

Achtsam Sprechen Achtsam Zuhören Die Kunst Der Be

When people should go to the ebook stores, search launch by shop, shelf by shelf, it is in reality problematic. This is why we allow the ebook compilations in this website. It will totally ease you to look guide **achtsam sprechen achtsam zuhören die kunst der be** as you such as.

By searching the title, publisher, or authors of guide you in point of fact want, you can discover them rapidly. In the house, workplace, or perhaps in your method can be all best area within net connections. If you intention to download and install the achtsam sprechen achtsam zuhören die kunst der be, it is entirely simple then, in the past currently we extend the associate to buy and make bargains to download and install achtsam sprechen achtsam zuhören die kunst der be therefore simple!

Lehrbuch Der Pädagogik Gerhard von Zezschwitz 1882

Achtsamkeit | Dankbarkeit | Visualisierung | Anziehung - Das große 4 in 1 Buch: Methoden lernen um Gedanken & Emotionen zu steuern T. Breise 2022-05-27

Achtsamkeit | Dankbarkeit | Visualisierung | Anziehung Das große 4 in 1 Buch: Methoden lernen um Gedanken & Emotionen zu steuern - Bringen Sie Ihre Persönlichkeit auf ein neues Level. Fast jeder Mensch strebt danach sein Wesen zu optimieren. Doch statt uns zu verbessern sollten wir uns selbst verwirklichen! Hierbei wird Selbsterkenntnis, Selbstveränderung und Selbstakzeptanz in den Fokus gesetzt. Die meisten Menschen leben mit einem Minimum ihres Potenzials. Verändern Sie dies noch heute. Werden Sie besser als die erstklassige Version Ihrer Selbst. Trauen Sie sich, seien Sie neugierig und lassen Sie sich auf diese Reise ins eigene Ich ein. Diese vier Bücher bauen thematisch aufeinander auf. Sie werden Sie Stück für Stück zur Entwicklung geistiger Reife begleiten. Erlernen Sie, wie durch Achtsamkeit Gelassenheit einkehrt, wie durch Dankbarkeit Denkweisen verändert werden, wie durch Visualisierung Affirmation und Willenskraft geweckt wird und wie das Gesetz der Anziehung damit zusammenhängt. Sie lernen in diesem Buch: - Achtsamkeit: Seelenruhe und Gelassenheit lernen - Die Macht der Dankbarkeit - Visualisierung - Die Macht der Gedanken - Das Geheimnis der Anziehungskraft Sie können all dies haben, wenn Sie sich damit beschäftigen. Das einzige, was Ihnen im Weg steht, sind nur Sie selbst. Verändern Sie es bewusst und wagen Sie dieses Gedankenexperiment.

Calm Michael Acton Smith 2016-03-17 This e-book is a shorter version of the paperback, with the same beautifully designed content excluding the practical exercise pages - perfect to dip in and out, and choose which bits work best for you. Join the Calm revolution. Modern life is hectic and relentless: trains

delayed, endless emails filling the inbox, kids squabbling before bedtime... There has never been a more important time to rediscover your pause button. Calm is the book that will show you how to take back a little bit of peace, space and all-important calm. This book contains the simple tools, tricks and habits that will change the rest your life. It is a practical and pleasurable guide to twenty-first century mindfulness. Regular meditation is medically proven to be good for you - it increases focus and creativity, productivity and job satisfaction, mental and even physical health. But in reality most of us don't have time to sit on a cushion with our eyes closed for half an hour every day. And many people associate meditation with hard work and huge lifestyle shifts: you might be imagining Buddhist monks locked in a mountain retreat and living off gruel... This is where Calm comes in. Calm is about simple, achievable habits that work with the demands of your busy life instead of pretending those demands don't exist. Calm does not require specialist training: it uses abilities that every single one of us is born with, like creativity, spontaneity and simply noticing the world around you. Calm is not a set of rules that you need to worry about following or breaking. It is inspirational, practical and non-prescriptive. Onerous, time-consuming meditation might seem out of reach but everyone can achieve calm - including you. Calm combines extracts from fascinating neurological research with wisdom from history's great thinkers and the real-life experiences of individuals across the globe. It demystifies mindfulness and shows you the many simple ways to be mindful while carrying on with your life. It is also a beautifully crafted object, filled with artwork and artistry, that will change your perspective by showing you the pleasures of the world anew. Take a walk with nowhere to go, savour a chocolate on the tip of your tongue, plant a seed, doodle aimlessly, turn off your mobile phone for five short minutes. Smile, breathe and go slowly. Michael Acton Smith has written a game-changing book, one that will finally balance everyone's need for calm with the realities of modern life. Join the Calm revolution. Calm your mind; change your world. Calm.com @calm

Leben ist, was jetzt passiert Thich Nhat Hanh 2018-04-16 Achtsamkeit ist der Königsweg zu einem sinnerfüllten, freudvollen und freien Leben. Wohl niemand kann uns besser zeigen, wie wir diese Ziele erreichen, als Thich Nhat Hanh, der die Praxis des achtsamen Lebens in die westliche Welt brachte. Einfühlsam und scharfsinnig widmet sich der weltberühmte Mönch den großen Themen unseres Daseins und macht die zeitlose Weisheit des Buddha anwendbar – damit wir jeden einzelnen Moment intensiv leben und wie ein kostbares Geschenk umarmen können. »Die sieben elementaren Lehren in diesem Buch eröffnen einen Weg, der sowohl unser Leben als auch das unserer Familien, unsere Gesellschaft und unsere Welt verändern und heilen kann. Mit jedem einzelnen Schritt auf diesem Pfad gelangen wir zu mehr Freiheit, Freude und Frieden.« Thich Nhat Hanh

achtsam arbeiten achtsam leben Thich Nhat Hanh 2013-09-26 Thich Nhat Hanh, der weltbekannte buddhistische Zen-Meister, hat sich in seinem neuen Buch der Achtsamkeit im Arbeitsalltag gewidmet. Fast die Hälfte unseres Lebens verbringen wir in der Arbeit, umso wichtiger ist es, dass wir uns dabei gut

fühlen. Der Umgang mit Kollegen und mit Vorgesetzten, das Verhalten in Sitzungen und Konferenzen, bei Entscheidungsprozessen und bei Routinearbeiten – was immer es ist: Die Praxis eines achtsamen Bewusstseins kann viel zu einem stress- und spannungsfreien (Arbeits-)Alltag beitragen.

Achtsamkeit in digitalen Zeiten Lilian N. Güntsche 2016-11-07 Dieses Buch eröffnet Ihnen einen ganz neuen Blick auf das brand-aktuelle und wichtige Thema Achtsamkeit: Erfolgreich arbeiten und always-on sein und gleichzeitig sorgsam mit sich umgehen – ist das überhaupt möglich? Ja, ist es! Die Autorin, selber achtsamer Workaholic mit kreativen Hobbies und überzeugte Großstädterin, erzählt in diesem Buch ihre persönliche Geschichte, begleitet von inspirierenden Interviews sowie handfesten Werkzeugen, wie Sie effizienter, erfolgreicher, gesünder und glücklicher werden. Ein must-read über Menschlichkeit in der digitalen Welt, ein Plädoyer für Persönlichkeit in der flüchtigen Anonymität und eine bestechende Anleitung für Ruhe in der Beschleunigung. Mit diesem Buch lernen Sie Ihre eigene Stimme im Lärm des Alltags wieder zu hören! Aus dem Inhalt• Warum und wie Achtsamkeit mit leidenschaftlichem Arbeits-Spirit verbunden werden kann (und muss).• Wie Sie in der Beschleunigung entschleunigen.• Wie Sie eine gesunde Balance zwischen virtuellem und realem Leben finden und trotz der Fülle an Informationen fokussierter und zufriedener werden. Ein Sachbuch mit persönlicher Note, das Storytelling mit konkreten Alltagstipps verbindet. Die Autorin adressiert Unternehmen als auch Privatpersonen und greift wichtige Technologie- und Gesellschaftstrends auf, die die Bedeutung eines geschärften Bewusstseins verdeutlichen. Zudem ermöglichen Interviews mit Unternehmern, Entscheidern, Vordenkern und Achtsamkeitsexperten interessante Einblicke, wie Achtsamkeit im Alltag gelebt werden kann (Praxisstimmen von Karina Leute, Jonathan MacDonald, Inmaculada Martinez, Stefanie Palomino, Heike Scholz, Gabriela Seir, Humberto Schwab, Anja Nothelfer und Rudy de Waele). Über die AutorinLilian Güntsche, CEO & Founder von Güntsche Concepts und The Dignified Self ist seit über zehn Jahren im Marketing- und Kommunikationsumfeld der Technologie- und Medienbranche aktiv. Sie unterstützt namhafte Unternehmen in der digitalen Strategieentwicklung, Projektsteuerung und im Marketing. Lilian Güntsche, Dipl.-Medienök. (FH), ist zudem Autorin und Sprecherin zum Thema Achtsamkeit sowie Jurymitglied in verschiedenen Branchengremien zu den Themen Mobile Health und Innovationen. Sie hat eine Leidenschaft für Gesang, Meditation, Yoga und Reisen und lebt in Berlin. Mehr unter www.thedignifiedself.com.

Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext Andreas de Bruin 2021-02-28 Warum ist es wichtig, Konzepte der Achtsamkeit und Meditation an unseren Hochschulen zu etablieren? Welche Auswirkungen hat dies auf das Bildungssystem und auf die Teilnehmerinnen und Teilnehmer? Andreas de Bruin widmet sich den Ergebnissen der ersten zehn Jahre des seit 2010 existierenden Münchner Modells »Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext«, an dem bislang über 2000 Studierende teilnahmen. In Meditationstagebuchnotizen berichten sie darüber, welche Bedeutung das Praktizieren von Achtsamkeit und Meditation in ihrem Studium und im täglichen Leben erhalten hat. Neben einem Überblick über den aktuellen Stand der Forschung, vertiefenden Beiträgen und Erläuterungen

wichtiger Begriffe aus der Achtsamkeits- und Meditationspraxis finden sich im Buch auch zahlreiche Übungen samt Anleitungen.

Wir sind Leben Mario Sandmeier 2021-10-29 Ist der persönliche Lebensraum lediglich eine funktionale und gesellschaftliche Notwendigkeit oder verbirgt sich mehr dahinter? Dieses liebevolle Buch blickt hinter selbstbezogene Begehrlichkeiten und führt uns sanft und leise zu den verborgenen Mechanismen der Natur. Mit einem Weltbild, in dem wir Menschen natürliches Leben sind, setzt es einen geistigen Samen für eine Lebensgestaltung, in der sinnliche Raumstrukturen und liebende Lebensgemeinschaften zu Nahrungen fürs ganzheitliche Wohlbefinden werden.

Achtsamkeit und Intersein Erika Erber 2011 Thich Nhat Hanh ist einer der beliebtesten und einflussreichsten buddhistischen Lehrer weltweit. Seine Antwort auf die Probleme unserer Zeit ist die Verbreitung der "Kunst des Achtsamen Lebens". Seine Lehren werden in ihren Bezügen zu den buddhistischen Traditionen umfassend dargestellt. Das Buch ist eine Inspirationsquelle für ein erfüllteres Leben und eine verständliche Einführung in die komplexen Lehren des Buddhismus. Es basiert auf langjährigen Studien und eigener Praxis der Autorin. "Es ist wünschenswert, dass dieses Buch in den interessierten Kreisen und speziell unter den vielen Freunden und Anhängern von Thich Nhat Hanh eine große Verbreitung findet." Karl und Helga Riedl, Intersein-Zentrum, Hohenau

Achtsam sprechen, achtsam zuhören Thich Thich Nhat Hanh 2014

Zweisam. Dreisam. Einsam? Micaela Peter 2021-03-01 Paartherapie in Buchform In der Zeit nach der Familiengründung kommt die Zweisamkeit als Paar häufig zu kurz. Quälender Zeit- und Schlafmangel, unerfüllbare Erwartungen an sich selbst oder auch schwierige Familienkonstellationen führen zu vermehrten Konflikten. Hierdurch fühlen sich Elternteile häufig einsam, verlassen und unverstanden, wodurch Paare in handfeste Krisen geraten können. Deshalb haben die Psychologinnen Micaela und Ulrike Peter diesen paartherapeutischen Ratgeber geschrieben. Er zeigt Eltern, wie sie trotz der Strapazen und Veränderungen des Elternseins eine lebendige Beziehung führen und Mann und Frau bleiben können. Auf emphatische Weise brechen die Autorinnen mit geltenden Tabus über das Elternsein und zeigen mit zahlreichen Übungen, Fragebögen und Leitfäden hilfreiche Wege zurück zur partnerschaftlichen Liebe auf.

Achtsamkeit für Berufstätige: Wie du mit effektiven Übungen und positiver Psychologie Stress spürbar reduzierst. Lotte Bock 2022-06-14 Du fühlst dich oft gestresst und erschöpft. Dir gehen tausende Dinge durch den Kopf und du hast keine Ruhe. Die Arbeit, die Familie, die Gesundheit und das Sozialleben. Kann ich all diesen Dingen gerecht werden? Wo bleibe ich dabei? Und wie soll das in Zukunft so weitergehen? Dieses Buch hilft dir dabei, dich glücklicher und gelassener im beruflichen Alltag zu fühlen. Du lernst, wie du aus Sicht der modernen Psychologie und des Achtsamkeitstrainings Stress spürbar reduzieren kannst, dich ausgeglichener fühlst und mit positiven Gedanken die Herausforderungen des Berufsalltags meistern kannst. Durch neue Denkweisen,

Anregungen und pragmatische Übungen für den Arbeitsalltag gelangst du zu mehr innerer Ruhe und Lebensfreude.

Workbook Anja Niekerken 2022-10-14 Das Arbeitsbuch zum Ratgeber "Von der Idee zum Sachbuch" Ein eigenes Sachbuch zu schreiben und die eigenen Erfahrungen weiterzugeben, davon träumen viele. Umsetzen tun es die wenigsten. Genau hier setzt das Arbeitsbuch an: vom Wollen ins Tun zu kommen. In Kombination mit dem dazugehörigen Ratgeber, aber auch alleine, hilft dieses Buch Erstautor*innen, die eigene Expertise und die eigenen Erfahrungen in ein Buch zu bringen. Dabei liegt der Schwerpunkt auf der Entwicklung der Idee und der Erstellung des Exposés. In diesem Buch findest Du: - Idee und Thema finden - Expertise analysieren - Motivation klarstellen - Zielgruppe analysieren - Konkurrenzanalyse - Buchstruktur erstellen - Exposé schreiben - Vorlage für ein Verlagsexposé - Probekapitel schreiben - Schreibzeit berechnen - Buch fertig stellen - Vorlage Literaturverzeichnis - Impressum - Verlag oder Selfpublishing Mit diesem Schritt-für-Schritt-zum-eigenen-Sachbuch-Arbeitsbuch erarbeitest Du Dein erstes eigenes Sachbuch. Weitere Bücher für Autor*innen findest Du unter: www.anjaniekerken.de Sichere Dir zusätzlich für 0,- Euro das Mini-Buch "Wie man neue Leser*innen gewinnt". Hier downloaden <https://www.anjaniekerken.de/kostenloses-buch-wie-man-neue-leserinnen-gewinnt/>

Thich Nhat Hanh - Ein Leben in Achtsamkeit Céline Chadelat 2017-10-02 Ein leuchtendes Beispiel für menschliche Größe und spirituelle Tiefe Er hat sein Leben dem Frieden im Inneren und in der Welt verschrieben: Der Zen-Mönch, Meditationslehrer und Friedensaktivist Thich Nhat Hanh. Geboren 1926 in Vietnam, wird er Zeuge der verheerenden Kriege in seinem Land. Das Leiden der Menschen dort prägt sein Denken und sein ganzes weiteres Leben. »Unsere Feinde sind niemals Menschen«, so lehrt er, »sondern nur menschenverachtende Ideologien und Systeme.« Schnell gerät er zwischen alle Fronten und wird von den kommunistischen Machthabern ins Exil verbannt. Von nun an reist Thich Nhat Hanh durch die Welt, um seine Botschaft des inneren und äußeren Friedens zu verbreiten. So bringt er auch die heutzutage so populäre Praxis der Achtsamkeit in den Westen, die das Leben zahlloser Menschen grundlegend verändert hat. Diese Biografie zeichnet ein berührendes Bild des weltbekannten buddhistischen Lehrers, der in vieler Hinsicht zum spirituellen, sozialen und politischen Gewissen unserer Zeit geworden ist.

Zen und die Kunst, die Welt zu retten Thich Nhat Hanh 2022-05-09 Wir leben in schwierigen Zeiten: Verunsicherung und Hilflosigkeit sind groß angesichts von Umweltkatastrophen, sozialer Ungleichheit oder Pandemien. Thich Nhat Hanh, einer der bedeutendsten spirituellen Lehrer der Gegenwart, macht Mut. Denn es gibt etwas, das wir alle ändern können und das den entscheidenden Unterschied ausmachen kann: unsere geistige Haltung. Der Weg heraus aus der Krise führt über unser Inneres! Dort können wir die nötige Kraft für Veränderung finden – und der weltbekannte Zen-Mönch zeigt uns mithilfe von fünf Achtsamkeitstrainings, wie wir unser eigenes Leben und alles um uns herum auf eine völlig neue Art sehen. Mit echtem Mitgefühl und innerer Klarheit finden wir Heilung für uns selbst, unsere Mitmenschen und unseren Planeten.

Praxis der Achtsamkeit Elisabeth Conradi 2016-10-13 Der Spruch "yes, we care" zeigt: Gesellschaftlich gibt es ein großes Interesse an Achtsamkeit, Sorge und Verantwortung. Dennoch lässt die philosophische Ethik diese scheinbar privaten Themen meist unberücksichtigt. Das Buch eröffnet neue Perspektiven, indem es die in verschiedenen europäischen Ländern entwickelte Ethik der Achtsamkeit und Sorge - "Ethics of Care" - transdisziplinär präsentiert. Im Zentrum stehen die Fragen, wie Versorgung gelingend zu gestalten ist und wie der Umgang mit menschlicher Verletzbarkeit und Abhängigkeit unser politisches Zusammenleben bestimmt. Mit Beiträgen unter anderem von Marian Barnes, Sophie Bourgault, Mieke Grypdonck, Helen Kohlen, Sandra Laugier, Christoph Rehmann- Sutter, Andrew Sayer, Christina Schües, Hilal Sezgin und Helena Sensöta.

Der Yoga-Pfad: Liebe und Achtsamkeit im täglichen Leben Joachim Reinelt 2020-09-01 Für die großen Yoga-Meister war der „Yoga-Pfad“ niemals eine Angelegenheit der Ashrams oder abgeschiedenen Berg-Einsiedeleien. Yoga meinte von Anfang an die „Rückbindung an die göttliche Quelle“. Diese sollte den ganzen Menschen erfassen und ihn in jedem Augenblick seines alltäglichen Lebens erfüllen. Joachim Reinelt legt mit diesem „Yoga-Ratgeber“ ein Buch vor, das alle Facetten des Yoga dahingehend beleuchtet, wie er das tägliche Leben des Menschen erfüllter, glücklicher und sinnvoller gestalten helfen kann. Ein praktisches Yoga-Buch, das bis dahin wenig oder gar nicht beachtete Aspekte des großen östlichen Weisheitspfades erhellt!

achtsam sprechen - achtsam zuhören Thich Nhat Hanh 2014-09-26 Wir alle wollen verstanden werden. Wenn wir reden und niemand uns zuhört, dann kommunizieren wir nicht auf wirksame Weise. Thich Nhat Hanh – Zen-Meister und einer der größten spirituellen Lehrer der Gegenwart – zeigt den buddhistischen Weg auf: Wie wir mit mehr Mitgefühl die zwischenmenschlichen Kontakte verbessern, Missverständnisse vermeiden und lernen, Konflikte friedvoll zu lösen. Er vermittelt zwei bewährte Techniken für ein friedvolles Miteinander: das achtsame Zuhören und das liebevolle Sprechen.

Gespräche auf den Punkt Frank Ertel 2022-11-14 Ist es Zufall, wenn Gespräche gelingen? Nein, ist es nicht! Das vorliegende Buch dient als Leitfaden, Gespräche punktgenau zu führen. Basis dafür ist das Kommunikationskonzept des zielorientierten Kurzgespräches. Das Buch führt in das Konzept ein und stellt die Methodik verständlich vor. Die Autor:innen erläutern das Vorgehen an Beispielen und für unterschiedliche Anwendungsbereiche. Besonderes Augenmerk gilt dabei den Fragen: Wie sind Gespräche auf den Punkt aufgebaut? Welche Haltung braucht es dazu? Welche Techniken sind nötig? Worauf ist das Augenmerk zu legen? Das Buch zeigt, wie es in kurzer Zeit gelingt, Lösungen zu finden und erste konkrete Schritte zu ermöglichen. Coaching- und Beratungssituationen kommen dabei ebenso in den Blick wie punktgenaues Agieren in Mitarbeitergesprächen, Meetings, Konferenzen und in digitaler Kommunikation. Ein Buch für alle, die besser kommunizieren und Gespräche erfolgreich auf den Punkt bringen möchten.

Der Trillion Dollar Coach Eric Schmidt 2020-09-13 Die Erfolgsgeheimnisse des

Downloaded from avenza-dev.avenza.com
on November 26, 2022 by guest

berühmten Silicon-Valley-Coaches Bill Campbell alias "Coach" Bill, war ein ehemaliger Footballtrainer, der über die Jahre zum Mentor für dutzende Führungskräfte avancierte. Ob bei Google, Apple, Facebook oder Intuit, viele Manager der großen Multi-Milliarden-Dollar schweren Tech-Unternehmen verdanken ihren Erfolg nicht zuletzt diesem Mann. Aufstrebenden Silicon-Valley-Visionären wie Steve Jobs oder Larry Page stand er stets mit Rat und Tat zur Seite. Sein Erfolgsrezept: Menschen dabei unterstützen, ihr volles Potenzial auszuschöpfen. Auch Eric Schmidt, Jonathan Rosenberg und Alan Egle, allesamt in führenden Positionen bei Alphabet und Google tätig, profitierten von den Prinzipien des Geschäftsgenies. Sie führten für ihr Buch viele Interviews mit Menschen, die Bill kannten und schätzten, und teilen vielen großartigen Geschichten und einige seiner legendärsten Managementlektionen mit den Lesern. "Bills Leidenschaft für Innovation und Teamarbeit war ein Geschenk für Apple und die Welt. In Der Trillion Dollar Coach wird sein unermüdlicher Geist eingefangen, damit auch künftige Generationen von einem der größten Führungspersonlichkeiten unserer Branche lernen können." - Tim Cook, CEO, Apple "Ich hatte das Privileg, ihn mehrere Jahre lang als meinen Trainer zu haben. Wenn mich andere seither um Rat fragen, denke ich oft an Bill und versuche seinem Beispiel gerecht zu werden." - Sheryl Sandberg, COO, Facebook

Coaching als mitmenschliche Begegnung Reinhard Stelter 2019-06-18 Das Buch wendet sich an Professionelle, die ihre Fähigkeiten als kooperativ orientierter Gesprächspartner zu stärken wünschen. Nicht alle Gespräche sind hilfreich und nützlich für die hilfeschuchende Person. Es ist wichtig, den sozialen Rahmen und organisatorischen Kontext als Hintergrund für das Gespräch zu verstehen und mit einzubeziehen, damit das Gespräch als wertvoll und sinnstiftend erlebt wird. Transformative Dialoge sind identitätsstiftend und geben dem Menschen Stabilität, Verankerung und Integrität in einer Welt, die als immer komplexer erlebt wird. Reinhard Stelter im Dialog mit Uwe Böning wollen Mut machen, Coaching und andere professionelle Dialoge nicht als bloßes Motivations- und Optimierungsinstrument zu sehen, sondern als offene und nachhaltige Begegnung zweier oder mehrerer Menschen, die Interesse haben, sich weiter zu entwickeln.

Achtsamkeit mit Kindern Thich Nhat Hanh 2022-03-21 Für Kinder und Jugendliche ist es wichtiger denn je, zur Ruhe zu finden, um nicht durch die Reizüberflutung überfordert zu werden. Innerer Frieden führt zu mehr Gelassenheit, bleibender Stärke und Glücksgefühlen. Der bekannte spirituelle Lehrer Thich Nhat Hanh zeigt, wie es geht: mit einfachen Übungen für die Förderung der Konzentration, für einen guten Umgang mit schwierigen Emotionen und für gegenseitiges Mitgefühl sowie Anleitungen zur Tiefenentspannung und achtsamkeitsfördernde Meditationen.

Menschliche Resilienz in Unternehmen – Dialog als Ressource Friederike Höher 2017-11-13 Wie kann das Potenzial des Dialogs für Einzelne, Teams und Organisationen als Ressource für Resilienz genutzt werden? Wie unterstützt der Dialog Achtsamkeit in Organisationen, ihre Selbsterneuerungsfähigkeit und Agilität? Welchen Beitrag leistet er für persönliche Resilienz? Zu diesen Fragen erkundet dieses praxisnahe Buch Antworten. Es ist für alle geschrieben,

die neue Wege in der Zusammenarbeit gehen wollen, für Führungskolleg*innen, Coaches, Facilitators sowie für Menschen aus pädagogischen und beratenden Berufen.

Wenn du geliebt werden willst, dann liebe Ronald Schweppe 2019-09-02 Eine tiefe, liebevolle Beziehung zu anderen Menschen ist so wichtig wie die Luft zum Atmen. Doch oft sehnen wir uns danach vergebens, denn wir übersehen die einfache Wahrheit: Wir können nur dann geliebt werden, wenn wir selbst zu lieben lernen – nicht nur unseren Partner und unsere Freunde, sondern auch schwierige oder fremde Menschen und nicht zuletzt: uns selbst! Basierend auf spirituellen und psychologischen Erkenntnissen eröffnen Aljoscha Long und Ronald Schweppe einen neuen Weg für alle, die auf der Suche nach wahrer Verbundenheit mit ihren Mitmenschen sind. Mit kleinen Übungen und Meditationen zeigen sie, wie wir mit liebevoller Achtsamkeit unser Herz öffnen und unsere Liebesfähigkeit zum Erblühen bringen – und dadurch auch selbst Liebe, Geborgenheit und Vertrauen erfahren.

Der furchtlose Buddha Thich Nhat Hanh 2013-09-16 Ohne Angst sind wir wirklich frei Wir alle kennen das Gefühl der Angst, oft sogar als täglichen Begleiter. Unsere Vergangenheit belastet uns, die Zukunft fürchten wir, ebenso Krankheit, Alter und Tod oder den Verlust von Menschen, die uns wichtig sind. Der Zenmeister und buddhistische Mönch Thich Nhat Hanh beschreibt einen Weg, unsere Ängste loszulassen und damit zugleich im Hier und Jetzt anzukommen. Es ist die Achtsamkeit, die uns durch die Angst – und ins Jetzt trägt. Thich Nhat Hanh zeigt, wie wir uns unserer Angst bewusst werden, sie annehmen und ihre Herkunft erkennen – und ihr dadurch die Macht über uns nehmen. Dadurch sind wir in der Lage, das Schöne und Bejahende in uns und um uns herum jeden Tag aufs Neue zu erleben.

Sterbefasten Christiane zur Nieden 2016-05-12 Der freiwillige Verzicht auf Nahrung und Flüssigkeit – Sterbefasten genannt – ist eine natürliche Form des Sterbens. Der Tod tritt selbstbestimmt aufgrund von Unterlassen, nicht durch eine aktive Handlung ein. Christiane zur Nieden beschreibt authentisch, wie sie ihre Mutter beim Sterbefasten begleitete und welche widersprüchlichen Gedanken und Gefühle auch sie selbst durchlebte. Sie stellt wichtige Aspekte des Prozesses vor, etwa die richtige Pflege, gelungene Kommunikation, rechtliche Voraussetzungen und die kontroverse Debatte um das Thema. Das Buch macht Betroffenen und Angehörigen Mut und zeigt, dass ein selbstbestimmtes, würdevolles Sterben bei gut angeleiteter Begleitung auch zu Hause möglich ist.

Führen und Managen in der digitalen Transformation Mark Harwardt 2020-05-07 Die Herausgeber vermitteln anwendungsnah und praxisorientiert die Anforderungen an Führungspersönlichkeiten im digitalen Zeitalter. Renommierte Experten diskutieren aus unterschiedlichen Perspektiven den digitalen Wandel und geben aktuelle Einblicke und konkrete Handlungsempfehlungen. ● Der Umbruch: Digitalisierung in Deutschland, Trends, Mythen & Konsequenzen ● Die Führung: Leadership in der digitalen Welt ● Der Wandel: Die digitale Transformation bewältigen ● Der Durchbruch: Organisationsdesign, Recruiting, Lernen, Marketing

und digitales Wachstum

Die Kunst da zu sein Michael Huppertz 2021-12-17 Achtsamkeit ist populär und umstritten. Werden wir durch die Achtsamkeitspraxis ruhiger oder ruhiggestellt? Werden wir gelassener oder gleichgültiger? Vorurteilsloser oder amoralischer? Geht es darum, dass wir uns in einer ohnehin narzisstischen Kultur noch mehr mit uns selbst beschäftigen? Sollen wir aus jedem Augenblick das Maximum an Intensität herausholen? Wird die Suche nach unmittelbarer Harmonie und persönlichem Glück forciert statt das gemeinsame Engagement? Achtsamkeit ist zu Recht ein Bestandteil vieler Weisheitslehren und sie kann tatsächlich eine Bereicherung unseres Lebens in der aktuellen gesellschaftlichen Situation sein. Um ihre vielfältige Wirksamkeit und ihre moralische Kraft zu zeigen, ist es notwendig, die Probleme und Missverständnisse offen anzusprechen und zu klären. Das Buch beschäftigt sich auch mit den praktischen Problemen, die sich auf dem Weg der Achtsamkeit stellen. Es ist für alle geschrieben, die Achtsamkeit verstehen und praktizieren wollen.

Die neue Männlichkeit Eduard Waidhofer 2015-09-01 Was bedeutet echte Männlichkeit heute? VIELE MÄNNER FÜHLEN SICH UNTER DRUCK: Beruf, Partnerin, Kinder, sie alle erfordern höchsten Einsatz – und doch ist es nie genug. Wer zu sehr in der Arbeit aufgeht, riskiert Konflikte in der Partnerschaft, enttäuscht seine Kinder und ruiniert seine Gesundheit. Wie diese wachsenden Herausforderungen bewältigen? Auf der Grundlage aktueller Männerforschung gibt Eduard Waidhofer Einblick in die Männerseele von heute und zeigt neue Lebenskonzepte auf. Wie gehen Männer mit dem Vereinbarungsproblem um? Wer Beruf, Familie und Innenwelt ausbalanciert, wird mehr Lebensqualität gewinnen. Wer seine Beziehungen bewusster und achtsamer gestalten lernt, dem werden Partnerschaft und Vatersein besser gelingen. Und wer schließlich den Mut hat, Zugang zu seiner eigenen Gefühlswelt zu finden, der wird auch mehr Verantwortung für sein Leben übernehmen. Ein von großer Erfahrung getragenes Buch – für alle, die wissen wollen, wie ein wahrhaft erfülltes Leben als Mann heute gelingen kann.

achtsam sprechen - achtsam zuhören Nhat Thich 2019-07

Welch unerhörte Lust zu leben Petra Urban 2017-08-17 Missbrauch ist ein einschneidendes Erlebnis, das das ganze Leben prägt. Petra Urban schreibt aus eigener Erfahrung darüber, wie man mit dem Erlebten umgehen kann. Sie zeigt, wie es ihr irgendwann gelang, sich aus den belastenden Fängen ihrer Vergangenheit zu befreien und ein Leben mit Freude und Erfüllung zu beginnen. Petra Urban macht Mut, dass wir aus dem Leid herauswachsen, stark werden und Flügel bekommen können.

Eigenschaften und Kompetenzen von Führungspersönlichkeiten Corinna von Au 2016-08-31 Im vorliegenden dritten Band der Reihe Leadership und Angewandte Psychologie werden die bedeutenden Eigenschaften und Kompetenzen von Führungspersönlichkeiten theoretisch und anhand von konkreten Praxisbeispielen beleuchtet. Bei der Entwicklung dieser Kompetenzen können integrale und

wandlungsfähige Kompetenzmodelle unterstützen, bei deren (Weiter-) Entwicklung die Organisationsmitglieder mit einbezogen werden sollten.

Wieder Paar sein! Sascha Schmidt 2017-02-06 Der Ratgeber gegen verlorene Zweisamkeit und „wir funktionieren nur noch“: Die Arbeit ruft, das Kind schreit, die Zeit drängt: Im Alltag der meisten Eltern kommt das „Paar-Sein“ zu kurz. Und wenn endlich Zeit füreinander ist, drehen sich die Gespräche nur um Kind und Job oder es herrscht Streit und Sprachlosigkeit. Doch mit kleinen Veränderungen können Sie sich Ihre starke und liebevolle Partnerschaft zurückerobern! Die praktischen Tipps und hilfreichen Alltagslösungen in diesem Ratgeber helfen Ihnen dabei, Konflikte zu lösen und endlich wieder eine erfüllte Zeit zu zweit zu genießen. Perfekt für alle, die nicht nur tolle Eltern, sondern auch ein glückliches Paar sein möchten!

Die Nacht des Erzählens Albert Vinzens 2018-06-22 Auf wiederholten Lesewegen durch Goethes lange Zeit verkannten Novellenroman *Unterhaltungen deutscher Ausgewanderten* eröffnet Albert Vinzens neue Perspektiven für die persönliche Entwicklung des Menschen und seine gesellige Bildung in der Liebe und im Gespräch. Goethes geheimnisvoll strahlendes Märchen hat in der Wahrnehmung der allermeisten Menschen das Werk, zu dem es den Abschluss bildet, die *Unterhaltungen deutscher Ausgewanderten*, bisher stets in den Schatten gestellt. Albert Vinzens wendet sich dem – ursprünglich sukzessiv 1975 in den Horen erschienenen – Ganzen zu. Wechselnd zwischen lebhafter, aufschließender Werkbetrachtung, Weitung des historischen und intensiven Passagen über Goethes Lebenssituation zur Entstehungszeit der *Unterhaltungen*, spinnt Albert Vinzens in seiner essayistischen Studie einen Faden, der dem heutigen Menschen Orientierung und Anregung im Lesen wie im eigenen Leben geben kann.

Letting Everything Become Your Teacher Jon Kabat-Zinn 2010-06-30 Yes, there actually is a way to let everything become your teacher, to let life itself, and everything that unfolds within it, the “full catastrophe” of the human condition in the words of Zorba the Greek, shape your ongoing development and maturation. Millions have followed this path to greater sanity, balance, and well-being, often in the face of huge stress, pain, uncertainty, sorrow, and illness. In his landmark book, *Full Catastrophe Living*, Jon Kabat-Zinn shared this innovative approach, known as mindfulness-based stress reduction (MBSR), with the world. Now, in this companion volume, 100 pointers from that groundbreaking work have been carefully selected to inspire you to embrace what is deepest and best and most beautiful in yourself. Whether you are trying to learn patience, cope with pain, deal with the enormous stress and challenges of the age we live in, improve your relationships, or free yourself from destructive emotions, thoughts, and behaviors, these deceptively simple meditations will remind you that you have deep inner resources to draw upon, the most important of which is the present moment itself. Regardless of your age or whether you are familiar with the healing power of mindfulness, this insightful, inspirational guide will help you to honor, embrace, learn from, and grow into each moment of your life.

200 Ratgeber oder dieser Florian Hartnack 2021-10-11 Ihr WEG zu GLÜCK, GESUNDHEIT und ERFOLG beginnt HIERMIT! Es existieren hunderte Ratgeber mit Tipps für ein gesundes, erfolgreiches und glückliches Leben. Doch welche Tipps sind wirklich neu und relevant? Welche Hinweise sind essenziell? Und muss man wirklich viele Ratgeber lesen? Oder nur diesen einen? Der Lehrer und Wissenschaftler Dr. Florian Hartnack hat über Jahre hinweg viele erfolgreiche Ratgeber analysiert und die Tipps selbst ausprobiert. In diesem Buch fasst er die Kernaussagen aus über 200 Ratgebern zusammen: - Gelassenheit und Glück durch Achtsamkeit und Meditation - Gesundheit: Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung und Schlaf - Erfolg: Effektives Zeitmanagement, Kommunikation und Kompetenz - Erziehung und Beziehungen: Elternschaft, Liebe, Partnerschaft - Finanzen: Schritt für Schritt-Anleitung zum finanziellen Erfolg Dieser Ratgeber enthält geballtes Wissen für alle Lebensbereiche – verständlich geschrieben und sofort umsetzbar. Selbstverständlich befinden sich im Anhang ein umfangreicher Quellennachweis und weitere Literaturtipps zum Vertiefen der Kenntnisse. Nehmen Sie Ihr Leben mit Leichtigkeit selber in die Hand. Optimieren Sie sich selber! Und sparen dabei Zeit.

Mit dem Herzen siehst du mehr Aljoscha Long 2020-11-23 Mitgefühl macht glücklich und schenkt unserem Leben Sinn und Bedeutung. Und nicht nur das: Wissenschaftliche Studien belegen, dass ein mitfühlendes Miteinander auch eine nachweislich heilende Wirkung auf Körper und Seele hat. Die Erfolgsautoren Aljoscha Long und Ronald Schweppe zeigen, wie wir die lebensverändernde Kraft des Mitgefühls in uns kultivieren können – ganz gezielt, Tag für Tag: Durch kleine Meditationen, durch Gesten der Freundlichkeit, durch liebevolle Achtsamkeit – und durch inspirierende buddhistische Geschichten, die uns erkennen lassen: Wir sind nicht allein. Alles ist mit allem verbunden. Ein Buch für alle, die mit der Macht der positiven Gefühle sich selbst und dem Leben ganz neu begegnen wollen.

Erfolgreiche Kommunikation auf dem Büroflur Stefan Häseli 2015-08-27 Trifft man Kollegen eher zufällig auf dem Flur, ergeben sich immer Gespräche. Manchmal ist es der typische Büroklatsch, manchmal geht es auch um wichtige Themen. Auf jeden Fall sind Sie im Vorteil, wenn Sie diese zwanglose Alltagskommunikation beherrschen. Der Kabarettist und Kommunikationstrainer Stefan Häseli gibt Ihnen praktische und humorvolle Tipps. Inhalte: Hintergrundgedanken zur Entstehung der Alltagssprache Feldversuche, Ergebnisse und Analysen Tipps und praktische Übungen für die erfolgreiche Kommunikation im Alltag "Einweggeschichten" zur Förderung des kommunikativen Verständnisses

Systemische Traumapädagogik Renate Jegodtka 2016-07-11 Die Folgen von Trauma und Gewalt sind langlebig und raumgreifend. Wie kann es gelingen, dass sich traumatisierte Kinder und Jugendliche trotz ihrer oft leidvollen Erfahrungen im Leben verankern? In der pädagogischen und beratenden Arbeit begegnen Fachkräften die langfristigen Folgen von Trauma und Gewalt in vielfältiger Weise. Das Konzept »Systemische Traumapädagogik« schlägt einen systemischen Verstehensrahmen traumatischer Prozesse vor. Hierfür verknüpfen Renate Jegodtka und Peter Luitjens systemische Modellannahmen mit dem Wissen der

Psychotraumatologie. Das Repertoire der Methoden systemischer Praxis wird an die Erfordernisse traumasensibler Pädagogik angepasst und um den Weg des traumasensiblen Yogas erweitert. Die im Buch vorgestellten Arbeitsweisen bieten vielfältige praxiserprobte Anregungen für eine systemisch begründete Traumaarbeit. Es werden traumasensible systemische Interventionen präsentiert, die zur Stabilisierung und Selbstbemächtigung traumatisierter Kinder und Jugendlicher beitragen. Ziel ist es, Entwicklungsräume zu schaffen, in denen traumatisierte junge Menschen wieder mit sich und der umgebenden Welt in Verbindung kommen können.

Aufstehen in der Weiblichkeit Eva-Maria Zander 2022-04-14 »Aufstehen in der Weiblichkeit« weist den Weg, durch eigene Erfahrung Anbindung an den eigenen Urgrund zu erlangen und damit die Befähigung, aus der Intelligenz des eigenen Herzens und einem universellen Wissen heraus zu leben. Auf diese Weise erschaffen wir ein neues zutiefst menschliches Miteinander, das alles mit einbezieht. Das kann nur aus der weiblichen Herzensführung heraus geschehen, die den männlichen Verstand anleitet: ein innerer Führungswechsel – für die Frau wie für den Mann.