

# Mehr Bewusstheit ins eigene (Berufs-)leben bringen

Buchbesprechung: Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt: Timeout statt Burnout. Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit. Stuttgart: Klett-Cotta 2012, 199 S. mit Übungs-CD

Immer mehr Menschen fühlen sich durch die wachsenden Anforderungen im Job überfordert. Ständige Erreichbarkeit, Leistungs- und Konkurrenzdruck und drohender Arbeitsplatzverlust schlagen aufs Gemüt.

Die WHO erklärte den beruflichen Stress zu „einer der größten Gefahren des 21. Jahrhunderts.“

Höchste Zeit also für Bücher wie das von Dr. Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt, das sich nicht nur an den gestressten einzelnen Arbeitnehmer richtet, sondern auch Führungskräfte und Unternehmer für eine neue Arbeitskultur gewinnen möchte.

Die Kultivierung von Achtsamkeit am Arbeitsplatz als ein Ausweg aus der Stress- und Burnout-Falle.

In acht sehr gut strukturierten und leicht lesbaren Kapiteln leiten die Autoren den Leser Schritt für Schritt darin an, mehr Bewusstheit ins eigene (Berufs-)leben zu bringen.

Besondere Schätze aus der Praxis für die Praxis sind das Time-out-Tagebuch (in jedem Kapitel gibt es entsprechende Fragen zur Selbstreflektion) und die beiliegende CD mit praxiserprobten Time-out-Übungen.

Ein wirklich sehr empfehlenswertes Buch für alle, die einen einfachen (aber nicht mühelosen) Weg zur Entschleunigung suchen, Körper und Seele (wieder) in Balance bringen möchten und auch an den existentielleren Fragen des Lebens interessiert sind.

Leo Mersch, Gießen für [www.amazon.de](http://www.amazon.de) im September 2012