



Tobias Esch, Sonja Maren Esch

## **Stressbewältigung** **Mind-Body-Medizin, Achtsamkeit, Resilienz**

3. Auflage, 27.11.2020,  
Medizinisch-wissenschaftliche Verlagsgesellschaft,  
184 Seiten

Preis: 19,95 €  
ISBN: 978-3-95466-575-4

Das Thema Stress ist aktueller denn je, Hektik und Zeitmangel sind allgegenwärtig - sowohl im Berufsleben als auch bereits unter uns Studierenden, oder auch bei unseren Patienten machen sich immer häufiger Burnout oder stressassoziierte Beschwerden bemerkbar. Stressbewältigung und Reduktion stellen somit entscheidende Fertigkeiten da, um den Arbeitsalltag erfolgreich meistern zu können. Hierfür ist die Mind-Body-Medizin ein wirksamer Ansatz.

### **Aufbau:**

Das Buch ist sehr schön übersichtlich gegliedert, sodass man es auch gut in „einzelnen Etappen“ lesen kann und Unterbrechungen möglich sind, ohne den Zusammenhang zu verlieren. In acht Modulen werden die Themen Stressbewältigung, Zeitmanagement, Entspannung, Bewegung, Achtsamkeit, Ernährung, soziales Umfeld, Sprache, Selbsthilfe und Rückfallprävention einzeln beleuchtet. Dabei gibt es für jedes Modul zunächst eine Einführung in die Thematik und Hintergrundinformationen. Geschmückt wird jedes Kapitel mit passenden Fallbeispielen, konkreten Übungen und einer Take-Home-Message. Abgerundet werden die Module durch den Anhang, der aus einer Sammlung von Meditationsübungen und Yogaübungen besteht.

### **Fazit:**

Mir persönlich gefällt der Schreibstil sehr. Durch die Verknüpfung aus Fachinformationen mit gezielten Übungen, wird ein Anreiz geschaffen, direkt das Gelesene und neu gelernte Wissen umzusetzen, sodass wirklich jeder davon profitieren kann. Insbesondere die alltagspraktischen Beispiele haben mir sehr zugesagt. Mir geht es häufig so, dass ich etwas lese und denke „schöne Idee, lässt sich aber im Alltag nicht gut umsetzen“ – hier legen die Autoren ganz bewusst den Fokus auf eine leichte Umsetzung, so empfehlen sie beispielsweise eine kurze Meditation oder Achtsamkeitsübung während des Abwasches oder an der roten Ampel.

Während des Lesens begegnen einem auch die ein oder anderen bekannten Begriffe aus dem Fach Psychologie/ Soziologie der Vorklinik – Resilienz, Kohärenz, Salutogenese, Coping...

Meiner Ansicht nach kommt das Thema Mind-Body-Medizin und Selbstfürsorge noch zu wenig in unserem Curriculum an der Universität Würzburg zum Tragen. Andere Universitäten wie zum Beispiel Berlin, Witten oder Essen haben bereits einen eigenen Lehrstuhl und Institut für Integrative Gesundheitsversorgung und Gesundheitsförderung etabliert. Insofern schadet es meiner Meinung nach niemandem, sich durch das Buch zu blättern und sich etwas für den persönlichen Alltag mitzunehmen, beruflich wie privat.

Leben ist Herausforderung und ja, zuweilen Stress. Leben ist Überleben, aber genauso auch Fülle, Freude und Glück. Das Buch versucht uns auf dem Weg zu leiten, ein Gleichgewicht zwischen diesen Aufgaben herzustellen.

Luna Dressler, 6. Semester

Im September 2023