



Liebe Leserin, lieber Leser,

Resilienz ist in aller Munde: Eltern, Lehrer, große Unternehmen, alle wollen die Resilienz ihrer Kinder und Mitarbeiter stärken, sodass diese mit dem zunehmenden Stress in der heutigen Welt besser fertigwerden. Achtsamkeit ist ebenfalls beliebt, ja fast zur »Mode« geworden. Beide Ansätze wollen Glück maximieren und unnötiges Leiden minimieren. Resilienz ist eher ein westliches Konzept, Achtsamkeit eher ein östliches. Im Zeitalter der Globalisierung nähern sich die beiden Konzepte aber immer mehr an, und sie können sich bei allen Unterschieden gegenseitig bereichern. Denn wer achtsam lebt, der steigert seine Resilienz wie von selbst.

Ich möchte Sie in diesem Übungs- und Reflexionsbuch einladen zu einer gemeinsamen Reise. Sie werden nacheinander die verschiedenen Komponenten der Resilienz kennenlernen. Zu jedem werden passende Achtsamkeitsübungen und Reflexionen vorgestellt. Hier verbinden sich zwei Konzepte zu einem lohnenden Ganzen. Sie können ganz konkret selbst ausprobieren, wie es ist, sich über seine Werte und Ziele klar zu werden. Oder was es bedeutet, Selbstliebe und Gleichmut zu trainieren.

Sie müssen kein Buddhist werden, um aus diesem Buch Ihren Nutzen zu ziehen. Die Achtsamkeitsübungen, wie wir sie heute kennen, sind von ihrem religiösen Ursprung abgekoppelt und haben Einzug gefunden in die moderne westliche Psychotherapie. Sie benötigen nur etwas Neugier und Offenheit – übrigens zwei Resilienzeigenschaften. Ich wünsche Ihnen viel Freude dabei!

Christian Stock