

Katharina Maehrlein



**ACHTSAMKEIT**



**GANZ PRAKTISCH**



Wie Sie bei sich bleiben,  
statt außer sich zu geraten

**GABAL**

und anwenden können und mit denen Sie all den unangenehmen Emotionen Ihres privaten und beruflichen Alltags mit Gelassenheit begegnen können. Lesen Sie das folgende Kapitel, um einen Überblick darüber zu erhalten, was Achtsamkeit eigentlich ist und wo und zu was genau sie Ihnen nützt. Im dritten Kapitel geht es dann schon los mit der Praxis: Ich gebe Ihnen Tipps, wie Sie die Übungen am besten durchführen, und übe mit Ihnen im vierten Kapitel die grundlegenden Kompetenzen, auf denen

aufbauend Sie die für Sie besten Achtsamkeitsübungen dann durchführen können. Im fünften Kapitel lassen wir kurz Revue passieren, wie weit Sie mit Ihren Achtsamkeitsübungen schon gekommen sind, und ich verrate Ihnen, warum sogar scheinbar misslungene Praxis gut für Sie ist. Im sechsten Kapitel schließlich finden Sie »Achtsamkeit to go«-Übungen, die Sie ohne zusätzlichen Zeitaufwand in Ihren Alltag einbauen können immer dann, wenn Sie eine Extraportion innere Kraft brauchen, an jedem Ort, an

dem Sie sich befinden. Sie erlernen einfache Übungen, wie Sie Ihre Emotionen in den Griff bekommen, und finden für jede Gefühls- und Lebenslage eine für Sie passende Übung – je nachdem, bei welchen Gefühlswallungen Sie lieber bei sich bleiben wollen, statt außer sich zu geraten: wenn es mal wieder hoch hergeht und Sie nur noch genervt sind, wenn Sie furchtbar aufgereggt sind, wenn Sie sich ärgern, zu viel grübeln ... Dort finden Sie auch Anregungen, wo Achtsamkeit überall im Alltag praktiziert und geübt werden

kann: beim Kochen, unter der Dusche, auf dem Weg zur Arbeit ...

Lassen Sie uns aber zunächst wie angekündigt klären, was unter »Achtsamkeit« eigentlich zu verstehen ist.



*»Wenn  
der Mensch  
zur Ruhe  
gekommen ist,  
dann wirkt er.«*

Francesco  
Petrarca