



Warum Achtsamkeit? – Teil 5

Konnten Sie Ihren Perfektionismus, da, wo er uns nichts bringt, mit der Übung im letzten Newsletter etwas entschärfen? Hoffentlich haben Sie Ihre wohlverdienten Sommerferien geniessen können und sich einmal nicht von unseren Antreibern durchs Leben peitschen lassen.

Vielleicht konnten Sie sogar Ihren Affengeist¹ während den Sommerferien zu Hause lassen? Derzeit ist er wahrscheinlich über die hohen Temperaturen verärgert. Bestimmt macht er Sie, wenn immer möglich, darauf aufmerksam, dass Arbeiten bei dieser Hitze doch eigentlich eine Zumutung sei. Ganz schön fies, denn eigentlich möchten wir unsere gewonnene Gelassenheit doch nicht gleich wieder verlieren.

Ich hoffe, dass Ihnen die einen oder anderen nachfolgend aufgeführten Möglichkeiten dabei helfen, (Hitze-) Stress während Ihres Arbeitstages zu reduzieren:

Möglichkeiten während eines Arbeitstages den Stress zu reduzieren²

- Nehmen Sie sich am Morgen 5 - 10 Minuten Zeit, ruhig zu sein, zu meditieren oder da zu liegen und einfach mit sich selbst zu sein ... schauen Sie aus dem Fenster, hören Sie auf die Geräusche der Natur oder machen sie einen langsamen, ruhigen Spaziergang.
- Auf Ihrem Arbeitsweg können Sie auf die Spannungen Ihres Körpers achten:
 - Sie fahren mit dem Auto zur Arbeit? Achten Sie sich darauf, wie die Hände das Lenkrad fest umfassen, die Schultern angehoben oder die Bauchmuskeln angespannt sind. Hilft Ihnen die Verspannung, besser zu steuern? Versuchen Sie, die Spannungen loszulassen, sich zu entspannen. Wie fühlt es sich an, entspannt zu sein und zu lenken?
 - Sie fahren mit dem Fahrrad zur Arbeit? Achten Sie sich darauf, wie der Rücken leicht spannt, wie der Sattel drückt oder Sie mit Ihren Händen fest am Lenker ziehen. Ist das Fahrradfahren angenehm? Versuchen Sie, die Ellbogen zu biegen und den Lenker nur leicht zu umfassen, stellen Sie einen angenehmen Gang ein und achten Sie sich darauf, wie die Umgebung riecht. Wie fühlt es sich an, Ihre Fahrradfahrt entspannt zu geniessen?
 - Sie fahren mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zur Arbeit? Achten Sie sich darauf, wie die Lautsprecheranlage die nächste Haltestelle ankündigt, wie eine Gruppe von Personen lautes Gelächter von sich gibt oder wie sie der unangenehme Geruch Ihres Sitznachbars stört. Und achten Sie sich darauf, wie Sie verspannt auf Ihrem Stuhl sitzen und ohne etwas zu tun, die Fahrt als anstrengend empfinden. Versuchen Sie es mit Musik. Hören Sie Musik und blicken Sie aus dem Fenster. Nehmen Sie aufkommende, störende Gedanken wahr und widmen Sie sich dann wieder der Musik zu. Wie fühlen Sie sich, wenn Sie aus dem Tram oder Bus steigen?
- Wenn Sie bei der Ampel stehen bleiben müssen, achten Sie auf Ihre Atmung, Ihre Körperempfindungen und auf das, was Sie sehen.
- Wenn Sie an Ihrem Arbeitsplatz angekommen sind, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, sich auf Ihren Arbeitstag einzustellen. Nehmen Sie den Weg vom Parkplatz / Bus / Zug etc. als bewusstes „Einsteigen“ in die Arbeit.

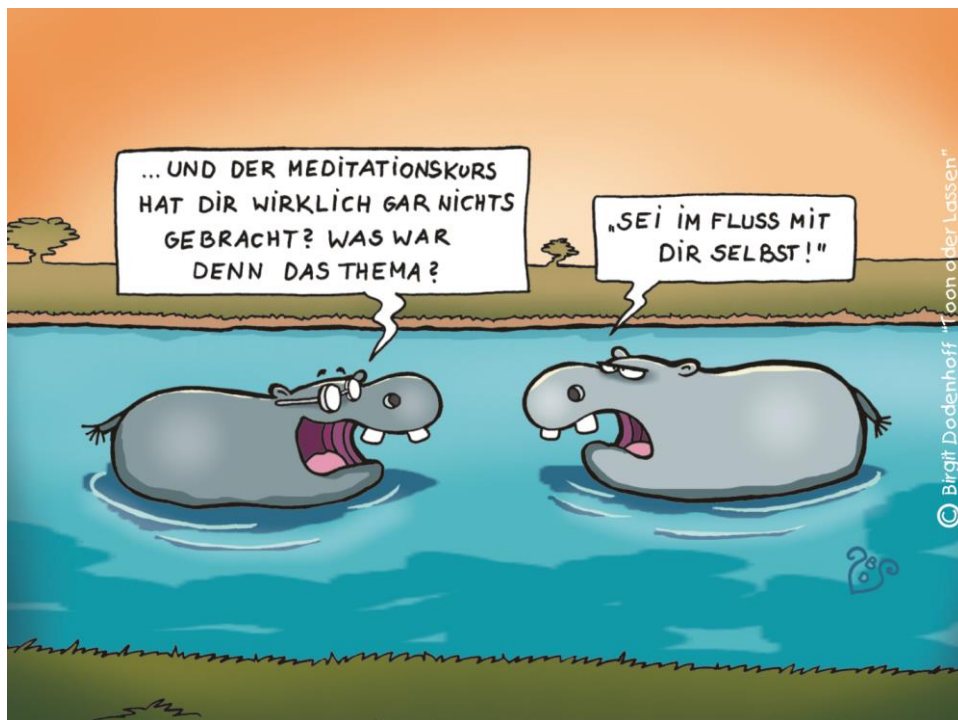
¹ Unser ruheloser Geist, der uns ständig dazu «verführt», über das Gestern oder Morgen nachzudenken oder die aktuelle Situation zu bewerten.

² Santorelli, S. (1996). Mindfulness and Mastery in the Workplace. In A. Kotler (Ed.). Engaged Buddhist Reader.

- Legen Sie sich, an Ihrem Arbeitstag jede Stunde für 1 Minute einen Stopp ein: Achten Sie dann auf Ihre Atmung und Ihre Körperempfindungen. Versuchen Sie, sich bewusst zu entspannen und intensivere Anspannungen loszulassen. Erinnern Sie sich mit Hilfe eines farbigen Post-it unten an Ihrem Bildschirm an die Pausen oder stellen Sie sich eine Erinnerung auf Ihrem Telefon ein.
- Am Ende eines Arbeitstages rufen Sie sich noch einmal Ihre Aktivitäten ins Gedächtnis, würdigen Sie Ihre Leistungen und gratulieren Sie sich dafür, was Sie erreicht haben. Das „Offene“ schreiben Sie auf eine Liste für den nächsten Tag. Für heute haben Sie genug getan.
- Gehen Sie den Weg zu Ihrem Auto / Bus / Zug / Velo wieder bewusst, nehmen Sie auch das Ein- und Ausatmen bewusst wahr. Spüren Sie, ob es aussen warm oder kühl ist. Wie wäre es, wenn Sie sich den äusseren Bedingungen gegenüber öffnen würden, und diese akzeptieren, ebenso wie die Körperempfindungen, anstatt ihnen gegenüber Widerstand zu leisten? Können Sie gehen, ohne sich gehetzt zu fühlen? Was passiert, wenn Sie Ihren Schritt etwas verlangsamen?
- Wenn Sie nach Hause kommen, wechseln Sie die Kleidung. Dieses einfache Ritual kann Ihnen helfen, sanfter in die andere Rolle zu schlüpfen. Vielleicht ist es möglich, sich dafür 5 Minuten Zeit zu nehmen. Sagen Sie „hallo“ zu jedem Familienmitglied und den Menschen, die mit Ihnen leben. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, in ihre Augen zu schauen. Wenn möglich, nehmen sie sich wieder 5-10 Minuten Zeit, ruhig und still zu werden. Wenn Sie allein leben, spüren Sie ganz bewusst nach, wie es ist, die Stille Ihres Heimes zu betreten, wie es ist, in Ihrer eigenen Umgebung anzukommen.

Viel Erfolg und Entspanntes Wiedereinsteigen!!

...und sollten Sie doch mal keinen kühlen Kopf bewahren können, hilft bestimmt ein Sprung ins erfrischende Rheinwasser.



Quelle: <http://www.toonsup.com/cartoons/fluss>