

Dörthe Huth

30 Minuten

Achtsamkeit

Inhalt

Vorwort	6
1. Achtsamkeit im Business	9
Achtsamkeit – was ist das eigentlich?	10
Fernöstliche Tradition und westliches Denken	14
Die Bedeutung von Achtsamkeit im Business	19
2. Achtsamkeit ist Lebenskunst	25
Die Selbstführung verbessern	26
Gestaltungsspielräume erweitern	31
Auf Tuchfühlung mit dem gegenwärtigen Augenblick	35
3. Streicheleinheiten für die überreizten Sinne	41
Der Entfremdung des Körpers entgegenwirken	42
Den Kopf ausschalten – die Sinne ansprechen	47
Genuss hat viele Gesichter	51
4. Stille entdecken	55
Entschleunigung und wohltuende Stille	56
Belastende Gefühle verändern	61
Kettenreaktionen entkoppeln	67
5. Work-Life-Balance durch Achtsamkeit	73
Eine achtsame Unternehmenskultur	74
Gute Begegnungen gestalten	78
Bedeutendem mehr Raum geben	85

Fast Reader

Die Autorin

Weiterführende Literatur

Register