

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>1. Achtsamkeit im Business</b>	<b>9</b>
Achtsamkeit – was ist das eigentlich?	10
Fernöstliche Tradition und westliches Denken	14
Die Bedeutung von Achtsamkeit im Business	19
<b>2. Achtsamkeit ist Lebenskunst</b>	<b>25</b>
Die Selbstführung verbessern	26
Gestaltungsspielräume erweitern	31
Auf Tuchfühlung mit dem gegenwärtigen Augenblick	35
<b>3. Streicheleinheiten für die überreizten Sinne</b>	<b>41</b>
Der Entfremdung des Körpers entgegenwirken	42
Den Kopf ausschalten – die Sinne ansprechen	47
Genuss hat viele Gesichter	51
<b>4. Stille entdecken</b>	<b>55</b>
Entschleunigung und wohltuende Stille	56
Belastende Gefühle verändern	61
Kettenreaktionen entkoppeln	67
<b>5. Work-Life-Balance durch Achtsamkeit</b>	<b>73</b>
Eine achtsame Unternehmenskultur	74
Gute Begegnungen gestalten	78
Bedeutendem mehr Raum geben	85

<b>Fast Reader</b>	<b>89</b>
<b>Die Autorin</b>	<b>93</b>
<b>Weiterführende Literatur</b>	<b>94</b>
<b>Register</b>	<b>96</b>