

# Kleines Lernbuch mit großer Tiefenwirkung

Was bin ich froh, dass ich mir die Zeit gönnt habe, dieses Buch langsam zu lesen. Man könnte es auch schnell lesen und würde - und das ist ja eine der Kernbotschaften - so einiges in seinem Leben verpassen. Das Buch liest sich nämlich außerordentlich gut. Es ist klar und unverschnörkelt geschrieben und zugleich frisch und reich an Geschichten, Zitaten und Anekdoten. Der sonst oft so streng und schwer wirkende Begriff Achtsamkeit wird so lebendig. Die acht Kapitel des Buches sind als Lese-, Praxis- und Reflexionseinheiten aufgebaut und widmen sich folgenden Themen: Stress in der modernen Welt, Stresstreiber, Fremd- und Selbstbestimmung, Gedanken-, Gefühls- und Verhaltensmuster, Liebe und Arbeit, Selbstliebe sowie einer sehr praxisnahen Vision, wie Achtsamkeit auch am Arbeitsplatz gelebt werden kann.

Die Autoren beschreiben eindringlich und gut belegt, was der Preis für unsere Kultur der Hetze und des Effizienzwahns ist: Nämlich, dass wir dabei Gefahr laufen, das eigene Leben zu verpassen. Das Schöne an dem Buch ist, dass es nicht im Negativen verfangen bleibt, sondern genauso fundiert und vor allem praxisnah Wege aufzeigt, wie man der Welt da draußen, aber auch sich selbst, mit Achtsamkeit begegnen kann und welche transformierende Kraft dies hat. Es geht um weit mehr als „Burn-out-Prophylaxe“ oder die berühmte „Work-Life-Balance“: Es geht um Lebensbalance und wirkliches Lebendigkeit, darum sich selbst zu lieben und, ganz natürlich, auch die Arbeit die man tut. Daraus ergibt sich Sinn und Freude.

Diese „großen Themen“ nehmen die Autoren mit spielerischer Leichtigkeit auf und geben sie unter anderem in Form von Tagebuchfragen zur Selbstreflexion an den Leser zurück. Wenn man sich Zeit nimmt und darauf einlässt, sind diese Fragen wertvolle Wegweiser zu einem selbst. Und genau darum geht es ja: Nicht darum, zu funktionieren und sich zu optimieren, sondern darum, wirklich zu sein, authentisch zu sein, auch mit den großen Fragen des Lebens. Dass Achtsamkeit keine Methode oder Technik ist, sondern eine innere Haltung, eine Lebenseinstellung, wird so deutlich.

Die Autoren Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt haben hier mit viel Liebe, Erfahrung und visionärem Engagement ein Werk zusammengestellt, das dem Leser helfen kann, in seinen Alltag, auch den beruflichen, mehr Achtsamkeit und Lebendigkeit und Sinn zu bringen. Ganz undogmatisch und daher authentisch und überzeugend ist die Vision der Autoren von einer Gesellschaft, in der Achtsamkeit selbstverständlich auch in der Arbeitswelt ihren Platz hat.

Dieses handliche Büchlein ist damit sehr viel mehr als ein Lern- oder Selbsthilfebuch. Es inspiriert zum Selberleben! Es lohnt sich, sich Zeit dafür zu nehmen und einmal selbst zu schauen, welche Wirkung die Tagebuchfragen im Buch oder die Praxisübungen auf der beiliegenden CD entfalten. Die CD verdient eine besondere Würdigung: Die Praxisübungen darauf sind von den beiden Autoren selbst eingesprochen und bieten in jeweils 15 Minuten sechs kleine Perlen an Achtsamkeitsübungen. In dem großen Spektrum von PME, achtsamem Sitzen und Gehen sowie einfachen Körperübungen ist für jeden etwas dabei, das im Alltag integriert werden kann.

**Fazit:** Allein das Lesen ist schon sehr inspirierend und kann auch durch die vielen Querverweise zum Weiterlesen nachhaltig anregend sein. Aber die Erfahrung, welche Magie Achtsamkeit als Lebenshaltung entfaltet, kommt aus der Praxis. Es gibt nichts Gutes, außer man tut es. „Timeout statt Burnout“ bietet genau dafür viele konkrete Anregungen mit Tiefgang!

(Quelle: [www.amazon.de](http://www.amazon.de) von Cornelia Lichtner, Schönbornstrasse 23 D. 76646 Bruchsal, +49 (0)179 53 86 180, [www.meinstressundich.de](http://www.meinstressundich.de))

Kleines Lernbuch mit großer Tiefenwirkung