



Was genau ist Achtsamkeit?

Der Januar ist vorbei und aus unseren Jahresvorsätzen ist noch nichts geworden? Vershoben? Aus den Augen verloren? Nicht geschafft? Noch nicht einmal angefangen? Und bereits im Februar ärgern wir uns über uns selbst und sind frustriert

...

Was ist passiert, dass wir so unbewusst durchs Leben gestapft sind, auf **Autopilot** geschaltet haben, den gewohnten **Trampelpfad** einfach weitergegangen sind, sodass unsere Wünsche und Bedürfnisse rechts und links auf der Strecke blieben?

Um selbstbestimmt zu leben, brauchen wir **Entscheidungsfreiheit**. Aber wenn wir den ganzen Tag vielfach automatisch reagieren, kommen wir nicht in die Situation, **uns bewusst wahrzunehmen**, bevor wir uns zu einer Handlung entscheiden. Was uns fehlt, ist die Achtsamkeit mit uns selbst. Doch was genau ist Achtsamkeit, dieses seltsame Phänomen, über das alle Welt inzwischen redet?

Der Schüler fragt seinen Meister, der beim Volk und den Königen für seine Weitsichtigkeit und Weisheit bekannt ist: ‚Meister, was hilft mir dabei, glücklich zu sein? Was hilft mir dabei, meinen Weg zu gehen, voller Kraft und Stärke? Was bringt mir Wohlstand, Liebe, Sicherheit und inneren Frieden?‘ – Und der Meister sagt: ‚Achte auf deine Gefühle. Ohne sie zu bewerten. Jeden Tag. Achte auf deine Gedanken. Ohne sie zu bewerten. Jeden Tag. Achte auf deine Handlungen. Ohne sie zu bewerten. Jeden Tag. Achte auf deine Bedürfnisse. Ohne sie zu bewerten. Jeden Tag. Sei bei dir. Und der Rest kommt von alleine.‘

(Unbekannter Verfasser)

Diese Geschichte zeigt:

- Achtsamkeit bedeutet, bei sich zu sein, sich selbst bewusst wahrzunehmen, die eigenen Gefühle und Körperempfindungen, die eigenen Gedanken, die eigenen Bedürfnisse und die eigenen (oft automatischen) Reaktionen.
- Achtsamkeit bedeutet ebenfalls, das, was wir wahrnehmen, wertfrei zu betrachten.
- Einmal tief durchatmen, bevor man sich weiter antreibt mit Erledigungen, E-Mail-Kommunikation oder Auseinandersetzungen mit anderen. Innehalten ist der erste und wichtigste Schritt, um sich selbst in einer Situation wahrzunehmen. Wer innehält, macht eine bewusste Pause und besinnt sich (spürt mit seinen Sinnen). Dieses bewusste Wahrnehmen nennt man Achtsamkeit.

Dass Achtsamkeit ein Weg zu mehr Glück und Gelassenheit ist, wissen die Buddhisten schon seit Jahrtausenden. Im letzten Jahrhundert ist Achtsamkeit auch bei uns im Westen angekommen und hat Einzug in die moderne Psychotherapie und Medizin gefunden. Eine Vielzahl an Studien hat gezeigt: Wer sich täglich in Achtsamkeit übt, stärkt seine Gesundheit, seine Körperwahrnehmung und gewinnt an Gelassenheit und Ruhe.

Wie wirkt Achtsamkeit?

Achtsame Körpererforschung meint das Innehalten underspüren von Körperempfindungen. Es ist erstaunlich, wie sehr auch bei chronischen Schmerzen die Empfindungen wechseln, ihre Qualität sich ändert und wie viele Körperregionen und Organe einwandfrei und schmerzfrei arbeiten, funktionieren und für uns sorgen. So hilft das Training der Achtsamkeit bei stressbedingten Erkrankungen, bei Depressionen, bei Hauterkrankungen, bei Kopfschmerzen und vielen anderen **psychosomatischen Beschwerden**. Dies belegen zahllose wissenschaftliche Studien.

Achtsamkeit erzeugt **Verbundenheit – mit sich selbst**. Achtsam mit sich zu sein, hilft bei Grübeleien, Verwirrung und Durcheinander im Kopf. Es hilft, wenn wir uns vom Leben und unseren Gefühlen abgetrennt fühlen. Achtsamkeit gibt einem das Gefühl, bei sich zu sein, und erzeugt durch freundliche Zuwendung und Nichtwertung eine wohltuende Nähe zu sich selbst. Auf diese Weise lernt man, sich selbst besser zu verstehen und seine Gefühle, Gedanken und Empfindungen zu sortieren.

So führt Achtsamkeit zu **mehr Klarheit**. Denn wenn wir uns beobachten, ohne uns zu bewerten, lernen wir viel über unsere inneren Muster und über die Zusammenhänge zwischen unseren Bedürfnissen, Gefühlen und Gedanken. Dadurch sehen wir oft erstmals, an welchen Stellen und auf welche Weise wir uns das Leben selbst schwer machen. Oder wir erkennen uns als ‚Wiederholungstäter‘ im eigenen Handlungsmuster. Und mit diesem *Verstehen* kommt das *Verständnis*: oft der erste Schritt, etwas im eigenen Leben zu ändern.

„Achtsamkeit üben – das klingt sehr einfach.

Und ist es auch, wenn wir akzeptieren, wie schwierig es ist.“

(Prof. Dr. Martin Bohus, leitender wissenschaftlicher Berater von Lebe Balance (AOK))

Das **Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA) von Jutta Hurtig** richtet sich an alle Mitarbeiter und Führungskräfte, die ...

- einen aktiven Beitrag zur Erhaltung oder Wiedergewinnung ihrer Gesundheit leisten und ihr Immunsystem stärken möchten.
- Wege suchen, ihren beruflichen und/oder privaten Herausforderungen wirkungsvoll zu begegnen.
- ihre Fähigkeiten ausbauen möchten, ihren Wahrnehmungs-Fokus zu erweitern, ihre Konzentration zu schulen und nachhaltige(re) Entscheidungen zu treffen.
- sich bewusster verhalten/bewusster führen möchten.

>> <http://www.hurtig-coaching.de/seminare-trainings/training-achtsamkeit-am-arbeitsplatz/>