

KÖRPER GEIST SEELE | BERLIN | [www.kgsberlin.de](http://www.kgsberlin.de)

**KGS**

**Achtsamkeit  
Innere Ruhe  
Selbstvertrauen**

**Glück**

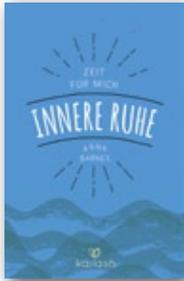
*... ist das Ergebnis  
deiner inneren Einstellung*

**12  
2018**

**KGS  
seit  
1994**

**Innere Ruhe**

Stress, Hektik, Zeitdruck – es ist in unserem durchgetakteten Alltag gar nicht so einfach, immer bei sich zu bleiben. Umso wichtiger ist es, bewusst zu entschleunigen und uns zwischen- durch kleine Seelenoasen zu bauen.



Der kleine Wohlfühl-Coach „Zeit für mich“ nimmt uns mit inspirierenden Botschaften und praxisnahen Übungen an die Hand. Ob in der Arbeit, unterwegs oder zu Hause, überall bieten sich Gelegenheiten, in denen wir bei uns ankommen und frische Energie schöpfen können. So gelingt es, mit Belastungen entspannter umzugehen und das Leben zu genießen.

Anna Barnes: Zeit für mich - Innere Ruhe, Kailash, München 2.2018, 160 Seiten, 12 Euro

**Glück**

Kann man dem Glück auf die Sprünge helfen? Anna Barnes sagt ja, zum Beispiel mit einem positiven Mindset, Serotonin-Stimulanzien von Sport bis Schokolade und einem liebevollen Miteinander. Wie das konkret gelingt, zeigt sie in der 2. Ausgabe „Glück“ der



Zeit-für-mich-Serie mit inspirierenden Botschaften, die Herz und Seele wärmen, und spielerischen Übungen, die wirklich Spaß machen.

Anna Barnes: Zeit für mich - Glück, Kailash, München 2018, 160 Seiten, 12 Euro

**Achtsamkeit**

Genieße den Augenblick! Achtsamkeit ist der Schlüssel, um sich für den gegenwärtigen Augenblick zu öffnen. Denn wer sich Sorgen über die Zukunft macht oder sich in Erinnerungen verliert, kann die Schönheit des Moments nicht genießen. In dem dritten Buch aus „Zeit für mich“ zeigt Anna Barnes mit inspirierenden Botschaften und spielerischen Übungen, wie es gelingt, im Alltag ganz im Hier und Jetzt zu sein. Wenn wir unser Bewusstsein auf uns



selbst richten und ganz in die Gegenwart eintauchen, werden wir ruhiger, entspannter, gelassener und offen für das Wunder des Lebens.

Anna Barnes: Zeit für mich - Achtsamkeit, Kailash, München 2018, 160 Seiten, 12 Euro

**Selbstvertrauen**

Selbstvertrauen bedeutet, sich selbst mit einer wohlwollenden Grundeinstellung zu begegnen, an die eigenen Fähigkeiten zu glauben und sich in



der eigenen Haut wohlzufühlen. Wo es fehlt, gedeihen Selbstzweifel, die uns daran hindern, unser Potenzial zu verwirklichen. Anna Barnes zeigt im vierten Buch der Reihe „Zeit für mich“ mit inspirierenden Botschaften und wirkungsvollen Übungen, wie wir unser Selbstvertrauen stärken können.

Denn einen wertschätzenden Umgang mit sich selbst kann man üben. Sie erfahren, wie sie den Alltag glücklich und leicht erleben können.

Anna Barnes: Zeit für mich - Selbstvertrauen, Kailash, München 2018, 160 Seiten, 12 Euro

**Grundlos Glücklich**

In dem Buch des Autoren, Malers und Filmemachers John David lesen wir inspirierende Zeilen über den Sinn des Lebens, unsere Konditionierung, Verstand, Beharrlichkeit, Hingabe und der Selbsterforschung. Die faszinierenden Zitate bedeutender spiritueller Persönlichkeiten aus allen Epochen und Traditionen bereichern John Davids Dialoge mit seinen Schülern und inspirieren ihn zu erkenntnisreichen und humorvollen



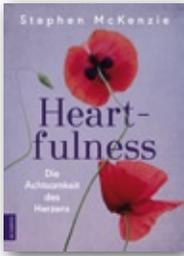
Interpretationen. Dieses Buch ist ein wertvoller Wegbegleiter von großer Tiefe, das einerseits einfach zu lesen ist und das andererseits viele Impulse gibt, über das eigene Leben und den eigenen inneren Weg nachzudenken.

John David: Grundlos Glücklich - Die Freiheit des Seins. Dialoge inspiriert von alter und zeitgenössischer spiritueller Weisheit, Open Sky Press 7.2018, 330 Seiten, 24,80 Euro

**Achtsamkeit des Herzens**

Viele Menschen merken, dass das eigene Herz inmitten des hektischen Alltags mit Leistungsdruck und ständigem Beschäftigtsein ihr eigenes Herz zu kurz kommt. Ohne Nähe zu anderen, ohne das Gefühl von Sinn, Mitgefühl und Verbundenheit rutschen wir leicht in Depression oder einen Burn-out. Mit Achtsamkeit wird Verbundenheit genährt – aber nur, wenn sie als herzerfüllte Haltung und freudige Offenheit verstanden wird. Denn Achtsamkeit als reine Technik oder starre Disziplin bleibt trocken, flach und leblos. Der erfahrene Achtsamkeitslehrer Stephen

McKenzie inspiriert, den Schritt von Mindfulness, Kopfgefühl, zu Heartfulness, Herzgefühl, zu gehen. Mit



praktischen Übungen, viel Humor und bewegenden Geschichten beflügelt er die Leser, voller Freude und aus ganzem Herzen achtsam zu leben.

Stephen McKenzie: Heartfulness - Die Achtsamkeit des Herzens, Scorpio, 3.2018, 224 Seiten, durchgehend vierfarbig mit vielen Fotos, 18,90 Euro

### Vier Säulen eines erfüllten Lebens

Was ist wahres Glück? Emily Esfahani Smith verdeutlicht, dass wir dem falschen Ziel hinterherjagen. Nicht Glück macht das Leben lebenswert, sondern ein tieferer Sinn. Gestützt auf



Erkenntnisse der Psychologie, Philosophie und Literatur sowie Geschichten von Menschen, die ein erfülltes Leben führen, beschreibt sie die vier Säulen des Sinns: sich zugehörig fühlen, die eigene Bestimmung finden, die Welt durch Geschichten verstehen, sich als Teil eines größeren Ganzen erfahren. Emily Esfahani Smith machte ihren Master in Angewandter Positiver Psychologie an der University of Pennsylvania.

Emily Smith: Glück allein macht keinen Sinn. Die vier Säulen eines erfüllten Lebens, mosaik 4.2018, 352 Seiten, 22 Euro

### Zu innerem Gleichgewicht finden

Für ein paar Minuten am Tag in echte Stille eintauchen können - wie schön wäre das. Den Trubel um uns herum ausblenden und uns auf das fokussieren, was wirklich wichtig ist? Oder bei einem Gespräch endlich einmal in aller Ruhe zuhören und vom Gegenüber gehört werden? Genau dazu leitet die Achtsamkeitslehrerin Amber Hatch an. Schritt für Schritt vermittelt sie die entscheidenden Impulse, um unser inneres Gleichgewicht in dieser turbu-



lenten, lauten Welt wiederzufinden. Mit vielen einfachen Übungen lernen Sie, der Stille Raum zu geben, um Körper und Geist entspannen zu können und ein rundum zufriedenes, ausgeglichenes Leben zu führen.

Amber Hatch: Raum für Stille, Raum für dich - Der achtsame Weg zu innerem Gleichgewicht und mehr Gelassenheit, Lotos 9.2018, 176 Seiten, 18 Euro

### Mit Achtsamkeit zu mehr Freiheit

Achtsamkeit ist der Königsweg zu einem sinnerfüllten, freudvollen und freien Leben. Wohl niemand kann uns besser zeigen, wie wir diese Ziele erreichen,



als Thich Nhat Hanh, der die Praxis des achtsamen Lebens in die westliche Welt brachte. Einfühlsam und scharfsinnig widmet sich der weltberühmte Mönch den großen Themen unseres Daseins und

macht die zeitlose Weisheit des Buddha anwendbar – damit wir jeden einzelnen Moment intensiv leben und wie ein kostbares Geschenk unarmen können. Thich Nhat Hanh, 1926 in Vietnam geboren, gehört als sozial engagierter buddhistischer Mönch und Zen-Meister zu den bedeutendsten spirituellen Lehrern der Gegenwart. Seine Worte zu diesem Buch sind: „Die sieben elementaren Lehren in diesem Buch eröffnen einen Weg, der sowohl unser Leben als auch das unserer Familien, unsere Gesellschaft und unsere Welt verändern und heilen kann. Mit jedem einzelnen Schritt auf diesem Pfad gelangen wir zu mehr Freiheit, Freude und Frieden.“

Thich Nhat Hanh: Leben ist, was jetzt passiert. Das Geheimnis der Achtsamkeit, Lotos 4.2017, 240 Seiten, 18,00 Euro

### Tue dir selbst Gutes

Kaum jemanden behandeln wir so schlecht wie uns selbst. Wir kritisieren uns für vermeintliche Fehler und erwarten stets Höchstleistungen. Doch ständige Selbstkritik macht auf Dauer krank und unglücklich. Mit Selbstmitgefühl können wir dieses negative Gedankenkarussell anhalten. Und nicht nur das:



Ein achtsamer und liebevoller Umgang mit uns selbst stärkt erwiesenermaßen die Gesundheit, das Selbstbewusstsein und auch die Beziehungen zu anderen Menschen. Patrizia Collard, Psychologin, Psychotherapeutin und Lehrbeauftragte an der University of East London, verrät uns viele sanfte Übungen zum Ausprobieren. Meditationen, Visualisierungen und inspirierende Fallstudien helfen, sich mit dem inneren Kritiker zu versöhnen – und sich selbst endlich so zu behandeln, wie einen geliebten Menschen.

Patrizia Collard: Sei achtsam mit dir, Achtsamkeit und Selbstmitgefühl: Der leichteste Weg, dir etwas Gutes zu tun, Lotos 10.2017, 144 Seiten, zahlreiche Abb., 16,99 Euro