

Buchrezension 2025 (Verlag: managerSeminare)

Fakten

Autorinnen: Renate Freisler, Katrin Greßer
Titel: Selbstregulation & Mentale Stärke: Trainings erfolgreich leiten
Verlag: managerSeminare Verlags GmbH
Jahr: 2025
Art: Paperback; Praxishandbuch Training; umfangreiche Download-Materialien als PDF abrufbar
ISBN: 978-3-949611-50-6

Inhalt / Kritische Würdigung und Empfehlung

„Selbstregulation & Mentale Stärke: Trainings erfolgreich leiten“ von Renate Freisler und Katrin Greßer ist ein Buch, das mich sehr beeindruckt hat.

Freisler und Greßer liefern keinen weiteren Ratgeber über Selbstregulation und mentaler Stärke für den persönlichen Gebrauch – sie liefern einen durchdachten Trainingsfahrplan, der im Seminarraum funktioniert. Dieses Gefühl habe ich auf jeder Seite.

Schon der erste Teil – der Wissensinput – hat mich angenehm überrascht. Die neurowissenschaftlichen Grundlagen sind fundiert, aber nie trocken. Kapitel wie „Alles Neuro oder was?“ oder die Auseinandersetzung mit psychologischer Sicherheit lesen sich flüssig und liefern genau die Tiefe, die Trainer brauchen, um Teilnehmende wirklich abzuholen.

Im Abschnitt zur Persönlichkeit und zu narzisstischen Tendenzen wagen die Autorinnen mehr als viele andere Werke in diesem Genre.

Teil 2 des Buches liefert den Praxisteil mit einem konkreten Trainingsfahrplan. Zwei vollständig ausgearbeitete Trainingstage plus ein Follow-up-Tag. Die Regiepläne sind klar strukturiert, die Bausteine lassen sich flexibel kombinieren, und die über 50 Download-Ressourcen ersparen wirklich viele Stunden Konzeptionsarbeit. Die uneingeschränkte Kombinierbarkeit regt eigenes Denken an, statt es zu ersetzen.

Der 60-Tage-Transferfahrplan am Ende ist nicht nur ein Add-on – er ist ein ernsthaftes Instrument für nachhaltiges Lernen. Die Integration von KI-Impulsen und Prompts in die Lerneinheiten zeigt, dass die Autorinnen die Gegenwart der Trainingswelt wirklich kennen.

Hier und da hätte ich mir noch einen etwas stärkeren Fokus auf hybride Trainingsformate gewünscht, aber das ist letztlich Kritik auf hohem Niveau.

Mein Fazit: Wer Selbstregulation und mentale Stärke nicht nur als Thema trägt, sondern wirkungsvoll vermitteln will – in Präsenz, online oder hybrid – findet hier einen zuverlässigen Begleiter. Klare Empfehlung für Ihren Leadership-Boost!

(Isabel Schürmann, www.personality-consult.de)