

September – November 2018 kostenlos Nr. 81 www.magazin-zeitenwende.de

ZEITENWENDE

DAS MAGAZIN FÜR GESUNDES LEBEN UND NEUES DENKEN



HEILUNG

Das Sonderthema

Lieber Kopf, wir müssen reden

„Egal ob Sie sich von einem spezifischen Problem befreien möchten, wie ich von meinen Panikattacken, oder einfach nur ein erfülltes, gelungenes und friedvolles Leben anstreben, das Werkzeug, dass sie dazu benötigen, ist das gleiche.“

Jeder Mensch kennt Ängste, Sorgen und Stress. Nehmen sie exzessiv Überhand, werden sie zur (gefühlten) Bedrohung, die in der Realität nicht (oder zumindest nicht in dieser Form) besteht und unser Leben massiv einschränkt. Versuche, der (gefühlten) Bedrohung mit den „üblichen“ Reaktionsmustern Widerstand, Vermeidungsstrategien oder Ablenkungsmanövern Einhalt zu gebieten, senden dem Gehirn die falschen Signale, im Gegenteil, wir geben dem Affen Futter und machen das Ganze nur schlimmer – ein furchtbarer Kreislauf, dem wir uns ohnmächtig ausgeliefert fühlen. Doch es ist möglich, den „Affengeist“ zu beruhigen und den Teufelskreis zu durchbrechen. Wie, das erklärt die selbst von einer Angststörung betroffene Psychotherapeutin für kognitive Verhaltenstherapie **Jennifer Shannon** klug, liebevoll und fachkundig in diesem gut strukturierten und empfehlenswerten Selbsthilfebuch.

Ausgehend von drei grundlegenden angstauslösenden und unerreichbaren Maßstäben der „Affengeist-Denkweise“ („Ich muss zu hundert Prozent sicher sein“, „Ich darf keine Fehler machen“, „Ich bin für jedermanns Glück und Sicherheit verantwortlich“) entwickelt Shannon (Expansions-)Strategien, die sofort umsetzbar sind, dank Zielsetzung, Planung, Risikomanagement und dem richtigen Strategiemix. Fallbeispiele zeigen, es ist möglich, Ungewissheit zu ertragen, Perfektionismus und übertriebenes Verantwortungsbewusstsein abzulegen. Frustrierenden und übermächtig erscheinenden Problemen werden Chancen, Werte und eine expansive Denkweise entgegengestellt. Jedes Kapitel endet mit „Lektionen zum Mitnehmen“, die abschließend zu elf Schlüssel-ektionen zusammengefasst werden. Es gilt, Ängste und Sorgen willkommen zu heißen und Resilienz zu entwickeln. Denn: „Mit der mentalen Widerstandskraft gegenüber Ängsten und Sorgen sind Sie in der Lage, Ihr Recht auf Seelenfrieden und volle Präsenz in jedem Augenblick des Tages einzufordern.“

„Lieber Kopf, wir müssen reden – Wie Sie sich von Ängsten, Sorgen und Stress befreien“ von **Jennifer Shannon**, Sachbuch, Scorpio Verlag, 199 Seiten, € 18,-.



Die Geschichte des Wassers

„Je trockener unser eigenes Land wurde, desto häufiger redete sie von den Ländern im Norden, wo es nicht nur ein seltenes Mal im Laufe der kalten Monate regnete, sondern auch im Frühjahr und Sommer. Wo es keine langanhaltende Dürre gab, sondern das Gegenteil, weil der Regen mit schweren Stürmen einberging und zur Plage wurde.“

„Climate Fiction“ verbindet ökologische Themen mit wissenschaftlichen Erkenntnissen und Motiven aus der Science-Fiction-Literatur und ist dabei erschreckend realistisch. So auch der neue Roman der Bestseller-Autorin **Maja Lunde**, die mit „Die Geschichte der Bienen“, dem Auftakt ihres „Klima-Quartetts“, für große Aufmerksamkeit sorgte.

Im Mittelpunkt von „Die Geschichte des Wassers“ stehen die verheerenden Auswirkungen des Klimawandels, die sich bereits 2017 deutlich abzeichnen. Die Umweltaktivistin Signe, eine von den „Alten“, macht sich mit einem Segelboot auf den gefährvollen Weg von Norwegen nach Südfrankreich. An Bord Kisten voll mit Blöcken, die man aus Gletschern herausgeschnitten hat, um daraus Eiswürfel für Drinks zu machen, die einem „Scheich in Saudi-Arabien oder Katar serviert werden“. Signe ist fest entschlossen, die Blöcke ihrem einstigen Geliebten Magnus, den sie verantwortlich für den Abbau des Eises macht, vor die Füße zu kippen.

Im Jahr 2041 ist der junge Vater David zusammen mit seiner kleinen Tochter Lou auf der Flucht vor der alles versengenden Hitze. Die beiden landen in einem Flüchtlingscamp in der Nähe von Bordeaux. Trinkwasser ist stark rationiert, es gibt kaum etwas zu essen, die hygienischen Verhältnisse sind schlecht und gewalttätige Auseinandersetzungen an der Tagesordnung. Davids Hoffnung, die wasserreichen Länder im Norden Europas zu erreichen, schwindet. Da entdeckt er im Garten eines verlassenen Hauses ein altes Segelboot, Signes Segelboot ...

„Die Geschichte des Wassers“ von **Maja Lunde**, Roman, btb Verlag, 480 Seiten, € 20,-.



Heute schon geklickt? 
www.magazin-zeitenwende.de

