

1. Record Nr.	UNINA9910149659903321
Autore	Güntsche Lilian N
Titolo	Achtsamkeit in digitalen Zeiten : Ein persönlicher Wegweiser für mehr Ruhe in der Beschleunigung / / von Lilian N. Güntsche
Pubbl/distr/stampa	Wiesbaden : , : Springer Fachmedien Wiesbaden : , : Imprint : Springer, , 2017
ISBN	3-658-11090-2
Edizione	[1st ed. 2017.]
Descrizione fisica	1 online resource (XXII, 332 S. 91 Abb., 19 Abb. in Farbe.)
Disciplina	330
Soggetti	Economics Management Personnel management Supervision Counseling Popular Science in Economics Human Resource Management Consulting, Supervision and Coaching
Lingua di pubblicazione	Tedesco
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Nota di contenuto	Vom Smartphone zurück zum Moleskine -- Die 7 Ebenen der Achtsamkeit -- Von Selfie zu Self: Achtsamkeit im schnelllebigen Wandel -- Auf dem Weg zum authentischen Selbst -- Das AiA-Model für mehr Achtsamkeit im Alltag Mindfulness Update installiert -- Stimmen aus der Praxis.
Sommario/riassunto	Dieses Buch eröffnet Ihnen einen ganz neuen Blick auf das brandaktuelle und wichtige Thema Achtsamkeit: Erfolgreich arbeiten und always-on sein und gleichzeitig sorgsam mit sich umgehen – ist das überhaupt möglich? Ja, ist es! Die Autorin, selber achtsamer Workaholic mit kreativen Hobbies und überzeugte Großstädterin, erzählt in diesem Buch ihre persönliche Geschichte, begleitet von inspirierenden Interviews sowie handfesten Werkzeugen, wie Sie effizienter, erfolgreicher, gesünder und glücklicher werden. Ein Must-read über Menschlichkeit in der digitalen Welt, ein Plädoyer für Persönlichkeit in der flüchtigen Anonymität und eine bestechende Anleitung für Ruhe in

der Beschleunigung. Mit diesem Buch lernen Sie Ihre eigene Stimme im Lärm des Alltags wieder zu hören! Aus dem Inhalt • Warum und wie Achtsamkeit mit leidenschaftlichem Arbeits-Spirit verbunden werden kann (und muss). • Wie Sie in der Beschleunigung entschleunigen. • Wie Sie eine gesunde Balance zwischen virtuellem und realem Leben finden und trotz der Fülle an Informationen fokussierter und zufriedener werden. Die Autorin Lilian Güntsche, CEO & Founder von Güntsche Concepts und The Dignified Self ist seit über zehn Jahren im Marketing- und Kommunikationsumfeld der Technologie- und Medienbranche aktiv. Sie unterstützt namhafte Industriekunden und Agenturen in der digitalen Strategieentwicklung, Projektsteuerung und im Marketing. Lilian Güntsche ist zudem Autorin und Sprecherin zum Thema Achtsamkeit sowie Jurymitglied in verschiedenen Branchengremien zu den Themen Mobile Health und Innovationen. Sie hat eine Leidenschaft für Gesang, Meditation, Yoga und Reisen und lebt in Berlin. .
