

li: Is'was, Dog? Mein Leben mit Hund und
stein Extra, Berlin 2014, broschiert, 256 Seiten,
N-13: 978-3864930218

auf vier Pfoten

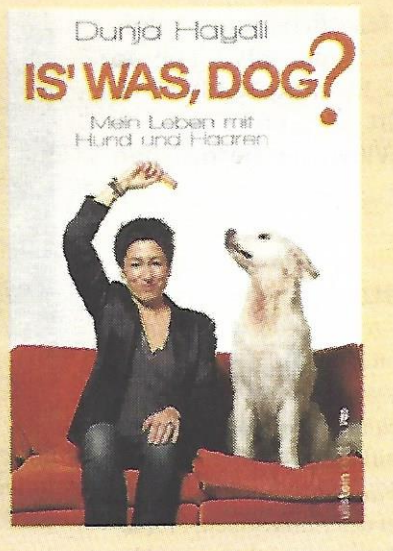
deratorin Dunja Hayali erzählt in ihrem Buch über die
n, die einem als Hundehalterin im Laufe vieler Jahre

u Mutter, ändert sich das komplette Leben: Einzug eines
enmitglieds. Wird eine Frau Hundehalterin, ändert sich
e Leben: Einzug eines neuen Familienmitglieds. Merken

en beschreibt Hayali, wer schuld ist, wenn Jogger über
schleppleinen fallen, man seine Garderobe auf einmal
idung und nicht Hundekleidung einteilt. Zum Schluss
ediglich noch ein passables Outfit, um damit ins Büro zu
o man vom Einzug des Hundes an nach Pansen-Kekschen
cht mehr nach Chanel No.5. Anschaulich beschreibt sie
elt, in der sich Hundehalter mit allen positiven und nega-
den bewegen. Das alles ist aber nicht als Verlust, sondern
icherung zu sehen – ein neues Lebensgefühl, seit es den
ier Pfoten gibt.

hat das Buch wohl für alle Hundehalter, solche, die es
wollen und vielleicht auch diejenigen, die keinen Hund
mittelbaren Nähe wissen möchten, geschrieben, um zu
hön ein Leben mit Hund ist. Leider hat das Buch Längen
nicht ganz so flott, wie der Abend-Spaziergang mit dem
sollte. Zehn Jahre lang Hundehaltung, Seite an Seite mit
ernden Golden-Retriever-Hündin haben sie nicht blind
n für die Marotten und das Verständnis, das Hundehalter
ihresgleichen aufbringen. Insgesamt ist Frau Hayali eine
lektüre für das Sofa gelungen. Mehr ist es nicht, sollte es
ch nicht sein.

/Mimi Duttenhofer



Jeder ist seines Glückes Schmied

Mit vielen Praxisbeispielen erklärt Martina Nachbauer, was Coaching leisten kann, wo es an seine Grenzen stößt und wie viel Frau in der Hand hat, um ihr Leben lebenswert zu gestalten. Der Titel „Endlich selbstbestimmt Frau sein!“ ist ein Versprechen, „Erst mutig, dann glücklich“ umreißt den Weg dorthin, der sicher nicht immer einfach ist. Die vielen geschilderten Beispiele zeigen jedoch, dass sich der Weg lohnt, sei er auch noch so mühsam.

Es gibt viele Gründe, die Frau in eine Krise führen können. Das Buch gibt uns Einblick in die Lebensumstände verschiedener Frauen, von der überlasteten Mutter über die verwitwete Frau bis hin zur Managerin, die vor die Wahl gestellt wird, zwischen Beruf und Pflege der Eltern zu entscheiden. Wir lernen eine Frau kennen, die einen eigenen Seitensprung überwinden möchte und eine, die mit dem Auszug ihrer Töchter klarkommen muss. Die übergewichtige Meike lässt uns ebenso an ihrem Schicksal teilhaben wie Petra, die nach vielen Ehejahren mit ihrem Mann die Liebe zu einer Frau entdeckt. In verschiedenen Beispielen kann sich die Leserin ein Stück weit selbst entdecken und verfolgt so mit Spannung den Weg der jeweiligen Klientin zu ihrer individuellen Lösung mit.

Das Buch der Stuttgarter Autorin kann ein intensives, begleitetes Coaching sicher nicht ersetzen. Dazu wäre ein äußerst disziplinierter und selbstkritischer Umgang mit sich selbst und den geschilderten Übungen notwendig. Zudem fehlt bei einer reinen Selbstanwendung der Sparringspartner für die objektive Reflexion der Lösungsansätze. Doch es ist eine hilfreiche Lektüre, um den Einstieg in einen Veränderungsprozess zu finden und sich mit den eigenen Wünschen und Bedürfnissen intensiv und strukturiert auseinanderzusetzen. Ein lesenswerter Ratgeber, der sich, wie die Autorin selbst, speziell an Frauen wendet.

/SvK

Endlich selbstbestimmt
Frau sein! Erst mutig,
dann glücklich Martina Nachbauer



Martina Nachbauer: Endlich selbstbestimmt Frau sein!
Erst mutig, dann glücklich, Ellert & Richter Verlag, 2014,
208 Seiten, 14,95 €, ISBN: 978-3-8319-0572-0