

Geleitwort

Es wird heute viel von Burnout gesprochen. Damit bezeichnet man die moderne Form der Lebenskrise. Aufgrund des anhaltenden großen Drucks und der ständigen hohen Erwartungen brennt man schließlich aus. Typisch für diese zeitgemäßen Lebenskrisen ist, dass der Druck von außen und innen kommt. Der äußere Druck hängt mit der gesellschaftlichen Entwicklung zusammen. Dazu gehört die Beschleunigung, d. h., alles muss immer schneller erledigt werden. Dennoch oder gerade deshalb hat der Einzelne immer weniger Zeit für sich und steht unter permanentem Leistungsdruck. Am deutlichsten zeigt er sich in der Arbeitswelt. Die globalisierte Marktwirtschaft bewirkt einen unerbittlichen Konkurrenzkampf, dem alle Firmen ausgesetzt sind. Die Folgen davon spüren sowohl die Manager als auch die Mitarbeiter. Was zählt, ist letztlich immer der in Zahlen messbare Erfolg. Wer für diesen Wettkampf im Geiste der neokapitalistischen Ökonomie nicht fit ist, geht unter. Das Leistungsdenken verschont allerdings das private Leben nicht. Unter hektischer Betriebsamkeit leiden auch die Personen, die nicht oder nur in beschränktem Umfang einer bezahlten Arbeit nachgehen. Auch Hausfrauen und Mütter zum Beispiel können sich den vielfältigen Verpflichtungen

nicht entziehen und sind täglich mit einem anstrengenden Multitasking konfrontiert. Viele Menschen fühlen sich in einer solch ruhelosen gesellschaftlichen Atmosphäre überfordert und geraten in eine Erschöpfung. Man darf geradezu von einer Erschöpfungsgesellschaft sprechen.

Es wäre allerdings falsch zu behaupten, die meisten oder sogar alle Menschen litten unter Stressfolgebeschwerden und Erschöpfung. Zwar sind alle durch die heutige Leistungs- und Erfolgsgesellschaft gefordert, aber nicht alle sind überfordert. Die Anfälligkeit (Vulnerabilität) und die Widerstandsfähigkeit (Resilienz) sind von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Dies hängt unter anderem davon ab, in welchem Ausmaß und in welcher Weise der äußere in einen inneren Druck verwandelt wird. Führen die Erwartungen des Umfeldes zu hohen Selbstansprüchen, kann dies eine Überforderung hervorrufen. Je nach Charaktertyp sind diese inneren Antreiber – die Muss-Sätze, wie sie Ruth Enzler Denzler nennt – unterschiedlich ausgeprägt. Dadurch entstehen typenabhängige Konfliktmuster, und entsprechend differieren die Strategien, die in überfordernden Konfliktsituationen weiterhelfen. Hier nun bringen die Forschungsarbeiten von Ruth Enzler Denzler eine erhellende Perspektive hinein. Mit Hilfe ihrer empirischen Untersuchungen konnten sie drei markante und eingängige Typen formulieren: den sozialen, den Erkenntnis- und den Ordnungsstrukturtyp. Sie lassen sich unter anderem durch die inneren Antreiber und die spezifischen Konfliktrisiken charakterisieren. Ruth Enzler Denzler zeigt prägnant auf, wie jeder Typ sich in Beruf und Leben weiterentwickeln und wie er zukünftige Überforderungssituationen vermeiden kann. In ihrem Buch bekommt man auch einen aufschlussreichen Einblick in die Arbeit eines Coachs und Beraters. Hier spürt man

ihre reiche praktische Erfahrung, und der Leser kann bestens nachvollziehen, wie ein Coaching abläuft und der Betreffende gefordert und herausgefordert wird.

Am besten lernt man anhand von Beispielen. Das Buch von Ruth Enzler Denzler ist eine wahre Fundgrube an praktischen Beispielen, und jeder Leser wird sich in den lebendig beschriebenen Personen wiederfinden, in der einen mehr und in der anderen weniger. Dies bietet ihm die Chance, sich in Bezug auf seine beruflichen und privaten Schwierigkeiten ehrlicher zu beurteilen und besser zu verstehen. Das ist der erste Schritt, um das eigene Konfliktmanagement zu überdenken und zu verbessern. Man wird aber auch vieles am Verhalten seiner Teammitglieder und Vorgesetzten besser einordnen und damit eine neue Toleranz aufbauen können. Was das Buch einem natürlich nicht abnehmen kann, ist, die Anregungen im Alltag umzusetzen. Dazu, seine bisherigen Verhaltensmuster zu ändern, ist jeder in Selbstverantwortung aufgerufen. Das beharrliche tägliche Training bedarf eines Durchhaltewillens sowie der Überzeugung, damit authentischer zu werden, das heißt, mehr so zu werden, wie man ist. Ein Coach, Berater oder Psychotherapeut kann dabei behilflich sein.

Ich kann das Buch allen, die ihre Kompetenz im Umgang mit Konflikten und den heutigen hohen Anforderungen stärken wollen, vorbehaltlos empfehlen.

Dr. med. Toni Brühlmann

Facharzt FMH für Psychiatrie und Psychotherapie, ehemaliger Klinikleiter der Privatklinik Hoheneegg und derzeitiger Leiter Ambulantes Zentrum Zürich



<http://www.springer.com/978-3-642-41778-8>

Die Kunst des klugen Umgangs mit Konflikten

Psychologie in Gedanken und Geschichten

Enzler Denzler, R.

2014, XX, 200 S. 4 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-642-41778-8