

Buchrezension:

“Raus aus den alten Schuhen!”

Ein Motivationsbuch für persönliches Wachstum von Robert Betz.

Raus aus den alten Schuhen

Alte Schuhe sind bequem und uns lieb geworden, aber irgendwann haben sie ausgedient. Genauso ist es mit alten Gewohnheiten, die mit der Zeit unserem persönlichen Wachstum einfach nicht mehr förderlich sind. Raus aus den alten Schuhen! sagt deshalb Diplompsychologe, Referent und Seminarleiter Robert Betz in seinem neuen Buch. Er beleuchtet einige weit verbreitete Lieblingsgewohnheiten wie “sich ärgern und Wut ansammeln”, “sich mit anderen vergleichen”, “Opfer spielen” oder auch “sich in die Angelegenheiten anderer einmischen” und “wegmachen, was stört”. Sich ihrer bewusst zu werden ist der erste Schritt. Verantwortung zu übernehmen und anzuerkennen, was ist, anstatt es anders haben zu wollen, sind die nächsten. Robert Betz legt den Finger in alte Wunden und motiviert dazu nicht wegzuschauen, sondern eben genau in der Anerkennung der eigenen Realität eine neue Wahl zu treffen, wenn der Schuh nicht mehr passt. Dem Buch liegt eine CD mit einem Vortrag des Autors zum Thema bei.

KGS Hamburg 07/2008 www.kgs-hamburg.de