

## **Rezension von Bettina Gallinat: „Das bin ich!? Verborgene Talente entdecken und Veränderungen gestalten“**

### Für Persönlichkeitsentwicklung zu empfehlen

Das Buch ist im Junfermann-Verlag unter der Rubrik Persönlichkeitsentwicklung erschienen und verspricht verborgene Talente zu entdecken. Es richtet sich an Menschen, die einen Veränderungswunsch haben und an beratende Menschen, die ihr Repertoire überprüfen oder erweitern möchten. Die Autorin Andrea Landschof ist u.a. Dipl. Pädagogin, Transaktionsanalytikerin und Coach. Entsprechend werden im Buch auf knapp 200 Seiten verschiedene Tools der Transaktionsanalyse (TA) vorgestellt und konkrete Vorschläge für Übungen zur Selbstfindung gemacht. Die Autorin zieht dabei einen Bogen von der Vergangenheit über die Gegenwart bis in die Zukunft. Durch Selbstreflexion werden Handlungsweisen und Lebenshaltungen erklärbar und der Weg für Veränderungsansätze aufgezeigt. Für tiefere Informationen über die Transaktionsanalyse wird auf weiterführende Literatur verwiesen. Ein Stichwortverzeichnis fehlt.

### Meine Meinung:

Das Buch ist detailliert gegliedert. Die angesprochenen Konzepte der TA (z. B. Ich-Zustände, Skript, (Ersatz-)Gefühle, Grundeinstellungen, Grundbedürfnisse, Antreiber) als tiefenpsychologisches Verfahren und die Aufgaben sind kurz, verständlich und oft mit Beispielen erklärt. Für die Erledigung der Aufgaben ist ausreichend Platz im Buch selbst gegeben. Die Sprache ist einfach und klar. Der Schreibstil ist fließend und gekennzeichnet durch Wohlwollen für die Leserschaft. Fremdworte werden erklärt. Prägnante Zusammenfassungen der Artikel werden optisch herausgehoben und lockern zusammen mit verschiedenen Schaubildern und Cartoons den Inhalt auf.

Der ernsthafte Weg zu neuen Ufern aufzubrechen bedarf eines angemessenen Zeitaufwandes und kann nicht mal eben im Vorbeilesen erfolgen. Nur mit eingehenden Gedanken zur eigenen Lebensgeschichte bis zurück in die Kindheit verstehen wir unser Handeln und Denken besser. So wird z. B. durch die Identifizierung der eigenen Antreiber (als Kind verinnerlichte Aufträge, z. B. sei perfekt) deutlich, welche Mechanismen uns aus welchem Grund steuern und warum bestimmte Verhaltensweisen immer wieder auftreten. Mit Durcharbeitung der Aufgaben erkennen wir, was eine Veränderung verhindert oder warum wir uns mit einer Situation nicht wohl fühlen. Immer wieder gibt Andrea Landschof ganz konkrete  
30 Vorschläge, wie die herausgearbeiteten Selbst-Informationen auf das aktuelle, reale Leben positiv angewendet werden können.

Deutlich wird auf die Wichtigkeit und Richtigkeit des bisherigen Funktionsmechanismen hingewiesen und es wird auch klargestellt, dass es manchmal häufiger Übung und Geduld bedarf bis der gewünschte Erfolg eintritt.

### Mein Fazit:

Der Titel des Buches verspricht Großes und ich habe es mit Spannung durchgearbeitet. Durch die Aufgaben zur Selbstreflexion erhielt ich ein umfangreiches Selbstbild und Ideen für Veränderungen. Auch mit meinen Vorkenntnissen aus der TA gab es Neues zu entdecken.

Das Buch ist für Menschen mit und ohne psychologische Vorkenntnisse gut lesbar und verständlich anwendbar. Auch Coaches/Beraterinnen vermittelt es Ideen für die eigene Persönlichkeitsentwicklung oder auch für die praktische Arbeit.

Das Buch mit seinen Aufgaben ist so gut, wie man sich auf die Reise zu sich selbst einlässt. Der Schwerpunkt liegt deutlich auf mitmachen und nicht auf konsumieren.

Für Personen, die nur Informationen über die Transaktionsanalyse erlangen möchten und/oder ausschließlich an theoretischen Vorgehensweisen zur Selbstfindung interessiert sind, empfehle ich dieses Buch nicht.

Mit dem Blick auf die verschiedenen psychologischen Konzepte geht dieses Buch deutlich über die üblichen Stärken/Schwächen-Analyse hinaus und ist als Instrument für eine Persönlichkeitsentwicklung richtig eingeordnet und zu empfehlen.