

# Achtsamkeit in digitalen Zeiten

## Ein persönlicher Wegweiser für mehr Ruhe in der Beschleunigung

von Lilian N. Güntsche

### Abstract Kapitel 1 „VOM SMARTPHONE ZURÜCK ZUM MOLESKINE“

Das Kapitel „Vom Smartphone zurück zum Moleskine“ stellt die Autorin als Person vor, die ein Update ihres Avatars erfährt, der nun das neue Feature „Achtsamkeit“ erhalten hat. In greifbaren Anekdoten wird der Weg dorthin inklusive der Überwindung von alten Mustern und Vorurteilen gegen Meditation und Achtsamkeit erlebbar. Auch Themen wie Loslassen, Selbstwirksamkeit und Selbstliebe, die eine wichtige Voraussetzung bilden und im engen Verhältnis zu einem achtsamen Leben stehen, werden besprochen. Der Begriff der Achtsamkeit (im Englischen: Mindfulness) wird erklärt und es werden wichtige Bewusstseinslehrer wie Eckhart Tolle und Jon Kabat-Zinn vorgestellt.

Die erste Meditationserfahrung wird durch eine Geschichte zum Erlebnis und mündet in einer Einführung in die Meditation, in der erste Vorteile sowie wichtiges Basiswissen erläutert wird. Das Kapitel widmet sich zudem der Gedanken eines „spirituellen Kapitalismus“, den wir heute erleben und bietet die Wortschöpfung „Teilzeit-Baum“ als möglichen Kompromiss an. Abschließend wird die hohe Relevanz von Achtsamkeit in der digitalen Zeit erläutert - hier insbesondere im Bezug auf die Informationsüberflutung, die wir heute erfahren. Hierbei werden erste Impulse gegeben, von „mind full“ (Kopf überfüllt) zu „mindful“ (achtsam) zu gelangen um sich im Zeitalter der Ablenkung nicht im digitalen Kosmos zu verlieren.

#### Mehr zum Buch „Achtsamkeit in digitalen Zeiten“:

*„Dieses Buch eröffnet 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!“ - Springer Verlag*



© Springer Fachmedien Wiesbaden 2016; L.N. Güntsche, Achtsamkeit in digitalen Zeiten, DOI 10.1007/978-3-658-11090-1\_1

Weitere Buch-Informationen: <https://thedignifiedself.com/de/das-buch/>