

### **Achtsamkeit: Fokus auf das, was mir gut tut.**

Achtsamkeitsübung für den Joballtag

Gelassen auf Nervendes oder Stressendes reagieren, das ich eh nicht ändern kann, ist eine der wertvollsten Haltungen, um entspannter durchs Leben zu gehen.

Parallel ist es hilfreich, zu erkennen, welche Menschen, Projekte, Aufgaben und welches Umfeld mir gut tut. Statt auf's Negative (manche Menschen neigen dazu) lenken Sie bitte Ihre Achtsamkeit auf das Positive in Ihrem beruflichen Umfeld.

Hier zwei Impulse:

### **Umgang mit dem Unvermeidlichen**

Stau auf dem Weg zur Arbeit? Kann ich nicht ändern! Was kann ich also Sinnvolles tun in der Zeit? Hörbuch oder Musik hören z. B. eine Atemmeditation machen, bewusst die Dinge um mich herum wahrnehmen ... Alles nur nicht aufregen. Bringt nichts. Folge ist nur, dass ich schon genervt zur Arbeit gehe und der Tag schlecht startet. Da ich beruflich viel Zeit im Auto verbringe, habe ich mich entsprechend eingerichtet und z. B. auch immer etwas zum Schreiben dabei, um mir Gedanken, Eindrücke oder Ideen zu notieren. Ich nutze die Zeit für mich und betrachte Stauzeit einfach als geschenkte Zeit.

Es gibt Personen, Aufgaben oder Rahmenbedingungen im Job, die wir als anstrengend, nervend, schwierig oder energiefressend wahrnehmen. Unkooperative Kollegen, der unfreundliche Chef, das laute Großraumbüro. Die Fragen hierbei, die wir uns stellen müssen sind: Kann ich etwas daran ändern oder kann ich mich da rausnehmen? Versetzung, anderes Projekt, Konflikt mit dem Kollegen lösen, vielleicht auch mein Verhalten reflektieren und ggfs. ändern usw. Wenn ich nichts ändern kann und auch nicht gehen will, gibt es nur einen Weg:

Dem Unvermeidbaren gelassen begegnen. In der Achtsamkeitslehre bedeutet dies, den nutzlosen inneren Widerstand aufzugeben, um das Ganze nicht noch leidvoller zu machen.

### **Fokus auf das Positive**

Ich schaffe mir Klarheit darüber, welche Menschen, Situationen, Tätigkeiten, welches Umfeld und welche Projekte mir guttun, ergo, was sich positiv und energiespendend anfühlt, Freude schenkt oder gar beflügelt. Darauf richte ich meine Aufmerksamkeit und schöpfe Kraft daraus.

Fazit: Ich muss mich verstärkt diesen Themen widmen, häufigere Gespräche mit den betreffenden Personen führen und damit das positive Umfeld sowohl erhalten als auch weiterhin fördern.

Tipp von Karin Bacher