

Madame Missou

IST ACHTSAM



Madame Missou
ist achtsam

freundin
PRÄSENTIERT

Madame Missou

IST ACHTSAM



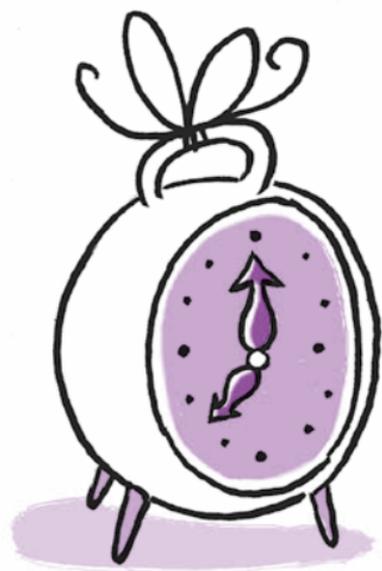
Unsere Themen

Multitasking als Lebensart – Chancen und Problematik	12
Multitasking – erstrebenswert, faszinierend, überflüssig oder schädlich?	15
Was macht Multitasking so gefährlich?	20
• Multitasking ist ein Energieräuber	32
• Selbstbewusstsein und Selbstachtung nehmen ab	35
• Eltern und Erzieher als Multitasker	47
• Partnerschaft, Freundschaften und Multitasking	51
• Multitasking und Burn-out	56
Warum schnappt die Multitasking-Falle immer wieder zu?	58

Die Entdeckung von Achtsamkeit und Bewusstheit	74
• Was bedeutet Achtsamkeit	76
• Selbstwirksamkeit nimmt zu	80
• Paarbeziehung und Achtsamkeit	82
• Achtsamkeit in der Erziehung	86
• Achtsamkeit am Arbeitsplatz	88
• Anekdote zur Achtsamkeit	90
Wie kultivieren wir Achtsamkeit und Bewusstheit?	92
• Selbstwahrnehmung schärfen	93
• Einsicht gewinnen, Verhalten ändern	95
• Das Ziel visualisieren	95
• Achtsamkeitsübungen – ins Hier und Jetzt kommen	98
Genießen bringt Tiefe, Lachen ist gesund	104

A la fin!





C'est la vie

Vraiment, Zeit ist kostbar. Unsere Lebenszeit ist begrenzt. Unsere Arbeitszeit lässt sich nicht beliebig verlängern, unsere Freizeit genauso wenig. Daher versuchen wir, unsere Stunden optimal zu nutzen. Wir wollen möglichst viel, und das möglichst schnell: viel erreichen, viel erleben, viel erledigen. Kommt dir das bekannt vor?

Wachsende Anforderungen im Beruf, vielfältige Angebote im Freizeitbereich und immer mehr potenzielle Möglichkeiten des materiellen, medialen und intellektuellen Konsums verleiten uns dazu, uns mit Ansprüchen an uns selbst zu überhäufen und uns damit zu überfordern. Ich frage mich: Ist dieser Lebensstil gesund? Bringt er uns wirklich weiter? Kann er auf Dauer innere Zufriedenheit schaffen? Und wie wirkt er sich auf

unsere Beziehungen aus? **Wir können unsere Zeit nicht vervielfältigen – aber wir können sie tief und präsent nutzen!**

Alors, ich werbe für einen achtsamen Umgang mit sich selbst und mit anderen. Es ist an der Zeit, innezuhalten und über die Gefahren des Multitaskings nachzudenken. Auf meinem eigenen Weg zu mehr Selbstfürsorge habe ich vieles ausprobiert und stelle dir in diesem Ratgeber die besten Anregungen und alltagstaugliche Tipps für einen achtsamen Lebensstil vor. Pardon, ich habe mich noch gar nicht vorgestellt: Mein Name ist Madame Missou. Mehr als einen guten Café au lait und einen Plausch mit meiner besten Freundin brauche ich nicht, um glücklich zu sein.

Nun lehn dich zurück und lass es uns mit Bedacht angehen: Mit Achtsamkeit zu mehr Erfolg, Lebensqualität und Leichtigkeit!

Deine
Madame
Missou

