



## Bewusst leben

Psychologie für den Alltag

George Pennington

lenzwald

EAN: 9783981564310 (ISBN: 3-9815643-1-6)

220 Seiten, paperback, 17 x 24cm, 2014

**EUR 22,95**

alle Angaben ohne Gewähr

### Rezension

Softskills werden in der Schule gleichermaßen gefordert wie in der Praxis vernachlässigt.

Die Lehrerbildung bietet nach wie vor keine schlüssigen Konzepte, die Lehrkräfte sind größtenteils auf Eigeninitiative und Kreativität angewiesen, wenn sie die Softskills ihrer Schülerinnen und Schüler angemessen fördern wollen.

So wirken die Ansätze zum Coaching oft zufällig und lückenhaft, teilweise widersprüchlich - oft aber auch spannend und kreativ.

George Pennington legt mit "Bewusst Leben - Psychologie für den Alltag" das Gesamtkonzept seiner Ideen als Coach und Psychologe vor. Er sortiert und strukturiert die verschiedenen Themen zur Persönlichkeitsentwicklung:

Wertorientierung, Wahrnehmung, inneres Gleichgewicht, Selbsteinschätzung, Emotionalität, Un(ter)bewußtsein, Innere und Äußere Konflikte, Körperwahrnehmung und -bewußtsein, Sozialkompetenz und Kommunikation werden in einer spannenden Zusammenschau betrachtet: in leicht lesbarer Sprache mit passenden und unterhaltsamen Beispielen garniert gibt Pennington Einblick in seine gesamten Erfahrungen als Trainer. Die vielen grafisch umgesetzten Modelle sind leicht verständlich und auch im Unterricht gewinnbringend einsetzbar. Allerdings empfiehlt sich die Lektüre des Buches von Anfang an, da die Ideen aufeinander aufbauen.

Dass bei diesem prall gefüllten Buch manches sehr kurz und plakativ behandelt wird, liegt in der Natur einer so reichhaltigen Gesamtschau.

Wenn das Eine oder Andere apodiktisch wirkt: Es ist Penningtons Konzept, seine Reflexion und Zusammenschau des eigenen Handelns. Jeder wird genauso sein eigenes für sich selbst stimmiges Konzept entwickeln wollen/müssen. Und dazu gibt dies Buch großartige Anregungen!

**Christoph Ranzinger, lehrerbibliothek.de**