

Dr. Helene Rucker: Rezension

**Silke Franzen (2021). Happy Hour. Wie wir gesund und gestärkt persönliche Krisen durchstehen. Frankfurt am Main: Campus Verlag. ISBN 978-3-593-51481-9.**

Dr. Silke Franzen studierte Psychologie und hat nach Tätigkeiten in der Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie Unternehmensberatung bei der Lufthansa AG ein Team zum Krisenmanagement mit aufgebaut. Zur Zeit ist sie als Psychologische Psychotherapeutin in eigener Praxis tätig und lebt mit ihrer Familie in einer Kleinstadt im Rhein-Main-Gebiet.

Auf Grund ihres beruflichen Erfahrungsschatzes gliedert sie das Buch in drei Etappen: *Breakdown, Stability und Reset*. Jedes dieser Kapitel zeigt eine Untergliederung mit anschaulichen Titeln als Lösungssignalen.

Der erste Abschnitt wird betitelt mit „*Aus dem Nest gefallen*“, während das zweite Kapitel die zehn Fähigkeiten behandelt, eine persönliche Krisensituation besser zu verstehen und zu bewältigen. In der dritten Etappe mit dem Untertitel „*Klar Schiff machen*“ wird zusammenfassend darauf hin gearbeitet, den Teufelskreis der Krise endgültig zu verlassen.

In regelmäßigen Abständen gibt es eine Reflexion mit einem Arbeitsblatt zur praktischen Umsetzung samt Anregung, diese Arbeitsblätter als eigenes Workbook auszudrucken, um ausreichend Platz für Notizen und Gedanken zu haben. Es werden auch die „*Fallstricke*“ zitiert, die z.B. die Emotion „Schuld“ hervorrufen, da in ihnen eine Reihe von unfairen Bewertungen und Denkfehlern steckt.

In der zweiten Hälfte des Buches „Happy Hour“ wird das Augenmerk auf die Distanzierung von der Krise gelegt, z.B. mit den Kapiteln über den Humor, den Blick auf die eigenen Stärken, auf die Wege der Achtsamkeit sowie das Helfen, Sich-helfen-lassen und das Finden von Zuversicht. Im dritten und letzten Abschnitt mit dem Titel „Reset“ geht es in gezielten Schritten darum, Ballast über Bord zu werfen, eine Zukunftsvision zu entwickeln und neue Ziele anzustreben. Mit der Anleitung für eine „Notfallbox“ endet das Werk.

Ausführliche Anmerkungen mit Literaturzitatzen sowie weiterführende Leseempfehlungen runden das Werk ab.

Da das Buch „Happy Hour“ von Silke Franzen sehr praxisbezogen und lebendig geschrieben ist, spricht es einen großen Leserkreis an, wobei man es wahrscheinlich immer wieder zur Hand nehmen wird, um mit Krisensituationen leichter und schneller zurecht zu kommen.

---

*Prof. Mag. Dr. Helene Rucker war Bildungsmanagerin und Bundeslandkoordinatorin für Begabungs- und Begabtenförderung an der Pädagogischen Hochschule Steiermark in Österreich. Sie wirkt als Lektorin an Pädagogischen Hochschulen und an der Universität Graz mit dem Schwerpunkt Talent- und Persönlichkeitsentwicklung.*