

Buch der Woche

Psychovampire. Über den positiven Umgang mit Energieräubern

Von Andreas Matz

von Hamid Peseschkian und Connie Voegt. Erschienen im Orell Füssli Verlag, 168 S., 19,90 Euro.

Inhalt: Psychovampir ist ein metaphorischer Begriff für Menschen, die uns Energie rauben. Jeder kennt das Gefühl, durch die Begegnung mit einer anderen Person Energie zu verlieren. Emotionaler Stress ist der Fachbegriff für diese Situationen. Die zwölf von den Autoren Hamid Peseschkian und Connie Voegt identifizierten Typen werden im ersten Teil des Buches vorgestellt. Der zweite Teil der "Psychovampire" widmet sich der praktischen Selbstreflexion. Der Leser soll dabei lernen, typische Verhaltensweisen zu erkennen, und über ein gestärktes Selbstwertgefühl einen Ausweg zu finden.



exzellent

Präsentation: Die Autoren sind Psychiater und Journalistin von Beruf. Das erweist sich als gelungener Mix. Garantiert diese Mischung doch auf der einen Seite Erfahrung und Fachkompetenz, auf der anderen eine sehr aufgeräumte Gliederung und einen gut lesbaren Stil. Seinem Anspruch, ein praktischer Ratgeber zu sein, wird das Buch voll gerecht. Neben der Schilderung der eigentlichen Konfliktsituationen sind die typischen Rollenmuster aus psychologischer Sicht anschaulich geschildert. Die praktischen Schritte für einen Ausweg aus der Situation fehlen nie und sind stets grau hinterlegt - gut, wenn man später noch einmal konkrete Hilfen nachlesen möchte.



gut

Praxiswert: Dieses Buch beschäftigt sich nicht damit, was andere alles verändern sollten. Vielmehr setzt es bei dem einen Menschen an, den jeder von uns am ehesten ändern kann, nämlich bei sich selbst. Denn letztlich muss sich jedes Opfer eines Psychovampirs eingestehen, selbst seinem Quälgeist die Macht über sich gegeben zu haben. Es ist unsere, oft unbewusste Entscheidung, dass eine bestimmte Person so viel Macht über uns bekommt. Das Buch will einen Weg zu selbstbestimmten, kraftvollen beruflichen und privaten Beziehungen weisen. Dass manchmal auch Trennung und Abstand eine gute Option darstellen, daraus machen die Autoren auch kein Geheimnis.



gut

Verlosung