

Rezension: von Marita Schmitz in [www.amazon.de](http://www.amazon.de)

**"Timeout statt Burnout" von Rüdiger Standhardt und Dr. Cornelia Löhmer**

**Stuttgart: Klett-Cotta 2012**

## **Die neue Bewusstseinskultur**

"Timeout statt Burnout" von Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt kommt mit einem einprägsamen Titel daher und das handliche Buch (quadratisch, praktisch, gut!) im Farbton Pflaume macht Lust, direkt los zu lesen. Der Untertitel "Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit" könnte vermuten lassen, dass es sich um eines der vielen Lebenshilfe-Bücher handelt. Aber hier wird nicht von einem höheren Standpunkt aus doziert, sondern der Ton ist wohlwollend, ungekünstelt, klar und verständlich. Das Büchlein hält, was es verspricht: So wird in acht Kapiteln aufgezeigt, warum die Lebenskunst der Achtsamkeit die beste "Burnout-Prophylaxe" ist. Vom Erkennen des "alltäglichen Wahnsinns" an, werden ständige Entschleunigung und regelmäßige Zeiten des Innehaltens, der Stille und der Reflexion empfohlen und gleichzeitig ganz praktisch eingeübt. Denn einerseits gibt es immer wieder passende Fragenkataloge - etwa zum Tagesablauf, zur persönlichen Fitness, zu Beziehungsstrukturen, andererseits enthält das Buch eine Übungs-CD, mit der jedes Kapitel mit einer genau passenden Übung abgeschlossen wird. Titel wie "Achtsames Innehalten, achtsames Entspannen, achtsame Körperwahrnehmung" zeigen schon, hier wird das ganze Programm der Achtsamkeit entfaltet. Dabei durchdringen die beiden Autoren nicht nur den Bereich des Privaten, sondern auch den beruflichen Alltag. Und was sie zu den konkreten Visionen eines achtsamen beruflichen Alltags schreiben, ist wirklich lesenswert. Warum nicht morgen mit progressiver Muskelentspannung im Büro, in der Schule etc. anfangen?

Am schönsten aber liest sich das Kapitel 7 "Sich selbst lieben", weil dort Worte wie Honig süß erklingen, dabei gewürzt mit diesem verschmitzten rheinischen Humor. "Et blier nix, wie et war!" Sei offen für Neuerungen! Wechsle die Perspektive!

Abgerundet wird das Buch mit einer Literaturliste, die Lust auf Vertiefung weckt. Nützliche CD's und Adressen nicht zu vergessen. Was da im Klett-Cotta Verlag jüngst (2012) heraus gekommen ist, ist Zeit und Geld wert!

Dieses Buch ist besonders für Lehrer/innen, eine Personengruppe, die im alltäglichen Stress oftmals über die eigenen Grenzen hinausgeht, ein wertvolles Stoppschild und sollte in keiner Schulbibliothek (Ecke Lehrgesundheit) fehlen.

**Marita Schmitz-Hey (Lehrerin)**

**An der Klosterheck 51**

**55130 Mainz**

**E-Mail: [schmitzhey@aol.com](mailto:schmitzhey@aol.com)**