



Achtsamkeit statt Multitasking - Plädoyer für ein bewussteres Leben (German Edition)

Madame Missou

Download now

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Achtsamkeit statt Multitasking - Plädoyer für ein bewussteres Leben (German Edition)

Madame Missou

Achtsamkeit statt Multitasking - Plädoyer für ein bewussteres Leben (German Edition) Madame Missou

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 in 45 kompakten Leseminuten 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, 30 DIN-A4 Seiten, 50.000 Zeichen, 7.000 Worte

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

 [Read Online Achtsamkeit statt Multitasking - Plädoyer für ...pdf](#)

Download and Read Free Online Achtsamkeit statt Multitasking - Plädoyer für ein bewussteres Leben (German Edition) Madame Missou

From reader reviews:

Melissa Hopkins:

Why don't make it to become your habit? Right now, try to ready your time to do the important work, like looking for your favorite e-book and reading a guide. Beside you can solve your condition; you can add your knowledge by the e-book entitled Achtsamkeit statt Multitasking - Plädoyer für ein bewussteres Leben (German Edition). Try to make book Achtsamkeit statt Multitasking - Plädoyer für ein bewussteres Leben (German Edition) as your buddy. It means that it can to become your friend when you feel alone and beside that of course make you smarter than ever before. Yeah, it is very fortunated to suit your needs. The book makes you a lot more confidence because you can know everything by the book. So , we need to make new experience and knowledge with this book.

Bruce Parisien:

This Achtsamkeit statt Multitasking - Plädoyer für ein bewussteres Leben (German Edition) are usually reliable for you who want to become a successful person, why. The reason of this Achtsamkeit statt Multitasking - Plädoyer für ein bewussteres Leben (German Edition) can be among the great books you must have is usually giving you more than just simple reading food but feed anyone with information that might be will shock your earlier knowledge. This book is handy, you can bring it everywhere and whenever your conditions at e-book and printed kinds. Beside that this Achtsamkeit statt Multitasking - Plädoyer für ein bewussteres Leben (German Edition) giving you an enormous of experience including rich vocabulary, giving you trial run of critical thinking that we understand it useful in your day task. So , let's have it and enjoy reading.

Mary Tobin:

Reading can called thoughts hangout, why? Because when you are reading a book specially book entitled Achtsamkeit statt Multitasking - Plädoyer für ein bewussteres Leben (German Edition) your thoughts will drift away trough every dimension, wandering in every aspect that maybe unknown for but surely can be your mind friends. Imaging each word written in a guide then become one form conclusion and explanation which maybe you never get before. The Achtsamkeit statt Multitasking - Plädoyer für ein bewussteres Leben (German Edition) giving you a different experience more than blown away your thoughts but also giving you useful data for your better life in this particular era. So now let us teach you the relaxing pattern the following is your body and mind is going to be pleased when you are finished reading through it, like winning a. Do you want to try this extraordinary paying spare time activity?

Brenda Nunez:

What is your hobby? Have you heard in which question when you got pupils? We believe that that concern was given by teacher for their students. Many kinds of hobby, Everyone has different hobby. And also you know that little person similar to reading or as reading through become their hobby. You have to know that

reading is very important as well as book as to be the factor. Book is important thing to increase you knowledge, except your own personal teacher or lecturer. You see good news or update with regards to something by book. Numerous books that can you choose to use be your object. One of them is actually Achtsamkeit statt Multitasking - Plädoyer für ein bewussteres Leben (German Edition).

**Download and Read Online Achtsamkeit statt Multitasking -
Plädoyer für ein bewussteres Leben (German Edition) Madame
Missou #LQ8Y340GPR6**

Read Achtsamkeit statt Multitasking - Plädoyer für ein bewussteres Leben (German Edition) by Madame Missou for online ebook

Achtsamkeit statt Multitasking - Plädoyer für ein bewussteres Leben (German Edition) by Madame Missou Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Achtsamkeit statt Multitasking - Plädoyer für ein bewussteres Leben (German Edition) by Madame Missou books to read online.

Online Achtsamkeit statt Multitasking - Plädoyer für ein bewussteres Leben (German Edition) by Madame Missou ebook PDF download

Achtsamkeit statt Multitasking - Plädoyer für ein bewussteres Leben (German Edition) by Madame Missou Doc

Achtsamkeit statt Multitasking - Plädoyer für ein bewussteres Leben (German Edition) by Madame Missou Mobipocket

Achtsamkeit statt Multitasking - Plädoyer für ein bewussteres Leben (German Edition) by Madame Missou EPub