

HRM-Dossier

Béatrice Heller, Franziska Meier

Achtsamkeit

Mit offenen Augen durchs Leben



Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Béatrice Heller, Franziska Meier

Achtsamkeit

Mit offenen Augen durchs Leben

SPEKTRAMedia, Zürich, 2018, 2. Auflage

ISBN 978-3-906067-09-4

© 2018 by

SPEKTRAMedia, Albisriederstrasse 252, CH-8047 Zürich,

Tel. 043 311 01 80, info@SPEKTRAMedia.ch, www.SPEKTRAMedia.ch

ALMA Medien AG, Hofackerstrasse 32, CH-8032 Zürich,

Tel. 044 269 50 10, info@almamedien.ch, www.almamedien.ch

Gedruckt und hergestellt in der Schweiz.

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jedes Kopieren, insbesondere Vervielfältigen, Übersetzen, Mikroverfilmen und Einspeichern sowie Verbreiten in elektronischen Systemen ist ohne Zustimmung des Verlags verboten (vgl. www.fair-kopieren.ch).

Dieses Buch basiert auf Erfahrungen der Autorinnen, auf Gesprächen mit Fachleuten aus dem HR und auf Fachliteratur. Es wurde mit grosser Sorgfalt erstellt, trotzdem können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Verlag und Autorinnen können für fehlerhafte Angaben und deren Folgen weder juristische Verantwortung noch irgendeine Haftung übernehmen. Für Verbesserungsvorschläge und Hinweise sind der Verlag beziehungsweise die Autorinnen dankbar.

Béatrice Heller, Franziska Meier

Achtsamkeit

Mit offenen Augen durchs Leben

**Béatrice Heller**

CFM Zentrum für Achtsamkeit
Neptunstrasse 25
8032 Zürich
Tel. 079 608 81 00
beatrice.heller@centerformindfulness.ch
www.centerformindfulness.ch

Béatrice Heller, ehemals Personalverantwortliche in mehreren KMU, ist zertifizierte Lehrerin für Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) der Universität von Massachusetts, USA, Center for Mindfulness; Gründungsmitglied und Geschäftsführerin des CFM Zentrum für Achtsamkeit Schweiz in Zürich; Ausbildungsleiterin in der Weiterbildung zum/zur MBSR-Lehrer/in; Dozentin für Arbor Seminare in Deutschland; dipl. psychologische Beraterin pca.acp.

Am CFM Zentrum für Achtsamkeit bietet Béatrice Heller Kurse für offene Gruppen sowie massgeschneiderte Workshops und Weiterbildungen für Firmen und Institutionen an. Sie ist zudem als psychologische Beraterin tätig mit Schwergewicht «Integration von Achtsamkeit im (Berufs-)Alltag». Die Mutter von zwei erwachsenen Töchtern meditiert seit rund 40 Jahren in verschiedenen Traditionen und studiert seit 20 Jahren die buddhistische Psychologie.

**Franziska Meier**

Achtsamkeits- und MBSR-Kurse
Sumatrastrasse 39
8006 Zürich
Tel. 076 505 16 02
fpmeier@bluewin.ch
www.mbsr-verband.ch (Suchbegriff: Franziska Meier)

Franziska Meier ist zertifizierte Lehrerin für MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction: Stressbewältigung durch Achtsamkeit). Sie hält Achtsamkeits-Einführungen und -Workshops in Unternehmen und leitet MBSR-Kurse für Privatpersonen.

Hauptberuflich ist Franziska Meier Redaktorin und Produzentin mit langjähriger Erfahrung im Zeitungs- und Zeitschriftenbereich. Als Chefredaktorin des Magazins «fit im job» sowie als Fachredaktorin der Zeitschrift «HR Today» hat sie sich auf das Thema «Mensch, Arbeit & Gesundheit» spezialisiert.

Inhaltsverzeichnis

Willkommen im JETZT	7
So nutzen Sie dieses HRM-Dossier	9
Grundlagen der Achtsamkeit	10
Die bewusste Wahrnehmung	10
Der gegenwärtige Moment	13
Nicht-Werten	14
Vorurteile über Achtsamkeit	14
Der See der Achtsamkeit	16
Wie sich der Mensch unnötig Stress macht	17
Der Traum vom angenehmen Leben	17
Der Alptraum vom unangenehmen Leben	17
Vom Wissen zum Verstehen zum Wellenritt	18
Acht Aspekte der Achtsamkeitspraxis	20
Anfängergeist	20
Geduld	20
Vertrauen	20
Nicht-Werten	21
Nicht-Erzwingen	21
Akzeptanz	21
Loslassen	22
Mitgefühl	22
Zwei Übungsformen	23
Formelles Achtsamkeitstraining	23
Informelles Achtsamkeitstraining	23

Formelle Übungen	24
Vorübung	24
Übungspositionen	25
Übungsfokus	26
Übung 1: Achtsames Atmen	26
Übung 2: Bodyscan.....	36
Übung 3: Achtsames Gehen	38
Übung 4: Offenes Gewahrsein	40
Formelle Achtsamkeitspraxis im Berufsalltag	41
Informelle Übungen	43
Informelle Achtsamkeitspraxis im Berufsalltag	43
Achtsame Kommunikation	44
Interventionen für schwierige Situationen	48
Auswirkungen des Achtsamkeitstrainings	52
Gesundheit	52
Berufsleben	55
Persönliche Weiterentwicklung	56
Literaturtipps	58

Willkommen im JETZT

Achtsamkeit hilft uns dabei, das Leben tatsächlich zu erleben. Das ist vielen Menschen ein Bedürfnis. Wie oft erzählt jemand eine tolle Geschichte, zum Beispiel von einer abenteuerlichen Mountainbike-Abfahrt, mit dem Nachsatz «Da habe ich mich so richtig lebendig gefühlt!» Die schlechte Botschaft: Es dürfte schwierig sein, das prickelnde Gefühl der Mountainbike-Abfahrt als ständigen Zustand in unser Leben zu integrieren. Die gute Botschaft: Sich so richtig lebendig zu fühlen, und zwar nicht nur in Ausnahmesituationen, sondern jederzeit, das ist durchaus möglich.

Die Gleichung ist einfach: Je öfter wir in der Gegenwart verweilen, desto lebendiger fühlen wir uns. Schlicht und einfach deshalb, weil das Leben nur in diesem einen Moment stattfindet – nicht in der Zukunft, nicht in der Vergangenheit, sondern einzig und allein im Jetzt.

Im gegenwärtigen Augenblick zu leben, ist etwas Einfaches und Schwieriges zugleich. Einfach deshalb, weil wir dazu keine Hilfsmittel brauchen, zeitlich ungebunden sind und es gratis ist. Wir können in jedem Moment damit anfangen! Schwierig deshalb, weil wir uns eine andere Lebenshaltung antrainiert haben.

Wir tendieren dazu, das Hier und Jetzt, und somit das unmittelbare Leben, zu verlassen. Wir wandern in Gedanken in die Vergangenheit, in die Zukunft, in Wunschscenarien und Angstfantasien. Wir verhalten uns also wie Gäste, die nur hin und wieder zu Besuch im Jetzt erscheinen. Und so verpassen wir die Gegenwart.

Warum funktionieren wir so? Warum lassen wir uns von unseren Gedanken so oft wegtragen? Das Denken ist das Erfolgsmodell der Menschheit. Dank ihm sind wir unglaublich weit gekommen. Kein Wunder, identifizieren wir uns damit. «Ich denke, also bin ich», brachte es der Philosoph René Descartes treffend auf den Punkt.

Das Denken hilft uns wunderbar, viele Aufgaben und Herausforderungen unseres Lebens zu bewältigen. Wir brauchen es, um eine Sitzung zu planen oder ein Mitarbeitergespräch vorzubereiten. In solchen Situationen hat unser Denken eine Wirkung und führt zu konkreten Ergebnissen.

Der Haken an der Sache: Wir wenden die «Universallösung Denken» gewohnheitsmäßig, ja automatisch an. Und das nicht zuletzt auch bei Herausforderungen, die mit Gedanken gar nicht bewältigt werden können. Oder aber wir wenden Denkmuster an, die in der konkreten Situation nur bedingt sinnvoll sind. Ein Beispiel dafür sind Erlebnisse, die wir als negativ bewerten und die wir in Gedankenkreisen immer wieder durchspielen. Damit kommen wir nicht sehr weit: Wir können uns noch so oft vorstellen, welche schlagfertigen

Antworten wir unserer Bürokollegin auf ihre verletzende Bemerkung hätten geben wollen – das ändert nichts daran, dass wir in der Situation selbst völlig sprachlos waren.

Denken kann nicht nur zu Leerläufen führen, sondern sich auch schädlich auswirken. Letzteres lässt sich besonders gut in unangenehmen Situationen beobachten. Von Menschen mit chronischen Schmerzen weiss man beispielsweise, dass das, was die Schmerzempfindung ausmacht, nur zu 30 Prozent aus Schmerz besteht. Die restlichen 70 Prozent entstehen durch das Kreisen von Gedanken und die damit verknüpften Ängste: Wann hört das endlich auf? Was, wenn es nie mehr aufhört? Wenn ich meinen Beruf nicht mehr ausüben kann, meine Freunde verliere, mein Partner mich verlässt?

Solche stressverstärkenden Gedanken haben wir alle. Befinden wir uns gerade in einer Projektabschlussphase, sorgt die nahende Deadline bereits für genug Arbeitsintensität. Wenn wir uns aber zusätzlich noch Sorgen darüber machen, wie wir bloss all unsere Pendenzen schaffen sollen, verstärken wir den ohnehin schon vorhandenen Druck.

Sind wir achtsam und somit bewusst mit dem Jetzt verbunden, so merken wir, wenn sich unsere Gedanken verselbständigen, wenn sie sich ungewollt in der Vergangenheit oder Zukunft verlieren, in Tagträume oder Sorgen abdriften. Wir lernen dadurch die Mechanismen unseres Denkens kennen und erkennen immer klarer, welche Gedanken sinnvoll, wirkungsvoll und gesund sind, welche sich lediglich im Kreis drehen und welche uns unnötig unter Druck setzen. Und wir beginnen zu verstehen, dass wir zwar nicht einen kompletten, aber doch grossen Einfluss auf unser Wohlergehen haben, allein durch die Wahl unserer Gedanken.

Dass Menschen dank der Achtsamkeit beginnen, mit ihren Ressourcen gesünder umzugehen und sich weniger in belastenden Emotionen zu verlieren, ist inzwischen auch in der Medizin angekommen. Ärzte, insbesondere Psychiater, empfehlen ihren Klienten, bei Stress, Burnout, Panikattacken, Depressionen oder chronischen Schmerzen Achtsamkeitskurse zu besuchen. Manche Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kosten.

Die Achtsamkeit geht aber weit über die gesundheitliche Für- und Vorsorge hinaus. Wir erkennen dank ihr, wie sehr wir mit unserem Denken unser Fühlen und letztlich auch unser Handeln steuern. Und so beginnen wir, unsere Kräfte bewusst dort einzusetzen, wo sie eine positive Wirkung haben. Für uns selbst, unsere Mitmenschen, unser gesamtes Umfeld. Und damit auch für unser Unternehmen.

Die Achtsamkeit ist eine Lebenseinstellung, die sich am Jetzt orientiert und uns zu Bewohnern des gegenwärtigen Moments macht. Sind wir achtsam, werden wir unser «Augenblicks-Haus» zwar auch weiterhin verlassen. Aber wir verstehen, warum wir das tun. Und wir kommen gern wieder nach Hause zurück.

Achtsamkeit

Mit offenen Augen durchs Leben

Je bewusster der Mensch durchs Leben geht, desto bewusster kann er dieses auch gestalten. Mit einer achtsamen Haltung. Wer im Hier und Jetzt verwurzelt ist, kann leichter Prioritäten setzen, situationsbezogene Entscheidungen fällen, bei Gesprächen absolut präsent sein, sich selbst und dadurch auch Mitarbeiter oder Vorgesetzte besser verstehen, mit emotionalen Situationen angemessen umgehen und bei Stress einfach einmal innehalten und entschleunigen.

Das Leben findet im gegenwärtigen Moment statt. Es lässt sich nicht auf später verschieben. Durch das Trainieren unseres «Achtsamkeitsmuskels» lernen wir, das JETZT bewusster zu erleben und den Augenblick wirklich zu schätzen. Wir entdecken die Fülle des Lebens immer wieder aufs Neue. Jeden Tag – ja, jeden Moment.

Jedes HRM-Dossier ist einem für HR-Fachleute und das Management relevanten Thema gewidmet. Die Bücher erscheinen quartalsweise und sind als Einzel Exemplare beziehbar bei SPEKTRAMedia oder ALMA Medien AG bzw. sind im Abonnement mit «HR Today» erhältlich.

*SPEKTRAMedia, Albisriederstrasse 252, 8047 Zürich
ALMA Medien AG, Hofackerstrasse 32, 8032 Zürich*

ISBN 978-3-906067-09-4

ISBN 978-3-906067-09-4



9 783906 067094 >