

Lilian N. Güntsche

Achtsamkeit in digitalen Zeiten

Ein persönlicher Wegweiser für mehr Ruhe
in der Beschleunigung



Springer

Inhaltsverzeichnis

1 Vom Smartphone zurück zum Moleskine	1
1.1 Das Update meines Avatars	3
1.2 Ab jetzt immer im „Jetzt“	5
1.3 Every day is a Friday: Von einem fremdbestimmten zum selbstbestimmten Leben	11
1.4 Der freie Fall ins Loslassen	15
1.5 Selbstliebe: Sage „nein“ zu anderen – „ja“ zu Dir selbst	21
1.6 Einführung in die Meditation	27
1.7 Der spirituelle Kapitalismus und die Achtsamkeit-Technologie-Fusion	36
1.8 Das Teilzeit-Baum-Konzept	41
1.9 Reizüberflutung: Von „mind full“ zu „mindful“	43
Literatur	52
2 Die 7 Ebenen der Achtsamkeit	57
2.1 Die Beziehungsebene der Achtsamkeit	60
2.2 Die Bewegungsebene der Achtsamkeit	65
2.3 Die Ritualebene der Achtsamkeit	73
2.4 Die Ebene der Stille der Achtsamkeit	79
2.5 Die Erschaffungsebene der Achtsamkeit	85
2.6 Die Kreativitätsebene der Achtsamkeit	93
2.7 Die Aktivistenebene der Achtsamkeit	99
Literatur	103

3	Von Selfie zu Self: Achtsamkeit im schnellebigen Wandel	107
3.1	The Dignified Self – eine Initiative für mehr Achtsamkeit in der digitalen Zeit	113
3.2	The Dignified, Quantified und Augmented Self.	118
3.3	Die Erhaltung der Menschlichkeit im Roboter-Zeitalter . . .	125
3.4	Würde und Werte	134
3.5	Der Human-Scrum-Ansatz: Achtsamkeit als agiles Konzept.	142
3.6	Das Walt-Disney-Modell als Werkzeug für Kreativität	147
3.7	Mindful Management: Achtsamkeit als Leadership-Mindset	150
3.8	Mobile Mindfulness: Mobile Apps für mehr Achtsamkeit im Alltag	154
	Literatur	160
4	Auf dem Weg zum authentischen Selbst.	167
4.1	Das Zebra-Modell	170
4.2	Die Lektion der Glasperlen	175
4.3	Angst als wertvoller Verbündeter	177
4.4	Die persönliche Glücksskala.	180
4.5	Aktivieren der Energieressourcen	186
4.6	Loslassen, vertrauen, ankommen	189
	Literatur	198
5	Das AiA-Model für mehr Achtsamkeit im Alltag.	201
5.1	Achtsamkeit-Tipps für den täglichen Gebrauch	203
5.2	Achtsamkeit-Tipps für den regelmäßigen Einsatz.	206
5.3	Achtsamkeit-Tipps bei der Arbeit.	209
5.4	Achtsamkeit-Tipps in der Führung	214
5.5	Achtsamkeit-Tipps in stressigen Situationen.	220
5.6	Achtsamkeit-Tipps in zwischenmenschlichen Situationen	222
5.7	Achtsamkeit-Tipps mit digitalen Medien	227
5.8	Persönliche Fragestellungen für mehr Achtsamkeit im Alltag	232
	Literatur	237
6	Mindfulness Update installiert	239
6.1	Yoda-Weisheiten für jeden Tag	241
6.2	Die Magie der Worte	244
	Literatur	249

7	Stimmen aus der Praxis	251
7.1	Interview mit Karina Leute – Director Partnerships Marketing, HRS: Über Vertrieb und die empathische und Werte-orientierte Geschäfts- und Mitarbeiterbeziehung	254
7.2	Interview mit Jonathan MacDonald – Professional Speaker & Founder Thought Expansion Network: Die Relevanz von Achtsamkeit und Gedankenimpulse für mehr Menschlichkeit und bessere Führung in Zeiten des digitalen Wandels (in englischer Sprache)	261
7.3	Interview mit Inmaculada Martinez – Technologieexpertin und Wissenschaftlerin: Bedeutung und Wirkung von Achtsamkeit im Gehirn, Mantras als Programmiersprache und Auswirkungen der künstlichen Intelligenz (in englischer Sprache)	270
7.4	Interview mit Anja Nothelfer – Achtsamkeitstrainerin und Heilpraktikerin: MBSR – Achtsamkeit zur Stressreduktion, im Berufsumfeld, für Manager und Co.	277
7.5	Interview mit Stefanie Palomino – Co-Founder und Partner von the red lab: Achtsame Ernährung mit Ayurveda, Meditation, Tai-Chi und die Bedeutung von Achtsamkeit in der digitalen Zeit	287
7.6	Interview mit Heike Scholz – Gründerin Mobile Zeitgeist/Partnerin The Dignified Self: Beispiele & Tipps für den achtsamen Umgang mit Technologie und die Kunst des Loslassens.	294
7.7	Interview mit Humberto Schwab – Philosoph der modernen Zeit: Werte, Würde und die Bedeutung von Philosophie in der modernen Zeit (in englischer Sprache)	301
7.8	Interview mit Gabriela Seir – Head of Digital, Coca-Cola: Die Bedeutung von Agilität, Achtsamkeit und Empathie in der Führung in Zeiten der digitalen Transformation	307
7.9	Interview mit Rudy De Waele – Change Agent & Speaker, Autor, Shift 2020: Die Bedeutung künstlicher und emotionaler Intelligenz, Werte & die Zukunft der Arbeit (in englischer Sprache)	314
8	Anhang	321
8.1	Achtsamkeit-Fotostrecke – Bilder sagen mehr als 1000 Worte.	321