

## Existenzielle Selbstakzeptanz

Heidegger, Zen und das eigene Leben – ein Praxispfad

Von Dr. Kai Hoffmann

2025, 384 S., geb., 39,- €


ISBN 978-3-495-99086-5

E-Book 978-3-495-99087-2



Das Buch verbindet existenzphilosophische und zen-buddhistische Einsichten zur Alltagspraxis eines integren echten Lebens. Aus dem Vitalkernprinzip der existenziellen Selbstakzeptanz heraus erlebt die Philosophie Martin Heideggers mit den Methoden des Zen eine praktikable Aktualität, die heilsame neue Wege inneren Friedens ermöglicht. In diesem lebensnahen Duett einer buddhis-

tisch inspirierten Philosophie der Existenz eröffnet Heideggers Philosophie einen Resonanzraum für menschliche Bedürfnisse wie die nach Orientierung, Stille, Stabilität, Echtheit und (vor allem) nach eigentlicher Selbstsein-Treue. Auf innovative Weise wird seine Philosophie im Hinblick auf das Leitmotiv der existenziellen Selbstakzeptanz zur Entfaltung gebracht.

Digital verfügbar auf .com

Bestellen Sie im Buchhandel oder versandkostenfrei unter [karl-alber-shop.de](https://karl-alber-shop.de)

Kundenservice +49 7221 2104-222 | [service@nomos.de](mailto:service@nomos.de)

Alle Preise inkl. Mehrwertsteuer

VERLAG KARL ALBER





Kai Hoffmann

## Existenzielle Selbstakzeptanz

Heidegger, Zen und das  
eigene Leben – ein Praxispfad

VERLAG KARL ALBER



### Existenzielle Selbstakzeptanz

Heidegger, Zen und das  
eigene Leben – ein Praxispfad

By Dr. Kai Hoffmann

2025, 384 pp., hc., € 39.00

ISBN 978-3-495-99086-5

E-Book 978-3-495-99087-2

In German



The book combines existential philosophy and Zen Buddhist insights into the everyday practice of a genuine life with integrity. Based on the vital core principle of existential self-acceptance, Martin Heidegger's philosophy experiences a practical actuality with the methods of Zen, which enables healing new paths of inner peace. In this true-to-life duet of a Buddhist-inspired

philosophy of existence, Heidegger's philosophy opens up a resonance space for human needs such as orientation, stillness, stability, authenticity and (above all) true selfhood. His philosophy is developed in an innovative way with regard to the leitmotif of existential self-acceptance.

Available digitally at [inlibra.com](https://www.inlibra.com)

Available in bookstores or free of shipping costs at [karl-alber-shop.de](https://www.karl-alber-shop.de)

Customer Service +49 7221 2104-222 | [service@nomos.de](mailto:service@nomos.de)

All costs and risks of return are payable by the addressee.

VERLAG KARL ALBER

