

Spitzer, Nils:

Schritte ins Ungewisse : wie sich Ungewissheit im Leben besser aushalten lässt / Nils Spitzer. - Berlin : Springer, [2020]. - XV, 177 Seiten : Illustrationen, schwarz-weiß ; 24 cm. - (Ratgeber)

ISBN 978-3-662-61137-1 kt. : EUR 19.99

Ungewissheit lässt sich leider nicht vermeiden, die Corona-Krise ist ein aktuelles Beispiel. Während viele Menschen Ungewissheit nicht schätzen, aber damit umgehen können, wird eine geringe Ungewissheitstoleranz für einige Menschen zur mitunter schweren Belastung. Zu diesem eher selten behandelten Thema (vgl. "Selbstsorge in unsicheren Zeiten", ID-G 7/09) jetzt ein Buch zur Selbsthilfe vom psychologischen Psychotherapeuten und Dozenten N. Spitzer. Spitzer führt in 13 kurzen, klar strukturierten Kapiteln vor, wie man lernt, mit Ungewissheit umzugehen und sein Leben dadurch zu erleichtern. Wissenschaftlich fundiert, mit übersichtlichem Layout, Beispielen, Fragen und Zusammenfassungen verständlich, überzeugend und erfolgversprechend. Zahlreiche Literaturhinweise nach jedem Kapitel sowie ein Stichwortverzeichnis erleichtern den Zugang. Die sachliche und komprimierte Darstellung dürfte vor allem Betroffene motivieren, erfordert aber ein konzentriertes Durcharbeiten. Schon für mittlere Bestände empfohlen. (2-3)

Ute Ulrike Fauth

ID bzw. IN 2020/42

Veröffentlichungsdatum ist der Montag der angegebenen Kalenderwoche (ID/IN Woche) in unseren Lektoratsdiensten. Die Lektoratsdienste mit den ekz-Informationendiensten ID Buch und ID Nonbook unterstützen den bibliothekarischen Bestandsaufbau. Sie informieren jährlich über circa 20.000 relevante Titel, im Rahmen der Lektoratskooperation herausgefiltert aus einem Marktangebot von rund 100.000 Neuerscheinungen. Diese Auswahl findet sich mit Begutachtung, Systematik nach ASB, KAB, SfB und SSD und Interessenkreisen in den Lektoratsdiensten.