

## Rezension

Mort, Dr. Sophie. *Anleitung für dein Leben. Alles, was du wissen musst, um dich selbst besser zu verstehen und glücklich zu werden.* Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH. München. 2022. 528 Seiten. EUR 20,00

### **Ein wundervolles ressourcenorientiertes und resilientes Buch der Selbsttherapie für den Hausgebrauch mit Fernsteuerung!**

Wie gehen wir mit extremen Ereignissen und unseren eigenen Gefühlen achtsam und gut um? Dr. Sophie Mort gibt hier ein wundervolles Kompendium der Hauspsychologie für Laien heraus!

Das Buch ist im dicken Softcover herausgegeben und eine Herausforderung zum Lesen. Es eignet sich mehr für die parallele Umsetzung der Übungen und ist dann schon fast Selbsttherapie mit Fernsteuerung. Das Cover wirkt wie ein Kunstwerk mit schwimmenden Formen. Fließen sie ineinander? Klein gehaltene Streifen und Punkte. Ich erkenne zwei Augen und ein Gesicht und eine Nase. Schwimmende Gedanken. Alles im Fluss. Neutrale freundliche Farben. Glückseligkeit wie im Titel? Das Buch ist in drei Teile geteilt.

Die Anleitung für dein Leben. Ein spannender Titel und ein sehr guter Einstieg. Der Text ist locker geschrieben und gut verstehbar, ohne dass man permanent Fachwörter liest. Das Buch "enthält all das, was ihr braucht, um wirklich zu verstehen, wer ihr seid und was euch wirklich ausmacht." Wow. Welch formulierter Anspruch der Autorin Dr. Sophie Mort - oder kurz Dr. Soph xx. Ein Buch was für Patienten die Wartezeit auf ihren Termin beim professionellen Berater verkürzen bzw. uns mit uns selbst auseinandersetzen und verstehen lässt. Es scheint immer wieder durch, dass Dr. Soph xx ihre eigenen Themen im Buch gleich mit verarbeitet hat und es fügt sich jedoch gut ein.

Teil Eins: Wie konnte es so weit kommen? sucht Antworten und hilft dabei uns zu verstehen. Dabei setzen wir uns im Buch mit unserer Vergangenheit, gegenwärtigen Lebensereignissen und damit verbundenen Problemen auseinander.

Das Buch liefert keine schnellen Lösungen und ist auch kein Diagnoseinstrument. Dr. Soph xx gibt eine Einladung, dass wir uns selbst kennenlernen und unser Leben bestmöglich unbeschwert genießen können. Es gibt Einblick in unser eigenes Ich aus der Perspektive einer Therapeutin und soll uns mit Werkzeug ausstatten, was uns beim Verstehen und Bewältigen helfen soll.

Dabei kommen unsere beiden größten Einflüsse in Teil eins vor: die Umwelt, in der wir aufwachsen und die Lebensereignisse, mit denen wir konfrontiert sind.

Dr. Soph xx fängt gleich nach der Geburt an. Bei den Babys, die sich sicher, gesehen, beruhigt und geborgen fühlen müssen. Es folgen die Bezugspersonen, Geschwister und Familie, die Schulzeit, Werbung und soziale Medien, Stolz und Vorurteil sowie Lebensereignisse. In den Kapiteln spricht sie den Leser direkt an, stellt Fragen, verlangsamt ihn beim Lesen und Verarbeiten, bitte um Pausen und gibt Regeln als Vorschläge. Sie ist wunderbar achtsam mit ihrem Leser. Das intensiviert das Leseereignis und beinhaltet auch Triggerwarnungen, z.B. bei Mord, Hassverbrechen und Diskriminierung v.a. bei Minderheiten. Dabei bestärkt Dr. Soph und vermittelt ein gesundes positives Menschenbild und ein Absolutes Ja zu uns. Das überzeugt und lässt über das eigene Ich sinnieren. Im Teenageralter spricht sie von größerem Risikoverhalten, für seine Überzeugungen einzutreten und spricht von der Angst vor diesen Risiken.

"Ihr dürft fühlen, weinen und um Hilfe bitten." Weinen setzt Stresshormone frei und steigert die Endorphin-Ausschüttung. Es ist Selbstsorge. Sie appelliert hier besonders an die Männer. Auch Wut

und Zorn sollten zugelassen werden und somit zeigt sie sehr eine Anerkennung zu den scheinbar negativen Gefühlen und verknüpft deren Unterdrückung mit einer Menge an Krankheiten und Unwohlsein, wie Appetitverlust, Schlafstörungen, Regulationsstörungen etc.

Sie macht bewusst wie viele Aspekte im Leben deine Gefühlswelt beeinflussen. Das gelingt ihr sehr gut, in dem sie viele Bereiche anreißt und verstehbar macht. Psychologie ist für sie sowohl persönlich als auch politisch. "Bis wir alle frei sind, ist keiner von uns frei!" Emma Lazarus. Die Persönlichkeit eines Menschen setzt sich aus vielen Aspekten zusammen: Genderidentität, Wohnort, Hautfarbe, Religion, Alter, körperliche Fähigkeiten, Aussehen, Schicht, Bildung, Arbeit, Ethnizität, Sexualität, sexuelle Orientierung, Spiritualität. Und mehr oder weniger werden diese Aspekte mit Privilegien und/ oder Macht bedacht. Sie ist überzeugt Feministin und setzt sich für Toleranz und Diversity ein.

Bei Lebensereignissen sind Trauer, bei Tod, Trennungen, Einsamkeit Auslöser von Stress, Kummer und Bestürzung. Auch hier findet sie ein Absolutes Ja zu uns und zeigt wundervoll die Phasen der Trauer von Kübler-Ross. "Bitte lasst nicht zu, dass euch das Handeln anderer so verhärtet, dass ihr keinen Zugang zu den weicheren Seiten eures Selbst mehr habt, jenen Seiten, die es wagen, an Möglichkeiten, Wunder und die Magie menschlicher Gemeinschaft zu glauben."

Sie macht deutlich, dass die frühesten Schichten unserer Erfahrung beeinflussen, wie wir mit späteren Lebensereignissen umgehen und wie wir die Welt und unseren Platz in ihr wahrnehmen. Sie bringt hierfür sehr gute Beispiele. Dann wieder wundervoll Anleitungen zum Entspannen und Abbauen von innerem Stress. So auf einer Stelle zu hüpfen, laute Musik zu hören, Kerzen anzuzünden oder Journaling zu betreiben, um es dann wieder zu zerreißen.

Ein ziemlicher Parforceritt mit vielen großen Themen und trotzdem alles gut, kurz und sensibel erklärt. Sie schafft Bewusstheit und wirkt sich auf unser Denken, mit jedem Satz, den wir hier lesen, aus. Entweder nutzen wir hier Trippelschritte oder Riesenschritte, um Seelenfrieden oder die Zukunft, die wir uns wünschen, zu erlangen. Überzeugungen sind wir ausgesetzt, ob wir sie annehmen oder nicht.

Sehr schön ist zum Abschluss des ersten Teils eine Abfrage unserer vorher genannten Aspekte unseres Lebens. Das lässt nachdenken, innehalten und zeigt wie auch der erste Abschnitt, wie unsere äußere Welt unsere innere Welt geformt hat.

Nachdem wir erfahren haben, wie prägend die familiäre und soziale Konditionierung für unsere emotionalen Reaktionen auf die Umwelt sind, geht es nun um unser Inneres.

Der zweite Teil beschäftigt sich mit sehr vielen persönlichen Themen und unserem Innenleben. Es ist ein schöner Packen, den man nicht mal einfach so weg liest. Sondern der beschäftigt und arbeiten muss, um sich setzen zu können.

Wir lernen unsere inneren Gefühle und Gedanken näher kennen. Da geht es um unsere inneren Kritiker, Liebe und Partnerschaft sowie unsere Bindungsstile. Die Themen können laut Autorin einzeln gelesen werden oder chronologisch. Ohne Wissen über unsere Emotionen und unser Denken deuten wir häufig unser inneres Erleben falsch.

Es fängt mit einem Fragebogen über unser inneres Erleben an. Es geht um unseren Körper, Geschlechterrollen, Liebe, andere Menschen, Freundschaften, und Sexualität. Geprägt ist dieses u.a. von Vorannahmen. Gerade bei den Emotionen schreibt sie ein überzeugendes Kapitel zu Wut, Angst, Scham- und Schuldgefühle. "Sie veranlassen uns dazu, das Nötige zu tun, um am Leben zu bleiben und erfolgreich zu sein." Egal wo wir sind und was wir tun, unser Gehirn liefert ununterbrochen Prognosen, und als Reaktion darauf treten Emotionen auf. Gut wenn man dann darüber mehr weiß! Wieder ist es wunderbar, wie Dr. Soph xx einen guten Grund für unsere Reaktionen findet und so

positiv wirkt. Auch in bedrohlichen Situationen wie Vorurteilen, Mobbing, Trennung, Tod, Zurückweisung und Einsamkeit. Oder in guten Erfahrungen und Belohnungen, wie Freundlichkeit, Mitgefühl, leckerem Essen und erholsamen Schlaf. Oft sehen wir das, was wir befürchten und schon diese Erkenntnis kann aus dem Kreislauf heraushelfen. Im 16./17. Jahrhundert gar, galt die Melancholie als erstrebenswerter Zustand für ein erfolgreiches Leben. Somit gab es Ratgeber für das Auslösen trauriger Gefühle.

Emotionen haben einen Sinn und sichern uns seit Jahrtausenden das Überleben. Daher sollten sie nicht ignoriert werden. Dr. Soph XX benennt mögliche Strategien wie z.B. "es zu benennen, um es zu zähmen." und gibt neue Regeln im Umgang mit Emotionen.

Achtsamkeit, also innehalten und wahrnehmen gibt uns Zeit uns auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren und uns gewahr zu werden, was tatsächlich geschieht. Dann können wir entscheiden und damit umgehen. Emotionen sind normal und wichtig!

Spannend ist wieder der Abschnitt zu den 4F-Reaktionen fight-flight-freeze-fawn. Hier ist leicht verständlich für Laien erklärt was bei typischen Stressreaktionen passiert. Ein inspirierender Abschnitt. Wieder zeigt die Autorin Lösungsstrategien u.a. aus der Commitmenttherapie auf und gibt Tipps zum Weiterlesen. Zudem Erdungs- und Atemübungen bis hin zum Melodiensingen. Nicht alles überzeugt jeden, jedoch entsteht hier ein wundervoller Instrumentenkoffer zum Musizieren mit seinem eigenen Inneren. Da ist es sinnvoll wie Dr. Soph xx den Leser immer wieder in der "Notiz an dich" Hallo! direkt anspricht und ihn auch zu seinen Emotionen beim Lesen des Buchs befragt und Triggerwarnungen gibt.

Sämtliche Handlungen seit unserer Geburt sind eine Form der Bewältigung auf die Eindrücke im Innen und Außen. Zwei Bewältigungsstrategien, die meist scheitern unterteilt sie in zwei Kategorien: Verhindern und Vermeiden. Diese erläutert sie intensiver.

Das Buch hilft das Leben stärker in die Hand zu nehmen, gibt Tipps und Tricks, Kontrolle in gesundem Rahmen und lässt mehr aus euch herausholen! Je mehr Strategien desto weniger Stress! Desto weniger anfällig für alte Emotionen und Traumata. Hierzu sei die Seite 317/318 empfohlen, wo es um Ideen und Tipps zum Umgang mit Stressoren geht, damit es jedem besser geht. Das findet man so in keinem Psychologiebuch.

Achso: Du bist ohnehin schon fabelhaft! Es gibt gar Anregungen unvollkommen zu sein! Was für eine tolle Einladung in Fehlern zu leben. Sie spricht von People-Pleasern, Perfektionisten, Inneren Kritikern und weiteren Bewältigungsstrategien.

Es sind keine absoluten Wahrheiten und Realitäten, sondern Anregungen und Tipps und Gewähr werden des Selbst.

Schließlich geht es weiter zu Bindung und Partnersuche. Zu den Bindungsstilen gibt es Fragen und Einordnung für den Leser. Dann geht es weiter zu den Datingplattformen und der Beschreibung der Bindungstypen.

Du hast Liebe verdient! Schon immer. Ja. Wir können uns selbst die Liebe und Zuwendung schenken, die wir seit unserem ersten Atemzug so nötig haben.

Der Leser wird nicht mit allem mitgehen und denkt "Echt jetzt? So ticken manche Leute? oder gar Was redet sie denn da? Das gibts doch gar nicht!" Doch dann kommen wieder erhellende Abschnitte. Weil wir so unterschiedlich und doch so verbunden sind. Vielleicht erkennt man einiges auch erst viel später. Lernen sie kennen, was unser Leben prägt. Das Zuhause unserer Kindheit, die Schule, die Menschen, die unsere Identitätsentwicklung als Jugendliche beeinflussen, die Medien, die

Strukturen, Vorurteile und Überzeugungen unserer Gesellschaft. Das hat Einfluss auf unser inneres Erleben, Emotionen, Gedanken, Bewältigungsstrategien, innere Dialoge, Erwartungen an uns und unser Dating- und Beziehungsverhalten.

Holen sie das Gehirn aus dem Autopiloten! Das ist Psychologie vor verschlossenen Türen und wundervolles Handwerkszeug!

Der letzte Abschnitt in diesem dicken Buch ist wieder eine Riesenansammlung von Methoden und Techniken für den Laien. Ein Riesenwerkzeugkasten zum eigenen Umgang und für die Psychoedukation. Ein Psychologie- und Selbstbuch zum selbst abarbeiten und nicht bloßem Lesen.

Die Techniken bilden eine breite Palette ab und gehen bis zum Extrem in Eiswasser zu tauchen. Das soll sofort erden. Dr. Soph xx spricht davon, wie man seine inneren Gegner mit der neuen Strategie duelliert. "Moment mal, da steht ein Tiger vor unserer Tür, und du willst dir einen Weg aus dieser lebensbedrohlichen Situation achtsam eratmen? Alles klar! Ich mache es seit Jahrtausenden auf meine Art, und du hast diese Atemübung wie oft ... zwei Mal gemacht? Das lasse ich ganz sicher nicht zu!" Um Übungen in Gewohnheiten zu überführen, müssen sie so klein sein, dass sie von Anfang an immer konsistent sind."

"Wir alle brauchen Mittel und Wege, wie wir uns selbst in den finstersten Momenten wieder in Sicherheit bringen können."

Hierfür stellt Dr. Soph xx verschiedene Methoden vor: Übungen zur Erdung, Atemübungen und Entspannungsmethoden, Achtsamkeitsübungen, Journaling, Selbstmitgefühl und dem Leben mit den eigenen Werten. Hier ist der Leser wieder direkt angesprochen und bearbeitet die Themen: Gesundheit und körperliches Wohlbefinden, Bildung und persönliche Entwicklung, Berufliche Entwicklung, Erholung, Freizeit und eine schöne Zeit, Engagement für die Gemeinschaft, Spiritualität, Freundschaften und Geselligkeit, intime Beziehungen und Elternschaft sowie Beziehungen zur weiteren Familie.

Die Anregungen zum Thema Gemeinschaft finden und engagieren sind weitere großartige Punkte, die sicherlich Menschen mit den Themen Einsamkeit und geringem Selbstwert sehr gut helfen können. "Man kann sein Selbstwertgefühl nur steigern, wenn man selbst Wertvolles tut."

Dr. Soph bezeichnet sich als Therapeutin selbst als Cheerleaderin, die oft ihre Patienten anfeuert. Das Buch ist für Leser, die selbst nicht Zugang zu Therapie finden bzw. sich über ihre Sitzungen hinaus informieren wollen. Es ist jedoch auch für den an Psychologie und sich selbst interessierten Laien ein sehr gutes Werk zum Sinnieren und Innehalten.

Abschließend gibt Dr. Soph xx dann wertvolle Tipps für die Suche nach einer geeigneten Therapie, den Therapieformen mit kurzen Beschreibungen von Kognitiver Verhaltenstherapie KVT, über Akzeptanz- und Commitment-Therapie ACT, bis Dialektisch-Behaviorale Therapie DBT, über Achtsamkeitsbasierter Stressreduktion MBSR, das System der Inneren Familie IFS, Psychoanalyse, Systemischer Therapie, Eye Movement Desensitization and Reprocessing EMDR und Somatischer Psychotherapie. Ein Riesenfundus, der auch erschlagen kann. Ein Buch was Zeit bedarf und Ruhe und Gelassenheit. Dann folgen noch die sehr kurzen Einblicke in die erste Sitzung und die wichtigen Fragen des Klienten.

Ein sehr tolles Buch - eher ein Kompendium der Psychologie für zu Hause über die Lebensziele und Meilensteine verknüpft mit unseren Überlebensstrategien mit Anregungen zum besseren Umgang mit Krisen. Ein Buch voller Resilienz und Einfallsreichtum. Für Menschen die allzu menschlich sind!

Geh in ein glückliches und erfülltes Leben.

5 ggrraaacceess für dieses Werk! Ein spannendes Akronym über die verschiedenen Schichten der Identität von John Burnham.