

Anja Siepmann

Gelassen arbeiten

Wie Achtsamkeit den Berufsalltag erleichtert

SCORPIO Verlag

erschienen 2017

Broschur, 128 Seiten, zweifarbig, Format 10,5 x 17,5 cm

ISBN 978-3-95803-046-6

Preis 7,99 €



Ein nachhaltiges Plädoyer gegen Multitasking

Oft denke ich an mein Lieblingsgedicht von Max Goldt, Gleichzeitig das kann ich nicht: „... ich gebe mir ja Mühe. Morgens versuche ich z.B. beim Zähneputzen in den Spiegel zu schauen, aber es geht einfach nicht.“*

Dieses Gedicht aus den 1980ern hat scheinbar niemand so recht ernst genommen, Multitasking ist „in“ und unter Frauen, sogar mit einem gewissen Stolz, extrem verbreitet. Dass es uns erwiesenermaßen nicht schneller macht, sondern nur ungenau, unkreativ und letztlich erschöpft, kann Anja Siepmann, als Coach und Kursleiterin für Stressbewältigung, nur zu gut erklären und auch belegen.

In diesem Taschenbuch führt sie zunächst in die Methodik der Achtsamkeit ein und stellt mit vielen praktischen Tipps die Anwendung dieser Methode in den alltäglichen Fallen des modernen Berufslebens vor, wo Multitasking und Stress leider regelrecht zum guten Ton gehören.

So finden sich körperorientierte Anleitungen, um wieder stressfrei Frau oder Herr über die 24/07 Emailflut zu werden und in einer entspannten Haltung in eine qualitativ hochwertige/achtsame Produktivität zu gelangen, statt in permanentem Dauerstress stecken zu bleiben. Goldene Regeln für den Umgang mit Konflikten und andere brauchbare Kommunikations-, Entspannungs- und Achtsamkeitsregeln, hilfreich für jeglichen Berufsalltag, führt sie interessant zusammen. Neben Merksätzen, Gedichten und Studienbelegen sind weiterführende Infos enthalten.

Empfehlenswert für alle, die gerade vor einem neuen Projekt stehen oder vor lauter Multitasking und Selbstoptimierung immer näher ans Burnout rutschen oder einfach den ganz normalen Berufsalltag nur noch gestresst erleben. Ich persönlich fand es gerade für meine redaktionelle Arbeit als unglaublich hilfreich und kann es entsprechend nur empfehlen.

*Max Goldt: *Ungeduscht, geduzt und ausgebuht*. A-Verbal Verlag 1988