



„Lass los und werde glücklich“ – der Titel klingt nach einem dieser Allerwelts-Lebenstipp-Bücher, wie sie seit geraumer Zeit den Markt überschwemmen. Tatsächlich aber steckt viel mehr dahinter: Die studierte Psychologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Inhaberin des European Certificate for Psychotherapy gibt erfolversprechende und in der Praxis erprobte Tipps für ein glücklicheres Leben. Für Laien ohne fachlichen Hintergrund beziehungsweise ohne fachliche Begleitung ist das Buch gleichwohl nur bedingt zu empfehlen. Zu groß ist die Gefahr, dass der unbedarfte Leser über entscheidende Tipps oder Passagen einfach hinwegliest, ohne ihre wahre Bedeutung zu erkennen. Das Potenzial des Buches wird dann bei weitem nicht genutzt. Hinter vielen Formulierungen und scheinbar simplen Sätzen steckt ein Schlüssel zur persönlichen Entwicklung, der aber erkannt und benutzt werden muss.

Huth verdeutlicht dem Leser, welchen Einfluss das – unbewusste – Festhalten an alten Strukturen, Denkmustern, Menschen, am Job ... auf das Leben hat. Sie erklärt, wie solche Muster entstehen und eröffnet die Chance, sie zu hinterfragen, um den oftmals unbewussten Seelen-Ballast überhaupt erst bewusst wahrzunehmen. Anschließend lädt die Autorin dazu ein, einen Teil dieser alten Strukturen „loszulassen“, und zwar die, die hemmend, bremsend und einengend wirken.

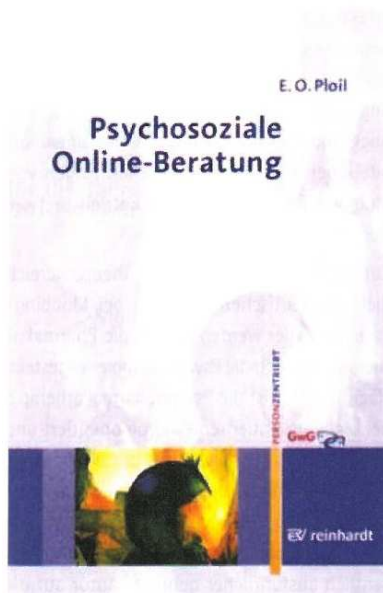
Dazu stellt sie in übersichtlicher Form eine Vielzahl von Instrumenten zur Verfügung und erklärt, wie sie funktionieren: Visualisierung, das Nutzen kreativer Ressourcen, das Potenzial positiver Gedanken, Rituale. Fallbeispiele konkretisieren die vorgestellten Inhalte. Zwischendurch können sich die Leser in umfangreichen Tests selbst überprüfen – wie weit bin ich in meinem

„Loslass-Prozess“? Nicht unbeantwortet bleibt auch die Frage, wie ich denn nach dem „Loslassen“ mit meinem Leben umgehen kann, um alte Strukturen durch neue, mir in der Gegenwart entsprechende Ansätze zu ersetzen.

Dörthe Huth will die Leser zu Eigeninitiative und Selbstverantwortung inspirieren. Gleichwohl tut sie nicht so, als sei jedes seelische oder psychische Problem allein zu lösen, wenn man's nur richtig anfängt: Im Buch selbst und noch einmal deutlich an dessen Ende lädt sie dazu ein, sich gegebenenfalls ohne Scheu professionelle Hilfe zu holen, wenn's mit dem „Loslassen“ trotz aller ehrlichen Bemühungen nicht klappt.

Buchbesprechung: Melanie Göldner  
Heilpraktikerin für Psychotherapie

**Dörthe Huth, Lass los und werde glücklich**  
Südwest-Verlag, Paperback, 190 Seiten  
€ 12,95, ISBN 978-3-517-08570-8



Im multimedialen Zeitalter gewinnt auch in der Psychotherapie die Online-Beratung immer mehr an Bedeutung. Eleonore Oja Ploil hat mit diesem Buch eine kurz gefasste und dennoch sehr informative Arbeit vorgelegt, in der sie auf viele Facetten dieser besonderen Form der psychologischen Beratung eingeht. Dabei wendet sie sich insbesondere auch an Menschen, die nicht tagtäglich über ihren Computer mit anderen Menschen kommunizieren. Sehr ausführlich beschreibt sie die unterschiedlichen Möglichkeiten der Online-Kommunikation. Für den Leser, der mit E-Mails, Foren und Chatrooms hinlänglich vertraut ist, mag es müßig sein, sich mit den ersten drei Kapiteln zu befassen. Doch je spezieller das Thema Online-Beratung aufgegriffen wird, desto interessanter und auch wichtiger werden die aufgeführten Themen und Fragestellungen.

Die Autorin erklärt anschaulich, welche Möglichkeiten der Beratung im weltweiten Netz vorhanden sind und welche besonderen Anforderungen an die Beratenden gestellt werden. Besonders geglückt ist ein Hinweis auf eine Übungsberatung auf ihrer Internetseite. Es wird ein konkreter Fall dargelegt, den man bearbeiten kann. So findet man zum Beispiel unter „Forum“ auf ihrer Homepage verschiedene Übungen aus dem Buch und mögliche Antworten.

Ferner werden auch Fragen hinsichtlich der Anfechtbarkeit von Online-Beratung diskutiert. Den Vorteilen, die die Online-Beratung bietet, wie zeitliche und örtliche Ungebundenheit, Anonymität und Niedrigschwelligkeit, stellt die Autorin die Nachteile der fehlenden persönlichen Begegnung und der möglichen Fehlinterpretation im Schriftverkehr gegenüber.

Im Praxisteil stellt Ploil 14 Schritte vom Erhalt der Anfrage bis zur professionellen Antwort im Mailkontakt vor. Im Anschluss daran schlägt sie eine Übung vor, anhand derer man ausprobieren kann, eine vorgegebene Mail nach eben jenen 14 Schritten zu bearbeiten. Dieses Buches ist sehr praxisorientiert geschrieben und angenehm zu lesen. Als praktisches Beispiel ist im Anhang noch das Beispiel eines Chat-Protokolls aufgeführt.

Psychosoziale Online-Beratung von Eleonore Oja Ploil macht neugierig auf die Praxis und ist ein empfehlenswerter Leitfaden für psychologisch beratende und psychotherapeutisch arbeitende Berufsbezüge.

Buchbesprechung: Heidi Kolboske  
[www.freie-psychotherapie-hannover.de](http://www.freie-psychotherapie-hannover.de)

**Eleonore Oja Ploil**  
**Psychosoziale Online-Beratung**  
Reinhardt-Verlag, 106 Seiten, € 16,90  
ISBN-10: 3497021032, ISBN-13: 978-349702103

