

Achtsamkeit stoppt das Hamsterrad

## Stärker im Jetzt und Hier, präsenter in Beziehungen!

Neuerscheinungen des Down to Earth-Verlags über die Kunst, ganz in der Gegenwart zu sein: ***Achtsamkeit leben. Die Kraft der Gegenwart entdecken*** als praktisches Quadro und ***Ignatius von Loyola. Einer, der Gott in allen Dingen fand***, die inspirierende Kompaktbiografie eines Mannes, dessen Leben und spirituelle Übungen auf das Innere im Hier und Jetzt gerichtet waren.



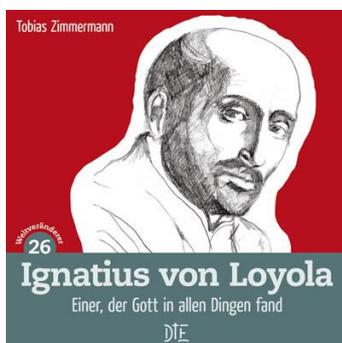
*Ich bin dann mal weg* lautet der Titel des Bestsellers von Hape Kerkeling. Aber mal Hand aufs Herz: Ist nicht jeder von uns dauernd „weg“? Zwar nicht auf Reisen, aber in Gedanken woanders. In 1000 Situationen ist man nicht bei der Sache, die man gerade tut: Beim Telefonieren nebenbei aufräumen, im Gespräch in Gedanken abschweifen, beim Essen schon die nächste E-Mail formulieren. Das raubt Kraft, Lebensfreude und fördert nicht gerade Beziehungen.

Doch in den vielen täglichen Herausforderungen – Arbeit, Familie, Hobbys, Ehrenamt, Beziehungen – lockt so oft der Trugschluss, mehr Dinge zu schaffen, wenn man sie gleichzeitig tut. Aber am Ende leidet die Qualität.

Jan von Wille übt sich seit Jahren darin, aufmerksam im Hier und Jetzt zu leben. Mit vielen praktischen Übungen und hilfreichen Erfahrungswerten zeigt er in seinem neuen Quadro ***Achtsamkeit leben. Die Kraft der Gegenwart entdecken*** wie man Grundhaltungen der Achtsamkeit anwenden kann. Und somit aus dem ewigen Hamsterrad aussteigt und sein Leben enorm bereichert: im Alltag, in Beziehungen und in Gottes Gegenwart.

### Jan von Wille, der Autor des Quadros ***Achtsamkeit leben***:

„Um im geschäftigen Alltag den Kontakt zu mir und anderen nicht zu verlieren, kenne ich keine effektivere Methode als die Kultivierung von Achtsamkeit. Seit ich mit dem Achtsamkeitstraining startete, wurde mein Menschenbild positiver, meine Beziehungen vertieften sich und ich lenkte mehr Schaffenskraft auf sinnvollere Felder.“



Ein geistlicher Vater, der die Kunst des achtsamen Betrachtens schon vor Jahrhunderten gelernt und gelehrt hat, ist **Ignatius von Loyola**. Er stellte fest, dass die Texte der Bibel seine Seele nähren, wenn er in seiner Vorstellungswelt, mit seinen Sinnen und Emotionen ganz in sie eintaucht. Diesen Türöffner nutzt er auch, um in die Welt der Seele einzutreten: Welche Empfindungen und Regungen sind im Inneren da? Unter dem Begriff *Exerzitien* sind die von ihm entwickelten (geistlichen) Übungen für geistliche und seelische Achtsamkeit bekannt geworden.

Im neuen Impulsheft von Pater Tobias Zimmermann – der selbst in der ignatianischen Tradition lebt – kann man den Menschen kennenzulernen, der diese Praktiken entwickelte.

**Jan von Wille: Achtsamkeit leben. Die Kraft der Gegenwart entdecken.**

Quadro – 40 Seiten, 15 x 15 cm, ISBN 978-3-86270-957-1, 5,00 Euro.

Ausführliche Beschreibung, Leseprobe und Bestellmöglichkeit: <http://www.down-to-earth.de/neu/quadro-achtsamkeit-leben.html>

**Tobias Zimmermann: Ignatius von Loyola. Einer, der Gott in allen Dingen fand.**

Impulsheft – 32 Seiten, 10 x 10 cm, ISBN 978-3-86270-953-3, 2,80 Euro.

Ausführliche Beschreibung, Leseprobe und Bestellmöglichkeit:  
<http://www.down-to-earth.de/impulshefte/weltveraenderer/ih-ignatius-von-loyola.html>

Erhältlich im Buchhandel oder direkt beim Verlag.

**Rezensionsexemplare**

Liegen beim Verlag für Sie bereit. Antworten Sie einfach auf diese Mail.

**Pressekontakt für Rückfragen, Interviews etc.:**

Down to Earth-Verlag  
Laubacher Straße 16 II  
14197 Berlin  
Tel: 030 – 8227962 Fax: 030 – 89731670  
Email: [presse@down-to-earth.de](mailto:presse@down-to-earth.de)  
[www.down-to-earth.de](http://www.down-to-earth.de)