

erfolgreichsein

Newsletter Juli 2016 von BusinessCoaching- Netz



Herzlich Willkommen zur neuen Ausgabe unseres Newsletters.

Wenn er Ihnen gefällt, freuen wir uns über eine Weiterempfehlung an Kolleginnen und Freundinnen.

Dieses Mal geht es um das Schwerpunktthema "Achtsamkeit und Selbstmanagement"

- * Achtsamkeit - wahrnehmen, was DA ist
- * Vom bloßen Abarbeiten zum sinnvollen Tun: Selbstmanagement
- * Warum wir Rituale brauchen
- * Mehr als einfach nur Durchatmen: Wie Achtsamkeitsübungen gegen Stress helfen
- * Neue Gruppenstarts
- * Aktuelle Termine im Netzwerk

Achtsamkeit – wahrnehmen was DA ist

Christine Scharlau, Coaching und Organisationsberatung in Hagen, www.christine-scharlau.de

Was verstehen Sie eigentlich unter Achtsamkeit? Wenn ich das in meinen Seminaren oder Coachings frage, kommen ganz unterschiedliche Antworten:

„Wie passe ich gut auf mich auf?“ „Das Streß-Rad anhalten.“ „Signale wahrnehmen.“ „Positives Nichts-Tun.“ „Abstand herstellen.“

Hinter all' diesen Antworten stehen drängende Motive, sich mit Achtsamkeit zu beschäftigen. Es scheint das Bedürfnis auf, nicht mehr nur automatisch auf innere und äußere Anforderungen zu reagieren, sondern innezuhalten.

Das ist gar nicht so leicht und fängt mit sehr kleinen Veränderungen an, nämlich mit Veränderungen der Wahrnehmung eigener Reaktionen. Wer achtsam ist, richtet seine Aufmerksamkeit weniger auf das "Was" der aktuellen Tätigkeit, als auf das "Wie": Welche Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen begleiten mein Tun?

Achtsamkeit bedeutet, wahrzunehmen was bereits DA ist – ohne etwas auszublenden und ohne etwas hinzuzufügen. Wenn das geschieht, können Sie ein Bewerten der Situation zurückstellen oder zumindest Ihre Bewertung wahrnehmen. Damit werden sich automatische Denk- und Handlungsketten nach und nach auflösen. Stattdessen können Sie mehr von dem wahrnehmen, was gerade im Inneren vorgeht und was im Augenblick im Äußeren geschieht. Sie haben so eine sicherere Faktenbasis für die Lösungsmöglichkeiten von Problemen.

Auch erleben Sie mehr von der Welt und das kann sehr energiesparend sein: Vom Hotel zum Veranstaltungsort einer Fortbildung will ich den Bus nehmen; die Verbindung ist günstig, ich kann gerade pünktlich ankommen. Es ist Samstag und das Bedürfnis nach Wochenend-Langsamkeit und Neugier auf das Thema kommen sich ins Gehege, wunschdenkend kalkuliere ich die Wegezeit zur Haltestelle zu knapp, der Bus ist weg. Ärger ist die erste Reaktion: „Mist“. Ich schaffe es, nicht am Ärger festzukleben und es gelingt mir auch, nicht aktionistisch die Taxinummer zu suchen. Ich beruhige mich innerlich und überlege, was möglich ist. Da fällt die Abfahrtstafel in meinen Blick und ich sehe, dass dort noch eine weitere Buslinie angezeigt ist, die mir das Internet nicht angeboten hatte. Der nächste Bus kommt in vier Minuten – und ist laut Fahrplan zehn Minuten früher am Ziel, als der geplante!

Wer nicht achtsam sind, läuft Gefahr, im Hamsterrad automatischen Reagierens gefangen zu bleiben. Oft blenden wir innere Impulse aus, vielleicht weil sie jetzt gerade nicht gewollt sind, wie etwa ein unangenehmes Gefühl. Manchmal fügen wir auch etwas hinzu, meinen etwas zu hören oder zu sehen, weil wir es so sehr wünschen. Oder wir verfangen uns in nicht sinnvollen Gefühlen, wie im Beispiel oben. Achtsam sein bedeutet, sich von solchen Gefühlen wieder zu lösen zugunsten dessen, was gegenwärtig wahrnehmbar, erlebbar ist. Das braucht Übung.

Wenn Sie gleich damit beginnen wollen, empfehle ich Ihnen meine Lieblingsübung: Setzen Sie sich bequem hin. Geben Sie sich selbst die Erlaubnis, einigen Minuten nichts zu tun. Und lassen Sie geschehen, was gerade geschieht: Wenn Sie bemerken, dass Sie denken, lassen Sie Ihre Gedanken schweifen. Wenn Ihr Kopf plant, planen Sie. Unterbrechen Sie nichts und forcieren Sie nichts. Verweilen Sie bei dem, was da ist. Wenn Gefühle da sind: sie sind da. Wenn Sie Körperempfindungen spüren: Benennen Sie innerlich die Empfindung – „Nase juckt“. Nehmen Sie nur wahr, was auch immer gerade da ist, bemerken Sie, wie sich das anfühlt. Tun Sie es wie beiläufig, unangestrengt. Was da ist, ist da. Probieren Sie aus, ob diese Form von Innehalten Sie zur Ruhe kommen läßt. Halten Sie inne.

Buchtipps:

Wenn Sie sich mehr Anregung zu diesem Thema wünschen, empfehle ich Ihnen das Buch von Sylvia Wetzels, durch das diese Übung inspiriert wurde: „Achtsamkeit und Mitgefühl. Mut zur Muße statt Hektik und Burnout“, Klett-Cotta Verlag.

Vom bloßen Abarbeiten zum sinnvollen Tun: Selbstmanagement

Sandra Kühnle, Dipl. Psychologin und Coach in Berlin, www.coaching-spirale.com

Wer kennt das nicht: Man müsste eigentlich noch so viel erledigen, doch die Zeit ist einfach zu wenig und es scheint manchmal unmöglich, alles zu bewältigen. "Ich muss mich besser organisieren!" denken Sie und wüssten vielleicht sogar, wie es gehen könnte, kennen Techniken und Methoden, um die Dinge geregelt zu bekommen - nur damit diese nach wenigen Tagen wieder in Vergessenheit geraten. Die Methoden mögen noch so gut und einleuchtend sein, sie scheinen dauerhaft nicht wirklich zu funktionieren oder etwas zu bewirken.

Selbstmanagement - von der Zeit zum Selbst

Angesichts der zunehmenden Komplexität des Alltags und der Fülle an Aufgaben, die zu erledigen sind, steht wohl jede und jeder einmal vor der Frage, wie man effektiver sein, in kürzerer Zeit mehr bewältigen kann. Aus dem Management kam zunächst die scheinbar naheliegende Lösung: Zeitmanagement. Es vermittelte Techniken, wie wir unsere Aufgaben priorisieren und strukturieren können, um möglichst effizient alles vom Tisch zu bekommen. Inzwischen hat sich jedoch mehr und mehr der Standpunkt durchgesetzt, dass man Zeit nicht

managen kann. Sie vergeht für jede von uns gleich und daran lässt sich auch nichts ändern. Erst aus der Spannung zwischen den Erwartungen, die man an eine bestimmte Zeitspanne hat und dem, was dann innerhalb dieser tatsächlich getan wird oder sich ereignet, entsteht das Problem mit der Zeit. So erfolgte eine Hinwendung zum Selbstmanagement.

Bezogen auf die alltäglichen Pflichten meint Selbstmanagement zunächst ganz nüchtern die Fähigkeit, sich Ziele zu setzen, zu deren Planung und motivierten Umsetzung. Umfassender betrachtet gehört dazu auch die Fähigkeit, seine Emotionen und Impulse regulieren zu können und sich nicht blind davon leiten zu lassen, die Fähigkeit sich selbst zu motivieren sowie Belohnungen aufzuschieben. Offenbar ist heute nicht weniger als das ganze Selbst gefragt, sich für eine Sache einzusetzen.

Wie also kann es gelingen, Dinge umzusetzen, die man gern schaffen würde? Was braucht man, um sich nachhaltig zu motivieren, sich gut zu organisieren und die Aufgaben erledigt zu bekommen? Zeit, einen Blick nach innen zu werfen und zu schauen, was Sie wirklich wollen.

Wozu mache ich das alles?

Fangen wir bei den Zielen an. Es mag einfach klingen, doch wenn das Ziel unklar ist, fehlt auch die Orientierung, welche der Aufgaben diesem dienen und welche nicht. Zunächst geht es also um die Ausrichtung und entsprechend um Aktivitäten im Einklang mit den persönlichen Zielen und Werten, etwas, was Ihnen wirklich liegt und das Sie machen wollen.

Darüber hinaus kommen weitere Aspekte dazu. Wir wollen nicht nur für eine inspirierende und sinnhafte Zukunftsperspektive arbeiten, sondern wir haben gleichzeitig das Bedürfnis nach befriedigenden Beziehungen und der gemeinsamen Bewältigung von Herausforderungen. Wir wollen wachsen und lernen, unsere Fähigkeiten weiterentwickeln. Nicht zuletzt brauchen wir Pausen, Zeit um die physische und mentale Energie zu stärken.

Wenn es also mal wieder nicht zu klappen scheint mit dem Selbstmanagement und uns die Dinge über den Kopf zu wachsen scheinen, schauen Sie sich Ihre einzelnen Bereiche an:

- Habe ich ein inspirierendes Ziel? Dient mir diese Tätigkeit auf meinem Weg zu einer erfüllenden und für mich sinnhaften Entwicklung? Wozu mache ich diese Arbeit? Will ich sie auch in einem Jahr noch machen?
- Bin ich zufrieden mit meinen Beziehungen? Erlebe ich Kooperation und Unterstützung von anderen? Habe ich Verbündete auf dem Weg, die meine Visionen teilen und mit denen in der gemeinsamen Arbeit mehr entsteht als einer allein schaffen könnte?
- Kann ich hier (noch) etwas lernen, persönlich wachsen und mich weiterentwickeln? Was genau ist das?
- Habe ich genug Zeit und Muße, die Batterien wieder aufzuladen und für mein physisches und mentales Wohlbefinden zu sorgen? Tue ich mir Gutes? Pflege ich mich?

Ja sagen

Wofür lohnt es sich also, dranzubleiben? Und wo hängt es gerade? Besonders in stressigen Zeiten lohnt es sich, inne zu halten und sich diese Fragen zu stellen. Erst dann hat man wieder die Möglichkeit, klar ja zu sagen, Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen und bewusst Dinge zu ändern. Wenn die Ziele eigentlich klar sind, machen Sie sich diese wieder bewusst. Vergegenwärtigen Sie sich die Perspektive und den tieferen Sinn, worauf Sie hinarbeiten und warum Sie sich mal dafür entschieden haben. Und dann schauen Sie sich Ihre Aufgaben an. Was dient dem, hat Priorität und was kann oder muss warten? Was muss ich aussortieren? Machen Sie sich bewusst, welche Aufgaben sie wirklich gern machen und welche immer wieder liegenbleiben. Was macht diese so schwierig oder unattraktiv?

Vielleicht finden Sie dadurch neue Lösungen - oder jemanden, der es besser kann.

Gar nicht so selten sind es auch Dinge im Bereich der Beziehungen, die uns blockieren. Wenden Sie sich diesen Themen zu, klären Sie für sich das Verhältnis zu Chef, Kollegen oder anderen wichtigen Personen.

Wenn das Ziel sowie die Vision klar sind und im Einklang mit meinen Mitmenschen und meinem Wohlbefinden stehen, dann können sich Techniken zum Selbstmanagement lohnen. Denn erst mit klaren Antworten kann ich sagen, worauf ich auch bereit bin zu verzichten, zumindest für den Moment. Disziplin heißt, sich kontinuierlich für das einzusetzen, was mir wichtig ist. Und die Freude kann zurück in die Arbeit kommen.

Warum wir Rituale brauchen

Mag. Ursula Kraemer, Coach und Mediatorin in Friedrichshafen, www.navigo-coaching.de

Ihr Tag beginnt wie immer: Sie stehen auf, gehen ins Bad, trinken Ihren Tee und starten das Auto, um zur Arbeit zu fahren. Sie machen das, ohne darüber nachzudenken. Der Ablauf ist klar, es braucht keine neuen Entscheidungen. Manchmal sogar greifen Sie zur Zahnbürste, um sich zu vergewissern, ob Sie die Zähne schon geputzt haben. Was so automatisch abläuft, ist eine Gewohnheit, aber noch lange kein Ritual.

Ein Ritual entsteht erst, wenn Sie etwas bewusst tun und den Augenblick zelebrieren. Das kann auch der Tee am Morgen sein. Wenn Sie eine besondere Tasse verwenden und sich wirklich Zeit nehmen, das Getränk zu genießen. Wenn Sie den Tee schmecken und riechen. Und die warme Tasse in Ihren Händen fühlen.

Was ein Ritual ausmacht

Sie merken, Rituale sind etwas Besonderes. Sie verleihen dem Augenblick Glanz und Bedeutung, die Vorfreude darauf zaubert ein Lächeln auf das Gesicht. Rituale leuchten wie Sterne über dem Grau des Alltäglichen und bringen in den immer gleichen Fluss der Zeit Struktur und Rhythmus. Sie tun einfach gut. Und da Rituale viel mit Achtsamkeit und Bewusstheit zu tun haben, haben sie eine heilende, ausgleichende Wirkung in dieser so schnelllebigen Zeit.

Zeiten für Rituale

Ein Ritual ist etwas sehr Persönliches, Individuelles. Was sich dafür eignet, liegt in den eigenen Vorlieben. Der Tageslauf bietet dazu verschiedene Ansatzpunkte.

Morgens

Das liebevolle Wecken der Kinder (noch sind die kleinen Monster herrlich verschlafen)

Der Griff nach der Hand des Partners im Bett nebenan (Guten Morgen, mein Schatz)

Ein warmes Bad (herrlich, die Bettwärme noch ein bisschen zu behalten)

Der Lauf in der frischen Morgenluft (noch ist alles so schön ruhig)

Das Schreiben der Morgenseite* (bin mal gespannt, was heute wieder geschrieben werden will)

Der ruhig wandernde Blick vom Balkon (Sehen Sie die Wolkenformationen? Hören Sie die Vögel?)

Der Gang durch den Garten (Was ist wieder gewachsen? Wie riecht das Gras, die Rose?)

Ein paar Kniebeugen vor dem Bett (Spüren Sie, wie Leben in Ihren Körper kommt?)

Die oben besprochene Tasse Tee (Hm, was ist das für eine neue Marke?)

Eine besonders gut duftende Körperlotion (Sich so schön verwöhnen!)

Auch der Abschied von Familienmitgliedern kann zum Ritual werden, wenn er nicht leere Geste ist, sondern die Handlung Bedeutung bekommt. Ein solcher Start in den Tag wird ihnen besser tun als einer mit Hetze oder schlechten Nachrichten aus dem Radio. Und das wird Auswirkungen haben auf die kommenden Stunden.

Abends

Chronobiologen machen darauf aufmerksam, dass jeder Mensch im Laufe des Tages in seinem eigenen Rhythmus schwingt. Wenn die Familienmitglieder abends wieder zusammentreffen, kann das zu Reibereien und Unstimmigkeiten führen.

Da eignet sich die Mahlzeit in der Runde besonders, um wieder zusammenzufinden. Schon beim gemeinsamen Zubereiten entspinnen sich zwanglos Gespräche, die am Esstisch fortgesetzt werden. Sich gegenseitig vom Tag berichten, Interesse zeigen, nachfragen, zuhören. Solche Rituale schenken Geborgenheit und das warme Gefühl von Zugehörigkeit und angenommen sein.

Manche Familien ähneln eher einem Flugzeugträger, auf dem jeder nach Belieben landet und startet. Da bleibt keine Zeit für eine gemeinsame Mahlzeit. Aber vielleicht lässt sich doch ein Augenblick etablieren, indem ein bewusstes Zusammenkommen möglich ist.

Jeder, der Kinder hat, weiß, wie sehr diese Rituale lieben. Sei es die Art, wie sie zu Bett gebracht werden, das Vorlesen, das Kuschneln oder sei es das Nachtlämpchen und der Teddy, die ihnen Sicherheit geben. Durch diese Rituale kommen sie zur Ruhe und schlafen leichter ein.

Warum sollte das bei uns Erwachsenen nicht ähnlich sein? Auch wir können den Tagesausklang bewusst gestalten, anstatt von einem Augenblick auf den nächsten den Schalter umzulegen von Aktivität in Ruhe (und wenn es nur der Knopf am Fernsehapparat ist).

Oft sind diese Minuten vor dem Schlafengehen ist die einzige Zeit, die man für sich selbst hat. Ideen für den Tagesausklang:

- Die Dusche, mit der die Sorgen des Tages wegfließen
- Ein kleiner Tagesrückblick auf das, was gut war und geklappt hat
- Die Erinnerung an positive Momente, an ein Lächeln, eine freundliche Geste
- Die kleine Übung der Dankbarkeit
(3 Dinge ins Gedächtnis rufen, für die man an diesem Tag dankbar ist)
- Ein bestimmtes Musikstück hören
- Eine Kerze anzünden
- Einen Blick in den Sternenhimmel wagen

Im Lauf eines Jahres

Auch die Feste im Jahreskreislauf können zu verbindenden und heilenden Ritualen werden, wenn man sich nicht von der gefühlsduseligen Überfrachtung durch die Medien und den allseits präsenten Konsumanregungen beeinflussen lässt. Statt diese Feste zu negieren oder nur aus Gewohnheit auf die immer gleiche Weise zu feiern, können wir ihnen auch unsere eigene Bedeutung und unsere ganz persönlichen (Familien-) Rituale geben. Dann bekommen Weihnachten, Geburtstage, Ostern oder auch der Hochzeitstag ihren besonderen Wert und tragen zur Verbindung mit den Menschen bei, die uns lieb sind.

Im Laufe des Lebens

Für besondere Lebensabschnitte kennen andere Kulturen Rituale, die bei uns unbekannt sind. Dem Eintritt in die Pubertät, mBeginn der Menopause, dem Ende eines langen Arbeitslebens, aber auch der Trennung von einem geliebten Menschen schenken wir keine besonderen Beachtung mehr. Und das, obwohl bekannt ist, dass Zeremonien helfen, den Übergang von einer Phase in eine andere zu verarbeiten. Und damit erst ein wirklicher Neuanfang möglich wird.

Anregung:

Achten Sie in den nächsten Tagen einmal darauf, welche Handlungen positive Gefühle auslösen oder durch welche Kleinigkeiten etwas zum Ritual werden kann.

Die wichtigsten Aspekte:

- Das Ritual soll Ihnen Freude machen
- Sie erleben diese Momente bewusst
- Sie zelebrieren diesen Augenblick

Und:

Nicht alles soll und kann zum Ritual werden. Ihnen werden auch die leckersten Pralinen nicht mehr schmecken, wenn Sie jeden Tag davon eine Packung essen können!

Buchtipp:

Viele Künstler pflegen Rituale, um ihre Kreativität und Schaffenskraft zu steigern. Nachzulesen im amüsanten kleinen Buch von Mason Currey "Musenküsse. Für mein kreatives Pensum gehe ich unter die Dusche. Die täglichen Rituale berühmter Künstler." Kein & Aber Verlag.

* Eine Erläuterung dieser Methode der Selbstfindung, Kreativitätssteigerung und inneren Ausrichtung finden Sie unter <http://selbstbewusst-werden.info/selbstsicherheit/morgenseiten-oder-tagebuch.html>
(Dieser Artikel ist auch erschienen unter www.selbstbewusst-werden.info)

Mehr als einfach nur Durchatmen: Wie Achtsamkeitsübungen gegen Stress helfen

Isabel Nitzsche M.A., Autorin und Coach für weibliche Fach- und Führungskräfte in München, www.PrintTV.de

Konzentrieren Sie sich auf sich selbst und dann können Sie sich besser auf Ihre Aufgaben konzentrieren. Wenn Sie lernen, im Joballtag achtsamer zu sein, sind Sie entspannter und zufriedener. Schon kleine Übungen können dabei helfen.

Sie haben das Gefühl, der Berg an Aufgaben wird täglich größer statt kleiner, die Frequenz der bei Ihnen eingehenden Mails immer kürzer und Sie wissen gar nicht mehr, wie sich in diesem Arbeitsrummel in Ruhe konzentrieren sollen? Stattdessen fahren die Gedanken in Ihrem Kopf mal wieder Karussell. Lustig ist das allerdings nicht. Etwas mehr Gelassenheit wäre nützlich, um zu sehen, was jetzt wirklich das Wichtigste ist. Sie zu erreichen ist auf der einen Seite ein jahrelanger Prozess der persönlichen Weiterentwicklung. Doch auf der anderen Seite können Sie mit auch mit kürzeren Achtsamkeitsübungen, die Sie in Ihrem Berufsalltag integrieren, sehr gut lernen, sich zu fokussieren und entspannter zu werden.

Darum geht's

Achtsamkeit ist eine Form der bewussten Wahrnehmung, bei der man sich auf die Dinge konzentriert, die gerade im Moment geschehen, und diese nicht bewertet. Beim Praktizieren des Achtsamkeits-Prinzips geht es darum, zu lernen, den jeweiligen Augenblick wichtig zu nehmen und sich bewusst zu werden, dass das Leben aus einer Folge von Augenblicken besteht. Man übt, den eigenen Gedankenstrom zu unterbrechen und sich selbst zu beobachten - ohne sich zu bewerten. Das heißt auch, den Teufelskreis im Kopf aus Ängsten und Ärger zu unterbrechen. Es ist eine Methode, bei der man sich nicht mehr den Umständen ausgeliefert fühlt, sondern Verantwortung für sich selbst übernimmt.

Da kommt es her

"Achtsamkeit" ist eine alte buddhistische Praxis, bei der es darum geht, in Harmonie mit sich selbst und der Welt zu leben und zu erforschen, wer man ist. Der amerikanische Verhaltensmediziner Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelte am Klinikum der University of Massachusetts ein sogenanntes „Mindfulness-based Stress Reduction Program“ (Stressreduktion durch Achtsamkeit).

Das achtwöchige Programm half Patienten mit starken Schmerzen, Migräne, chronischen Darmerkrankungen, rheumatischen Entzündungen und Asthma, aber auch mit Krebs. Die Methode unterstützt die Patienten dabei, ihren Lebensstil und ihre Einstellungen zu ändern,

um so aktiv ihre Krankheit zu bewältigen. Sie verbindet verhaltenstherapeutische Elemente wie Gespräche über die Frage, "Wie erlebe ich mich bei Situationen, die mich ärgern?" mit körperorientierten Verfahren wie Yoga, Meditation, und Atemübungen. Durch geleitete Entspannungs- und Körperübungen lernen die Patienten, gelassener zu werden, ihre Reaktionsmuster in Stress-Situationen zu erkennen und "achtsam" mit sich selbst umzugehen. Doch diese Achtsamkeitsübungen helfen auch Gesunden dabei, ihr Leben mit weniger Stress zu verbringen. Studien wie beispielsweise die des Forscherinnenteam um die Psychologin Ute Hülshager haben gezeigt, dass Achtsamkeit auch bei der täglichen Arbeit hilft.

So funktioniert's

Wer im anstrengenden Job achtsamer war oder sich Achtsamkeit antrainierte, war weniger erschöpft und mit seinem Beruf zufriedener. Es gibt viele Achtsamkeitsübungen, bei denen man eine Dreiviertelstunde Zeit braucht und die man besser zu Hause macht wie etwa den "Body Scan", einer Art Reise durch den eigenen Körper, bei der man im Liegen seinen Körper erspürt und sich von den Füßen bis zum Kopf für jedes Körperteil fragt, wie es sich anfühlt. Auch hier geht es wieder darum, das nur wahrzunehmen ohne es zu bewerten. Der Effekt: eine tiefe Entspannung. Doch es gibt auch genügend Übungen, die sich leicht in einen Büro-Tag integrieren lassen. Hier eine kleine Auswahl:

Übung eins: STOP

Die STOP-Praxis besteht aus vier Schritten:

- S Stopp (Stop)
- T Nehmen Sie einen Atemzug (Take a breath)
- O Beobachten Sie Ihren Körper, Ihre Gedanken und Ihre Emotionen (Observe)
- P Machen Sie weiter (Proceed)

Wenn Sie die STOP-Übung machen, hören Sie mit dem auf, was gerade tun. Beobachten Sie aufmerksam Ihren Atem. Bemerkten Sie, wie der Atem in Sie einströmt und wieder aus Ihnen herausfließt. Dann beobachten Sie, wie es Ihnen geht - ohne dass Sie das bewerten, was Sie bemerken. Das ist schwerer als es sich anhört. Wie fühlt sich Ihr Körper an? Angespannt, kribbelig, kalt oder entspannt, ruhig und warm? Oder ganz anders? Oder gar nicht irgendwie besonders? Wie fühlen Sie sich im Moment? Ängstlich, besorgt, wütend, ärgerlich, aufgeregt, freudig, zufrieden oder glücklich? Was denken Sie? Ist Ihr Geist ruhig oder drehen sich Ihre Gedanken im Kreis und Sie überlegen, was bei Ihrem Projekt alles schief gehen kann, wie Sie den Bericht bis übermorgen nur fertigstellen sollen können oder, ob Ihre neue Vorgesetzte Sie nicht leiden kann. Beobachten Sie, in welchem Modus Sie sich gerade befinden: Sind Sie reaktiv oder proaktiv? Abgelenkt mit unnötigen oder unnützen Dingen? Auch das bewerten Sie nicht, sondern registrieren es nur. Nach ungefähr einer Minute gehen Sie wieder zu Ihren Tätigkeiten zurück. Und dann tun Sie genau das, was jetzt im Moment am wichtigsten ist.

Übung zwei: Achtsame Routinehandlungen

Hier sollten Sie sich eine alltägliche Routinehandlung aussuchen und diese mit ganzer Aufmerksamkeit wahrnehmen, anstatt die Gedanken schweifen zu lassen. Anstatt beim Weg durchs Treppenhaus in Ihr Büro schon an alle anstehenden Aufgaben des Tages zu denken, können Sie sich darauf konzentrieren, wie Sie die Treppe hinaufgehen. Oder beim Kopieren beobachten Sie genau, wie Sie ein Blatt in den Kopierer hineinlegen und wieder hinausnehmen. Oder Sie trinken Ihren Kaffee zwischendurch ganz bewusst: Wie ist seine Farbe genau, wie riecht er genau, wie heiß oder kalt ist er, wie schmeckt er genau?

Übung drei: Die Geh-Meditation

Lenken Sie die ganze Aufmerksamkeit auf das Gehen und alle damit verbundenen Empfindungen. Versuchen Sie, bewusst zu fühlen, wie ein Fuß auf den Boden gesetzt und belastet wird, wie Sie Ihr Gewicht verlagern, dann das andere Bein heben und ebenfalls auf den Boden setzen. Wenn Ihre Gedanken abschweifen, holen Sie sie wieder zurück und konzentrieren sich auf einen festen Punkt im Raum vor Ihnen. Schreiten Sie einfach nur im

Raum auf und ab oder gehen Sie im Kreis. Versuchen Sie, beim Einatmen einen Schritt zu gehen und beim Ausatmen einen Schritt. Achten Sie nur auf einem Aspekt - zum Beispiel die Empfindungen in den Füßen oder beim Atmen und wechseln Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit nicht zwischen Füßen und Atem. Für eine solche Gehmeditation sollten Sie sich an einem ungestörten Ort mindestens zehn Minuten Zeit nehmen. Wenn Sie innerhalb Ihres Unternehmens dafür keinen geeigneten Raum zur Verfügung haben, können Sie die Übung als Spaziergang der anderen Art auch draußen in der Mittagspause machen.

Dafür eignet es sich

Achtsamkeitsübungen eignen sich dafür, in schwierigen beruflichen Situationen, die es in jedem Job gibt, besser mit den eigenen Aufgaben und sich selbst klar zu kommen. Durch regelmäßiges Üben werden Sie merken, dass sich Ihre Haltung verändert und Sie Ihren Arbeitsalltag insgesamt achtsamer gestalten und öfter innehalten, um sich zu fokussieren. Bis es soweit ist, hilft es, sich die Weckerfunktion beim Smartphone einzustellen, um sich zu erinnern, dass es wieder eine gute Idee ist, etwa "STOP" zu üben.

Buchtipps

[Jon Kabat-Zinn](#), Achtsamkeit für Anfänger, Arbor-Verlag, Buch mit CD , 184 Seiten, 24,90 Euro
Ein gutes Einstiegsprogramm für alle, die mit dem Thema Achtsamkeit bisher wenig oder keine Berührung hatten. Jon Kabat-Zinn zeigt, wie man die Praxis der Achtsamkeit in den Alltag integrieren kann. Leicht zugängliche Übungen und Meditationen helfen dabei.

In eigener Sache

Auf unserer Website finden Sie nicht nur alle alten Ausgaben des Newsletters, sondern auch Zusatzmaterialien zum Selbstcoaching und Hinweise zu offenen Veranstaltungen, Seminaren und Workshops, die von den Mitgliedern im Netzwerk angeboten werden.

Außerdem können Sie die einzelnen Coaches in Ihrer Nähe kennen lernen, wenn Sie den Links zu den persönlichen Websites folgen.

Unter dem Button "Veröffentlichungen" haben wir eine Liste der Publikationen der im Netzwerk aktiven Coachs zusammengestellt.

P.S. Manche der Coachs finden Sie auch auf Xing und Facebook.
Schauen Sie doch mal wieder rein: www.businesscoaching-netz.de

Aktuelle Seminare im Netzwerk

Sprechen ist Beziehung

Lob, Kritik und positive Abgrenzung - jenseits rhetorischer Techniken. Übungen, die Denken und Sprechen mit dem Gefühl verbinden, fördern Klarheit und Wirkung der Worte.

13.08.2016, Obstwiese Hachen, Sauerland

08.10.2016, Heilhaus, Kassel

„FreiZeit – ein inspirierende Zeit im historischen Bauwagen“

Ihr Zuhause ist ein liebevoll restaurierter Bauwagen im Grünen. Ihre Gastgeber sorgen für Ihr leibliches Wohl und die Natur lädt Sie zu inspirierenden Erfahrungen ein. Sabine Falk begleitet Sie an diesem wohltuenden Ort auf Ihrer Suche nach Orientierung, Klärung und Entspannung im Rahmen eines täglichen Einzelcoachings.

29.-31.07.2016

26.-28.08.2016

jeweils Lennestadt-Hachen

Effektive Pressearbeit für Gründer und Selbstständige

München, 25.10.2016, 9.30 - 17.00 Uhr

Sie erfahren, was die Zielgruppe der Journalisten wirklich braucht und wie Ihr Angebot für die Veröffentlichung konkret aussehen sollte. Sie lernen die Grundregeln der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit - so dass Ihre Pressemitteilungen den Weg an hunderten anderen vorbei findet. Das ist möglich – auch mit kleinem Budget.

Glücklich in Beziehungen (2-Tages-Seminar)

03.-04.11.2016, Berlin

Für Menschen, die ihre persönlichen Beziehungsmuster erkennen und erweitern wollen, um die Intensität und Qualität von Beziehungen spürbar zu steigern.

Selbstbewusst und erfolgreich Honorare verhandeln

08.11.2016, 9:30 – 17 Uhr, München

Vielen Gründerinnen und Selbstständigen sind Gespräche übers Honorar unangenehm. Oft sprechen sie dieses Thema von sich aus gar nicht an - in der vagen Hoffnung, dass der Kunde ihnen ein angemessenes Honorar vorschlägt. So vergeben sie zum einen die Chance, sich als Profi zu präsentieren, zum anderen bringen sie sich in die Lage am Ende akzeptieren zu müssen, was der andere bietet.

Beruf & Berufung II (2-Tages-Seminar)

26.-27.11.2016, Berlin

Was ist beruflicher Erfolg? Viele Menschen sind beruflich einigermaßen zufrieden aber nicht wirklich erfüllt. Früher oder später führt das zu einer Veränderung, die entweder selber initiiert oder von außen aufgezwungen wird. Diese Übergänge gilt es zu gestalten. Um beruflich langfristig erfüllt zu arbeiten, ist es notwendig, seine persönlichen Werte, Fähigkeiten und Interessen zu kennen und in Übereinstimmung zu bringen. Zufriedenheit entsteht, wenn Sie wissen, was Sie wollen und ihren Fokus darauf richten.

Neue Gruppenstarts

Friedrichshafen (Ursula Kraemer)	14.09.2016
München (Isabel Nitzsche)	26.10.2016
Hagen (Christine Scharlau)	07.11.2016
Hamburg (Regina Boiting)	29.01.2017

Anmeldungen ab sofort möglich unter www.businesscoaching-netz.de und dort unter den jeweiligen Orten bzw. Terminen.

Impressum

Dieser Newsletter ist ein kostenfreier Service von www.businesscoaching-netz.de, einem Zusammenschluss professioneller Coachs, die u.a. an ihren jeweiligen Standorten Einzel- und Gruppencoachings für Frauen anbieten.

Redaktion:

Ursula Kraemer M.A., www.navigo-coaching.de

Christine Scharlau, www.christine-scharlau.de

(c) Ursula Kraemer M.A.
Schienerbergweg 11
88048 Friedrichshafen

verantwortlich im Sinne des Presserechts
zu erreichen unter uk@navigo-coaching.de

Den Newsletter abbestellen oder Ihre Adresse ummelden können Sie auf der Startseite von www.businesscoaching-netz.de Alle Rechte vorbehalten. Jede Art des Abdrucks oder der Veröffentlichung nur mit ausdrücklicher Genehmigung.

Bildnachweis: Fotolia© die-exklusiven

Ursula Kraemer, Schienerbergweg 11,
Friedrichshafen, Baden-Württemberg
88048, Germany

Sie können den Newsletter jederzeit
[abbestellen](#) oder Ihre [Kontaktdaten](#)
[ändern](#).

Powered by:

