

PSYCHOLOGIE HEUTE

GESELLSCHAFT

Der achtlose Umgang mit der Achtsamkeit

Achtsamkeit ist angesagt. Kaum ein Ratgeber kommt ohne Verweis darauf aus, immer neue Trainingsmethoden entstehen, und selbst aus der Psychologie ist das Thema nicht mehr wegzudenken. Aber: Hat das alles noch einen Bezug zur Grundidee des Konzeptes?

VON ANDREAS KNUF



01. JAN 2016

Eigentlich begann die Karriere der Achtsamkeit recht unspektakulär irgendwann in den 1970er Jahren. Ein amerikanischer Molekularbiologe kehrte damals nach längeren Meditationsseminaren in Asien in seine Klinik zurück und überlegte, wie er auch seine Patienten an die gelernten Methoden heranführen könnte. Was er als hilfreich erlebt hatte, würde möglicherweise auch ihnen helfen, mit Stress und psychosomatischen Erkrankungen besser zurechtzukommen, so sein Gedanke.

Da er der Meinung war,...

Sie wollen den ganzen Artikel downloaden? Mit der PH+-Flatrate haben Sie unbegrenzten Zugriff auf über 2.000 Artikel. [Jetzt bestellen](#)

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

MEISTGELESEN

1 BERUF

Im Fokus: Die Schattenseiten des Home-Office

Kein Pendeln, flexible Arbeitszeiten: Arbeiten im Home-Office hat viele Vorteile. Doch was macht die mobile Arbeit mit uns und unserem sozialen Gefüge?

2 BERUF

Sinn ist gut, Geld ist wichtig

Immer mehr Menschen wollen im Job etwas Sinnvolles tun. Aber Einkommen und Sicherheit sind für die meisten doch noch wichtiger.

3 LEBEN

Übungsplatz: Innerer Garten

In unserem „Übungsplatz“ beschreiben wir diesmal eine Fantasiereise, mit der Sie sich einen mentalen Ort der Ruhe gestalten können.