleite oder der Verlust eines geliebten Menschen: Das sind Schicksalsschläge, an denen wir verzweifeln können. Aber Barbara Messer kennt Mittel und Wege, den Umgang mit Krisen zu lernen und die Macht- und Mutlosigkeit hinter sich zu lassen.

„Du schaffst das schon“ besticht durch den sehr persönlichen, offenen Charakter. Die Autorin lässt immer wieder eigene Umbrüche, Verluste und Niederlagen einfließen, indem sie selbst ihre „besten“ Krisen beschreibt. Zusätzlich liefert sie den theoretischen Background und stellt die wesentlichen Krisenmodelle kurz vor, u.a. Robert Dilts „Modell der logischen Ebene“, das „Modell der Sterbephasen“ von Elisabeth Kübler-Ross oder Byron Kathies „The Work“.

In einer schweren Krise ist nichts mehr wie vorher, kein Stein bleibt auf dem anderen. In diesem Zustand entfaltet das „Du schaffst das schon-Prinzip“ seine volle Schlagkraft. Mit wirksamen Methoden, Tests, Checklisten und Reflexionsfragen wird der Leser durch den Prozess der Krisenbewältigung geleitet. Dabei kommen verschiedene Techniken zum Einsatz, die sich gegenseitig befruchten. Die Kraft des Weinens, die „Heldenreise“ als Metapher für den Übergang in einen neuen Lebensabschnitt, das Entrümpeln und Neuaufstellen des eigenen Lebens, die Wichtigkeit eines Plan B oder die Befreiung aus der Opferrolle sind hilfreiche Interventionen, um die nächste Stufe zu erklimmen und wieder nach vorne schauen zu können.

Barbara Messer (Hannover) ist Expertin für Resilienz, Führungskräfteentwicklung und Change Prozesse. Sie hat mehr als 10 Bücher geschrieben und ist sehr breit ausgebildet: Bachelor of Business Administration, examinierte Altenpflegerin, Ausbildungen in Sozialmanagement, Leitung in der Pflege, Validation, NLP-Master und -Trainerin sowie Ausbildungstrainerin für Suggestopädie und TMS® (Team Management System). Seit 1999 ist sie als selbstständige Trainerin, Beraterin und Coach tätig.