

## Der Weg ist das Ziel

18.03.2009, 08:18 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *MensSana*

Presseagentur: *BUCH CONTACT*

---



Das Leben bewusst gestalten, sich selbst besser kennen lernen, sorgsamer mit den eigenen Ressourcen umgehen – das lehrt Maren Schneider in *Der Weg der Achtsamkeit. Bewusstheit und Meditation im täglichen Leben.* (Knaur MensSana). Das Buch gibt eine fundierte und zugleich bewusst alltagsbezogene Einführung in die Methode der Achtsamkeit.

Kern dieser Methode ist die Fokussierung auf das Hier und Jetzt. So wird die Fähigkeit gestärkt, Sorgen loszulassen und schwierige Situationen mit Ruhe und Bedacht zu bewältigen: Durch Präsenz, Mut und Zuversicht. Systematisch und leicht verständlich vermittelt die Autorin zunächst die Grundlagen der Achtsamkeit. Anschließend führt sie mit

konkreten Tipps und gut nachvollziehbaren Anweisungen in die Meditation ein.

Die Alltagstauglichkeit der Methode stellt die Autorin im großen Praxisteil des Buches unter Beweis. Hier gibt Maren Schneider Anleitungen zu Körperübungen wie beispielsweise der Gehmeditation. Für Situationen, in denen nicht viel Zeit zum Üben bleibt, rüstet Maren Schneider ihre Leserinnen und Leser mit „Achtsamkeit für zwischendurch“: Die 5-Minuten-Meditation oder die Tee-Meditation lassen sich fast immer und überall praktizieren. Auch den Umgang mit Schwierigkeiten lehrt sie, damit beim Trainieren kein Frust aufkommt. Geführte Meditationen auf der CD, die dem Buch beiliegt, unterstützen zusätzlich bei der Umsetzung des im Buch Beschriebenen.

Immer wieder verdeutlicht Maren Schneider, dass Achtsamkeit in den Alltag integriert werden sollte und erst durch regelmäßiges Anwenden ihre volle Wirkung entfaltet: „Achtsamkeit lebt vom Selber-(Er-) leben, vom Praktizieren, Üben und Ausprobieren.“ Es geht nicht um das Ziel, sondern um den Weg – hin zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit.

## **Portrait**

BUCH CONTACT ist eine PR-Agentur und betreut vorwiegend Verlage und Autoren. Wir arbeiten in zwei Büros, in Freiburg sowie im Hauptstadtbüro in Berlin, und verstehen uns als "Kontaktschmiede", als Schaltstelle zwischen unseren Kunden und dem Markt. Wir halten fortlaufend und persönlich Kontakt zu den Medien und betreuen die Pressearbeit einzelner Titel oder kompletter Verlagsprogramme.

---

News-ID: 292223 • Views: 152 (Stand: 01.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/292223/Der-Weg-ist-das-Ziel.html>