

Achtsamkeit

Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft

Achtsamkeit ist ein über 2500 Jahre altes Konzept mit Wurzeln im Buddhismus und zugleich Gegenstand intensiver moderner Forschung. Dieses interdisziplinäre Werk zeigt, wie Achtsamkeit Medizin, Psychologie, Neurowissenschaften, Pädagogik und Gesellschaft beeinflusst. Internationale Expert*innen beleuchten wissenschaftliche Erkenntnisse zu Stressreduktion, Gesundheit und Mitgefühl und verbinden diese mit philosophischen und kulturellen Perspektiven. Auch ein Beitrag des Dalai Lama ist enthalten. Das Buch macht verständlich, warum Achtsamkeit weit über Entspannung hinausgeht, und richtet sich an Fachpersonen sowie interessierte Leser*innen, die die gesellschaftliche und gesundheitliche Bedeutung achtsamkeitsbasierter Ansätze fundiert verstehen möchten.

Das Konzept der Achtsamkeit ist 2500 Jahre alt und stammt aus dem Buddhismus. Jetzt erobert es die Wissenschaften: So konnten Psychologen, Neurowissenschaftler und Mediziner inzwischen stichhaltig nachweisen, dass sich Achtsamkeitsmeditationen positiv auf unterschiedlichste Erkrankungen und Belastungen auswirken. Aber auch in der Pädagogik und anderen Gesellschaftswissenschaften stößt die Achtsamkeit auf ein positives Echo. Erstmals klären internationale Experten aus Natur-, Sozial- und Geisteswissenschaften sowie Vertreter des Buddhismus, wie die Achtsamkeit die Wissenschaft und die Gesellschaft verändern kann. Auch der Dalai Lama hat sich mit einem Beitrag an dem Projekt beteiligt.



30,00 €

28,04 € (zzgl. MwSt.)

sofort versandfertig, Lieferfrist: 1-3 Werktage

Artikelnummer: 9783456851549

Medium: Buch

ISBN: 978-3-456-85154-9

Verlag: Hogrefe AG

Erscheinungstermin: 01.11.2012

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 1. Auflage 2012

Produktform: Gebunden

Gewicht: 701 g

Seiten: 358

Format (B x H): 162 x 231 mm

