

## Autorenprofil

### Thomas Prünste

geb. 1958 in Unna/Westfalen, ist Diplom-Psychologe, Psychotherapeut, Paar-Therapeut und Coach. Seit mehr als 25 Jahren ist er in eigener Praxis tätig und verfügt über einen breiten Ausbildungshintergrund ([www.thomas-pruenste.de](http://www.thomas-pruenste.de)).

In den letzten Jahren hat er die leicht zu erlernende Methode des "fokussierten Selbst@" entwickelt, um Klienten und Coachees darin zu unterstützen, Wesentliches zu erfassen, deren Mentalisierungsfähigkeit zu fördern und Entwicklungsziele im Blick zu behalten.



Fortbildungen für Psychotherapeuten zum fokussierten Selbst finden an folgenden Instituten statt: WAP - Wildunger Arbeitskreis für Psychotherapie e.V., Deutsche Fachgesellschaft für Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie (DFT) e.V., Hamburg, Deutsche Psychologenakademie (DPA), Berlin, Osterberg-Institut, Niederkleevez

### Gefühle sagen, was wirklich los ist

Als Therapeut, Coach und Autor "mit Leib und Seele" kommt es ihm darauf an, psychologische Themen und Entwicklungsprozesse allgemeinverständlich darzustellen. So hat er sich intensiv mit der Vielfalt menschlicher Emotionen befasst. Sein Credo "Gefühle sagen, was wirklich los ist" wird in seinem Buch "Das Gefühlsklavier - Vom stimmigen Umgang mit unseren Emotionen" anhand zahlreicher Fallbeispiele lebendig illustriert.

So genannte "negative" Emotionen betrachtet er als wertvolle Wegweiser, die auf vernachlässigte, aber wichtige menschlichen Bedürfnisse verweisen. Ihm ist es daher wichtig, auch "unbequemen" Gefühlen mit Respekt und Wertschätzung zu begegnen: "Wer sich mit allen Emotionen ernst genommen fühlt - und sich selbst ernst nimmt -, kommt wieder in Fluss: Lebenslust und Arbeitsfreude kehren zurück."

### Konstruktiv und selektiv authentisch

In einem seiner Werke wirbt er gar dafür, auch die vermeintlich "schlechten" Gefühle ins "emotionale Weltkulturerbe" aufzunehmen ("Vom Sinn schlechter Laune - Warum es gut tun kann, sich schlecht zu fühlen!"). Darin setzt er sich außerdem mit den Schattenseiten des "positiven Denkens" auseinander und entlarvt so manchen Glaubenssatz als unter Umständen gefährlich oder gar gesundheitsschädlich. Als interessante Alternativen stellt er dieser Denkrichtung die Konzepte des "Konstruktiven Denkens" und der "Selektiven Authentizität" gegenüber.

Da Gefühle im Arbeitsalltag oft ignoriert werden und ein respektvolles Miteinander in Stress-Situationen nicht selten auf der Strecke bleibt, gestaltet er Workshops zur Förderung emotionaler Kompetenz und sorgt als "Troubleshooter" für eine konstruktive Konfliktmoderation.

## Autorenprofil

### Fokussierung auf das Wesentliche

Als Coach und Supervisor berät er darüber hinaus Führungskräfte und Teams. Er unterstützt Einrichtungen, Kliniken und Unternehmen dabei, Teamprozesse stimmig zu gestalten, Blockaden in der Kommunikation aufzuheben und die berufliche Rolle weitestgehend im Einklang mit der eigenen Person und den Erfordernissen der Situation auszubalancieren.

Ihm ist es wichtig, Teams, Kunden und Klienten zu einem produktiven Umgang mit ihren schwierigen Themen und Konflikten zu ermuntern. Er plädiert für eine Kommunikation und Arbeitsatmosphäre mit einer guten Portion Menschlichkeit und Fokussierung auf das Wesentliche. Oft fungiert er als "Entwicklungshelfer", der auf humorvolle und prägnante Weise Impulse für Veränderungsprozesse initiiert.

### Heiter geht es leichter

Und – last but not least – versteht er es, in seinen Seminaren und Vorträgen die Zuhörer fundiert und unterhaltsam mit psychologischen Themen vertraut zu machen.

Thomas Prünke lebt und arbeitet in Hamburg und Schleswig-Holstein.

### Zusammenfassung und Überblick

*Als Autor hat Thomas Prünke sich intensiv mit der Frage befasst, wie Menschen sinnerfüllt leben und zugleich effektiv arbeiten können, ohne auszubrennen und ihrem Beziehungsleben zu schaden. Eine ausgewogene Balance von Berufs- und Privatleben ist für ihn dabei genauso wichtig wie die angemessene Berücksichtigung elementarer Gefühle und Bedürfnisse.*

*Für Psychotherapeuten und Berater hat er zuletzt 2 Fachbücher publiziert, die Therapeuten darin unterstützen, ihren Therapiealltag zu beleben und Entwicklungsprozesse sinnvoll zu fokussieren.*

#### **Das fokussierte Selbst – Zielorientiert arbeiten in Therapie und Beratung**

Klett-Cotta, Stuttgart

#### **Wie geht es mir heute? – 44 mögliche und unmögliche Arten, eine Therapiesitzung zu beginnen**

Klett-Cotta, Stuttgart

#### **Das Gefühlsklavier – Vom stimmigen Umgang mit unseren Emotionen**

dgvt, Tübingen / Als Hörbuch im HörGut-Verlag, Berlin

#### **Vom Sinn schlechter Laune**

Orell-Füssli, Zürich

#### **Eier zeigen – Männliche Stärken in der Partnerschaft**

35° Verlag, Hamburg

#### **Mein Anti-Stress-Vertrag**

Ueberreuter, Wien