

Herbert Rudzinski

Lebst du schon oder optimierst du noch?

Raus aus der Selbstoptimierungsfalle

Kennst du das auch: »Höher, schneller, weiter« ist das Mantra unserer schnelllebigen Zeit. Ständige Optimierung im Professionellen wie Privaten ist eine Grundhaltung. Selbsthilfebücher versprechen dir den besten Weg zur Effektivität. Zahllose Angebote zu Achtsamkeit und Meditation konkurrieren um Kunden und Geld. Die Idee der Achtsamkeit erscheint heute nur noch verzerrt als Mosaikstein der Selbstoptimierung. Dabei liegt deren Ursprung in der buddhistischen Tradition und soll einen Weg zu innerer Sammlung, Freiheit und Gelassenheit zeigen. In meiner langjährigen Erfahrung als Berater, Coach und Therapeut merke ich bei meinen Klienten verstärkt, dass [...]

www.hr-coaching.com