

Tipps für mehr Achtsamkeit im Alltag

24.09.13 Kolumne



Thomas F. J. Voss

Im Laufe meiner Tätigkeit als Achtsamkeitslehrer und Managementcoach habe ich eine Reihe von Übungen zusammengestellt, die jeweils nur wenige Minuten in Anspruch nehmen. Diese Übungen dienen dazu, unsere Verhaltensmuster für einen Moment zu unterbrechen und so das alltägliche „Hamsterrad“ zumindest temporär zu verlassen.

Auf diese Weise verlangsamt sich die Stressspirale, es entsteht Raum zur Reflexion und wir erfahren ein Gefühl von innerer Freiheit und erweiterter Handlungsfähigkeit, weil wir aus dem üblichen Automatismus des ständigen Agierens und Reagierens einen Moment zurücktreten können.

Im Folgenden und auch regelmäßig in dieser Kolumne möchte ich Ihnen einige dieser Übungen vorstellen.

Die „Eine-Minute-Meditation“

Eine wunderbare Erfahrung liegt darin, wenn es uns gelingt, die scheinbare Selbstverständlichkeit des (Zeit)drucks bewusst zu unterbrechen. Nehmen Sie sich mindestens vier Mal am Tag, während der Arbeitszeit(!), eine Auszeit von nur einer Minute. Eine Minute in der Sie nichts tun – außer zu sehen was ist. Beobachten Sie nur Ihren Körper, Ihre Empfindungen, Ihre Gefühle in diesem Moment – im nächsten Moment usw. Beurteilen und bewerten Sie nichts was geschieht. Beobachten Sie Ihren Atemstrom – spüren Sie das Ein – und Ausatmen. Nehmen Sie Ihren Körper als Ganzes wahr. Auch wenn Sie gegen dieses „Nichts-Tun“ anfangs einen gewissen Widerstand spüren werden Sie über die wohltuende Wirkung verblüfft sein.

Weitere Tipps demnächst hier oder auch auf der Website www.forum-der-achtsamkeit.de bzw. in unseren Achtsamkeitskursen.

Ich wünsche Ihnen eine achtsame Zeit

Ihr Thomas F. J. Voss