



Erscheint am 15.08.2026
120 Seiten,
Format: 0.0 x 0.0
ISBN: 978-3-7495-0811-2

Michael Huppertz

Achtsamkeit im Ernstfall

Haltung, Selbstcoaching, Fallbeispiele

Achtsame Haltung statt bloßes Ritual

- Korrigiert systematisch Fehlannahmen rund um Achtsamkeit
- Zeigt, wie sich achtsame Präsenz auf die Lebensgestaltung auswirkt
- Erklärt, wie kleine und große Herausforderungen des Lebens mit Achtsamkeit bewältigt werden können
- Bietet einen direkten Einstieg ins Thema und erfordert keine Vorkenntnisse

Achtsamkeit ist längst ein Trend – doch die eigentliche Herausforderung beginnt dort, wo die Übungspraxis endet: im Alltag.

Auch wenn es notwendig ist, Achtsamkeit zu verstehen und zu üben, um sie zu erleben:

Das Leben findet nicht im Meditationsraum statt, formale Übungen färben nicht einfach auf das Verhalten ab und die wahre Praxis braucht den Kontakt mit der realen Welt.

Dieses Buch räumt mit verbreiteten Missverständnissen auf und versteht Achtsamkeit nicht als ritualisierte Praxis, sondern als Haltung, die sich in den Momenten bewähren muss, in denen es wirklich darauf ankommt: in Konflikten, unter Druck, inmitten von Emotionen, Beziehungen und Entscheidungen. Anhand zahlreicher Fallbeispiele wird deutlich, wie Achtsamkeit im Ernstfall aussieht – lebendig, situativ, manchmal überraschend und oft befreiend.

Im Achtsamkeitscoaching geht es letztlich um Selbstcoaching. Das Buch beschreibt den Weg dorthin.

Es ist ein Buch für Menschen, die Achtsamkeit nicht nur üben, sondern leben wollen – dort, wo das Leben komplex, fordernd und wunderbar unberechenbar ist.

Zielgruppe:

Alle, die Achtsamkeit in ihrem Alltag unmittelbar und konkret anwenden möchten

Autorenprofil

Michael Huppertz

Dr. phil. Dipl.-Soz. Michael Huppertz, Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie, studierte Soziologie, Philosophie und Medizin. Veröffentlichungen vor allem zu philosophischen Aspekten der Psychiatrie und Psychotherapie. Erfahrungen mit achtsamkeitsbasierter Psychotherapie und Meditation. Aufsätze, Workshops und Vorträge zu den Themen des Buches.