

«Mir reicht's» – Die Tyrannei des Fetts



Dagmar Härle
dagmar.haerle@bluewin.ch

«Mir reicht's» – wer hat das nicht schon mehrfach, bezogen auf unterschiedlichste Dinge, Situationen etc. gedacht oder gesagt? Genau deshalb war meine Neugier geweckt und ich wollte wissen, was sich hinter diesem Buchtitel verbirgt. Bereits beim Lesen der Inhaltsangabe

musste ich das erste Mal schmunzeln. Die kurze Skizze, wie sich Greta, die Schlüsselfigur des Buchs, auf den Weg begibt, einige Kilo zu verlieren – mal trotzig, mal tapfer und nur allzu menschlich – und dabei gleich noch einiges mehr in ihrem Leben aufräumt, macht Lust zu lesen.

Die Leichtigkeit, die die Zusammenfassung vermittelt, zieht sich durch das ganze Buch. Mit sehr authentischem Humor, Situationskomik aber ebenso Momenten von Traurigkeit und Ärger, erzählt die Autorin Gretas Geschichte. Sie macht aus der Romanheldin eine sympathische Identifikationsfigur, die sich mutig in die Auseinandersetzung mit ihrer Selbstakzeptanz begibt.

Mir persönlich gefällt besonders, dass «Mir reicht's» konstruktiv mit dem Mythos «Schlank sein ist der Schlüssel zum Glück» aufräumt. Stattdessen hinterfragt Greta die Ursachen ihrer Gewichtsprobleme und stellt fest, dass sie über das Essen viele ihr unangenehme Gefühle wie Frust, Ärger und Einsamkeit schlichtweg hinunter-

geschluckt hat. Den Ausweg aus diesem und weiteren Verhaltensmustern muss Greta allerdings nicht alleine suchen.

In Gestalt der Fee Lysia stellt die selbst als NLP Lehrtrainerin und Lehr-Coach tätige Autorin ihrer Romanheldin Greta einen ebenso liebevollen wie rigorosen NLP-kundigen Coach zur Seite. Durch diesen Kunstgriff verbindet Dagmar Härle Roman und Ratgeberbuch und liefert, eingebettet in eine plausible Story, ein auf fast jede Problematik übertragbares methodisches Vorgehen, welches sich vor allem auf NLP Elemente stützt wie smarte Zielvereinbarungen, das Arbeiten mit Ressourcen und Glaubenssätzen, ebenso wie mit Time-Lines und dem Aufdecken von Wahrnehmungsfiltern. Ein Anschauungsbeispiel der sehr angenehmen Art, welches ich nur empfehlen kann.

Mir reicht's, Dagmar Härle, Projekte-Verlag



Trainingstreff Basel

Alle Einnahmen dieses Abends kommen dem Bildungssponsoring Neha Poonit zugute!

Dienstag, 19. Mai 2009, 19 – 21 Uhr

Co Ischer und Spirgi Unternehmensberatung, Aeschenplatz 2, 4052 Basel

Kontakt: Sylvia Eichin-Bandini, sy.eichin@bluewin.ch, 079-7768441