



20 Coaching-
KARTEN

**SO WIRD JEDER
KRISENFEST**

4 Fähigkeiten, die sich
trainieren lassen

**NACHHILFE FÜR
DIE LIEBE**

Sich wieder nahekomen
in stressigen Zeiten

**Gesichter-
QUIZ**

Testen Sie Ihre
Menschenkenntnis

**WER
BIN ICH?**

EXTRA: **TEST-SPECIAL**
16 Seiten, die Ihnen verraten,
wie Sie wirklich ticken

„ICH ARBEITE
DARAN, KLAR
ZU SAGEN, WAS
ICH MÖCHTE“

**Bestsellerautorin
Alexa Hennig
von Lange**



BÜCHERWEISHEIT

Leben, ausgerechnet

Christian Hesse bietet den unterhaltsamen Zugang zur Mathematik, den man in der Schule so schmerzlich vermisst hat. In 31 Kapiteln bedient sich der Mathematiker seiner Disziplin, um Alltagsphänomene und Beziehungsfragen zu beleuchten. Es geht um Lotto-



zahlen, Ebay-Auktionen, Schlangestehen – und ein faires Verfahren, mit dem sich Dinge aufteilen lassen, etwa Besitz nach einer Scheidung. Verkürzt gesagt darf jeder Partner dabei eine bestimmte Summe an Punkten auf verschiedene Besitztümer

verteilen, anschließend wird geschaut, wer was höher bewertet hat, und entsprechend verteilt. Damit es am besten gar nicht erst zur Trennung kommt, legt Hesse gleich zu Beginn dar, dass Beziehungen mit der 5:1-Formel glücklicher sind, sprich die positiven Elemente müssen die negativen um das Fünffache überreffen. Das schaffen Sie! //

Christian Hesse, *Leben²*, Gütersloher Verlagshaus, 18 Euro

Hilfe für den Affenkopf

Wie befreit man sich von Ängsten – oder mit Psychotherapeutin Jennifer Shannon gesprochen: Wie zähmt man seinen „Monkey Mind“?

Shannon litt selbst unter Panikattacken, bis sie merkte, dass für deren Bewältigung die Ursache weniger wichtig ist als die eigene Reaktion darauf. Es gilt also, dem panischen Affengeist etwas entgegenzusetzen und die drei Glaubenssätze (die laut Shannon von Angstbesessenen weltweit geteilt werden) „Ich muss absolut sicher sein“, „Ich muss perfekt sein“, „Ich bin für alles verantwortlich“ in Affirmationen umzuwandeln. Den Weg hin zu „Ich kann mit der Ungewissheit leben“, „Ich gestehe mir Fehler zu“ und „Ich bin nur für mich verantwortlich“ weist ihr praktischer Ratgeber. //

Jennifer Shannon, *Lieber Kopf, wir müssen reden*, Scorpio, 18 Euro



Foto: Claudio di Lucia/Dusseldorf

Der Mediziner Dietrich Grönemeyer über die Bücher, die ihn besonders geprägt haben

„Albert Schweitzer hat mich schon als Jugendllicher begeistert“

Welches Buch ist Ihnen immer wieder ein guter Ratgeber?

Von Albert Schweitzer war ich schon als Jugendllicher begeistert, sein Projekt in Lambaréné faszinierte mich. Als Erwachsener habe ich immer wieder in seinen theologischen und philosophischen Texten gelesen, wie *Die Ehrfurcht vor dem Leben*, *Das Problem des Friedens*, aber auch in seiner Kulturphilosophie. Sein humanistischer Ansatz als Arzt und Theologe begeistert mich bis heute.

Welchen Roman-Arzt schätzen Sie besonders?

In Leo Tolstois *Krieg und Frieden* gibt es eine Szene, die ich faszinierend finde: Ein Arzt beugt sich über den schwer

verletzten Graf Andrej und küsst ihn. Nicht, dass ich dafür plädiere, dass Patienten von Ärzten geküsst werden, aber diese Geste der menschlichen Zuwendung gegenüber einem Schwerverletzten, möglicherweise Sterbenden, halte ich für unglaublich eindrucksvoll.

Welches Buch haben Sie Ihren Kindern am liebsten vorgelesen?

Pippi Langstrumpf von Astrid Lindgren: So viel Mädchen-Power, Selbstbewusstsein, Kraft, Ideenreichtum und Frohsinn sind einfach ansteckend!

Welches Buch hat Ihren Blick auf das Leben verändert?

Die Bibel. Eine Grundlage für mein Denken und Handeln. //

Grönemeyer ist Mediziner und Autor. Für sein neues Buch *Weltmedizin* (S. Fischer, ab 22. August) hat er alternative Heilmethoden aus aller Welt erkundet.