

Business Essentials

# Mindfulness - Das Prinzip Achtsamkeit

Die Anti-Burn-out Strategie

von  
Ellen J. Langer, Ilse Strasmann

1. Auflage

Verlag Franz Vahlen München 2015

Verlag Franz Vahlen im Internet:  
[www.vahlen.de](http://www.vahlen.de)  
ISBN 978 3 8006 4916 7

Zu [Leseprobe](#) und [Sachverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei [beck-shop.de](http://beck-shop.de) DIE FACHBUCHHANDLUNG

# beck-shop.de

Ellen J. Langer

Mindfulness: Das Prinzip Achtsamkeit

**beck-shop.de**

**beck-shop.de**

**Mindfulness:**

# **Das Prinzip Achtsamkeit**

Die Anti-Burn-out-Strategie

25 Jahre Mindfulness Jubiläumsausgabe

von

Ellen J. Langer

Aus dem Amerikanischen übersetzt  
von Ilse Strasmann

Verlag Franz Vahlen München

**Ellen Jane Langer**, geb. 1947 in New York, Ph. D., ist Professorin für Psychologie an der Harvard University. Sie leitet die Abteilung Sozialpsychologie und ist Mitglied der Arbeitsgruppe Altersforschung an der Medizinischen Fakultät in Harvard. Sie publizierte bisher rund 80 wissenschaftliche Artikel und Lehrbuchkapitel, außerdem die Fachbücher „Personal Politics“ und „The Psychology of Control“. Ellen Langer lebt in Cambridge, Massachusetts. 1988 wurde Ellen Langer mit dem „Award for Distinguished Contributions to Psychology in the Public Interest of the American Psychological Association“ ausgezeichnet. In der Verleihungsurkunde heißt es: „Für ihre kühnen und originellen geistigen Beiträge ... ihre bahnbrechende Arbeit legte die weitreichenden Folgen einer gesteigerten Aktivierung unseres Denkens frei ... und bedeutet neue Hoffnung und Menschenwürde für Millionen, deren Probleme bisher für unvermeidlich und unabänderlich erachtet wurden ... Ellen Langer hat oft bewiesen, in welchem Ausmaß wir selbst für unsere Beschränktheit verantwortlich sind.“

**Ilse Strasmann** hat 13 Jahre als Lektorin in Kinder- und Jugendbuchverlagen gearbeitet. Seit über 30 Jahren übersetzt sie, vor allem Sachbücher. Schwerpunkte sind Geschichte, Zeitgeschichte, Biologie. Sie hat „Mindfulness“ schon einmal, vor 25 Jahren, übersetzt und diese Übersetzung jetzt im Sinne des „achtsamen Umgangs mit Sprache“ überarbeitet.

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel „Mindfulness“ 1989 im Verlag Addison-Wesley Publishing Co. Inc., New York. Für diese Übersetzung diente die 2014 bei Da Capo Press erschienene 25th Anniversary Edition als Grundlage.

„Mindfulness“ Copyright © 1989 by Ellen J. Langer, Ph. D.

ISBN 978-3-8006-4916-7

© 2015 Verlag Franz Vahlen GmbH, Wilhelmstr. 9,  
80801 München

Satz: Fotosatz Buck

Zweikirchener Str. 7, 84036 Kumhausen

Druck und Bindung: Beltz Bad Langensalza GmbH

Neustädter Str. 1–4, 99947 Bad Langensalza

Umschlaggestaltung: Ralph Zimmermann – Bureau Parapluie

Gedruckt auf säurefreiem, alterungsbeständigem Papier

(hergestellt aus chlorfrei gebleichtem Zellstoff)

# beck-shop.de

In memoriam meiner Mutter und meiner Großmutter

**beck-shop.de**

# beck-shop.de

## Inhalt

25 Jahre Achtsamkeit – Was bisher geschah . . . . .	1
Einführung . . . . .	13
<b>Teil I: Gedankenlosigkeit (<i>Mindlessness</i>) . . . . .</b>	<b>19</b>
Kapitel 1: Ein Stück Holz wird gewünscht . . . . .	21
Gefangen im Kategoriendenken . . . . .	22
Mechanisches Verhalten . . . . .	24
Handeln unter einer einzigen Perspektive . . . . .	27
Kapitel 2: Die Wurzeln der Gedankenlosigkeit . . . . .	29
Der gedankenlose „Experte“ . . . . .	29
Der frevlerische Pudel . . . . .	31
Gedankenlosigkeit und Unbewusstes . . . . .	34
Die Annahme von der Beschränktheit der Ressourcen.	36
Entropie und lineare Zeit als begrenzende	
Einstellungen . . . . .	39
Erziehung auf Ergebnisse hin . . . . .	42
Die Macht des Kontexts . . . . .	43
Kapitel 3: Der Preis der Gedankenlosigkeit . . . . .	49
Eine enge Selbsteinschätzung . . . . .	50
Nicht-vorsätzliche Grausamkeit . . . . .	53
Verlust der Kontrolle . . . . .	55
Erlernte Hilflosigkeit . . . . .	58
Das Verkümmernlassen von Fähigkeiten . . . . .	59
<b>Teil II: Achtsamkeit: (<i>Mindfulness</i>) . . . . .</b>	<b>63</b>
Kapitel 4: Das Wesen der Achtsamkeit . . . . .	65
Die Schaffung neuer Kategorien . . . . .	66
Offen sein für neue Informationen . . . . .	69
Mehr als nur ein Standpunkt. . . . .	71
Kontrolle des Kontexts: Der Vogelmann von Alcatraz	75
Prozess geht über Ergebnis . . . . .	77
Achtsamkeit in Ost und West . . . . .	79
Kapitel 5: Achtsam altern. . . . .	81
Kontrolle und Überleben . . . . .	81



# beck-shop.de

Der Verlust an Merkfähigkeit ist reversibel . . . . .	87
Einstellungen ( <i>Mindsets</i> ) überwinden . . . . .	88
Die Grenzen des Alterns erweitern . . . . .	91
Entwicklung im Alter . . . . .	93
Alter im Kontext: Ein Experiment . . . . .	98
Kapitel 6: Kreative Ungewissheit . . . . .	111
Achtsamkeit und Intuition . . . . .	111
Kreativität und flexibles Lernen . . . . .	115
Unterscheidungen und Übereinstimmungen . . . . .	123
Kapitel 7: Achtsamkeit am Arbeitsplatz . . . . .	127
Stolpersteine begrüßen . . . . .	127
Zweiter Anlauf . . . . .	128
Innovation . . . . .	131
Die Bedeutung von Unsicherheit bei Managern . . . . .	135
Burn out und Kontrolle . . . . .	140
Kapitel 8: Abnehmende Vorurteile durch zunehmende Differenzierungen . . . . .	145
Mit anderen Worten: ein Patient . . . . .	146
Das bemalte Gipsbein . . . . .	149
Achtsam anders sein . . . . .	151
Behindernde Einstellungen . . . . .	154
Differenzieren ohne Vorurteil . . . . .	157
Kapitel 9: Sich Gedanken machen: Achtsamkeit und Gesundheit . . . . .	161
Dualismus: eine gefährliche Einstellung . . . . .	163
Der Körper im Kontext . . . . .	165
Sucht im Kontext . . . . .	171
Das traditionelle Placebo: Den Geist täuschen . . . . .	176
Das wirksame Placebo: den Geist heranziehen . . . . .	178
Nachwort: Über die Achtsamkeit hinaus . . . . .	185
Danksagungen . . . . .	191
Register . . . . .	193