

Colette Grünbaum: Perlentauchen mit THE WORK of BYRON KATIE 52 Anker im Gedankenstrom

Grünbaum, Colette:

Perlen Tauchen

mit THE WORK of BYRON KATIE

52 Anker im Gedankenstrom

Broschiert mit farbigem Titelbild, Format ca. 15 x 21 cm

166 S. mit ganzseitigen, farbigen UW-Aufnahmen und farbig unterlegten Übungen

J. Kamphausen Mediengruppe, Bielefeld, 2017

ISBN 978-3-95883-132-3

Preis: 16,95 €

Buchbesprechung von Wolfgang Freißen (Februar 2018):

Von Titel und Titelbild her, auch von den hervorragenden UW-Aufnahmen, die meist im Nahbereich entstanden und den einzelnen Kapiteln vorgeschaltet sind, glaubt man zwangsläufig, ein UW-Buch vor sich zu haben. Doch dem ist nicht so. Vom Tauchen und Perlentauchen ist überhaupt nicht die Rede, auch nicht von der UW-Welt, und die aufzufindenden Perlen sind gänzlich anderer Art: Dabei geht es um unser eigenes Denken – darum, wie wir die Gegebenheiten des Lebens interpretieren und wie wir bei der Beantwortung von Fragen uns teilweise selbst im Wege stehen. In 52 vertiefenden „Ankern“ – genauso viele, wie das Jahr Wochen hat, versucht das Buch in unser Denken einzugreifen. Dabei wird Byron Katies Selbstbefragungsmethode „THE WORK“ durch selbst zu bildende, zusätzliche Fragen zu einem wirksamen Coaching-Werkzeug. Nicht alle in den Kapiteln dargelegten „Anker“ begeistern gleichermaßen, aber manche treffen die Gegebenheiten dermaßen fantastisch, dass man ganz einfach nicht aufhören kann zu lesen. Dabei nehmen die „Anker“ nach einer allgemeinen Einführung jeweils eine Doppelseite in Anspruch. Allerdings ist es nicht mit dem Lesen allein getan, sondern es gilt, in bestimmten Fällen vorgegebene Arbeitsblätter auszufüllen und durch weitere Fragen zu ergänzen, bis man schließlich zu der Antwort findet, in der sich alles lückenlos und logisch ergänzt. Das erfordert seine Zeit, sodass dieses Büchlein unter Umständen ein ganzes Jahr lang zum wertvollen Begleiter wird.

Colette Grünbaum war ursprünglich Redakteurin im gleichen Rahmen und ist seit 2000 als Familien- und Atemtherapeutin selbständig in eigener Praxis tätig. Ebenfalls führt sie Kurse im Sinne von „The Work“ durch und begleitet Einzelkunden zu deren eigener Weisheit. Ein großartiges Buch!

