



Svea von Hehn/Arist von Hehn

Achtsamkeit in Beruf und Alltag

TASCHEN
GUIDE

HAUFE.

Urheberrechtsinfo

Alle Inhalte dieses eBooks sind urheberrechtlich geschützt.

Die Herstellung und Verbreitung von Kopien ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Achtsamkeit in Beruf und Alltag

Svea von Hehn
Arist von Hehn

3. Auflage

HAUFE.

Inhalt

Warum es so wichtig ist, achtsam zu sein	5
▪ Unachtsamkeit macht nicht glücklich	6
▪ Warum wir unachtsam sind	14
▪ Haltungen, die uns unachtsam werden lassen	17
▪ Zu welcher Haltung tendieren Sie?	23
Der Weg zur Achtsamkeit	29
▪ Achtsamkeit schlummert in jedem von uns	30
▪ Achtsamkeit früher und heute	32
▪ Warum sich Achtsamkeit nachweislich lohnt	36
▪ Was Achtsamkeitstechniken in uns bewirken	38
▪ Einstellungen, die Achtsamkeit fördern	44
Achtsamer mit sich selbst umgehen: Übungen	49
▪ Alles eine Frage des Trainings	50
▪ Die Meditationsgrundhaltung	51
▪ Gedanken, Gefühle, Körper bewusster wahrnehmen	54
▪ Unachtsame Haltungen ändern	72

Achtsamer Umgang mit anderen: Übungen	87
▪ Vier Haltungen für bessere Interaktionen mit anderen	88
▪ Haltung 1: Wertschätzung	91
▪ Haltung 2: Mitgefühl	98
▪ Haltung 3: (Mit-)Freude	105
▪ Haltung 4: Gelassenheit	109
Dauerhaft und nachhaltig achtsam leben	115
▪ Wie Sie Achtsamkeit in Ihren Alltag integrieren	116
▪ Mehr Achtsamkeit im Unternehmen	119
▪ Ausblick	121
▪ Literatur	122
▪ Stichwortverzeichnis	124

Vorwort

Mehr Zufriedenheit, bessere Führungsfähigkeiten, innere Stärke, stabilere Gesundheit, Stärkung der Konzentration oder einfach das Erleben von Stille – zunehmend mehr Menschen wenden sich aus unterschiedlichen Gründen dem Thema Achtsamkeit zu. Dabei ist Achtsamkeit weit mehr als nur ein Trend, sondern seit Jahrtausenden in fast allen Weltanschauungen dieser Welt fest verankert.

Frei von religiösen Anschauungen erfahren Sie in diesem TaschenGuide etwas über die Ursprünge und modernen Forschungsergebnisse rund um Achtsamkeit. Sie lernen, warum es sich lohnt, sich selbst und anderen achtsam zu begegnen. In einem ausführlichen Trainingsteil stellen wir Ihnen viele einfach umsetzbare Techniken vor, mit denen Sie Achtsamkeit üben und in Ihren Beruf und Alltag einfließen lassen können.

Ist Ihnen das Üben von Achtsamkeit neu, dann sei an dieser Stelle gesagt, dass man dabei nichts falsch machen kann – und dass es auch nicht darum geht, etwas besonders richtig zu machen.

Viel Freude und wertvolle Erkenntnisse bei der Lektüre wünschen Ihnen

Svea und Arist von Hehn

Schreiben Sie uns gerne, um von Ihren Erfahrungen zu berichten an: Achtsamkeit@mindfulinberlin.de

Warum es so wichtig ist, achtsam zu sein

Viele Menschen würden gerne den Moment bewusster genießen und im Hier und Jetzt präsent sein können. Stattdessen hetzen wir von Termin zu Termin, sind mit unseren Gedanken schon beim nächsten Schritt oder verweilen bei längst Vergangenem. Dabei merken wir nicht, wie unser Leben an uns vorbeifließt. Doch warum ist das so?

In diesem Kapitel erfahren Sie u. a.,

- warum es uns so schwerfällt, ganz bewusst im Hier und Jetzt zu sein,
- warum Unachtsamkeit uns nicht glücklich macht,
- welche Haltungen uns daran hindern, achtsam zu sein.

Unachtsamkeit macht nicht glücklich

Wir Menschen sind häufig nicht im Hier und Jetzt. Stattdessen machen wir mehrere Dinge gleichzeitig oder springen gedanklich zwischen verschiedenen Themen hin und her. Wir befinden uns also im Multitasking- oder Multi-Thinking-Modus.

BEISPIEL

Sicherlich kennen Sie vergleichbare Situationen aus Ihrem Alltag:

Sie sitzen am Frühstückstisch und essen, sind mit den Gedanken aber schon bei der Arbeit und merken nicht, wie der Kaffee oder Tee schmeckt. Sie genießen das Frühstück nicht, sondern schlingen es herunter.

In traumhafter Umgebung an Ihrem ersten Urlaubstag sind Sie mit den Gedanken immer noch bei all den beruflichen Dingen, die Sie vor Ihrer Abreise nicht mehr erledigen konnten.

Während eines Telefonats, z. B. mit dem Schwiegervater, checken Sie Ihre Textnachrichten oder surfen im Internet.

Unachtsamkeit ist ein Normalzustand. Eine Studie an der Harvard Universität aus dem Jahr 2010 ergab, dass wir Menschen fast 50 Prozent unserer wachen Zeit unseren Geist wandern lassen (Killingsworth & Gilbert, 2010). Wir sind dann nicht achtsam in der Gegenwart, sondern mit unseren Gedanken woanders. Das ist schade, denn die Vergangenheit ist bereits abgelaufen, und die Zukunft steht uns erst bevor. Allein das »Jetzt« steht uns immer wieder neu zur Verfügung.

Unser Geist macht, was er will

Der menschliche Geist mit seinen Denkgewohnheiten ist vergleichbar mit einem jungen undisziplinierten Hund, der unkontrolliert durch die Welt streift und sich für alles Mögliche interessiert. Er springt von Ding zu Ding und schnuppert kurz daran, um sich gleich darauf etwas anderem zuzuwenden. Auch der menschliche Geist macht, was er will. Mit Achtsamkeitstechniken legen wir ihn quasi an die Leine und lernen so, bewusster mit unserer Aufmerksamkeit umzugehen. Dies hat weitreichende positive Folgen, wie wir aufzeigen werden.

Nun ist das Wandern unseres Geistes per se nicht immer etwas Ungutes. Es kann auch Kreativität fördern und positive Gefühle wecken, wenn wir z. B. aus dem Fenster schauend träumen. Interessanterweise zeigten die Harvard-Forscher in der oben erwähnten Studie aber, dass wir umso glücklicher sind, je präsenter wir sind. Zudem ergab die Studie: Die Menschen sind selbst beim Denken von schönen Dingen nicht glücklicher, als wenn sie präsent im Hier und Jetzt wären.

Wenn Gedanken wiederholt um die gleichen Dinge kreisen oder sich mit Sorgen beschäftigen, können diese zur konkreten Realität werden. Diese setzt sich in unserem Gehirn buchstäblich durch Bildung entsprechender neuronaler Verbindungen fest und hat sogar die Kraft, Lebensqualität und Gesundheit einzuschränken. Das deutet darauf hin, dass Unachtsamkeit nicht gut für uns ist. Mehr zu den gesundheitlichen Effekten im Kapitel »Warum sich Achtsamkeit nachweislich lohnt«.

Wie unsere Gedanken wandern

Unsere Denkgewohnheiten veranlassen unseren Geist, wie im Autopiloten von selbst auf Wanderschaft zu gehen.

BEISPIEL

Wir lesen einen Text, so z.B. ein Protokoll, und hören ein Geräusch von draußen, das unsere Aufmerksamkeit auf sich zieht. Wir denken dann: »Das klingt wie ein Blumentopf, der gerade in Scherben geht. Das erinnert mich daran, dass bald Frühling ist und ich noch die Kräuter einpflanzen wollte. Besonders der Salbei sollte bald raus. Tante Frieda mag Salbei so gerne. Ich habe sie lange nicht mehr angerufen, vielleicht sollte ich das heute nach dem Joggen machen. Was ziehe ich eigentlich zum Joggen an?«

Diese Reihe von Gedanken lässt sich beliebig lange fortsetzen. Bis unser Bewusstsein einsetzt und sagt: »Ich wollte dieses Protokoll lesen und sollte meine Aufmerksamkeit auf die Zeilen lenken«. Dieser Augenblick, in dem wir den wandernden Geist zurückholen, ist ein achtsamer Moment.

Wo aber sind wir, wenn unsere Gedanken (ab)schweifen? Wir sind grüblerisch oder hoffnungsvoll, nur nicht im Hier und Jetzt. Man kann dies drei Kategorien zuordnen:

1. Wir sind mit Dingen beschäftigt, die wir haben wollen – also mit unserem **Verlangen** nach etwas.
2. Oder wir beschäftigen uns mit Dingen, die wir nicht haben wollen – also der **Ablehnung von etwas**.

3. Auch haben wir die Tendenz, das zu **ignorieren**, sprich nicht bewusst wahrzunehmen, was gerade vor uns ist, und in dem Sinne **unwissend** zu sein.

Diese drei Angewohnheiten nennen wir im Folgenden die »unachtsamen Haltungen«, da sie uns daran hindern, achtsam und im Hier und Jetzt zu sein (Thich Nhat Hanh, 1999; 2003), wie das folgende Beispiel zeigt.

BEISPIEL

Johann liebt die guten Seiten des Lebens. So sehr, dass er, während er etwas tut, ständig daran denkt, was er gerade lieber tun würde. Das hält ihn davon ab, die guten Seiten im Jetzt zu genießen. Wenn er in seinem schicken Büro sitzt, denkt er verträumt an die nächste Golfpartie; wenn er dann endlich auf dem Golfplatz steht, träumt er davon, seine schöne Freundin auf ein Glas guten Weines zu treffen. Und wenn er dann seine Freundin endlich trifft, denkt er an seine Arbeit im Büro.

Sie ahnen es schon: Wer unachtsam in Vorstellungen weilt, kann den Augenblick nicht genießen, so schön er auch sein mag. Womit wir uns der Antwort auf die Frage nähern, warum es so wichtig ist, achtsam zu sein.

Was Achtsamkeit mit Zufriedenheit und Glück zu tun hat

Wir sind umso glücklicher, je weniger wir in Vorstellungen weilen, also erwarten – nicht nur, weil Erwartungen enttäuscht werden können, sondern auch, weil wir den gegenwärtigen Moment verpassen, wenn die Gedanken mit ihnen beschäftigt sind, weil sie die Realität quasi überlagern. Erwartungen

reduzieren damit das Zufriedenheitspotenzial, das der aktuelle Moment für uns bereithält. Drastisch gesagt, verpassen die meisten Menschen Augenblick um Augenblick und verschütten die Momente mit Gedanken, die sie – zumeist – nicht zufrieden machen.

BEISPIEL

Unsere Tante Christa war am frühen Nachmittag einkaufen. An der Kasse schaute eine Verkäuferin auf die Uhr und sagte, dass sie sich wünsche, dass endlich Feierabend sei. Daraufhin unsere Tante: »Sehen Sie, so wünschen Sie sich Stück für Stück Ihr Leben vorbei.«

Man könnte sagen, dass wir tausend Fäden in den Händen halten, aber kein Garn daraus spinnen, wenn wir nicht im Hier und Jetzt sind. Für die Beispiele vom Anfang dieses Kapitels heißt das, dass wir unser Frühstück nicht genießen und vielleicht sogar schlecht verdauen; den Erholungswert im Urlaub reduzieren; unserem Partner nicht mehr berichten können, was der Schwiegervater wollte. Zudem verlegen wir viel häufiger Wichtiges wie Schlüssel, wenn wir nicht präsent sind, und lassen Dinge eher fallen oder stoßen uns.

Manche Menschen mögen jetzt sagen, dass sie doch gerne mit Planungen beschäftigt sind. Sie lieben es, Geburtstage oder Hochzeiten zu organisieren. Zudem können sie sich gar nicht vorstellen, wie ein Leben ohne Planung aussähe. Damit wir uns nicht falsch verstehen: Es geht nicht darum, sämtliche Ambitionen aufzugeben, also gleichsam zur »Kartoffel« zu werden. Natürlich ist es gut, Ziele zu haben. Gleichzeitig sollte man jedoch die Tätigkeit, die der Zielerreichung dient, nicht vom Ziel

dominieren lassen, sondern in dem Moment der Tätigkeit voll präsent sein und die Tätigkeit um ihrer selbst Willen tun, also achtsam im Hier und Jetzt sein.

BEISPIEL

Ich nehme mir vor, mein Arbeitszimmer aufzuräumen, um wieder Ordnung in meine Akten zu bringen und mehr Übersicht über meine Aufgaben zu bekommen. Dieses Ziel bewegt mich dazu aufzuräumen. In dem Moment, in dem ich aufräume, bin ich jedoch mit meinen Gedanken bei jedem Handgriff dieser Tätigkeit und nicht bereits in der Erwartung, in wenigen Minuten den gewünschten Zustand erreicht zu haben.

Die folgende einfache Formel bringt es auf den Punkt:

Glück = Realität – Erwartungen

Die Art von Glück in der Formel kann auch als »Zufriedenheit« verstanden werden. Der Dalai Lama – der viele der in diesem Buch vorgestellten Achtsamkeitspraktiken lehrt – betont: »Das Ziel des Lebens ist Zufriedenheit. Zufriedenheit hängt stärker von der Verfassung des eigenen Geistes ab als von externen Bedingungen, Umständen oder Ereignissen – solange die Basisbedürfnisse zum Überleben vorhanden sind. Zufriedenheit kann durch das systematische Training unserer Herzen und des Geistes erreicht werden, durch die Neuausrichtung unserer Haltungen und Sichtweisen. Der Schlüssel zur Zufriedenheit liegt in unseren Händen.«