



Was ist Achtsamkeit? Achtsamkeit bedeutet, die Aufmerksamkeit ganz auf den gegenwärtigen Augenblick auszurichten und das Wesen der Dinge ohne Wertung und mitfühlend wahrzunehmen. Ihre vielfältigen positiven Effekte sind durch zahlreiche Studien belegt: Die Methode mindert nicht nur Stress und verbessert den Schlaf, sie macht uns auch zuversichtlicher und 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.

„**Achtsamkeit – eine Anleitung**“ 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. Ein weiterer Fokus des Buches liegt auf der Einsetzbarkeit von Achtsamkeit im alltäglichen Leben: Mit welchen achtsamen Strategien können wir Stress begegnen und unsere Beziehungen zu anderen bereichern? Außerdem gibt das Buch viele Ratschläge, wie Achtsamkeit als „Werkzeug“ genutzt werden kann, um konkrete Herausforderungen zu meistern und Potenziale besser zu nutzen. Der perfekte Ratgeber für alle, die sich überlastet fühlen und mit Selbstfürsorge mehr Lebensfreude und Gelassenheit erreichen wollen.

Über den Autor: **Dr. Ken A. Verni** arbeitet als klinischer Psychologe und Lehrer für achtsamkeitsbasierte Stressreduktion in eigener Praxis in New Jersey (USA). Er bildete sich bei Jon Kabat Zinn in Achtsamkeitsbasierter Stressreduktion (MBSR) fort und praktiziert seit über 20 Jahren Achtsamkeit. Er ist Gründungsdirektor des New Jersey Center for Mindful Awareness.

ISBN

224 Seiten, 198 x 233 mm

Über 200 farbige Illustrationen

€ 0,00 (D) / € 17,50 (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.