

WHITEBOOKS



Monika A. Pohl

Selbst- fürsorge 4.0

Wer gut für sich selbst sorgt,
kann sein Bestes geben

GABAL

Monika A. Pohl

Selbstfürsorge 4.0

Monika A. Pohl

Selbstfürsorge 4.0

Wer gut für sich selbst sorgt,
kann sein Bestes geben

Externe Links wurden bis zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches geprüft. Auf etwaige Änderungen zu einem späteren Zeitpunkt hat der Verlag keinen Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86936-876-4

Lektorat: Friederike Moldenhauer, Hamburg | www.moldenhauer-text.de
Umschlaggestaltung: Martin Zech Design, Bremen | www.martinzech.de
Titelfoto: BlurryMe/Shutterstock
Autorenfoto: Christian Liepe
Satz und Layout: Lohse Design, Heppenheim | www.lohse-design.de
Druck und Bindung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2018 GABAL Verlag GmbH, Offenbach
Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise,
nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Printed in Germany

www.gabal-verlag.de
www.facebook.com/Gabalbuecher
www.twitter.com/gabalbuecher

Inhalt

Einladung 9

1 Neue Arbeitswelt erfordert neue Wege der Selbstfürsorge 11

Salutogenese statt Pathogenese 12

Achtsamkeit als Nährstoff 17

Der Baum der Selbstfürsorge 26

Yoga und sein Mehrwert als verbindendes Element 30

Empathie als Kernkompetenz in stürmischen Zeiten 34

Chronobiologie: Was wir von der Natur lernen können 41

Fazit 47

2 Wie Sie Ihre Gesundheit ganzheitlich fördern und so Krankheiten und Ausfallzeiten vorbeugen 48

Gesunde Ernährung 49

Körperliche Aktivität 62

Rückenfitness und Ergonomie im Büro 73

Entspannung 84

Erholsamer Schlaf 93

Fazit 97

3 Wie Sie mehr Lebensfreude gewinnen und dauerhaft der Fremdbestimmung entkommen 98

Sinnfindung und Spiritualität 99

Genügsamkeit 103

Selbstbestimmung 107

Fazit 115

4 Wie Sie sich mehr Glück im Leben sichern und was Loslassen und Positivität damit zu tun haben 116

Gelassenheit und Resilienz 117

Gelingende Beziehungen 123

Positives Mindset 133

Fazit 139

5 Wie Sie die Weichen auf Erfolg stellen und warum Intuition die Komplexität des Alltags mindert 140

Willensstärke 140

Humor als Ressource 148

Intuition 154

Fazit 164

Anhang 165

Achtsamkeitswürfel, Do-it-yourself-Anleitung 165

Meine Zeitanatomie 166

Literatur 167

Stichwortverzeichnis 171

Die Autorin 174

Die **beste Zeit** unseres Lebens beginnt,
wenn wir uns **bewusst** dafür entscheiden,
glücklich zu sein
und gut für uns **selbst** zu sorgen.

Für meine Eltern
in Liebe und Dankbarkeit

Einladung

Die Arbeitswelt wird zunehmend digitaler, vernetzter und interdisziplinärer. Sie wird uns durch spannende Handlungsoptionen und Gestaltungschancen mehr denn je in unserer Selbstverantwortung herausfordern. Immer kürzer werdende Innovationszyklen setzen eine Bereitschaft zum lebenslangen Lernen voraus und in Zukunft wird Bildung noch vielschichtiger. Der aktuelle gesellschaftliche und kulturelle Wandel sowie die demografischen Veränderungen stellen sowohl die Unternehmen als auch die Beschäftigten vor neue, zunehmend steigende Herausforderungen. Um diese anzunehmen und souverän zu meistern, ist Selbstfürsorge die beste Vorsorge. Sie geht mit der Verantwortung für das eigne Wohlergehen einher und ist eine Notwendigkeit, die viele Menschen beim Abarbeiten ihrer To-do-Listen aus dem Fokus verlieren – sie finden sich früher oder später in einer Abwärtsspirale aus Überforderung, Frust und Erschöpfung wieder.

Den Fortschritt können wir nicht aufhalten, aber dem Wandel sind wir nicht machtlos ausgeliefert. Wir haben immer einen Gestaltungsspielraum. Oft ist er sogar größer, als wir es uns eingestehen. Es liegt an uns, die Arbeitswelt von morgen schon heute proaktiv zu gestalten und dabei den Menschen bewusst in den Mittelpunkt zu rücken, damit uns die Computer nicht den Rang ablaufen. Sorgen Sie also gut für sich, statt darauf zu warten, dass es andere für Sie tun. Dieser Ratgeber zeigt Ihnen, wie Sie in Zeiten des Umbruchs und der Transformation in die Zukunft investieren und dabei gesund, lebensfroh und glücklich bleiben.

Denn nur wer gut für sich selbst sorgt, kann sein Bestes geben und bei Bedarf auch anderen Unterstützung anbieten. So bleiben Sie langfristig auf Erfolgskurs, erleben sich als selbstbestimmt und Ihren Alltag als sinnstiftend und erfüllend.

Sie sind das wichtigste Projekt Ihres Lebens. Machen Sie was daraus!

Herzlichst
Monika A. Pohl

Neue Arbeitswelt erfordert neue Wege der Selbstfürsorge

1

Es gibt viele gute Gründe, warum Menschen sich aus dem Bett quälen, ins Auto oder in die Bahn setzen und zur Arbeit fahren. Die meisten von ihnen betrachten Arbeit, im Sinne einer Erwerbstätigkeit, als finanzielle Absicherung ihres Lebensunterhalts. Aber in Wirklichkeit ist Arbeit weit mehr als das, denn sie ermöglicht uns gesellschaftliche Teilhabe und gibt uns die Chance, unsere Fähigkeiten und Talente unter Beweis zu stellen. Sie bietet uns die Möglichkeit, in den Genuss des Erfolgs, der Anerkennung in einer Gemeinschaft und des Prestiges zu kommen. Arbeit gibt uns eine Identität und verleiht uns Würde, ganz gleich, welche Tätigkeit wir ausüben. Sie strukturiert unseren Alltag und schenkt uns das Gefühl, gebraucht zu werden. Wer hart arbeitet, genießt den Feierabend, schätzt das Wochenende und den Urlaub mehr. Ob aus Pflicht, Berufung oder Leidenschaft – Arbeit nimmt eine zentrale Rolle in unserem Leben ein.

Selbstfürsorge
weiterdenken

„Das Leben ist ein Fluss und alles verändert sich.“

JACK KORNFELD

Wie genau die Arbeitswelt in der Zukunft aussehen wird, vermag noch keiner zu sagen. Doch die Prognose, dass in den nächsten 20 Jahren der Wandel wesentlich größer sein wird als in den letzten 100 Jahren, liegt nahe. Noch nie war Changemanagement so populär, dass eigens dafür Querdenker und Experten ins Boot geholt

werden, um es vor dem Kentern zu schützen. Die Abläufe werden immer komplexer und das Tempo wird rasanter. Nur gut, dass Sie ernsthaft darüber nachdenken, Ihre Selbstfürsorge auf den Prüfstand zu stellen und den Wandel entsprechend zu justieren. Denn neben der Arbeit müssen wir auch diesen Aspekt weiterdenken.

Salutogenese statt Pathogenese

Salutogenese (lateinisch *salus*, Gesundheit und griechisch *genesis*, Entstehung) geht der Frage nach, wie Gesundheit entsteht, erhalten bleibt und gefördert werden kann. Anders als die Schulmedizin, die auf der Pathogenese basiert und den Ursachen einer Krankheit nachgeht, um diese zu bekämpfen und damit die Gesundheit wiederherzustellen, orientiert sich die Salutogenese an den Gesundheitszielen und erschließt mögliche Ressourcen.

Das Konzept der Salutogenese wurde in den 1980er-Jahren von dem israelisch-amerikanischen Medizinsoziologen Aaron Antonovsky (1923–1994) entwickelt. In seiner Forschung versuchte er zu verstehen, welche Faktoren Gesunderhaltung und Gesundung ermöglichen, selbst unter widrigen Verhältnissen und nach traumatischen Erlebnissen, wie etwa der Internierung im Konzentrationslager. Seitdem konnten zahlreiche Ergebnisse seiner Untersuchungen eindrücklich empirisch untermauert werden. Durch die ganzheitliche Ausrichtung vieler Therapie- und Coachingmaßnahmen der heutigen Zeit, nicht zuletzt der modernen Ordnungstherapie (Mind-Body-Medizin), hat sein Modell an Aktualität gewonnen.

Gesundheit ist ein fortwährender Prozess, der alle Dimensionen des Lebens miteinander verbindet

Salutogenese impliziert, dass Gesundheit kein Zustand ist, sondern ein fortwährender Prozess, der alle Dimensionen des Lebens miteinander verbindet. Dabei werden Gesundheit und Krankheit als zwei entgegengesetzte Pole statt sich ausschließende Gegensätze betrachtet, die Bestandteile eines multidimensionalen Kontinuums sind. Damit wird Krankheit nicht zu einem isolierbaren Ereignis, dem Ausfall eines Systems, sondern muss im geschicht-

lichen Gesamtkontext des Einzelnen betrachtet werden. Risikofaktoren wie z. B. Stress und Überforderung stehen in einer ständigen Wechselwirkung mit Schutzfaktoren. Diese kurbeln unsere Selbstheilungskräfte an und sorgen für Stimmigkeit in einem aufeinander bezogenen System.

Den Mittelpunkt der Salutogenese bildet das Kohärenzgefühl (sense of coherence). Es beinhaltet drei wesentliche Einflussfaktoren:

1. die Fähigkeit, die Zusammenhänge des Lebens zu begreifen – *Verstehbarkeit*
2. die Überzeugung, das eigene Leben selbst beeinflussen und gestalten zu können – *Handhabbarkeit*
3. der Glaube an den Sinn des Lebens – *Sinnhaftigkeit*

Alle drei drücken dabei eine umfassende Orientierung aus, die dem Individuum Vertrauen in seine eigenen Ressourcen gibt und die Überzeugung stärkt, dass sich das Meistern einer Herausforderung lohnt. Antonovsky nach ist Gesundheit ein mehrdimensionales Geschehen, das sowohl von der Subjektivität der Person als auch von den objektiven äußeren Faktoren beeinflusst wird. Somit kann der Stress, je nach Charakter und der Art der Bewältigung, positive oder negative gesundheitliche Konsequenzen nach sich ziehen und Widerstandsressourcen stärken oder schwächen. Je mehr Ressourcen einer Person zur Verfügung stehen, desto größer ist ihre Widerstandskraft gegenüber den Stressoren. Gleichzeitig wird die Überzeugung gestärkt, dass das Leben im Wesentlichen überschaubar, handhabbar und sinnerfüllt ist.

Gesundheit als
mehrdimensionales
Geschehen

Genau diese Herangehensweise ist der Schlüssel zu einer gesunden und motivierten Gesellschaft inmitten neuer Technologien und Innovationen. Um die Veränderungen anzunehmen, sollten wir ihnen zustimmend begegnen, sie zu unserem Vorteil nutzen und offen für weitere Entwicklungen sein. Das stärkt vorhandene Kompetenzen und Ressourcen, fördert Selbstwirksamkeit und eine positive Geisteshaltung. Letztendlich führt es zu der Über-

zeugung, dass alles, was passiert, eine Berechtigung und einen tieferen Sinn hat. Das heißt im Umkehrschluss nicht, dass wir alle Aspekte des Wandels gutheißen müssen – weit gefehlt. Es gibt viele Neuerungen, die wir kritisch hinterfragen und entsprechend unseren Möglichkeiten der Einflussnahme lenken sollten.

Unmut und Angst vor der Zukunft wirken sich dagegen nicht nur schädlich auf unser Gesundheitspotenzial aus, sondern lähmen uns auch und führen langfristig zu Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung. Unsere Kraftquellen versiegen und wir brennen aus. Damit das nicht passiert, sorgen Sie rechtzeitig vor und führen Sie einen gesunden Lebensstil: Ernähren Sie sich vielseitig und vollwertig, sorgen Sie für ausreichend körperliche Aktivität und Zeiten der Entspannung. Bauen Sie sich ein stabiles soziales Netzwerk auf, auf das Sie sich in guten wie in schlechten Zeiten verlassen können. Und vergessen Sie nicht, sich regelmäßig auch Ihren Seelenimpulsen zuzuwenden, denn die sind es auch, die in Ihnen das Bewusstsein einer Stimmigkeit und Verbundenheit, eben jenes Kohärenzgefühl, wecken. Genau hier liegt die wesentliche Schnittstelle, die wir brauchen, um uns als eingebunden in den Gesamtkontext des Lebens zu erfahren und unseren Alltag, samt zahlreicher Veränderungsprozesse im beruflichen wie im privaten Umfeld, voller Zuversicht und Engagement zu meistern.

Betriebliche Gesundheitsförderung weitergedacht

Prävention und
Gesundheits-
förderung

In meinen Trainings und Coachings erlebe ich immer wieder, dass Teilnehmer verunsichert sind, weil sie nicht wissen, was sie in Zukunft beruflich erwartet. Werden meine Tätigkeit in absehbarer Zeit humanoide Roboter übernehmen, oder reichen mein Wissen und meine Fähigkeiten aus, um dagegenzuhalten? Da die Halbwertszeit neuer Technologien immer kürzer wird, reduziert sich gleichzeitig auch die Halbwertszeit unseres Wissens. Das heißt, dass neben der Notwendigkeit des lebenslangen Lernens auch der Druck wächst, den Anforderungen der digitalen Arbeitswelt zu genügen. Ich kann mich noch sehr gut daran erinnern, vor etwa zehn Jahren mit dem

Thema Soft Skills im Beruf gestartet zu sein, damals noch allseits belächelt. Mittlerweile sind Soft Skills in Form von achtsamer innerer Ausrichtung natürlich neben Hard Skills hinsichtlich fachlicher Kompetenz aus dem Berufsleben nicht mehr wegzudenken. Und das ist auch gut so. Hinter vorgehaltener Hand haben mir damals schon viele Führungskräfte recht gegeben, doch anscheinend war die Zeit dafür noch nicht reif. Jetzt, wo wir endlich erkannt haben, dass es auf die alte harte Tour nicht funktioniert, wenden wir uns auch weichen Themen wie Achtsamkeit, Empathie und Wertschätzung zu. Ich würde dabei noch weitergehen und behaupten, dass wir beides, sowohl Hard Skills als auch Soft Skills, unbedingt brauchen. Nach dem Prinzip der Polarität ergänzen diese beiden Aspekte einander und bilden so eine Ganzheit. Orientieren wir uns langfristig nur einseitig, wie wir das bisher getan haben, gerät das System aus den Fugen. Nicht ohne Grund nehmen Fehlzeiten aufgrund psychischer Erkrankungen rasant zu, gefährden Produktivität und Wertschöpfung der Unternehmen. Daher sind diese aufgefordert und gut beraten, ihre Mitarbeiter bei der Selbstfürsorge als entscheidenden Beitrag zur persönlichen, aber auch zur betrieblichen Gesundheitsförderung zu unterstützen. Allerdings braucht es dazu auch eine Unternehmenskultur, die ihre Fürsorgepflicht ernst nimmt. In diesem Zusammenhang möchte ich Ihnen eine Matrix vorstellen, aus der schnell ersichtlich wird, ob ein Unternehmen langfristig auf der Seite der Gewinner oder der Verlierer der Digitalisierung landen wird.

Demnach werden Unternehmen, die digitale Chancen nicht nutzen, sei es aufgrund fehlender Kompetenz oder mangelnden Interesses, und es in absehbarer Zeit nicht schaffen, innerhalb des Betriebs ein Bewusstsein für Achtsamkeit und Wertschätzung zu entwickeln, zugleich ihre Mitarbeiter wenig bis gar nicht bei der Selbstfürsorge unterstützen, eindeutig zu den Verlierern zählen.

Firmen, die eine achtsame und wertschätzende Kultur entwickelt haben und die in die Selbstfürsorge ihrer Mitarbeiter investieren, gleichzeitig jedoch den Wandel nicht mitgestalten, werden von anderen kurzerhand überholt werden.

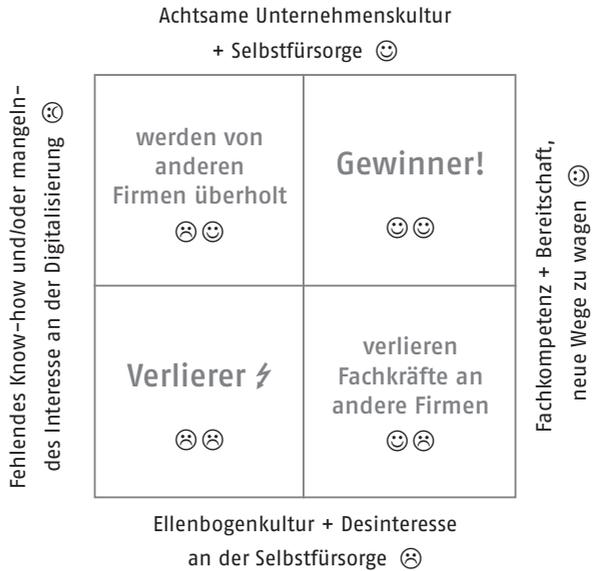


Abb. 1 | Gewinner und Verlierer der Digitalisierung unter dem Aspekt der Selbstfürsorge und der Bereitschaft, den Wandel mitzugestalten

Unternehmen, die in der Digitalisierung voranschreiten, aber ihre Mitarbeiter zurücklassen, weil sie deren Bedürfnis nach Selbstfürsorge nicht ernst nehmen, werden wertvolle Fachkräfte an die Gewinner verlieren.

Und Firmen, die bereit sind, neue Wege zu wagen und zugleich, neben einer Kultur der Achtsamkeit und Wertschätzung, in die Selbstfürsorge ihrer Arbeitskräfte investieren, werden die wahren Gewinner sein.



Unternehmen, die ihre Mitarbeiter bei der Selbstfürsorge unterstützen und der neuen Arbeitswelt offen gegenüberstehen, werden als Gewinner der Digitalisierung hervorgehen.

Achtsamkeit als Nährstoff

Achtsamkeit ist zielgerichtete Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Augenblick, alltagsnah und nicht nur gegen Stress wirksam. Sie handelt vom Leben im Hier und Jetzt, statt vom Bedauern verpasster Chancen und gemachter Fehlritte oder von Sorgen mit Blick auf die Zukunft. Achtsamkeit befähigt uns, persönlichen Stress zu entlarven, zu verstehen und effektiv zu bekämpfen. Indem wir zwischen einem Reiz von außen und der Reaktion im Inneren einen Moment innehalten und bewusst und wertfrei wahrnehmen, was mit und in uns geschieht, haben wir die Wahl, uns anders auszurichten, als unsere Gewohnheiten und Verhaltensmuster es nahelegen. Sie erlaubt uns, unsere Bedürfnisse und Wünsche bewusster wahrzunehmen und auf diese Weise gut für uns zu sorgen. Achtsamkeit nährt uns, wenn wir sie in unseren Alltag einbauen, und ist die Kraft, aus der wir schöpfen können, um den Herausforderungen des Lebens mit mehr innerer Ruhe und Gelassenheit zu begegnen.

Was aber hat dazu geführt, dass uns Achtsamkeit dermaßen abhandengekommen ist, dass wir sie neu erlernen müssen, denn schließlich ist sie angeboren? Kinder sind in der Regel wesentlich achtsamer als Erwachsene, was sie uns immer wieder vor Augen führen, wenn sie sich in ein Spiel vertiefen und dabei eine Präsenz entwickeln, in der sie sich von außen kaum stören lassen. Es sind vermutlich die vielen Reize, die Tag für Tag auf uns niederprasseln und um unsere Aufmerksamkeit buhlen. Im Laufe des Lebens lernen wir, sie scheinbar immer besser zu bewältigen, wir entwickeln uns zu Multitasking-Genies. Doch diese Entwicklung fordert ihren Tribut. Denn es kostet uns zunehmend mehr Kraft und Zeit, unsere Aufmerksamkeit immerzu in alle Richtungen zu streuen, um den Fokus dann schließlich auf die Kerninhalte unserer Tätigkeit zu richten. Die Suche nach Prioritäten wird zum Fischen im trüben Gewässer. Sie gestaltet sich zäh, die Ausbeute ist oftmals gering, die Mühe groß. Dieser Prozess reduziert drastisch Zeiten der Ruhe und Entspannung, in denen früher unser Geist frei und unbeschwert sein konnte. Gleichzeitig minimiert er unser Potenzi-

al, sich den schönen Dingen des Lebens zuzuwenden. So suchen wir nach Lösungen und finden diese in der Einfachheit der Dinge statt in der Komplexität – oder, wie der Trend- und Zukunftsforscher Matthias Horx es treffend in einem seiner Schlüsseltexte bezeichnet: „Achtsamkeit ist Ablenkungs- und Aufmerksamkeitsdiät, bei der es nicht um Verzicht, sondern um inneren Reichtum geht.“ (Horx, Megatrend Achtsamkeit)

Grundlagen der Achtsamkeit

Der Begründer der Achtsamkeitsbewegung ist der amerikanische Biologe Jon Kabat-Zinn. Aufgrund eigener Erfahrungen in Yoga und Meditation entwickelte er in den 1970er-Jahren ein mehrwöchiges achtsamkeitsbasiertes Programm zur Stressreduktion, das sogenannte Programm zur Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), das inzwischen weltweit bekannt ist und in den letzten Jahren sogar die Führungsetagen namhafter Unternehmen in Deutschland erreicht hat. Seitdem gibt es zahlreiche wissenschaftliche Studien, die die Wirkzusammenhänge der Achtsamkeitspraxis auf Körper, Geist und Seele positiv belegen. Demnach verändert diese nicht nur kurzfristig die Hirnaktivität, sondern mittel- und langfristig auch Hirnstrukturen hin zu einem dichteren neuronalen Netzwerk in Bereichen, die für die Aufrechterhaltung der Aufmerksamkeit und die emotionale Regulation zuständig sind. Erwiesenermaßen fördert gelebte Achtsamkeit Wertschätzung und Mitgefühl mit sich selbst und mit anderen Menschen. Dieser Ansatz könnte viele Unternehmen interessieren und vielleicht sogar revolutionieren, je nachdem, wie offen sie dafür sind.

.....
„Das Herz der Achtsamkeit ist die Entdeckung und Kultivierung der Verbundenheit mit dem, was das Beste und Tiefste in uns ist.“

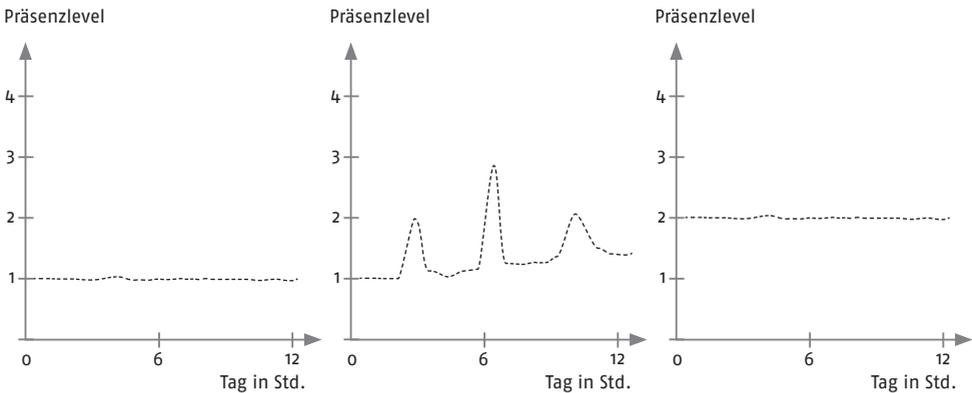
JON KABAT-ZINN
ONLINE-ARTIKEL „MOMENT BY MOMENT“
.....

Weder strebt Achtsamkeit etwas an noch bewertet sie die Dinge. Sie schaut sich nur an, was da ist. Eine Meditation dazu finden Sie im Kapitel zum Thema Entspannung. Ihr Prinzip ist das Singletasking, die Ausrichtung auf eine Sache statt auf mehrere gleichzeitig. Wir unterscheiden zwischen innerer Achtsamkeit, die auf uns selbst, unsere Gefühle und innere Impulse ausgerichtet ist, und der äußeren Achtsamkeit, bei der es um die Wahrnehmung außerhalb der eigenen Person geht. Achtsamkeit beginnt immer bei mir selbst und dehnt sich dann nach außen aus, auf meine Mitmenschen und meine Umgebung. Sie ist ein Prozess ebenso wie eine Fertigkeit und kann geübt, gelernt und gezielt eingesetzt werden. In erster Linie dient sie der Selbstregulation und ist damit ein hervorragendes und zeitgemäßes Mittel zur Selbsthilfe. Sie kann zur Entschleunigung einer akuten Stresssituation genutzt werden, um in den Ruhemodus zu kommen und mehr Gelassenheit zu generieren, oder langfristig als Grundton der Lebensführung etabliert werden. Um beides möglich zu machen, bedarf es regelmäßiger Übung. Diese ist sehr vielfältig und zu jedem Zeitpunkt und an jedem Ort möglich, denn die Grundübung, mit der wir beginnen können, ist das achtsame Beobachten unserer Atmung, die fortwährend präsent ist – vom ersten Atemzug an bis zum letzten.

Wie Achtsamkeitstraining wirkt

Die tägliche Konfrontation mit einer Flut an Stimuli wird in den nächsten Jahren aller Voraussicht nach immer mehr zunehmen. Wir werden noch stärker selektieren und bewusst mit Reizen umgehen müssen. Sonst laufen wir Gefahr, anstatt die neuen Technologien zu überblicken und sinnvoll einzusetzen, von ihnen beherrscht zu werden, vielleicht sogar ohne es zu bemerken. Anhand einer simplen Darstellung möchte ich Ihnen eine Vorstellung davon vermitteln, wie sich Achtsamkeit bei regelmäßiger Übung etabliert. Es ist keine wissenschaftliche Erkenntnis, sondern vielmehr eine Skizze, in der ich Ihnen meine eigene praktische Erfahrung und die der Teilnehmer meiner Kurse vorstellen möchte: Im Teil A der Abbildung sehen Sie einen niedrigen Präsenzlevel einer „un-

trainierten“ Person. Im Teil B entstehen über den Tag verteilt mehrere Spitzen, die sich durch gezielte Achtsamkeitsübungen einstellen und in dem vorliegenden Fall unterschiedlicher Ausprägung sind. Finden hier Wiederholungen über einen Zeitraum von Tagen, Wochen und Monaten statt, zeigen sich deutliche Effekte. Wie im Teil C dargestellt, stellt sich insgesamt ein höheres Präsenzlevel ein und damit ein besseres Gewahrsein der aktuellen Situation im Innen und im Außen.



A Untrainierte Person mit einem niedrigen Präsenzlevel

B Achtsamkeitstraining im Laufe des Tages mit drei Übungssequenzen

C Etablierung eines höheren Präsenzlevels nach zahlreichen Wiederholungen

Abb. 2 | Achtsamkeitstraining

Der gesteigerte Präsenzlevel bleibt so lange erhalten, wie er im Alltag auch genutzt und eingesetzt wird, wie ein Muskel, dessen Kraft nur dann aufrechterhalten werden kann, wenn er regelmäßig zum Einsatz kommt. Wendet sich die Person etwa nach einem mehrwöchigen Kurs stattdessen von der Achtsamkeitspraxis ab, ohne sie in den Alltag zu integrieren, wird mit der Zeit der zuvor erworbene Zuwachs an Bewusstheit wieder abnehmen. Ganz nach dem Motto „Use it or lose it“.

Wichtig zu wissen ist, dass es zum einen spezielle Übungen gibt, die gezielt Achtsamkeit fördern und als formelle Übungen bezeichnet werden. Zum anderen übt sich fast jeder von uns nahezu unbewusst in Achtsamkeit, indem er einer Tätigkeit nachgeht, die den Geist in einen entspannten und dennoch klaren und wachen Zustand bringt, in einen „Flow“. Das machen wir meist automatisch und selbstregulativ. Diese Übungsform bezeichnet man als informell. Sie kann aus Joggen, Unkrautjäten oder Bügeln bestehen. Welche Tätigkeit dabei bevorzugt wird, ist sehr individuell. Wir gehen ihr intuitiv nach, weil wir spüren, dass sie uns guttut.

.....

Welchen Tätigkeiten gehen Sie nach, um Ihren Geist in einen „Flow“-Zustand zu bringen? Schreiben Sie sie hier auf und überprüfen Sie Ihre Aussage bei der nächsten Gelegenheit.

ÜBUNG



.....