

Karsten Dusse

**ACHTSAM  
MORDEN**

Das Übungsbuch  
nach der Joschka-Breitner-Methode



Karsten Dusse

# ACHTSAM MORDEN

Das Übungsbuch  
nach der Joschka-Breitner-Methode

HEYNE <

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

7. Auflage  
Originalausgabe 11/2021  
Copyright © 2021 by Karsten Dusse  
Copyright © 2021 dieser Ausgabe  
by Wilhelm Heyne Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de  
(Vorstehende Angaben sind zugleich  
Pflichtinformationen nach GPSR)  
Redaktion: Joscha Faralisch  
Printed in the EU  
Umschlaggestaltung: Cornelia Niere, München,  
unter Verwendung von Motiven von  
Shutterstock.com (Evgeny Haritonov,  
Big Foot Productions, Julia Lemba, MILKXT2)  
Illustrationen: Cornelia Niere  
Satz: satz-bau Leingärtner, Nabburg  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck  
ISBN: 978-3-453-42563-7

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

# EIN BUCH VON



Karsten Dusse,

Rechtsanwalt und Bestsellerautor

(*Achtsam morden; Das Kind in mir will achtsam morden; Achtsam morden am Rande der Welt; Achtsam morden im Hier und Jetzt; Achtsam morden durch bewusste Ernährung; Halbwissen eines Volljuristen*)



Joschka Breitner,

frei erfundener Therapeut, Autor zahlreicher Entspannungsratgeber

(*Entschleunigt auf der Überholspur; Das innere Wunschkind; Zu Fuß ins Ich; Godwork Orange; Schöner Wohnen*)



Ihnen: \_\_\_\_\_,  
(Name)

- Leser und Co-Autor
- Leserin und Co-Autorin
- Leser und Co-Autorin
- Leserin und Co-Autor
- \_\_\_\_\_  
(zutreffendes bitte ankreuzen)

---

(Beschreibung)

---



# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort von Karsten Dusse	9
Vorwort von Joschka Breitner	11
Achtsamkeit	14
Freiheit	20
Glück	24
Aktionismus	28
Problemlösungen	32
Schmerz	36
Minimalismus	38
Tod	40
Zeitinseln	44
Digitales Fasten	48
Die innere Welt des Gegenübers	52
Wohlwollen	56
Unverschämtheiten	60
Kindheit	64
Das innere Kind	68
Selbstvorwürfe	73
Kindlich und kindisch und Kinderbilder	76
Urvertrauen	81
Verlust	84
Eltern	86
Kindheitswünsche	88

Wissen	90
Innerer Widerstand	92
Gedankenwanderung	99
Leben	104
Seelenreinigung	108
Nähe und Distanz	112
Inspirationen	116
Neuland	120
Midlife-Crisis	124
Fragen	128
Beziehungen	130
Minimierung	135
Umwege	137
Teilen und Miteinander	140
Zeit	144
Maßeinheiten	149
Vorsätze	152
Mosaik	155
Verbitterung	159
Wahrnehmung ohne Bewertung	162
Work-Life-Balance	167
Dankbarkeit	170

## VORWORT VON KARSTEN DUSSE

Liebe Freundinnen und Freunde des achtsamen Mordens!

Achtsamkeit mit Morden zu verbinden ist für mich etwas sehr Natürliches: Eine weiße Taube ist vor einer dunklen Wolke einfach besser zu erkennen als vor einer hellen.

Und beides – Achtsamkeit und Mord – mit Humor zu sehen entspricht schlicht und ergreifend meiner Lebensauffassung: Das Leben ist viel zu ernst, um nicht drüber zu lachen.

Für den Erfolg meiner *Achtsam Morden*-Romane bin ich dankbar.

Vor allem erfreuen mich die vielen Nachfragen, ob es die Weisheiten von Joschka Breitner nicht auch einmal als eigenes Buch geben wird.

Mit diesem Übungsbuch möchte ich diesem Wunsch nachkommen und zusammen mit Ihnen sogar noch einen Schritt weiter gehen. Denn dieses Buch schreiben wir gemeinsam. Zu dritt: Sie, ich und Joschka Breitner.

Joschka Breitner, der Achtsamkeitscoach aus meinen Romanen, ist – wie alle Figuren – frei erfunden. Nichts schlägt in meinen Augen reale Erfahrung besser als konkrete Fantasie. Und erfundene Experten mit echten Ratschlägen sind mir wesentlich lieber als echte Experten mit erfundenen Ratschlägen.