

# Ein Coach für alle Fälle



Im Job geht's nicht weiter. Die Ehe ist festgefahren. Sackgasse. Wo selbst Freunde nicht weiterwissen, helfen die Menschen, die Sie hier sehen: professionelle Lebensberater. Sie zeigen Barrieren auf und neue Wege öffnen.

Von CORNELIA STOLZE

## Alexandra Schwarz-Schilling, Jahrgang 1964, Berlin,

hat Betriebswirtschaft und Psychologie studiert und arbeitet seit 1996 als Coach. Im Jahr 2002 hat sie sich mit der Firma „Coaching Spiels GmbH“ in Berlin selbstständig gemacht. „Dass der Begriff Coaching noch immer sehr auf Karriere und Beruf gemünzt ist, ergibt für mich keinen Sinn. Es ist absurd, einen Klienten in eine Privatperson und einen Berufsmenschen zu unterteilen. Ich habe schon oft erlebt, dass ein Klient zwar wegen einer Krise im Job zu mir kam, sich dann aber nach ein bis zwei Sitzungen herausstellte: Eigentlich steckt dahinter ein privates Problem, beispielsweise eine Krise in der Ehe. Tatsächlich ist der Bedarf an Beratung beim Thema Beziehungen hierzulande riesig.“

**W**er es wie Werner Seifert an die Spitze einer Klinik schafft, gilt weder als unentschlossen noch als hilflos. Doch schon wenige Jahre, nachdem der Mediziner den Chefposten übernommen hat, ist er mit seinem Latein am Ende. Mehrfach

es zwischen ihm und Untergebenen zu schweren Konflikten gekommen. Reihenweise melden sich Mitarbeiter krank, das Arbeitsklima ist eisig. Als Seifert verursacht, die Situation durch mehr Strenge und schärfere Kontrollen in den Griff zu



## Thomas Bachmann \_ Jahrgang 1964, Berlin.

ist promovierter Diplompsychologe und arbeitet seit 1993 als selbstständiger Coach. Er ist Vorstandsmitglied des Artop-Instituts in Berlin. „Dass der Beratungsbedarf heute höher ist als vor 20 Jahren, heißt nicht, dass alle eine Macke haben. Es hat vielmehr mit massiven Veränderungen in der Gesellschaft zu tun: Viele Wertegefüge stimmen nicht mehr, es gibt weniger Konstanz und weniger Vorbilder. Coaching kann helfen, Klarheit zu schaffen. Ich bringe den Klienten beispielsweise dazu, dass er Ideen und Visionen davon entwickelt, wie seine berufliche Rolle sein soll und was diese an Verpflichtungen mit sich bringt. Zum anderen muss er im Coaching Lösungen dafür entwerfen, wie er seine Ziele auch seinem Umfeld deutlich machen kann.“

bekommen, geht der Schuss nach hinten los: Gleich zwei seiner besten Mitarbeiter wollen die Abteilung verlassen, um endlich der miesen Stimmung zu entinnen.

Wie es zu der Misere kam und wie sich der Teufelskreis aus Kontrollen,

Misstrauen und Enttäuschung, in dem er steckte, durchbrechen ließ, erkannte Seifert erst mit Hilfe eines Coaches. Der öffnete ihm in wenigen Sitzungen die Augen für die tieferen Ursachen der wiederholten Konflikte.

Schon als Kind, so stellte sich in Seiferts Gesprächen mit dem Psychotherapie-Professor Joachim Bauer vom Universitätsklinikum Freiburg heraus, hatten Angst vor Bloßstellungen und überhöhte Leistungsziele den späteren Kli-

nüchtern begleitet. „Ein zynischer Vater hatte ihm und seinen Bruder von früh an gegenseitig ausgepickt“, berichtet Bauer von seinem Klienten, der in Wirklichkeit nicht Werner Seifert heißt. „Wer in der Schule oder im Sport Schwächen zeigte, wurde in der Familie vorgeführt.“ Später stachelte der Vater die Söhne zum Wettkampf an: Er sei gespannt, so sagte er, wer von beiden wohl als Erster eine Chefposition haben würde.

Als Seifert tatsächlich Klinikleiter wird, gerät er in ein Dilemma: Er sucht Loyalität und Anerkennung, doch sein Misstrauen bringt ihn dazu, Mitarbeiter permanent in die Defensive zu bringen und seine Anforderungen bewusst über deren Leistungsgrenze zu heben. Gute Beziehungen zwischen seinen Untergebenen sind ihm suspekt. Unzufriedenheit mit einzelnen Mitarbeitern ein willkommenes Anlass, deren Kollegen vorübergehend zu seinen Verbündeten zu machen. Konferenzen werden regelmäßig Schauplatz von Bloßstellungen Einzelner – die Mitarbeiter sollen schließlich spüren, dass er die Zügel in der Hand hat.

Mit Bauers Hilfe gelangt es Seifert, den Knoten zu lösen und in kleinen Schritten ein neues Verhalten zu erproben. Er lässt „Versuchsbälle“ steuern, indem er – zunächst punktuell – Mitarbeitern Vertrauen schenkt und auf die Standgerichte verzichtet. Kritik, beschließt er dank des Coachings, übt er künftig nur noch unter vier Augen gegenüber den Betroffenen.

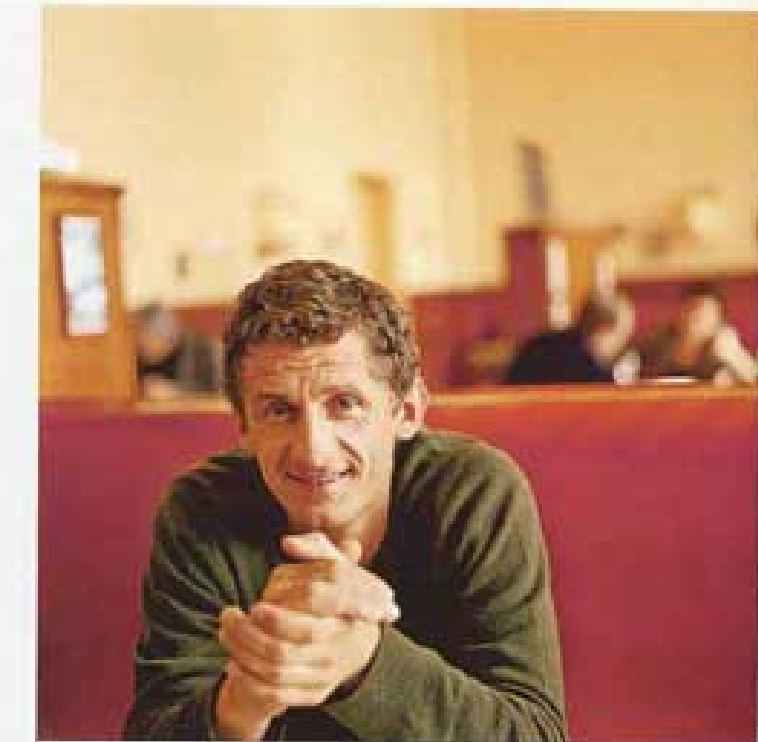
Schon nach kurzer Zeit stellt der Klinikchef fest: Fast alle Mitarbeiter reagieren auf sein Vertrauen mit erhöhter Leistungsbereitschaft, Effizienz und einem hohen Maß an Loyalität. Auch die beiden Mitarbeiter, die seine Abteilung verlassen wollten, beschließen zu bleiben.

Wie Werner Seifert erleben viele Menschen, dass sie sich – aus scheinbar unerklärlichen Gründen – in Krisen verstricken, aus denen sie irgendwann nicht

## Die Kunst besteht darin, den richtigen Anbieter zu finden

mehr herausfinden. Sie erkennen zwar, dass etwas schief läuft und häufig sogar nach dem immer gleichen Muster, wissen aber nicht, warum – und erst recht nicht, wie sie es ändern sollen.

Doch eine wachsende Zahl von Deutschen will das Problem aktiv angehen. „Immer mehr Bundesbürger“, so die Erfahrung von Uwe Böning, Vorstandsvorsitzender des Deutschen Bundesverbandes Coaching, „sind inzwischen bereit, sich auch als Privatperson und auf eigene



### Ralph Goldschmidt, Jahrgang 1963, Köln.

ist Diplomökonom und Diplomsozialwissenschaftler. „Ich mache in der Regel zuerst eine Art Check-up. Dabei lasse ich Klienten für sieben grundlegende Lebensbereiche wie beispielsweise Familie oder Gesundheit Noten vergeben. Der nächste Schritt ist zu schauen: Wie stelle ich mir mein Leben eigentlich vor? Welche Bereiche kommen zurzeit zu kurz? Wo will ich in fünf, zehn oder zwanzig Jahren sein? So eine Standortbestimmung ist enorm hilfreich, wenn man am Ende seines Lebens sagen können will: ‚Wow! Das war ein Leben! Hat ab vor mir selbst!‘“

Kosten frühzeitig professionelle Hilfe in Form von Coaching zu suchen.“

Die Gründe liegen für Böning auf der Hand: Die Unsicherheiten über berufliche und private Zukunftsperspektiven sind gewachsen, die Leistungsanforderungen gestiegen, und mehr Menschen

logischer Unterstützung sakontfähig gemacht. Rund 80 Prozent aller Großunternehmen, schätzt Böning, bieten ihren Führungskräften heute Unterstützung durch Spezialisten.

Seither ist der Begriff Coaching „empfehlensfähig“, mehr und mehr setzt sich

sind gezwungen, sich auf rasch veränderte Anforderungen einzustellen. Hinzu kommen die rasanten gesellschaftlichen Umwälzungen: Die Quote der Ehescheidungen steigt nach wie vor, Partnerschaften gehen ribenweise in die Brüche, und immer mehr Menschen leben – vor allem in den Großstädten – allein, vielfach ohne ein tragfähiges soziales Netz.

Zudem hat die mehr als 20-jährige Erfahrung mit Coaching im internationalen Management die Suche nach psychi-

die Erkenntnis durch Lebensberatung in Anspruch zu nehmen ist weder ein Makel noch ein Eingeständnis von Schwäche oder Unfähigkeit. Es ist vielmehr ein probates Mittel, um das eigene Verhaltensrepertoire zu erweitern und zwischenmenschliche Probleme schneller und besser zu lösen. Das ist vielen Deutschen mittlerweile auch privates Geld wert.

Entsprechend breit gefächert sind die Einsatzgebiete: von Beziehungsproblemen in Ehe oder Partnerschaft über

Sinnkrisen, ethische Zwangslagen wie eine ungewollte Schwangerschaft, Schicksalsschläge, Ängste vom Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand bis hin zur Beratung von Müttern, die nicht mit der Tatsache zurechtkommen, dass ihr Sohn schwul ist. Anlaufstellen gibt es zuhauf. Die Kunst besteht eher darin, unter den Tausenden von Anbietern den richtigen zu finden (siehe Kasten auf Seite 88).

Die Angst vieler Menschen, sie würden beim Coaching auf die Couch gelegt, um monatelang in frühkindlichen Erfahrungen zu wühlen, ist unbegründet. „Um zu erkennen, in welchen Blockaden sich ein Klient immer wieder verfängt“, sagt die Berliner Psychologin Alexandra Schwarz-Schilling, „braucht man nur das Muster, das die Betroffenen dazu bringt, bestimmte Strategien immer wieder einzusetzen, obwohl sie ihnen langfristig schaden.“

Coaching richtet sich an Gesunde, die ihre Probleme allein lösen könnten, dies aber mit professioneller Hilfe effektiver angehen wollen. Die Grenzen der Beratung liegen da, wo die Psychotherapie beginnt: bei schweren Seelenleiden wie Depressionen, Selbstmordgedanken, Angststörungen oder Suchterkrankungen.

Die Hamburgerin Stephanie Steinsdörfer, die seit mehreren Jahren Mitarbeiter von Unternehmen wie Beiersdorf und Biffinger Berger Umwelttechnik trainiert, zieht den Trennungstrick sogar schon früher. „Wenn ich merke, dass ein Kunde glaubt, nicht mehr ohne mich entscheiden zu können, gebe ich ab.“

Wie für die meisten ihrer Kollegen gilt auch für Steinsdörfer als oberster Grundsatz: Coaching ist Hilfe zur Selbsthilfe. Während Psychotherapeuten ihren Klienten mitunter Inhalt und Ablauf der Therapie vorgeben, bestimmen Coaches sie immer gemeinsam mit dem Kunden. Und die Verantwortung für sein Handeln behält immer der Klient selbst.

Patentrezepte für Konflikte haben Coaches nicht. Sie können ihren Kunden aber als Sparringspartner dienen – und ihnen helfen, „die eigenen Gefühle und Reaktionen aus dem Diffusen herauszuholen“, sagt Schwarz-Schilling. Das Hauptinstrument der Lebensberatung sind daher Fragen. Fragen, denen sich die Klienten ehrlich stellen und die sie letztlich selbst beantworten müssen. Wer bin ich wirklich? Wie wirkt mein Verhalten auf den oder die anderen? Welche Ängste stecken dahinter, wenn ich mich in bestimmten Situationen immer wieder in den gleichen Mustern verfange?

In einem sind sich die meisten Experten nämlich einig: Das beherrschende Thema bei Konflikten ist Angst: Angst davor, verletzt oder gedemütigt zu werden, Angst, wertlos oder nicht gut genug zu sein, Angst vor Unkontrollierbarkeit der Gefühle oder Angst vor Bindung. Bei fast jedem Menschen, meint Schwarz-Schilling, sind ein bis zwei solcher Ängste besonders ausgeprägt, je nachdem, welche Erfahrungen er im Leben gemacht hat.

Eines der Hauptprobleme ist, betont Bauer, dass diese Ängste meist verdeckt sind und zu Ausweichstrategien führen. Damit versuchen wir, uns gegen das zu wappnen, wovor wir so große Angst haben. Dieses Vermeidungsverhalten hat

einen paradoxen Effekt: Wer ständig versucht, bestimmte Enttäuschungen um jeden Preis zu verhindern, wird indirekt selbst zum Urheber jener Reaktionen, die er eigentlich unterbinden wollte.

Klassisches Beispiel dafür ist die tief sitzende Angst, übergangen und dadurch verletzt zu werden. Typische Strategie der Betroffenen ist es, alles daranzusetzen, um sich von anderen zu unterscheiden und für ihre Andersartigkeit bewundert zu werden. Sie stellen sich oftmals als jemand dar, der alles besser weiß und kann. Ohne es zu bemerken, betreiben sie damit ihre eigene Isolation. In Krisensituationen trennen sie sich lieber, als dass sie riskieren, von einem Kontakt enttäuscht werden. Damit erleben sie



## Stephanie Steinsdörfer, Jahrgang 1965, Hamburg.

coacht seit mehreren Jahren Mitarbeiter für Unternehmen, aber auch Privatpersonen. „Allein mit Gesprächen kommt man manchmal an Grenzen, wenn es darum geht, die Ursachen für bestimmte Verhaltensweisen des Klienten zu ermitteln, die ihm selbst schaden. Bei einigen Menschen ist der Zugang zu den eigenen Gefühlen blockiert. In solchen Fällen setze ich zum Beispiel die Kinesiologie ein. Dabei lässt sich anhand eines einfachen Bewegungstests mit dem Arm des Klienten und gezielten Fragen herausfinden, welche Erfahrungen ihm unterbewusst Probleme bereiten. Die Methode werde ich natürlich nur an, wenn der Kunde dafür offen ist.“

## WEGWEISER

## Wann ist ein Berater gut?

Als Coach darf sich jeder anbieten. Und leider ist nicht jeder davon ein Profi. Hier finden Sie ein paar wichtige Kriterien, die bei der Suche helfen

### SO FINDEN SIE DEN RICHTIGEN COACH

- Ein guter Berater bietet ein kostenloses, unverbindliches Vorgespräch an. Dann sollte er transparent und nachvollziehbar erklären können, wie er arbeitet.
- Fragen Sie den Coach nach seiner Ausbildung (zum Beispiel ein abgeschlossenes Psychologiestudium mit einschlägigen Zusatzqualifikationen), Berufserfahrung und Referenzen.
- Fragen Sie, auf welche Gebiete der Coach spezialisiert ist. Echte Experten haben meist einen Themenschwerpunkt wie zum Beispiel Ehe- oder Mobbing-Beratung. Wer Ihnen weißmachen will, für jedes Problem der richtige Ansprechpartner zu sein, ist unglaubwürdig.
- Unterschreiben Sie nie während des Erstkontakts einen Vertrag. Seriöse Berater räumen eine Bedenkzeit ein, die auch mehrere Wochen umfassen kann.
- Sprechen Sie ruhig mit drei oder vier verschiedenen Coaches, bevor Sie sich entscheiden. Nicht jeder Berater passt zu jedem Klienten. Und gerade beim Einzelcoaching muss die „Chemie“ stimmen, damit die Arbeit an Ihren Problemen gut funktioniert.
- Definieren Sie bereits im Vorgespräch, welches Ergebnis Sie durch das Coaching erzielen wollen.
- Lassen Sie sich ein Angebot erstellen, indem die zu erwartenden Ergebnisse, die Methoden sowie der zeitliche und finanzielle Aufwand erläutert und festgelegt sind.
- Lassen Sie sich schriftlich bestätigen, dass der Coach absolut vertraulich mit Ihren Informationen umgeht.
- Stellen Sie sicher, dass Sie jederzeit aus der Beratung aussteigen können. Spätestens nach der dritten Sitzung sollten Sie merken, dass das Coaching greift. Bringt es auch nach der fünften Sitzung noch keinen verwertbaren Erkenntnisgewinn, brechen Sie die Beratungen besser ab.

### DARAN ERKENNEN SIE ABSOCKER UND SCHARLATANE

- Echte Coaches sind weder Messiasen noch Gurus. Wenn Sie Berater glauben, im Besitz einer allgemein gültigen Wahrheit zu sein, als einzige Methode ein esoterisches

Verfahren anwendet oder versucht, Sie zu „missionieren“, sollten Sie sich besser einen anderen Helfer suchen.

- Meiden Sie Berater, die ein herablassendes oder geringschätzendes Verhalten gegenüber Ihren Klienten an den Tag legen. Die Rolle eines guten Coaches verlangt zwar, dass er unedelmütig sein darf. Aber auch, dass er immer eine positive Einstellung zu seinen Klienten hat.
- Lassen Sie sich nicht drängen, weitere Seminare zu besuchen, in denen Sie angeblich erst die „wahre Kompetenz“ erlangen können. Führen Sie besser erst Ihr Coaching zu Ende. War dieses erfolgreich, können Sie sich immer noch entscheiden.
- Vorsicht vor Coaches, die Sie unaufgefordert dazu oder versuchen, sich auf „Jumping“ Weise mit Ihnen zu „verbrüder“ zu. Professionelle Berater halten ein Gleichgewicht zwischen Nähe (damit sich Verbunden aufbauen kann) und Abstand (damit der Coach eben nicht zum Freundersatz wird).

### HIER FINDEN SIE GUTEN RAT

- [www.coach-profile.de](http://www.coach-profile.de)  
Online-Datenbank mit Beratern, die über eine abgeschlossene Coaching-Ausbildung verfügen. Gut vor allem für die Suche nach Beratern für Managementaufgaben.
- [www.mobbinginfo.de/beratung.php](http://www.mobbinginfo.de/beratung.php)  
Verzeichnis der Mobbing-Beratungsstellen in Deutschland.
- [www.bdp-verband.org/termine/anbieter](http://www.bdp-verband.org/termine/anbieter)  
Der Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen hat Listen mit Coaches, Trainern für Stressbewältigung und Schulpsychologen ins Netz gestellt.
- [www.dajeb.de](http://www.dajeb.de)  
Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung ist überparteilich und konfessionsfrei nicht gebunden. Online-Suchmaschine für Beratungsteilnehmer.
- [www.tke.de/frauenhilfe.htm](http://www.tke.de/frauenhilfe.htm)  
Verzeichnis der Einrichtungen, die dem Fachverband für Erziehungs-, Familien- und Jugendberatung angehören.
- [www.institutkfm.de](http://www.institutkfm.de)  
Das Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikations-therapie in München bietet Training für Paare, die heiraten möchten oder in eine Krise geraten sind.



immer wieder das, was sie eigentlich verhindern wollten: dass andere Menschen sich von ihnen zurückziehen.

Der heile Weg, solche starren Verhaltensmuster und hinderlichen Glaubenssätze zu erlösen, davon ist Schwarz-Schilling überzeugt, führt über die Erkenntnis: Wer seine eigenen Ängste kennt, kann damit viel besser umgehen, als wenn er unbewusst versucht, sie ständig zu unterdrücken. Und das Erstaunliche ist: Wenn man das System durchschaut, macht man auf einmal auch andere Erfahrungen.

Solche Veränderungen erfordern von den Betroffenen freudlich Arbeit. Gute Coaches haben daher nicht nur nach, wenn sie auf Widersprüche und Unklarheiten bei den Erzählungen ihrer Klienten stoßen. Mit Fragen und Rollenspielen versuchen sie auch, das Blickfeld der Betroffenen zu weiten und ihnen so bewusst zu machen, welche Gefühle sie mit ihrem Verhalten bei anderen auslösen.

Monika Hirsch-Spetta lässt Klienten gezielt beschreiben, wie der jeweilige problematische Kollege ihn sieht und unter welchen Defiziten dieser vielleicht selbst leidet. „Durch diesen Perspektivewechsel“, sagt die Berliner Mobbing-Beraterin, „können die Betroffenen viel oberflächer mit sich sein und Verständnis dafür entwickeln, wie sie unbewusst selbst zu der verfahrenen Situation beitragen.“

Der Kommunikations- und Verhaltenstrainer Thomas Bachmann vom Berliner Artop-Institut an der Humboldt-Universität fordert von seinen Klienten mehr Einsatz: „Sobald das Problem des Klienten analysiert ist, geht es darum, gemeinsam mit ihm ein klares Bild von seinen Zielen und seiner jeweiligen Rolle zu entwickeln.“

## Joachim Bauer \_ Jahrgang 1951, Freiburg,

ist Medizinprofessor und Psychotherapeut am Uniklinikum Freiburg. „Beim Coaching geht es darum, implizite Schemata – also Verhaltensweisen, die wir so verinnerlicht haben, dass wir gar nicht mehr darüber nachdenken – gezielt zu verändern. Das funktioniert nur, wenn man den Klienten neue Erfahrungen machen lässt: Er muss ausprobieren, ob das, was er bisher nicht gewagt hat, vielleicht doch funktioniert. Wenn er dann merkt, dass er nicht unter die Räder kommt, setzt ein wichtiger Lernprozess ein. Er spürt, dass manche Situationen gar nicht so dramatisch sind, wie er sie vorher gesehen hat.“

Genau daran, so Bachmanns Erfahrungen, krankten nämlich viele zwischenmenschliche Beziehungen. Da ist der Abteilungsleiter, der im Grunde „nur ein bisschen führen“ will, weil er zwar Chef sein möchte, aber ungern Entscheidungen trifft und stets auf Harmonie bedacht ist. Oder aber der Ehemann, der seine Frau zwar liebt, mit ihr aber nicht

erfordert immer auch, dass wir unangenehme Aufgaben angehen.“

Selbst die beste Beratung kann ohne die Bereitschaft zur Mitarbeit wenig ändern. Sind der Leidensdruck oder die Motivation des Betroffenen jedoch hoch, das berichten Coaches immer wieder, ist in kurzer Zeit viel Veränderung möglich. Bachmann: „Oft gelingt es schon in ein,

## „Wachstum erfordert immer auch, dass wir unangenehme Aufgaben angehen“

gleichberechtigt umgehen kann, weil er ihrer schulmeisterlichen Art keine Grenzen setzt.

Bachmann spielt mit seinen Klienten typische Situationen durch und lässt sie Vorschläge für Lösungen entwickeln. Seine Klienten bekommen Hausaufgaben, in denen sie bestimmte Fragen durcharbeiten müssen. Und sie müssen Protokolle von den Coaching-Sitzungen schreiben, „damit sich das Besprochene und die neuen Sichtweisen besser verfestigen können“.

Genau dieser Einsatz ist für den studierten Volkswirt Ralph Goldschmidt eine wesentliche Voraussetzung für den eigenen „Weg zum Glück“. „Ich erlebe sehr oft, dass sich Leute in Sachzwängen sehen und nicht erkennen, dass sie die Gestaltung ihres Lebens selbst in die Hand nehmen müssen, um zufriedener zu werden.“

Viele Menschen, die unter andauernden Konflikten oder Krisen leiden, so der Kölner Persönlichkeitstrainer, seien nicht bereit, Verantwortung für ihr eigenes Handeln zu übernehmen, und suchten stattdessen ständig nach Schuldigen: Ob der Chef, die Eltern, der Staat oder die eigenen Gene – immer liegt es demnach an anderen, wenn es uns schlecht geht. „Das ist zwar bequem, weil man nichts tun muss und als vermeintliches Opfer auf Mitgefühl hoffen darf. Aber Wachstum findet nicht in der Komfortzone statt. Es

zwei Sitzungen die Augen für Dinge zu öffnen, die der Klient vorher nicht gesehen hat oder nicht sehen wollte.“ Bereits nach wenigen weiteren Terminen, so die Erfahrung der Beraterin Stephanie Steinsdörfer, sind dann in der Regel erste Veränderungen deutlich sichtbar.

Fast alle Berater berichten übereinstimmend: Es sind die Aha-Erlebnisse beim Erkennen der eigenen Muster, die das Meiste in Gang bringen. Wo vorher nur Hindernisse waren, sehen die Betroffenen auf einmal neue Lösungswege. Wo vorher nur Rückzug möglich schien, ist auf einmal Annäherung möglich. Manch einer lernt zum ersten Mal, dass es ein Zeichen von Stärke sein kann, andere Menschen um Hilfe zu bitten. Oder dass es sogar befreiend ist, bewusst Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen. ■

### MEHR ZUM THEMA

[www.coachingreport.de](http://www.coachingreport.de) Portal mit umfangreichen Informationen zu Qualitätskriterien des Coachings, Varianten der Beratung und Tipps; Reinhard K. Sprenger: „**Das Prinzip Selbstverantwortung**“, Campus Verlag 2004; 14,90 Euro; Ratgeber zur Rollenfindung und -entwicklung (nicht nur) für Führungskräfte  
Martin E. P. Seligman: „**Der Glücks-Faktor**“, Lübbe Verlag 2005, 8,90 Euro. Das Buch hilft den Lesern, eigene Stärken zu erkennen und zu entwickeln

Joachim Bauer: „**Das Gedächtnis des Körpers**“, Piper Verlag 2004, 9,90 Euro. Der Autor schildert den Einfluss von Beziehungserfahrungen und Lebensstilen auf den Körper