

Mit Achtsamkeit die beruflichen Herausforderungen souverän meistern

Durch innere Kraft und Präsenz Gelassenheit im Alltag finden

Zielgruppe

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aller Bereiche und Ebenen, die ihre Persönlichkeit weiter entwickeln wollen

Zum Thema

Unter Achtsamkeit wird das **bewusste Wahrnehmen und Erleben** der eigenen Handlungen, Gefühle und Gedanken verstanden.

Achtsamkeit heißt: beobachten, was jetzt gerade geschieht, ohne es zu bewerten und ohne den vertrauten Denkreflexen nachzugeben. Achtsamkeit bedeutet auch Altbekanntes immer wieder neu und vorurteilslos zu betrachten – die blinden Flecken unseres Geistes auszuleuchten.

Achtsamkeitsbasierte Techniken erfreuen sich seit einigen Jahren einem zunehmenden Interesse. Der Grund dafür liegt unter anderem in ihrer durch zahlreiche Studien belegten Wirksamkeit.

Wer Achtsamkeit praktiziert erwirbt mehr innere Ruhe und Gelassenheit und hat eine klarere Sicht der Dinge. Achtsamkeit bewirkt Offenheit und Präsenz für die Gegenwart, was unter anderem auch die eigene Effektivität steigert.

Dabei ist es äußerst hilfreich **in Kontakt mit sich** selbst zu kommen und zu bleiben.

Das bewusste Wahrnehmen von dem, was wir fühlen, was wir tun und was wir denken bildet die Grundlage für bewusste Entscheidungen. Automatische Gedanken und Verhaltensmuster, die uns vielleicht nicht gut tun, werden unterbrochen. Wenn man das stetige Gedankenkreisen loslässt, hält man sich nicht ständig mit Vergangenen auf oder verliert sich in Zukunftsvisionen, sondern ist in der Gegenwart präsent.

Übungen zur Achtsamkeit bewirken eine Trennung zwischen Bewusstsein und Bewusstseinsinhalten. Dadurch können wir mehr Distanz zu unseren Gefühlen und Gedanken erleben und werden nicht von ihnen bestimmt. Dies kann insbesondere bei leidvollen Gefühlen eine große Erleichterung bedeuten.

Auf der Grundlage von wacher Aufmerksamkeit lernen wir auf feine Art und Weise zu unterscheiden, wann wir etwas verändern können und wann es hilfreicher für uns ist, unseren Widerstand aufzugeben und Frieden mit dem zu schließen, was wir im Augenblick nicht ändern können.

Inhalte

- Der Unterschied zwischen Konzentration und Achtsamkeit
- Beobachten statt kontrollieren
- Erinnern versus Disziplin
- Den gegenwärtigen Augenblick einfangen
- Im Frieden leben mit Dingen, die wir im Augenblick nicht ändern können
- Gedanken und Gefühle bewusst wahrnehmen und so sein lassen, wie sie gerade sind, ohne gegen sie anzukämpfen oder sie zu verdrängen
- Das eigene Zentrum finden
- Umgang mit Ablenkungen
- Eigenen Antreibern auf die Spur kommen
- Handlungsoptionen besser erkennen

- Entscheidungsfreiheit entwickeln: Muss ich jedem Gedankenimpuls folgen oder kann ich frei entscheiden?
- Welche Achtsamkeitsübungen sind hilfreich und wie können wir diese in unser berufliches Feld tragen?

Methoden

Impulsreferate des Trainers, Achtsamkeitsübungen, Erfahrungsaustausch, Stille, Reflexionen, Entspannungsreisen

Trainer

Michael Noack

Dauer

Zwei Tage