

## ***Buchkritik von Anna Gradowska***

Es ist ein sehr einfühlsam geschriebenes Buch, das dem/der LeserIn das Gefühl vermittelt, es würde eine Art liebevollen Dialog mit ihm/ihr führen. Es liefert eine umfassende Sichtweise der verschiedenen Blickwinkel der Betrachtung des eigenen Selbst, wodurch ein differenzierter Zugang zu diesem komplizierten Forschungsgegenstand möglich wird. Zum besseren Verständnis und Veranschaulichung werden viele komplizierte und psychisch abstrakte Konstrukte in Form vereinfachter gedanklicher Modelle dargestellt und mit konkreten Beispielen versehen.

Die im Buch enthaltenen gedanklichen Anstöße bieten Möglichkeiten einer praktischen Auseinandersetzung mit der gelesenen Theorie, somit eine Erweiterung der eigenen Selbsterkenntnis durch viele gedankliche Tips und Tricks zur Bewältigung von Lebensproblemen, die mit dem Selbstwertgefühl im engen Zusammenhang stehen.

Das Besondere an der Zugangsweise der Autorin ist außerdem die auf Menschlichkeit und Wertschätzung konzentrierte Haltung; für die Wichtigkeit des eigenen Wohlergehens und psychischen Wohlbefindens wird vor allem die Unumgänglichkeit des kollektiven Wohlergehens betont, womit also die praktische Umsetzung der Liebe sowohl zu sich selbst als auch zu anderen gemeint ist. Weiters wird versucht die Aufmerksamkeit von der in der heutigen Gesellschaft überbetonten Überheblichkeit und Hochmut, die aufgrund von oberflächlichen Selbstwertquellen entstehen (materielle Güter, Aussehen, ...)weg, hin zu den in der Seele des Menschen tiefer verborgenen, wertvolleren und für ein beständigeres Glück nützlicheren Quellen zu rücken.