



In 30 Minuten  
wissen Sie  
mehr!

Empfohlen  
von



SAT.1

**30 MINUTEN**

Dörthe Huth

**Achtsamkeit**

GABAL

# Vorwort

In Zeiten zunehmender Leistungsanforderungen ist die **Entwicklung persönlicher Ressourcen** wichtiger denn je, um die psychische und physische Leistungsfähigkeit zu erhalten. Inmitten Ihres geschäftigen Lebens einen kurzen Moment lang innezuhalten und achtsam für sich selbst oder Ihre Umwelt zu sein hilft Ihnen, Stress abzubauen, mit frischer Tatkraft Ihre vielen Aufgaben anzugehen und dabei gesund zu bleiben. Ob auf dem Weg zur Arbeit, in der Frühstückspause am PC oder vor dem Einschlafen – schon wenige Minuten achtsame Auszeit können wertvolle Effekte erbringen und lassen sich ganz einfach in den Arbeitsalltag integrieren.

Manchmal fragen mich Klienten: „Wie soll denn Achtsamkeit noch in meinem Leben Platz finden?“ Sie befürchten, zusätzlich zum anstrengenden Berufsalltag noch etwas leisten zu müssen. Doch Achtsamkeit ist eher eine Haltung, die das Leben erleichtert. So wie das Räkeln am Morgen den Körper in Schwung bringt, ein Glas Wasser erfrischt oder die Dusche am Abend belebt, so kann ein achtsamer Moment zu neuer **Kreativität und Leistungsfähigkeit** verhelfen.

Mit dem Wissen und den Übungen aus diesem Buch können Sie achtsame Momente in Ihr Arbeitsleben integrieren und an **Souveränität gewinnen**. Berufliche Probleme erscheinen vor diesem Hintergrund nicht nur kleiner, sie werden durch praktizierte Achtsamkeit tatsächlich anders gewichtet. Das wiederum hat einen

positiven Effekt auf Ihr Wohlbefinden und die Beziehung zu anderen Menschen. Nach und nach erhalten Sie verschiedene Anregungen, Achtsamkeit zu praktizieren.

Achtsamkeit erfordert etwas Training. Um achtsam zu sein, brauchen Sie aber nicht unbedingt einen Kurs zu besuchen, experimentieren Sie einfach erst einmal mit den Vorschlägen aus diesem Buch. Sie werden bemerken, dass Sie zunehmend in der Lage sein werden, Achtsamkeit zu praktizieren. Setzen Sie sich daher nicht unter Druck. Achtsam für sich selbst zu sein, bedeutet in diesem Fall, wohlwollend und geduldig mit sich selbst zu sein.

Viele achtsame Momente wünscht Ihnen

*Dörthe Huth*



# **30 MINUTEN**

**Was ist Achtsamkeit und was bewirkt sie?**

**Seite 10**

**Wie verändert die fernöstliche Tradition unser westliches Denken?**

**Seite 14**

**Welche Bedeutung hat Achtsamkeit im Business?**

**Seite 19**

# 1. Achtsamkeit im Business

Immer wieder Kraft schöpfen, sich weniger ärgern und mehr motivieren, das sind für viele Menschen wichtige Themen. Daher praktizieren immer mehr Menschen Achtsamkeit und profitieren von den positiven Auswirkungen auf Körper, Seele und Geist.

Gerade in Zeiten hoher Stressbelastung werden wir häufig unachtsam für die eigenen Bedürfnisse und Grenzen. Wer seine Kräfte immer wieder überschreitet oder wichtige Bedürfnisse verleugnet, tut sich selbst keinen Gefallen. Die Gesundheit leidet, die Nerven liegen blank und alles, was Freude bereitet, kommt zu kurz. **Mit Achtsamkeit übernimmt man für sich selbst wieder die Verantwortung, gut für sich zu sorgen.**

Der Berufsalltag bietet eine Fülle an Möglichkeiten, achtsame Momente zu integrieren. Probieren Sie einfach aus, was Ihnen guttut und was Ihren Bedürfnissen entgegenkommt.

## 1.1 Achtsamkeit – was ist das eigentlich?

Vielleicht kennen Sie das auch, dass Sie schon beim Aufwachen an all die Aufgaben denken, die Sie an diesem Tag zu bewältigen haben? Beim Morgenkaffee wird schon mal die Zeitung quergelesen und auf der Fahrt zur Arbeit hört man die neuesten Nachrichten. Auf der Arbeit angekommen, stürzen gleich mehrere Anfragen auf einen ein, und in der Mittagspause muss es mit dem Essen schnell gehen. Bis zum Feierabend folgt ein Termin auf den anderen und zu Hause angekommen, wird erst einmal der Fernseher angeschaltet. Vor dem Schlafengehen werden noch ein letztes Mal die Mails gecheckt. Kein Wunder, dass es mit dem Abschalten nicht so recht funktioniert, und erst recht nicht mit der Erholung!

Immer mehr Menschen praktizieren Achtsamkeit als Ausgleich und sind von der Wirkung überzeugt. Durch Achtsamkeit stellen wir den Kontakt zu unserem aktuellen seelischen Zustand her, nehmen Befindlichkeiten wahr und können entsprechend darauf reagieren.

### Achtsamkeit ist

- eine konzentrierte Form der Aufmerksamkeit auf das aktuelle Erleben. Dabei werden die Gedanken auf den gegenwärtigen Moment gelenkt anstatt auf die Vergangenheit oder die Zukunft.
- ein Zustand des schlichten Beobachtens, ohne eine

Bewertung all dessen vorzunehmen, was um uns herum oder in uns vorgeht.

- **eine Haltung**, die darauf ausgerichtet ist, dass man wertschätzend mit sich selbst umgeht, Bedürfnisse anerkennt, mit seinen Kräften haushaltet und mit seinen Gefühlen ins Reine kommt.
- **ein hilfreiches Mittel**, um Belastendes loszulassen und immer wieder ins innere Gleichgewicht zu finden.

### ***Achtsamkeit als Bewältigungsstrategie***

Während noch vor 20 Jahren neben den täglichen Routineaufgaben die Kollegen, Kundenkontakte und Telefonate den Arbeitsalltag prägten, sind es heute meist die Unternehmensorganisation sowie die Fülle an E-Mails und Dokumenten, die den Arbeitsalltag einerseits effizienter machen und andererseits verkomplizieren. Die Geschwindigkeit des Informationsflusses hat sich durch die Möglichkeiten des Internets um ein Vielfaches erhöht. Immer wieder werden Arbeitsabläufe durch Anfragen und E-Mails unterbrochen. Obwohl Erholungsmöglichkeiten enorm wichtig sind, sind sie häufig zu knapp bemessen, als dass tatsächlich eine Erholung einsetzen könnte. So müssen wir zwangsläufig **ein Repertoire an Bewältigungsstrategien erlernen, um mit all diesen Reizen umzugehen.**

Achtsamkeit unterstützt Sie dabei, Ihre Gedanken zu ordnen, Ihre Gefühle in Einklang zu bringen und Ihrem Körper die Erholung zukommen zu lassen, die er benötigt.

Der Kopf wird leer und das Loslassen fällt leichter. Damit geht eine Entspannung einher, die es erleichtert, **Stresssituationen gelassener zu betrachten** und wieder Energie für die wirklich wichtigen Dinge des Lebens freizusetzen. Der volle Kontakt mit der Außenwelt oder auch mit der Innenwelt geht mit einer tiefer gehenden Verarbeitung einher und bringt uns in Kontakt mit uns selbst.

### **Was bewirkt Achtsamkeit?**

Achtsamkeit hilft dabei, Körper, Seele und Geist wieder als eine Einheit zu erleben, mit allen Sinnen bei einer Sache zu sein und so dem rastlosen Geist eine Ruhepause zu gönnen.

### ***Selbstcheck Achtsamkeit***

Mit den Antworten auf die folgenden Leitfragen gewinnen Sie einen Überblick darüber, ob die Praxis der Achtsamkeit auch für Sie interessant sein könnte. Beantworten Sie die Fragen daher möglichst ehrlich.

<b>Selbstcheck</b>	<b>Ja</b>	<b>Nein</b>
Denken Sie häufig schon morgens an all die Dinge, die Sie noch zu erledigen haben?		
Sind Sie meist über Handy, Telefon oder E-Mail erreichbar?		
Bemerken Sie manchmal gar nicht, dass die Zeit vergeht, dass Sie sich schon wieder eine Zigarette angezündet oder nebenbei etwas gegessen haben?		

Sind Sie häufiger abgelenkt, unkonzentriert oder nicht ganz bei der Sache?		
Gehen Sie häufiger über Ihre Grenzen?		
Denken Sie hin und wieder schwarz-weiß?		
Glauben Sie, erst etwas leisten zu müssen, bevor Sie es sich gut gehen lassen dürfen?		
Leiden Sie unter Verspannungen oder anderen körperlichen Symptomen?		
Finden Sie die Kommunikation mit anderen Menschen öfter mal schwierig?		
Haben Sie Schwierigkeiten, nach der Arbeit abzuschalten bzw. ein- oder durchzuschlafen?		

**Auswertung:** Zählen Sie nun Ihre „Ja“-Antworten zusammen. Je öfter Sie „Ja“ angekreuzt haben, umso mehr deutet das darauf hin, dass es Ihnen guttun könnte, mehr Achtsamkeit in Ihren Alltag zu bringen.

*Achtsamkeit ist eine konzentrierte Form der Aufmerksamkeit auf das aktuelle Erleben. Die Praxis der Achtsamkeit verhilft zu einem neuen Bewusstsein, durch das man Körper, Seele und Geist wieder als eine Einheit erleben kann.*



## 1.2 Fernöstliche Tradition und westliches Denken

Achtsamkeit und Meditation können hilfreiche Mittel sein, sich den komplexen Anforderungen, die das Leben an uns stellt, auf andere Weise zu stellen, als wir es gewohnt sind. Über Jahrtausende wurden Meditation und Achtsamkeit in den großen Religionen eingesetzt, um spirituelles Wachstum bis zur Erleuchtung zu erreichen. Besonders der **Buddhismus** hat Achtsamkeitspraktiken entwickelt und über lange Zeit erforscht – eine Ressource, die in der westlichen Welt lange übersehen wurde. Seit den 1970er-Jahren hat auch die westliche Wissenschaft Meditation und Achtsamkeit als Ressource und Forschungsgegenstand entdeckt. Im Laufe der Jahre wurde die **positive Wirkung von Achtsamkeit vielfach nachgewiesen**. Die zunehmende Akzeptanz im Business hat Achtsamkeit aber nicht nur der Wissenschaft zu verdanken, sondern auch der Loslösung von ihrem religiösen Hintergrund.

### ***Die Wurzeln von Achtsamkeit***

Die Ursprünge der Achtsamkeit sind in verschiedenen Religionen zu finden, im Hinduismus und Buddhismus ebenso wie in der Kontemplation im Christentum. Traditionell besteht das Ziel der großen Weltreligionen vornehmlich darin, das spirituelle Wachstum sowie die Erweiterung des Bewusstseins und die Versenkung zur Vergegenwärtigung des Göttlichen zu fördern. Beson-

ders im Buddhismus ist die Praxis der Achtsamkeit über lange Zeit gewachsen, immer wieder überprüft und geübt worden. Aus Sicht des Buddhismus ist eine übertriebene Ich-Bezogenheit die Ursache menschlichen Leidens. Um dieses Leiden zu überwinden und über das begrenzte Ich-Bewusstsein hinauswachsen zu können, wurden Techniken von Achtsamkeit und Meditation eingesetzt. Dieses **Loslassen von Gedanken, Vorstellungen, Zielen, Erwartungen, Wünschen oder Ablenkungen** soll bestenfalls anstrengungs- und absichtslos erfolgen.

Auch ohne diese spirituellen Ziele ist Achtsamkeit ein hilfreiches Werkzeug für den modernen Menschen. Die buddhistische Psychologie sieht die Befreiung des Einzelnen von einschränkenden Vorstellungen und Verhaltensmustern im Zentrum. Besonders der Aspekt der Überwindung des Leidens macht nicht nur Meditation und Achtsamkeit für den Westen interessant, sondern den Buddhismus insgesamt.

In der buddhistischen Psychologie werden Praktizierende angeleitet, die eigene Ich-Struktur zu durchleuchten, um ihren Erfahrungsspielraum auf körperlicher, geistiger und kommunikativer Ebene zu erweitern. Dazu werden **Werkzeuge der Selbsterforschung** gelehrt, die eine heilsame Geisteshaltung und Lebensführung fördern und tief in der buddhistischen Lehre verwurzelt sind. Dazu gehören die Praktiken von Achtsamkeit, verschiedene Meditationstechniken oder die **Kultivierung von Mitgefühl**. All diese „Techniken“ sind darauf ausgerich-

tet, niemandem Schaden zuzufügen und dem Wohle aller zu dienen. Viele von ihnen bereichern mittlerweile die westlichen Denkansätze und Traditionen in vielen Bereichen auf ganz pragmatische Weise.

### ***Selbsterforschung und Selbstregulation mithilfe von Achtsamkeit***

Der Medizinprofessor [Jon Kabat-Zinn](#) hat dazu beigetragen, Achtsamkeit religionsunabhängig in einer sehr weltlichen Weise einzusetzen, indem er Achtsamkeit als ein Mittel zur Selbsterforschung und Selbstregulation begriff. In den 1980er-Jahren entwickelte er an der University of Massachusetts ein achtwöchiges Achtsamkeitstraining, um damit die Heilung bei körperlichen Erkrankungen zu unterstützen. Zunächst wurde dieses Programm, das unter dem Namen [Mindfulness-Based Stress Reduction \(MBSR\)](#) bekannt wurde, in Kliniken eingesetzt. Das achtwöchige Trainingsprogramm half den Patienten, sehr viel besser mit Belastungen, Ängsten und Schmerzen umzugehen. Zudem gewannen sie an Selbstvertrauen, Optimismus und Durchsetzungsvermögen. Diese positiven Effekte wurden vielfach untersucht und nachgewiesen.

Eine sehr eindrucksvolle Übung aus dem MBSR, die verdeutlicht, wie automatisiert wir normalerweise im Alltag agieren, ist die [Aufgabe, achtsam eine Rosine zu essen](#). Dazu wird die Rosine erst einmal genau betrachtet, anschließend ihre Farbe, ihre Form und ihr Geruch genau wahrgenommen. Erst dann wird sie langsam zum Mund

geführt und in Zeitlupe gekaut. Dabei wird der Geschmack genau registriert sowie der vermehrte Speichelfluss. Diese Übung zeigt nicht nur, wie automatisiert wir üblicherweise essen, sondern auch, wie unkontrolliert viele Impulse im Alltag vonstattengehen. Achtsamkeit setzt dem etwas entgegen, indem die inneren Ressourcen kultiviert werden. Die MBSR-Schulungen richten sich insbesondere an Menschen mit Stressbelastungen und Erkrankungen wie Erschöpfungszustände, Burnout, Bluthochdruck, Krebs, Herzerkrankungen, Schlafstörungen oder psychosomatischen Beschwerden. Ziel des MBSR-Programms ist es, mit den Teilnehmern hilfreiche Strategien zur Bewältigung der persönlichen Belastungen und des Stresserlebens zu entwickeln und diese Möglichkeiten in den Alltag zu integrieren.

### ***Die Wirkung von Achtsamkeitsübungen***

In einem Zustand der Achtsamkeit nimmt man eine **offene und akzeptierende Haltung** ein. Wahrnehmungen, Gedanken und Gefühle dürfen einfach sein und erfahren die volle Zuwendung **ohne Bewertung**. Das bedeutet, ganz im Hier und Jetzt zu sein und den Moment umfassend wahrzunehmen.

Gerade im Alltagsstress gelingt es nur schwer, sich eine Auszeit zu nehmen und ganz zur Ruhe zu kommen. Gedanken können in der Regel nicht auf Befehl abgeschaltet werden, dazu ist etwas Übung erforderlich. Während einer Achtsamkeitsübung nimmt man eine **Beobachtungsperspektive** ein, durch die Abstand zu äußeren

und inneren Geschehnissen entsteht. Der Gedankenstrom verlangsamt und fokussiert sich. Selbst schwierigen Themen, starken Gefühlsregungen oder belastenden Gedanken kann man sich aus dieser Distanz heraus leichter zuwenden, sie ausreichend würdigen und auf diese Weise loslassen. **Belastendes wird wahrgenommen, beobachtet und gewürdigt.**

### ***Positive Effekte und Kontraindikationen***

Bereits die ersten Schritte auf dem Weg der Achtsamkeit können viele Vorteile mit sich bringen. Dafür genügen schon wenige Minuten täglich über den Zeitraum einiger Wochen, bis sich eine gewisse Routine in der Übungspraxis eingestellt hat. Grundsätzlich kann jeder Mensch Achtsamkeit praktizieren, auch völlig unabhängig von spirituellen Lehren. Zu beachten ist jedoch, dass im Falle psychischer Probleme keine Achtsamkeitsübungen ohne vorherige Absprache mit einem Arzt oder Therapeuten praktiziert werden sollten. Die Hinweise und Vorschläge in diesem Buch beziehen sich auf Anwender in einer psychisch stabilen Verfassung.

#### **Achtsamkeit ...**

- macht das Hier und Jetzt erlebbar.
- lässt die Gedanken zur Ruhe kommen.
- trägt zu Stressabbau und Ausgeglichenheit bei.
- hat mit Zulassen und Loslassen zu tun.
- macht wohltuende Stille erlebbar.
- bringt bewusste Erfahrungen mit sich.
- hat keinen Leistungsanspruch.