



ANNETTE BRUHNS, geboren 1966, ist seit 1995 SPIEGEL-Redakteurin. Zunächst arbeitete sie im Ressort Politik und war ab 2007 für zehn Jahre in der Redaktion von SPIEGEL WISSEN sowie SPIEGEL GESCHICHTE tätig. Derzeit verantwortet sie die Deutschland-Nachrichten des SPIEGEL. 2012 wurde sie mit dem Richard-von-Weizsäcker-Journalistenpreis ausgezeichnet.

SUSANNE WEINGARTEN, geboren 1964, ist promovierte Amerikanistin. Sie begann ihre journalistische Karriere 1992 beim SPIEGEL, lebte und arbeitete später mehrere Jahre in Los Angeles und Boston als freie Publizistin. 2008 übernahm sie die Leitung des Kultur-Ressorts beim SPIEGEL und ist Ressortleiterin für die Heftreihen SPIEGEL GESCHICHTE, SPIEGEL WISSEN und SPIEGEL BIOGRAFIE.

Besuchen Sie uns auf www.penguin-verlag.de
und Facebook.

Annette Bruhns
Susanne Weingarten (Hg.)

Das Glück der Gelassenheit

Entspannt und ausgeglichen
in Alltag, Liebe und Beruf



PENGUIN VERLAG

Die Texte dieses Buches sind erstmals in dem Heft »Gelassenheit. Die Kunst der Seelenruhe« aus der Reihe SPIEGEL WISSEN erschienen (Ausgabe 4/2015). Sie wurden für diese Ausgabe durchgesehen und aktualisiert.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967




PENGUIN und das Penguin Logo sind Markenzeichen von Penguin Books Limited und werden hier unter Lizenz benutzt.

1. Auflage 2018

Copyright © 2018 Penguin Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München,
und SPIEGEL-Verlag, Ericusspitze 1, 20457 Hamburg
Umschlag und Umschlagmotiv: Favoritbüro, München
Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany
ISBN 978-3-328-10227-4
www.penguin-verlag.de

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

INHALT

11 VORWORT

TEIL 1: WAS UNS STRESS MACHT

- 19 Die Diktatur der Zeit
Angst, Hektik, Erschöpfung: Unser überfrachteter Alltag macht uns kaputt. Der Sozialphilosoph Hartmut Rosa zeigt Wege zu einem besseren Leben.
- 29 »Ich leiste, also bin ich«
Burnout kommt nicht vom Job und Wellness entspannt nicht, sagen zwei Experten. Was hilft dann bei Krisen?
- 46 Dr. Allwissend
Was bedeutet eigentlich Reizüberflutung?
- 48 Die U-Form des Glücks
Gibt es die Midlife-Crisis? Ja. Ist sie Männersache? Nein. Muss sie das Leben zerstören? Überhaupt nicht. Sie kann eine Chance sein.

57 Alles frisch

Warum sind so viele Hausfrauen unter den Menschen, die sich ausgebrannt in Kliniken kurieren? Iona aus Norddeutschland brauchte 20 Jahre, um es zu verstehen.

64 »Der Regen wäscht alles weg«

Johannes Clair kämpfte in Afghanistan und kam traumatisiert zurück. Erst hat er es verdrängt, nun sucht er mit Therapien den Weg ins Leben.

70 Herz, Kuss, Träne

Liebe, das ist Aufregung, Hektik, Schmerz. Oder eher Ruhe, Geborgenheit? Nicht in Zeiten von Tinder und WhatsApp. Nicht für die Großstadt-Feministin Zana Ramadani.

80 »Der Kitzel der Medien«

Gelassen auf Partnersuche sein – geht das? Die Berliner Ärztin Dorothee Jaitner über modernen Gefühlsstress.

85 WEGE ZUM OMMM

TEIL 2:

Was uns Ruhe gibt

95 Im Reich der Achtsamkeit

Jon Kabat-Zinn will mit Meditation die Menschen und die Welt verändern. Tausende glauben daran. Wie soll das funktionieren? Ein Seminarbesuch.

- 113 Was wäre die Welt ohne Hängematte?
- 116 Goethe? Kästner! Lenz!
Welche Arznei soll ein Mensch nehmen, den der Lebenskel gepackt hat? Oder einer, den die Einsamkeit quält? Eine verblüffende Antwort: Bücher.
- 125 High vom Häkeln
Wenn der Mensch bei der Arbeit eins ist mit dem, was er tut, dann heißt das »Flow«, seit ein US-ungarischer Psychologe es so benannt hat. Der Flow-Berater Gerhard Huhn gibt Unterricht darin.
- 129 Fahrstuhl zum Ich
Ruhe finden, Probleme lösen mit dem Körper, der die Antwort weiß: »Focusing« heißt eine leicht zu lernende Methode, die gegen Stress und Belastung hilft.
- 135 Freiheit für den Traumvogel
Nichts los? Egal, Ablenkung ist meist nur einen Klick entfernt. Doch wer jede Pause mit Geschäftigkeit füllt, riskiert, sich nie wieder zu langweilen. Das ist vermutlich ein Fehler.
- 145 Kreisel im Gleichgewicht
Ein anonymes Alkoholiker erzählt: Nüchtern? Immer. Gelassen? Immer öfter.

- 148 Wenn Meditation nicht reicht
Hilfe annehmen? Geht gar nicht. Viele tun sich schwer, den Weg zum Therapeuten zu finden. Dabei kann jeder in die Lage kommen, dass er Hilfe braucht.
- 153 Aufgeräumte Köpfe
Mit Pfeil und Bogen schießen, die Harfe zupfen, Tassen töpfern, Aikido üben, Krähen zusehen: Fünf Menschen erzählen von ihrem Weg zur Gelassenheit.
- 162 Die größte Tugend
Vor rund 700 Jahren wurde die Gelassenheit erfunden – altmodisch ist sie darum noch lange nicht.
- 167 OMMM!

TEIL 3:
WAS UNS DURCH DEN ALLTAG TRÄGT

- 175 Die Botschaft der Wüste
Wozu sich aufregen, wenn es zur richtigen Entscheidung keine Alternative gibt? Am Rande der Sahara überlebt der Tuareg Liman Feltou. Unendlich gelassen.
- 186 »Häufig verwechseln wir Gelassenheit mit Entspannung«
Hilft ein Wellness-Wochenende, um im Job gelassener zu werden? Nicht unbedingt, findet Ina Schmidt. Hier verrät die Philosophin, wie man im hektischen Alltag die Ruhe bewahrt.

- 191 »Ich suche in mir nach Stille«
Die Kur hat geholfen gegen Angst und Stress.
Doch wie lässt sich die gewonnene Ruhe im Alltag
bewahren? Tagebuch eines Neuanfangs.
- 210 Hohe Schule der Ekstase
Wenn kosmische Energie auf sexuelle Stimulation
trifft, dann heißt das Tantra und führt zu fernöst-
licher Gelassenheit. Möglicherweise.
- 216 Passt schon!
Sie besitzen keine Superkräfte und haben keine
Wunder vollbracht. Aber sie haben die Gelassenheit
in ihrem Leben gefunden. Drei Geschichten über
Alltagshelden.
- 225 »Die Sinne sind wichtiger als das Denken«
Stress, Depressionen, Überforderung? Der Philosoph
Wilhelm Schmid warnt vor überzogenen Ansprüchen
ans eigene Leben – und verrät, was Menschen
gelassen macht.

ANHANG

- 231 Buchhinweise
- 233 Autorenverzeichnis
- 235 Dank

VORWORT

Gelassenheit! Sie ist das große Ideal einer Zeit, die es uns ausgesprochen schwer macht, abgeklärt und ruhig zu bleiben. Immer schneller, immer unruhiger und wirbeliger wird unser Alltag in der digitalen Moderne. Wir sollen viele, auch widersprüchliche Rollen gleichzeitig spielen, als Partner, Eltern, Arbeitskräfte; uns werden unentwegt Entscheidungen abverlangt; und wir stehen permanent in der individuellen Verantwortung, alles in unserem Leben »richtig« oder gar perfekt zu machen.

Gerade darum kommt die Sehnsucht auf, sich in dieser Hektik und Reizüberflutung nicht zu verfangen. Sondern durchzuatmen. Innere Ruhe zu finden. Gelassen zu werden. Wie das gehen kann, davon erzählt dieses Buch, und auch von Menschen, denen das Kunststück gelungen ist, ihren Seelenfrieden zu finden.

Wirklich gelassen ist nur, wer auch nach Scheidung, Jobverlust oder anderen Katastrophen des modernen Lebens nicht aus dem Gleichgewicht kommt. Jedenfalls nicht für immer. Denn Gelassenheit ist weniger ein Dauerzustand, der uns wohlbehalten und unangefochten durch jedes Alltagschaos segeln lässt, als ein immer wieder neu errungener innerer Sieg über Stress, Ängste, Bedrohungen und brodelnde Emotionen. Gelassenheit

ist, anders gesagt, ein Prozess – vermutlich sogar ein lebenslanger.

Diesen Prozess anzugehen lohnt sich, denn mit einer Portion Gelassenheit lebt es sich entspannter, friedlicher, gesünder und glücklicher. Nicht nur dann, wenn uns Katastrophen treffen, sondern auch – und gerade –, wenn es nur die kleinen, nervenzerrenden Herausforderungen des Alltags sind, die uns immer wieder Besonnenheit und Gleichmut rauben. Sei es der nervige Kollege im Endlos-Meeting, sei es die rote Ampelwelle auf dem Weg in den Feierabend, sei es das Kind, das einfach nicht einschlafen will.

Gelassenheit beginnt im Kopf, doch sie spiegelt sich im Körper wider. Wie aber gewinnen wir heute Gleichmut und Abgeklärtheit, in einer Zeit, die so viele Menschen als hektisch, durchgetaktet und fremdbestimmt empfinden?

Zunächst – und davon erzählt der erste Teil – müssen wir uns bewusstmachen, was uns eigentlich Stress verursacht. Und uns eingestehen, dass wir uns tatsächlich gestresst fühlen – und auch jedes Recht dazu haben. Der Jenaer Entschleunigungsphilosoph Hartmut Rosa argumentiert, dass unsere gesamte Existenzweise den Bedürfnissen des Menschen entfremdet sei, programmiert auf Überforderung und Erschöpfung. Darum fordert er nicht weniger als eine Revolution gegen die Diktatur des Immer-Schneller-Immer-Höher. Nicht der einzelne muss sich ändern, sondern die Gesellschaft – mit Yoga allein, sagt Rosa, sei darum wenig gewonnen.

Die Arbeitswelt weitgehend zu vermeiden, löst das Problem aber auch nicht. Die gute Nachricht: Es gibt Stress, der sogar guttut! Darüber sind sich zwei einig, die wissen, wovon sie reden: der Topmanager Rüdiger Striemer, der durch die Hölle eines Burnouts gegangen ist, und die Hamburger Stressexpertin Helen Heine-
mann. Wir haben beide zu einem Gespräch gebeten, in dem sie erstaunliche Tipps geben.

Wie selbst die Liebe – oder jedenfalls die Suche danach – im digitalen Zeitalter zum Stressfaktor wird, zeigt das Beispiel der Feministin Zana Ramadani. Als gut vernetzte Großstädterin hat sie eine Zeit lang viel Erfahrung mit flinken Dating-Apps und Liebesportalen gesammelt. Doch im Rückblick sagt sie: »Ich habe erkannt: Das, was ich getan habe, war nicht mein wahres Ich. Die Anonymität und Distanz die das ›Digitale‹ ermöglichte, erfüllt meine Seele nicht.« Inzwischen empfindet sie sich als »erfüllt, sogar gelassen und voller Freude. Erfüllt von Liebe, Geborgenheit und der Erkenntnis, dass diese unruhige Phase wichtig für mich war«. Gelassenheit – immer ein Weg.

Wem es bis zur Entschleunigungsrevolution zu lange dauert, der kann trotzdem ganz individuell etwas für seine innere Harmonie tun. Darum widmen wir uns im zweiten Teil der Frage, was uns eigentlich Ruhe gibt. Ganz konkret können das verschiedene Formen des Gelassenheitstrainings sein. Beim »Focusing« lernt man, sich auf seinen Körper zu konzentrieren, um Probleme zu benennen und zu bewältigen – und mehr Ruhe und

Klarheit zu gewinnen. Als »Flow« bezeichnete zuerst der Psychologe Mihály Csíkszentmihály den Zustand völliger Versunkenheit in einer Tätigkeit, jene wunderbare, fast tranceartige Verschmelzung mit dem, was man gerade tut. In einen solchen Flow zu kommen, kann man üben und lernen – auch dies stärkt die innere Balance, gerade für den Arbeitsalltag. Dann nervt der besserwisserische Kollege schon viel weniger.

Der bekannteste Weg zur Gelassenheit aber ist sicher das Achtsamkeitstraining, jene vom amerikanischen Wissenschaftler Jon Kabat-Zinn erfundene Meditationstechnik, die er selbst »Mindfulness Based Stress Reduction« (ungefähr: Stressabbau auf der Grundlage von Achtsamkeit) nennt. Aufmerksam durchs Leben zu gehen, den Augenblick und die kleinen Dinge mit allen Sinnen zu spüren, seinen eigenen Körper und Geist bewusst wahrzunehmen, all das kann den ersehnten Zustand entspannter Souveränität herbeiführen. Dass Kabat-Zinn so erfolgreich ist, liegt sicher auch daran, dass sein Programm so undogmatisch daherkommt: »Achtsamkeit bedeutet nicht, sich nie aufzuregen«, sagt er. »Sondern nach der Aufregung wieder herunterzukommen.«

Und das ist auch ein vernünftiger Ansatz, um immer neu eine Gelassenheit zu finden, die uns durch den Alltag trägt. Eben davon handelt der dritte Teil dieses Buches: wie man jeden Tag einen neuen Anlauf machen kann, um entspannt und frei ganz bei sich selbst zu sein. Das richtige Maß zu finden. Abstand zu den Menschen und

Dingen zu finden, die uns belasten. Im Wortursprung der Gelassenheit steckt das »lassen« – im Sinne von loslassen, weglassen, sein lassen. Nur wer das schafft, wer die innere Freiheit gewinnt, sich nicht zu verstricken, sondern loszulassen, der wird immer weniger durch die Unwägbarkeiten unserer Welt zu erschüttern sein.

Hamburg, im Herbst 2017

Annette Bruhns und Susanne Weingarten

TEIL 1:

**WAS UNS STRESS
MACHT**

Die Diktatur der Zeit

Angst, Hektik, Erschöpfung: Unser überfrachteter Alltag macht uns kaputt. Der Sozialphilosoph Hartmut Rosa zeigt Wege zu einem besseren Leben.

von GABRIELE RIEDLE

Kurz vor neun Uhr abends wird er ein halbes Käsebrötchen aus der Instituts-Cafeteria gegessen haben, die andere Hälfte wird noch immer auf dem Schreibtisch neben den Papierstapeln und den Büchern liegen, und die Besucherin kann nur hoffen, dass, wenn sie sich endlich verabschiedet hat, um in letzter Sekunde auf den Zug vom Bahnhof Jena-Paradies in Richtung Berlin zu springen, Hartmut Rosa wenigstens noch die paar Bissen zu sich nehmen wird, bevor er nach diesem Zwölfstunden-Tag den halben Abend damit verbringt, Mails zu beantworten.

Warum haben Sie denn nicht wenigstens mittags etwas gegessen?

»War keine Zeit dazu. Ausufernde Gremiensitzung«, antwortet Rosa, ein Mann mit geraden Worten und geradem Blick. Außerdem, so fügt er hinzu, mache ihm das wirklich nichts aus und er sei an dergleichen gewöhnt. Die Besucherin zieht trotzdem ein bedenkenvol-

les Gesicht und ist kurz davor, ihm Ratschläge zu geben. Er ist ja ohnehin eher schwächling.

Dabei hat sie inzwischen verstanden, dass es Wichtigeres gibt als Mittag- oder Abendessen beziehungsweise langsam vor sich hin trocknende Brötchenhälften.

Schließlich geht es Rosa, Professor für Allgemeine und Theoretische Soziologie an der Friedrich-Schiller-Universität zu Jena, derzeit einer der einflussreichsten deutschen Gesellschaftstheoretiker, um nichts weniger als um die zumindest vorletzten Dinge, die das Diesseits kennt. Um die Grundfrage der abendländischen Philosophie seit Platon: danach, was ein gutes beziehungsweise ein gelingendes Leben ist. Wobei sich daran, laut Rosa, die nächste Frage gleich anschließt: warum wir kein gutes Leben haben.

Dass es mit unserem persönlichen und gesellschaftlichen Dasein unter den gegenwärtigen Bedingungen so nicht weitergehen kann, versteht sich dann praktisch von selbst.

Das Problem?

Eigentlich alles.

Wachstumsdenken. Beschleunigung. Allumfassender Wettbewerb.

Also genau das, was unser gegenwärtiges kapitalistisches Gesellschaftssystem hauptsächlich ausmacht.

Der Einzelne, so Rosa, sei darin ohnmächtig, alles und jeder unterliege dem Diktat der Zeit und der Steigerungslogik des Immerschneller und Immermehr. Schnellere Autos, schnellere Handys, mehr Arbeitsproduktiv-

tät, mehr Waren, mehr Absatz, mehr Kontakte. Alles, um wenigstens den Status quo zu erhalten. Und wer sich dem zu entziehen versuche und auch nur eine Sekunde stehen bleibe bei dem, was er schon erreicht hat, sei sofort verloren. Weil wir ständig weitermachen müssen, nur um nicht zurückzufallen, spricht Rosa vom »rasenden Stillstand« und davon, dass die ganze Gesellschaft vor der kollektiven Erschöpfung stehe. Und dass umgekehrt das System ohne Wachstum zusammenbreche und Modernität nun einmal vor allem Geschwindigkeit sei, sei ja ebenfalls bekannt. Das Bruttosozialprodukt muss in einer kapitalistischen Gesellschaft einfach ständig gesteigert werden, sonst sind wir alle am Ende.

Unsere gesamte Existenzweise sei »dringend reformbedürftig«, hat Rosa einmal geschrieben, womit er allerdings stark untertrieben hat. An diesem Dienstag in Jena benutzt er, was die Voraussetzungen für unser zukünftiges gutes Leben betrifft, lieber das Wort »Revolution«. Dabei zieht er genüsslich die Luft durch die Zähne und lacht so fröhlich, dass gar nichts anderes übrig bleibt als mitzulachen.

Winzige Unterbrechung eines Wasserfalls von Worten. Rosa spricht mit bezaubernd singender Schwarzwälder Melodie, aber in einem Tempo, das Zuhörer nach Luft schnappen lässt. Irgendwie schafft er es, andere Leute innerhalb kürzester Zeit zu so etwas wie Komplizen zu machen. Konspiration, fällt der Besucherin ein, heißt ja nichts anderes als gemeinsam zu atmen.

»Ja, genau!«, ruft Rosa. »Das ist letztlich auch das,

was ich Resonanzverhältnis nenne. Und da sind wir fast schon beim guten Leben.«

Revolution? Resonanz? Das gute Leben?

Moment bitte noch.

Jetzt sind wir erst einmal bei heftiger Arbeitsverdichtung, und zwar im Leben des Hartmut Rosa. Auch so ein Schlüsselbegriff aus dem Sündenregister des Kapitalismus. Nur scheint Rosa zu denjenigen zu gehören, die unter all ihren Verpflichtungen nicht leiden. Im Gegenteil.

Zwei Vollzeit-Jobs, einer als Professor hier an der Uni Jena, wo er an diesem Dienstag in einem Büro mit Zimmerpflanzen und Fotos von Berglandschaften sitzt, einer als Direktor des Max-Weber-Kollegs für kultur- und sozialwissenschaftliche Studien an der Uni Erfurt. Gleichzeitig Direktor des Jenaer Forschungskollegs Postwachstumsgesellschaften. Tagungen hier, Kongresse dort, Bücher, Aufsätze, aber auch viel Hochschulgrau mit endlosen Gremiensitzungen und Verwaltungsarbeit.

Daneben all die Interviews und öffentlichen Auftritte. Zeitungen, Radio, Fernsehen, kaum ein Tag ohne irgendeine Anfrage, irgendwie ist Rosa im Moment überall. Bei seinen Vorträgen müssen manchmal Säle wegen Überfüllung geschlossen werden, und im Frühsommer erschien er sogar beim Kirchentag in der Stuttgarter Schleyer-Halle. Podiumsdiskussion mit Joachim Gauck, auch hier zum Thema »Gutes Leben, kluges Leben«. Fast zehntausend Zuschauer, der Bundespräsident, mit Kirchentags-

Fan-Schal und staatstragender Gemächlichkeit, und der jungenhafte Rosa mit maximalem sprachlichem Furor. Mehrzweckhallenjubiläum für sozialphilosophische Thesen. Wann hat es so etwas schon einmal gegeben?

Gleichzeitig kommt in Rosas Leben aber auch immer noch ein Heimatdorf in der Nähe des Schluchsees im Hochschwarzwald vor. Samt Häuschen, Garten, Bienenstöcken, Katze und Griff in die Tasten der Kirchenorgel zu hohen Feiertagen. Später Höhepunkt einer frühen Karriere als Keyboarder in einer dörflichen Heavy-Metal-Band. Sei übrigens eine gar nicht allzu seltene Entwicklung, sagt Rosa lachend, »bei Menschen mit einem gewissen Hang zum Gedröhn«. Außerdem hat er einen verbundenen und geschienten rechten Zeigefinger vorzuzeigen: »Hammerfinger nennen die das, schauen Sie sich das an.« Sehnenverletzung, zugezogen beim Volleyballspielen. Dafür findet er tatsächlich auch noch Zeit? Aber das ist doch sicher alles viel zu viel!

Entspanntes Kopfschütteln.

»Nö.«

Die Erklärung folgt auf dem Fuß. Das Stichwort heißt »Selbstwirksamkeitserfahrung«. So nennt Rosa das, was er, anders als so viele andere heutzutage, durch seine Arbeit erlebt und was man in einer weniger sozialwissenschaftlichen Terminologie womöglich auch als »Erfüllung« bezeichnen könnte. Oder womöglich einfach als Glück.

Schlimm werde es hingegen, wenn es an dieser Erfahrung mangle. Die Leute, sagt Rosa, mache ja oft nicht so

sehr die schiere Masse dessen, was sie zu tun haben, fertig. Sondern dass ihnen das, was sie machen, gar nichts mehr sagt und sie damit auch nichts bewegen und niemanden berühren können – ein Gefühl völliger Entfremdung von dem, was sie umgibt. Obendrein wüssten sie, dass es ihnen nicht einmal etwas hilft, wenn sie sich ständig abstrampeln. Wenn sie heute schnell arbeiteten, müssten sie, gemäß der Steigerungslogik des kapitalistischen Systems, morgen noch schneller werden. Aber übermorgen seien sie womöglich trotzdem ihren Job los, weil er wegrationalisiert wird. Ein schon strukturell grauenhaft anstrengendes Dasein, zusätzlich zu den täglichen Aufgaben und Mühen, weshalb Rosa eine »wachsende Erschöpfung des spätmodernen Subjekts« diagnostiziert.

Und er formuliert dazu Sätze, die so viele in der einen oder anderen Weise berühren, weil jeder mit ihnen eigene Erfahrungen verbinden kann. Kein Wunder, dass die Leute an Rosas Lippen hängen.

Es sind dies meist keine grundstürzend neuen Erkenntnisse. Aber immerhin hat Rosa damit eine Diskussion begonnen, die sonst kaum geführt wird in Zeiten, in denen selbst in der Krise positives Denken, gute Laune am stressigsten Arbeitsplatz, fröhlicher Konsum der überflüssigsten Waren, freudiges Einverständnis in die Gesetze des Marktes und generelle politische Alternativlosigkeit angesagt sind. »Kulturpessimismus«, schimpfte deshalb der Bundespräsident beim Kirchentag, »Schlechtreden des westlichen Freiheitsmodells«,



Susanne Weingarten, Annette Bruhns

Das Glück der Gelassenheit

Entspannt und ausgeglichen in Alltag, Liebe und Beruf
Ein SPIEGEL-Buch

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 240 Seiten, 11,8 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-328-10227-4

Penguin

Erscheinungstermin: Februar 2018

Wege zur inneren Balance

Bücher lesen, ein Musikinstrument spielen, achtsam sein und auf den »inneren Körper« hören – es gibt viele Wege zur Gelassenheit. Doch wie stellt sich dieser erstrebenswerte Zustand ein? Nicht nur vom Beruf Gestresste suchen nach mehr Seelenruhe, sondern auch Hausfrauen, die an ihrem Alltag erkranken, oder Menschen, die erst wieder lernen müssen, in ihrem Leben Raum für Liebe und Romantik zu schaffen. Mit vielen praktischen Tipps und zahlreichen Beispielen von sehr unterschiedlichen Experten – Ärzten, Philosophen und ganz normalen Meistern und Meisterinnen der Gelassenheit – hilft das vorliegende Buch dabei, Stress, Angst und Erschöpfung zu entfliehen, im Alltag, im Job und in der Beziehung.

 [Der Titel im Katalog](#)