



Als Trendthema ist Achtsamkeit derzeit in aller Munde, dabei ist vielen gar nicht bewusst, was genau sich hinter dem Begriff verbirgt. Achtsamkeit bedeutet, die Aufmerksamkeit ganz auf den gegenwärtigen Augenblick auszurichten und das Wesen der Dinge ohne Wertung und mitfühlend wahrzunehmen. Kurz gefasst geht es um den Ausstieg aus dem Autopilot-Modus und ein Bewusstwerden des Augenblicks – kein leichtes Unterfangen in unserer beschleunigten und gestressten Welt, die uns ständig mit neuen Reizen, Aufgaben und Ansprüchen überflutet.

Dabei sind die vielfältigen positiven Effekte von Achtsamkeit durch zahlreiche Studien belegt: Die Methode mindert nicht nur Stress, Anspannung und verbessert den Schlaf, sie macht uns auch zuversichtlicher, stärkt Selbstwahrnehmung und Entscheidungsvermögen. Achtsamkeit lehrt uns, auf die Gewohnheiten und typischen Muster unseres Geistes nicht reflexhaft, sondern bewusst zu reagieren. Wir können dadurch mit Rückschlägen besser umgehen, entwickeln mehr Selbstvertrauen, Gelassenheit und Lebensfreude und fühlen uns körperlich wohler.

Dieses Buch erläutert anschaulich das Wesen und die Praxis der Achtsamkeit und zeigt, wie wir sie in unser Leben einbauen können. Es kombiniert wissenschaftlich belegte Informationen mit stimmungsvollen Illustrationen und erklärenden Grafiken und ermöglicht so einen besonders leichten Zugang zum Thema. Praktische Fragebögen helfen, sich selbst besser einzuschätzen und ungesunde Denkmuster zu erkennen. Einen Schwerpunkt des Buches bildet die Einführung in die Meditationspraxis. Schritt für Schritt wird zu den grundlegenden Achtsamkeitsmeditationen angeleitet – vom Fokussieren auf ein Objekt bis hin zur Arbeit mit Körper und Atem, der Gehmeditation oder dem Bodyscan. Mehrwöchige Beispielprogramme geben Empfehlungen, wie sich die Übungen in den Tagesablauf integrieren lassen.

Ein weiterer Fokus des Buches liegt auf dem Einsatz von Achtsamkeit im alltäglichen Leben: Mit welchen achtsamen Strategien können wir Stress oder Sorgen begegnen, Probleme beherzter angehen, Veränderungen meistern, überlegte Entscheidungen treffen und unsere Beziehungen zu anderen bereichern? Außerdem gibt das Buch viele Ratschläge, wie Achtsamkeit als "Werkzeug" genutzt werden kann, um konkrete Herausforderungen zu meistern, zum Beispiel Prüfungen oder Präsentationen, seine Potenziale besser zu nutzen und Ziele zu erreichen.

ISBN

224 Seiten, 195 x 233 mm

ca. 1.000 Illustrationen

€ 0,00 (D) / € 20,60 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Jenifer Witte • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.