

Neuer Tipp für mehr Achtsamkeit im Alltag

29. 10. 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.

Schauen Sie hinter den Ärger

Kaum ein Tag vergeht, an dem wir uns nicht über irgendjemand oder irgendetwas ärgern. Was für eine Zeit- und Energieverschwendung. Rufen Sie sich eines dieser Ereignisse ins Gedächtnis, das Sie wütend gemacht hat. Es muss nicht der große, bedeutende Ärger sein, sondern vielleicht nur eine kleine, möglicherweise sich ständig wiederholende Episode. Bleiben Sie bei der Betrachtung ganz bei sich und konzentrieren sich nicht auf die Person, die den Ärger verursacht hat. Untersuchen Sie sorgfältig, was den Ärger in Ihnen ausgelöst hat. Wo liegen die wirklichen Ursachen? Möglicherweise in Ihrem Anspruchsdenken, Ihrem Perfektionismus oder Ihren Ängsten? Vermeiden Sie, den Ärger gedanklich auf den vermeintlich Schuldigen abzuladen. Das löst das Problem nicht und verhindert eine konstruktive Aufarbeitung. Jeder Ärger ist zunächst einmal Ihr Problem und nur ein Konstrukt in Ihrem Geist. Versuchen Sie dann, die Situation aus einer Beobachterperspektive zu betrachten und möglichst nicht zu bewerten. Betrachten Sie das Ärger als ein Ereignis, von dem jetzt nichts mehr übrig ist als der Gedanke daran – ein vorübergehendes Phänomen.

Sie werden sehen, dass allein diese etwas veränderte Sichtperspektive den Ärger von alleine auflöst. Und nicht selten lachen wir in diesem Moment über die Situation und manchmal auch über uns selbst.

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