

# Bestell-Coupon

Alle hier vorgestellten Bücher finden sich in jeder Buchhandlung. Oder Ihr Buchhändler besorgt sie in kürzester Zeit für Sie. Sie können die von Ihnen gewünschten Bücher aber auch einfach beim Verlag bestellen: **in der Bundesrepublik Deutschland, Österreich und der Schweiz versandkostenfrei!**  
Entweder erfolgt die Lieferung über eine Buchhandlung Ihrer Wahl oder mit Rechnung direkt per Post.

## Ich bestelle:

Stück	Bestellnummer / Titel	€

## Lieferung und Berechnung über meine Buchhandlung:

Buchhandlung

Straße, Nr.

PLZ/Ort

## Meine Anschrift

Name, Vorname

Straße/PLZ/Ort

Datum, Unterschrift

**Bitte mailen Sie mir regelmäßig und unverbindlich Informationen über Ihr Programm zu.**

E-Mail

Diese Bestellung kann innerhalb von 14 Tagen ab Bestelldatum mit einer schriftlichen Mitteilung an den Verlag widerrufen werden. Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung. Alle Preise verstehen sich inklusive Mehrwertsteuer. Innerhalb der Bundesrepublik Deutschland, Österreichs und der Schweiz erfolgt die Lieferung **versandkostenfrei**. Bei Lieferungen in andere EU-Länder betragen die Versandkosten € 5,-, bei Lieferung in Nicht-EU-Länder € 15,-. Bitte beachten Sie die aktuellen Bestellbedingungen unter [www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de). Preisänderungen und Irrtümer vorbehalten. Stand: Januar 2010. €-Preise für Österreich sind aufgrund abweichender Umsatzsteuer ca. 3 % höher. J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, Stuttgart HRB 1890. UST-IDNr. DE 811 122517-

## Stimmen zum Buch:

»Ein hervorragendes Buch, in dem das so aktuelle Konzept der Achtsamkeit gründlich und gut lesbar eingeführt wird. Von drei hoch kompetenten Autoren aus den wichtigen Anwendungsbereichen Psychotherapie, Medizin und Coaching. Eine gelungene Zusammenführung buddhistischer Psychologie und westlichen wissenschaftlichen Erkenntnissen dazu.«

(Prof. Dirk Revenstorf, Universität Tübingen, Psychologe und Autor zahlreicher Fachbücher)

»In Zeiten von Informationsüberflutung und pausenlosem Ansturm von Reizen brauchen wir die Momente der Stille und der Innenschau. Die Achtsamkeit ist die älteste und am tiefsten getestete Methode, eine Balance herzustellen.«

(Dr. Susanne Holst, Ärztin, Autorin, sowie Moderatorin von Tageschau und Tagesthemen)

»Dieses Buch verknüpft in wohlthuender Weise altes Wissen mit neuen Erkenntnissen, Nüchternheit mit Poesie, ganz so, wie es dem Gegenstand angemessen erscheint. Die Lektüre ist sowohl erfahrenen Praktizierenden in Achtsamkeit wie Anfängern zu empfehlen. Vor allem aber Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, die verstehen, wie wichtig, lohnend und sinnvoll es ist, mit Achtsamkeitspraxis zu beginnen.«

(Prof. Luise Reddemann, Neurologin und Psychoanalytikerin. Pionierin der Trauma- und Schmerztherapie)

»Sich dieses Buch zu gönnen, kommt schon einem Akt von achtungsvollem Umgang und Achtsamkeit für sich selbst gleich. Es gibt nicht nur einen wohlthuend klaren Überblick über das weite Feld der Geschichte von Achtsamkeitskonzepten, sondern vermittelt auch sehr fundiert und differenziert das ganze Theorie-Gebäude dazu und bietet außerdem auch noch viele praktisch sehr hilfreiche Anwendungsmöglichkeiten. Sehr gelungen und sehr empfehlenswert.«

(Dr. Gunther Schmidt, Leitender Arzt der psychosomatischen Abteilung der Fachklinik Hardenberg und der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie des sysTelios Gesundheitszentrums)



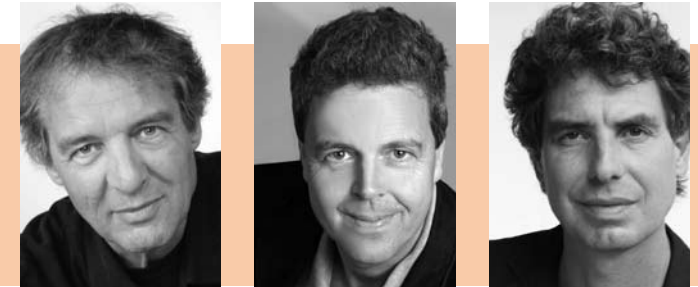
**Halko Weiss**  
**Michael E. Harrer**  
**Thomas Dietz**  
bei Klett-Cotta

**KLETT-COTTA**



NEU

## Mehr Sensibilität, Konzentration, Offenheit



Halko Weiss / Michael E. Harrer / Thomas Dietz  
**Das Achtsamkeitsbuch**

Mit einem Vorwort von Jürgen Kriz  
300 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag  
€ 22,90 (D) / sFr 36,90  
ISBN 978-3-608-94558-4

Das Achtsamkeits-Buch erklärt in einfacher, klarer und konkreter Sprache die Grundlagen der Achtsamkeit. Es macht lesefreundlich den aktuellen Forschungshintergrund zugänglich, stellt praktische Anwendungen für den Alltag vor und gibt Anregungen zu beispielhaften Übungen. Es erläutert, wie die Achtsamkeit in einem zwei-Personen-Prozess im Coaching oder in der Psychotherapie systematisch genutzt werden kann.

### Achtsamkeit als Weg

- ▶ zu innerer Klarheit
- ▶ zu Ruhe, innerem Frieden und Gelassenheit
- ▶ zur Selbsterforschung und zu persönlichem Wachstum
- ▶ zu wohlwollender Selbstfürsorge und effektiver Selbstführung
- ▶ zu intensiverem Erleben, mehr Lebensfreude und Lebensqualität
- ▶ und persönliche und professionelle Beziehungen heilsam zu gestalten

### Für wen?

- ▶ für Menschen, die von innen heraus bewusster leben wollen
- ▶ für alle, die ihre persönlichen und beruflichen Beziehungen besser gestalten wollen
- ▶ für Psychotherapeuten, Coaches, Ärzte und Berater und Menschen in anderen helfenden Berufen

### Halko Weiss,

Ph. D., Psychologischer Psychotherapeut. Hat die Achtsamkeitsmeditation vor über 30 Jahren in einem buddhistischen Kloster in Sri Lanka kennengelernt und unterrichtet seit 1980 die in Achtsamkeit eingebettete körperpsychotherapeutische Hakomi-Methode international. Er ist ein Mitbegründer des Hakomi-Instituts in Boulder, Colorado.

### Michael E. Harrer,

Dr. med., Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin und Psychotherapeut in freier Praxis. Lehrtherapeut für Hypnose (ÖGATAP) und Supervisor im Gesundheits- und Sozialbereich. Er leitet Seminare zu den Themen Kommunikation, Psychoonkologie, Stressbewältigung und Burn-out-Prophylaxe.

### Thomas Dietz,

Arzt mit Zusatztitel Psychotherapie, Senior-Coach und Coaching-Ausbilder DBVC. Seit 1989 Management-Trainer und Berater. Zusammen mit Ingeborg Dietz, mit Halko Weiss und anderen Kollegen hat er ein spezifisches Vorgehen im Coaching entwickelt, das auf Achtsamkeit, Persönlichkeitsteilen und Körperorientierung beruht.

### www.klett-cotta.de/psycho

Alle Bücher zu Psychologie, Lebenshilfe, Erziehung und Psychotherapie / Psychoanalyse finden Sie auf unserer Webseite.

Wenn Sie regelmäßig E-Mail-Nachrichten zu unseren Neuerscheinungen und anderen Neuigkeiten wünschen: [www.klett-cotta.de/newsletter](http://www.klett-cotta.de/newsletter)