

Achtsamkeit



Stephan Böttger

Achtsamkeit ist mehr als nur heutzutage ein Modewort zu verwenden. Achtsamkeit hilft unseren Alltag, den wir oft unter Stress erleben, zu entschleunigen. Auch unsere Lebensqualität verbessert sich. Unser Alltag wird meistens als gehetzt empfunden. Bereits beim Frühstück denken wir daran, was alles zu erledigen ist. Nur selten sind wir mit unseren Gedanken tatsächlich im Hier und Jetzt.

Dieser Stress kann sich negativ auch auf unsere Gesundheit auswirken. In Folge können Depression, Burnout oder auch Angstzustände entstehen. Unsere Achtsamkeit im Alltag kann uns aufzeigen, mit Stress besser umzugehen, um auch entspannter, gesünder, glücklicher und ausgeglichener zu sein. Achtsamkeit ist eine Unterform der Meditation und hat ihren Ursprung in dem Buddhismus. Man macht sich Momente bewusst, möglichst ohne auf innere Re-

gungen und Wertung zu hören. Dieses kann gerade im Bereich der Wertung herausfordernd sein, da wir Menschen dazu neigen, verschiedene Situationen des Lebens einer Wertung zu unterziehen.

Geht man davon aus, dass der Mensch tagein, tagaus sich um den Haushalt, Freizeit sowie die berufliche Tätigkeit kümmern muss und das Gefühl vielleicht nie fertig zu werden hat, ist es auch kein Wunder, dass wir oftmals das Gefühl haben, unseren Alltag nicht zu meistern. Übungen zum Thema Achtsamkeit lassen sich relativ einfach im Alltag integrieren, somit kommt es zur Ruhe und zur Entspannung. Es hat sich auch gezeigt, dass es keinen Sinn hat, sich im Beruf total zu verausgaben, um dann nach Feierabend gar nichts mehr zu machen. Auch im Berufsalltag sollte man auf Entspannung wie Anspannung achten.

Eine Möglichkeit bietet sich in der Übung Innehalten an. Diese dient dazu, um Ruhe und Kraft zu tanken. Das Hier und Jetzt wird bewusster wahrgenommen. Dazu setzt man sich bequem hin

und beobachtet, wie der eigene Atem fließt. Man richtet die Aufmerksamkeit auf seinen Körper. Sinn kann es hier machen, den Körper als Ganzes wahrzunehmen. Man beobachtet seine Gefühle und fragt sich, wie es mir geht und was passiert. Auch diese

Beobachtung sollte möglichst ohne Bewertung stattfinden.

Eine andere Übung ist das bewusste Atmen. Diese dauert etwa 10 bis 20 Minuten. Dazu setzt man sich aufrecht, entspannt, konzentriert mit geschlossenen Augen hin und beobachtet, wie man ein- und ausatmet, möglichst ohne den Atem zu verändern oder zu kontrollieren. Der Atem geht und kommt. Ich kann auf die Atmung durch die Nase und das Ausatmen des Brustkorbes achten.

Mittlerweile werden Achtsamkeitsübungen im verhaltenstherapeutischen Verfahren von Medizinerinnen und Therapeuten mit Erfolg angewendet. Die Achtsamkeitsmeditation hat nichts mit Esoterik zu tun. Nicht wenige Menschen neigen dazu, wenn Sie das Thema Achtsamkeit für sich annehmen, als nächsten Schritt das Thema des sogenannten Minimalismus für sich zu entdecken.

Allen Lesern wünsche ich ein fröhliches sowie friedvolles Weihnachten und alles Liebe und Gute im Neuen Jahr.

Stephan Böttger
Beratung, Training, Coaching
Braunschweig

STEPHAN BÖTTGER

BERATUNG · TRAINING · COACHING

SAARBRÜCKENER STR. 222 TEL./FAX: 0531-505094
38116 BRAUNSCHWEIG MOBIL: 0170-5518938

INFO@SB-COACH.DE / WWW.SB-COACH.DE

12/2020