



Leseprobe

Dr. Sarah Jane Arnold
**Der Achtsamkeits-
Begleiter**

Ein Ausmalbuch mit kleinen
Übungen für Entspannung
und Gelassenheit

Bestellen Sie mit einem Klick für 12,99 €



Seiten: 128

Erscheinungstermin: 13. März 2017

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de



Achtsamkeit – eine Einführung

Unser heutiges Leben kann ganz schön stressig und anstrengend sein. Um den Alltag zu bewältigen, planen wir alles akribisch und unternehmen die größten Anstrengungen. Wir arbeiten verbissen auf unsere Ziele hin, erledigen mehrere Aufgaben gleichzeitig und schalten auf Autopilot, um uns nicht zu verzetteln oder die Prioritäten aus den Augen zu verlieren. Dieser Modus des ständigen Aktivseins ist in vielerlei Hinsicht positiv und hilfreich, denn er ist wie ein Motor, der uns antreibt, und dafür sorgt, dass wir die Dinge, die wir uns vornehmen, auch realisieren. Außerdem stärkt es unser Selbstvertrauen. Aber das ewige *Machen und Tun* hat auch seine Schattenseiten: Es ist auch ein Zeichen für den Wunsch nach Veränderung, die Unzufriedenheit mit dem Istzustand, der Druck und die Erwartungen, die auf uns lasten. Nicht zuletzt auch mit mangelnder Bewusstheit und allzu viel Routine. Wenn wir im Kopf auf Autopilot sind, werden wir oft von negativen Gedanken und unangenehmen Gefühlen heimgesucht, die alles andere als dienlich sind. Dann fühlen wir uns schnell ausgelaugt, leer und sind nicht mehr in der Lage, all das Schöne zu würdigen, das der *gegenwärtige Augenblick* zu bieten hat. Die Achtsamkeit gibt uns einen Weg, um mit diesen Problemen



