



KATHARINA MAEHRLEIN

**Achtsamkeit ganz praktisch**

Wie Sie bei sich bleiben, statt außer sich zu geraten

136 Seiten, gebunden

ISBN 978-3-86936-759-0

€ 15,00 (D) | € 15,40 (A)

GABAL Verlag, Offenbach 2017

Rund 60.000 Gedanken gehen einem Menschen pro Tag durch den Kopf – 22 Millionen im Jahr. Viele von ihnen sind alles andere als konstruktiv, und dennoch lassen sie sich anscheinend nur schwer stoppen. Dann hängen diese Gedanken wie eine Schallplatte im Kopf und kreisen quälend um einen Punkt. Die meisten fühlen sich dem wehrlos ausgeliefert. Dabei kann der unerwünschte negative Gedankenstrom ganz einfach gestoppt werden. Das ebenso simple wie wirksame Zaubermittel heißt: Achtsamkeit.

Katharina Maehrleins neuer Titel *Achtsamkeit ganz praktisch – Wie Sie bei sich bleiben, statt außer sich zu geraten* bietet bewährte Methoden, mit denen sich Gedanken spielerisch leicht kontrollieren und in die gewünschte Richtung lenken lassen. Sie basieren prinzipiell auf einer Fähigkeit, die uns von den Tieren unterscheidet: dass wir die Lücke zwischen einem äußeren Reiz und der Reaktion darauf erkennen und diesen Abstand bewusst vergrößern können. In dem dazwischen liegenden Raum kann der Mensch als einziges Lebewesen ganz bewusst aus einer Vielzahl von Handlungsoptionen wählen. Statt spontan auf den Reiz zu reagieren, besteht prinzipiell eine innere Wahlfreiheit. Sie ermöglicht es, mit klarem Kopf den weiteren Ablauf selbst zu steuern.

Der Schlüssel liegt in einem hohen Maß an Achtsamkeit. Wer darüber verfügt, steigert sich nicht länger automatisch in Situationen hinein und verliert dadurch Unmengen an Energie – sondern kann negative Gefühle stoppen, durch hilfreichere ersetzen und damit sein Leben endlich selbst in die Hand nehmen. Katharina Maehrlein zeigt, wie sich das Gedankenkarussell, das sich im Alltag häufig zu schnell dreht, innerhalb kürzester Zeit in den Griff bekommen lässt. Die von ihr vorgeschlagenen praxiserprobten Übungen und Inspirationen dauern meist nur einige Minuten. Etliche von ihnen können sogar in den Alltag integriert werden und kosten wenig bis keinerlei Zeit extra – beispielsweise kurze Achtsamkeitstrainings beim Gehen, im Auto, unter der Dusche oder am Schreibtisch. Wer sie nutzt, erlebt die vorgeschlagenen Übungen vor allem in stressigen oder belastenden Situationen als äußerst wertvolle Oasen.

Das Lenken der Aufmerksamkeit bedeutet, seine Umgebung bewusster wahrzunehmen und seinem Denken somit eine neue Perspektive zu erschließen. Als Meditationsobjekt kann vielerlei dienen; sei es ein Bild, eine Kerze, die untergehende Sonne oder der eigene Atem. Für die Autorin liegen die Vorteile einer aufmerksameren Lebensweise auf der Hand: Stresssymptome lassen nach, die Selbstbeherrschung steigt, die innere Zufriedenheit wächst und es fällt leichter, sich zu entspannen. Achtsamkeit ist somit der Schlüssel zu einem glücklicheren Leben.

Katharina Maehrlein ist Expertin für Resilienz und Durchsetzungsstärke. Als Consultant berät sie Unternehmen und gibt erlebnisorientierte Praxisworkshops für Teams und Führungskräfte. Darüber hinaus ist sie eine viel gefragte Vortragsrednerin. Aus ihrer Feder stammen auch die Bestseller *Die Bambusstrategie* und *Erfolgreich führen mit Resilienz*. [www.katharina-maehrlein.de](http://www.katharina-maehrlein.de)