

Hamburger Abendblatt **empfiehlt das Buch** der Woche

Beweg Deinen Arsch

von Frank Wilde. Erschienen im Ama Deus Verlag, 212 Seiten, 21 Euro.

Inhalt: Zugegeben, der **Titel ist ein Affront**. Doch wenn Probleme mit dem Chef, dem Job oder der Beziehung nerven, hilft oft nur ein kräftiger Tritt in den Allerwertesten, damit der Betroffene etwas an der Situation ändert. Frank Wilde tut das. Der Motivationstrainer ruft dem Leser Gesetze wie das von Ursache und Wirkung oder jenes von der Resonanz in Erinnerung. Er zitiert Erkenntnisse aus Quantenphysik, Hirnforschung und Psychologie. Er erfindet damit zwar das Rad nicht neu. Aber er trägt Wissenswertes so zusammen, dass es am Ende jedem einleuchtet: Eine Neujustierung des Denkens ist dadurch unausweichlich. Zentrales Element der eigenen Neuausrichtung: die Zielvereinbarung. Das heißt: sich klar werden über die eigenen Ziele und den Gedanken folgen, die diesen Zielen dienen.

Bewertung: gut

Präsentation: Die Stärke des Buches liegt in seinem Sprachstil. Frank Wilde bedient sich einer leicht nachvollziehbaren Sprache, was insbesondere im ersten Teil zum Verständnis der wissenschaftlichen Erkenntnisse beiträgt. Im zweiten Teil gibt der Autor Gas, setzt Schärfe, Derbheit und Witz ein. Das ist vielleicht nicht jedermanns Geschmack, passt aber perfekt zur Thematik, denn es gleicht einer Motivationsspritze, die Trainer ihren Schützlingen verpassen, damit sie auf Hochtouren kommen. Dies unterscheidet den Autor von anderen Motivatoren, die in ihren Büchern gern auf psychologisch hohem Niveau gepflegte Langeweile verbreiten.

Bewertung: gut

Praxiswert: Frank Wilde räumt auf: Weg mit Sentimentalitäten und raus aus dem Selbstmitleid - der Trainer schärft den Sinn für die Macht der Gedanken und verpasst den notorischen Jammerern einen gehörigen Fußtritt. Er widerspricht der Ja-aber-Mentalität, empfiehlt zum Beispiel, einen frustrierenden Job einfach mal aufzugeben. Der Appell an Eigeninitiative, an Mut und Kreativität nach dem Motto "Wer nichts riskiert, gewinnt auch nichts" hat bei ihm Vorrang. Das Buch zielt im Kern auf die Persönlichkeitsbildung von Menschen ab, die mit ihren mentalen Fähigkeiten als "wahre Anlagegüter" einer Firma gelten. Somit ein Buch für Chefs - und ihre Angestellten.

Bewertung: exzellent