

Achtsamkeit - Entscheidung für einen neuen Weg

Wissen & Leben, herausgegeben von Wulf Bertram
mit einem Geleitwort von Martin Bohus
Schattauer Verlag, 2., überarb. Aufl. 2015.

Alois Burkhard (Autor), in einer Bearbeitung von Juliane Stern

Inhalt:

Achtsamkeit ist nicht nur ein Thema für Menschen in krisenhaften Situationen oder im therapeutischen Kontext, sondern eine wertvolle Begleitung auf jedem Lebensweg. Die Schulung der Achtsamkeit fördert die bewusste Wahrnehmung von Gefühlen, Handlungen und Gedanken und verbessert damit die Emotionsregulation sowie die Stresstoleranz. Das Buch bietet eine Vielfalt an Anleitungen, die sich als tägliche Übungen und Meditationen bewährt haben. Sie fördern eine annehmende Haltung und schärfen unsere Aufmerksamkeit für den Augenblick. In der 2. Auflage des erfolgreichen Buchs werden insbesondere Aspekte der wohlwollenden Selbstfürsorge mit einbezogen, denn die Entscheidung für einen neuen Weg setzt auch einen empathischen Umgang mit sich selbst voraus. Viele der Übungen und Geschichten stellen eine Verbindung zu Imagination und künstlerischer Gestaltung her und lassen sich auch kunsttherapeutisch nutzen. Mehrere Übungsanleitungen stehen online als Audiodateien zum Download zur Verfügung, ebenso wie Bildmaterial zur Übung zum Nicht-Bewerten.