

## Anleitung Achtsamkeitstraining

### Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist eine Qualität des menschlichen Bewusstseins, eine besondere Form von Aufmerksamkeit. Es handelt sich dabei um einen klaren Bewusstseinszustand, der es erlaubt, jede innere und äußere Erfahrung im gegenwärtigen Moment vorurteilsfrei zu registrieren und zuzulassen. Mit zunehmender [Achtsamkeit](#) reduzieren sich gewohnheitsmäßige automatische und unbewusste Reaktionen auf das gegenwärtige Erleben, was zu einem hohen Maß an situationsadäquatem, authentischem und selbstbewusstem Handeln führt.

- Wertfrei
- Vorurteilsfrei
- Im Hier und Jetzt, also auf den gegenwärtigen Moment
- Körperempfinden
- Wahrnehmen was ist
- Präsenz
- Achtung
- Innere Akzeptanz

### Formen der Achtsamkeit

- Achtsamkeit auf den Körper
- Achtsamkeit auf Gefühle und Empfindungen
- Achtsamkeit auf Gedanken

### Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn

- **Jon Kabat-Zinn** ist Professor an der Universität von Massachusetts. Er unterrichtet [Achtsamkeitsmeditation](#), um Menschen zu helfen, besser mit [Stress](#), [Angst](#) und [Krankheiten](#) umgehen zu können.

### Was bewirkt eine Achtsamkeitspraxis?

Wer achtsam lebt, stellt fest, dass sein Empfinden von Glück und Lebensfreude und nicht von äußeren Bedingungen abhängig ist. Er entwickelt einen klaren, **stabilen Geist**, der es ihm erlaubt, auch in schwierigen Lebenszeiten und Situationen mit **der Kraft seiner inneren Ressourcen verbunden** zu sein. Im Einzelnen hat das verschiedene Auswirkungen:

- Ein klareres Verständnis bezüglich seiner selbst und hinsichtlich des eigenen Lebens...
- Zugang zu den eigenen **inneren Ressourcen** finden und selbstgesteckte Grenzen erweitern.
- **Beruhigung und Stabilisierung des Geistes**: Nicht mehr von Gedankenströmen „aufgefressen“ werden.
- Sich psychisch-emotionalen Belastungen, Stress-Situationen und widrigen Lebensumständen besser gewachsen fühlen.
- Mit sich selbst **geduldiger** sein und sich besser **akzeptieren**.
- Weniger ängstlich, seltener deprimiert sein.
- **Impulskontrolle** entwickeln: Nicht mehr so oft heftig aufbrausend sein.
- Negative Emotionen in sinnvolle Kanäle lenken.
- **Selbstbestimmter und selbstbewusster** handeln.
- Freundlich aber bestimmt **Grenzen setzen**.
- Mehr **Gleichgewicht, Stabilität, Souveränität und Lebensfreude** entwickeln und diese auch angesichts schwieriger Situationen oder Lebensumstände behalten.

### Woher stammt die Achtsamkeitspraxis?

Die Achtsamkeitspraxis hat ihre Wurzeln in der zweieinhalbtausend Jahre alten ‚Satipatthana-Sutra‘ der buddhistischen Lehren. Der Medizinprofessor [Jon Kabat-Zinn](#) erkannte den Wert der darin enthaltenen Meditationen für unser Leben im 21. Jahrhundert und entwickelte 1979 aus diesen Übungen ein medizinisches systematisches Programm zur Stressbewältigung, das unter dem Namen [MBSR](#) (Mindfulness-Based Stress Reduction = Stressbewältigung durch Achtsamkeit) bekannt ist.

### Sind die Wirkungen wissenschaftlich erwiesen?

Im Laufe der vergangenen dreißig Jahre wurde das MBSR-Programm vor allem an der Universität Massachusetts umfassend wissenschaftlich erforscht. Inzwischen gibt es zahlreiche Studien, die die Wirksamkeit des MBSR-Programms und der darin enthaltenen Achtsamkeitsmeditationen belegen.

### Ist die Praxis der Achtsamkeit für Sie geeignet?

Denkmuster und Verhaltensweisen, die sich über Jahrzehnte entwickelt haben, sind nicht von heute auf morgen zu verändern. Unser Kurs beträgt nur wenige Male. Den größten Erfolg werden Sie also dann erzielen, wenn Sie innerhalb dieser Zeit an sechs Tagen in der Woche für jeweils eine Stunde Ihre Übungen durchführen.

### Welche Stressoren gibt es?

- Zeitdruck
- Lärm
- Nicht funktionierende Geräte z.B. im Büro
- Kritische Bemerkung
- Angst
- Kreisende Gedanken

## Wie wirkt es sich auf uns aus?

in Gedanken: der/die nervt, die Kinder nerven, eine Sache an sich nervt,

bei Gefühlen: Ungeduld, Wut, Enttäuschung, Ärger, Frust, Sorge

in Körperempfinden: Anspannung, Bluthochdruck, rote Ohren/ Nase, kurzatmig, Müdigkeit, vegetative Symptome, erhöhter Puls, Druck auf Brust, etc.

## Dadurch entstehen folgende Grundemotionen!

Grundemotionen:    1) Angst  
                          2) Wut  
                          3) Trauer  
                          4) Freude und/oder Liebe  
                          5) Ekel, Scham, Schuld

## Die Folgen in unserem Verhalten sind....?

- Flucht
- Kampf / Totstellen
- Denkblockaden
- Längerfristig Schlafstörungen
- Stottern, Bettnässen bei Kindern
- Fehler nehmen im Allgemeinen zu
- Konzentrationsstörungen
- Etc.

## Meine Stress- Reaktionsanalyse:

Ich gerate in Stress, wenn.....

- 
- 
- 

Ich setze mich selbst unter Stress, wenn.....

- 
- 
-

Wenn ich im Stress bin, dann

- 
- 
- 

## **Achtsamkeitsübungen für den Alltag**

### **1. Drei bewusste Atemzüge am Morgen**

„Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“, heißt es in einem bekannten Gedicht von Hermann Hesse. Und tatsächlich liegt im Beginn jeder Handlung eine große Kraft. Sie können sich diese Kraft gleich zu Beginn des Tages zu Nutze machen, indem Sie künftig nicht wie gewohnt automatisch aus dem Bett springen, sondern zunächst einen Moment lang innehalten und drei ruhige, bewusste Atemzüge machen.

Diese kleine Übung lehrt Ihren Geist Konzentration. Sich zu konzentrieren, ist die Fähigkeit, seinen Geist für eine gewisse Zeit auf einem ausgewählten Objekt verweilen zu lassen. In diesem Fall, sich darauf zu besinnen, die Übung jeden Morgen durchzuführen und drei Atemzüge lang aufmerksam bei seinem Atem zu sein.

Die Fähigkeit, sich zu zentrieren, ist von ausschlaggebender Bedeutung beim Entwickeln von Achtsamkeit.

### **2. Ihren persönlichen Glaubenssatz formulieren**

Wenn Sie im Berufsleben stehen, werden Sie bereits wissen, dass Ziele eine besondere Bedeutung im Arbeitsalltag haben. Ziele sind so etwas wie Leuchttürme, die uns Orientierung geben, um das im Fokus zu behalten, was wir erreichen möchten. In unserem Fall soll Ihre innere Motivation in Ihrem Ziel Ausdruck finden.

Welche Verhaltensweisen würden Sie im Arbeitsalltag gerne verwirklichen? Vielleicht möchten Sie gerne nicht alles gleich persönlich nehmen? Oder Sie wüssten sich, dass Sie bei Provokationen nicht immer automatisch reagieren würden? Vielleicht möchten Sie verständnisvoller und mitfühlender mit Ihren Kunden umgehen? Oder Sie finden eine Aussage, die Ihnen hilft, gut durch den Arbeitstag zu kommen und mit sich selbst zufrieden nach Hause zu gehen.

Was auch immer es ist: Formulieren Sie es in kraftvollen und motivierenden Worten, die Sie wirklich emotional berühren. Es ist egal, ob es sich dabei um einen einzelnen Satz oder eine ausführliche Verhaltensregel handelt.

„Weniger sprechen, besser zuhören.“

„Auf Provokationen reagiere ich erst, wenn ich mich beruhigt habe und mit ruhiger Stimme sprechen kann.“

„Der Kunde will mich nicht ärgern, sondern er ist hilflos und gestresst, weil er ein Problem hat, das er alleine nicht lösen kann.“

### 3. Drei Dinge achtsam verrichten

Wie ich bei der Morgenübung bereits erwähnte, gehört zur Achtsamkeitspraxis, den Geist und die überbordenden Gedankenfluten zu bändigen, indem wir den Geist lehren, zur Ruhe zu kommen, sich zu zentrieren und die Aufmerksamkeit für eine Zeit lang auf etwas Bestimmtes zu konzentrieren.

Diese Übung können Sie auf drei Routinetätigkeiten Ihres Arbeitstages ausweiten, die Sie damit sozusagen zu Tempelglocken Ihrer Achtsamkeit machen. Suchen Sie sich aus Ihren täglichen Verrichtungen im Büro, an der Werkbank oder unterwegs drei Dinge heraus, die Sie gewöhnlich tun, ohne weiter darüber nachzudenken. Zum Beispiel ans Telefon gehen, ein bestimmtes Werkzeug ergreifen, sich bücken, etwas in den Papierkorb werfen, E-Mails schreiben oder den Motor starten.

Nehmen Sie sich vor, diese Handlungen künftig mit konzentrierter Achtsamkeit auszuführen:

- Bemerken Sie die Absicht dessen, was Sie gleich tun werden.
- Atmen Sie einmal ein und wieder aus.
- Führen Sie die Tätigkeit dann ruhig und zentriert durch.

Auf diese Weise können Sie sich mehrmals am Tag während Ihrer Arbeit mit der achtsamen Geisteshaltung verbinden und Ihr Gehirn trainieren.

### 4. Ausrichten auf das, was gut tut

Es gibt Dinge, Tätigkeiten und Menschen in unserem Leben, die uns ausgesprochen gut tun. Und dann gibt es Dinge, Tätigkeiten und Menschen, die wir als schwierig und kraftraubend empfinden. Zur Achtsamkeit im Job gehört auch, sich darüber klar zu sein, wer oder was in welches Lager gehört, um eine bewusste Entscheidung dafür zu treffen, sich dem Fördernden, Unterstützenden und Nährenden vermehrt zuzuwenden.

Wenn Sie sich an Ihrem Arbeitsplatz umschaun, werden Sie vermutlich feststellen, dass Sie dem, was Sie nicht mögen, oft nicht ausweichen können: Pöbelnden Kunden, einem unsensiblen Chef oder unkooperativen Kollegen. Hier gilt es, dem Unvermeidbaren eine gewisse Gelassenheit entgegenzubringen. Achtsamkeit bedeutet nicht, das, was man nicht mag, zu bekämpfen, sondern dem Unvermeidbaren nicht noch inneren Widerstand entgegenzusetzen.

Nutzen Sie Ihre zunehmende Achtsamkeit, um sensibler dafür zu werden, welche Menschen, Projekte und Tätigkeiten Ihnen gut tun und wenden Sie sich dem verstärkt zu.

### 5. Im achtsamen Gehen Ruhe finden

Eine besondere Praxis zum Kultivieren von Achtsamkeit ist die [Gehmeditation](#). Sie eignet sich hervorragend für unsere Zwecke, denn sie erfordert keine besonderen Voraussetzungen an gegebene Umstände. Wir tun etwas, das wir ohnehin ständig tun: atmen und gehen.

Normalerweise marschieren wir gedankenlos vor uns hin. Doch nehmen Sie sich nun vor, künftig auch das Gehen von A nach B, vom Werkstattwagen zum Haus des Kunden, von einem Büro ins andere, von einem Krankenzimmer ins nächste, in vollem Bewusstsein auszuführen.

Bleiben Sie mit Ihrem Atem verbunden und führen Sie jeden Schritt mit ruhiger Präsenz aus. Das muss durchaus nicht langsam geschehen, obwohl langsames Gehen am Anfang hilfreich ist. Spüren Sie während des bewussten Gehens in Ihren Körper hinein. Sollten Ihre Gedanken sich mit Ihnen solidarisch zeigen und ebenfalls auf Wanderschaft gehen, dann führen Sie sie sanft und geduldig immer wieder auf die Atmung zurück.

## **6. Weniger reden, mehr zuhören**

Oft sind wir so sehr damit beschäftigt, unsere eigene Sache zu vertreten, uns zu verteidigen oder andere überzeugen zu wollen, dass wir deren Belange aus den Augen verlieren. Mit einem Kollegen, der sich selbst nicht gewürdigt fühlt und der das Gefühl hat, seine Bedürfnisse würden nicht berücksichtigt, dürfte es viele Reibungsverluste aufgrund von „Missverständnissen“ geben.

Automagnat Henry Ford sagte einmal, das Geheimnis des Erfolges sei, den Standpunkt des anderen zu verstehen. Um die Gefühle, Bedürfnisse und Werte eines anderen zu verstehen, muss ich ihm jedoch zuhören und mich in ihn hinein fühlen. Das braucht Zeit und die Fähigkeit, mich selbst für einen Moment zurückzunehmen.

Gewöhnen Sie sich deshalb die Kunst des achtsamen Redens und tiefen Zuhörens an. Versuchen Sie im nächsten Gespräch den anderen so lange reden zu lassen, bis er von selbst aufhört. Bemühen Sie sich, mit Ihrer Achtsamkeit bei dem zu bleiben, was Ihr Gegenüber erzählt, ohne sich währenddessen mit Ihren eigenen Gedanken zu beschäftigen und dem, was Sie ihm antworten möchten. Lernen Sie, Redepausen auszuhalten. Auch hier ist es hilfreich, die Achtsamkeit auf den rhythmischen Vorgang des Ein- und Ausatmens zu richten.

Wenn Sie am Ende eines Gespräches noch Ärger für Ihren Chef, Ihren Kollegen oder Ihren Kunden empfinden, ist das ein Zeichen dafür, dass Sie ihn nicht richtig verstanden haben. Forschen Sie so lange nach, bis Sie wissen, was dem anderen wichtig ist und was ihn bewegt. Weitere Merkmale einer Achtsamkeitspraxis sind Vorurteilsfreiheit, Geduld und Toleranz. Ihre Fragen sollten also im besten Fall einem wirklichen Interesse an Ihrem Gegenüber entspringen. Und Sie werden sehen: Sobald Sie ihn wirklich verstanden haben, ist auch der Groll in Ihnen verfliegen.

## **7. Den Fokus verändern**

Es gibt Tage, da meint man, alle und alles hätte sich gegen einen verschworen. Man fühlt sich übergangen, missverstanden oder gekränkt. Passiert einem so etwas öfter im Leben, kann sich daraus unmerklich die innere Überzeugung entwickeln, alles und jeder habe es nur darauf abgesehen, einem das Leben schwer zu machen.

Nutzen Sie auch hier die Achtsamkeitspraxis, um Ihren Fokus zu verändern. Machen Sie ein Achtsamkeitsexperiment: Stellen Sie sich einfach vor, die ganze Welt wäre gut zu Ihnen: Ihr Chef, die Kollegen und Kunden – ja, selbst das Schicksal ist Ihnen wohlgesonnen. Alle fördern Sie, so gut sie es können, jeder meint es gut mit Ihnen. Schauen Sie nach innen, was sich verändert, wenn Sie Ihre Achtsamkeit auf Wohlwollen und Freundlichkeit ausrichten.

## **8. Gehirnhälften ausgleichen**

Die rechte Gehirnhälfte ist mit der linken Körperhälfte verbunden und die linke Gehirnhälfte mit der rechten. Alle Überkreuzübungen gleichen die Gehirnhälften aus.

X-Denken oder 8-ten Schreiben.

Rechter Ellbogen zum linken Knie, linker Ellbogen zum rechten Knie.

***Goldene Regel der Achtsamkeit:***

***Körperwahrnehmung, Gedanken, Gefühle***