

Bogen er skrevet med baggrund i forfatterens 25 års erfaring i arbejdet med menneskelig udvikling – som underviser i ledelse og samarbejde, på kurser i personlig udvikling og med coaching- og terapisaftaler.

Bogen er solidt forankret i relevant psykologisk viden, hvor hovedvægten er på kognitiv terapi kombineret med transaktionsanalyse som en supplerende indgangsvinkel. *Personlig udvikling* ses i bogen "både som det at blive bedre til at håndtere hverdagens psykologiske udfordringer og som det at udvikle sine personlige potentialer mere generelt".

Begrebet personlig udvikling forstås altså som både at arbejde med egne ydre betingelser og de indre, psykologiske processer. Dermed understreges menneskelivets kompleksitet.

Forfatterens ønske er at fremlægge en række redskaber og effektive metoder, som mange mennesker selv vil kunne arbejde med. Dermed ønsker forfatteren at muliggøre, at individer kan

arbejde med udvikling af egne sociale og personlige kompetencer ud fra nye indsigter og handlemuligheder.

Bogen henvender sig bredt til alle, der på et psykologisk grundlag er optaget af personlig udvikling eller vil bearbejde hverdagsproblemer. Bogen kan anvendes af mennesker, der har erfaringer med, eller er i gang med, selvstudier, kurser, coaching eller terapi. Desuden kan bogen anvendes på uddannelser, hvor der arbejdes med udvikling af menneskelige ressourcer.

Bogens ni kapitler behandler følgende emner: "Slip negative tanker og kom godt videre", "Tankefælder – og hvordan du kan undgå dem", "Negative kerneoverbevisninger – kan de ændres", "Opbygning af robusthed", "Selværd og selvtillid", "Assertionstræning – til personlig udvikling og effektiv kommunikation", "Stress, hvad er det og hvad kan du gøre ved det", "Angst, depression og andet træls". "Psykologi og personlig udvikling" samt slutteligt "Perspektiver på personlig udvikling".

I bogen går teori og praksis i skøn forening i hvert kapitel. I enkelte kapitler finder man henvisning til yderligere litteratur og gode og anvendelige illustrationer. Bogens eksempler hentes primært fra det organisationspsykologiske, lettere klinisk psykologiske felt og fra coaching.

Det er en absolut læstæsel bog, der er skrevet i tidens ånd med fokus på "gør-det-selv-mennesket" og psykologiens kognitive retning. Kognitiv terapi er en psykoterapeutisk retning, der sigter efter at ændre og korrigere en negativ automatisk tænkning og en forvrænget realitetssans. Den bygger på videnskabelig forskning, og dens positive effekt er veldokumenteret.

Forfatteren har sat som mål for sig selv, at give mennesker relevant psykologisk viden, der kan hjælpe læseren "til selv at være chauffør i bussen", eller som det står på bogens cover:

"Jo mere du kan handle, des mindre er sandsynligheden for, at du skal behandles".

Jeg vil dog mene, at det at anvende bogen selv uden forhåndskendskab til psykologi kræver en meget veludviklet refleksionsevne, finfølelse og udholdenhed.

Bogens styrke ligger utvivlsomt i, at bogen egner sig godt til at blive brugt som terapeutens eller coachens forlængede arm uden for terapilokalet og i relation til lettere psykologiske forstyrrelser, i krydsfeltet mellem klinisk- og organisationspsykologi.

Anmeldt Af Bea Fischer Hockerup, psykolog