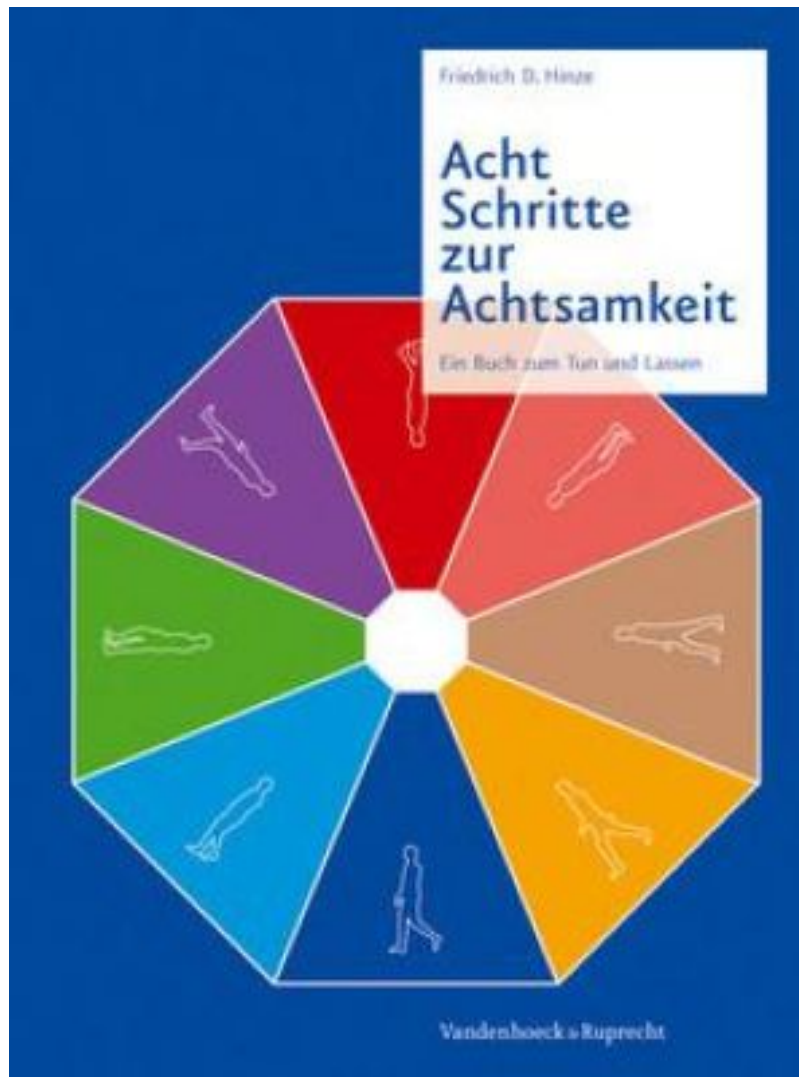


Acht Schritte zur Achtsamkeit

08.12.2010, 10:07 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Vandenhoeck & Ruprecht*



Allzu schnell geht im Alltag der Blick für einen respektvollen Umgang mit sich selbst und den Mitmenschen verloren. Achtsamkeit stellt sich nicht von selbst ein, sie will gelernt sein. Friedrich Hinze leitet mit einem Lesebuch und 23 »Einsichtskarten der Achtsamkeit« Schritt für Schritt in Wort und Bild dazu an, wie man bewusster und damit auch zufriedener durchs Leben gehen kann. Zahlreiche Übungen regen zum Ausprobieren und Nachdenken an.

Zur Achtsamkeit zu gelangen ist ein großes Ziel. Das erste Ziel ist, Einsichten zu erlangen. Das zweite Ziel ist es, sich zum Tun zu bewegen. Das dritte Ziel ist es, etwas lassen zu können. Für das übergeordnete Ziel, sich selbst und anderen Beachtung zu schenken, sind alle acht Schritte dieses Buchs gleichwertig und gleichwichtig. Jeder Schritt lässt den vorangegangenen hinter sich. Jeder Schritt kann einzeln getan und nach jedem Schritt kann stehen geblieben werden.

Der Autor

Dr. phil. Friedrich Hinze, Diplom-Psychologe, Supervisor, systemischer Therapeut, ist seit vielen Jahren freiberuflich tätig als Trainer, Coach und Berater in den Bereichen Sozialmedizin, Sozialberatung, öffentliche Verwaltung, Wirtschaft

und Politik.

Friedrich Hinze

Acht Schritte zur Achtsamkeit

Ein Buch zum Tun und Lassen

158 Seiten mit 19 Abbildungen und 23 farbigen Karten, kartoniert in Schuber

€ 29,90 D / € 30,80 A / SFr 43,90

ISBN 978-3-525-40432-4

Portrait

Seit 1735 publiziert Vandenhoeck & Ruprecht in Göttingen wissenschaftliche Literatur und gehört damit weltweit zu den ältesten konzernunabhängigen Verlagen. Heute bietet der Verlag ein breites Programm aus wissenschaftlicher Fachliteratur sowie Veröffentlichungen für den Schulunterricht und die berufliche Praxis.

Die Schwerpunkte des Programms liegt in den Bereichen Theologie und Religion, Psychologie, Geschichte sowie Altertumswissenschaft, Philosophie und Philologien. Neben dem klassischen Kerngebiet der wissenschaftlichen Literatur ist das Angebot an praxisorientierter Literatur zu gleicher Bedeutung herangewachsen: Interessierte aus Personalentwicklung und Management, psychologischen Beratungsberufen, kirchlicher Gemeindegarbeit sowie Lehrerinnen und Lehrer finden bei Vandenhoeck & Ruprecht ihre Bücher.

News-ID: 492952 • Views: 1728 (Stand: 21.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/492952/Acht-Schritte-zur-Achtsamkeit.html>