

Beck kompakt

inkl.
3 Business-
meditationen
zum
Download



Christian Bremer

Das Prinzip Achtsamkeit

Der leichte Weg zu mehr Glück,
Gelassenheit und Erfolg



C.H. BECK

Außerdem wurde bisher nicht bewiesen, dass Kerzen, Tee und Kutte die Wirksamkeit von Meditation erhöhen. Ich lasse sie also weg. Weil diese Dinge aber nicht schaden, können Sie sie ruhig verwenden – ich fordere Sie dazu aber nicht auf.

Dieses Buch lädt Sie ein, auf einfache Weise Achtsamkeit und Meditation zu lernen, ohne an irgendetwas Spirituelles, Religiöses oder Esoterisches zu glauben oder gar rituelle Handlungen zu vollziehen.

Folgende Haltung zu Achtsamkeit und Meditation halte ich für gesund und vertrete sie auch hier im Buch:

- Meditation und Achtsamkeit dienen **nicht** der „Erleuchtung“.

- Ich glaube **nicht** an irgendwelche „besonderen übersinnliche Fähigkeiten“, die durch Meditation freigesetzt werden.
- Der realen Welt mit all ihrer Schönheit, aber auch ihren Problemen, will ich mich **nicht** durch Meditation entziehen, sondern mich ihr öffnen und zuwenden.

¹²Ich mag Geld, Erfolg und irdische Genüsse wie Alkohol und Fleisch. Niemals werden Sie hier ein Verbot von irgendetwas finden. Von mir aus können Sie weiter Fleisch essen, Alkohol trinken und Fernsehen schauen. Sie brauchen nicht Veganer, nicht Vegetarier und auch kein Kapitalismusverweigerer zu werden.

Das mag jetzt vielleicht komisch klingen und selbstverständlich sein. Sie glauben aber nicht, was mir in den letzten Jahren an Personen, Büchern und Seminaren aus der „Achtsamkeits- und Meditationsszene“ so untergekommen ist.

Auf den Punkt gebracht

Achtsamkeit ist keine Frage von Glauben, sondern von Erfahrung. Sie brauchen an nichts zu glauben, um von Achtsamkeit und Meditation zu profitieren. Sie brauchen auch keinen Guru, der Ihnen sagt, was gut oder schlecht für Sie ist. Denn Sie sind Ihr Guru. Sie wissen, was das Beste für Sie ist.

Sie mögen Klarheit, Einfachheit und Pragmatismus? Dann sind Sie hier richtig! Die hier beschriebenen Ideen und Techniken bieten effektive Möglichkeiten, um durch Achtsamkeit und Meditation im Berufsalltag mehr Erfüllung und weniger Stress zu haben. Hierfür wurden spezielle Übungen ausgewählt, die ohne Schwierigkeiten, Hilfsmittel und ohne oder wenig zusätzlichen Zeitaufwand durchzuführen sind.

Wenn Sie lernen zu meditieren, werden Sie schnell die angenehmen Vorteile erkennen und selbst spüren können. Sie werden sich ruhiger, frischer und kräftiger fühlen. Sie werden feststellen, dass Sie belastbarer werden und sich nach ¹³Belastungen durch die Fähigkeit des „Abschaltens“ schnell erholen. Sie

werden besser schlafen, sich besser konzentrieren können und besserer Laune sein. Mit Ihrer Meditation schaffen Sie sich ein Zeitfenster, um inneres Chaos zu klären. Sie schaffen sich einen Raum für neue Kreativität und größere Produktivität.

Gleich zu Beginn

Gönnen Sie sich immer wieder kleine Verschnaufpausen, weil Sie es wert sind. Das gilt auch für das Lesen des Buches. Legen Sie es immer wieder mal zur Seite und probieren Sie nach einer kleinen Pause aus, was ich Ihnen vorschlage.

Es geht vor allem darum, einfach mal innezuhalten, sich auf seinen Atem zu