

Buch der Woche



Tanz mit dem Säbelzahn tiger. Stressbewältigung für alle Stresstypen von Sigrid Engelbrecht. Orell Füssli, 176 S., 19,90 €.

Inhalt: Selbstverständlich sind Säbelzahn tiger ausgestorben. Aber die Reaktionen, die ihr Erscheinen bei unseren Vorfahren auslöste, kennt unser Unterbewusstsein noch heute. Wir sprechen dann von Stress. Eine gewisse Grundspannung ist zwar gesund. Mehr auf Dauer aber nicht. Der Begriff Stress erlebte nach seiner Prägung vor rund 80 Jahren seine inflationäre Verbreitung als Bezeichnung einer als allgemein empfundenen Überforderung des Menschen im modernen Alltag. Auf kompakten 170 Seiten versucht die Autorin Sigrid Engelbrecht Rezepte für einen gesunden Umgang mit dem Säbelzahn tiger, also mit den Stressauslösern unseres Alltags zu liefern. Das gelingt ihr bemerkenswert gut. Einer kurzen Einführung folgt ein Persönlichkeitstest zur Selbstdiagnose. Danach

weiß der Leser, zu welchem Stress-
typ er gehört. Es folgt ein relativ aus-
führliches Kapitel mit praktikablen
Vorschlägen für einen besseren Um-
gang mit den Stress auslösenden
Situationen. Abgerundet wird das
Ganze dann durch Überlegungen zu
einer langfristigen Anti-Stress-
Strategie.

★★★★★ gut

VERLOSUNG

Vom Buch der Woche verlost das
Abendblatt fünf Exemplare. Und
so sind Sie dabei: Wählen Sie un-
sere

Gewinnhotline (01378) 40 34 67

(50 Cent pro Anruf aus dem Fest-
netz), geben Sie das Stichwort
„Säbelzahn tiger“ an. Oder
schreiben Sie eine **Postkarte**
an die folgende Adresse:

Hamburger Abendblatt
Beruf & Erfolg

Stichwort: Säbelzahn tiger
20644 Hamburg

Teilnahmeschluss ist der 4. Au-
gust (Poststempel). Der Rechts-
weg ist ausgeschlossen.

Präsentation: Zum Thema
Selbstmanagement und Anti-
Stress-Training gibt es eine Unmen-
ge von Ratgebern. Dieser hier ist so
geschrieben, dass ihn jeder wirklich
versteht. Die Gliederung ist schlüs-
sig. Die Anleitungen für die uner-
lässlichen Entspannungsübungen
findet man schnell wieder. Das ist
wichtig, denn das Buch funktioniert
natürlich nur, wenn man es nicht nur
liest, sondern lebt.

★★★★★ exzellent

Praxiswert: Der Praxiswert von
Ratgebern misst sich immer an der
Umsetzbarkeit im Alltag. Erfreuli-
cherweise fehlt diesem Titel der the-
rapeutische Unterton. Den Versuch
zu Unternehmen Körper und Geist,
sich selbst und seine Umwelt im
Gleichgewicht zu halten, lohnt sich
eigentlich immer. Viele unserer Zivi-
lisationskrankheiten rühren daher,
dass wir dieses Gleichgewicht nicht
mehr finden. Das Schlimme ist, wir
bemerken es nicht oder häufig erst
zu spät. Wenn ein Tanz mit dem Sä-
belzahn tiger dagegen hilft, warum
nicht? Das Buch ist eine Einladung,
zu der man ja sagen kann.

★★★★★ gut

ANDREAS MATZ