

## Die Praxis der Mindfulness

Zur Mindfulness/Achtsamkeit gehört einerseits die Selbstführung andererseits gestaltest du damit im außen deine Beziehungen. Im ersten Schritt beschäftigst du dich mit dir selbst, indem du deinen Körper, deine Gedanken, deine Emotionen, Gefühle wahrnimmst. Je mehr du dich selbst entdeckst, um so mehr wirst du eine Alltagsachtsamkeit entwickeln, die sich auf dein Verhalten auswirkt.

Die verschiedenen Übungen in der Challenge helfen dir dabei. Auch wenn dir die eine oder andere Übung vielleicht ein wenig fremd vorkommt, lasse dich darauf ein und entdecke, was diese in dir bewirken. Wenn du deine Mitmenschen, deine Kollegen\*innen, Mitarbeiter\*innen, deine Freunde, Kinder, Partner\*in besser verstehen möchtest, dann beginne bei dir selbst. Z.B. indem du wahrnimmst, was während eines Gespräches mit und in dir passiert. Welche Gedanken, Gefühle, Emotionen in dir hochkommen. Die Kunst dabei ist es, diese einfach nur wahrzunehmen, einzuordnen (aha, da ist eine Wut, Freude ...) ohne zu bewerten. Über die Gehmeditation lernst du beispielsweise dein Tempo zu beeinflussen. Manchmal ist man in einem Gespräch mit dem andern schon weit voraus, ohne zu bemerken, dass man die Person abgehängt ist. Dann gilt es, den Schritt zu verlangsamen bzw. auch einmal umzukehren und den andern wieder mitzunehmen.

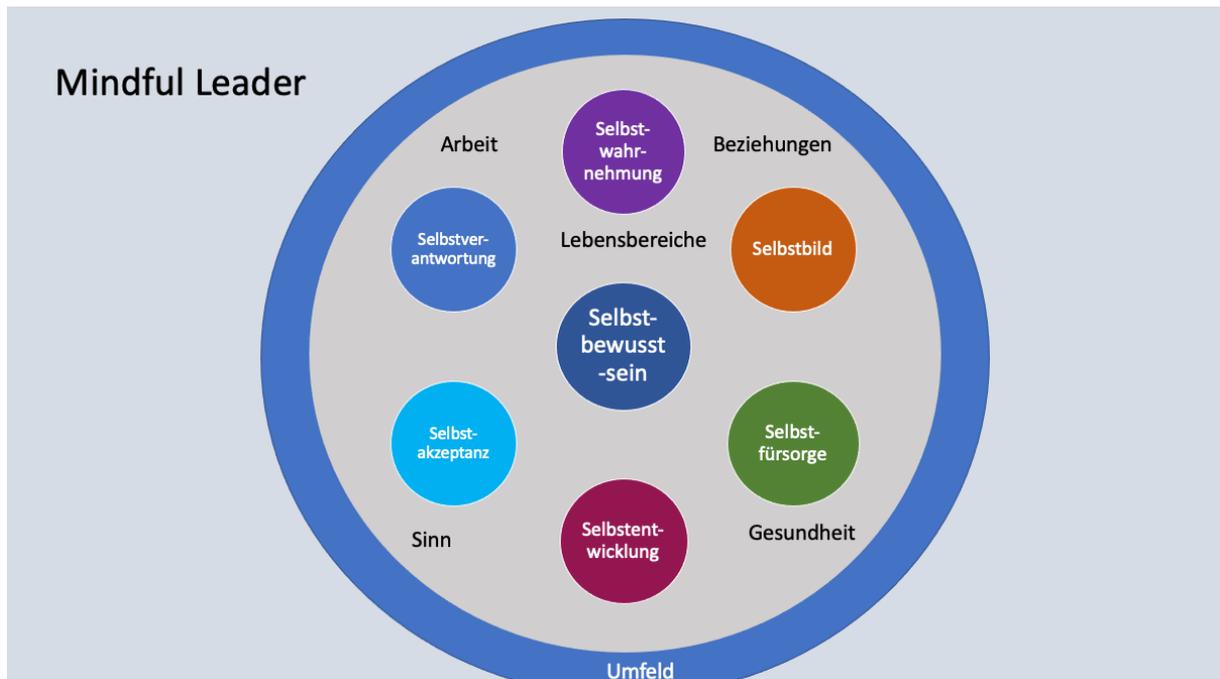


(angelehnt an: Acht Schritte zur Achtsamkeit, Friedrich D. Hinze)

## Mindful Leader

Selbstführung bedeutet, der Kapitän auf seinem eigenen Schiff zu sein. Selbstführung ist auch der erste Schritt zur Mitarbeiterführung. Wer sich nicht selbst führen kann, kann auch andere nicht führen.

Im Folgenden sind die einzelnen Bereiche zur Selbstführung beschrieben.



(angelehnt an: Acht Schritte zur Achtsamkeit, Friedrich D. Hinze)

Bei der *Selbstwahrnehmung* betrachten wir uns selbst. Wir hören uns zu, fühlen in uns hinein, spüren unsere Körperhaltung, unsere Bewegungen, unseren Atem. Betrachten unsere Gedanken, Gefühle und unsere Handlungen. Beispiel: Du nimmst wahr, wie du im Gespräch mit dem andern sitzt, die Beine vielleicht übereinandergeschlagen, den Kopf leicht geneigt. All das registrierst du genauso wie deine Gedanken und Gefühle. Vielleicht bist du – während du scheinbar zuhörst – schon auf der Suche nach einer Lösung, einer Argumentation, einer Antwort? Oder du nimmst ein Unbehagen wahr oder eine andere Emotion. Im normalen Alltag nehmen wir uns eigentlich nicht die Zeit, um in uns hineinzufühlen und zu hören. Die Gehmeditation ist eine Übung, wo du lernen kannst, dich einfach nur auf das „Gehen“ einzustellen.

Das *Selbstbild* ist das Menschenbild, das du von dir selbst hast. Es gründet auf deiner (mehr oder weniger realistischen) eigenen Vorstellung, deiner Wahrnehmung und Bewertung deiner Handlungen, das in gewissem Grad durch dein Denken, Fühlen und Verhalten sowie äußeren Einflüssen und Erwartungen gesteuert wird. Selbstbild und Fremdbild können unterschiedlich sein und kann durch Feedback von außen (das Bild, das ein anderer von uns hat) beeinflusst werden. Im Selbstbild zeigen sich deine Eigenschaften, Werte, Fähigkeiten, Einstellungen, Glaubenssätze, Bedürfnisse, Interessen, Ängste und Wünsche.

Bei der *Selbstfürsorge* nimmst du wahr, wenn du dich nicht wohlfühlst, Schmerzen hast oder dich gestresst fühlst. Du achtest auf eine gesunde Ernährung, auf genügend Bewegung, gibst deinem Körper und Geist Zeit zur Regeneration über Entspannung oder Meditation.

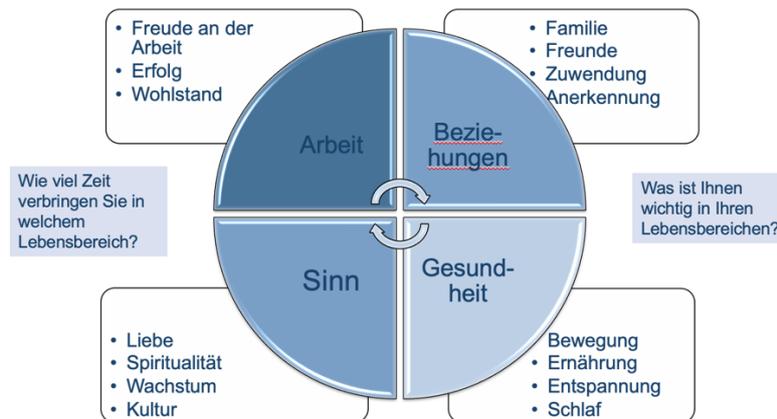
Beispielsweise hattest du in der letzten Zeit sehr viel Stress, der sich in ständigen Kopfschmerzen bemerkbar gemacht hat. Also fährst du deine Aufgaben runter, machst nur noch das, was wirklich wichtig ist, meditierst, machst Entspannungsübungen, bewegst dich draußen in der Natur – tust das, was dir guttut.

Bei der *Selbstentwicklung* befasst du dich mit deinen Wünschen und Visionen. Du fragst dich, was dir in deinem Leben wichtig ist und wie du dies erreichen kannst. Im Beruf, in Beziehungen, bei deiner Gesundheit und was dir sonst noch im Leben einen Sinn gibt, Freude bereitet und dich glücklich und zufrieden macht. Du fragst dich, welche Ressourcen und Fähigkeiten du dafür bereits hast und welche du weiter entwickeln möchtest. Du arbeitest an deinem persönlichen Wachstum.

Die *Selbstakzeptanz* ist für manche nicht ganz leicht. Hier geht es darum, sich selbst wertzuschätzen mit allen Charaktereigenschaften, Eigenheiten und Macken die man so hat. Du kannst hier deine Schwächen genauso akzeptieren wie deine Stärken. Du achtest darauf, was deine wirklichen Bedürfnisse und Wünsche sind und nimmst deine Ängste, Belastungen und Schwierigkeiten an. Du kämpfst nicht mehr gegen sie an, da dies unglaublich viel Energie verschlingt. Damit wirst du dich beim Thema zur Schattenarbeit auseinandersetzen und wenn möglich akzeptieren und transformieren.

Dem allem zugrunde liegt dein *Selbst-bewusst-sein* – und die Selbstverantwortung. Du hast deine Selbstführung selbst in der Hand. Diese Verantwortung kann dir niemand abnehmen. (Buchempfehlung: Acht Schritte der Achtsamkeit von Friedrich D. Hinze)

## Deine 4 Lebensbereiche



Eingebettet bist du in deine Lebensbereiche Arbeit – Beziehungen – Gesundheit und Sinn sowie in dein Umfeld, die Gesellschaft, Umwelt ... Laut Nossrat Pescheskian, von dem dieses Modell stammt, läuft man Gefahr krank zu werden, wenn man auf Dauer aus der Balance gerät. Denn in dem Moment, wo man einen Bereich überbeansprucht, hat man nicht mehr genug Energie und Zeit für andere Bereiche. Ich habe viele Coachees erlebt, die fast ihre gesamte Energie in ihre Arbeit gesteckt, die keinen Sport mehr getrieben und zu wenig Zeit für ihre Familie hatten. Das machte auf Dauer krank und unzufrieden. Deshalb kannst du dich in den Bereichen fragen:

**Arbeit:** Was ist dir wichtig bei deiner Arbeit? Was brauchst du, um zufrieden zu sein, um Karriere zu machen, einen spannenden Job zu haben ...

**Beziehungen:** Damit sind all deine Beziehungen gemeint. Wie gestaltest du diese? Wie gehst du mit deinen Mitmenschen um? Welche Werte hast du bei deinen Beziehungen... ?

**Gesundheit:** Was tust du, um für eine gute körperliche, geistige und seelische Gesundheit zu erhalten?

**Sinn:** Was ist dir sonst im Leben wichtig? Religion, Spiritualität, Kultur, gesellschaftliches Engagement ...

Alle Bereiche, innen und außen wirken ständig auf dich ein und bewirken Veränderungen. Durch Selbstführung kannst du dir diese Verbindungen bewusst machen, sie stärken, verändern, oder dich von dem einen oder andern trennen.