

4

ACHTSAMKEIT IM JOB

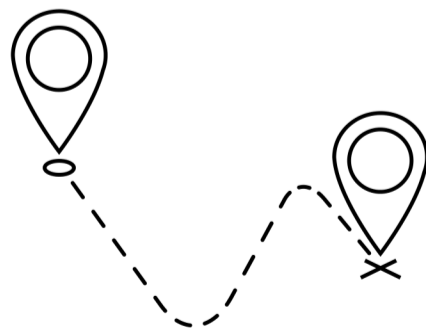
Am Morgen zu Hause

- Übe dich in den ersten Wochen nach dem Aufwachen und vor dem Aufstehen in der »Drei-Momente-Betrachtung«:
- Nimm wahr, wie du gerade liegst, wo dein Körper Kontakt hat, wie sich dein Körper anfühlt, wo du Körperempfindungen wie Kälte, Wärme, Weichheit, Angespanntheit, Taubheit, Kribbeln etc. spürst.
- Nimm wahr, wie du dich gerade fühlst, wie dein Gemütszustand ist.
- Beobachte ein paar Atemzüge lang deinen Atem.
- Nach und nach weite diese bewusste Betrachtung dessen, was gerade ist, auf einen längeren Zeitraum
- von fünf bis 30 Minuten aus, indem du dich einfach still hinsetzt und ganz bei sich selbst bist.



Auf dem Weg zur Arbeit

- Erleben die Kostbarkeit jedes einzelnen Schrittes! Spüre ganz bewusst den Unterschied des Untergrundes, auf dem du gehst. Ist er weich oder hart, eben oder uneben? Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit ganz bei deiner Erfahrung. Beobachte einfach, was passiert, wenn du ganz bewusst Schritt für Schritt gehst, ohne dies zu bewerten oder zu kommentieren.
- Auf dem Weg zur Arbeit, etwa im Auto oder Fahrrad, bist du weiter ganz bewusst beim Körper. Lasse das Autoradio bzw. Deine Kopfhörer ausgeschaltet. Nimm die Spannungen im Körper wahr, zum Beispiel verkrampfte Hände am Lenkrad, hochgezogene Schultern, angespannter Magen etc. Erlaube diesen Spannungen, sich zu lösen. Wie fühlt es sich an, entspannt zur Arbeit zu fahren?
- Nutze die Zeit an einer roten Ampel, um deinen Atem wahrzunehmen, ebenso die Bäume, den Himmel oder deine Gedanken in diesem Moment.



Am Arbeitsplatz

- Nimm dir einen Moment Zeit, um wirklich anzukommen. Während du dich am Arbeitsplatz einrichtest, nutze die Zeit für ein paar bewusste Schlucke Tee oder Kaffee oder für ein bewusstes Stretching am Schreibtisch/ Drehort.
- Übe, achtsam den Blick zu weiten. Erlebe Wechsel zwischen Fokussierung und Weite. Richte deine Aufmerksamkeit weg von dem, was direkt vor dir ist oder von deinem Gegenüber, auf den Raum drum herum. Stell dir vor, du beobachtest mit einem Weitwinkelobjektiv den ganzen Raum. Anschließend nimm wieder das, was direkt vor dir ist, wahr und spüre diesen Wechsel.

Zwischendurch

- Sei so oft es geht in deiner körperlichen Wahrnehmung und entlasse unnötige Anspannung beim Ausatmen aus deinem Körper. Wenn das Telefon klingelt, atme vorher tief ein und aus.
- Mache Minipausen, um dich wirklich zu entspannen. Schau aus dem Fenster, beobachte die Wolken am Himmel, nimm die Geräusche um dich herum wahr.



In der Mittagspause

- Es ist hilfreich, wenn du für die Mittagspause die Umgebung wechseln kannst. Mache einen kurzen Spaziergang, um Abstand von deinen Aufgaben zu bekommen und sich mental zu stärken. Spreche mit Menschen, die dir nahestehen, über Themen, die nicht mit der Arbeit zusammenhängen.
- Probieren es, ein- bis zweimal in der Woche dein Mittagessen schweigend einzunehmen und dabei ganz bewusst mit allen Sinnen das Essen zu schmecken. Nach dem Essen: Begebe dich an einen ruhigen Raum im Office, schließen die Tür für eine Weile und entspann dich ganz bewusst.

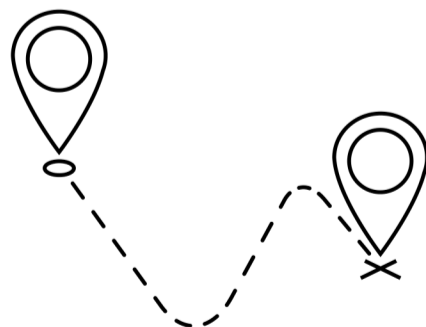
Ein-bis-Drei-Minuten-Stopp

- Lege jede Stunde einen »Stopp« von einer bis drei Minuten ein und werde dir dabei deines Atems und deiner Körperwahrnehmungen bewusst. Erlaube deinem Geist während dieser Zeit der Innenschau, sich zu beruhigen.



Auf dem Weg nach Hause

- Spüre beim Verlassen deiner Arbeitsstelle die kühle oder warme Luft draußen. Nimm die Geräusche wahr. Gehe, ohne dich getrieben zu fühlen.
- Was geschieht, wenn du langsamer wirst?
- Halte kurz Rückschau. Für heute hast du genug getan! Alles, was noch offen ist, hast du bereits auf der Agenda für den nächsten Tag stehen.
- Nimm ganz bewusst die Fahrt nach Hause wahr. Die Umgebung, dich selbst, deinen Körper. Nimm dir diese Momente, um bewusst den Wechsel von der Arbeit zu deinem Zuhause zu vollziehen.



Ankommen zu Hause

- Wie die meisten Menschen begibst du dich vermutlich in die nächste Vollzeitbeschäftigung - dein Zuhause. Wenn du dort angekommen sind, nimm dir einen Augenblick, um dich bewusst auf das Zuhause sein (mit deiner Familie oder allein) einzustimmen. Leg deine Arbeitskleidung ab. Das erleichtert es, in deine Rolle als Privatperson zu schlüpfen.
- Begrüße alle Familienmitglieder/ Mitbewohner. Wenn du Kinder hast, schenke ihnen deine volle Aufmerksamkeit und sei ganz bei dem, was deine Kinder dir mit leuchtenden Augen vom Tag berichten. Schaffe dir anschließend nach Möglichkeit fünf bis zehn Minuten, um still und ruhig zu sein.
- Wenn du allein lebst, nimm die Stille der Wohnung wahr und das Gefühl, in deine Umgebung einzutreten.

Zeit für sich

- Wenn du das Glück hast, bekocht zu werden, spreche mit deinem Partner*Mitbewohner ab, dass du dich zurückziehst und währenddessen einen Body Scan oder eine Atemmeditation machst. Im Gegenzug hat die andere Person die Gelegenheit zum Rückzug für eine kleine Auszeit, während du den Abwasch erledigst und aufräumst. Lasse den Tag ruhig ausklingen, mit schöner Musik oder einem kleinen Abendrundgang an der frischen Luft. Das ist sehr viel entspannender und gesünder als der unreflektierte Fernsehkonsum.

