

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

produksicherheit@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 |
| Wohlfühlen                             | 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.