

Achtsam gegen Stress und Burnout

Die
perfekte
Kombination
BUCH + CD

Der Autor:

Dr. Christian Stock ist Leitender Oberarzt in der Berolina Klinik in Bad Oeynhausen, einer psychosomatischen Fachklinik, in der er für Patienten regelmäßig Kurse zur Achtsamkeit hält. Nebenberuflich arbeitet er in freier Praxis als Psychotherapeut, NLP-Trainer und Coach.

Dr. Christian Stock

Achtsamkeitsmeditation

Buch mit CD

Neuerscheinung, 128 Seiten,
45 Abbildungen

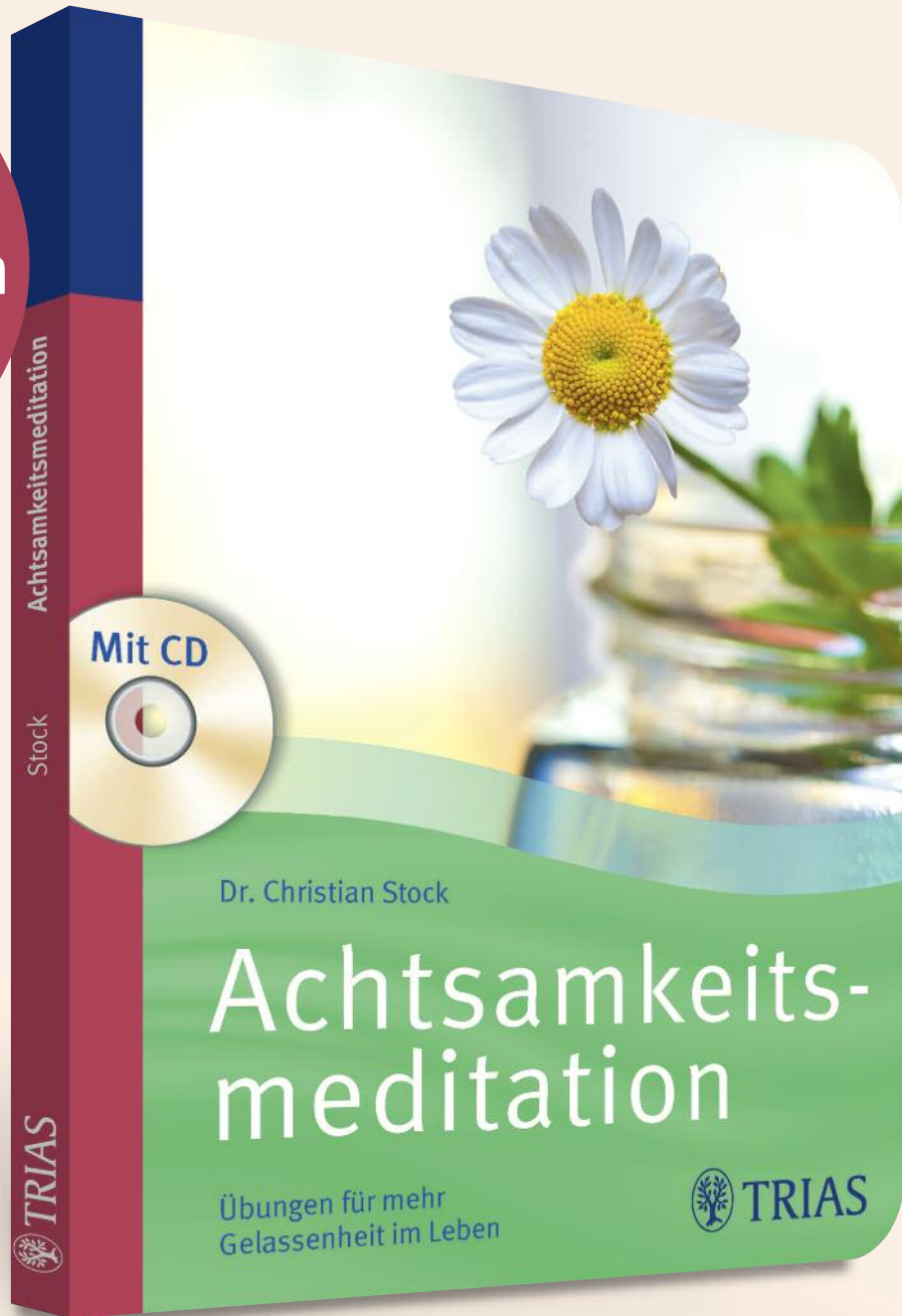
Audio-CD: Laufzeit ca. 70 Minuten

Format 16 × 21,7 cm

ca. € 17,99 [D] / € 18,50 [A] / CHF 25,20

ISBN 978-3-8304-6471-6

Erscheint ca. April 2012

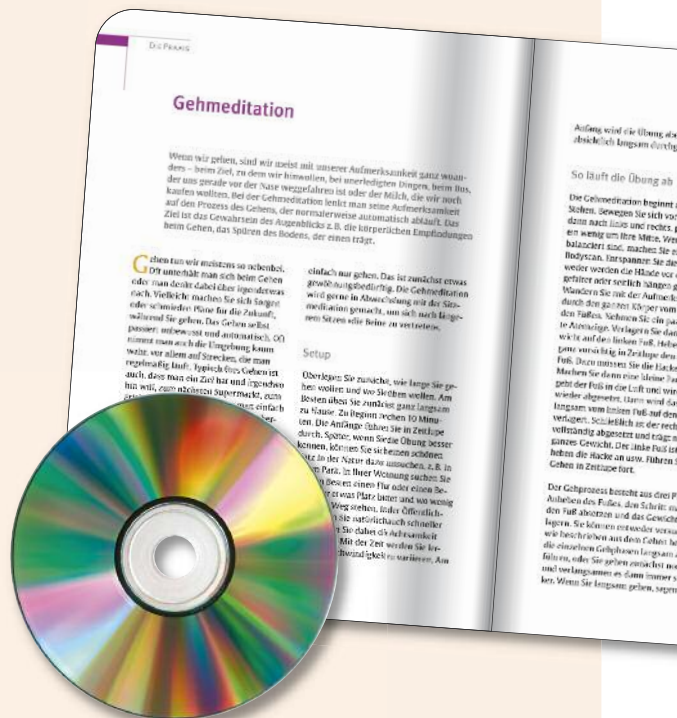


9 783830 464716

STECKBRIEF

- ▶ Intensive Einführung in „Achtsamkeit“
- ▶ Ausführliches Übungsprogramm – erst lesen, dann auf CD hören und loslegen
- ▶ „Hier werde ich abgeholt“: Jede Übung mit konkreten Beispielen

Einfach, schnell vermittelbar, wissenschaftlich fundiert und im Moment total „in“. „Achtsamkeit“ – in der Tradition von Jon Kabat-Zinns „Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt“ – erfährt als ein völlig anderer Ansatz im Bereich Stressbewältigung und Selbstmanagement immer mehr Akzeptanz. Denn die Methode verspricht durch geringfügige Änderungen große Wirkungen – nicht nur für das eigene innere Wohlbefinden, sondern auch im sozialen Kontakt mit der Familie, Freunden oder Kollegen. Jede Übung stellt Ziele vor, um Verhalten und seine Wahrnehmung zu verändern. Sie berücksichtigt auftretende Hürden und führt Stufe um Stufe zu einem achtsameren Umgang mit sich und anderen.



Tracklist der CD:

Langübungen	
Atemmeditation	15 Min
Gehmeditation	15 Min
Herzengüte	15 Min
Kurzübungen	
Körpermeditation	5 Min
Meditation auf Gefühle	5 Min
Meditation auf Gedanken	5 Min
Zusammenfassende Übung	
Offenes Gewahrsein	5 Min
Beispiel Alltag	
Informelle Übung (z.B. Geschirr spülen) ...	5 Min



Welche Vorurteile kursieren?

Viele Menschen können mit dem Begriff der Achtsamkeit zunächst nichts anfangen oder haben vorgefasste Meinungen darüber, was Achtsamkeit ist. Vielleicht treffen einige der genannten Vorbehalte auf Sie zu oder Ihre Freunde oder Kollegen reagieren so, wenn Sie erzählen, dass Sie seit einiger Zeit Achtsamkeitsmeditationen praktizieren:

- Achtsamkeit ist Weltflucht und für Trübsinn.
- Achtsamkeit ist nur etwas für Buddhisten und Menschen in Klöstern (Mönche und Nonnen).
- Achtsamkeit ist einfach nur ein weiteres Entspannungsverfahren.
- Bei Achtsamkeitsübungen ist man weggetreten und wie in Hypnose.
- Achtsamkeit ist eine andere Art von positivem Denken.
- Achtsamkeit ist langweilig.
- Achtsamkeit ist kompliziert.
- Man kann Achtsamkeit anstelle von medizinischen Behandlungen und Psychotherapie einsetzen.
- Achtsamkeit ist nicht für jeden geeignet (ich könnte das nicht).
- Achtsamkeit braucht man nur bei Stress und bei Problemen (Mir geht es aber gut).
- Achtsamkeit ist einfach nur eine Ansammlung von Techniken.
- Achtsamkeit ist einfach nur eine Mode, die schnell wieder vergehen wird.

Schauen wir uns nun diese gängigen Ansichten einmal etwas genauer an:

Achtsamkeit ist Weltflucht

Tatsächlich gibt es in der Meditationszene einige Leute, die sich vor ihrer Verantwortung im Leben und in ihren Beziehungen drücken und sich gerne in esoterische Welten flüchten. Achtsamkeit ist aber für solche Menschen eher abschreckend, weil es eben darum geht, präsent im Hier und Jetzt zu sein, und sich eben nicht in schönen Phantasiewelten zu verlieren.

Achtsamkeit ist nur für Buddhisten und Mönche

Um Achtsamkeit zu praktizieren, muss man nichts besonderes sein, jeder Mensch hat in sich die Fähigkeit, achtsam und aufmerksam zu sein. Tatsächlich haben die Achtsamkeitsübungen ihren Ursprung in buddhistischen Ländern, und sie sind schon über 2000 Jahre alt. Aber es gibt auch moderne, abgewandelte Formen der Achtsamkeit für Menschen im Westen, die von den ursprünglichen buddhistischen Philosophen abgeleitet wurden und ohne einen philosophischen Oberbau vermittelt werden wie die »Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit« (Mindfulness Based Stress Reduction, MBSR). Übrigens gibt es auch im Christentum, im Islam, im Judentum und im