

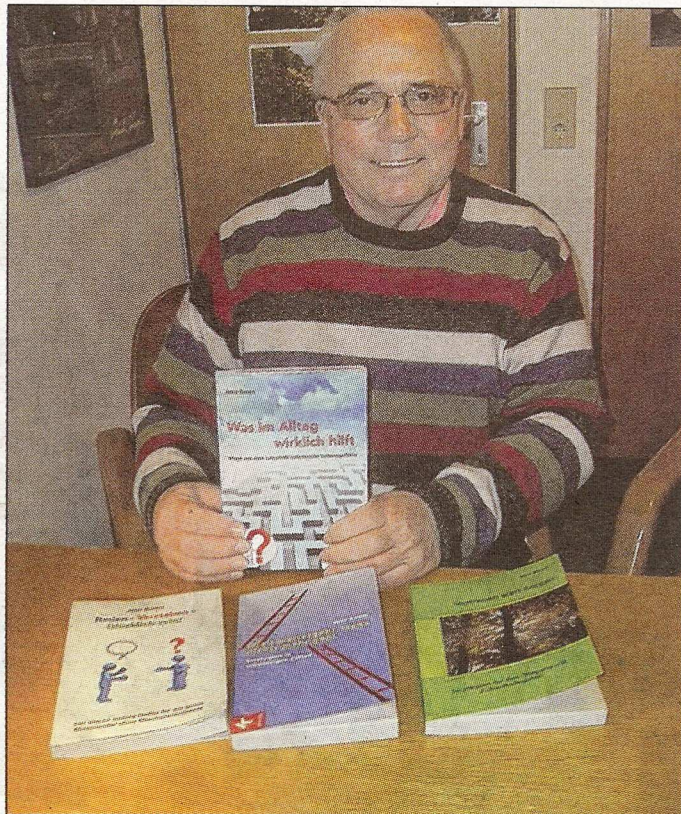
Wenn es trotzdem weitergeht

Der Frauenarzt Dr. Jens Baum aus Langenau will Menschen Wege aus dem Labyrinth belastender Lebensgeföhle weisen. Nun ist sein viertes Buch dazu erschienen.

KURT FAHRNER

LANGENAU ■ Wer kennt nicht Situationen, in denen Alltagsprobleme oder menschliche Krisen über den Kopf zu wachsen drohen? Belastende Sorgen, Abhängigkeiten, enttäuschte Erwartungen, Schuldgeföhle, Kränkungen oder Vorwürfe, Ärger oder Trauer – alles Gründe, die Menschen mutlos machen und deprimieren können. Wie sich aber aus solch einer Lage befreien? Der in Bernstadt lebende und in Langenau praktizierende Frauenarzt Dr. Jens Baum, der sich selbst schon in solchen Situationen befand, analysierte die Ursachen und fand erfolgreiche Wege, aus dem Labyrinth belastender Lebensgeföhle zu entkommen. In seiner Freizeit schrieb er für Ratsuchende vier Bücher, von denen das jüngst verfasste jetzt erschienen ist.

Leicht lesbar, einföhlsam und kompetent lassen Baums Schriften neue Blickwinkel auf Mechanismen leidvoller Erfahrungen erkennen. Sie sollen helfen, bisherige Denkweisen und Verhaltensmuster aufzugeben, um sich selbstbestimmt Chancen zu einem zufriedenen Leben zu eröffnen.



Der Langenauer Frauenarzt Dr. Jens Baum ist auch Autor von Büchern, die Wege zu mehr Lebensmut aufzeigen. FOTO: Kurt Fahrner

„Wer mit der Realität streitet, der verliert“, ist Kernsatz seines neuen Buches „Was im Alltag wirklich hilft“, erschienen bei Shaker Media, Aachen. Es steht in Korrelation zu seinem Erstlingswerk mit dem Titel „Wie's weitergeht, wenn nichts mehr geht“, herausgegeben im Kösel-Verlag München bereits in 12. Auflage und als Sachbuch und Bestseller.

Der Bernstadter Autor Baum rät, sich bewusst von Zwängen und Erwartungen zu befreien und durch selbstbestimmtes Handeln Selbstwertgeföhle, Zuversicht und persönliche Stärke neu zu gewinnen. „Lebenskrisen lassen sich beherrschen“, sagt der gebürtige Niedersachse und Frauenarzt „aus Berufung“ mit psychosomatischer Ausrichtung.

Baum nennt als Schlüsselwort „Umdenken“. Das Annehmen der Realitäten und das Akzeptieren von Problemen führten zur Freisetzung von inneren Energien, die aktive Lebensgestaltung erst ermöglichten, während das Anknüpfen gegen Realitäten und Probleme im persönlichen Bereich Ärger, Belastungen und Zukunftsängste wecken würden, die Gestaltungskräfte hemmen, ja lähmen, psychisches und physisches Leiden hervorrufen würden, stellt Baum fest.

Strategien für den Umgang mit Zukunftsängsten beschreibt Baum in seinem Buch „Vertrauen statt Sorgen“, ein besseres Verständnis von Menschen untereinander in „Reden, verstehen, glücklich sein!“, beides bei Shaker Media, Aachen erschienen.

Baum sieht zunehmend Bedarf für Hilfestellung zu konstruktiver und selbstbestimmter Lebensgestaltung, zu besserer zwischenmenschlicher Beziehung und Kommunikation mit dem Ziel, dass Menschen Glück und Erfüllung finden. „Meine Bücher sollen dazu beitragen“.

INFO

Die Bücher von Dr. Jens Baum sind im Buchhandel erhältlich, aber auch in seiner Frauenarzt-Praxis in Langenau in der Panoramastraße 28, zu den Sprechstundenzeiten von Montag bis Freitag von 8 bis 12 Uhr, montags, dienstags und donnerstags von 15 bis 18 und freitags von 14 bis 16 Uhr.