

[Achtsamkeit - Entscheidung für einen neuen Weg](#)

Bearbeitet von
Alois Burkhard, Juliane Stern

1. Auflage 2015. Taschenbuch. 228 S. Paperback
ISBN 978 3 7945 3119 6
Format (B x L): 12 x 18,5 cm
Gewicht: 256 g

[Weitere Fachgebiete > Medizin > Human-Medizin, Gesundheitswesen > Medizin, Gesundheit: Sachbuch, Ratgeber](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](#) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Ungeduld

Achtsamkeit hilft, uns daran zu erinnern, dass Ungeduld häufig völlig sinnlos ist. Ein Baum oder eine Pflanze wachsen ja auch nicht schneller, wenn man daran zieht oder weil man es sich wünscht. Darauf vertrauen, dass sich die Dinge in ihrem eigenen Rhythmus entwickeln, ist eine echte Herausforderung. Die innere Einstellung dazu entsteht nicht automatisch, man muss den Geist erst daran gewöhnen und ihn schulen, sonst fällt er schnell in alte Muster zurück. Erinnern Sie sich an die Gärtnergeschichte.

Die Empfehlung ist, sich gerade dann in Geduld zu üben, wenn Sie es eilig haben, wenn Sie mal wieder unglaublich getrieben sind. Überprüfen Sie in diesem aktuellen Moment, ob Eile oder Ungeduld angemessen oder unangebracht sind. Wichtig sind eine freundliche, offene Haltung und die Bereitschaft, sich bei Ungeduld mit sich selbst, äußeren Rahmenbedingungen oder anderen Menschen, ertappen zu wollen. Nur dann hat man die Wahl, neue Erfahrungen zu machen. Auch in diesem Zusammenhang entscheidet man sich aktiv für einen neuen Weg. Unterstützen können Sie Ihre Entscheidung, geduldiger zu leben, indem Sie sich mit dem eigenen Atem verankern und sich klarmachen, dass Ungeduld, Hektik und Unbewusstheit oft nicht hilfreich sind. Durch diese Art Achtsamkeit tritt manchmal unerwartet ein „Hauch“ von innerer Ruhe ein. Das ist ein wunderbarer Moment. Solche Momente können zu zuverlässigen Verbündeten im Leben werden, die wie ein kleiner Samen beachtet, gepflegt und gegossen werden müssen. Auch hier gilt: Eine liebevoll anhaltende Dosierung bringt die besten Ergebnisse. Halten Sie Ausschau nach Ihrer Ungeduld und begegnen Sie ihr achtsam.

Zwangspausen

Eine besondere Herausforderung ist das freundliche Üben in sogenannten Zwangspausen, die der Alltag einem serviert. Das sind Pausen, die häufig mehrfach über den Tag verteilt in unserem Alltag auftauchen. Pausen, die keiner braucht und die in der Regel eher aversive Gefühle hervorrufen. Sie scheinen immer dann vermehrt aufzutreten, wenn wir es besonders eilig haben. Der erste Schritt ist, Zwangspausen als solche zu erkennen. Der zweite Schritt ist, die Bereitschaft zu entwickeln, diese „Zwangspausen“, weil ja sowieso schon eingetreten, als Übungszeit zu nutzen. Da wir bereits wissen, dass wir es lieber anders hätten, aber Wünschen oder Fluchen die Situation nicht positiv verändern, akzeptieren wir die unvermeidliche Pause und machen das Beste daraus. Oder haben Sie schon mal erlebt, dass eine rote Ampel grün wird, weil Sie es sich intensiv gewünscht haben? Oder dass ein gerade vor der Nase abgefahrener Zug anhält, um Sie doch noch mitzunehmen?

Die häufigsten Zwangspausen sind: rote Ampeln (gilt für Fußgänger, Auto- oder Radfahrer), Warteschlangen an der Kasse im Supermarkt oder an der Fleisch- oder Käsetheke, bei Konzerten vor der Damentoilette, telefonische Warteschleifen, das Hochfahren des Computers, Aufzüge, die nicht oder nie kommen, Waschmaschinen, die sich nicht direkt zum Programmende öffnen lassen und so weiter.

Begeben Sie sich in Ihrem Alltag humorvoll auf die Suche nach kürzeren oder längeren Zwangspausen. Jede Zwangspause kann Übungszeit werden.

Was kann geübt werden? Je nach Länge der „Übungszeit“: eine beruhigende Atemübung (► Kap. „Achtsames Atmen“), achtsames Hören oder Sehen (► Kap. „Achtsames Hören“, „Achtsames Sehen“), Nichtbewerten (passt ei-

gentlich immer, ▶ Kap. „Nichtbewerten im Alltag“), eine kurze Gehmeditation (▶ Kap. „Entschleunigung durch Gehmeditation“), ein kurzer Bodyscan (▶ Kap. „Time-out-Übung, kurzer Bodyscan“) oder die bewusste Auseinandersetzung damit, dass es so ist, wie es ist, und nicht, wie ich es mir wünsche (▶ Kap. „Annehmende Haltung“, „Akzeptanz im Alltag“). Mit ein wenig Praxis werden bestimmte Situationen durchaus leichter.

Achtsames Zuspätkommen



Wenn Sie das nächste Mal offensichtlich zu spät zu einem Termin kommen, praktizieren Sie diese Übung. Sie stehen beispielsweise im Stau oder jemand hat Sie in ein Gespräch verwickelt, auf jeden Fall ist klar, dass Sie es nicht schaffen, pünktlich zu sein, auch wenn Sie sich jetzt beeilen. Machen Sie sich dies zunächst klar. Akzeptieren Sie die Situation.

Nehmen Sie einige bewusste Atemzüge, während Sie sich weiter Richtung Ziel bewegen. Nutzen Sie eine rote Ampel als Gelegenheit für eine sogenannte Zwangspause, anstatt sich wie früher noch mehr aufzuregen. Vertiefen Sie Ihren Atem, wohl wissend, dass Sie keinen Einfluss mehr auf Ihre Pünktlichkeit nehmen können. Das ist auch eine gute Gelegenheit, das freundliche Lächeln im Gesicht zu üben, obwohl Ihnen gerade nicht nach Freude zumute ist.

Wenn Sie sich nun verspätet Ihrem Termin nähern, machen Sie sich noch einmal klar, dass Sie nichts mehr ändern konnten, um pünktlich zu sein. Bevor Sie die Tür, zum Beispiel zum Besprechungszimmer, öffnen, atmen Sie noch einmal tief durch, in dem Bewusstsein zu spät zu sein, und öffnen Sie dann erst die Tür.

Finden Sie heraus, wie und ob sich dies von den üblichen Erfahrungen unterscheidet.



Erreichbarkeit

Wir sind mehr oder weniger ständig erreichbar, sind häufig „online“, in Kontakt mit der ganzen Welt. In Bezug auf die eigene Person sind wir aber eher „offline“. Natürlich gibt es Momente, in denen es unumgänglich ist, ans Telefon zu gehen oder eine SMS in Empfang zu nehmen.

Aber: Fragen Sie sich einmal, wie oft Sie etwas, was Sie gerade tun, unterbrechen, weil jemand etwas von Ihnen möchte. Wenn man sich darauf eingelassen und Auskunft gegeben hat, kann man die eigene geplante Tätigkeit nicht mit der entsprechenden Muße weiterführen oder konzentriert beenden. Trotzdem gehen wir fast automatisch ans Telefon. Bei vielen Menschen geht sogar messbar der Puls in die Höhe, wenn es klingelt. Es ist gut, wenn Ihr Telefon das nächste Mal klingelt, kurz innezuhalten und sich zu fragen, ob Sie aus bestimmten Gründen, zum Beispiel wegen der Arbeit, abheben müssen oder ob Sie, wenn dies nicht der Fall ist, das Gespräch mal nicht entgegennehmen und sich gegebenenfalls zu einem späteren Zeitpunkt von sich aus melden. Achtsamkeit heißt ja auch lernen, sich nicht stören zu lassen. Falls Sie beruflich viel erreichbar sein müssen, ist es hilfreich, bevor Sie ein Gespräch entgegennehmen, zweimal bewusst durchzuatmen und erst danach das Gespräch anzunehmen, um sich dann bewusst dem Gesprächspartner zu widmen.

Dies ist nur ein Minizeitfenster, welches aber ermöglicht, Distanz zu schaffen von dem, was Sie gerade gemacht haben und sich einzustellen auf das, worum es in dem folgenden Gespräch geht. Verwenden Sie ruhig Anhaltspunkte in Ihrer Umgebung (die genannten Zettel oder ein Smiley aufs Telefon geklebt) als Erinnerungshilfe.