

Persönlichkeit stärken

Achtsam sein und relaxen

Achtsamkeit ist eine Möglichkeit, dem Stressempfinden etwas entgegenzusetzen. Es gibt verschiedene einfache Wege und Konzepte, Achtsamkeit zu lernen, zu praktizieren und davon zu profitieren. So kommen Sie mit einfachen Übungen und Vorsätzen gelassen durch den Alltag.

Jetzt gerade lesen Sie diesen Beitrag. Es mag Sie interessieren, wie Sie besser mit Stress umgehen können. Stress?! Vorhin noch haben Sie eine unangenehme Situation in einem Meeting erlebt. Und schwupps – Ihre Gedanken wandern zu Ihren Erinnerungen an diese Situation. Sie ärgern sich immer noch über Ihren Kollegen, der Ihnen heftig widersprochen hat. Sie konnten sich nicht durchsetzen – und wie soll es jetzt weiter gehen? Sie bezweifeln, dass Ihre Idee noch eine Chance hat. Ärgerlich!

Nun kommen Sie mal zurück zu diesem Text! Sie wollten doch mehr über Achtsamkeit erfahren. Und da sind wir genau im Thema: Wo sind Sie mit Ihren Gedanken – und wo befindet sich Ihr Körper? Selten sind Gedanken und Körper am selben Ort. Zum Beispiel: Sie betrachten eine schöne Blume und sorgen sich gleichzeitig um die Rechnung, die Sie heute erhalten haben. Was sehen Sie noch von der Blume?

Keine innere Hektik bitte!

Achtsamkeit ist die Übung, in der Gegenwart zu sein, ohne an Vergangenes oder Zukünftiges zu denken, ohne sich selbst oder die Situation zu bewerten. Achtsamkeit bedeutet auch mitzubekommen, dass Sie abschweifen oder bewerten und dann wieder zum Atem zurückkehren.

3 Übungen

Mit folgenden drei Übungen können Sie Achtsamkeit trainieren!

1) 3 x 3 mal – bewusst Atmen

3 x 3 ist ein Anfang: drei Mal am Tag – drei Atemzüge lang. Verfolgen Sie drei Mal am Tag drei Atemzüge – nicht mit den Gedanken woanders hingehen, sondern nur und ausschließlich beim Atemfluss sein. Damit üben Sie, in der Gegenwart ganz präsent zu sein. Vielleicht geht es Ihnen so, dass Sie spätestens nach dem zweiten Atemzug Ihre Gedanken hören: „Mensch, ist das schwer!“ oder „Was muss ich gleich noch erledigen?“ Lassen Sie diese Gedanken ziehen und wenden sich Ihrem Atem zu. Je häufiger Sie 3 x 3 trainieren, desto leichter wird Ihnen die Übung gelingen.

2) Beruhigende Selbstgespräche

Sie haben realisiert, dass Sie auf den PC-Bildschirm starren und an das Konzert gestern Abend denken? Prima, Sie haben es bemerkt! Jetzt können Sie sich wieder mit der Gegenwart verbinden, indem Sie kommentieren, was Sie gerade tun, zum Beispiel: „Ich sitze vor meinem Computer. Ich nehme meine Sitzhaltung wahr. Ich fühle, wie meine Arme und Hände auf der Lehne liegen. Die Lehne gibt Wärme ab. Nun bemerke ich, wie meine Füße auf dem Boden stehen. Ich bewege meine Füße und mei-

ne Hände. Dann sehe ich, dass mein E-Mailprogramm geöffnet ist. Da ist eine neue Nachricht gekommen. Ich öffne sie...“ So können Sie jede Situation für fünf Minuten kommentieren und damit das Gedanken-Karussell anhalten. Einen starken Effekt hat diese Übung, wenn Sie sie laut kommentieren.

3) Wahrnehmung intensivieren

Sie können an jedem Werktag einen anderen Wahrnehmungskanal einstellen und sich einige Minuten Zeit nehmen, diesen Kanal zu pflegen, zum Beispiel: Montag ist Schmeck-Tag! Sie essen sehr langsam und nehmen den Geschmack der Nahrung wahr. Sie stellen sich die Arbeit vor, die sich jemand gemacht hat, um die Nahrung herzustellen. Dienstag – Sehen: Welche Farben sehen Sie? Welche Formen? Wie verändert sich Ihr Sehen, wenn Sie die Augen hin und her bewegen oder auf eine Stelle blicken? Am Mittwoch können Sie hören, am Donnerstag riechen und am Freitag tasten. Montag beginnen Sie dann wieder mit dem Schmeck-Tag. ■



Internet-Tipp

Mehr dieser Übungen lernen Sie in dem Anti-Stress-Training „Mindfulness-Based Stress Reduction“ (MBSR). Über die Internetseite des Deutschen MBSR-MBSC-Verbandes finden Sie Trainer und ihr Kursangebot. www.mbsr-verband.de, <http://plumvillage.org/>



*Autorin: Die Sprechwissenschaftlerin **Susanne Völker** arbeitet als Team- und Führungskräfteberaterin, Rhetorikcoach und Stimmtrainerin.*

Vorschau November 2014

Persönlichkeit stärken

Strategien für mehr Energie

Best Practise

Immer öfter: Befristete Arbeitsverträge

Effektives Selbstmanagement

Dresscode: Ihr Auftritt ohne Makel!