

---

## Das Resilienz Buch Wie Sie Effektiv Ihre Resilien

---

Raus aus dem Goldenen Käfig! Wie du deine berufliche Erfüllung er-spinnt

30 Minuten Gelassenheit

Die Unzerbrechlichen - Wie psychische Stärke & Durchhaltevermögen zum Erfolg führen

Achtsamkeit: DAS GROSSE ACHTSAMKEIT PRAXISBUCH! Wie Du durch Achtsamkeit Stress bewältigen, bei Dir selbst ankommen, innere Ruhe und Gelassenheit finden und Selbstliebe lernen wirst

Neu in der Führung für Dummies

Gut Lachen Haben

Besser schlafen für Dummies

Selbststeuerung

Sich und andere stärken

Die 5 Geheimnisse der Überlebenskünstler

Zukunfts-Resilienz

Achtsamkeit im Job

Reinventing Leadership Development

Authentisch leben für Dummies

Alles über Autismus: Bücher, Rezensionen, Filme, Blogs

Raising Resilient Children

Kraft

Ich verstehe. Ich kann. Ich will

Good Inside - Das Gute sehen

Landscape Resilience

Krisenfest - Dein Familien-Kompass für stürmische Zeiten

Handbuch Kinderseelsorge

Resilienz von Haushalten gegenüber extremen Ereignissen

Contemplative Care

Gesund Führen in der hybriden Arbeitswelt

Ready for Success

Lass die anderen reden

Robuste Lieferketten in unsicheren Zeiten

Resilienz bei schwerer Krankheit

The Mind-Body Stress Reset

Probleme für benachteiligte Jugendliche beim Übergang von der Schule zum Beruf

Kursbuch 206

Zusammenfassung - Bounce Back / Zurückprallen : Wie man schnell scheitert und bei der Arbeit widerstandsfähig ist von Susan Kahn

Katmere Academy: An Insider's Guide

Achtsamkeitsübungen: DEIN 15 TAGE ACHTSAMKEITSPROGRAMM - Wie Du mit wirkungsvollen Achtsamkeitsübungen in 5 Minuten täglich achtsam werden, Gelassenheit und innere Ruhe finden und auf Dauer bewusst und achtsam leben wirst

Die Magie des positiven Denkens

Konzentration steigern fokussieren & gewinnen

I Had a Black Dog

Anziehungskraft: DIE 4 SÄULEN DER ANZIEHUNGSKRAFT! So fliegen Ihnen die Herzen anderer Menschen zu - Das große Praxisbuch für Charisma und echte Anziehungskraft

tempra365 | Nr. 3 | Herbst 2016

---

*Das Resilienz Buch Wie Sie Effektiv Ihre Resilien*

*Downloaded from [hl.uconnect.hi.u.edu](http://hl.uconnect.hi.u.edu) by guest*

---

### MYLA LANG

---

**Raus aus dem Goldenen Käfig! Wie du deine berufliche Erfüllung er-spinnt** GABAL Verlag GmbH

Dieses Buch möge all jenen eine Inspiration sein, die sich und andere Menschen stärken wollen. Im ersten Teil werden theoretische Aspekte zu Resilienz und Resilienzförderung sowie die Themenbereiche des zweiten Teils erläutert. Dieser widmet sich dem Förderprogramm in 16 Einheiten, die vom Lesepublikum adaptiert werden können und sollen. In Teil drei wird erklärt, wie Eltern ihr Kind in Hinblick auf Resilienz fördern können. Der letzte Teil ist dem Thema Glück gewidmet. Nach Erkenntnissen aus der Glücksforschung werden Möglichkeiten für tägliche Glücksinputs angeführt. Jeder der vier Teile ist in sich geschlossen und kann für sich gelesen und verstanden werden.

**30 Minuten Gelassenheit** Riemann Verlag

Starke Eltern. Starke Kinder. Starke Familien. Als Familie in eine Krise zu schlittern, ist keine Kunst – sei es durch die außergewöhnlichen Herausforderungen und Krisen unserer Zeit oder unvorhersehbare Schicksalsschläge. Doch wer sich als selbstwirksam erlebt und nicht so schnell den Optimismus und Humor verliert, ist widerstandsfähiger und kann Probleme besser bewältigen. Die gute Nachricht ist: Diese Eigenschaften lassen sich trainieren, nicht nur als einzelne Person, sondern als gesamte Familie! Die Familientherapeutin und Resilienztrainerin Romy Winter gibt Familien viele

praktische Werkzeuge an die Hand, um die Beziehungen untereinander und die psychische Gesundheit von Kindern und Eltern zu stärken und den Alltag zu entschleunigen sowie bewusst zu gestalten. So entsteht eine liebevolle Atmosphäre, die vor Krisen schützt und gleichzeitig die Voraussetzungen dafür schafft, gut durch anspruchsvolle Phasen zu kommen. »Es gibt zahllose Eltern-Ratgeber, aber dieser besticht durch seine Ehrlichkeit. Ich habe mich von dem Buch sehr verstanden gefühlt – und allein das tut gut.« Kathrin Werner, Redaktionsleiterin Plan W / Süddeutsche Zeitung »Romys Worte sind wie die einer klugen und erfahrenen Freundin. Fundiert, durchdacht, mit ganz viel Wärme, ohne Verurteilung und Dogmatismus. Die vielen Beispiele und kleinen Anekdoten haben mich mitgenommen und mir das Gefühl gegeben, dass wir alles schaffen können.« Anna Brachetti, Neurowissenschaftlerin, Autorin, Elternbloggerin

**Die Unzerbrechlichen - Wie psychische Stärke & Durchhaltevermögen zum Erfolg führen** Springer Nature

Gestärkt in die Zukunft blicken Zukunftsängste und das Berührtsein von Negativschlagzeilen belasten immer mehr Menschen. Bei vielen wird eine subjektive Untergangsstimmung nicht allein durch objektive Fakten über globale Krisen, sondern auch durch professionell gesteuerte Medienkampagnen erzeugt und aufrechterhalten. Hier benötigen wir als Gegenmittel das Konzept der Zukunfts-Resilienz für eine selbstwirksame Inszenierung unserer „Welt im Kopf“, um unsere Zukunft kreativ und aktiv gestalten zu können. Das Buch stellt Coaching- und Selbstcoachingmöglichkeiten mit der wingwave-Methode für ein effektives Emotionsmanagement vor, wobei neben den neurobiologischen Grundlagen auch die gezielte Nutzung von ressourcervollen Gehirnaktivitäten eine Rolle spielen. Die Wissenschaftsjournalistin Elke Hartmann-Wolff

berichtet über „Doomscrolling“ und über Möglichkeiten, durch bewusstes Medienverhalten für unsere mentale Gesundheit zu sorgen.

**Achtsamkeit: DAS GROSSE ACHTSAMKEIT PRAXISBUCH! Wie Du durch Achtsamkeit Stress bewältigen, bei Dir selbst ankommen, innere Ruhe und Gelassenheit finden und Selbstliebe lernen wirst** Kösel-Verlag

Morgen ist der Tag, an dem Sie Ihren neuen Job beginnen. Eine Herausforderung auf Management-Ebene, ein Aufstieg auf Ihrer Karriereleiter, ein Umstieg in eine andere Branche. Damit dies gelingt, braucht es lange vor und nach Tag eins Antworten auf Fragen wie: • Was bringe ich für die neue Rolle mit und was noch nicht? • Wie gehe ich den Wechsel in meinem und unternehmerischen Sinne am besten an? • Auf was muss ich dringend gut vorbereitet sein? Coacherin Sabine Gromer und Personalberaterin Stephanie Schorp teilen ihr Wissen aus ihrer langjährigen Erfahrung und vermitteln pragmatisch, wie der Karriereübergang gelingt. Zahlreiche Beispiele aus ihrer Praxis und Gespräche mit erfolgreichen Manager:innen liefern zudem Einblicke hinter die Kulissen des Führungsalltags. Sabine Gromer ist Inhaberin von »MangoliaTree«, einem globalen Boutique Coaching- und Beratungsunternehmen für Top Executives mit Sitz in Wien. Nach 20 Jahren an den Finanzplätzen der Welt begleitet sie heute Menschen und Organisationen in Veränderungen und bei der beruflichen Weiterbildung. Stephanie Schorp ist Geschäftsführerin der internationalen Personalberatung »Comites, Personality Matters!« mit Sitz in München. Die diplomierte Psychologin sammelt seit über 20 Jahre Erfahrungen in der Platzierung, Auswahl, Persönlichkeitsentwicklung sowie intensiven Karrierebegleitung von Manager:innen.

**Neu in der Führung für Dummies** MY MBA

In instabilen Zeiten ist emotionale Stabilität wichtiger denn je. Resilienz-Trainerin Vanessa Engelstädter zeigt in ihrem neuen Buch, wie du durch eine verbesserte Kommunikation mit deiner Umwelt und deinem Hund zu mehr Gelassenheit findest. Unsicherheiten, Ängste und Sorgen prägen unseren Alltag. Doch du kannst lernen, diesen Herausforderungen stabil und klar entgegenzutreten. Starke Resilienz führt nicht nur zu innerer Ruhe, sondern vertieft auch deine Beziehungen und die Bindung zu deinem Hund, indem es Hilfe zur Selbsthilfe bietet. Mit praktischen Tipps, inspirierenden Beispielen und tiefem Einfühlungsvermögen führt dich die Autorin zu deinen inneren Ressourcen und hilft dir, gemeinsam mit deinem Hund zu wachsen. Entdecke jetzt einen entspannteren Umgang mit Fehlern, so wie eine liebevolle Betrachtung deiner Schwächen.

**Gut Lachen Haben** Schäffer-Poeschel

Eins mit sich selbst Original oder Kopie, selbst- oder fremdbestimmt, wahrhaftig oder angepasst? Wie wollen Sie leben? Und wie haben Sie bisher gelebt? Stellen Sie sich vor, Sie wären eins mit sich selbst, bräuchten keine Eigenheiten, Wünsche oder Bedürfnisse zu verstecken, könnten Ihr Potenzial voll ausleben, Ihre Meinung sagen und konsequent Ihren Werten folgen: Wie würden Sie sich fühlen? Was könnten Sie erreichen und verwirklichen? Dieses Buch hilft Ihnen dabei, sich selbst neu zu entdecken, Ihre Persönlichkeit zu entfalten und Ihren eigenen Weg zu finden und zu gehen. Sie erfahren Wie Sie Beziehungen authentisch leben Wie Sie sich beruflich unverwechselbar positionieren Wie Sie charismatisch kommunizieren Wie Sie Ihr Selbst zum Strahlen bringen.

**Besser schlafen für Dummies** Campus Verlag

Alles in diesem Buch ist über Autismus: Bücher, Rezensionen, Blogs und Filme. Ein Buch zum Blättern und Entdecken. Das Buch soll Anregungen und Informationen geben und die Möglichkeit, sich in den einen oder anderen Schwerpunkt weiter zu vertiefen. Insgesamt wurden für dieses Buch knapp 200 Beiträge von verschiedenen Autoren zusammengetragen. Sie ergeben ein vielfältiges Bild – so vielfältig wie das Spektrum des Autismus.

**Selbststeuerung** Verlag Herder GmbH

Discusses the importance of fostering the qualities of resilience in children, and offers specific ideas and strategies designed to help parents raise strong, hopeful, optimistic children.

**Sich und andere stärken** Kursbuch

In "Robuste Lieferketten in unsicheren Zeiten" zeigt ein Team engagierter, erfahrener Betriebsstrategen praxisnah auf, wie Sie die Lieferketten Ihres Unternehmens durch einen unerbittlichen Fokus auf Resilienz zukunftssicher machen können. In diesem Buch erfahren Sie anhand von 5 Geschäftsprinzipien, wie Sie den Schwerpunkt Ihres Unternehmens von "niedrigen Kosten" auf "geringe Volatilität" verlagern können, um Ihr Unternehmen vor Angebots- und Nachfrageschocks zu schützen, die mit Pandemien, Kriegen, Arbeitskämpfen und Handelskonflikten einhergehen. Außerdem erfahren Sie mehr über: - Beispiele aus der Praxis von Unternehmen, die durch die Umsetzung der von den Autoren empfohlenen Veränderungen langfristige Wettbewerbsvorteile erzielen. - Warum es besser ist, langfristige, für beide Seiten vorteilhafte Beziehungen zu zuverlässigen Lieferanten aufzubauen, als immer die billigste Option zu wählen. - Wie ein erneuter Fokus auf Vielfalt und neue Arbeitsweisen belastbare Betriebsteams schaffen kann, die Ihren Kunden einen Mehrwert bieten. "Robuste Lieferketten in unsicheren Zeiten" ist ein Buch, das Manager, Führungskräfte, Geschäftsführer, Unternehmer, Fachleute aus den Bereichen Operations und Lieferketten und alle anderen, die an einem reibungslosen Betrieb ihres Unternehmens interessiert sind, unbedingt lesen sollten, da dies eine der größten Herausforderungen darstellt, mit denen sich moderne Unternehmen weltweit auseinandersetzen müssen.

**Die 5 Geheimnisse der Überlebenskünstler** BoD – Books on Demand

Wer nach dem Lesen dieses Buches nicht motiviert ist, ist selber schuld. Lesen Sie u.a. über folgende Themen: - Weshalb zielführende Fragen Ihr Leben bestimmen - Die VGH Methode der Selbstbefragung - Achtsamkeit - Wie man Glaubenssätze richtig auflöst - Die Macht der Wahrheitsfragen - Innere Kommunikation - Wie man sich motiviert - AVT Dreieck - ZWR Methode - WESGPA Methode - WOBENZ Konzept - Wie man Gewohnheiten zielführend ändert - uvm.

**Zukunfts-Resilienz** John Wiley & Sons

»Prall gefüllt mit nützlichen Ideen – ein Ratgeber für Eltern, der sich lohnt.« (Publishers Weekly) Mit ihrem internationalen Bestseller hat die gefeierte Psychologin Dr. Becky Kennedy eine wahre Erziehungsrevolution ausgelöst: Millionen Eltern, frustriert von Ratschlägen, die entweder nicht funktionieren oder sich einfach nicht richtig anfühlen, folgen ihrem bestärkenden und wirksamen Ansatz. In Good Inside zeigt sie ein völlig neues Erziehungsprinzip, das auf ermutigenden und leicht umsetzbaren Strategien beruht – und Eltern dabei hilft, Selbstzweifel hinter sich zu lassen und eine starke und liebevolle Führung zu entwickeln. Dieses Buch bietet nicht nur eine erfrischende Perspektive auf Kindererziehung, sondern enthält auch unzählige praktische Lösungsansätze für konkrete Situationen wie Wutanfälle, Trennungsängste, Geschwisterrivalität und vieles mehr. Eine

unverzichtbare Ressource, die dabei hilft, Kinder auf ein Leben voller Selbstvertrauen, Mut und Resilienz vorzubereiten. »Becky Kennedy zeigt eindrucksvoll, dass wir für unsere Kinder das Beste tun, wenn wir das Gute sehen. Diese Haltung ändert alles!« Herbert Renz-Polster »Ich liebe es, wie Becky Kennedy Eltern an die Hand nimmt und sie so verständnisvoll wie alltagspraktisch daran erinnert, dass es keine schwierigen Kinder gibt – nur wundervolle Kinder mit manchmal schwierigen Verhaltensweisen, die Impulskontrolle und Emotionsregulation eben erst noch lernen müssen. Wie wir ihnen dabei helfen können, erklärt dieses wunderbare Buch.« Nora Imlau »Becky Kennedy zeigt, wie wir alle bessere Beziehungen führen können – miteinander und zu uns selbst. Ein heilsames Buch für die gesamte Familie!« Anne Dittmann »Good Inside lässt uns zurück mit einem liebevolleren und empathischeren Blick – nicht nur auf unseren Nachwuchs, sondern auch auf uns selbst. So ein wertvoller Beitrag zum Paradigmenwechsel in der Begleitung von Kindern!« Carina Thiemann »Becky Kennedy gelingt es, unzählige Alltagssituationen, an denen Eltern immer wieder verzweifeln, mit optimistischer Leichtigkeit aufzulösen. Ihr Buch ist ein großartiges Nachschlagewerk für Eltern, die im Dschungel der Erziehungsratgeber Orientierung suchen.« Sandra Teml

**Achtsamkeit im Job** Best of HR - Berufebilder.de®

Vor dem Hintergrund zunehmender Flutrisiken erörtert Oskar Marg anhand von Interviews mit Betroffenen die Frage, was die Resilienz von Haushalten gegenüber Hochwasser – verstanden als Widerstands-, Bewältigungs- und Anpassungsfähigkeit – fördert und was sie schwächt. Der Autor zeigt, dass es gerade in strukturschwachen Regionen auch (und teilweise eher) nicht ‚klassisch‘ vulnerable Gruppen wie Unternehmer oder Hauseigentümer sind, denen es an Resilienz mangelt. Die Hochwasserresilienz von Haushalten mit ihren zentralen Elementen (Schadenserfahrung durch Hochwasser sowie individuelle, staatliche und zivilgesellschaftliche Faktoren der Hochwasservorsorge und -bewältigung) muss zudem als Ganzes betrachtet werden, um die teilweise paradoxen Nebenwirkungen der Elemente aufeinander berücksichtigen zu können.

**Reinventing Leadership Development** Verlag Herder GmbH

Den Augenblick bewusst wahrnehmen und voll auskosten. Und im Job? Wenn wir mehrere Arbeitsschritte gleichzeitig tun, ständig erreichbar sein müssen und Überstunden an der Tagesordnung stehen? Sabine Fries und Gerlinde Albrecht wissen: Auch in einem stressigen Arbeitsalltag ist Achtsamkeit möglich und wichtiger denn je. Achtsamkeit bei der Arbeit hilft, einem Burnout vorzubeugen, und schenkt Kraft, Souveränität und mehr Gelassenheit gegenüber Kunden, Kollegen und Chefs.

**Authentisch leben für Dummies** epubli

ACHTSAMKEITSÜBUNGEN FÜR EIN BEWUSSTES LEBEN! Achtsamkeit ist die Kunst, den Lärm unserer hektischen Welt auszublenden, im Hier und Jetzt anzukommen und den Moment wahrzunehmen. Doch nur noch wenige Menschen beherrschen die Kunst der Achtsamkeit wirklich. Wir haben uns daran gewöhnt, Tag für Tag unter Zeitdruck und Leistungsdruck zu stehen und mit unserer Aufmerksamkeit bei vielen Dingen gleichzeitig zu sein. Und dadurch sind wir nirgendwo mehr wirklich. Doch das können wir ändern. Jeder Mensch kann Achtsamkeit lernen! Sie müssen dafür zwei Schritte gehen: Sie müssen Ihr Achtsamkeitsinstrument – Ihren Fokus – schärfen und lernen, ganz bei einer einzigen Sache zu sein. Und Sie müssen Ihre Achtsamkeit im Alltag immer wieder bewusst auf den Moment, auf sich selbst und auf das richten, was Sie gerade tun. Wenn Sie wirklich achtsam werden wollen, dann müssen Sie also mehr tun, als nur Bücher zu lesen. Sie müssen AKTIV werden. Und genau dafür wurde dieses Buch geschrieben. Es führt Sie den entscheidenden Schritt in die Praxis der Achtsamkeit! Sie lernen, wie Sie Ihren Fokus schärfen und kontrollieren. Und Sie erhalten ein 15 Tage Praxisprogramm mit 15 einfachen, aber machtvollen Achtsamkeitsübungen für jeden Tag. Jede einzelne dieser Achtsamkeitsübungen wird Ihre Wahrnehmung und Ihr Leben verändern, wenn Sie sich wirklich darauf einlassen. Wenn Sie mit diesem Buch arbeiten, werden Sie in 15 Tagen sich selbst, Ihr gesamtes Umfeld und Ihr Leben in einem ganz neuen Licht sehen. Jeder Tag ohne Achtsamkeit ist ein verlorener Tag, denn was wir nicht wahrnehmen können, kann uns auch nicht glücklich machen! Schenken Sie sich daher heute dieses Buch, werden Sie achtsam für die Fülle um Sie herum und beginnen Sie, Ihr Leben wirklich zu leben! Tags: Achtsamkeitsübungen, Achtsamkeit, Achtsamkeit lernen, Achtsamkeit im Alltag, Achtsamkeit für Anfänger, achtsam, achtsam essen, achtsam werden, innere Ruhe, Gelassenheit, Stressbewältigung

**Alles über Autismus: Bücher, Rezensionen, Filme, Blogs** tredition

Harness your mind-body connection for lasting ease and well-being In our busy, get-it-done-now culture, stress has become the new normal—a normal that’s embedding itself into our minds and our bodies. If left unchecked, stress can dictate how we think, feel, and act. Overwhelm, anxiousness, malaise, and unease are a daily experience. And over time, these stress-reactions turn into habits, leaving us stuck in a mental and physical rut. So, how can you soothe stress before it becomes your go-to? In this practical and accessible guide, you’ll find powerful and effective tools for calming stress in both mind and body. Based on the innovative Mind-Body Reset (MBR) program, you’ll learn how to stop stress in its tracks with simple somatic exercises. You’ll also discover how you can “reset” your nervous system, alleviate stress flare-ups, and boost your overall health and happiness. If you’re ready to combat stress, cultivate calm, and live a more vital life, it’s time for a reset!

**Raising Resilient Children** Junfermann Verlag GmbH

Du hast beruflich viel erreicht, von außen betrachtet erscheint dein Leben perfekt. Dennoch fühlst du dich leer? Du bist erfolgreich in deinem Job oder deiner Selbstständigkeit, alle bewundern dich. Erfüllen tut es dich aber nicht? Du hast alle deine beruflichen Ziele erreicht. Aber du sehnst dich nach Sinn? Dann befindest du dich vielleicht in dem, was Katja Michalek als den "Goldenen Käfig" bezeichnet. Mit diesem Buch bietet sie genau die Unterstützung, die du benötigst, um den Weg zu beruflicher Erfüllung zu beschreiten. Und dazu braucht es mehr als nur eine Hilfestellung, ein (neues) Ziel zu definieren: Es braucht auch den richtigen Weg dorthin, sowie das Handwerkszeug, um auch wirklich an diesem Ziel dranzubleiben. Dieses Buch bietet all das - und noch mehr. Der Untertitel verweist auf Katjas Modell des Resilienznetzes, das wir stärker spinnen, und unser Leben dadurch selbst in die Hand nehmen können. Mit ihrem vorliegenden zweiten Buch will Katja einen Beitrag für eine friedvollere Welt leisten. Dieses utopisch anmutende Ziel hat einen ganz einfachen Hintergrund: Wer seine berufliche Erfüllung gefunden hat, strahlt das aus - und verbreitet in seinem eigenen Mikrokosmos eine bessere Stimmung. Und je mehr Menschen es so ergeht, desto besser für alle!

**Kraft** Bundesverband Sekretariat und Büromanagement e. V. (bSb)

Impfstoffe sind das neue Lebenselixier, die Türöffner zu einem Lebensalltag, wie wir ihn früher kannten. Dahinter lauert das mobile Hoffungsmantra der Gegenwart: Wer geimpft ist, lebt länger, ist mobil, befreit und entfesselt. Zurück in die Spur! Biontech, Sputnik oder Moderna als die neuen

Bewegungssanitäter im COVID-SOS. Bitte eintauchen in den sattem bekannten Medienbrei. HALT! Kurswechsel. Das Kursbuch blickt tiefer, breiter und weiter. Impfstoffe sind eine systemische Metapher, wie man auf das Unerwartete, Plötzliche und Unscharfe vorbereitet wird. Wie impft man die Demokratie vor möglichen Gegnern? Kann man Verhaltensänderungen impfen? Ist Künstliche Intelligenz wirklich ein Beschleuniger für mehr Effizienz und Kompetenz? Hilft Bildung gegen das Elixier der Dummheit und ideologischer Verbohrtheit? Und wie funktionieren eigentlich Viren bei Tieren? Essays mit Substanz, verimpft von Armin Nassehi, Josef Reichholf, Käte Meyer-Drawe, Michael Leitl und Juliane Junge-Hoffmeister. Außerdem gehen bekannte Publizisten, Wissenschaftler und Kulturschaffende in kleinen Intermezzi der Frage nach, wogegen sie so richtig immun sind. Von Kurt Kister bis Birte Förster, von Udo di Fabio bis Petra Bahr. In dieser Ausgabe finden Leser und Leserinnen erstmals auch eine Arbeit des Infografik-Künstlers Jan Schwochow sowie eine Spotreportage rund um Impfbereitungen in Deutschland von Heike Littger. Und FLXX sucht zu guter Letzt Impfstoffreste in der früheren Politikwelt von Angela Merkel. Dieses Kursbuch ist ein Impfstoff mit garantierten Nebenwirkungen in Form von Sinngerinneln im Gehirn.

*Ich verstehe. Ich kann. Ich will* Kösel-Verlag

Beim Wort "Seelsorge" denken die meisten Menschen an den Besuch des Pfarrers im Krankenhaus, wenn jemand im Sterben liegt. Doch auch in vielen anderen Religionen gibt es Seelsorge, und dieses Tätigkeitsfeld ist viel breiter und bunter, als man denkt. Im Essayband "Contemplative Care. Wegbereiter der buddhistischen Seelsorge in den USA" erzählen 35 buddhistische Seelsorgerinnen und Seelsorger aus erster Hand über ihre Arbeit im Hospiz, im Gefängnis, im Krankenhaus, am Universitätscampus und im Militär. Sie hören den Menschen zu, sprechen mit ihnen, meditieren mit ihnen, führen buddhistische Zeremonien durch. Sie organisieren Nachmittagsbetreuung für Kinder und Eltern, beraten Studierende auf dem Weg in ein selbstbestimmtes Leben und Helfen ehemaligen Gefängnisinsassen, wieder einen Job zu finden. Kurz gesagt: Sie kümmern sich um andere. Damit dies gelingt, müssen sie sich zuallererst um sich selbst kümmern, mit täglicher Meditation und Kontemplation. Das Buch erschien ursprünglich in den USA und ist nun erstmals auf Deutsch erhältlich. In Europa, auch im deutschsprachigen Raum, gibt es buddhistische Seelsorge, doch sie steckt noch in den Kinderschuhen. Wir haben es uns zum Ziel gesetzt, diese Art des Kümmerns-Umeinander zu fördern und hoffen, dass dieses Buch viele

Menschen dazu inspirieren wird.

**Good Inside - Das Gute sehen** epubli

ACHTSAMKEIT - DIE PRAXIS: Achtsamkeit ist die Kunst, den Lärm unserer hektischen Welt auszublenden, im Hier und Jetzt anzukommen und den Moment wahrzunehmen. Wenn Dir die Dinge oft zu viel werden, Du häufig müde oder gestresst bist, wenn es Dir schwer fällt, zur Ruhe zu kommen, im Hier und Jetzt zu sein oder Dich selbst wahrzunehmen, dann ist es an der Zeit, etwas in Deinem Leben zu verändern. Das Zauberwort heißt Achtsamkeit: Achtsamkeit im Alltag und im Beruf. Achtsamkeit für den Moment, für Deine Umgebung und für DICH! Achtsamkeit, die Dir innere Ruhe und Gelassenheit schenkt... Wahrscheinlich bist Du in letzter Zeit nicht sehr achtsam mit Dir umgegangen, hast vielleicht gar nicht bemerkt, dass Du an Dir und Deinen Bedürfnissen vorbei gelebt hast. Vielen Menschen geht es heute so. Doch das kannst Du ändern. Achtsamkeit ist erlernbar - und auch gar nicht so schwer! Dieses Buch zeigt Dir, wie Du Deinen inneren Fokus lenkst. Du lernst Schritt für Schritt, wie Du achtsam werden und ganz im Hier und Jetzt, in diesem Moment ankommen kannst. Und wie Du durch liebevolle Achtsamkeit für Dich selbst zur Ruhe kommst, Dein Leben entschleunigst und in Deinem eigenen Tempo genau so lebst, wie es Dir gut tut. Du lernst auch, wie Du achtsam mit Deinem Körper umgehst und erfährst, wie Du durch Achtsamkeit nicht nur dauerhaft stressfrei leben, sondern auch Deine Selbstliebe (wieder) finden wirst. Wenn Du dieses Buch gelesen hast, wirst Du wissen, wie Du Dich von Stress, Hektik und Anspannung befreist oder den Weg aus dem Burnout findest, und wie Du ein dauerhaft achtsames und ruhiges Leben voller Frieden, Gelassenheit, Selbstannahme und Selbstliebe führst. Schenke Dir heute dieses Buch und lasse die Macht der Achtsamkeit Dein Bewusstsein und damit auch Dein Leben verändern! Tags: Achtsamkeit, Achtsamkeit lernen, Achtsamkeit für Anfänger, achtsam werden, achtsam werden für sich selbst, Stress bewältigen, Gelassenheit, Selbstliebe

*Landscape Resilience* John Wiley & Sons

Das Management-Magazin des Bundesverbandes Sekretariat und Büromanagement e. V. (bSb) für Office Professionals Als einer der größten Berufsverbände für Office Administration ist der bSb Ihr Partner für professionelles Büromanagement, interkulturelle Kompetenzen und Weiterbildung am Puls der Zeit. Megatrends und ihre Herausforderungen - Spitzenleistungen im Office von morgen