



Achtsamkeit in Beruf und Alltag

Ladenpreis: 12,40EUR

ISBN: 978-3-648-18415-8

Auflage: 4. Auflage 2025

Verlag: Haufe, Haufe-Lexware

Erscheinungsdatum: 16.01.2025

Autoren: Hehn Arist, Hehn Svea

Reihe: Haufe TaschenGuide

WEITERE INFORMATIONEN UND BESTELLUNG

<https://shop.lexisnexis.at/achtsamkeit-in-beruf-und-alltag-9783648184158.html>

Details

Ständiger Termindruck und Multitasking, während einer Handlung gedanklich schon bei der nächsten sein, grübeln über Vergangenes: Unser Bewusstsein ist nur selten im Hier und Jetzt. Dieser Zustand der Unachtsamkeit macht uns nicht glücklich. Eine achtsame Lebensweise fördert dagegen Gesundheit und Lebensfreude.

Inhalte:

- Jeder ist dazu fähig: Einstellungen, die die Achtsamkeit fördern
- Alles eine Frage des Trainings: die besten Achtsamkeitstechniken
- Harmonische Beziehungen: Wie Sie achtsamer mit anderen umgehen
- Achtsam leben: erprobte Techniken, um Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren