

Buch-Tipp: Gut sein, wenn's drauf ankommt: Marion Klimmer zeigt, wie es geht!

Was macht ein Buch anders und spannend? Spannend werden Werke, in denen es ums „Besserwerden“ geht, wenn persönliche Geschichten den Leser quasi live teilhaben lassen. Anders sind Ratgeber, wenn sie neueste Erkenntnisse aus der Forschung, in diesem Fall der Gehirnforschung und Psychologie, einbinden.

Auf rund 280 Seiten kommen in ausführlichen Interviews 28 Persönlichkeiten aus Sport, Politik, dem Beratungsgeschäft und Gründer aus dem Social-Media-Bereich zu Wort, die es „geschafft“ haben. In nahezu allen Antworten auf die Fragen der Autorin „menschelt“ es wunderbar. Marion Klimmer verdichtet die Aussagen extrem, so dass der Leser hervorragend erfassen kann, worauf es ankommt, wenn man in „Hochleistungs-Momenten“ wirklich gut abschneiden will.

Es ist die ausgewogene Mischung aus Theorie und Praxis, die das Buch von anderen themengleichen Werken abhebt. Auch dem Laien werden verständlich die verschiedensten Techniken wie „Anker setzen“, „Reframing“ und „WingWave“ erläutert.

Im Glossar gibt die Autorin einen schnellen gebündelten Überblick über alle verwendeten Fachbegriffe. Die praktischen Beispiele sind zwar leicht „golflastig“, allerdings scheint sich diese Sportart besonders gut zu eignen, um die Techniken vorzustellen. Insbesondere die Verbindung von Sport und „Höchstleistung“ wird gut herausgearbeitet. Viele der Interviewpartner waren entweder Spitzen-Athleten oder sportlich sehr aktiv. Die praktische Erfahrung der Autorin spricht aus jeder Zeile des Buches, das sich angenehm von den „Tschaka“-Büchern mit den Phrasen „Du schaffst alles“ abhebt.

Dem Leser werden echte „Aha-Effekte“ geliefert, denn beim Lesen oder Betrachten der Schaubilder und Infokästen kommen zwangsläufig Gedanken wie „Ach deshalb ist es so“. Sehr intensiv wird die Arbeit mit den Reiss-Profilen erklärt, die nach dem amerikanischen Psychologen Professor Steven Reiss benannt sind. Die ursprünglich mehrere Hundert Lebensmotive umfassenden Profile hat der amerikanische Psychologe auf nunmehr 16 Lebensmotive verdichtet. Die Autorin schildert die Einsatzmöglichkeiten dieser Tests beispielsweise für die erfolgreiche Zusammenstellung von Teams oder auch um die eigenen Werte „schwarz auf weiß“ zu sehen. Die Lebensmotive sind quasi das Fundament des eigenen Verhaltens und daher elementar wichtig.

Besonders profitieren Golfer, Sportler und alle Personen von dem Buch, die verstehen wollen, aus welchen Gründen sie noch nicht am „Gipfel“ angekommen sind. Die Autorin bietet mit dem Werk eine

echte Hilfe fürs Selbstcoaching, zeigt aber auch die Grenzen auf. „Wenn du denkst Bildung sei zu teuer, versuch es mit Dummheit“ soll der ehemalige Präsident der Harvard Universität, Derek Bok, einmal

gesagt haben. Insofern ist der Kauf dieses Buches keine Ausgabe, sondern eine echte Investition!

**Marion Klimmer/
So coachen sich
die Besten/
Persönliche Höchstleistungen erzielen
280 Seiten, 24,99 Euro
ISBN 978-3-86881-324-1
2012, Redline-Verlag**

