

## Neuer Tipp für mehr Achtsamkeit im Alltag

20.02.14 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.

### ***Gewinnen ohne zu siegen***

Stellen Sie sich ein Ziel (beruflich oder privat) vor das Sie unbedingt erreichen wollen oder vermeintlich erreichen müssen - etwas was Ihnen überaus wichtig erscheint. Schließen Sie dabei die Augen und spüren Sie tief in Ihren Körper hinein. Vielleicht beobachten Sie sogar bestimmte Empfindungen, die dieser tiefe Wunsch in Ihnen hervorruft. Möglicherweise Beschwingtheit, Offenheit, Wärme... Was auch immer sich zeigt, versuchen Sie sich tief mit diesem Wunsch zu verbinden.

Stellen Sie sich dann vor, was passieren würde wenn Sie Ihr Ziel nicht erreichen? Wenn Ihr Wunsch, ein Wunsch bleibt und nicht realisiert werden kann? Was wäre dann? Malen Sie sich dieses Bild in den katastrophalsten Farben aus. Und spüren Sie wieder in Ihren Körper hinein. Wie fühlt sich diese Situation jetzt an? Wo zeigt sich Enttäuschung, Trauer, Wut in diesem Moment. Welche Empfindungen sind wahrnehmbar?

Im nächsten Teil der Übung versuchen Sie herauszufinden, was positiv daran wäre, wenn Sie Ihr beehrtes Ziel nicht erreichen würden. Suchen Sie etwas Gutes in dieser für Sie schrecklichen Situation. Lassen Sie sich dafür Zeit. Spüren Sie tief in sich hinein, bis Ihnen etwas einfällt. Sie werden erkennen, dass jede missliche Situation mindestens einen positiven Aspekt in sich trägt. Vielleicht ist es gewonnene Zeit, die Sie für Ihre Familie nutzen oder Sie sich plötzlich einer Aufgabe widmen können, die Sie ebenfalls schon lange im Kopf haben. Vielleicht erkennen Sie sogar, dass der ursprüngliche Wunsch gar nicht so erstrebenswert ist und andere wichtigere Aufgaben auf Sie warten. Wie auch immer, wenn Sie bei Ihrer ursprünglichen Zielsetzung bleiben, werden Sie diese zumindest gelassener und „cooler“ angehen können.

**Weitere Tipps demnächst hier** oder auch auf der Website [www.forum-der-achtsamkeit.de](http://www.forum-der-achtsamkeit.de) bzw. in unseren Achtsamkeitskursen.

Ich wünsche Ihnen eine achtsame Zeit

Ihr

Thomas F. J. Voss