

Meditation im Arbeitsalltag, 6. November 2012

von Dr. Christian Hackbarth-Johnson

Rezension bezieht sich auf: Timeout statt Burnout: Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit (Gebundene Ausgabe)

Die Autoren beschreiben nicht nur ihre Vision eines menschengerechten Miteinanders in der Arbeitswelt, sondern geben vor allem viele praktische Hinweise und Anleitungen, wie diese verwirklicht werden kann, nämlich durch die Anwendung bewusster Wahrnehmung bzw. Achtsamkeit. Jon Kabat-Zinns achtsamkeitsbasierte Stressverminderung (MBSR) ist hier umgesetzt in ein Programm, das am Arbeitsplatz praktiziert werden kann. Es ist ein Buch für Menschen, die etwas in ihrem Leben verändern möchten, nicht bloß während der Freizeit, sondern auch in der Arbeit. Das Programm ist logisch aufgebaut und bietet eine Fülle an praktischen Anleitungen, Fragen zur Selbstreflexion, konkrete Übungen (auch auf der beigefügten CD), die nicht nur für von Burn-out Bedrohte – wobei, wer ist das heute nicht – interessant sind, sondern auch für mich als Yoga- und Meditationslehrer. Für mich als Meditationslehrer besonders interessant ist es, dass hier ein praxisgeprüftes Modell vorgestellt wird, wie man Achtsamkeit und Meditation im Arbeitsalltag einsetzen kann. Manchmal erschienen mir die Tipps beim Lesen fast schon zu viel - gleich ein Indikator für die eigene Stressanfälligkeit: man muss sich nicht den Schuh des Perfektionismus und der Selbstüberforderung anziehen. Auch in den reichlichen und gut ausgewählten Zitaten findet sich viel Anregung zum Nachdenken.

(Quelle: www.amazon.de)