

Pioniere des Bewusstseinswandels in der Arbeitswelt

Marc Vermees

Ein wunderbares Werk! Mit einfacher und humorvoller Rhetorik berichten die Autoren aus ihren eigenen Erfahrungen. Der Leser findet sich darin wieder, denn in aufrichtiger Weise werden die "Hindernisse auf dem Weg der Stress-Bewältigung" entlarvt und konstruktive Anregungen gegeben, um nicht zum Opfer der äußeren Umstände zu werden und letztendlich zu resignieren. Das Buch weckt in uns eine grundlegende innewohnende (und manchmal schlummernde) Fähigkeit: Die Lebenskunst der Achtsamkeit.

"Timeout statt Burnout" ist ein postmodernes Werk, das aus der gelebten und weisen Erkenntnis der notwendigen Erhaltung und Rückgewinnung von Werten in der Arbeitswelt für uns geschrieben wurde. Das Resultat ist ein inspirierendes Buch für Burnout-Betroffene und Menschen, die Achtsamkeit in ihrem Unternehmen einführen und leben möchten.

"Timeout statt Burnout" ist gleichzeitig ein Arbeitsbuch und lädt beim Lesen ohne Umwege zu einer Bestandsaufnahme ein und ermöglicht durch Reflektion und einfache Achtsamkeitsübungen (CD) eine Art inneren "Resets". Der Leser wird in einfachen Schritten unterstützt, eine klare Vision zu entwickeln, Hindernisse als Möglichkeit des Wachstums und als Umwandlung in Zuversicht zu erkennen. Die kurzen Übungen (Dauer maximal 15 Minuten) können zu jeder Tageszeit durchgeführt werden und sind leicht erlernbar. Mein Tipp: Machen Sie konsequent über einen Zeitraum von 14 Tagen einmal am Tag die Übungen und lesen Sie danach das Buch noch einmal! Beantworten Sie die Fragen für Ihr Timeout-Tagebuch dabei noch einmal und vergleichen Sie...

Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt gehören zu den Pionieren des Bewusstseinswandels in der Arbeitswelt. In ihrem neuen Buch vermitteln sie Übungen für die Achtsamkeit ohne traditionellen oder religiösen Hintergrund, sondern einfach essenziell, pragmatisch und bodenständig. Ein effektives Werkzeug für alle Berufstätigen - seien sie nun Arbeitnehmer oder Arbeitgeber. Das Resultat ist auf jeden Fall spürbar: mehr Lebensqualität, mehr Gesundheit, mehr Freude am Arbeiten und am Da-Sein.

Ich danke den Autoren mit großer Wertschätzung.

(Quelle: www.amazon.de, 8. November 2012)