

Timeout statt Burnout

Achtsamkeit als Lebenskunst

ZIELGRUPPE:

- ▶ Alle, die auf sich selbst achtgeben möchten
- ▶ Pädagogen, Ärzte, Psychologen, Psychotherapeuten und Seelsorger
- ▶ Entspannungs-, Yoga- und Meditationslehrende sowie Sportler
- ▶ Kursteilnehmende, Klienten, PatientInnen
- ▶ Mitarbeitende und Führungskräfte

»Achtsamkeit ist ein Schlüssel zu mehr Selbstbestimmung und einer bewussteren Lebensgestaltung«, so der Neurowissenschaftler Dr. Ulrich Ott im Vorwort des Buches.

Sie erhalten eine Reihe von praxiserprobten Impulsen zur eigenen Standortbestimmung und Selbstklärung. In jedem Kapitel regen die Autoren an, Pausen einzulegen, innezuhalten und zu entschleunigen.

Ihre alltagstauglichen Timeout-Übungen sind auf der beiliegenden CD zusammengestellt und ermöglichen es Ihnen, die Lebenskunst der Achtsamkeit ganz konkret einzuüben und so einen Ausweg aus der Stress- und Burnout-Falle zu finden.

Buch und CD laden Sie ein, die Kunst der Achtsamkeit für Ihren privaten und beruflichen Alltag nutzbar zu machen:

- Wie kann ich Achtsamkeit in meinem Leben kultivieren?
- Wie kann ich mein Leben mit mehr Selbstverantwortung gestalten?
- Wie kann ich mein Leben neu auf das ausrichten, was für mich wesentlich ist?
- Wie kann eine neue Bewusstseins- und Arbeitskultur gefördert werden?
- Was steckt hinter dem von Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt entwickelten *Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA)*?

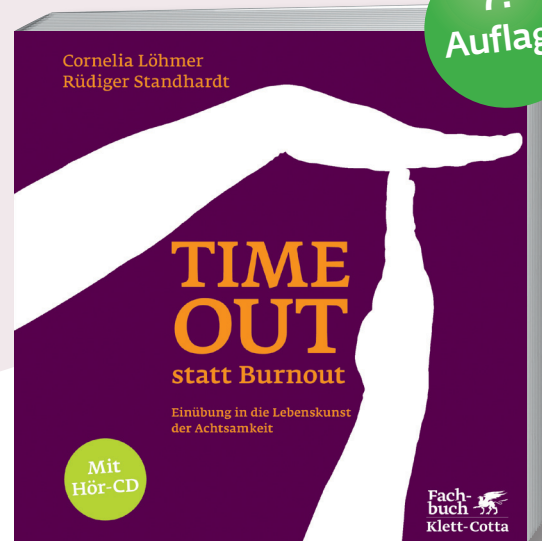
»Das Buch ist eine praxiserprobte Anleitung zur Entschleunigung des Arbeitslebens durch Achtsamkeit – und zugleich ein Plädoyer für eine Kultivierung der Arbeitswelt als Ausweg aus der Stress- und Burnout-Falle.«

Dr. Dieter Müller-Harju, *Psychologie Heute*



Das Standardwerk zum Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA) nach Rüdiger Standhardt

7.
Auflage



Cornelia Löhmer / Rüdiger Standhardt
Timeout statt Burnout
Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit

Bereits in der 7. Auflage

2014. 199 Seiten, gebunden mit Hör-CD

€ 20,- (D)

ISBN 978-3-608-94729-8

Auch als
ebook

Nähere Informationen zur TAA-Ausbildung finden Sie unter
www.achtsamkeit-am-arbeitsplatz.de

Cornelia Löhmer,

M.A., TZI-Gruppenleiterin (RCI.int), zertifizierte MBSR-Lehrerin (CFM), Hochschuldozentin (1986–1997), Gründung und Leitung des Giessener Forums mit Rüdiger Standhardt (1990–2016). Seit 1990 selbstständige Seminarleiterin, Trainerin, Ausbilderin für achtsamkeitsbasierte Verfahren und Buchautorin.

Rüdiger Standhardt

Dipl.-Pädagoge und Studium der ev. Theologie. Seit 1988 selbstständig tätig in der Erwachsenenbildung und seit 2017 Institutsleiter des Forum Achtsamkeit. Ausbilder für achtsamkeitsbasierte Verfahren (MBSR, TAA, PME), Trainer für Persönlichkeitsentwicklung und Initiator der jährlichen Fachtagung Achtsamkeit am Arbeitsplatz.