

# ACHT GILL HASSON SAMKEIT

WIE SIE IHRE GEDANKEN  
SCHWEIFEN LASSEN

G

GABAL

Für meinen Vater, der starb, während ich dieses Buch schrieb.  
Er wusste stets, dass der gegenwärtige Augenblick das ganze Leben ist.

Gill Hasson

# Achtsamkeit

Wie Sie Ihre Gedanken schweigen lassen

Aus dem Englischen  
von Nikolas Bertheau

Die englische Originalausgabe »Mindfulness« erschien 2013 bei Capstone Publishing Ltd. (A Wiley Company), John Wiley and Sons Ltd., The Atrium, Southern Gate, Chichester, West Sussex, UK.

Copyright © 2013 Gill Hasson

All rights reserved. Authorised translation from the English language edition published by John Wiley & Sons Limited. Responsibility for the accuracy of the translation rests solely with GABAL Verlag GmbH and is not the responsibility of John Wiley & Sons Limited. No part of this book may be reproduced or transmitted in any way without the written permission of the original copyright holder, John Wiley & Sons Limited.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95623-161-2

Lektorat: Sabine Rock, Frankfurt am Main | [www.druckreif-rock.de](http://www.druckreif-rock.de)

Umschlag: Stephanie Böhme, Neuwied

Satz und Layout: Das Herstellungsbüro, Hamburg | [www.buch-herstellungsbuero.de](http://www.buch-herstellungsbuero.de)

© 2015 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

[www.gabal-verlag.de](http://www.gabal-verlag.de)

[www.twitter.com/gabalbuecher](https://www.twitter.com/gabalbuecher)

[www.facebook.com/gabalbuecher](https://www.facebook.com/gabalbuecher)

# Inhalt

Einführung 7

Wie achtsam sind Sie? 14

## **TEIL 1: Achtsamkeit verstehen 17**

1 Warum achtsam sein? 19

2 Der Weg zum achtsamen Denken 29

3 Achtsames Denken und Fühlen 51

4 Achtsam handeln 65

## **TEIL 2: Achtsamkeit praktizieren 83**

5 Vom Umgang mit schmerzlichen Emotionen: Wut, Sorge,  
Angst und Schuldgefühle 87

6 Achtsamkeit als Seelenbalsam: Selbstachtung,  
Selbstvertrauen und Allein-sein-Können 110

7 Durch Achtsamkeit motivieren: Ziele und Willenskraft 123

8 Achtsamkeit im Umgang mit anderen: Wie Sie zuhören, mit Kritik  
umgehen, vergeben, überzeugen und motivieren 138

9 Achtsamkeit im Beruf: Bewerbungsgespräche, Präsentationen  
und Besprechungen 158

Fazit 169

Danksagung 171

Register 172

Über die Autorin 176