

## **Buchrezension von Dr. med. Ute Taschner**

www.geburt-nach-kaiserschnitt.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

„Jede von uns würde gerne ein glückliches Leben führen. Doch warum gelingt uns das oft nicht?

Wäre das mit dem Glück einfacher, wenn wir ganz einfach erkennen würden, welche Handlungen uns davon weg führen oder welche Möglichkeiten wir haben, uns zu stärken? Wäre es möglich, das wir dann gleichzeitig glücklicher werden?

Vielleicht liegt hier der Schlüssel. Zumindest verspricht dies ein Buch, das ich hier gerne vorstellen möchte.

Es heißt „Auf welchem Ast turnst Du? Mit dem Paradiesbaum durch Logik zum Glück“ und wurde von der Sozialpädagogin und Beraterin Christiane Kilian geschrieben.

Das Konzept des Buches ist ziemlich einfach. Christiane Kilian erklärt es so:

Im Grunde habe ich drei Möglichkeiten mich zu verhalten, wenn es mir schlecht geht.

1. Ich drehe mich im Kreis und bestätige mich in meinem negativen Selbstbild.
2. Ich stärke mich auf Kosten anderer Menschen, indem ich andere klein mache oder mich über Andere erhebe.
3. Ich stärke mich zum Wohle aller Menschen, indem ich z.B. für mein eigenes Wohlergehen Sorge, auf mich achte oder etwas leiste, wodurch ich Wertschätzung erhalte.

Diese drei Möglichkeiten sind nach Christiane Kilian, die drei Äste des so genannten Paradiesbaumes. Wir selbst haben die Wahl, auf welchem der drei Äste wir bevorzugt herumturnen wollen.

Im Buch wird das natürlich noch sehr viel ausführlicher erklärt und wir lernen die Zusammenhänge zwischen negativem Selbstbild und unseren Verhaltensweisen aus verschiedenen Perspektiven kennen.

Außerdem macht uns Christiane Kilian mit vielen Werkzeugen bekannt, die wir nutzen können, um uns zu unserem eigenen und dem Wohle Anderer zu stärken und dann am Ende hoffentlich einen großen Schritt in Richtung unseres eigenen Glückes zu gehen.

Eines dieser Werkzeuge sind „Afformationen“. Ja, Du hast richtig gelesen: es sind Afformationen, von denen Christiane Kilian spricht.

Viele von uns kennen Affirmationen (positive Glaubenssätze) und haben vielleicht schon feststellen müssen, dass diese oftmals nicht wirken. Eine Afformation ist eine Frage, die einem Glaubenssatz ein „WARUM“ voran stellt. Statt sich z.B. immer wieder zu sagen „Ich bin ein selbstsicherer Mensch.“ würde die passende Afformation lauten: „Warum eigentlich, bin ich ein selbstsicherer Mensch?“

Diese „Warum-Fragen“ lenken unser Denken in eine bestimmte Richtung und lassen es nach Antworten suchen. Diese Antworten wiederum können uns stärken, wenn wir auf gedankliche Hindernisse stoßen.

Alles in Allem ist dieses 180 Seite starke Buch abwechslungsreich geschrieben und recht schnell gelesen. Die Autorin kommt nicht mit erhobenem Zeigefinger daher, sondern lässt uns mit ihren Erzählungen am eigenen Leben teilhaben und nimmt auch sich selbst nicht davon aus, sich Hin und Wieder einmal auf Kosten anderer zu stärken.

Ein erfrischend geschriebenes Buch, das mit einfachen Mitteln viel bewirkt und uns vielleicht einen kleinen, aber entscheidenden Schritt auf unserem Weg hin zu mehr Lebensglück begleitet.

Wer mehr über den Paradiesbaum und Christiane Kilian erfahren möchte, kann sich auf der Seite [www.paradiesbaum.de](http://www.paradiesbaum.de) informieren.“