

## **Thum, Gracia: Encourage – Mut zu Veränderung**

BusinessVillage GmbH, Göttingen 2017

Es geht in dem Buch darum, wie man lernen kann, alte, einschränkende Verhaltensmuster zu überwinden und sich auf neues, emotional unbekanntes Gelände zu wagen. Gracia Thum bezeichnet diese Grenze als „Gap“: „Das Gap entsteht in Sekundenschnelle und fühlt sich wie ein großer Graben an, der nur schwer überwindbar erscheint“ (30). Solche kleineren oder größeren „Gräben“ tun sich in unserem Alltag regelmäßig auf – im Beruf, in der Familie, mit Freunden und anderswo.

Statt oberflächlicher Tipps wie „Du musst dann springen“ entwickelt die Autorin ein Programm, mit dessen Hilfe man in zehn einfachen Schritten lernen kann, Mut in Alltagssituationen systematisch zu trainieren. Das reicht von der Identifikation der Situationen, in denen man sich etwas Neues trauen möchte, über die Analyse der damit einhergehenden Emotionen und Risiken bis zu einer bewussten Vorbereitung und Durchführung des neuen, mutigen Verhaltens.

Der Autorin geht es um „den klugen Mut, der eingebettet ist in eine bewusste und rationale Entscheidung“ (50), nicht um oberflächliche Chaka-Methoden.

Entsprechend ist das Buch besonders für Leser geeignet, die Interesse an einem differenzierten Prozess der Selbstreflexion und Selbstführung haben und die bereit sind, sich auch die zögernden Teile ihrer Persönlichkeit anzuschauen. Denn: „Das Gefühl der Unsicherheit ist die Währung des Mutes. (..) Wer keine Zweifel und Unsicherheit erträgt, wird in seinen Grundmustern der Vermeidung bleiben“. (81)

Als erfahrene Trainerin und Coach weiß Gracia Thum um die Wirksamkeit bestimmter Methoden und verfügt über ein profundes Fachwissen. Beides fließt auf angenehme Art und Weise in das Buch ein: praxisnah, persönlich und fundiert. Dass dabei nicht nur positive Fallbeispiele dargestellt werden, sondern auch Situationen aus dem Coaching, bei denen mutiges Handeln weniger gelungen ist, macht das Ganze umso glaubwürdiger.

Fazit: Ein kluges und erfrischend persönliches Buch, das Mut zu Veränderung macht.

Edgar Geiselhardt