



Achtsamkeit statt Multitasking - Plädoyer für ein bewussteres Leben

Madame Missou

 **Download**

 **Online Lesen**

Achtsamkeit statt Multitasking - Plädoyer für ein bewussteres Leben

Madame Missou

 [Download Achtsamkeit statt Multitasking - Plädoyer für ein bew ...pdf](#)

 [Online Lesen Achtsamkeit statt Multitasking - Plädoyer für ein b ...pdf](#)

Achtsamkeit statt Multitasking - Plädoyer für ein bewussteres Leben

Madame Missou

Achtsamkeit statt Multitasking - Plädoyer für ein bewussteres Leben Madame Missou

Downloaden und kostenlos lesen Achtsamkeit statt Multitasking - Plädoyer für ein bewussteres Leben Madame Missou

42 Seiten

Kurzbeschreibung

Lesestimmen zum Buch *"Da wird endlich einmal ganz einfach und toll Achtsamkeit erklärt."* *"Dieses Buch ist ein Plädoyer im besten Sinne."* *"Ein empfehlenswerter kleiner Ratgeber, ich wünsche mir mehr davon."* *"Der Aufruf zum Innehalten, zum "Sich-Bewusstwerden" ist das Hauptziel des kleinen Ratgebers und daher sehr wertvoll!"* *"Ich finde den Punkt, den dieses Buch zu machen versucht, sehr wichtig."* *"Fundiert geschrieben, bringt Zusammenhänge gut auf den Punkt und vermittelt interessante Anregungen zum Umdenken."* *"Ich halte dieses Buch für durchweg empfehlenswert."* *"Gute Ideen zur unmittelbaren Umsetzung. Praxisnah und lohnend."*

Über das Buch Wer kennt nicht die Bilder vom Hamster im Rad, von der eierlegenden Wollmilchsau oder vom Jongleur, der zu viele Bälle benutzt und sie so einen nach dem anderen verliert?

Wenn wir im Stil des Multitasking alles gleichzeitig machen wollen, wenn wir in immer weniger Zeit immer mehr Aktionen unterbringen, wenn wir keine Prioritäten mehr setzen können und wenn wir das nicht einmal mehr merken, dann werden wir müde, ineffektiv, unzufrieden. Wir laugen aus, verlieren unsere Mitte und zweifeln am Lebenssinn. Wir setzen unser Wohlergehen aufs Spiel, schaden unseren Beziehungen und nicht zuletzt unserer Umwelt. Wir können unsere Zeit nicht vervielfältigen - wir können sie nur tief und präsent nützen.

Dieser Ratgeber wirbt für einen aufmerksamen Umgang mit sich selbst und mit anderen. Aber nicht nur das. Praxisnah mit einigen Übungen vermittelt er Einsichten in die Gefahren des Multitasking und gibt Anregungen für eine achtsame und lebensfreundliche Haltung. Sie haben die Chance, sich beim Lesen selbst auf die Spur zu kommen und vielleicht sogar verblüffende Entdeckungen zu machen. Sie erhalten Denkanstöße und Ideen, an welchen Stellen Sie mit Bewusstheit viel mehr Lebensqualität, Leichtigkeit und wirklichen Erfolg erreichen können. Ob an Ihrem Arbeitsplatz, in der Familie oder in Ihrer Partnerbeziehung - ein Lebensstil der Achtsamkeit lohnt sich, am allermeisten für Sie ganz persönlich.

- Inhaltsverzeichnis zu "Achtsamkeit statt Multitasking"
 1. Einleitung
 2. Multitasking als Lebensart - Chancen und Problematik
 - 2.1 Multitasking - erstrebenswert, faszinierend, überflüssig oder schädlich?
 - 2.2 Woher stammt der Begriff des Multitasking?
 - 2.3 Das pralle Leben spüren
 - 2.4 Was macht Multitasking so gefährlich?
 - 2.5 Die Hirnforschung bestätigt es: Multitasking ist ein Energieräuber
 - 2.6 Selbstbewusstsein und Selbstachtung nehmen ab
 - 2.7 Eltern und Erzieher als Multitasker
 - 2.8 Partnerschaft, Freundschaften und Multitasking
 - 2.9 Multitasking und Burn-Out-Syndrom
 3. Warum schnappt die Multitasking-Falle immer wieder zu?
 - 3.1 Der Beitrag des sozialen Umfelds
 - 3.2 Wir wollen es gerne allen recht machen
 - 3.3 Sucht nach Ablenkung
 - 3.4 Außensteuerung contra Innensteuerung
 4. Die Entdeckung von Achtsamkeit und Bewusstheit
 - 4.1 Was bedeutet Achtsamkeit - der vergnügliche Lohn

- 4.2 Selbstwirksamkeit nimmt zu
- 4.3 Paarbeziehung und Achtsamkeit
- 4.4 Achtsamkeit in der Erziehung
- 4.5 Achtsamkeit am Arbeitsplatz
- 4.6 Anekdote zur Achtsamkeit
- 5. Wie kultivieren wir Achtsamkeit und (Selbst-)Bewusstheit?
- 5.1 Selbstwahrnehmung schärfen
- 5.2 Einsicht gewinnen, Verhalten ändern
- 5.3 Das Ziel visualisieren
- 5.4 Achtsamkeitsübungen - ins Hier und Jetzt kommen
- 6. Exkurs: Genießen bringt Tiefe, Lachen ist gesund
- 7. Zusammenfassung
- 8. Anhang, Rechtliches und Impressum

Aus der Reihe "Madame Missou KOMPAKT - Wissen in 45 Minuten"

Buchumfang: Ca. 45 Minuten Lesezeit, 41 Seiten Über den Autor und weitere Mitwirkende

Madame Missou - 1960 in Bamako (Mali) als Tochter des französischen Botschafters und einer argentinischen Botanikerin geboren - hat Kultur und Kunstgeschichte an der Universität Paris-Sorbonne studiert. Im Alter von 25 Jahren zog es Sie in die neue Welt. In New York eröffnete Sie die Galerie "Madame Missou`s Best World Arts" und spielte in diversen Musicals Haupt- und Nebenrollen. Anfang der 90er Jahre verkaufte Sie ihre Galerie und verlagerte ihren Lebensmittelpunkt nach Europa. Zunächst lebte sie für einige Jahre in Lissabon, Kopenhagen, Moskau und London bis sie sich 1999 entschied dauerhaft nach Berlin zu ziehen. Hier lebt Sie mit Ihrer Familie seit nunmehr fast 15 Jahren glücklich in Ruhe und führt ein erfolgreiches Leben als Schriftstellerin, Lebenstrainerin, Beraterin und Künstlerin.

Es sind bereits zahlreiche Bestseller-Ratgeber von ihr, vornehmlich zu typischen Frauenthemen, erschienen.

Wenn Sie mehr von Madame Missou wissen wollen, informieren Sie sich doch z.B. auch auf der Website <http://www.madamemissou.de/> oder auf Facebook: www.facebook.com/MadameMissou

Download and Read Online Achtsamkeit statt Multitasking - Plädoyer für ein bewussteres Leben Madame Missou #30KG4J76HMT

Lesen Sie Achtsamkeit statt Multitasking - Plädoyer für ein bewussteres Leben von Madame Missou für
online ebookAchtsamkeit statt Multitasking - Plädoyer für ein bewussteres Leben von Madame Missou
Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher,
Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen,
Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Achtsamkeit statt
Multitasking - Plädoyer für ein bewussteres Leben von Madame Missou Bücher online zu lesen. Online
Achtsamkeit statt Multitasking - Plädoyer für ein bewussteres Leben von Madame Missou ebook PDF
herunterladenAchtsamkeit statt Multitasking - Plädoyer für ein bewussteres Leben von Madame Missou
DocAchtsamkeit statt Multitasking - Plädoyer für ein bewussteres Leben von Madame Missou
MobipocketAchtsamkeit statt Multitasking - Plädoyer für ein bewussteres Leben von Madame Missou EPub