

Beck kompakt

Das Prinzip Achtsamkeit

Der leichte Weg zu mehr Glück, Gelassenheit und Erfolg

von
Christian Bremer

1. Auflage



Verlag C.H. Beck München 2015

Verlag C.H. Beck im Internet:

www.beck.de

ISBN 978 3 406 67419 8

Zu [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei beck-shop.de DIE FACHBUCHHANDLUNG

beck-shop.de

Das Prinzip Achtsamkeit

Der leichte Weg zu mehr Glück,
Gelassenheit und Erfolg

Christian Bremer



C.H. BECK

beck-shop.de

So nutzen Sie dieses Buch

Die folgenden Elemente erleichtern Ihnen die Orientierung im Buch:

Beispiele und Übungen

In diesem Buch finden Sie zahlreiche Beispiele und Übungen zu Meditation und Achtsamkeit.

Die Merkekästen enthalten wertvolle Tipps und Anregungen.

Auf den Punkt gebracht

Am Ende jedes Kapitels finden Sie eine Zusammenfassung der wichtigsten Punkte.

Eines Tages ...	7
Der Aufbau dieses Buches	8
Was Sie sich von Achtsamkeit und Meditation versprechen dürfen	9
Schluss mit den Klischees	10
Wie Sie am meisten von diesem Buch profitieren	14
Veränderung braucht Strategie	14
Tipps zur optimalen Anwendung des Buches	17
Tipp Nr. 1: Glauben Sie mir kein Wort	17
Tipp Nr. 2: Probieren Sie es aus	17
Tipp Nr. 3: Lesen Sie mit dem Herzen	18
Tipp Nr. 4: Leben Sie das „Kühlschrankprinzip“	19
Tipp Nr. 5: Geben Sie 100 % – für sich selbst	19
Tipp Nr. 6: Seien Sie Mitspieler und kein Zuschauer	20
Was sind Achtsamkeit und Meditation?	21
Beispiele für achtsame Handlungen	21
Wann Ihnen Achtsamkeit und Meditation helfen können	22
Die positiven Wirkungen von Achtsamkeit	23
Beispiele für die Wirkung von Achtsamkeit im Beruf	27
Wie wertvoll Achtsamkeit für Sie sein kann	30

Wie Sie Achtsamkeit entstehen lassen	33
Die „Lücke“ als Geburtsort der Achtsamkeit	33
Achtsamkeit als „Zustand“	34
Metaphern zur Beschreibung von Achtsamkeit	37
Die fünf täglichen Tugenden der Achtsamkeit	59
Tägliche Meditation für Erholung und ein Leben im Moment	59
Den Atem spüren	62
„Stopp“ – für bewusstes Sprechen und Handeln unter Stress	63
Die Kraft der Stille genießen	66
Das Ego entlarven	68
Meditation	73
Was Meditation ist	73
Meditation als Erholung vom Alltag	74
Forschungsergebnisse zur Wirksamkeit von Meditation	77
Die Wirkung von Meditation auf Ihre Beziehungen	78
Häufige Missverständnisse über Meditation	81
Die Praxis der Meditation	83
Eine einfache Anleitung zur Atem-Meditation	83
Meditieren Sie ohne Ziel oder Hoffnung auf Wirkung	85
Die geführte Basis-Meditation am Morgen	86
Über den ständigen Strom der Gedanken	88

Stufenweises Meditationstraining 90

Weitere einfache Meditationsübungen 91

Achtsamkeit im Gespräch 101

Der Tag der Achtsamkeit 107

Stellen Sie Ihr Achtsamkeitsthermostat ein 107

Die sieben Aspekte des Tages der Achtsamkeit 109

Das 21-Tage-Trainingsprogramm für
mehr Achtsamkeit 119

Wichtige Hinweise und Tipps 119

Der Aufbau des Trainingsprogramms 119

Ihre tägliche Routine 120

Persönliche Zieldefinition für das Programm 123

Die 21 Einheiten 124

Ausblick: Das Ende ist der Anfang 127

beck-shop.de

wurde ein Weiser von einem jungen Mann gefragt, wie Weisheit erlangt werden könne.

Der Weise ging mit dem Fragenden in einen Fluss, packte plötzlich seinen Kopf und drückte ihn unter Wasser. Nach einigen Sekunden begann der junge Mann sich zu wehren, um wieder Luft holen zu können. Doch der Weise hielt seinen Kopf mit aller Kraft unter Wasser, sodass er keine Chance hatte, Luft zu bekommen. Der junge Mann kämpfte umso mehr.

Erst kurz bevor er ertrunken wäre, ließ der Weise ihn an die Wasseroberfläche kommen. Nachdem der junge Mann sich erholt hatte, fragte der Weise: „Als du gerade eben fast ertrunken wärst, was wolltest du da am meisten?“ „Atmen!“ „Genau. Und so ist es auch mit Weisheit: Du musst Weisheit genau so sehr haben wollen wie gerade eben die Luft“.

Diese Geschichte gilt auch für den Wunsch, achtsamer leben wollen. Der Wunsch nach Achtsamkeit allein reicht nicht, sie muss auch gewollt werden.