

MIT DER KRAFT DER ACHTSAMKEIT – ENTSCHEUNIGEN!



Timeout statt Burnout: Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit (Gebundene Ausgabe)

Klett-Cotta 2012, 199 Seiten, gebunden, mit CD
ISBN: 978-3-608-94729-8

„Eigentlich bin ich ganz anders, aber ich komme nur selten dazu.“ (Ödön von Horváth)... Wer hat das nicht schon gedacht? Eigentlich weiß ein Jeder, dass man sich nicht abhetzen, sondern mehr Zeit lassen sollte. An Antworten, warum es an Zeit fehlt, ist keiner verlegen. Der

Zeit- und Leistungsdruck lassen die meisten nicht zur Ruhe kommen. Und immer passiert es: Burnout – ausgebrannt! Burnout ist zu einer weit verbreiteten Zivilisationskrankheit in unserem Berufsleben geworden.

Damit eine „Auszeit“ nicht wegen einer Krankheit erzwungen wird, sondern man sich ein „Timeout“ selbst verordnet, bieten Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt mit ihrem Buch kundige Informationen, klare Orientierungen und praktikable Achtsamkeitsübungen.

Das Buch ist eine engagierte 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.

Die Autoren sind „alte Hasen“. Sie wissen wovon sie schreiben. Seit vielen Jahren sammeln sie Erfahrungen in ihrer Seminararbeit, in Workshops und Vorträgen. Sie sind pädagogische Experten für Themenzentrierte Interaktion (TZI), Progressive Muskelentspannung sowie Lehrer und Dozenten in der MBSR-Ausbildung (Stressbewältigung durch Achtsamkeit). Zudem: sie leben, was sie schreiben! „Wir sind mit *Herz und Seele* bei dem, was wir tun – beruflich wie privat.“ Achtsamkeit und „das Leben in Leichtigkeit“ sind Leitlinien ihrer Arbeit.

Mit dem vorliegenden Buch „Timeout statt Burnout“ haben sie jetzt ihre praktische Erfahrungen für ein achtsames Arbeitsleben als einfühlsame Handreichung, in einem auch ästhetisch ansprechenden Buchformat mit klarer Strukturierung zusammengefasst. Ihre Anleitungen nehmen den ganzen Menschen mit Körper, Geist und Seele ernst.

Den Autoren geht es um mehr als ein Übungsbuch. Sie wollen dazu beitragen, dass sich in der Arbeitswelt ein Bewusstseinswandel entwickelt, durch den Stress- und Burnout sich eine „Auszeit“ nehmen. Hierzu soll auch ihr Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA) beitragen.

Was mir persönlich besonders an dem Buch gefällt, ist die Leichtigkeit beim Lesen. Ihr Hinweis auf fünf Phasen, die für die Veränderung ihrer eigenen beruflichen Arbeit bedeutsam waren, sind für jeden Leser hilfreich. Das Buch ist fundiert und herzlich geschrieben, nicht überladen, kommt auf den Punkt und leitet konkret dazu an, wie man es besser machen kann.

Die wohlbekannte Aussage von Erich Kästner gilt natürlich auch hier: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!“

Achtsamkeit ist nicht schwer, sich täglich daran zu erinnern aber eher...

Das Buch von Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt ist ein Geschenk, das sich jeder gönnen sollte, der sich selbst und auch andere beschenken will!

Dr. Dieter Mueller-Harju

Autor, Persönlichkeitsberater, Lebenskünstler

www.dr-mueller-harju.de