

Stark und

positiv

durchs Leben



Mit Achtsamkeitstraining
entspannt und wach
im Hier und Jetzt



ENTSPANNT & WACH IM HIER UND JETZT

Wie ist es möglich, inmitten der vielfältigen Herausforderungen unseres Alltags die eigene Mitte nicht zu verlieren, die innere Ruhe zu bewahren? Die MBSR-Methode nutzt die Kraft der Achtsamkeit, um Stresssituationen ruhiger und gelassener meistern zu können – und so Gesundheit und Wohlbefinden zu stärken.

ACHTSAMKEIT UND WISSENSCHAFT

Achtsamkeit ist eine gesteigerte Form von der Aufmerksamkeit, die wir auch für alltägliche Verrichtungen benötigen. Achtsam zu sein bedeutet, voll und ganz bei dem zu sein, was wir gerade empfinden und womit wir uns beschäftigen. Es bedeutet, mit uns selbst in Kontakt zu sein. Unser heutiger, immer schneller werdender Lebensstil wirkt genau entgegengesetzt: Er verführt uns dazu, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun und in Gedanken zwei Schritte im Voraus zu leben. Die Fähigkeit, sich für den gegenwärtigen Moment zu öffnen, geht dadurch mehr und mehr verloren. Dieser Zustand hinterlässt uns gestresst, hektisch und in vieler Hinsicht unzufrieden. Langfristig kann uns das sogar krank machen.

Die Übung der Achtsamkeit weckt und stärkt die heilenden und wissenden Anteile, die jeder Mensch in sich trägt. Die positiven Effekte auf die Gesundheit konnten in wissenschaftlichen Studien eindeutig nachgewiesen werden. Seit Komplementärmedizin und Psychotherapie die Achtsamkeit als gesundheitsfördernd erkannt haben, wächst auch das öffentliche Interesse daran.

Die in dieser Broschüre vorgestellte Methode hat der amerikanische Verhaltensmediziner Jon Kabat-Zinn entwickelt. Er nannte sie »Mindfulness Based Stress Reduction«, kurz: MBSR – zu deutsch: Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Die wissenschaftlich untersuchte Methode zeigt einen pragmatischen, alltagstauglichen Weg, die Fähigkeit, achtsam zu sein, wieder zu erlernen. Dadurch können Sie Stress effektiv reduzieren, Ihre Gesundheit unterstützen und das eigene Leben ins Gleichgewicht bringen.

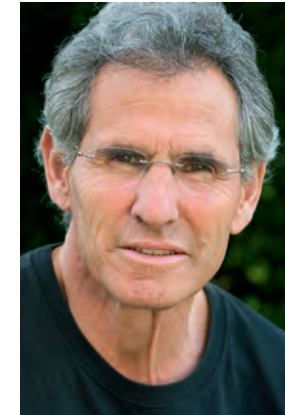
Wie Meditation und Medizin zusammenfanden

In den 1970er-Jahren arbeitete Professor Dr. Jon Kabat-Zinn als Molekularbiologe an der *University of Massachusetts Medical School* in Worcester, USA. Er hatte in Asien Erfahrungen mit der Achtsamkeitsmeditation und dem Hatha-Yoga gesammelt. Außerdem widmete er sich der damals gerade entstehenden Disziplin der Verhaltensmedizin.

Diese sieht den Menschen als ein Ganzes, in dem Körper, Geist und Umwelt einander stets beeinflussen und eine untrennbare Einheit bilden. Ein körperliches Symptom wird daher als Ausdruck eines Ungleichgewichts im psychischen und sozialen Lebensbereich des Menschen verstanden. Auch unsere persönlichen Einstellungen sowie die im Laufe des Lebens erlernten Denk- und Verhaltensmuster haben demnach einen wichtigen Anteil an unserer Gesundheit. Das Ziel der Verhaltensmedizin ist, Kenntnisse und praktische Methoden zu vermitteln, die den Einzelnen befähigen, selbst an seiner Gesundheit mitzuwirken und sie aktiv zu verbessern.

Ein sehr bewährtes Konzept

Kabat-Zinn verknüpfte die Erkenntnisse aus der Verhaltensmedizin mit seinen Meditationserfahrungen und entwickelte daraus ein achtwöchiges Kursprogramm



Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn engagiert sich seit über 30 Jahren dafür, die Achtsamkeitspraxis in Medizin und Gesellschaft zu etablieren, und erhielt viele Auszeichnungen für seine Arbeit.

mit dem Titel »Mindfulness Based Stress Reduction«. Seit 1979 nahmen über 18000 Personen daran teil – darunter chronisch Kranke, Menschen mit psychosomatischen Beschwerden, aber ebenfalls viele Menschen ohne Symptome, die angesichts eines stressigen Alltags nach einem Weg suchen, ruhiger und gelassener zu leben.

Auch in der Psychotherapie spielt die Achtsamkeit eine immer größere Rolle. Viele Therapeuten erkennen ihre Wirksamkeit und integrieren sie in die Behandlung.

Das Herausragende des Verfahrens von Jon Kabat-Zinn ist der Brückenschlag zwischen jahrtausendealten meditativen Übungen zur Bewusstseinsschulung und einer modernen Medizin, die den Menschen als Ganzes sieht.

Heute wird das Programm weltweit angewendet. Auch in Deutschland gibt es psychosomatische Kliniken und auch eine Reihe von Unternehmen, die nach dem MBSR-Konzept arbeiten.



HILFE BEI STRESS

Wie wir auf Stress reagieren

Seit Jahrtausenden läuft bei jedem Reiz, den wir als Bedrohung wahrnehmen, die Kampf-oder-Flucht-Reaktion ab. In den ersten zwei Minuten nach einem Stressreiz verändern sich unzählige wichtige Faktoren im Organismus, wobei alles, was in dieser Situation nicht überlebenswichtig

ist, abgeschaltet und unterdrückt wird – wie Müdigkeit, Verdauungs- und Sexualfunktionen. Im Gegenzug wird alles aktiviert, was eine kurzfristige, maximale Verfügbarkeit der Energiereserven gewährleistet und uns für Flucht oder Kampf bereit macht. Bei der sogenannten Stressreaktion steigen Herzfrequenz und Blutdruck an, die Atmung wird flach und schnell, die Muskelspannung nimmt zu, Stresshormone werden ausgeschüttet, die Wahrnehmung verengt sich zum Tunnelblick, Wachheit und Reizbarkeit nehmen zu – um nur einige wenige zu nennen. Die Reaktion bezieht sich wohlgerne nicht nur auf die körperliche Ebene, sondern auch unser Verhalten, Denken und Fühlen werden davon stark beeinflusst.

Diese Reaktion des Organismus ist sinnvoll, um den Kampf gegen ein wildes Tier gewinnen oder um uns schnell genug in Sicherheit bringen zu können. Früher folgte ihr also eine körperliche Höchstleistung, welche die Stressreaktion neutralisierte. Daraufhin normalisierten sich alle Körperfunktionen wieder nach kurzer Zeit. Doch unsere Umwelt hat sich stark verändert. Lebensbedrohliche Situationen, die wir durch Kämpfen oder Weglaufen lösen müssen, sind selten geworden. Es sind neue Anforderungen entstanden, insbesondere im sozialen und beruflichen Bereich. Aber auch auf diese Reize reagiert

unser Organismus mit dem alten Programm der Stressreaktion. Während sich also die Taktung von Stressreizen deutlich erhöht hat, bietet sich selten die Möglichkeit, die angestaute Anspannung in der auslösenden Situation durch körperliche Aktionen abzubauen.

Dies führt dazu, dass sich die Stressreaktion in Körper und Psyche festsetzt und zu einem chronischen Zustand wird. Die Folgen sind Stoffwechselstörungen, Organschädigungen sowie eine reduzierte Leistungsfähigkeit des Gehirns. Sie können sich ausdrücken in einem Gefühl innerer Anspannung, Konzentrationsschwäche, Reizbarkeit, Schlafstörungen, Bluthochdruck, Muskelverspannungen, Verdauungsstörungen, Schwächung des Immunsystems und vielem mehr.

Die Entspannungsreaktion

Wenn Sie die Aufmerksamkeit nach innen lenken, auf Ihren Atem zum Beispiel, signalisiert das Ihrem Körper, in Sicherheit zu sein, und das Gegenstück zur Kampf-oder-Flucht-Reaktion wird ausgelöst: die Entspannungsreaktion. Sie lässt die Atmung ruhiger und tiefer werden, senkt Herzfrequenz und Blutdruck, entspannt die Muskulatur, lässt uns äußerlich wie innerlich zur Ruhe kommen und versetzt den ganzen Organismus in einen Regenerationsmodus.

Mit den Achtsamkeitsübungen des MBSR-Trainings lernen Sie, diesen einerseits tief entspannten und zugleich wachen Zustand auch in Alltagssituationen herzustellen und somit ruhiger und gelassener mit den entsprechenden Anforderungen umzugehen.

Reaktionsmuster erkennen

Nicht die Tatsachen machen uns Schwierigkeiten, sondern unsere Bewertung der Tatsachen ... Unsere persönliche Stress-Lebensgeschichte und unsere inneren Einstellungen führen dazu, dass wir jede Situation auf eine bestimmte Art und Weise bewerten. Daher erlebt jeder die Stressreaktion auch individuell verschieden. Mit Achtsamkeit können Sie jene Denk- und Verhaltensmuster genauer untersuchen, die Schwierigkeiten erzeugen. Gleichzeitig können Sie neue Gewohnheiten bilden, die helfen, mit herausfordernden Situationen besser umzugehen. Ehrlichkeit sich selbst gegenüber und das Vertrauen in die Fähigkeit, eine schwierige Situation bewältigen zu können, lässt Menschen deutlich unempfindlicher gegen Stress werden. Diese Stärken werden zweifellos wachsen, wenn Sie beginnen, Ihre Reaktionsmuster auf Stress mithilfe der Achtsamkeit zu durchleuchten, und wenn Sie lernen, in der jeweiligen Belastungssituation selbst achtsam zu sein.

SO WIRKT MBSR

Da die Methode seit ihrer Entstehung mithilfe von wissenschaftlichen Studien untersucht wurde, gibt es eine Reihe von Belegen für ihre Wirksamkeit. Es konnten langfristig positive Wirkungen auf chronische Schmerzzustände, Kopfschmerz und Migräne sowie bei Schlafstörungen nachgewiesen werden. Regelmäßige Achtsamkeitsübungen verbessern außerdem die Funktion des Immunsystems. Auch Angstzustände und die Rückfallquote bei Patienten mit Depressionen konnten durch ein Training in Achtsamkeitsmeditation signifikant reduziert werden.

Der US-amerikanische Hirnforscher Richard Davidson untersuchte buddhistische Mönche während der Meditation. Dabei stellte er unter anderem Hirnwellen fest, die sonst nur bei kognitiven Höchstleistungen bekannt sind – und das 30-fach stärker als bei Kontrollpersonen! Weiterhin maß er eine deutlich gesteigerte Aktivität in den Hirnbereichen, die für positive Emotionen wie Liebe, Freude und Zufriedenheit zuständig sind.

Der achtwöchige Kurs

Die wirkungsvollste Form von MBSR ist der achtwöchige Kurs, der normalerweise in einer Gruppe mit 10 bis 20 Teilnehmern unter Leitung eines MBSR-Trainers durchgeführt

wird. Bei den Treffen werden die Achtsamkeitsübungen angeleitet, und der Kursleiter erklärt, wie man Achtsamkeit im Alltag anwenden kann.

Die zentralen Elemente des MBSR-Trainings

- Der Bodyscan: Mit der Aufmerksamkeit scannen oder tasten Sie sämtliche Körperempfindungen ab.
- Die Gehmeditation: Der Prozess des Gehens wird zum Meditationsobjekt gemacht. Sie spüren dabei ganz genau die Berührung der Füße auf dem Boden.
- Achtsame Bewegungsübungen: Das sind sanfte, einfache Dehnungs- und Kräftigungsübungen aus dem Hatha-Yoga, die in Verbindung mit dem Atem ausgeführt werden.
- Sitzmeditation: Sie richten die Aufmerksamkeit auf Ihren Atem und lassen alle dabei auftretenden Gedanken immer wieder vorbeiziehen.
- Achtsamkeit im Alltag: Sie führen bestimmte alltägliche Aktivitäten mit einer Extrapraxis Bewusstheit aus und gewinnen dadurch mehr Ruhe und Gelassenheit.
- Reflexion der eigenen Verhaltensmuster und Etablierung hilfreicher Gewohnheiten in den Bereichen Ernährung/Essverhalten, Stresssituationen, Kommunikation, Umgang mit Schmerz, Umgang mit Emotionen.

ACHTSAMKEIT – DIE FÄHIGKEIT, BEWUSST ZU LEBEN

Achtsam zu sein bedeutet, den jeweiligen Moment bewusst und nicht urteilend wahrzunehmen mit allem, was er beinhaltet. Das ist eine sehr wichtige Fähigkeit, weil unser Leben aus nichts anderem als einer Reihe von Augenblicken besteht.

DEN GEGENWÄRTIGEN MOMENT AUSKOSTEN

Die Vergangenheit ist eine Ansammlung von mehr oder weniger verschwommenen Bildern in unseren Köpfen. Die Zukunft ist bloße Vermutung und Projektion. Wenn wir stets in Gedanken schon zwei Schritte im Voraus leben oder um Erinnerungen kreisen, verlernen wir, an dem einzigen Ort zu sein, wo wir unser Lebendigkeit erfahren können: im Hier und Jetzt.

Nur in der Gegenwart können wir mit uns selbst in Kontakt kommen – mit unseren Verwundungen ebenso wie mit unserer Weisheit und mit unseren Potenzialen an Heilung und Entwicklung. Die Aufmerksamkeit auf die Gegenwart zu lenken ermöglicht es, sich als ganz lebendig zu er-

fahren. Dies eröffnet Quellen von Kraft und Freude, die zuvor unbemerkt und nicht zugänglich waren.

... und den Autopilot abschalten

Sie kennen wahrscheinlich auch einen Mangel an Achtsamkeit aus Ihrem Alltag. Sie fahren zum Beispiel mit dem Auto oder Fahrrad eine bekannte Strecke, und Ihnen fällt plötzlich auf, dass Sie den letzten Kilometer ganz automatisch zurückgelegt haben, ohne es wirklich zu merken. Oder Sie haben den Herd ausgeschaltet, sind sich dessen aber nicht mehr sicher, da auch diese Handlung ablief, während Sie in Gedanken mit etwas ganz anderem beschäftigt waren. Wir können diesen unbewussten Zustand den Autopilotmodus nennen.

Das geschieht natürlich nicht nur bei äußeren Vorgängen. Kennen Sie Situatio-

nen, in denen Sie automatisch in ein bestimmtes Gefühls- oder Verhaltensmuster hineinfallen? Der Moment, in dem Sie das erkennen, ist – ähnlich wie bei der erwähnten Autofahrt – ein Aufblitzen von Achtsamkeit. Durch Übung können Sie lernen, häufiger und vor allem früher aufzuwachen und den Autopilot abzuschalten. Je früher das geschieht, desto bessere Chancen haben Sie, bewusst zu entscheiden, wie Sie handeln möchten.

Unabhängig von Kulturkreis und Religion

Viele Übungen zur Achtsamkeit stammen ursprünglich aus dem Buddhismus und werden seit über 2500 Jahren in den Klöstern Asiens praktiziert. Heute üben sich weltweit Millionen von Menschen in der Kunst des bewussten Lebens. Dies ist ein zutiefst menschliches Bedürfnis und keinesfalls an irgendeine Religion oder an einen Kulturkreis gebunden.

MBSR zeigt Ihnen, wie Sie Achtsamkeit einfach und ohne Ideologie trainieren können, und lädt Sie ein, die Übungspraxis an die Anforderungen Ihres Alltags anzupassen. Nur so kann die Achtsamkeit zu einer Qualität werden, die einen festen Platz in Ihrem Leben findet. Dabei ist sie nicht als weiterer Punkt auf Ihrer Erledigungsliste zu verstehen, sondern vielmehr als das Bemühen, allen Bereichen

Ihres Lebens in einer wachen und offenen Geisteshaltung zu begegnen.

Den Achtsamkeitsmuskel stärken

Achtsamkeit zu üben ist grundsätzlich vergleichbar mit dem Trainieren eines Muskels. Jedes Mal, wenn Sie die Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment zurückbringen – gegen den Widerstand der Gewohnheit, in Gedanken schon zwei Schritte weiter zu sein –, spannt sich Ihr Achtsamkeitsmuskel an. Je öfter Sie diese Übung durchführen, desto kräftiger wird Ihre Achtsamkeit.

Es gibt allerdings einen wesentlichen Unterschied zwischen einem Muskel und der Achtsamkeit: Für die Kräftigung eines Muskels ist es relativ unbedeutend, wie Ihre Geisteshaltung während des Trainings ist und ob Sie nebenbei sogar an etwas ganz anderes denken. Bei der Übung der Achtsamkeit sind jedoch Ihre Konzentration und Ihre innere Einstellung zur Übung ganz entscheidend.

ACHTSAMKEITSÜBUNG DIE GAZELLE

Nach starker Angst oder Anspannung lassen manche Tiere, zum Beispiel die Gazelle, eine Zitter- oder Schüttelbewegung im Körper entstehen, um Spannungen in der



Muskulatur zu neutralisieren und dadurch Angst und Aufregung abzuschütteln. Bei dieser Übung lassen Sie im Stehen von den Knien aus eine Zitterbewegung durch den Körper gehen.

Wirkung: Das Zittern löst Spannungen in den Gelenken und in der Wirbelsäule und

lockert die Muskulatur. Die Übung baut auch akute emotionale Spannungszustände besonders wirkungsvoll und schnell ab.

➤ Stehen Sie mit gut verwurzelten Füßen und aufrechtem Oberkörper. Beugen Sie die Knie leicht und lassen Sie in ihnen eine feine, zitternde Bewegung entstehen.

➤ Spüren Sie, wie sich diese Schwingung durch den ganzen Körper ausbreitet. Bemerken Sie, welche Bereiche durchlässig sind und welche eher fest bleiben. Lassen Sie in den Schultern und im Kiefer los. Spüren Sie, wie das ganze Gesicht gelockert wird.

➤ Lassen Sie die Bewegungen langsam feiner werden. Schließlich wird Ihr Körper still. Wie nehmen Sie jetzt Ihren Körper und die Atmung wahr? Wie ist Ihre Stimmung?

Tipps und Variationen

Bei Schmerzen im Nacken oder unteren Rücken machen Sie zu Beginn nur eine sanfte, kleine Bewegung, um die Bereiche vorsichtig zu lockern.

Sie können die Bewegung auch mit einer vertieften Ausatmung verbinden oder Töne dazu machen. So löst sich auch das Zwerchfell, das sich bei starken Emotionen in hohem Maße anspannt. Keine Angst, es hört ja keiner zu!

DIE ZWEITE DUSCHE

Diese »Dusche« wird in der Regel angezogen durchgeführt. Sie streichen oder reiben den Körper vom Kopf bis zu den Füßen so ab, als würden Sie sich einseifen oder eincremen. Der Name der Übung ist angelehnt an das zweite Frühstück, denn auch die zweite Dusche ist ein kleiner Luxus. Für manche Menschen wird die »zweite Dusche« zur täglichen Genussgewohnheit.

WIRKUNG: Die Übung hilft Ihnen, sich über die Haut, Ihr größtes Sinnesorgan, wahrzunehmen. • Die Durchblutung der Haut wird gefördert. • Körper und Geist werden in kurzer Zeit erfrischt. • Indem Sie dabei immer wieder eine freundliche innere Haltung sich selbst gegenüber entstehen lassen, kann eine liebevolle Verbindung zu Ihrem Körper wachsen. • Durch das Abreiben machen Sie sich Ihre Körpergrenzen bewusst. Dass Sie diese mit der Zeit deutlicher wahrnehmen, kann Sie anregen, auch im übertragenen Sinn darauf zu achten, wo es wichtig für Sie ist, auf die eigenen Grenzen zu achten.

➤ Stehen Sie mit gut verwurzelten Füßen, durchlässigen Knien und aufgerichtetem Oberkörper. Spüren Sie den Kontakt der Füße zum Boden und das Fließen Ihres

Atems. Schließen Sie eventuell die Augen, um besser ins Spüren zu kommen.

➤ Wenn sich das für Sie richtig anfühlt, gönnen Sie sich für ein paar Momente ein inneres Lächeln.

➤ Streichen Sie mit beiden Händen über das Gesicht, so wie es Ihnen angenehm ist. Massieren Sie die Kopfhaut. Streichen Sie durch die Haare und ziehen Sie leicht daran.

➤ Kneten Sie sanft die Ohren und reiben Sie den Bereich um die Ohren herum. Streichen Sie über den Hals und Nacken.

➤ Reiben Sie über die Schultern. Streichen Sie die Arme und Hände dreimal bis zu den Fingerspitzen aus, als würden Sie Wasser vom Körper abstreifen.

➤ Streichen Sie langsam über den Oberkörper und den Bauch. Reiben Sie über die Flanken und über alle Bereiche des Rückens, die Sie erreichen können. Streichen Sie über das Becken und über das Gesäß.

➤ Dann rubbeln Sie die Beine hinunter bis zu den Füßen und Zehen. Zum Abschluss streichen Sie die Beine dreimal bis zu den Füßen und Zehenspitzen hin ab.

➤ Spüren Sie kurz nach: Wie fühlen Sie sich jetzt körperlich, wie ist Ihre Stimmung?

Tipps und Variationen

Sie können ein kleines erfrischendes Ritual aus der Übung machen, indem Sie sich vorher die Hände und das Gesicht waschen. Achten Sie darauf, das Abreiben ganz lie-

bevoll zu machen. Sie können die Übung auch im Sitzen durchführen. So wird es übrigens leichter, die Fußsohlen zu erreichen.

entstehen zu lassen. Wenn Sie sich bereit dazu fühlen, ist das wunderbar. Wenn es sich nicht richtig anfühlt, ist es wichtig, auch das zu bemerken – und Ihr Befinden zu respektieren. Zwingen Sie sich zu nichts, aber lassen Sie auch nicht locker: Prüfen Sie immer mal wieder, ob Sie gerade über den inneren Raum für ein Lächeln verfügen.

INNERES LÄCHELN

WIRKUNG: Das innere Lächeln kann helfen, zu einer annehmenden inneren Haltung zu finden – insbesondere bei Menschen, die sehr kritisch gestimmt sind. Es kann Ihre Stimmung heben und Ihrem Lebensgefühl eine Prise Leichtigkeit verleihen.

Prüfen Sie immer wieder, ob es wirklich stimmig ist, während des Bodyscans oder einer anderen Übung ein inneres Lächeln

entstehen zu lassen. Wenn Sie sich bereit dazu fühlen, ist das wunderbar. Wenn es sich nicht richtig anfühlt, ist es wichtig, auch das zu bemerken – und Ihr Befinden zu respektieren. Zwingen Sie sich zu nichts, aber lassen Sie auch nicht locker: Prüfen Sie immer mal wieder, ob Sie gerade über den inneren Raum für ein Lächeln verfügen.

➤ Denken Sie an das Bild eines lachenden Kindes. Entsteht etwas Lächelndes in Ihnen? Bemerken Sie das Gefühl und geben Sie ihm etwas Raum.

➤ Vielleicht möchten Sie auch den Weg über ein tatsächliches Lächeln versuchen: Heben Sie die Mundwinkel nur ein paar Millimeter an und lassen Sie auf diese Art ein Minilächeln entstehen. Nehmen Sie wahr, wie sich das auf Ihre Stimmung auswirkt.

Im Alltag

➤ Sie können das innere Lächeln auch im Alltag üben. Eine halbe Minute ist für den Anfang schon absolut ausreichend. Beobachten Sie, was sich in Ihrem Erleben und in den Reaktionen Ihrer Mitmenschen dadurch verändert.



GEHMEDITATION – DER WEG IST DAS ZIEL

Während der Gehmeditation erleben viele Übende, dass sie auf ganz natürliche Art zur Ruhe kommen und dass ein Bedürfnis nach Stille entsteht.

Bei dieser Übung gehen Sie auf einer abgesteckten Strecke von drei bis zehn Metern langsam auf und ab.

Sie können natürlich auch im Freien üben. Dort sind allerdings die Ablenkungen größer. Halten Sie Ihren Blick zwei bis drei Meter vor sich auf den Boden gerichtet. Wenn Sie die Umgebung betrachten, wird Ihre Aufmerksamkeit schnell vom Meditationsobjekt, den Empfindungen in den Fußsohlen, abgelenkt.

Sie können das bewusste Gehen mit Schuhen, Socken oder auch barfuß üben, um die Fußsohlen genauer zu spüren.

Stehen Sie wie ein Berg!

Der aufrechte Stand, im Hatha-Yoga »Berghaltung« genannt, ist die Ausgangsposition für die Gehmeditation sowie für einige der achtsamen Bewegungsübungen. Aber auch im Alltag ist das bewusste Stehen sehr hilfreich.

➤ Stellen Sie sich hin und verlagern Sie Ihr Gewicht abwechselnd nach vorn und hinten. Suchen Sie dann die Position, in

der etwas mehr als die Hälfte des Körpergewichts (etwa 60 Prozent) auf den Fersen ruht.

➤ An Ihren Zehen können Sie die Gewichtsverteilung im Stand erkennen. Falls die Zehen sich in den Boden krallen und an den Gelenken weiß werden, lastet zu viel Gewicht im Bereich des Vorderfußes. Sollten die Zehen vom Boden abheben, weist dies auf eine zu große Belastung der Ferse hin. Am besten liegen die Zehen entspannt auf dem Boden.

➤ Die Knie sollten nicht durchgedrückt werden. »Entriegeln« Sie die Knie gerade so weit, dass Sie spüren, wie Ihre vordere Oberschenkelmuskulatur leicht aktiv wird. Das stabilisiert und schützt die Kniegelenke. Sie können die Spannung der Oberschenkel auch mit den Händen ertasten.

➤ Lassen Sie die Schulterblätter sanft von den Ohren weg nach hinten und unten in den Rücken hineinschmelzen, so als würden sie in Richtung der diagonal gegenüberliegenden hinteren Hosentaschen gleiten.

➤ Lassen Sie den Kronenpunkt, den höchsten Punkt des Kopfes, nach oben streben, als würden Sie sich gegen einen Wasserfall aufrichten, der dort auf Ihren Kopf trifft.

➤ Ohren, Schultern, Hüften, Knie und Fußgelenke sollten sich im Lot befinden.

KLEINE DINGE VERÄNDERN

Im Folgenden finden Sie einige Beispiele, wie Sie verschiedene Aspekte Ihres Alltagslebens mit Achtsamkeit bereichern können. Die Alltagsachtsamkeit kostet fast keine zusätzliche Zeit, und mit ein bisschen Übung lässt sie in der jeweiligen Situation mehr Ruhe und Klarheit entstehen. Probieren Sie die Anregungen aus und entscheiden Sie sich dann, jene beizubehalten, die am besten in Ihr Leben passen und die Sie als bereichernd empfinden.

Mit Gewohnheiten spielen

Versuchen Sie, mit Gewohnheiten zu spielen und bewusst Dinge auf eine vollkommen ungewohnte Art zu machen. Auf diese Weise werden Sie sich automatisch daran erinnern, dass Sie die einzige Person sind, die Ihr Leben in neue Bahnen lenken kann.

➤ Nehmen Sie neue Wege, egal, ob Sie spazieren gehen, wandern oder zur Arbeit fahren.

➤ Suchen Sie neue Sichtweisen auf eine vertraute Umgebung und bekannte Situationen.

➤ Was wäre das Gegenteil Ihrer gewohnten Reaktion in einer bestimmten Situation? Probieren Sie es aus!

➤ Verändern Sie den Ablauf Ihrer täglichen Routine in kleinen Punkten.

Unterwegs achtsam sein

Statt Radio zu hören oder sich mit Gedanken an gestern und morgen zu befassen, können Sie die Zeiten im Auto oder in anderen Verkehrsmitteln nutzen, um bei sich selbst anzukommen.

➤ Schalten Sie das Radio und das Mobiltelefon aus, während Sie mit dem Auto fahren. Genießen Sie die Ruhe, den Raum nur für sich, und seien Sie ganz aufmerksam für den Prozess des Fahrens.

➤ Entschleunigen Sie! Fahren Sie 5 km/h unter der erlaubten Höchstgeschwindigkeit und bleiben Sie auf der rechten Spur. Wenn Sie mit dem Fahrrad oder zu Fuß unterwegs sind, fahren oder gehen Sie ab und zu im »Minus-10%-Modus«: Reduzieren Sie Ihre normale Geschwindigkeit ein wenig. Beobachten Sie, wie sich das auf Ihre Atmung und auf die Spannung in Ihrem Körper auswirkt.

➤ Wenn Sie an eine rote Ampel kommen, nutzen Sie die Zeit, um sich in Ihrem Atem zu verankern. Lehnen Sie sich zurück, entspannen Sie sich ein wenig, und nehmen Sie auch die Umgebung und den Himmel wahr.

➤ Freuen Sie sich über die geschenkte Übungszeit, wenn Sie irgendwo warten müssen, sei es in der Schlange an der Kasse im Supermarkt, im Aufzug oder auf der Rolltreppe. Stehen Sie in der Berghaltung, bemerken Sie den Kontakt Ihrer Füße zum Boden und spüren Sie Ihren Atem. So werden Sie der Situation gelassener begegnen können.

Sich Übergänge bewusst machen

Was tun Sie als Erstes, wenn Sie von der Arbeit oder von einer Besorgung nach Hause kommen? Viele Menschen verfallen gleich in die nächste Aktivität oder stürmen zum Kühlschrank. Es kann sehr hilfreich sein, an dieser Stelle ein kurzes Ritual einzufügen, das Ihnen wirklich guttut und das Sie auf Ihren privaten Lebensbereich einstimmt.

➤ Nehmen Sie sich Zeit, um Ihre Familie oder Mitbewohner zu begrüßen.

➤ Wechseln Sie die Kleidung, machen Sie eine kleine Bewegungsübung, meditieren Sie ein paar Minuten oder ruhen Sie sich einfach in Stille auf dem Sofa aus.

Achtsam essen

Viele Menschen nehmen sich keine Zeit mehr für die Mahlzeiten: Sie essen schnell, nebenbei und unterwegs. »To go« ist weit verbreitet. Aber durch eine nebenbei hinuntergeschlungene Mahlzeit erfahren wir natürlich kein Gefühl der Zufriedenheit. Das geht nur, wenn wir dem Vorgang des Essens Achtsamkeit schenken.

➤ Entscheiden Sie sich, Ihre Mahlzeiten – wenn möglich – ohne Ablenkungen wie Fernsehen, Radio oder Zeitung zu sich zu nehmen.

➤ Halten Sie einen Moment vor dem Essen inne. Machen Sie sich bewusst, was alles nötig war, um diese Nahrung auf Ihren Teller zu bringen. Bei einer Scheibe Brot zum Beispiel gehörten der Regen und der Sonnenschein genauso dazu wie die Mineralien aus der Erde. Der Bauer, der Müller und all die Menschen, die sich um den Transport und Verkauf kümmern, waren beteiligt. Ohne diese wäre die Nahrung nicht entstanden und zu Ihnen gekommen. Indem Sie dieses Lebensmittel zu sich nehmen, gehen Sie eine Verbindung mit allem ein, was an seiner Herstellung beteiligt war. Vielleicht entsteht ein Gefühl von Verbundenheit und Dankbarkeit in Ihnen.

➤ Der Körper braucht ca. 20 Minuten, um ein Gefühl von Sättigung zu empfinden. Essen Sie langsamer, werden Sie feststellen, dass Sie weniger Nahrung brauchen, um satt zu werden, und sich außerdem zufriedener fühlen.

Die Atempause

Diese Übung ist an die MBSR-Methode angelehnt und wurde speziell zur Behandlung von Depressionen entwickelt.

Sie können die Übung auch in Stresssituationen, bei schwierigen Emotionen oder wenn Sie von der Arbeit kommen anwenden. Sie besteht aus den folgenden drei Schritten, die jeweils etwa eine Minute dauern:

1. Schließen Sie die Augen, wenn die Situation es erlaubt, und machen Sie eine kurze Momentaufnahme Ihrer Befindlichkeit:

- Wo sind Sie gerade mit Ihren Gedanken? Wie ist Ihre Stimmung? Welche Emotion spüren Sie im Moment? Wie ist der Atem? Wo spüren Sie Spannungen im Körper?

- Versuchen Sie anzunehmen, was auch immer Sie bemerken, selbst wenn es unangenehme Zustände sind. Vielleicht hilft Ihnen ein inneres Lächeln dabei.

2. Verankern Sie die Wahrnehmung nun in der Bewegung der Bauchdecke im Atemfluss.

3. Weiten Sie dann die Aufmerksamkeit aus und lassen Sie langsam den ganzen Körper in das Feld Ihrer Aufmerksamkeit kommen. Bemerken Sie alle Empfindungen, die vom Kopf bis zu den Zehenspitzen spürbar sind, ohne sie zu bewerten. Verweilen Sie so fünf bis zehn Atemzüge lang. Versuchen Sie dann, eine Prise Achtsamkeit aus der Übung mit in Ihre nächste Aktivität zu nehmen.



Wertschätzung!

Oft blicken wir allzu genau auf das, was nicht perfekt läuft, während wir unsere guten Taten und unser Engagement als etwas Selbstverständliches betrachten. Geben Sie sich bitte regelmäßig Anerkennung und Wertschätzung für all Ihren Einsatz.

➤ Machen Sie sich nach einer Übung, oder wenn Sie abends im Bett liegen, noch mal bewusst, was Sie geleistet haben. Selbst wenn nicht alles zu Ihrer Zufriedenheit gelaufen ist: Versuchen Sie, Ihre positiven Absichten und Ihren Einsatz zu würdigen!

➤ Versuchen Sie auch, die Bemühungen Ihrer Kollegen und Angehörigen zu bemerken, und zeigen Sie dafür Ihre Wertschätzung.

WIE SIE ACHTSAM STRESS BEWÄLTIGEN

Laut Stressforschung wird unsere Gesundheit am nachhaltigsten davon beeinflusst, wie wir mit immer wiederkehrenden Herausforderungen des Alltags umgehen. Hier finden Sie einige Hinweise, wie Sie Stresssituationen mit Achtsamkeit besser bewältigen können.

Die eigenen Stressmuster verstehen

Um eine Reaktion positiv beeinflussen zu können, ist es zunächst einmal wichtig, die entsprechenden Muster kennenzulernen.

➤ Machen Sie eine Liste, in der Sie links bis zu drei Ihrer häufigsten Stress auslösenden Situationen notieren und rechts daneben Ihre entsprechenden Reaktionen:

- Auf welche speziellen Reize oder Auslöser reagieren Sie? Seien Sie möglichst präzise.
- Wie sind Ihre körperlichen Reaktionen: Verändert sich die Muskelspannung? Wie fühlen sich Nacken und Bauch an? Wie verhält sich der Atem? Beginnen Sie zu schwitzen? Bemerkten Sie andere körperliche Symptome?
- Welche Emotionen tauchen auf: Reagieren Sie mit Wut oder eher ängstlich? Wer-

den Sie traurig? Entsteht Freude angesichts der Herausforderung?

- Welche Gedanken, Bewertungen und inneren Sätze gehen Ihnen durch den Kopf?
- Wie verhalten Sie sich spontan: Werden Sie nervös? Lenken Sie sich ab? Verdrängen Sie das Ganze durch Suchtverhalten? Drücken Sie Ihre Gefühle aus oder schlucken Sie sie hinunter? Ziehen Sie sich zurück?
- Was ist eigentlich Ihr Bedürfnis in der Situation? Was täte Ihnen gut?

Innehalten

Indem Sie kurz innehalten und die Konzentration auf den Atem lenken, können Sie lernen, die normalerweise automatisch ablaufenden Reaktionen im Denken, Fühlen und Handeln zu unterbrechen und bewusster zu steuern. Dabei treten Sie innerlich

einen kleinen Schritt zurück und schaffen Abstand zur Situation. Das ermöglicht Ihnen, sich bewusst für die eine oder andere Art des Reagierens zu entscheiden.

- Richten Sie in der Situation die Aufmerksamkeit drei bis fünf Atemzüge lang nach innen. Lenken Sie die Aufmerksamkeit weg vom Stress auslösenden Reiz und konzentrieren Sie sich intensiv auf Ihre Füße und auf den Atem. Damit lösen Sie eine körperlich-geistige Entspannungsreaktion aus.
- Legen Sie eine »Atempause« ein. Entscheiden Sie dann, wie Sie reagieren möchten.
- Körperübungen sind ein weiteres, sehr wirkungsvolles Mittel, um die Stressreaktion des Organismus zu neutralisieren und um zu verhindern, dass sich eine innere Ladung anstaut. Je früher Sie so für Ausgleich sorgen, desto gesünder ist das für Ihr System.

Mit dem Blickwinkel spielen

Manchmal fahren wir uns in einer Sichtweise fest, die unverhältnismäßig ist oder uns bei der Lösung einer schwierigen Situation nicht unterstützt. Indem Sie bewusst Ihren Blickwinkel verändern, können Sie die Situation für sich umdeuten und beginnen, die Chancen darin zu sehen. Vielleicht möchten Sie sich auch eine Liste solcher Gedanken an Ihrem Arbeitsplatz aufhängen und sich davon anregen lassen, wenn Sie einen Perspektivwechsel brauchen. Hier ein paar Beispiele:

- Ersetzen Sie das Wort »Problem« durch »Herausforderung«.
- Fragen Sie sich: »Inwiefern könnte das, was passiert, genau richtig sein für mich?«
- Betrachten Sie eine schwierige Situation als Lernmöglichkeit und einen schwierigen Mitmenschen als Lehrmeister. Fragen Sie sich: »Was könnte ich hier lernen?«
- Wenn das Leben ein großes Trainingsprogramm in Weisheit und Mitgefühl wäre, wie könnte Ihre aktuelle Lektion lauten?
- Stellen Sie sich vor, Sie würden als weiser 90-Jähriger wohlwollend auf diese Situation blicken. Was würden Sie sich raten?





➤ Sagen Sie sich den Satz: »Wer weiß, wo es gut ist!« und öffnen Sie sich für die vielleicht jetzt noch nicht sichtbaren Chancen, die eine schwierige Situation meistens mit sich bringt.

➤ Fügen Sie das Wörtchen »noch« ein. So wird beispielsweise der Satz »Ich kann das nicht« zu »Ich kann das noch nicht«.

Der »innere Kritiker«

Viele Menschen nehmen – mehr oder weniger bewusst – eine kritische, abwertende oder antreibende innere Stimme in sich wahr. Erkennen Sie den einen oder anderen Satz aus der folgenden Reihe wieder?

»Sei perfekt! Sei schnell! Streng dich gefälligst an! Du wirst versagen! Du musst es allein schaffen! Du bist nicht gut genug! Du musst es allen recht machen!«

In der Psychologie wird dieser Persönlichkeitsanteil »innerer Kritiker« oder »Über-Ich« genannt. Er entsteht in der Kindheit, indem Vorstellungen und Bewertungen der Eltern oder anderer wichtiger Bezugspersonen verinnerlicht werden. Seine Aussagen sind immer gleichbleibend – wie eine Schallplatte mit einem Kratzer. Wenn Sie den Inhalten dieser Sätze Glauben schenken, kann Sie das stark unter Druck setzen oder sogar lähmen.

➤ Daher besteht der erste und wichtigste Schritt darin, zu erkennen, wann der innere Kritiker am Werk ist. Um dann den nötigen Abstand zu schaffen, können Sie die Technik des Benennens anwenden (»Ah, mein innerer Kritiker«). Vielleicht möchten Sie auch einen Spitznamen für ihn suchen und ihn dann schmunzelnd so benennen.

➤ Horchen Sie für ein paar Tage auf Kritikersätze und machen Sie eine Liste davon.

➤ Obwohl er so unangenehm auftritt, hat dieser innere Kritiker die zugrunde liegende gute Absicht, Sie vor irgendetwas zu schützen. Fragen Sie sich, welcher positive Wunsch für Sie hinter seinen Urteilen steht.

➤ Erlaubnisse können auch ein gutes Gegenmittel sein, um Ihr inneres Klima zu entspannen. Das können Sätze sein, die das

Gegenteil der oben genannten Botschaften beinhalten, wie: »Ich darf Fehler machen. Ich muss nicht von allen gemocht werden. Ich darf gut für mich sorgen. Ich darf mich entspannen. Ich darf mir etwas Gutes gönnen. Ich darf andere um Hilfe bitten. Ich schaffe es! Ich bin liebenswert! Ich nehme mich an, so wie ich bin.«

➤ Schreiben Sie die zwei Erlaubnissätze, die für Sie am wohlthuendsten sind, auf Kärtchen. Platzieren Sie sie zu Hause oder in der Arbeit so, dass Sie ihnen oft begegnen. Sagen Sie sich diese hilfreichen Einstellungen im Stillen oder laut immer wieder vor. So werden Sie sie mit der Zeit verinnerlichen – und die kritische Stimme in Ihrem Kopf verliert an Kraft.

Achtsamkeit am Arbeitsplatz

Im Arbeitsleben liegen für viele Menschen die größten Herausforderungen des Alltags. Umso wichtiger ist es, besonders dort achtsam zu sein.

➤ Konzentrieren Sie sich auf nur eine Sache! Vermeiden Sie Multitasking und entschließen Sie sich, Ihre Aufmerksamkeit voll und ganz der jeweiligen Tätigkeit zu widmen, egal, wie profan sie Ihnen auch erscheinen mag.

➤ Machen Sie Pausen, in denen Sie sich tatsächlich regenerieren? Natürlicherweise

pendelt unser Organismus zwischen Phasen von Aktivität und Ruhe. Beim Menschen sinken gerade am frühen Nachmittag die für Wachheit zuständigen Hormone ab. Um diese Zeit zu ruhen oder langsamer zu werden ist also eine ganz natürliche Regelung. Akzeptieren Sie die Tatsache, dass Sie Erholungspausen brauchen. Bemerken Sie Ihr Bedürfnis nach Ruhe und erforschen Sie verschiedene Strategien, um dem gerecht zu werden. Gönnen Sie sich mindestens einmal am Tag eine echte Pause. Verlassen Sie außerdem während der Mittagspause Ihren Arbeitsplatz, um etwas zu essen, bewegen Sie sich an der frischen Luft, nehmen Sie sich eine kurze Zeit, um für sich zu sein. Sie werden sehen, dass Sie nach einer solchen wertigen Pause auch wieder viel leistungsfähiger sind.

➤ Auf Ihre körperlichen Bedürfnisse zu achten ist wichtig, um die Verbindung von Körper und Geist wiederherzustellen. Geben Sie insbesondere Ihren Grundbedürfnissen, wie Hunger, Durst oder dem Drang, zur Toilette zu gehen, eine hohe Priorität. »Tue deinem Leib Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen«, empfahl die Mystikerin Teresa von Ávila (1515–1582).

➤ Andauernde Spannungen und Konflikte mit dem Chef oder Kollegen können eine starke Belastung für die körperlich-seelische Gesundheit darstellen. Scheuen Sie sich nicht, in einer solchen Situation die professionelle Hilfe eines Coachs oder Mediators in Anspruch zu nehmen.

Achtsam mit Emotionen umgehen

Emotionen (lat. e = heraus; motio = Bewegung) sind wertvolle, lebensfördernde Hinweise unseres Organismus. Es lohnt sich, ihnen Aufmerksamkeit zu schenken.

Achtsam mit Emotionen umzugehen bedeutet, sich weder von einem Gefühl überschwemmen zu lassen und gleich darauf zu reagieren noch es zu verdrängen. Stattdessen bemerken Sie die Emotion achtsam aus der Perspektive des inneren Beobachters.

➤ Gedanken und Gefühle verstärken sich gegenseitig. Wenn Sie zum Beispiel Ihre Wut mit wütenden Gedanken füttern, ist das so, als würden Sie eine Sektflasche kräftig schütteln. Der Druck in der Flasche wird immer größer, und wenn Sie sie öffnen, kommt es zu einer explosionsartigen Entladung. Wenn Sie diese Flasche hingegen stehen lassen und abwarten, so wird sich der Druck wieder normalisieren. Versuchen Sie, jene Gedanken, die die Emotion verstärken, zu erkennen und loszulassen. Nehmen Sie drei tiefe, bewusste Atemzüge, bevor Sie irgendetwas sagen oder sich zum Handeln entschließen.

➤ Ihre Gedanken und Gefühle in einem Tagebuch aufzuschreiben, insbesondere in schwierigen Lebensphasen, ist förderlich für die positive Verarbeitung von Emotionen und damit auch für Ihre Gesundheit. Das konnte in wissenschaftlichen Untersuchungen eindeutig nachgewiesen werden.

Kleines Experiment

Wenn Sie möchten, nehmen Sie sich nun drei bis fünf Minuten Zeit und lassen eine Situation vor Ihrem inneren Auge entstehen, in der Sie eine wohlbekannte Emotion hatten. Erforschen Sie sie mithilfe der folgenden Anregungen:

- Jede Emotion geht mit bestimmten Spannungsmustern im Körper und einer veränderten Atmung einher. Spüren Sie Anspannung, Schwere, Enge, Weite oder Leichtigkeit in Bauch, Brustkorb und Hals, wenn das Gefühl präsent ist? Ist der Atem regelmäßig, langsam, schnell, tief, flach, fließend oder angehalten? Sie können diese Muster versuchsweise noch etwas verstärken, um sie deutlicher zu spüren.
- Es ist ein wichtiger Schritt, sich zu vergegenwärtigen, dass Sie größer sind als Ihre Emotion und dass diese nur ein Teil von Ihnen ist. Wie fühlt es sich an, wenn Sie die Emotion zwar spüren, aber sich nicht mit ihr identifizieren? Probieren Sie aus, anstatt »meine Angst«, »meine Wut«, »meine Trauer« zu sagen: »Da ist Angst/Wut/Trauer« oder »Ein Teil von mir ist ängstlich/wütend/traurig«. Wie erleben Sie den Unterschied?
- Was täte Ihnen gut, wenn diese Emotion da ist? Versuchen Sie zu benennen, welches unerfüllte Bedürfnis hinter der Emotion liegt.
- Vielleicht wollen Sie sich Notizen zu Ihren Erfahrungen mit dieser Übung machen.

ACHTSAME KOMMUNIKATION

Achtsam zu kommunizieren heißt nicht nur, sich selbst gut wahrzunehmen, sondern sich auch in das Gegenüber einzufühlen und bereit zu sein, die Welt mit dessen Augen zu sehen. Es bedeutet, offen zu sein für eine echte Begegnung. Diese kann nur stattfinden, wenn wir tatsächlich präsent sind. Wenn Sie achtsam kommunizieren, lassen sich Konflikte leichter klären, und die Qualität Ihrer Beziehungen kann sich spürbar verbessern.

Die Kunst des Zuhörens

Sie können jedes Gespräch als Achtsamkeitsübung nutzen. Die Praxis des bewussten Zuhörens ist eine wunderbare Übung, im Hier und Jetzt zu sein. Zugleich schenken Sie auch Ihrem Gegenüber etwas äußerst Wertvolles: Ihre Aufmerksamkeit.

- Den anderen achtsam wahrzunehmen bedeutet nicht, sich in ihm zu verlieren. Im Gegenteil. Halten Sie auch als Zuhörer Kontakt zu Ihrem Atem, lehnen Sie sich ein wenig zurück und sorgen Sie dafür, dass Sie sich in der Situation wohlfühlen!
- Sprechen Sie Störungen offen an: Falls Sie zum Beispiel beginnen zu frieren, können Sie nicht ganz offen sein für die Welt des anderen. Achten Sie gut auf Ihre Bedürfnisse.
- Üben Sie »aktives Zuhören«: Geben Sie Ihrem Gegenüber zu verstehen, dass Sie ihm

folgen. Das kann durch ein Kopfnicken geschehen oder durch ein eingestreutes »Aha«, »Mhm«, »Ich verstehe« oder Ähnliches.

- Stellen Sie wertvolle Fragen, die Ihrem Gegenüber helfen, Klarheit zu finden: Was war für dich das Wichtigste/Schwierigste/Schönste daran? Was berührt dich daran am meisten? Was ist für dich der Kern der Sache?
- Lauschen Sie auch den Gefühlen und Bedürfnissen hinter dem, was gesagt wird.
- Lassen Sie Momente der Stille zu.

Achtsam sprechen

Alles, was wir sagen oder tun, geschieht, um bestimmte Bedürfnisse zu erfüllen, sagt Dr. Marshall B. Rosenberg, Psychologe, Mediator und Begründer der Methode »Gewaltfreie Kommunikation«. Jedes Bedürfnis ist an sich gut und wertvoll, da es einen lebens-



fördernden Impuls darstellt. Bedürfnisse wahrzunehmen hat nichts mit Egoismus zu tun, sondern es bedeutet, mit der eigenen Lebendigkeit verbunden zu sein. Manche Bedürfnisse können wir selbst stillen, bei anderen sind wir auf unsere Mitmenschen angewiesen. Wenn Sie Verantwortung für Ihre Bedürfnisse übernehmen und gegebenenfalls konkret um deren Erfüllung bitten, steigt die Chance, dass Sie in Ihren Beziehungen tatsächlich das erhalten, was Sie nährt. Manchmal braucht es Mut und eine gewisse Überwindung, mit Offenheit über sich selbst zu sprechen, aber es lohnt sich: Sie können viel gewinnen!

Hier eine kurze Liste typischer Bedürfnisse: Wertschätzung, Verlässlichkeit, Sicherheit, Geborgenheit, Respekt, Gemeinschaft, Unabhängigkeit, Ruhe, Ordnung, verstanden werden, angenommen werden, körperliches Wohlbefinden, Nähe, Sexualität, Nahrung ...

➤ Für die Erfüllung jedes Bedürfnisses (etwa Entspannung) existieren übrigens verschiedene Strategien (wie schlafen, meditieren, lesen, spazieren gehen, ein Bad nehmen...). Je mehr Strategien Ihnen zur Verfügung stehen, desto flexibler und fähiger werden Sie, wenn es darum geht, gut für sich zu sorgen.

➤ Vermeiden Sie, Ihre eigenen Erfahrungen und Wünsche hinter dem Wort »man« zu verstecken. Senden Sie »Ich-Botschaften« und übernehmen Sie Verantwortung für Ihre eigene Wahrnehmung, für Ihre Gefühle und Bedürfnisse. Jedes Mal, wenn Sie anderen einen Vorwurf machen, drängen Sie sie in eine Verteidigungshaltung und senken die Wahrscheinlichkeit, mit dem, was Ihnen wichtig ist, gehört zu werden.

➤ Anstatt wertende oder urteilende Worte zu verwenden, stellen Sie Ihren eigenen

Bezug zu einer Sache dar (z. B. nicht: »X ist schlecht«, sondern: »Für mich war x nicht hilfreich«).

➤ Interpretieren oder verallgemeinern Sie das Verhalten des anderen nicht, sondern beziehen Sie sich auf konkrete, beobachtbare Vorgänge (statt: »Immer bist du zu faul, den Müll runterzubringen«, besser: »Gestern hast du den Müll nicht runtergebracht«).

➤ Wie geht es Ihnen, wenn jemand Sie zu beruhigen versucht, bewertet und moralisiert, Ihnen ungefragt Ratschläge gibt oder das von Ihnen Gesagte gleich mit einer eigenen Geschichte pariert? Viele Gespräche werden durch »hemmendes Kommunikationsverhalten« unbefriedigend und flach, wir fühlen, dass wir nicht wirklich gehört werden. Beobachten Sie Ihr Gesprächsverhalten daraufhin und lassen Sie entsprechende Impulse los.

➤ Gerade in Situationen der Aufregung halten Sie kurz inne, um wahrzunehmen, wie es Ihnen geht. Bemerken Sie Emotionen und Gedanken – und fühlen Sie den Atem.

➤ Spüren Sie, wann es Zeit ist, das Gespräch zu beenden.

Bewusster Umgang mit Telefon und E-Mail

Im beruflichen wie im privaten Alltag vieler Menschen spielt Kommunikation eine wichtige Rolle. Durch Handy und E-Mail hat

die Geschwindigkeit des Informationsaustauschs deutlich zugenommen. Mit diesen Kommunikationsmitteln bewusst umzugehen kann helfen, Spannung aus vielen Situationen des Alltags zu nehmen.

➤ Es kann sehr störend für die Konzentration sein, wenn Sie in Ihren Arbeitsabläufen häufig durch das Eingehen von E-Mails unterbrochen werden. Schalten Sie Signale für eingehende Nachrichten aus und nehmen Sie sich ein- oder zweimal am Tag gezielt Zeit, um Ihre Mails zu lesen und zu beantworten. Wenn Sie die Leute, die mit Ihnen kommunizieren, über diesen Rhythmus informieren, kann Ihnen das den Freiraum geben, sich in der restlichen Zeit auf andere Aufgaben zu konzentrieren.

➤ Wenn Sie während des Telefonierens ein Anklopfzeichen erhalten, kann das ablenkend sein und Sie unter Druck setzen, den neuen Anruf auch noch entgegenzunehmen. Schalten Sie diese Funktion an Ihrem Telefon ab. Dann können Sie Ihre Aufmerksamkeit voll Ihrem Gesprächspartner widmen.

➤ Üben Sie sich einmal in der Woche oder im Monat an einem arbeitsfreien Tag im »Medienfasten«: Verzichten Sie darauf, Fernseher, Radio, Computer und Handy einzuschalten. Verbringen Sie eine angenehme Zeit mit sich selbst, mit Ihrer Familie oder mit Freunden. Planen Sie nicht zu viel für diesen Tag, sondern gönnen Sie sich bewusst auch ganz faule Stunden des Müßiggangs.



© 2015 Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München

Genehmigte Sonderausgabe 2015 für:

BKK Landesverband Bayern

Originaltitel: *Achtsamkeitstraining* von Jan Thorsten Eßwein (ISBN 978-3-8338-1829-5)

Druck, Gestaltungskonzept und Grafik: bookwise GmbH, München

Fotos:

Fotoproduktion: Johannes Rodach, München

Weitere Abbildungen: fotolia: Cover; Manfred Witt: S. 2; Corbis: S. 14, 16; Jump: S. 17, 21