

This website uses cookies. By using our website and agreeing to our cookies policy, you consent to our use of cookies in accordance with the terms of this policy. [Read more](#)

28.11.16

Achtsam und erfolgreich im Hier und Jetzt

Gedanken, praktische Tipps und konkrete Übungen für mehr Entschleunigung im digital beschleunigten Alltag

Wiesbaden, 28. November 2016



Die Digitalisierung hat nahezu alle Arbeits- und Lebensbereiche erfasst. Täglich werden wir mit neuen Entwicklungen in immer rasanterem Tempo konfrontiert; im Berufs- sowie auch im Privatleben sind wir permanent auf mehreren Kommunikationskanälen aktiv – immer präsent, immer erreichbar. Die Trennung zwischen ‚Beruf‘ und ‚privat‘ ist bei vielen kaum noch vorhanden. Wo bleibt der einzelne Mensch in diesem nie stillstehenden, vernetzten und technologisierten Alltag? Damit beschäftigt sich die Medienökonomin Lilian Güntsche in *Achtsamkeit in digitalen Zeiten*, neu erschienen bei Springer.

Lilian Güntsche greift das Trend-Thema Achtsamkeit auf und stellt es in einen modernen Kontext der digitalisierten Welt: „Um in unserer schnelllebigen Welt heute erfolgreich zu sein ist es erforderlich am Puls der Zeit zu sein und auf der Welle der Digitalisierung mitzuschwimmen. Hierbei gilt es jedoch die Kunst zu beherrschen, sich dabei im digitalen Kosmos nicht zu verlieren. Das kann uns Achtsamkeit lehren“, sagt die Autorin. Die Frage, ob es möglich ist, beruflich voranzukommen und gleichzeitig sorgsam mit sich selbst umzugehen, beantwortet Güntsche mit einem klaren ‚Ja!‘. „Sich selbst als Mensch in voller Würde in den Mittelpunkt der Technologie zu stellen, ist in unserer Zeit wichtiger denn je“, ist sich die erfolgreiche Unternehmerin sicher.

Mit *Achtsamkeit in digitalen Zeiten. Ein persönlicher Wegweiser für mehr Ruhe in der Beschleunigung* präsentiert Güntsche ein Toolkit, mit dessen Hilfe sich diese Herausforderung meistern lässt. Persönliche Geschichten und Anekdoten demonstrieren, wie Achtsamkeit in den Alltag integriert werden kann. Pragmatische Tipps und konkrete Übungen helfen bei der Umsetzung; inspirierende Interviews mit Leistungsträgern unterstreichen die Darstellung. Illustrationen, Lyrik, Fragestellungen sowie Bereiche zum Selbstgestalten regen zum Nachdenken an und machen das Konzept der Achtsamkeit für jeden greifbar und erlebbar.

„*Achtsamkeit in digitalen Zeiten* ist all jenen gewidmet, die eine positive Zukunft gestalten und jetzt und heute damit beginnen möchten“, sagt Güntsche und begründet: „Wir sind heute an einem wichtigen Scheideweg unserer Zeit angekommen, der maßgeblich über die Rolle der Menschheit in der Zukunft entscheiden wird. Und hierfür bedarf es einer dafür dringend erforderlichen Kraft: Achtsamkeit.“

Lilian Güntsche, Dipl.-Medienök. (FH), ist CEO & Founder von Güntsche Concepts und The Dignified Self. Sie ist seit über zehn Jahren im Marketing- und Kommunikationsumfeld der Technologie- und Medienbranche aktiv und unterstützt Unternehmen 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.

Lilian N. Güntsche

Achtsamkeit in digitalen Zeiten

Ein persönlicher Wegweiser für mehr Ruhe in der Beschleunigung

2017, 255 S. 91 Abb. 19 Abb. in Farbe

Hardcover € 19,99 (D) | € 20,55 (A) | sFr 21.50 (CH)

ISBN 978-3-658-11089-5

Auch als eBook verfügbar

Bild: Coverabbildung | © Springer

Weitere Informationen

Zum Buch

<http://www.springer.com/de/book/9783658110895>

<https://thedignifiedself.com/de/das-buch/>

Zur Autorin

guentsche-concepts.de

<https://thedignifiedself.com/>

6.12.2016

Achtsam und erfolgreich im Hier und Jetzt

Service für Journalisten

Journalisten erhalten auf Anfrage ein Rezensionsexemplar des Buches *Achtsamkeit in digitalen Zeiten* von uns zugesandt. Darüber hinaus gibt es aber auch die Option, unsere Titel als eBook sofort über einen [Online-Zugriff](#) zu nutzen. Dazu müssen Sie sich lediglich einmalig registrieren.

Unser [SpringerAlert für Buchrezensenten](#) gibt Ihnen die Möglichkeit, regelmäßig zu unseren Neuerscheinungen informiert zu werden. Auch dafür müssen Sie sich einmalig anmelden und Ihr Interessensprofil eingeben.

Kontakt

Katrin Petermann | Springer Nature | Communications

tel +49 611 7878 394 | katrin.petermann2@springer.com