

## Pressemitteilung



GRIN Verlag (Hrsg.)

### Das Prinzip der Achtsamkeit verstehen

Ein GRIN-Sammelband

64 Seiten  
Gesundheit

erhältlich als:

**E-Book (pdf, epub, mobi)**

E-Book-Preis € 29,99 (D, A)

E-Book-ISBN: 978-3-346-98655-9

**Print-Buch (PoD)**

Print-Preis € 42,95 (D, A)

Print-ISBN: 978-3-346-98656-6

Im Dezember 2023 erschienen.

<https://www.grin.com/document/1435963>

Pia Krogmeier  
Simon Kamuf  
Anonym

### Das Prinzip der Achtsamkeit verstehen

Ein GRIN-Sammelband



GRIN

## Achtsam leben: Stress meistern und Unternehmen wandeln

Wie kann Achtsamkeit dazu beitragen, unser Stresslevel signifikant zu reduzieren und positive Veränderungen in Unternehmen zu bewirken? Wie können Führungskräfte durch ihr eigenes Verhalten einen Kulturwandel hin zu mehr Achtsamkeit in ihren Organisationen initiieren? Der im Dezember 2023 erschienene GRIN-Sammelband „Das Prinzip der Achtsamkeit verstehen. Die Relevanz achtsamen Handelns für die Stressbewältigung und für Unternehmen“ beantwortet diese Fragen und zeigt die vielfältige Bedeutung von Achtsamkeit in unserem heutigen Leben und Arbeiten auf.

Der Band vereint drei fundierte Hausarbeiten, die das Thema Achtsamkeit aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchten. Er behandelt die essenzielle Rolle von Achtsamkeit in der modernen Stressbewältigung als auch in der Unternehmenskultur und bietet tiefe Einblicke in die historische Bedeutung von Achtsamkeit. Die praktische Anwendung von Achtsamkeit wird in verschiedenen Kontexten beleuchtet – von der Reduktion des Stressempfindens bei Fernstudierenden durch achtsames Fitnessstraining bis

GRIN Verlag | GRIN Publishing GmbH | Trappentreustraße 1 | 80339 München  
Tel +49 (0)89 550 559-0 | info@grin.com | www.grin.com

hin zum Beitrag eines achtsamen Führungsstils zur Entwicklung positiver Unternehmenskulturen.

### **Achtsamkeit: modernes Phänomen oder zeitlose Praxis?**

Dieses Buch ist eine essenzielle Ressource für alle, die wirksame Methoden zur Stressbewältigung suchen oder als Führungskräfte einen positiven Wandel in ihrer Organisation anstreben. Es verbindet wissenschaftliche Forschung mit praktischen Anleitungen zur Integration des Achtsamkeitsprinzips in das tägliche Leben und in die Arbeitswelt, um so zu einem gesünderen, bewussteren und produktiveren Umfeld beizutragen. Gleichzeitig bietet er Führungskräften wertvolle Einsichten, wie sie durch Achtsamkeit einen positiven und nachhaltigen Wandel in ihrer Organisation herbeiführen können.

Entdecken Sie mit diesem Sammelband, wie Achtsamkeit das Potenzial hat, das Wohlbefinden und die Produktivität zu steigern, wie ein bewussteres Leben und Führen gestaltet werden kann, und wie sie als Schlüsselkompetenz für die Herausforderungen des 21. Jahrhunderts dient.

**Das Buch ist im Dezember 2023 bei GRIN erschienen (ISBN: 978-3-346-98656-6).**

**Direktlink zur Veröffentlichung:** <https://www.grin.com/document/1435963>

**Kostenlose Rezensionsexemplare sind direkt über den Verlag unter [presse@grin.com](mailto:presse@grin.com) zu beziehen.**

**Schlagworte:** Achtsamkeit, Stressbewältigung, Unternehmenskultur, Führungskräfte, Fitnessstraining, Kulturwandel

#### **Pressekontakt:**

GRIN Verlag / GRIN Publishing GmbH

Trappentreustraße. 1

80339 München

Tel: +49-(0)89-550559-0

Fax: +49-(0)89-550559-10

[presse@grin.com](mailto:presse@grin.com)