



**Elisha Goldstein &
Lienhard Valentin**

@ *work*

Stressbewältigung
durch Achtsamkeit
im beruflichen Alltag



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau



Copyright © Arbor Verlag GmbH, Freiburg 2010

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2010

Lektorat: Richard Reschika

Titelfoto: ©2010 suze / photocase.com

Gestaltung: Anke Brodersen

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Dieses Buch wurde auf 100% Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.

Weitere Informationen über unser Umweltengagement finden Sie

unter www.arbor-verlag.de/umwelt.

Besuchen Sie uns im Internet!

Dort finden Sie ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, weiterführende

Informationen zu MBSR, Adressen, Kontakte, Links und unseren Buchshop:

www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-86781-040-1

PZN 7717190

Inhalt

Achtsamkeit @ work	5
Der Stresszyklus	11
Das Modell der Aufmerksamkeitsbereiche	14
Die vier Bereiche	16
Geistige Stolperfallen	23
Zu den geführten Meditationen auf der CD	27
Achtsamkeit im Laufe des Tages	37
Über die Autoren	42
CD Inhalt	48



Achtsamkeit @ work

Wir alle möchten glücklich und erfolgreich sein – bei der Arbeit und im Leben. Doch in einer sich zusehends beschleunigenden Arbeitswelt sind wir rund um die Uhr einer Atmosphäre permanenter Geschäftigkeit ausgesetzt, und eine immer größere Flut an Informationen bricht über uns herein. Fortwährend hören wir die Botschaft, dass wir die uns zur Verfügung stehende Zeit nicht effizient nutzen. So ist es kein Wunder, dass immer mehr Menschen am Ende überfordert, unkonzentriert, zerstreut, unproduktiv, krank und ausgebrannt sind.

Der übliche Ansatz des Selbstmanagements geht davon aus, dass wir umso erfolgreicher im Leben und in unserem Beruf sind, je härter und geschickter wir arbeiten. Das Problem liegt jedoch darin, dass genau jetzt zu viele Informationen, für die wir niemals genug Zeit finden können, auf uns einströmen. Das Resultat: Viele Menschen sind schlichtweg überfordert. Wir kriegen es nicht hin, unser Augenmerk auf genau das zu lenken, was in diesem Moment am Wichtigsten ist. Das führt zu vermehrtem

Stress, Angst und Unzufriedenheit. Und genau diese Problemlagen sind es, die uns wiederum daran hindern, in unserer Arbeit und in unserem Leben effektiv zu sein.

Eine wachsende Zahl an Führungskräften erkennt derzeit Folgendes: Anstatt immer mehr Dinge noch schneller zu erledigen, müssen wir lernen, wie wir in unserer Aufmerksamkeit Schwerpunkte setzen können, um uns so den wirklich wichtigen Dingen voll und ganz zuwenden zu können. Das ist in der heutigen Welt der Schlüssel zu Effektivität und Ausgeglichenheit. Es geht also nicht darum, wie Sie Ihre Zeit managen. Das Thema ist, wie Sie ihre Aufmerksamkeit derart managen können, dass sie sich auf die wesentlichen Dinge im Leben und in der Arbeit bezieht.

Die Praxis der Achtsamkeit ist dabei ein grundlegender Ansatz, den Führungskräfte verstärkt nutzen, um ihre Fähigkeit zu steigern, den Fokus auf die wesentlichen Aufgaben zu legen und den Stress bei der Arbeit zu mindern.

Was ist Achtsamkeit? Achtsamkeit ist das bewusste Fokussieren unseres Gewahrseins auf den gegenwärtigen Augenblick, ohne an Urteilen hängen zu bleiben. Es ist ein „In-Verbindung-Sein“ mit der direkten Erfahrung dessen, was hier und jetzt ist. Nehmen Sie einfach folgendes Beispiel, um ein konkretes Bild zu bekommen, worum es hierbei geht: Wahrscheinlich können Sie sich leicht vorstellen, wie es ist, sich bei der Arbeit oder im Leben überwältigt zu fühlen – ein Zustand, in dem Ihr Geist dazu neigt, sich in leidvollen Erfahrungen der Vergangenheit oder in Sorgen um die Zukunft zu verlieren.

Hier nun eröffnet uns die Achtsamkeitspraxis den Zugang zu einer einzigartigen Stärke: Sie macht es uns möglich, unseren Geist zu zähmen – anstatt dass wir uns von ihm kontrollieren lassen.

Heute wird – zu einem Großteil dank des Engagements und der Forschung von Dr. Jon Kabat-Zinn und seiner Kolleginnen und Kollegen – die Praxis der Achtsamkeit weltweit von immer mehr Unternehmen genutzt, die sich mit Problemen wie Stress bei der Arbeit, Aufmerksamkeitsmanagement, Suchtverhalten, chronischen Schmerzen, Angst und Ruhelosigkeit, Depression und Schlaflosigkeit konfrontiert sehen.

„Welche Firmen nutzen diese Praxis denn nun tatsächlich?“, mögen Sie sich fragen. Nun, es sind Unternehmen wie Apple, Yahoo, Google, Nortel, Coors Brewing und andere, die diese Praktiken sowohl ihren Führungskräften als auch ihren Angestellten nahebringen.

Achtsamkeit ist indes auch eine Lebensweise, die auf zwei Arten praktiziert werden kann: formell und informell.

In der formellen Praxis nehmen wir uns bewusst Zeit, um zu sitzen, zu stehen oder zu liegen und dabei unsere Aufmerksamkeit auf unseren Atem, die Gedanken, die Gefühle, die Körperempfindungen oder irgendein anderes Objekt der Betrachtung zu richten.

Die informelle Praxis besteht darin, Achtsamkeit in unser tägliches Leben einzuflechten. Und zwar so sehr, dass wir bei dem, was gerade geschieht, auch tatsächlich innerlich anwesend sind. Bei der Arbeit mögen zum Beispiel Ihre Gedanken zu der Frage abschweifen, wie Sie einen besseren Job finden könnten oder was Sie am Wochenende unternehmen könnten. Das lenkt Sie ab, schafft Stress und raubt Ihnen zweifelsfrei die Zeit. Wenn Sie sich während einer Gesprächsrunde oder während eines Gesprächs mit einem Mitarbeiter – anstatt wirklich zuzuhören, was der oder die andere zu sagen hat – Sorgen machen, wie viel Arbeit sich in diesem Moment gerade anhäuft, führt das dazu, dass Sie abgelenkt, angespannt und erschöpft sind.

Oder beim Essen: Bisweilen sind wir mit der Mahlzeit schon fast fertig, ohne ihren Geschmack überhaupt richtig wahrgenommen zu haben. Und dies einfach nur deshalb, weil der Geist in die Vergangenheit oder in die Zukunft abgewandert ist.

„Leben ist das, was passiert, während du eifrig damit beschäftigt bist, andere Pläne zu machen.“ Es liegt einige Wahrheit in diesen Songzeilen des Beatles John Lennon. Durch die informelle Praxis lernen wir, dieser geistigen Gewohnheiten gewahr zu werden, in die direkte Erfahrung einzutreten und bewusst jene Pläne auszuwählen, die wir wirklich umsetzen wollen – Augenblick für Augenblick.

Eine zunehmende Zahl von Hirnforschern verweist auf eine direkte Korrelation zwischen achtsamkeitsbasierter Meditationspraxis und dem Erleben gesteigerter geistiger Aktivität, gesteigerten Gewahrseins und Veränderungen der Hirnaktivitäten, die mit einer gesteigerten Wahrnehmung von Freude und Zuversicht korrelieren. Dr. Richie Davidson, ein Hirnforscher an der University of Wisconsin, hat mit Hilfe von Hirn-Mapping-Verfahren Untersuchungen durchgeführt, die belegen, dass diejenigen, die Achtsamkeitsmeditation praktizieren, zu mehr Aktivität in den Bereichen des Gehirns tendieren, die für Gefühle der Ruhe und des Glücks zuständig sind, und zu weniger Aktivität in jenen, die mit Gefühlen wie Grübeln, Sorgen und Ängstlichkeit in Verbindung stehen. Nach der Teilnahme an der Studie berichteten die Mitwirkenden, besserer Laune zu sein, über mehr Energie zu verfügen und weniger ängstlich zu sein.

Die Studie belegt zudem, dass die Achtsamkeitspraxis das Immunsystem stärkt. Hierfür wurde die Zahl der im Blut gebildeten Grippeantikörper nach einer Grippe-schutzimpfung als Indikator herangezogen. Am Ende der achtwöchigen Studie wurden alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer gegen Grippe geimpft. Jene, die meditiert hatten, bildeten deutlich mehr Antikörper als die Kontrollgruppe, die keine Achtsamkeit praktiziert hatte. Dies legt den Schluss nahe, dass Meditation die Immunabwehr stärken kann, uns körperlich gesünder werden lässt und uns im täglichen Leben widerstandsfähiger macht. All dies sind Vorteile der Achtsamkeitspraxis, die

uns am Ende erlauben, den täglichen Herausforderungen im Berufsleben zuversichtlicher, geschickter und kreativer zu begegnen.

Und was ist nun der Sinn der beigefügten CD? Ganz einfach: Die hier angebotenen Übungen befähigen Sie – regelmäßig angewendet –, in jedem Moment zu erkennen, worum es geht, und sich auf das Wesentliche zu fokussieren. In den geführten Übungen präsentieren wir Ihnen die Grundzüge unseres Ansatzes und laden Sie dazu ein, die von uns entwickelten Werkzeuge zu nutzen. So können Sie lernen, Ihren Stresslevel zu reduzieren und erfolgreicher durch den Alltag zu gehen.

Wenn Sie sich auf die Lektionen und Übungen dieser CD einlassen, schult das Ihre bewusste Wahrnehmung für die Ineffizienz vieler Gewohnheitsmuster, auf die sich alle von uns immer wieder unwissentlich einlassen. Sie gewinnen das Gefühl von Ausgeglichenheit und Wahlfreiheit im gegenwärtigen Moment zurück sowie die Fähigkeit, den Kreislauf von Ablenkung und verschwendeter Zeit zu durchbrechen, der allzu oft zu Überforderung und Stress führt. Achtsamkeit in Ihren Alltag zu bringen eröffnet auch einen Raum dafür, besser zuzuhören, auftretende Schwierigkeiten früher zu erkennen und diese zu lösen. Sie werden mehr Zuversicht und Energie haben, glücklicher und erfolgreicher bei der Arbeit sein, sich gleichzeitig ausgeglichener fühlen und zielgerichtet handeln. Schließlich wird Sie die Praxis dazu befähigen, die Arbeit, die sie tun wollen, auch wirklich zu tun und das Leben, das Sie leben wollen, auch wirklich zu leben.

Der Stresszyklus

In meiner Zeit als Psychologe habe ich mit vielen Menschen gearbeitet, die Probleme mit ihrer Überbeanspruchung bei der Arbeit oder grundsätzlich mit Stress hatten. Zwar ist jedes Problem einzigartig und ganz persönlich, doch die meisten von uns sind sich einfach nicht jener weit verbreiteten Muster bewusst, die uns in einen Stresszyklus führen, aus dem wir scheinbar nicht ausbrechen können. Fortwährend haben wir das Gefühl, überfordert und festgefahren zu sein.

Es ist wichtig, Ihnen einen kurzen Überblick darüber zu geben, wie der Stresszyklus funktioniert, damit Sie ihn, wenn er aktiv ist, identifizieren können.

Wenn Sie Stress empfinden, setzt ein sich selbst verstärkender Kreislauf zwischen Ihren Gedanken und Gefühlen, Ihrem Körper und Ihrem Verhalten ein. Wenn Sie beispielsweise einen Termin einzuhalten haben, tauchen für gewöhnlich sorgenvolle Gedanken auf, begleitet von Emotionen wie Furcht oder Angst und körperlichen

Empfindungen wie Anspannung, einem beschleunigten Atem und einer erhöhten Herzfrequenz im Körper, gefolgt von einem hektischen Verhalten.

Oder nehmen wir ein anderes Beispiel: In Ihrer Arbeit bleibt die erhoffte Beförderung aus. Ihr Geist schweift möglicherweise zu Gedanken des Versagens in der Vergangenheit, zu Gedanken einer möglichen Entlassung oder zur Selbstverurteilung, etwa: „Ich bin ein Idiot, ohne Perspektive, ich bin nichts wert“. Diesem Zyklus folgen dann Emotionen wie Angst, Ärger oder Niedergeschlagenheit, verbunden mit körperlichen Empfindungen wie Müdigkeit, begleitet von Gefühlen der Überforderung und einem Mangel an Motivation oder Interesse, irgendetwas zu tun. Wenn wir ängstlich oder depressiv sind, ist es einfacher, von dem abgelenkt zu werden, was genau jetzt am wichtigsten ist, und das führt zu Ineffizienz bei der Arbeit und im Leben.

Dr. Gary Schwartz, Psychologe und Stressforscher, beschreibt dies noch eindringlicher. Seiner Ansicht nach führt mangelndes Bewusstsein zu Trennung, und dadurch entsteht ein Ungleichgewicht. Mit anderen Worten: Wenn Sie sich Ihres Stresszyklus nicht bewusst sind, sind Sie getrennt von Ihren Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen, und dies führt zu einem Ungleichgewicht zwischen Geist und Körper.

Auf der anderen Seite entsteht automatisch eine Verbindung zwischen Ihren Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen, wenn Sie sich dieses Zyklus' stärker bewusst sind. Dies führt dann zu mehr Gleichgewicht und versetzt Sie in die Lage, kompetent zu handeln, um bei Ihrer Arbeit und in Ihrem Leben effektiv zu sein.

Mit diesem Bewusstsein ist es leichter für Sie zu erkennen, wann – aufgrund Ihrer Sorge angesichts eines Termins – Ihr Körper angespannt oder Ihre Atmung flach ist, und Sie bemerken, wie dieser Stresszyklus abläuft. Wenn Sie dies verstehen, beginnen Sie, Ihre Muskeln zu entspannen und achtsam zu atmen, was Ihren Blutfluss reguliert und das Gleichgewicht zwischen Geist und Körper wiederherstellt, so dass Sie sich auf das fokussieren können, was genau jetzt am wichtigsten ist.

Je intensiver Sie sich mit der Achtsamkeitspraxis beschäftigen, umso mehr werden Sie Ihr Bewusstsein steigern und in der Lage sein, sich dafür zu entscheiden, positive Veränderungen anzugehen und stressvolle Situationen zu verringern. Sie können aktiv daran teilnehmen, Ihre unschätzbare Quelle der Aufmerksamkeit zu kultivieren, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlergehen zu managen und das Potential zu entwickeln, sich in jedem Augenblick mit einem größeren inneren Gleichgewicht und einer stärkeren Fokussierung einzubringen, wie herausfordernd die Situation auch immer sein mag.