

die unterschiedlichen Klänge als auch die Pausen dazwischen bewusst. Nehmen Sie wahr, wie alle Klänge auftauchen und wieder in die Stille zurückfallen.

- ✓ **Nehmen Sie andere Menschen an** – Gestatten Sie anderen Menschen, Mensch zu sein und Fehler zu machen. Seien Sie bereit, Entschuldigungen anzunehmen und vergeben Sie anderen Menschen ihre Indiskretionen.
- ✓ **Regen Sie Ihren Appetit auf Wissen und Erfahrungen an** – Fordern Sie sich durch Lesen, Lernen und den Erwerb neuer Fertigkeiten.
- ✓ **Leben Sie im Augenblick** – Halten Sie inne und legen Sie das gesamte Gewicht Ihrer Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt.





Shamash Alidina

# Achtsamkeit für **dummies**<sup>®</sup>

**2. Auflage**

Übersetzung aus dem Amerikanischen von  
Hartmut Strahl

**WILEY**  
WILEY-VCH GmbH

# **Achtsamkeit für Dummies**

## **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.

2. Auflage 2021

© 2021 Wiley-VCH GmbH, Weinheim

Original English language edition  
Mindfulness for Dummies 3rd edition ©  
2020 by Wiley Publishing, Inc.

All rights reserved including the right of  
reproduction in whole or in part in any  
form. This translation published by  
arrangement with John Wiley and Sons, Inc.

Copyright der englischsprachigen

Originalausgabe Mindfulness for Dummies  
3rd edition © 2020 by Wiley Publishing,  
Inc. [or the name of the copyright holder as  
it appears in the original English edition.]

Alle Rechte vorbehalten inklusive des  
Rechtes auf Reproduktion im Ganzen oder  
in Teilen und in jeglicher Form. Diese  
Übersetzung wird mit Genehmigung von  
John Wiley and Sons, Inc. publiziert.

Wiley, the Wiley logo, Für Dummies, the  
Dummies Man logo, and related trademarks  
and trade dress are trademarks or registered  
trademarks of John Wiley & Sons, Inc.  
and/or its affiliates, in the United States and  
other countries. Used by permission.

Wiley, die Bezeichnung »Für Dummies«,  
das Dummies-Mann-Logo und darauf  
bezogene Gestaltungen sind Marken oder  
eingetragene Marken von John Wiley &  
Sons, Inc., USA, Deutschland und in