



Achtsamkeit: Was bedeutet dieser Begriff?

Was bedeutet dieser Begriff? Der Begriff Achtsamkeit hat in den letzten Jahren immer mehr an Beliebtheit gewonnen, gerade auch in Führungskräfte-seminaren zu Selbstmanagement und Stressreduktion.

Es gibt zahlreiche Definitionen. Hier ist meine:

Achtsamkeit ist die Art der Konzentration und Aufmerksamkeit, bei der ich bewusst und klar wahrnehme, was im gegenwärtigen Augenblick geschieht – ohne diese Wahrnehmungen in irgendeiner Form zu bewerten, ohne in die Vergangenheit oder Zukunft zu schauen. Es zählt das Jetzt.

Achtsamkeit bedeutet für mich auch, dass ich mich gut reflektiere – meine Stärken und Grenzen kennenlerne –, wodurch ich bewusst mit meinen Ressourcen umgehen kann. Die Übungen geben mir Energie und Kraft, um leistungsfähig zu bleiben. Sie geben mir aber auch mehr Lebensfreude, weil ich gelassener reagiere und wieder lerne, die schönen Momente des Lebens zu schätzen und zu genießen.

Mir hat das Training mit unterschiedlichen Methoden geholfen, das Leben wieder zu entdecken. Das ist ein Unterschied zu neu entdecken. Denn wir modernen Menschen verlieren in unserem Getriebensein den Bezug zu uns, unserem Körper, unserer Umgebung. Dies wiederzuerlangen macht Spaß und gibt mir immer wieder einen Energiekick.

Karin Bacher

Mehr Informationen unter der Website von Mindful Business Life – Programm für mehr Gelassenheit.
www.mindful-business-life.de