

## PRESSETEXT

Buch-Neuerscheinung:

Charlotte Maria Mitsch, „Das starke Ich – Wie wir das Beste aus uns machen“

Frühjahr 2012, Goldegg Verlag

### „Wir müssen unsere persönliche Mittelmäßigkeit akzeptieren“

**Vieles an uns können wir verändern, mit manchem müssen wir uns abfinden**

„Wie wir das Beste aus uns machen“ lautet der Untertitel des zweiten Buches von Psychotherapeutin Charlotte Maria Mitsch. Doch damit kein Missverständnis entsteht: Wir müssen nicht immer die Besten sein. Wir müssen nicht perfekt sein. Gut genug reicht aus!

#### Gut genug ist genug

Bereits in jungen Jahren kommen wir nicht daran vorbei, uns mit anderen zu vergleichen – und zu den Besten zu gehören erscheint uns erstrebenswert. Wenn andere etwas ebenso gut können wie wir, kann es nicht besonders herausragend sein, sind wir überzeugt. Wir sind einfach nicht stark genug! Doch das ist nicht die richtige Herangehensweise an den Begriff „Stärke“, ist sich Charlotte Maria Mitsch sicher: *„Stärke beginnt dort, wo wir merken, dass wir etwas gut können. Auch wenn wir nicht zu den großen Weltverbesserern oder unverzichtbaren Genies gehören werden, so verfügen wir alle über persönliche Stärken. Stark sind wir also auch, wenn wir nicht den Rest der Welt übertrumpfen.“* Es ist eine unserer Lebensaufgaben, mit unserer eigenen Mittelmäßigkeit fertig zu werden und aus ihr das Beste zu machen. Und die Bewältigung dieser Entwicklungsaufgabe macht uns gleichzeitig stärker.



#### Ich bin mehr, als ich bin

Stark sind wir nicht dann, wenn wir leiden und schwach, wenn wir spazieren gehen – hier wird Stärke mit Tüchtigkeit und Schwäche damit gleichgesetzt, wenn wir auf uns achten und uns Gutes tun. Auch Unterdrückung und Dominanz oder Erduldung, Aufopferung und Resignation werden oft mit Stärke verwechselt. Um stark zu sein, müssen wir jedoch nicht immer ans persönliche Limit gehen oder unseren Willen durchsetzen, unsere Gefühle unterdrücken oder immer funktionieren. Stark zu sein bedeutet, sich richtig einschätzen zu können und zu wissen, wie wir uns tatsächlich fühlen und wo die eigenen Grenzen liegen. Gleichzeitig können wir jedoch auch über die eigene Begrenztheit hinauswachsen. Unsere genetische Veranlagung gibt uns zwar bestimmte Talente und ein gewisses Temperament mit, doch damit müssen wir uns nicht zufrieden geben. Bei unseren Genen verfügen wir über einen Spielraum; nicht nur die Anlagen, sondern auch die Willenskraft entscheidet also über unseren Erfolg.

## Wie ich sein könnte

Unser lernfähiges, flexibles Gehirn ist wie das keines anderen Lebewesens dazu geeignet, Probleme zu lösen – das ist mehr oder weniger die Spezialfähigkeit des Menschen und darin liegen auch seine Potenziale verborgen. Sich auf die Gene („Ich bin halt nicht der Typ dazu“), sein Sternzeichen oder das Schicksal herauszureden, ist meist nur ein Vorwand, um nichts verändern oder herausfordernde Situationen bewältigen zu müssen. *„Wir Menschen strengen uns nicht gerne an, gleichzeitig besitzen wir aber auch die Flexibilität, schwierige Aufgaben zu bezwingen. Wenn wir uns ihr stellen und erleben, dass wir selbst etwas bewirken können, gewinnen wir stetig an Stärke dazu“*, schreibt Charlotte Maria Mitsch. Dabei helfen uns unsere Gefühle zu entscheiden, was wir brauchen und ändern sollten. Meist ist uns nicht bewusst, dass wir uns tagtäglich über unsere Gene hinwegsetzen, unsere Ressourcen anzapfen und an unserer Selbstoptimierung arbeiten; doch alleine, indem wir technische Geräte benutzen, tricksen wir unsere Gene bereits aus.

## „Das starke Ich“

In ihrem vor kurzem erschienenen Sachbuch **„Das starke Ich – Wie wir das Beste aus uns machen“** erzählt **Charlotte Maria Mitsch**, Klinische und Gesundheitspsychologin und Psychotherapeutin aus Wiener Neustadt, wie wir das Leben aktiv in die Hand nehmen und freier, zufriedener und somit auch gesünder leben können. Auf unterhaltsame Weise berichtet sie von Beispielen aus dem täglichen Umfeld, von Erfahrungen aus ihrem Psychotherapiealltag und fasst aktuelle Ergebnisse aus der Hirn- und Psychologieforschung verständlich zusammen. *„Das Thema Gesundheitsvorsorge betrifft maßgeblich unsere Psyche und darf daher kein Luxusthema sein“*, ist die Autorin überzeugt. Ihr Buch versteht sie daher auch als Begleiter, um psychosomatische Beschwerden besser zu verstehen und ihnen entgegenwirken zu können. „Das starke Ich“ ist der Folgeband zu „Das verlorene Ich – So gewinnen wir unsere Stärke zurück“ (2010).

**Die Autorin steht für Interviews zur Verfügung.**

## Das starke Ich – Wie wir das Beste aus uns machen

Charlotte Maria Mitsch  
ISBN 978-3-902729-59-0  
Hardcover, 362 Seiten  
€ 22,00 [A]/21,40 [D]/28,06 CHF UVP  
Neuerscheinung Frühjahr 2012, Goldegg Verlag

## Presserückfragen, Rezensionsexemplare, Interviewanfragen

**Goldegg Verlag GmbH**  
Mommsengasse 4, 1040 Wien  
Mag. Maria Schlager  
Tel. +43 1 505 43 76-46 Fax -20  
Mobil +43 699 1440 4445  
maria.schlager@goldegg-verlag.at  
www.goldegg-verlag.at

