

JESSICA WILKER  
Das Einmaleins der Achtsamkeit





Jessica Wilker

*Das Einmaleins  
der Achtsamkeit*

Vom täglichen Umgang mit  
alltäglichen Gefühlen

Mit Illustrationen von Wayne Sutherland



Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

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

Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage 2025

Copyright © 1998 der Originalausgabe: Theseus  
in Kamphausen Media GmbH, Bielefeld

Copyright © 2024 dieser Ausgabe: Arkana, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

produksicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

[www.arkana-verlag.de](http://www.arkana-verlag.de)

Alle Rechte vorbehalten.

Lektorat: Ursula Richard, Andrea Liebers

Illustrationen: Wayne Sutherland

Umschlag: Rex Verlagsproduktion, München

Umschlagmotiv: © Wayne Sutherland

Gestaltung und Satz: Grafikstudio Scheffler, Berlin

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34554-0