

Achtsamkeit in Beruf und Alltag

Bewusst den Moment genießen, im Hier und Jetzt sein. Gelassen leben, glücklich sein. Das ist ein Zustand, den wir immer mehr erreichen wollen, im Zeitalter von mobilen Daten, jederzeit und überall erreichbar sein und unter Dauerbeschallung.

Aber wie erreicht man diesen Zustand? Zurückziehen in ein Kloster, Handy an der Pforte abgeben, Schweigemeditationen? Und wie ist es dann im Alltag? Rückfall in alte Gewohnheiten? Weiterhin einen Termin nach dem anderen?

STOPP !

Versuchen Sie was Neues:

Achtsamkeit!

Doch wie gelingt dieses im Beruf und Alltag? Im Folgenden 10 Tipps zum Ausprobieren:

1. Positiv denken

Negativ Empfundenes nicht noch dramatisieren, sondern Positives bewusster wahrnehmen. Unser Gehirn speichert negative Erfahrungen, wo hingegen positive bald vergessen werden. Schreiben Sie sich schöne Erlebnisse auf, hängen Sie Fotos im Flur an eine Schnur mit Wäscheklammern, malen Sie lachende Gesichter auf Ihren Spiegel. Heben Sie Positives hervor und lachen Sie!

2. Verlangen zügeln

Unser Verlangen hindert uns daran, zufrieden zu sein. Immer streben wir nach etwas Besserem. Wollten wir ein schickes Handy, ist dieses bald alt und das Verlangen beginnt von neuem. Wir denken, wir können glücklich sein, wenn wir das endlich haben, was wir wollen. Und haben wir dieses, merken wir, wir möchten noch was anderes. Unser Verlangen macht uns dauernd unzufrieden. Versuchen wir dieses Verlangen zu zügeln und richten unseren Blick nicht auf das Zukünftige, sondern auf das Gegenwertige.

3. Geduld haben

Veränderungen brauchen Zeit. Geben wir der Veränderung die dafür nötige Zeit, auch wenn es schwer fällt.

4. Selbstverständliche Dinge wieder wahrnehmen

Unser Gehirn sortiert für uns Wichtiges von Unwichtigem aus. Sofern wir alles wahrnehmen würden, wären wir überfrachtet. Wir ignorieren, um uns auf das Wesentliche zu konzentrieren. Dabei sehen wir eher Gefahren und wollen diese vermeiden, als dass wir die selbstverständlichen kleinen Dinge wahrnehmen. Nehmen wir die kleinen Selbstverständlichkeiten wieder wahr und wertschätzen sie.

5. Neugierig sein

Indem wir offen und interessiert sind, erleben wir den Augenblick. Bewusst und im Jetzt.

6. Nicht urteilen

Gut – schlecht, angenehm – nicht angenehm. Meistens urteilen wir gleichzeitig darüber, was wir gerade sehen oder machen oder nicht tun. Auch Vorurteile beeinflussen uns. Wenn wir achtsam sein wollen, müssen wir die Dinge so sehen, wie sie sind. Danach erst urteilen.

7. Vertrauen haben

Vertrauen wir in uns selbst, in unsere Gefühle und unsere Intuition. Wir sollten nichts tun, was sich nicht gut für uns anfühlt. Andern nachzueifern bringt nicht viel. Selbst zu sein, sollte genügen.

8. Annehmen

Einverstanden sein, mit dem jeweiligen Augenblick – ihn annehmen. Unangenehme Dinge sind auch Teil unserer Realität. Diese annehmen, anstatt sich zu ärgern über etwas, was man sowieso nicht ändern kann (Bahn kommt zu spät, Lieblingsnachtspeise beim Italiener ist aus, Erkältung zum ungünstigsten Zeitpunkt). Annehmen heißt, die Gefühle und Gedanken in der jeweiligen Situation wahrzunehmen und keinen Widerstand in Form von Ärger leisten. Ärgern vergeudet Energie und Zeit, und diese sind nötig, um die Situation daraufhin positiv zu verändern.

9. Loslassen, immer wieder loslassen

Jede Erfahrung so lassen, wie sie ist. Wir wissen nicht, ob die Erfahrung für unsere Entwicklung gut ist oder nicht. Nicht ablehnen, nichts verlangen. Nichts ist beständig, alles ist vergänglich. Bereits in einem schönen Moment erkennen wir dieses, weil er gleich vorbei sein kann und verspüren Traurigkeit. Gefühle, Gedanken und Empfindungen beobachten und nachspüren, und dann wieder loslassen.

10. Achtsamkeitsübungen machen

Meditation ist nur eine Übung, durch die man Achtsamkeit trainieren kann. Weitere Ideen für Übungen: unsere Gedanken – Gefühle – unseren Körper bewusster wahrnehmen, lächeln, Gehmeditation – in der wir die Welt unter unseren Füßen erspüren, tief und bewusst in den Bauchraum einatmen und den Atem nachverfolgen, Anspannungen in Schultern und Nacken durch Kreisbewegungen lockern, Sauna oder Massage, Yoga, ein wohlriechendes Bad, ein heißer wohlschmeckender Tee, alles was Ihnen gut tut!

Und für welche Übung haben Sie sich entschieden? Legen Sie los!

Wie können wir unsere unachtsame Haltung also ändern?

Erstens: **In dem wir uns weniger ärgern.** Wie? Folgende Möglichkeiten haben wir:

- Love it (akzeptieren) – change it (ändern) – leave it (verlassen)
- offen und freundlich gegenüber dem Ärger sein, ihn loslassen, nicht mehr drauf rumreiten
- ungesunde Gefühle wie Ungeduld, Neid oder Wut wie kleine Monster behandeln
- herausfinden, welches Bedürfnis steckt hinter dem Gefühl, kann es vielleicht anderswie befriedigt werden?
- sich selber klar machen, dass man sich mit dem Ärgern selber schadet
- die Komfortzone verlassen, auch wenn es anstrengend ist
- in Relation sehen – Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden. Lohnt es sich?
- aus der Vogelperspektive sehen
- positive Folgen mit einbeziehen. Was können Sie daraus lernen?
- nur begründeten Sorgen Aufmerksamkeit schenken, unbegründete Sorgen gleich aus dem Kopf streichen

Zweitens: **In dem wir unser Verlangen zügeln.** Wie? Folgende Möglichkeiten haben wir:

- ersetzen Sie Dinge statt zu sammeln: ein neues Teil - dafür ein altes weg
- wahrnehmen, wann Ihnen der Konsum Freude macht und wie lange diese anhält
- entziehen Sie sich der Werbung!
- essen und trinken Sie achtsam, nicht warten bis Sie vor Verlangen alles in sich reinschlingen
- lassen Sie das Gefühl los, ständig informiert sein zu wollen, schaffen Sie sich Zeitinseln fürs Nichtstun (keine E-Mails, keine Nachrichten, keine sozialen Medien)

Drittens: **Selbstverständliches bewusster wahrnehmen.** Wie? Folgende Möglichkeiten haben wir:

- achtsam essen, so als würden Sie den Geschmack zum ersten Mal kennenlernen
- schöne Dinge wertschätzen
- Seele baumeln lassen
- in die Ferne schauen und die Weite wahrnehmen
- dankbar sein: am Morgen, für die erfüllten Bedürfnisse wie reichlich Essen und Trinken, Sicherheit, soziale Begegnungen durch Familie/Freunde, sauberes Umfeld
- betrachten Sie die frisch zubereitete Mahlzeit, bevor Sie sie achtsam verzehren
- machen Sie sich kurz vor dem Schlafengehen bewusst, was im Laufe des Tages kleines oder großes gut gelaufen ist und was Sie dazu beigetragen haben

Achtsamer Umgang mit anderen

Nun leben wir meistens nicht alleine, sondern sind von anderen umgeben. Diese Begegnungen beeinflussen uns. Wenn wir jedoch nicht mal uns selber verstehen, wie können wir uns in unser Gegenüber einfühlen? Auf der anderen Seite ist es für unser Gegenüber schwer, uns zu verstehen, wenn wir uns nicht richtig ausdrücken.

Es gibt folgende Möglichkeiten dieses zu verbessern:

Wertschätzung:

Schenken wir anderen Freude und Glück. Am größten ist dieses Gefühl, wenn es noch mit Überraschung kombiniert wird.

Wir können wertschätzen, in dem wir:

- Erfolge der anderen feiern
- ein konkretes und ehrliches Lob aussprechen
- Kritik nicht ohne Wertschätzung stehen lassen
- die Stärken sehen
- einen Wertschätzungsbrief schreiben

Mitgefühl:

Nicht zu verwechseln mit Mitleid. Mitgefühl hat die Absicht, das Leid zu lindern, nicht es zu verstärken.

Mitgefühl zeigen wir, wenn:

- wir für jemanden anderen da sind
- dem anderen aufmerksam zuhören
- sich seiner Privilegien bewusst werden
- Freundlichkeitsmeditation (gut zu sich selber sein)

(Mit-)Freude:

Wenn wir anderen eine Freude machen, freuen wir uns mit. Bereiten wir also anderen eine kleine Freude, tun wir was Spontanes und Verrücktes und überraschen andere damit.

Gelassenheit:

Wenn wir uns als den wichtigsten Menschen auf dem Planeten sehen, können wir uns nicht in andere reinversetzen. Wir ärgern uns, wenn es nicht so läuft, wie es gut für uns wäre. Wir können anderen nicht zuhören, ohne zu kommentieren, abwehren oder was Gegenteiliges sagen. Ruhend in uns selber, können wir auf Ärger und andere Emotionen besser reagieren.

Gelassenheit können wir üben durch:

- Pause-Taste drücken, bevor uns das Gefühl überrennt
- sich selbst im anderen sehen bzw. die Gründe des anderen verstehen
- Buch über unsere Gefühle führen
- mit Humor nehmen

Die Hinweise habe ich aus dem TaschenGuide von Svea von Hehn/Arist von Hehn mit dem Titel „Achtsamkeit in Beruf und Alltag“, erschienen im Haufe-Verlag im Jahr 2015, entnommen.