

INHALTSVERZEICHNIS

Über die Autorin	5
Vorwort	12
Einführung	14
Erstes Kapitel: Achtsamkeit	17
- Was ist Achtsamkeit?	17
- Ursprung der Achtsamkeit	21
Zweites Kapitel: Stress, Menschen in stressigen Berufen und Achtsamkeit	22
- Gefangen in der Stresssituation	22
- Warum Achtsamkeit praktiziert werden sollte	25
- Wie kann Achtsamkeit Stress reduzieren, die Leistungsfähigkeit erhöhen und Sie beruflich erfolgreicher machen?	27
Drittes Kapitel: Die Achtsamkeitspraxis	33
- Die Basics: Wie Sie lernen, achtsamer zu werden	33
- Die richtige Sitzposition in der Meditation	34
- Der Atem: Inhale – Exhale – Repeat	48
- Die Denkfalle: Keine Zeit – gibt es nicht!	55
Viertes Kapitel: Achtsamkeit nach Themengebieten	57
1. Achtsamkeit im Arbeitsalltag	57
2. Freude und Erfüllung finden im Beruf: Der Weg zum Glück	
- Praktische Beispiele, die zeigen, wie Achtsamkeit helfen kann, eine glücklichere und befriedigendere Arbeitspraxis zu etablieren	61
3. Achtsamkeit als Erfolgsfaktor:	
Umsetzung von Achtsamkeit für den beruflichen Erfolg	69

4. Achtsame Pause: Treffen Sie Entscheidungen ganz bewusst	74
5. Achtsames Sprechen, achtsames Zuhören	79
6. Achtsamkeit: Ihre Geheimwaffe in der Verhandlung	80
7. Konzentration steigern	82
8. Durchsetzungsvermögen entwickeln	84
9. Das Verhältnis zu Mandanten beziehungsweise Kunden, Kollegen und Vorgesetzten verbessern	91
10. Wie Menschen in stressigen Berufen wie Juristen mit schwierigen Mandanten besser umgehen	93
11. Erfolgreiche Akquisitionen	96
12. Emotionale Intelligenz und Empathie entwickeln	99
13. Authentizität: Practicing from the Inside Out	102
14. Selbstvertrauen und Resilienz in herausfordernden Situationen	105
15. Selbstbewusstsein stärken	106
16. Klarheit entwickeln	107
17. Selbstfürsorge: Kümmern Sie sich um sich selbst zuerst; erst dann helfen Sie anderen!	109
18. Mit Druck und Stress besser umgehen: Stressabbau	120
19. Burn-out vorbeugen	123
20. Examensstress	135
21. Die richtige Jobwahl: Finden Sie Ihre Bestimmung – finden Sie Ihre Leidenschaft	139
22. Lernen Sie, Ihrer inneren Stimme zu folgen	142
23. Neustart – Reset	143
24. Seien Sie optimistisch	145
Trainingsplan: 8-Wochen-Programm <i>Der Achtsame Anwalt</i>	147
Dazu Praxisübungen siehe folgende Seite	
Schlusswort	208
Literaturempfehlungen und Quellen	210