

Bewusster arbeiten

Achtsamkeit Wer im neuen Jahr besser mit seinen Energien haushalten will, sollte die folgenden Achtsamkeits-Regeln fürs Büro beachten.

LIOBA SCHNEEMANN

Mit dem Jahreswechsel wird nicht nur finanziell Bilanz gezogen. Auch der eigene Energiehaushalt wird rund um die Feiertage deutlich spürbar. Wer 2020 etwas ausgeglichener in die Arbeitswelt zurückkehren will, kann das mit einfachen Übungen und Regeln schaffen.

Silent Start bei Sitzungen

Besprechungen sind effizienter, wenn alle Teilnehmenden präsent und aufmerksam sind. «Deshalb haben Unternehmen damit begonnen, Besprechungen mit Stille zu beginnen, um dem Geist etwas mehr Zeit zu geben, in der Besprechung anzukommen», sagt Helmut Aatz, MBSR- und Achtsamkeitslehrer vom Institut 3P in Freiburg und Autor von Achtsamkeitsbox.de für Unternehmen. Beim IT-Riesen SAP wird das Thema Silent Start den Mitarbeitenden mit Youtube-Videos nahegebracht. Schlagen Sie 2020 mal einen Silent Start vor, also ein bis zwei Minuten vor Beginn einer Sitzung still zu sein.

Warum bin ich hier?

Fragen Sie sich mehrmals die Woche und vor allem vor oder während eines Meetings: Warum bin ich hier? Was will ich? Was kann ich beitragen? Das Hinterfragen schafft einen Moment der Ruhe und wohlthuende innere Distanz. Der Geist klärt sich, damit entspannt sich auch der Körper. Klare Erkenntnis schützt vor un-



Entspannter arbeiten: Warum bin ich überhaupt in diesem Meeting?

nötigem Aktionismus und unüberlegtem Reden. Sie sparen wertvolle Energie, Prioritäten lassen sich leichter setzen. Sie erkennen eher, wo Ihre persönlichen Grenzen liegen. Und mit Klarheit finden Sie den Mut, diese Grenzen auch einzuhalten.

Atem als Werkzeug

Der Atem ist ein wertvolles Werkzeug, um im Hier und Jetzt sowie bei sich selbst anzukommen. Der Geist wird ruhiger und der Körper kann sich entspannen. Auf den Atem achten kann man jederzeit und überall. Nehmen Sie das Strömen wahr oder das Heben des Brustkorbes. Es kostet

keine zusätzliche Zeit. Man sammelt so, von anderen unbemerkt, Mini-Auszeiten, ob im Sitzen oder im Stehen, beim Gang zum Kaffeeautomaten, im Meeting oder im Auto. Auch das Telefon kann uns daran erinnern, präsent zu sein: Bevor Sie abnehmen, nehmen Sie einen tiefen Atemzug.

Nichts mehr hinzufügen

Achten Sie darauf, ob Sie der Tätigkeit, die sie gerade machen, noch Extras hinzufügen wie etwa Bewertungen, Grübeln, Vergleiche, was nur zu mehr Anspannung, Unzufriedenheit und Fehlern führt. Blei-

ben Sie einfach in Kontakt mit dem, was Sie tun, egal ob es Ihnen gerade gefällt oder nicht. Nehmen Sie Ihre Gedanken wahr. Und allenfalls vorhandenen Widerstand. Entdecken Sie die Freude, die vor allem im gemeinschaftlichen Tun entsteht anstatt durch Konkurrenz.

Gespräche bewusst führen

Achtsam kommunizieren bedeutet nicht nur achtsames Reden, sondern auch gut zuhören. Lassen Sie sich und dem anderen Zeit. Was hat mein Gegenüber wirklich zu sagen? Seien Sie interessiert und präsent. Nehmen Sie auch Impulse wahr,

den Redner oder die Rednerin zu unterbrechen. «Entscheiden Sie zu Beginn einer Gesprächssituation, dass Sie Ihre Aufmerksamkeit nicht nur Ihrem Gegenüber, sondern auch Ihren eigenen Reaktionen widmen wollen», ergänzt Achtsamkeitsexperte Helmut Aatz.

Energie tanken

Pausen sind wertvoll und keine Zeitfresser. In der Mittagspause wird der Kopf frei, wenn man draussen die Umgebung oder die Natur wahrnimmt, die Füsse beim Gehen spürt oder auf die Geräusche achtet. Achten Sie auf Bewertungen und Gedanken. Stellen Sie das, was Sie umgibt, einfach fest, dann lassen Sie es wie Wolken am Himmel vorbeiziehen. Der Atem dient immer wieder als Anker für die Achtsamkeit. Ebenso wirkt ein Powernap Wunder. Gönnen Sie sich diese Zeitinseln für sich. Hilfreich sind auch Meditations-Apps wie 7Mind; für den Computer gibt es die App Stillness Buddy.

Ärger begegnen

Nehmen Sie Anflüge von Ärger oder Wut wahr, sobald diese aufkommen. Lassen Sie die Gefühle da sein (sie sind es ohnehin) und beobachten Sie, wie diese abschwächen oder vorbeigehen (sie werden es). So können Sie am besten einige Zeit später, mit klarem Geist und mehr Distanz, die Lage klären. Nehmen Sie auch die Perspektive des Gegenübers ein.

Dankbarkeit ausdrücken

Dankbarkeit zu empfinden und auszudrücken, ist die einfachste Art und Weise, positiver zu werden. Wir tun gut daran, das Positive zu stärken, denn unser Gehirn ist von Natur aus auf das Negative fixiert. Wenn Ihnen das schwerfällt, beginnen Sie mit kleinen Dankbarkeitsgesten im Alltag. Drücken Sie Dankbarkeit aus, egal wann und wo, das geht auch anonym.

SRF

1

WILDER

SRF

DIE NEUE STAFFEL

DIENTAGS, AB 7. JANUAR, 20:05 UHR

Mach mit beim Wettbewerb: wilder.ch