

Vorbeugen gegen Burn-out

24.10.2012, 13:00 | Persönlichkeitsentwicklung, Bewusstsein & Spiritualität

Pressemitteilung von: *Verlag edition steinrich*



Coverabbildung

B. Alan Wallace: Die befreiende Kraft der Aufmerksamkeit. Ein Training, edition steinrich 2012, Hardcover, 320 Seiten, ISBN 978-3-942085-25-0, Euro 24,90

Nicht mehr zu wissen, wo einem der Kopf steht, sich in der Vielzahl der zu bewältigenden Aufgaben, die alle gleichzeitig nach Erledigung rufen, zu verlieren, zu vergessen, was man sich unbedingt merken wollte, all das sind für die meisten mittlerweile alltäglich gewordene Erfahrungen. Einer permanenten Reizüberflutung ausgesetzt, sind Aufmerksamkeitsdefizite an der Tagesordnung.

Der Aufmerksamkeit und wie wir diese schulen können, widmet sich dieses Buch. Alan Wallace zeigt darin, wie wir durch ein 12 Stufen umfassendes Aufmerksamkeits-Training, das ursprünglich in einem buddhistischen Kontext entwickelt wurde, unsere Aufmerksamkeit schulen und so den Alltag konzentrierter und entspannter leben können. Das ermöglicht auch, die befreienden und heilsamen Dimensionen des Geistes besser nutzen zu können.

Bestsellerautor Daniel Goleman schreibt in seinem Vorwort dazu: „Alan Wallace gibt uns in ‚Die befreiende Kraft der Aufmerksamkeit‘ für die Schulung der Konzentrations- und Aufmerksamkeitsfähigkeiten eine Anleitung an die Hand und präsentiert uns damit auch eine potenzielle Kur für unsere im modernen Leben zur Norm gewordene chronische Ablenkbarkeit. Wir sind süchtig geworden, unsere Aufmerksamkeit zwischen E-Mail und iPod, zwischen der Person, mit der wir gerade zusammen sind, und dem Menschen, der uns gerade übers Handy anruft, zwischen dem gegenwärtigen Augenblick und der Planung des nächsten aufzuspalten. Alans Vorschlag hört sich einfach an, ist aber ziemlich radikal: Wir können unser Konzentrations- und Aufmerksamkeitsvermögen stetig verbessern und steigern und diese geistige Fähigkeit ebenso stärken wie unseren Trizeps. Wie im körperlichen Bereich liegt der Schlüssel auch hier im zielgerichteten Üben und Praktizieren. Dieses Buch erklärt uns mit bemerkenswerter Klarheit die speziellen Einzelheiten der Methoden, mittels derer wir unsere Aufmerksamkeitsmuskeln kräftigen können.“

Auch wenn das Aufmerksamkeits-Training im Buddhismus eine wichtige Rolle spielt, so muss man kein Buddhist sein, um seine Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeiten zu schulen. So betont der Autor in seiner Einleitung: „Für das Aufmerksamkeits-Training brauchen wir keinem religiösen Glauben oder irgendeiner Ideologie anzuhängen. Sie ist der Schlüssel zu einer mentalen Ausgewogenheit, deren Vorteile allen, die sich dieser Praxis ausdauernd widmen, zugute kommen.“

Dieses Buch ist für alle geeignet, die ihre Aufmerksamkeitsfähigkeiten schulen wollen. Ob man sich schon mit dem Thema beschäftigt hat oder nicht, spielt dabei keine Rolle. Die Anleitungen sind detailliert und verständlich und zu jeder Stufe gibt es genaue Praxisanleitungen sowie zusätzliche Übungen, die für das Training förderlich sind, z. B. die Entfaltung der vier Emotionen, die im Buddhismus als die höchsten angesehen werden, nämlich Liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut. Auch wenn wir uns einem solchem umfassenden Training nicht unterziehen wollen oder nur zeitweise, so bietet die Lektüre dieses Buches doch wertvolle Hinweise und Informationen, um zu einer entschleunigten Lebensweise zu finden. Somit bietet das Buch eine ideale Vorbeugung gegen das mittlerweile so weit verbreitete Burn-out.

<http://www.edition-steinrich.de>

Portrait

Der Verlag für Buddhismus und gelebte Spiritualität

Wir verstehen die edition steinrich als traditionsübergreifend, undogmatisch, unabhängig, zeitgemäß, kritisch und Kontinuität wahrend. Uns liegen Bücher am Herzen, die zeigen, wie buddhistische Sichtweisen moderne Lebensentwürfe inspirieren können. Und die anregen zu einem anderen, einem mitfühlenderen und globaleren Denken und Handeln.

News-ID: 673402 • Views: 1445 (Stand: 30.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/673402/Vorbeugen-gegen-Burn-out.html>