

**Beatrice Heller, Franziska Meier**

# **Achtsamkeit**

**Mit offenen Augen durchs Leben**

# Inhaltsverzeichnis

<b>Willkommen im JETZT</b>	<b>7</b>
<b>So nutzen Sie dieses HRM-Dossier</b>	<b>9</b>
<b>Grundlagen der Achtsamkeit</b>	<b>10</b>
Die bewusste Wahrnehmung	10
Der gegenwärtige Moment	13
Nicht-Werten	14
Vorurteile über Achtsamkeit	14
Der See der Achtsamkeit	16
<b>Wie sich der Mensch unnötig Stress macht</b>	<b>17</b>
Der Traum vom angenehmen Leben	17
Der Alptraum vom unangenehmen Leben	17
Vom Wissen zum Verstehen zum Wellenritt	18
<b>Acht Aspekte der Achtsamkeitspraxis</b>	<b>20</b>
Anfängergeist	20
Geduld	20
Vertrauen	20
Nicht-Werten	21
Nicht-Erzwingen	21
Akzeptanz	21
Loslassen	22
Mitgefühl	22
<b>Zwei Übungsformen</b>	<b>23</b>
Formelles Achtsamkeitstraining	23
Informelles Achtsamkeitstraining	23

<b>Formelle Übungen</b>	<b>24</b>
Vorübung	24
Übungspositionen	25
Übungsfokus	26
Übung 1: Achtsames Atmen	26
Übung 2: Bodyscan	36
Übung 3: Achtsames Gehen	38
Übung 4: Offenes Gewahrsein	40
Formelle Achtsamkeitspraxis im Berufsalltag	41
<b>Informelle Übungen</b>	<b>43</b>
Informelle Achtsamkeitspraxis im Berufsalltag	43
Achtsame Kommunikation	44
Interventionen für schwierige Situationen	48
<b>Auswirkungen des Achtsamkeitstrainings</b>	<b>52</b>
Gesundheit	52
Berufsleben	55
Persönliche Weiterentwicklung	56
<b>Literaturtipps</b>	<b>58</b>