

## **Buchrezension von Renate Maria Riehemann**

www.renate-maria-riehemann.de



### **„Auf welchem Ast turnst Du? – Mit dem Paradiesbaum durch Logik zum Glück“**

Christiane Kilian, 2018, Clausthal-Zellerfeld,  
ISBN: 978-3-86948-650-5

Bezug: [www.paradiesbaum.de](http://www.paradiesbaum.de)

Papierflieger Verlag GmbH, Clausthal Zellerfeld

Preis: 24,00 Euro

„Die Diplom-Sozialpädagogin Christiane Kilian hat unter dem Titel „Auf welchem Ast turnst du?“ Ende 2018 im Papierflieger-Verlag Clausthal-Zellerfeld ein lesenswertes Fachbuch zur Persönlichkeitsentwicklung und Lebensbewältigung herausgegeben, mit vielen Abbildungen und Praxisbeispielen. Es bietet dem Beratungsprofi interessante Informationen zum didaktisch aufbereiteten „Paradiesbaum zum Glück“. Der Selbsterfahrungsneuling wird von Kapitel zu Kapitel angeleitet und auf dem Weg zu einem „glücklichen und geradezu paradiesischen Leben“ von der Autorin selbst an die Hand genommen. Dabei legt Kilian das von ihr entwickelte Prinzip des Paradiesbaumes gemeinsam mit dem Leser Stück für Stück oder Zweig für Zweig offen. Am Ende des Buches findet sich in der Buchtasche folgerichtig: ein aufklappbarer Paradiesbaum!

Christiane Kilian stellt mit dem Paradiesbaum ein Denkwerkzeug dar, das an die Grundannahmen der Theory of Constraints (TOC) angelehnt ist. Kilian geht davon aus, dass Ursache und Wirkung logischen Ketten folgen – und Ketten können mehrere schwache Glieder haben oder auch ein schwächstes Glied. Dies gilt es zu orten. Probleme des Alltags und im Umgang mit anderen Menschen zeigen sich an der Oberfläche, aber die Ursachen können unter vielen Schichten verborgen sein. Diese schlummernden Unbekannten können Stimmungen auslösen, die das Glückliche verhindern und für die wir andere Umstände oder Mitmenschen verantwortlich machen. Grundsätzlich geht Kilian davon aus, dass das Selbstwertgefühl Ursache für jedwedes Verhalten ist und gibt in ihrem Buch viele nachvollziehbare Beispiele aus der Praxis. Durch logische Ketten in Form von Wenn–Dann–Sätzen dringt die Autorin zu den Ursachen vor. Auch hier werden immer wieder Beispiele aufgezeigt.

Mit Hilfe des Paradiesbaumes werden drei prinzipielle Möglichkeiten kontrastiert, wie mit geringem Selbstwertgefühl umgegangen werden kann. Diese drei Möglichkeiten sind:

1. Die Stärkung auf Kosten anderer,
2. Die Stärkung zum Wohle aller Menschen und
3. Die Bestätigung im geringen Selbstwertgefühl.

Die grafische Darstellung dieser Möglichkeiten als Baum mit drei farbigen Ästen, die sich immer weiter verzweigen, gibt einen guten Überblick und begleitet den Leser durch das Buch.

Ein weiterer Baustein auf dem Weg zu einem glücklichen Leben ist für Christiane Kilian die Umdeutung / Umformung von Unsicherheiten und negativ besetzten Gedanken in positive Affirmationen, die sie Affirmationen nennt. „Warum weiß ich, dass meine Eltern ihr Bestes gegeben haben?“ ist ein Beispiel solch einer Affirmation. Positive Aussagen, in eine Frage umgewandelt, fordern zu positiven Antworten heraus. Die grundsätzlich positive Denkweise Kilians, verbunden mit der Überzeugung, dass jeder in der Lage ist, sein Leben durch bewusste Entscheidungen zum Guten zu wenden und glücklich zu werden, zieht sich über alle Seiten ihres Buches und ist sicherlich geeignet, den Leser gedanklich auf den drei Zweigen des Paradiesbaumes hin- und herzuspringen zu lassen, damit er die verschiedenen Seiten seiner Persönlichkeit gezielt wahrnehmen kann.

„Auf welchem Ast turnst du“ ist ein lesenswertes Buch, das viele Anregungen, Fragen und ein Arrangement von Sichtweisen bietet. Es ist gleichermaßen ein Lehrbuch wie ein Selbsthilfebuch und zeichnet sich dadurch aus, dass die Autorin den Leser durch das Prinzip des Paradiesbaumes, durch Fragen, Ideen, Affirmationen und Aufgaben sehr stark anleitet, über eigenes Tun nachzudenken und ins Tun zu kommen. Christiane Kilians Wunsch ist, dass der Leser sich entscheidet, glücklich und geradezu paradiesisch leben zu wollen. Dazu gibt sie nicht nur konkrete Anleitung, sondern bietet auch die Möglichkeit des fachlichen Austausches sowie der persönlichen Unterstützung und Beratung an.“