

# Achtsamkeit im Berufsalltag



**H**öher, schneller, weiter ... ist das Credo vieler Unternehmen. Und das jetzt ganz achtsam? Wir verraten dir, was hinter dem Hype steckt.

Früher als „Psychokram“ abgetan, ist Achtsamkeit inzwischen wissenschaftlich sehr gut erforscht. Es zeigen sich viele positive Effekte wie Stressabbau, eine gestärkte Konzentrationsfähigkeit bis hin zu einem veränderten Schmerzempfinden. Schon die Chinesen haben das Geheimnis der Achtsamkeit entdeckt. "Wenn du schnell sein willst, gehe langsam." Selbst Unternehmen wie Google, SAP, RWE, Sparda Bank München u.a. haben sie für sich entdeckt. Doch Achtung: Achtsamkeit ist nicht die „Wunderpille“, mit der die Leistungsspirale noch höher gedreht werden kann. →

## Was bedeutet Achtsamkeit überhaupt?

Achtsamkeit hat die Absicht, sich auf den gegenwärtigen Moment zu fokussieren. Gedanken, Emotionen und Reaktionen werden nicht wertend wahrgenommen. Raus aus dem Autopilot, rein ins bewusste Wahrnehmen. Ein klarer wacher Geist wird entwickelt.

Unser Gehirn bewertet alles was unsere fünf Sinne aufnehmen. Denn aus dem Überlebensmechanismus heraus scannt unser Gehirn immer noch alle Informationen auf Gefahr, Bekanntheit oder Neuigkeitswert. Und deshalb

ist das „nicht werten“ oftmals so schwer. Unser Gehirn schaltet in den energiesparenden Modus „Autopilot“ und macht sich – mehr oder weniger – selbstständig.

 **Extra: Mehr Fokus & Gelassenheit: Achtsamkeit lernen in 7 Schritten**

[Artikel lesen](#)



## Beispiel E-Mail-Postfach

Dein Pop-up-Fenster kündigt eine neue Nachricht an (ähnliches gilt für Push-Nachrichten auf dem Smartphone). Was passiert ganz häufig? Der Autopilot schaltet sich ein und folgt dem ersten Impuls (Neugierde) nachzusehen, wer uns schreibt und was der-oder diejenige von uns will. Und schon ist die selbst gemachte Ablenkung passiert. Deine Aufmerksamkeit ist bei der neuen E-Mail gelandet und weg von deiner aktuellen Aufgabe. Es kam von außen ein Reiz – und du hast reagiert. Eine erste Achtsamkeitsübung könnte in diesem Moment sein, dass du einen achtsamen Atemzug nimmst:

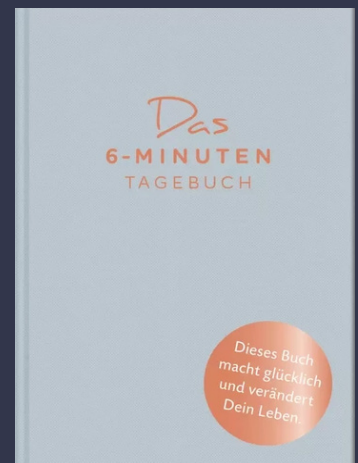




## BUCHTIPP\*: Das 6-Minuten Tagebuch Gelassenheit und Achtsamkeit leben

Preis: 24,95 € | 288 Seiten  
Gebundenes Buch 2019

Jetzt hier ansehen



\*Dieser Buchtipps enthält Provisions-Links. Wenn du über diesen Link einkaufst, erhalten wir eine kleine Provision.

- ▶ Einatmen
- ▶ Ausatmen
- ▶ Pause

Dann entscheide, ob du dem Impuls der Mail folgst oder bei deiner Aufgabe bleibst.

### Schule deinen inneren Beobachter

Das achtsame Innehalten hilft Situationen leichter aus einer nicht-wertenden Haltung, mit klarem und wachem Geist, zu betrachten. Das hilft uns, mit unseren eigenen und mit fremden Emotionen besser umzugehen. Wir schulen so unseren inneren Beobachter und sind weniger stark in unseren Gefühlen gefangen. Das achtsame Zuhören im Gespräch, den anderen verstehen wollen, ohne sofort zu interpretieren oder die eigene Geschichte erzählen zu wollen, erfordert ein hohes Maß an sozialer Kompetenz, die gerade in der Digitalisierung gefragt ist. Achtsamkeit sorgt für mehr Balance.

### Atemachtsamkeit: Dein mentales Fitness-Studio

Setze dich aufrecht auf einen Stuhl. Nimm deine Sitzposition wahr. Wenn du möchtest, schließe die Augen. →

- ▶ Atme ganz normal durch die Nase ein.
- ▶ Mit dem Ausatmen zähle innerlich die Zahl „Eins“.
- ▶ Mit jedem Ausatmen zähle eine Zahl höher.
- ▶ Einatmen – Ausatmen „Eins“
- ▶ Einatmen – Ausatmen „Zwei“
- ▶ Einatmen – Ausatmen „Drei“
- ▶ Beginne mit drei bis fünf Atemzügen.
- ▶ Mit der Zeit kannst du weiter hochzählen.
- ▶ Bonus: Zähle rückwärts wieder bis „Eins“.

## Mit Achtsamkeit ins nächste Meeting

Wandle deine täglichen Wege in Achtsamkeitswege um: Was kannst du Schönes auf dem Weg entdecken? Gehe zum nächsten Meeting und beobachte dabei deinen Atem. Lasse dich davon überraschen, wie sich deine Wahrnehmung verändert.

»Ein achtsamer Atemzug pro Tag ist die kleinste Übung. Alles Weitere ist dein persönliches Bonusprogramm.«

## Mikro-Achtsamkeit: 1-Minuten-Übung "Gedanken zuhören"

Probiere folgende Übung:

- ▶ Höre eine Minute deinen eigenen Gedanken zu.
- ▶ Reflektiere nach dieser Minute:



- ▶ Welche Gedanken habe ich schon oft gehört?
- ▶ Welche Gedanken sind hilfreich?
- ▶ Welche Gedanken sind destruktiv?
- ▶ Was möchte ich künftig denken?

## Mit Anfänger-Geist raus aus den Schubladen

Im Alltag tappen wir häufig in die Falle „Das kenne ich schon“. Sei es der Kollege, der sich zum wiederholten Mal „in den Mittelpunkt stellt“ oder die Kollegin, die "die Beleidigte spielt". Und schon sind wir drin, in der Bewertung. Betrachte Dinge so, als wäre es das erste Mal. Das hilft uns, aus der Schubladen-Falle auszusteigen und neue Aspekte am anderen oder an uns zu erkennen.

Vielleicht hast du schon gemerkt, dass Achtsamkeit stark mit Selbstführung und Fokus einhergeht. Dies kannst du täglich trainieren: Beobachten, statt bewerten. Wahrnehmen was gerade ist, statt gleich zu interpretieren. ■

### Autorin: Renate Freisler



Renate ist Balance-Expertin und weiß: Das Mindset macht den Unterschied.

→ [einfachstimmig.de](https://einfachstimmig.de)

ANZEIGE

**Private Krankenversicherung: Sichere dir die besten Konditionen!**

**Jetzt vergleichen**

