

## **ACHTSAMKEIT.** - Dem Leben gelassen ins Auge schauen -

Eine Aufforderung zu Achtsamkeit als Haltung. Von Harald Heinemann

Der Autor eröffnet in seinem Buch mit einer Synthese von westlichem Denken und buddhistischer Anschauung einen neuen, erweiterten Zugang zum Thema ‚Achtsamkeit‘. Er stellt ein vielseitig verwendbares und anwendungsfreundliches Kommunikationsmodell vor, das ‚Rad der Achtsamkeit‘. Anhand dieses Modells entwirft er ein Konzept Achtsamer Kommunikation, das in seiner Anwendung zu Gelassenheit und Selbstsicherheit in privaten und beruflichen Beziehungen führt. Er stellt dabei die vielfältigen Möglichkeiten heraus, Achtsamkeit in der Wahrnehmung, im Denken, Fühlen, Wollen und Handeln zu praktizieren.

Gleichzeitig macht der Autor deutlich, wie fehlende Achtsamkeit zu unachtsamen, achtlosen oder gar verächtlichen Kommunikationsformen führt und wie diese erkannt und abgewehrt werden können.

Ein eigenes Kapitel widmet er den Themen ‚Achtsamkeit als Konflikt-Löse-Strategie‘ und ‚Die Würde des Menschen ...‘.

Mit vielen Beispielen, Grafiken und Übungen bietet dieses Buch eine erfrischende Anleitung, dem Leben gelassen ins Auge zu schauen.

[232 Seiten, € 18,90 - ISBN 9783732292431](#) oder als e-Book

Über den Autor:

**Harald Heinemann**, Dipl.-Pädagoge und Psychologe; Gestalt-Psychotherapeut und Supervisor; Lehrbeauftragter für Integrative Therapie und Supervision; Lehr-Trainer und Lehr-Coach für Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP).

Inhaber der Praxis **coaching-köln (ck)**. Seit über 25 Jahren international tätig als Berater und Trainer für Führungskräfte, als Coach, Supervisor und ‚Integrativer Mediator‘.

[www.coaching-koeln.net](http://www.coaching-koeln.net)