



Atempausen für den Alltag.

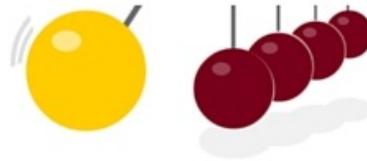
Zeit zum Wohlfühlen, gesund, zufrieden und erfolgreich sein.

Impulse und kleine Experimente aus der Ideenwerkstatt
von Petra Sommer & Sabina Haas



Impulse

neues leben und arbeiten



Experiment

Achtsamkeit ist eine Lebenshaltung. Mit regelmäßigem Training fällt diese Haltung auch leichter.

Probieren Sie die kürzeste **Achtsamkeitsübung** der Welt. Sie dauert tatsächlich nur wenige Sekunden und hilft, sich neu zu fokussieren.

3 Atemzüge

Bitte ziehen Sie sich dafür an einen ruhigen und ungestörten Ort zurück. Machen Sie drei tiefe und bewusste Atemzüge:

Mit dem **ersten Atemzug** ... schließe ich gedanklich ab, was mich gerade so beschäftigt hat. Ein Gespräch. Ein Projekt. Eine Entscheidung.

Der **zweite Atemzug** ... ist nur für mich. Wie geht es mir in diesem Augenblick? Wie fühle ich mich? Wie fühlt sich mein Körper an? Was nehme ich wahr?

Der **dritte Atemzug** ... bereitet mich auf das vor, was ich jetzt gleich machen werde. Ich stimme mich bereits positiv darauf ein.

Wie Achtsam sind Sie?

Die Übung der Achtsamkeit ¹⁾ hat sich als eine praktische und lebensnahe Form der Meditationspraxis in vielen Bereichen durchgesetzt. Sie findet Anwendung als Stressbewältigungsmethode, beim Gesundheitscoaching und in verschiedenen Varianten des Mentalcoachings. Sie leistet als Selbstheilungsmethode und als ganz praktische Lebenshilfe einen wertvollen Beitrag und knüpft dabei an bei einer Art inneren Heilung, die wir in unserer westlichen Welt oft schon vergessen haben.

Mit kleinen, bewussten Übungen verlässt man den Fluss der Zeit und betritt eine Art zeitloser Gegenwart. Die Achtsamkeitsübungen erinnern uns daran, dass nur der jetzige Augenblick der einzig wichtige ist. Durch das bewusste Verweilen in der Gegenwart nehmen wir die Dinge so wahr, wie sie wirklich sind, und nicht, so wie wir sie gerne hätten. Man erreicht dadurch eine besondere Fokussiertheit und Klarheit der Gedanken. Klarere Entscheidungen, mehr Wohlbefinden und neue Denk- und Handlungsmöglichkeiten sind das Resultat.

Wichtiger als die Dauer der Meditation oder die Körperhaltung ist die regelmäßige Anwendung. Die Achtsamkeitspraxis kann Ihr Leben besonders dann bereichern, wenn Sie möglichst jeden Tag eine bestimmte Zeitdauer dafür reservieren.

Jede Reise beginnt mit einem ersten Schritt und so ist diese **3 Atemzüge Achtsamkeitsübung** unser erster Impuls zu Ihrem *Neuen Leben und Arbeiten* ²⁾.

¹⁾ Jon Kabat-Zinn: Die heilende Kraft der Achtsamkeit.

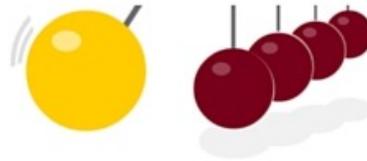
²⁾ Für weitere Informationen zum Thema der kostenfreie Download unserer Studie *Neues Leben und Arbeiten*:

www.neueslebenundarbeiten.at



Impulse

neues leben und arbeiten



Experiment

Seien Sie sich darüber bewusst, dass ein WIR keine geeignete Verantwortung übernehmen kann.

Bei Ihrer nächsten Besprechung achten Sie daher genau auf die Worte, wenn ein Problem besprochen wird und Lösungsansätze diskutiert werden. Gehen Sie dabei selbst sehr achtsam mit dem Wort „WIR“ um.

WIR oder ICH?

Arbeiten Sie mit den Anwesenden die jeweiligen persönlichen Perspektiven heraus:

- Wie wirkt sich das Thema für mich aus?
- Welchen Anteil habe ich am Thema?
- Welchen Beitrag kann und will ich zur Lösung beisteuern?

Machen Sie sich und den Anwesenden bewusst, dass die Verantwortung zur Lösung eines Problems nur jeder Mensch individuell übernehmen kann.

Reflektieren Sie danach die Besprechung mit einer zweiten Person.

Verantwortung übernehmen

Erfolg hat viele Väter. Wir kennen das nicht nur aus dem Fußball. Wenn die eigene Mannschaft gewonnen hat, haben „wir“ gewonnen. Hat sie verloren, haben „die“ verloren. Oder der Trainer taugt nichts.

Im Falle des Gelingens wird die Verantwortung für den Erfolg übernommen, im Falle eines Problems oder Misserfolges ist man plötzlich Opfer der Umstände. Opfer sind klein, hilf- und machtlos, fremdbestimmt - und „können“ keine Verantwortung übernehmen.

Verantwortung braucht Selbstbestimmung

„Ich kann, wenn ich will!“ Jeder einzelne kann zu jeder Zeit die Entscheidung treffen, sich der individuellen Freiheit, Autonomie und Gestaltungskraft bewusst sein, sich Kontrolle und Einfluss erobern. Nicht um egoistisch die Gemeinschaft zu gefährden, sondern um sich selbst und den anderen klar zu machen: „Was trage ich bei?“

Wer eine Aufgabe übernimmt, verpflichtet sich sie auszuführen und sich bei Versäumnissen zur Rechenschaft ziehen zu lassen. Wollen Sie Verantwortung vermeiden, müssen Sie Aufgaben bzw. die Zuschreibung einer Aufgabe vermeiden. Nichts eignet sich dazu besser als Teams: Toll, ein anderer macht's!

„Nur Freiheit macht verantwortlich.“

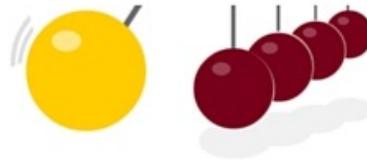
Im Unternehmen hat jedoch grundsätzlich jeder Verantwortung. Achten Sie auf Ihre Sprache! Vermeiden Sie Konjunktive wie „wir sollten...“, „man müsste...“ und ersetzen Sie diese durch klare Ich-Botschaften.

Freiheit ist Verantwortung übernehmen: für die eigenen Gedanken, die eigenen Taten, den eigenen Charakter, das eigene Leben, das eigene Glück.



Impulse

neues leben und arbeiten



Experiment

Sie waren 1 Woche oder länger nicht im Büro? Sie konnten im Urlaub richtig abschalten? Möglicherweise haben Sie sogar Ihre Zugangscodes vergessen? Dann haben Sie den richtigen Abstand gewonnen für dieses Experiment.

Der frische Blick

Nutzen Sie diesen „frischen Blick“ für Ihre Arbeitssituation! Sie haben nun einen idealen Ausgangspunkt um mit schlechten Gewohnheiten aufzuräumen oder Abläufe zu verbessern.

Stellen Sie sich bei Ihren Arbeitsschritten (vor allem bei Routinetätigkeiten) folgende Fragen:

- Was mache ich gerade konkret?
- Wofür mache ich diese Tätigkeit?
- Was könnte ich ändern?
- Was würde sich dadurch verändern?

Und nun entscheiden Sie bewusst, ob Sie dieses Muster durchbrechen wollen, oder ob es doch Sinn macht, es beim Alten zu belassen.

Neue Wege gehen

Menschen sind Gewohnheitstiere. Gewohnheiten geben uns Sicherheit. Der mentale Aufwand dabei ist geringer wie wenn man jedes Mal das Rad neu erfindet. Man muss nicht nachdenken und kann die „stark ausgebauten Autobahnen im Gehirn“ automatisch befahren, das dazugehörige Verhalten ist gut geübt und kommt elegant und mit Leichtigkeit daher.

Viele Gewohnheiten sind demnach sinnvoll und erleichtern unser Leben. Aber nicht alle fallen in diese Kategorie. Unbewusste Routinen, der „innere Schweinehund“ oder lästiger mentaler Ballast erschweren uns oft das Leben. Mit einem Stoßseufzer kommt es daher: „Veränderung ist halt soooo schwer!“

Manche unserer Glaubenssysteme machen uns glauben, dass wir uns „nur so und nicht anders“ verhalten können, denken können, reagieren können. Wir gehen oft automatisch von „wenn - dann“ Beziehungen aus und übersehen, dass wir auch etwas anderes machen könnten.

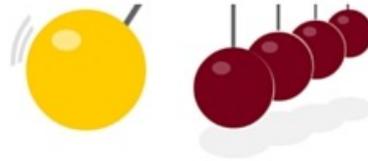
Nehmen Sie bewusst wahr, dass Sie einen freien Willen haben, dass Sie selbst entscheiden, wie Sie mit einer Situation umgehen wollen. Anders reagieren, ein neues Verhalten ausprobieren, mit neuen Sichtweisen experimentieren.

Jedoch ein Hinweis: wenn Sie Ihre stark ausgebaute „Denk-Autobahn“ verlassen und die Abzweigung auf einen noch ganz holprigen „mental Feldweg“ nehmen, sind Sie nachsichtig mit sich selbst. Nicht jedes neue Verhalten ist gleich so elegant und vertraut wie das alte. Aber durch öfteres Üben und Begehen des Feldweges wird auch aus diesem bald eine bequeme Straße.



Impulse

neues leben und arbeiten



Experiment

Der Urlaub ist fast vorbei, Sie fühlen sich frisch und erholt. Doch ein lästiger Gedanke lässt bereits jetzt vor Ihrem geistigen Auge Bilder erscheinen, wie zu Hause Berge von Arbeit auf Sie warten. Sie fragen sich, wie Sie Ihre Urlaubserholung in den Alltag „retten“ und möglichst lange erhalten können?

Bewusste Auszeiten

Rückblende: Was waren die schönsten Momente in diesem Urlaub für Sie? Was hat diesen Augenblick für Sie so erholsam werden lassen? Gehen Sie am Ende Ihrer Urlaubszeit kurz in sich und machen Sie sich dazu Notizen.

Kreativität und Planung:

Überlegen Sie sich Situationen, in denen Sie auch im Alltag, zu Hause oder im Büro diese erholsamen Faktoren schaffen können. Und planen Sie diese bereits morgens fix in Ihren Terminplan. Seien Sie dabei ruhig kreativ! - Wenn Ihre Urlaubsfreude zB kulinarischer Natur war, könnten Sie vielleicht Ihren nächsten Geschäftstermin ins Café verlegen und dort dabei ein frisches Croissant genießen.

Erlauben Sie sich Ihren Freiraum!

Post-Holiday Syndrom

Das Urlaubsfoto am Schreibtisch, das Lied das einen sofort zurück versetzt in das Gefühl des Frisch-Verliebtseins von damals, der süße Duft von Oma's Apfelkuchen - unsere schönsten Erinnerungen sind immer an starke Emotionen gekoppelt.

Über unsere Sinne nehmen wir unsere Welt wahr. Das emotionale Erleben ist immer an die entsprechenden Sinneswahrnehmungen gekoppelt: der romantische Sonnenuntergang (visuell), das Meeresrauschen (auditiv), der weiche Sand unter den Füßen (kinästhetisch), der Geruch des Meeres (olfaktorisch): es entsteht das tiefe Gefühl des inneren Friedens.

Ein großer Vorteil der mentalen Konstruktionsweise des Menschen besteht darin, dass es für das emotionale Erleben nicht relevant ist, ob man eine Erfahrung wirklich real macht oder ob man sich diese Erfahrung nur vorstellt. Die emotionale Reaktion des Körpers ist immer gleich. Wir können uns damit von der Realität abkoppeln und diese kurzen freudvollen Erholungsinselfen im Alltag schaffen.

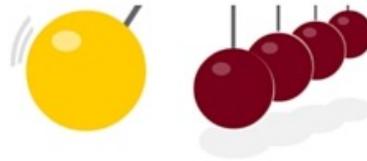
Dieses Prinzip machen wir uns im positiven Sinne bei allen Mentaltechniken zu Nutze: Sportler erzielen einen maßgeblichen Trainingseffekt durch das rein mentale Durchlaufen ihrer Trainingssequenzen; geistiges Vorstellen und Probehandeln ist eine wichtige Lern- und Erfolgstechnik in vielen Lebensbereichen.

In diesem Sinne funktioniert Ihr Urlaubsfoto am Schreibtisch als mentaler Anker, der Ihre schönen Urlaubserinnerungen im Alltag beliebig verlängert. Happy Holiday - day for day!



Impulse

neues leben und arbeiten



Experiment I: Setzen Sie sich eine Krone auf!

Stellen Sie sich vor, eine Krone schwebt über Ihrem Kopf. Sie ziehen sie runter auf Ihren Kopf, und – sie passt genau! Nehmen Sie wahr, wie sich Ihre Körperhaltung dadurch verändert. Ihr Körper richtet sich automatisch auf, sie zentrieren sich im hier und jetzt. Der Atem und die Energie fließt ungehindert durch Ihren Körper. Machen Sie ein paar Schritte mit Ihrer Krone und genießen Sie die Würde und die aufrechte Haltung.

Stellen Sie fest, dass man jemanden der seine Krone aufhat, nicht schlecht behandeln kann! Und nehmen Sie wahr, dass auch alle anderen Menschen ihre jeweilige Krone aufhaben. Begegnen Sie sich gegenseitig mit Respekt und Anerkennung auf Augenhöhe.

Probieren Sie das gleich aus und genießen Sie Ihr würdevolles Körpergefühl und eine erhebende Stimmung.

Wie fühlen Sie sich mit Ihrer Krone auf dem Kopf?

Experiment II: Gut verwurzelt.

Während Sie Ihre Krone schon gut genießen können, nehmen Sie auch noch wahr, wie von Ihren Füßen Wurzeln in die Erde wachsen. Sie stellen fest, dass Ihre Wurzeln Ihnen ganz festen Halt geben, dass Sie wie ein Baum fest und aufrecht stehen, dass Sie alles, was Sie brauchen, von Ihren Wurzeln bekommen. Sie sind stark und fest wie ein Baum.

Experiment III: Ein Ort voll Ruhe und Kraft.

In besonderen Anforderungssituationen können Sie sich in Ihrer Vorstellung in einen schönen Wald begeben und befinden sich inmitten von kräftigen Bäumen. Der Wald mit seiner ruhigen, kräftigenden Innerlichkeit hilft Ihnen, Ihre Ressourcen in dieser speziellen Anforderungssituation zu bündeln.

Einfach Königlich!

Der Zusammenhang zwischen Körperhaltung und Stimmung ist bekannt. Bei dieser Mentaltechnik wird über die aufrechte Körperhaltung eine mental starke Verfassung hergestellt. Wir empfehlen, diese Technik regelmäßig auszuführen. Sie wie ein Ritual anzuwenden.

Zur Wirkung von Ritualen: Nicht nur bei den 5 Tibetern gilt - wer ewige Jugend erleben will, übt täglich 21 mal. 21 Wiederholungen machen den Unterschied! Wenn Sie es schaffen, ein neues Verhalten verlässlich 21 mal hintereinander zu üben, haben Sie gute Chancen, dass Sie ein neues Ritual bzw. eine neue Verhaltensmöglichkeit in Ihrem Repertoire etablieren. Zum Beispiel an 21 aneinander folgenden Tagen als Morgenritual beim Betreten Ihres Büros „die Krone aufsetzen und Ihre strahlende Würde genießen

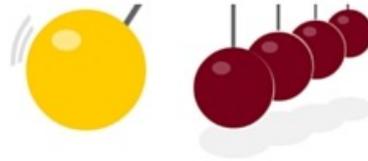
„Sich die Krone aufsetzen“ als Ritual einzuüben, vermittelt Sicherheit. So erzeugt ein eingeübtes Ritual auch in herausfordernden Situationen ein Gefühl der Vertrautheit, an das man andocken kann.

Enjoy!



Impulse

neues leben und arbeiten



Experiment

Zu viel Druck kann uns krank machen. Dabei sind es eigentlich unsere eigenen Gedanken, die uns selbst den stärksten Druck machen.

Bewusstes Denken

„Ich muss noch den Bericht schreiben“ oder „Ich muss mir die Zeit nehmen“. Alltägliche Gedanken wie diese erzeugen Druck.

Umdenken: WILL statt MUSS.

Jedesmal, wenn Sie sich diese MUSS-Sätze denken oder sagen hören, ersetzen Sie sie durch WILL-DAMIT-Sätze. Das klingt dann ungefähr so: „Ich WILL den Bericht schreiben, DAMIT ich meine Leistung gut präsentieren kann“. Schließen Sie mal die Augen und spüren Sie den Unterschied!

Lust etwas zu tun braucht ein WOFÜR.

Manchmal kann aber auch das eigene WOLLEN ziemlich Druck erzeugen. Dann probieren Sie es mal komplett ohne: „Ich schreibe jetzt den Bericht, DAMIT ...“. Genau, Sie tun es einfach. Und damit Sie es auch wirklich tun, halten Sie sich immer Ihr Ziel vor Augen. Ihr WOFÜR. Dann kommt die Lust, es zu tun wie von selbst.

Die Macht der Sprache

Worte – auch die Worte des inneren Dialogs – können uns in gute oder schlechte Zustände versetzen, rufen Gefühle und Vorstellungen hervor und sind ein machtvoller Filter für unsere individuellen Erfahrungen. Worte kanalisieren unsere Gedanken in bestimmte Richtungen und machen es dadurch leichter oder schwerer, auf bestimmte Weise zu denken bzw. zu handeln.

Modalwörter der Möglichkeit und der Notwendigkeit – „ich kann / kann nicht“, „ich muss / muss nicht“, „ich sollte / sollte nicht“, „ich darf / darf nicht“ werden oft für einen absoluten Zustand gehalten, der für keine Veränderung zugänglich ist.

Diesen festgefahrenen Zustand können Sie durch eine Umdeutung („Reframing“) von „ich MUSS“ auf „ich WILL“ verschieben. So wird bereits die Möglichkeit einer Veränderung erkennbar.

Arbeiten Sie mit positiven Affirmationen! – „Ich schaffe das“ oder ähnliche positive Affirmationen bedeuten, bewusst stärkende Gedanken zu denken, die in der Zukunft positive Resultate hervorbringen. Sie sind ein Fokus, der hilft, das Denken zu verändern.

Es gibt nichts Gutes außer man tut es: Wenn es nun auch noch gelingt, den eigenen mentalen Entscheidungsprozess abzukürzen: („soll ich / soll ich nicht“ ..) indem der Fokus auf das Handeln gerichtet wird, erhält das Vorhaben noch mehr Chancen auf Erfolg.

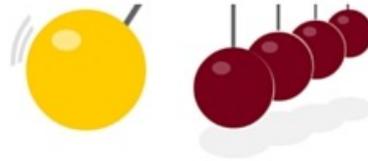
Wenn nun auch noch das Ziel klar ist – also das „wofür“ oder „wozu“ – dann kann noch eine Frage hilfreich sein: „was ist der erste konkrete Schritt, den ich zu tun habe?“

Und mit 1 – 2 – 3 geht's los!



Impulse

neues leben und arbeiten



Experiment

Dankbarkeit kann sehr kraftvoll sein. Sie verbindet uns mit unseren Stärken und positiven Erinnerungen.

Wofür bin ich dankbar?

Wählen Sie einen Tag in der Woche, an dem Sie diese kurze Übung regelmäßig durchführen wollen. Wir empfehlen den Sonntag, weil er sich gut eignet, um die Woche abzuschließen.

1. Sorgen Sie dafür, dass Sie in den nächsten Minuten nicht gestört werden.
2. Nehmen Sie eine ruhige, aufrechte Haltung ein. Atmen Sie bewusst ein und aus.
3. Stellen Sie sich nun die Frage „Wofür bin ich in meinem Leben dankbar?“
4. Lassen Sie nun all die positiven Situationen der vergangenen Woche im Gedanken nochmal geschehen und nehmen Sie ihre Dankbarkeit bewusst wahr. Notieren Sie sich Stichworte dazu.
5. Führen Sie diese Übung regelmäßig durch. Ein Eintrag im Kalender kann helfen, nicht darauf zu vergessen.

Die Wurzeln zum Glück

Manche Menschen kennen in Sachen Dankbarkeit vor allem unangenehme Gefühle. Nämlich wenn Dankbarkeit erwartet wird, man aber keine empfindet. Solche Erfahrungen können im Weg stehen, wenn man sich unvoreingenommen dem positiven Sinn von Dankbarkeitspraktiken widmen möchte.

In Zeiten, in denen wir körperliche, emotionale und spirituelle Schwierigkeiten durchleben, ist es für uns fast unmöglich, Dankbarkeit zu empfinden. Dennoch können wir uns dafür entscheiden, dankbar zu sein für alles was da ist, für die kleinen und schönen Dinge des Lebens. Ja, vor allem für sonst oft unbeachtete Kleinigkeiten, die sich dann plötzlich in ihrer wahren Größe zeigen können.

Vertrauen und Dankbarkeit gelten als Wurzeln zum Glück.

Dankbarkeit heißt, jeden Augenblick und jedes Ereignis als Geschenk anzunehmen. Auch wenn uns nicht jeder Augenblick Glück beschert, so schenkt uns jeder Augenblick eine Gelegenheit, aufmerksam zu sein, hin zu schauen und etwas zu lernen über die eigene Person, die Situation, die Welt, und wie alles mit allem verbunden ist.

Denn Dankbarkeit ist vor allem eine Haltung, die man bewusst einnehmen kann. Genau hinsehen, wahrnehmen, daraus lernen .. das kann man auch Mut nennen.

Die Dankbarkeit ist nicht nur ein Weg zum Glück, sie ist vor allem auch ein Weg, Neues zu lernen und schöpferisch neue Lösungen für das eigene Leben zu finden. Wenn man sich am Morgen vornimmt, an diesem Tag alle Ereignisse mit Dankbarkeit anzunehmen, kann es passieren, dass man am Abend schon spürbar glücklicher ist. Unbedingt ausprobieren!

Danke.

