

24 Momente Der Achtsamkeit Ein Adventskalender In

Die Wiedergeburt der Inneren Göttin
 Achtsamkeit als kulturelle Praxis
 Achtsamkeit verstehen und leben
 Jeder Tag ist ein geschenktes Leben
 Basale Stimulation®
 Der Do der Kampfkunst und die Entwicklung einer Lebensform der Achtsamkeit
 Achtsamkeit
 Achtsamkeitsimpulse für dich
 Achtsamkeit und pädagogische Professionalität in der Lehrer*innenbildung
 Oesterreichische Zeitschrift für Berg- und Hüttenwesen
 Achtsamkeitstraining
 Neue Zeitschrift für Musik
 Lehrbuch Rehabilitationswissenschaften
 Das neue Achtsamkeitstraining
 Viel Lärm um Achtsamkeit
 Unerwartet
 24 perfekte Stunden
 Das Prinzip Selbstfürsorge
 Magische Momente der Veränderung
 Achtsamkeit. Befreiung zur Gegenwart anders,
 Achtsamkeit und emotionale Intelligenz in Organisationen
 Wie Man Ein Lohnendes Leben Genießt
 Enneagram & Transformation
 24 Tage Achtsamkeit
 Der kleine Achtsamkeitscoach
 Achtsamkeit in der Führung. Hype oder zusätzlicher Erkenntnisgewinn?
 Wie das Gehirn Spitzenleistung bringt
 healthstyle - Gesundheit als Lifestyle
 Alltagsintelligenz
 Beziehungsdynamiken besser verstehen
 Achtsamkeit in digitalen Zeiten
 Eine Geschichte Europas in 6 Projekten
 Buddhismus in Europa
 Handbuch der Interpersonellen Neurobiologie
 Das Wissen der Achtsamkeit
 Einführung in die Achtsamkeit
 Achtsamkeit
 Heinrich von Kleist: Style and Concept
 Achtsamkeit

**24 Momente Der
 Achtsamkeit Ein
 Adventskalender In**

Downloaded from
qr.bonide.com by guest

MELODY BEST

Die Wiedergeburt der Inneren Göttin
 Kösel-Verlag
 Dieses Buch eröffnet Ihnen einen ganz neuen Blick auf das brand-aktuelle und wichtige Thema Achtsamkeit: Erfolgreich arbeiten und always-on sein und gleichzeitig sorgsam mit sich umgehen – ist das überhaupt möglich? Ja, ist es! Die Autorin, selber achtsamer Workaholic mit kreativen Hobbies und überzeugte Großstädterin, erzählt in diesem Buch ihre persönliche Geschichte, begleitet von inspirierenden Interviews sowie handfesten Werkzeugen, wie Sie effizienter, erfolgreicher, gesünder und glücklicher werden. Ein must-read über

Menschlichkeit in der digitalen Welt, ein Plädoyer für Persönlichkeit in der flüchtigen Anonymität und eine bestechende Anleitung für Ruhe in der Beschleunigung. Mit diesem Buch lernen Sie Ihre eigene Stimme im Lärm des Alltags wieder zu hören! Aus dem Inhalt • Warum und wie Achtsamkeit mit leidenschaftlichem Arbeits-Spirit verbunden werden kann (und muss). • Wie Sie in der Beschleunigung entschleunigen. • Wie Sie eine gesunde Balance zwischen virtuellem und realem Leben finden und trotz der Fülle an Informationen fokussierter und zufriedener werden. Ein Sachbuch mit persönlicher Note, das Storytelling mit konkreten Alltagstipps verbindet. Die Autorin adressiert Unternehmen als auch Privatpersonen und greift wichtige Technologie- und Gesellschaftstrends auf,

die die Bedeutung eines geschärften Bewusstseins verdeutlichen. Zudem ermöglichen Interviews mit Unternehmern, Entscheidern, Vordenkern und Achtsamkeitsexperten interessante Einblicke, wie Achtsamkeit im Alltag gelebt werden kann (Praxisstimmen von Karina Leute, Jonathan MacDonald, Inmaculada Martinez, Stefanie Palomino, Heike Scholz, Gabriela Seir, Humberto Schwab, Anja Nothelfer und Rudy de Waele). Über die Autorin Lilian Güntsche, CEO & Founder von Güntsche Concepts und The Dignified Self ist seit über zehn Jahren im Marketing- und Kommunikationsumfeld der Technologie- und Medienbranche aktiv. Sie unterstützt namhafte Unternehmen in der digitalen Strategieentwicklung, Projektsteuerung und im Marketing. Lilian Güntsche, Dipl.-Medienök. (FH), ist zudem Autorin und Sprecherin zum Thema

Achtsamkeit sowie Jurymitglied in verschiedenen Branchengremien zu den Themen Mobile Health und Innovationen. Sie hat eine Leidenschaft für Gesang, Meditation, Yoga und Reisen und lebt in Berlin. Mehr unter www.thedignifiedself.com. Achtsamkeit als kulturelle Praxis transcript Verlag

Masterarbeit aus dem Jahr 2020 im Fachbereich Führung und Personal - Personalführung, Note: 1,0, Hochschule Koblenz (ehem. FH Koblenz), Sprache: Deutsch, Abstract: Achtsamkeit erfährt derzeit ein exponentiell ansteigendes Interesse in der Forschung und Öffentlichkeit. Sie wird in die organisationale Personalentwicklung und das Gesundheitsmanagement integriert und zählt als Megatrend. Doch bietet sie auch einen Mehrwert für die Führung? In dieser Arbeit wird das Konzept der Achtsamkeit in der Führung vorgestellt, Potenziale sowie Kritik analysiert und ein Überblick über den aktuellen Forschungsstand geliefert. Ziel ist es herauszufinden, ob und inwiefern Achtsamkeit in der Führung einen Hype oder zusätzlichen Erkenntnisgewinn darstellt. Trotz Kritik an den angewandten Forschungsmethoden und der Qualität der Studien legen die verbesserten Regulationsfähigkeiten und positiven Auswirkungen eine zukünftige Verankerung von Achtsamkeit als Kompetenz im Rahmen guter Führung und als Antwort auf die gegenwärtige Führungskomplexität nahe.

Achtsamkeit verstehen und leben

BookRix

This Essay follows Gurdjieff's challenge: "Take the understanding of the East and the knowledge of the West - and then seek!" "Enneagram & Transformation" is dedicated to the knowledge/science of the West, by examining and describing the systemic and processual foundations of the Enneagram. The result is the acknowledgement of the Enneagram as a universal Metamodel whose rules can be applied to analyze the most complex issues. The explanations presented in "Enneagram & Transformation" confirm what Gurdjieff taught his students in St. Petersburg: "Generally speaking, one must understand that the Enneagram is a universal symbol. All knowledge can be summarized in the Enneagram and interpreted with the help of the Enneagram. And so you can say that you only know, or understand, what you can insert into the Enneagram. What you can not fit into the Enneagram is not understood." An additional way for further model creation is the extended form of the

Enneagram based on relevant Gurdjieff's quotes - the EN-Cosmogram©. Jeder Tag ist ein geschenktes Leben Luiz Antonio dos Santos healthstyle berichtet in 4 Ausgaben pro Jahr schwerpunktmäßig über die vier Themenwelten Gesundheit | Prävention | Coaching | Naturheilkunde. Eine Vision zu haben, ein Ziel zu entwickeln und Dinge mutig und bewusst zu ändern - das ist eines der Erfolgsrezepte für ein selbstbestimmtes und erfolgreiches Leben. Basale Stimulation® Springer-Verlag 'Wir brauchen die Schulung des Geistes, um ein besseres Leben führen zu können.' Dalai Lama Das Konzept der Achtsamkeit ist 2500 Jahre alt und stammt aus dem Buddhismus. Doch jetzt erobert es die Wissenschaften: So konnten Psychologen, Neurowissenschaftler und Mediziner inzwischen stichhaltig nachweisen, dass sich Achtsamkeitsmeditationen positiv auf unterschiedlichste Erkrankungen und Belastungen auswirken. Aber auch in der Pädagogik und anderen Gesellschaftswissenschaften stößt die Achtsamkeit auf ein positives Echo. Erstmals klären internationale Experten aus Natur-, Sozial- und Geisteswissenschaften, wie die Achtsamkeit die Wissenschaft und die Gesellschaft verändern kann. Das Projekt steht unter Schirmherrschaft des Dalai Lama, der ebenfalls einen Beitrag verfasst hat. 'Wenn ich über die Vorzüge von Achtsamkeit und Mitgefühl spreche, dann hat das für mich nichts mit religiösem Glauben zu tun, sondern mit Erfahrungen. Wissenschaftliche Erkenntnisse und der gesunde Menschenverstand sagen uns, dass es uns besser geht, wenn wir positive Qualitäten in uns entwickeln. Selbst wer sich nur ein paar Wochen etwa im Mitgefühl schult, erfährt, dass sich der Blutdruck senkt, der Stress verringert und er sich wohler fühlt. Jeder von uns kann das selbst nachprüfen. Das ist der springende Punkt: Wir brauchen die Schulung des Geistes, um ein besseres Leben führen zu können.' Dalai Lama *Der Do der Kampfkunst und die Entwicklung einer Lebensform der Achtsamkeit* BoD - Books on Demand Stress abbauen, auf die eigenen Bedürfnisse achten und sich dem Augenblick öffnen - der Weg der Achtsamkeit führt durch Meditation und bewusste Wahrnehmung zur eigenen Wertschätzung. Die körperliche wie geistige Gesundheit wird maßgeblich von unseren Gedanken bestimmt. Werden Sie sich Ihrer Handlungen und Ihrer Umgebung gewahr. Ein neuer Blickwinkel öffnet Herz und Verstand! Ausgehend von den Methoden der Mindfulness-Based

Stress Reduction (MBSR) von Jon Kabat-Zinn bietet Jutta Vogt-Tegen eine verständliche Einführung in die Achtsamkeitslehre. Der Bezug zu individuellen Lebenssituationen und praktische Übungshinweise ebnet den Weg zu einem achtsameren Leben - Tag für Tag.

Achtsamkeit Walter de Gruyter Entscheidung für ein gutes Leben Nur wer für sich selbst sorgt, kann den Anforderungen des Alltags standhalten, ohne gestresst und ferngesteuert vor sich hinzuleben. Und nur wer für sich selbst sorgt, kann auch für andere sorgen. Dr. med. Tatjana Reichhart weiß aus ihrer langjährigen Praxis, wie man herausfindet, was einem wirklich guttut und wie man sich Freiräume schafft, um das auch umzusetzen. Dazu schlägt sie eine Auswahl an effektiven Strategien vor, aus denen man sich diejenigen auswählen kann, die gut zu einem passen. So kann jeder auf seiner Roadmap den eigenen Weg zu einem selbstfürsorglichen und guten Leben finden.

Achtsamkeitsimpulse für dich Junfermann Verlag GmbH

Heilung von innen Oft leben wir unser Leben, ohne es zu erleben. Wir funktionieren dann so gut und so lange es eben geht - mechanisch, gestresst, fremdbestimmt. Die Praxis der Achtsamkeit wirkt dem entgegen. Mit ihr haben wir den Schlüssel zu unmittelbarer Lebendigkeit, zu mehr Mitgefühl uns selbst und anderen gegenüber in Händen. Jedem steht dieser Weg offen. Sie müssen kein Buddhist und kein spiritueller Mensch sein, um Zugang zu dieser Methode zu finden. Kennen Sie Phasen von Stress, Selbstzweifeln, Depression, Ängsten oder mit Suchtimpulsen? Dann finden Sie hier wirkungsvolle Ansätze, um aus diesen belastenden Zuständen herauszukommen. Das Buch bietet eine Fülle von Übungen, um entspannter und glücklich zu werden. - Die Autorin, Expertin für Psychotherapie mit jahrzehntelanger eigener Meditations-Erfahrung, eröffnet einen annehmenden und entlastenden Blick auf inneres Leid. - Die Übungen sind einfach, bewährt und vor allem spezifisch abgestimmt auf konkrete psychische Zustände und Bedürfnisse. Dr. med. Ulrike Anderssen-Reuster ist Fachärztin für Psychosomatische Medizin, Psychiatrie, Psychotherapie und Psychoanalyse. Als Lehrerin für MBSR/MBCT (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) und als Klinikerin interessiert sie sich dafür, wie die wohltuende Achtsamkeitspraxis bei psychischen Belastungen wie z.B. Angst, Depression oder chronischem Stress angewandt

werden kann. In der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie des Städtischen Krankenhauses Dresden-Neustadt, deren leitende Ärztin sie ist, hat sie achtsamkeitsbasierte Verfahren in die klinische Arbeit integriert. Patienten haben dort die Möglichkeit, zusätzlich zu modernen Psychotherapieverfahren wie tiefenpsychologische, körpertherapeutische oder verhaltenstherapeutische Methoden auch die Kraft der Achtsamkeitspraxis kennenzulernen. Dieses Angebot wird oft gerne angenommen, weil es Patienten einen Zugang zu einem inneren Heilungsprozess eröffnet, der spürbar werden lässt, dass es neben den belastenden Faktoren im Leben immer auch Gesundheit, Vitalität und Kraft gibt. Manchmal ist nur der Zugang dazu ein wenig blockiert. Das Ziel der Achtsamkeitspraxis ist es, die Hindernisse aus dem Weg zu räumen, die das Erleben der inneren Ganzheit verhindern.

Achtsamkeit und pädagogische Professionalität in der Lehrer*innenbildung Mahesh Dutt Sharma

Achtsamkeit ist die elementare menschliche Fähigkeit, sich selbst präsent zu fühlen, d. H. sich des Punktes der Existenz des Selbst und der entsprechenden Leistungsgrenze bewusst zu sein und die unangemessene Anerkennung oder das Übermaß vollständig abzulehnen Aktivitäten, die sich alarmierend drehen. Das Erwachen der dreigliedrigen inneren Funktionsstruktur der physischen, mentalen und spirituellen Prozesse, die in einem Individuum schlummert, ist das Hauptziel der Achtsamkeit. Achtsamkeit ist natürlich in Geist und Seele eines Menschen vorhanden, aber sie erfordert eine unerschütterliche Übung und Anstrengung, die in die täglichen Aufgaben einbezogen werden sollte. Nur dann kann dieses abstrakte Element als greifbares Objekt betrachtet werden und die Achtsamkeit schließt ihren Kreis. Manchmal wird Wissen als Lektion dessen verstanden, was eine Person direkt durch Sinne oder Gedanken und Wahrnehmungen beobachtet. Dies zeigt an, dass eine bestimmte Person achtsam ist. Experimente sind immer auf dem Weg eines impulsiven Laufs, um zu zeigen, dass ein Individuum den physischen Rahmen des Gehirns verändert, wenn das Gehirn dazu erzogen wird, achtsam zu sein.

Oesterreichische Zeitschrift für Berg- und Hüttenwesen Waxmann Verlag
Achtsamkeit spielt eine wichtige Rolle in der Spiritualität und zunehmend auch in

der Psychotherapie und der Lebensgestaltung. In jedem dieser Kontexte hat sie eine andere Bedeutung. Zudem ist es hilfreich, Formen der Achtsamkeit zu unterscheiden. Auf diese Weise lassen sich einige häufig gestellte Fragen beantworten. In diesem Buch wird die These vertreten, dass sowohl Achtsamkeit als auch achtsamkeitsorientierte Spiritualität rational sein können. Sie beinhaltet ein pragmatisches Verständnis von Vernunft. Außerdem müssen verbreitete, aber schwer begründbare Annahmen über achtsamkeitsorientiert.

Achtsamkeitstraining Riva Verlag
Ein einziger Tag voller bewusster Entscheidungen kann unser Leben grundlegend verändern. Der erfolgreiche Selbstoptimierer Aubrey Marcus zeigt in diesem Buch, wie einfache, alltägliche Veränderungen zur Routine werden und in lebenslange, konkrete Strategien für eine bessere Leistungsfähigkeit, einen starken Körper und einen verantwortungsvolleren Umgang mit uns selbst verwandelt werden können. Neben einer gesunden Ernährung als Basis sind ein optimales Workout, mehr Achtsamkeit, die richtige Duschttemperatur, eine aufmerksame Atmung oder bewusstseinsweiternder Sex weitere wichtige Optimierungstools, um das Beste aus jedem Moment herauszuholen und das Leben wieder in vollen Zügen zu genießen – und dafür sind nur 24 Stunden notwendig.

Neue Zeitschrift für Musik GRÄFE UND UNZER

Rehabilitation: zielorientierter, interprofessioneller Versorgungsprozess zur Förderung der Teilhabefähigkeit, Gesundheitsstrategie Rehabilitation ist ein geplanter und begründeter Prozess in einem interprofessionellen Kontext. Ziel der Rehabilitation ist es, die Selbstbestimmung und Funktionsfähigkeit der Menschen mit Beeinträchtigungen zu fördern und somit ihre gesellschaftliche Teilhabe im Sinne einer Inklusion zu erreichen. Dieses Ziel begründet sich auf der International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF) der WHO. Sie betont ausdrücklich die aktive Rolle der betroffenen Menschen und die unterstützende Rolle der Expertinnen und Experten im Kontext einer interdisziplinären Gesundheitsversorgung. Die Herausgeber, die Autorinnen und die Autoren legen ein evidenz-basiertes und praxisorientiertes Werk vor, das aus einer interprofessionellen Perspektive die Rehabilitation als Wissenschaft im derzeitigen Diskurs verortet und dabei über die Gegenwart hinaus auf eine Zukunft weist, in der beeinträchtigte

Menschen selbstbestimmt an der Gesellschaft teilhaben. Zum Inhalt und Aufbau Teil 1: Theoretische Grundlagen •Konzepte, Akteure, Systeme, disziplinäre Perspektiven Teil 2: Forschung und Forschungsmethoden •Grundlagen, Ansätze und Designs, Merkmalerfassung, Forschungsorganisation Teil 3: Rehabilitative Versorgung in der Praxis •Interventionen, Konzepte, Zielgruppen
Lehrbuch Rehabilitationswissenschaften LIT Verlag Münster
Ausgeglichen, kraftvoll und entspannt leben, wer wollte das nicht? Achtsamkeit heißt hier das Zauberwort. Für einen entschleunigten Alltag, liebevollere Beziehungen sowie mehr Bewusstheit und Intensität in jedem Augenblick. Der kleine Achtsamkeitscoach führt sanft und in kleinen Schritten zu einer achtsamen inneren Haltung. So schaltet man Stress am effektivsten aus und kurbelt gleichzeitig die Lebensfreude an. Klassische Achtsamkeitsmeditationen und viele kleine Alltagsübungen machen den Einstieg leicht. Mit Übungsplänen für 4 oder 8 Wochen.

Das neue Achtsamkeitstraining Arbor Verlag

Focusing bezeichnet den Prozess, durch Beobachtung und Erspüren von körperlichen Empfindungen persönlichen Problemen auf den Grund zu gehen und zu verarbeiten. Basierend auf jahrelanger Praxiserfahrung erklärt Klaus Renn, der bekannteste Focusing-Therapeut im deutschsprachigen Raum, die Grundlagen dieses psychotherapeutischen Verfahrens. Er führt in die Umsetzung in der therapeutischen und beratenden Anwendung ein, veranschaulicht dies durch zahlreiche Fallbeispiele und macht sie durch Übungen und konkrete Interventionsvorschläge nachvollzieh- und anwendbar. Ein hilfreiches Buch für alle, die Focusing in ihrer Arbeit anwenden wollen.

Viel Lärm um Achtsamkeit hsm healthstyle.media

»Die Sache mit dem gelingenden Leben: Sie bleibt kompliziert.« Achtsamkeit ist längst im Mainstream angekommen, in den Teeregalen im Supermarkt und in den Personalabteilungen der Konzerne. Millionen Deutsche meditieren regelmäßig. Das Versprechen ist verlockend: Stille und Frieden finden in unserer hektischen, schnelllebigen Zeit. Ein In-sich-Ruhen, das neue Kraft schenkt und nebenbei mitfühlender macht, konzentrierter, belastbarer. Der Soziologe Jacob Schmidt hat den anhaltenden Trend untersucht und findet: Achtsamkeit verspricht viel mehr, als sie zu bieten hat. Sein Buch ist eine überfällige Auseinandersetzung mit

diesem schillernden Begriff, hinter dem sich häufig wenig mehr als kapitalismusfreundliche Selbstoptimierung versteckt. Zugleich fordert Schmidts Analyse heraus, die gesellschaftlichen Gründe für die große Sehnsucht nach Ruhe und einem anderen Zusammenleben ernst zu nehmen – und für eine bessere Welt zu streiten, statt sich aufs Kissen zu setzen. »Jacob Schmidt ist mit dieser Studie eine beeindruckende Analyse, ja ein großer Wurf gelungen.« Hartmut Rosa *Unerwartet* MVG Verlag

Schalten Sie Ihr Gehirn auf mehr Erfolg
Kennen Sie das? 6.00 Uhr aufstehen. An der roten Ampel E-Mails checken und hoffen, dass einen die grüne Welle nicht erwischt. Hat jemand auf den Projektvorschlag von gestern Nacht reagiert? Der Tag ist voll gebucht mit Meetings. Ein wichtiges Mittagessen mit dem Kollegen, der ein Projekt an sich reißen will. Der Hai! Am Abend Essengehen mit Geschäftspartnern. Danach nochmal E-Mails checken. Nach ein oder zwei Gläsern Wein schnell einschlafen und um 3:30 erschrocken aufwachen, weil die Präsentation für den nächsten Tag noch ansteht (...). STOPP! Sie sind schon vom Lesen ganz erschöpft? Begegnen Sie dennoch immer häufiger dem Denkmuster, Leistung könne ständig gesteigert werden? Wie kann das gutgehen? Mit Hilfe der Hirnforschung und langjähriger Führungserfahrung zeigen die Neurowissenschaftlerin Karolien Notebaert und der Coaching-Experte Peter Creutzfeldt wie durch "Achtsamkeit" (engl. "Mindfulness") sich etwa gesteigerte Leistungsfähigkeit, vermehrte Erreichbarkeit oder ständiges Multitasking nicht nur bewältigen lassen, sondern wie diese Methode die körperliche und geistige Fitness positiv beeinflusst. Dabei führen einfache Übungen, wissenschaftlich nachweisbar, zu strukturellen Veränderungen im Gehirn, die dessen Funktion verbessern.

24 perfekte Stunden Helmut Lingen Verlag
The impact of Heinrich von Kleist unfolds between precise depictions and moral extremes. Crystallized in words, his characters appear as paradigms of human fallibility. Their passions and obsessions, their inadequacies and longings are captured in a writing style that reveals its influence even in novels and plays of the

twentieth century. This volume takes the literary reception of Kleist as one of its focal points and, furthermore, considers the author's oeuvre and his life on the occasion of the 200th anniversary of his death.

Das Prinzip Selbstfürsorge

Vandenhoeck & Ruprecht
Kompetenz umschließt Wissen und Können. Doch was bedeutet dies in der Kooperation? In wissenschaftlich-technologischen Projekten entstehen heute Risiken, die ein Einzelner vielleicht noch vorherzusehen, aber niemals allein zu kontrollieren vermag. Das knowing, das Wissen-Wie, eines kompetenten Teams wird entscheidend, wenn die Komplexität in Arbeitsprozessen wächst. Die Kooperationspartner brauchen ein bestimmtes Wissen-in-Praxis, mit dem sie ihre Aufmerksamkeit rechtzeitig auf akute und zukünftige Probleme richten können. Ihre Geistesgegenwart wird Achtsamkeit (mindfulness) genannt. Welches Wissen achtsames Handeln in der Zusammenarbeit ermöglicht und wie es sich entwickeln lässt, ist Gegenstand der vorliegenden Untersuchung. Prof. Dr. Ines Langemeyer hat von 1994-2000 Psychologie an der Freien Universität Berlin studiert. Von 2001-2011 war sie wissenschaftliche Mitarbeiterin an der FU Berlin (Medienforschung), der Universität Erfurt (Medienforschung) und der Brandenburgischen Technischen Universität Cottbus (Arbeits- und Industriosozologie) sowie 2011 Post-doctoral Research Fellow an der Universität Oslo. 2005 wurde sie an der Helmut-Schmidt-Universität in der Berufspädagogik promoviert. 2011 wurde sie auf eine Junior-Professur für Lebenslanges Lernen an der PH Ludwigsburg und dem Deutschen Institut für Erwachsenenbildung (Bonn), 2013 auf eine Professur für Erwachsenenbildung/Weiterbildung an der Universität Tübingen und 2014 auf die Professur für Lehr-Lernforschung am Karlsruher Institut für Technologie berufen.

Magische Momente der Veränderung

Arkana
Achtsamkeit steht hoch im Kurs und scheint so etwas wie ein Allerheilmittel für alle möglichen Anliegen zu sein: ein

geschwächtes Ich zu stärken, Selbstoptimierung voranzutreiben, die Arbeit effizienter zu bewältigen, mehr zu verdienen und insgesamt ein besserer Mensch zu werden. Allmählich hat sich die ursprüngliche Idee eines achtsamen Lebens auf Funktionales reduziert. Der Mensch ist fast immer absichtsvoll in Bewegung, oft mit seinem Geist schon beim Ziel. Die Allerwenigsten realisieren noch das Jetzt-Hier. Den jeweiligen Augenblick klarer zu erfahren, ist gleichwohl ein lebenslanger Übungsprozess. Um dieses auch für den Alltag hilfreiche Verständnis zu verdeutlichen, führt Zen-Meister Gerald Weischede zurück zu den traditionellen Wurzeln von Achtsamkeit und leitet daraus die "rechte Praxis" für unser Leben ab.

Achtsamkeit. Befreiung zur Gegenwart

Haufe-Lexware
Das umfassende Handbuch vermittelt die fachlichen Grundlagen, Grundsätze und Ziele der Basalen Stimulation aus erster Hand mit interdisziplinärer Ausrichtung und einer ausgearbeiteten konzeptionellen und didaktischen Struktur. Das Herausgeber- und Autorinnenteam stellt den theoretischen Bezugsrahmen und zentrale Anwendungsfelder der Basalen Stimulation dar. Das Handbuch beschreibt die Basale Stimulation anschaulich, detailliert und verständlich. Das Autorenteam definiert und erläutert den Gegenstand benennt und klärt Grundkonzepte, wie das Hexagon der Entwicklungsbereiche, die Konzepte elementarer Wahrnehmung oder die Orientierungsräume benennt Adressaten, wie Patienten, Klienten, Bewohner und Angehörige skizziert Besonderheiten der Entwicklung entlang der Lebensspanne vom Frühchen bis zum alten Menschen stellt Akteure vor, wie Pflegende, Heilpädagogen und Therapeuten identifiziert und vertieft Prozesselemente und Handlungsschritte der Basalen Stimulation beschreibt Handlungsfelder und Settings, wie z.B. Akutpflege, Altenpflege, Intensivstation, und Kindertagesstätte diskutiert Rahmenbedingungen in ethischer und forschungsbezogener Hinsicht orientiert sich am Bedarf seiner Leser und Leserinnen und deckt die Inhalte der Fort- und Weiterbildungskurse zur Basalen Stimulation ab.