

Medien



BUCHVORSTELLUNG

Coaching – (selbst)verständlich umsetzbar

Hildegard Brendel

Die besten Buchtitel sind die, die stutzig machen, neugierig auf den Inhalt. „Werden, wer wir nicht waren“ ist so ein Titel. Ebenso der Untertitel: „Von der Schönheit, sich selbst zu verändern“. Ein Versprechen, das Edda Wilde in ihrem ersten Buch einlöst.

Die studierte Philosophin und Literaturwissenschaftlerin arbeitet seit 2015 mit Menschen für deren berufliche und persönliche Veränderungsprozesse. In „Werden, wer wir nicht waren“ verbindet sie ihren theoretischen Hintergrund mit ihrer Coachingpraxis und belegt an vielen anschaulichen Beispielen, weshalb wir Veränderung nicht fürchten sollten. Denn mit ihr haben wir den Schlüssel zu einem sinnerfüllten, zufriedenen Leben selbst in der Hand.

Veränderung macht den meisten Menschen erst einmal Angst. Gleichzeitig wollen sie aber häufig raus – aus stressigen Jobs, ungunstigen Beziehungen oder langweiligen Lebensentwürfen. Was also tun? Aussetzen macht nur noch unzufriedener. Eine Veränderung scheint zwingend notwendig. Wenn da nicht die Angst wäre... Sensibles Coaching hilft uns, diese Angst abzubauen und – versehen mit dem passenden „Handwerkszeug“ – die Veränderungen vorzunehmen, die stimmig für uns in unserem Kontext sind.

Durch die aufgezeigten Fallbeispiele kommen wir unseren „blinden Flecken“ auf die Spur, die unser Handeln häufig anleiten, ohne dass es uns bewusst ist. Durch Erkennen unserer Persönlichkeitsanteile lernen wir uns in unseren Facetten näher kennen; was uns schließlich dabei unterstützen wird, Defizite auszugleichen und unsere Stärken intensiver zu leben. Dieses Buch lebt von seiner natürlichen Sprache, die auch theoretische Bezüge eingängig erklärt.

In fünf Kapiteln erläutert Edda Wilde anhand gelebter Beispiele aus ihrer langjährigen Coachingpraxis für Universitäten, Non-Profit-Organisationen und mit Einzelpersonen, warum Veränderung nicht nur

wünschenswert, sondern sogar schön sein kann – und weshalb krampfhaftes Selbstoptimieren keine guten Lösungen bringt und stattdessen Selbstentwicklung anzustreben ist. Denn Selbstentwicklung führt zu uns – und den entscheidenden Fragen: Wie wollen wir leben? Heute? Später? Sind diese Fragen zur Zufriedenheit geklärt, kann es an konkrete Pläne gehen, was wie geändert werden kann. Derart reflektierte, bewusst herbeigeführte Veränderung im Denken und Handeln formt uns zum gestaltenden Menschen, der sein Leben selbst in die Hand nimmt.

Im Einzelnen beleuchten die fünf Kapitel:

1. was es bedeutet, uns selbst proaktiv zu verändern, und wozu es gut ist;
2. was uns daran hindert, uns zu verändern;
3. welche Eigenschaften, Fähigkeiten und Haltungen uns bei der Veränderung unterstützen;
4. was wir tun können, um Veränderungen zu initiieren;
5. wie wir Verändertes verstetigen.

Was macht dieses Buch so besonders?

Dieses Buch will zum Reflektieren und Weiterdenken anregen – ohne ratgebend zu agieren. Es vergibt keine Patentrezepte oder stellt Dogmen auf. Stattdessen schafft es ein tieferes Verständnis für persönliche Veränderungsprozesse, indem es sowohl theoretischen Unterbau mittels Methoden und Theorien sowie praktische Impulse liefert.

Menschen, die typische Ratgeber ablehnen, werden dieses Buch als inspirierend und hilfreich



Medien

empfinden. Denn es vermittelt, was persönliche Veränderung bedeutet und wie wir sie proaktiv gestalten können. Insofern kann man das Buch als Sachbuch mit Coachinganteilen bezeichnen. Ein weiterer Pluspunkt: Im Laufe des Buches bezieht sich die Autorin immer wieder auf vorherige Betrachtungen, was das Gelesene vertieft und die Inhalte den Leser:innen noch besser nahebringt.

Edda Wilde (2025): *Werden, wer wir nicht waren: Von der Schönheit, sich selbst zu verändern*. Berlin: Parodos. Kartoniert, 288 Seiten. ISBN 978-3-96824-044-2, € 22,00.



© Parodos