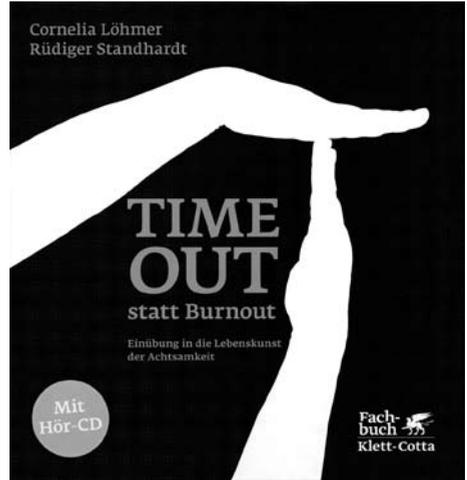


## Buchbesprechung

### Time out statt Burnout, Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt

Diesmal ein Sachbuch. Ein populäres, ein gut lesbares Sachbuch. Ein Buch, das in seinem Untertitel von der Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit spricht. Und hier ist die Achtsamkeit für sich selbst gemeint. Das auf sich selbst Achten. Das sich selbst wichtig Nehmen, das für sich Sorgen.

Während „Schenk dir eine Atempause“ von Susanne Seethaler (ein weiterer Tipp von mir, wenn es um Entspannung/Entzerrung im Alltag geht) konkrete Übungen anbietet, wie man im täglichen Leben (zu Hause, bei der Arbeit, unterwegs) kurz innehalten kann, erörtern Löhmer und Standhardt das Umfeld und wie man sich selbst in diese Situationen manövriert hat, wie man sich in diesen Zustand hat bringen lassen, und wie man damit umgehen kann. In ihren acht Kapiteln geht es immer wieder auf die Rückbesinnung zu sich selbst. Dabei werden ganz einfache Betrachtungen angeregt, wie die Beobachtung der Entspannung, des Innehaltens, der Bewegung, des Sitzens oder des Gehens. Wie mache ich es, was mache ich, welche Bedeutung hat es für mein Leben?



In den Kapiteln bieten daneben Gedanken vieler anderer Menschen Anregungen zum Nach- und Weiterdenken. So ist dem Buch der Satz von Rainer Maria Rilke vorangestellt: Vergessen Sie nie, das Leben ist eine Herrlichkeit.

Unterstützt wird das Gesagte durch Abschnitte, in denen der Leser aufgefordert wird, ein Timeout-Tagebuch zu führen, sich also selbst Rechenschaft über Situationen und Verhaltensweisen schriftlich abzulegen, sich Verhaltensweisen bewusst zu machen.

Beigefügt ist eine Hör-CD, die Übungen für die in den Kapiteln angesprochenen Themen liefert.

Ein Buch, das mir gut tut und das ich vielleicht auch für mich etwas früher hätte entdecken sollen.

*Andreas Kuhnow*

#### Patchwork & Stoffe in Kladow

Textile Geschenke nach Ihren Wünschen (z.B. Kissen, Decken...)

Ein spannendes neues Hobby für Sie  
Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene

Große Auswahl an Stoffen und Zubehör

Besuchen Sie mich nach tel. Vereinbarung

Carola Matheis

Kreuzwaldstr. 13 A



Tel.: 365 83 24