

# Willkommen auf einer Reise in die Achtsamkeit

haben Sie den Eindruck, nie wirklich Zeit zu haben? Ist Ihr Tag oft randvoll mit Verpflichtungen und Aktivitäten? Wenn das so ist, fühlen Sie sich vermutlich am Abend geschafft, aber nicht erfüllt. Sie haben den Tag nicht erlebt, sondern nur Programme abgespult. Doch wenn wir unsere Zeit damit verbringen, nur wie eine Maschine Programme ablaufen zu lassen, dann rauscht das Leben an uns vorbei. Wir sind nicht wirklich bei uns, sondern im Autopilot-Modus.

Dieses Buch lädt Sie dazu ein, immer mal wieder einen Schritt beiseitezutreten und das Hamsterrad zu verlassen. Es geht darum, in den Moment zu kommen, wahrzunehmen, was jetzt gerade ist. Wie fühle ich mich, welche Gedanken kreisen in meinem Kopf, was sagt mein Körper

(Nackenspannung, Rückenschmerzen, Grummeln im Bauch)?

Kleine Meditations- und Achtsamkeitsübungen unterstützen Sie dabei, im Alltag zur Ruhe und zu sich zu kommen. Die so gewonnene Gelassenheit und klarere Sicht wirken sich nicht nur positiv auf Ihr Befinden und Ihre Gesundheit aus, sondern erleichtern auch die Bewältigung der täglichen Aufgaben. Das Buch bietet einen anschaulichen Einstieg mit vielen Skizzen, die Ihnen Erinnerungs- und Verständnishilfe gleichermaßen sein können. Lassen Sie sich insbesondere für das eigene Üben inspirieren. Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre.

Ihr Matthias Ennenbach