

Handbuch für das Seminar
Gelassen in stressigen Zeiten

Strategien zur Stressbewältigung

Sigmar Mönch
Trainer für Stressbewältigung, Resilienz, Achtsam im Job
www.siegmarmönch.de



Was ist Stress?

Obwohl jeder weiß, was gemeint ist, wenn man „gestresst“ ist, ist der Begriff Stress komplexer und schwerer zu fassen. Aus evolutionärer Sicht ist Stress ein uralter, biologisch sinnvoller Mechanismus, der dem Menschen durch einen reflexhaften Angriffs- oder Fluchtmechanismus das Überleben sichert. Bei drohender Gefahr wird dem Menschen durch eine blitzschnelle Kräftemobilisierung des Organismus eine schnelle Anpassung an Belastungen und Herausforderungen ermöglicht.

Diese durch Stress ausgelöste körperliche Aktivierung ist nun nicht per se gesundheitsschädlich, sondern kann, wenn sie von regelmäßigen Phasen der Entspannung abgelöst wird, sogar als „Würze des Leben“, betrachtet werden, wie Selye, ein Pionier der Stressforschung dies getan hat. Der „steinzeitliche“ Mechanismus Stress, der uns im positiven Fall reflexartiges und hellwachtes Reagieren ermöglicht, wird für den heutigen Menschen erst dadurch zum Problem, dass er in einer modernen Gesellschaft durch eine Vielzahl von Reizen zwar unzählige Male am Tag ausgelöst wird, zugleich aber die durch die Stressreaktion produzierte Energie nicht mehr in Kampf oder Flucht verbraucht wird.

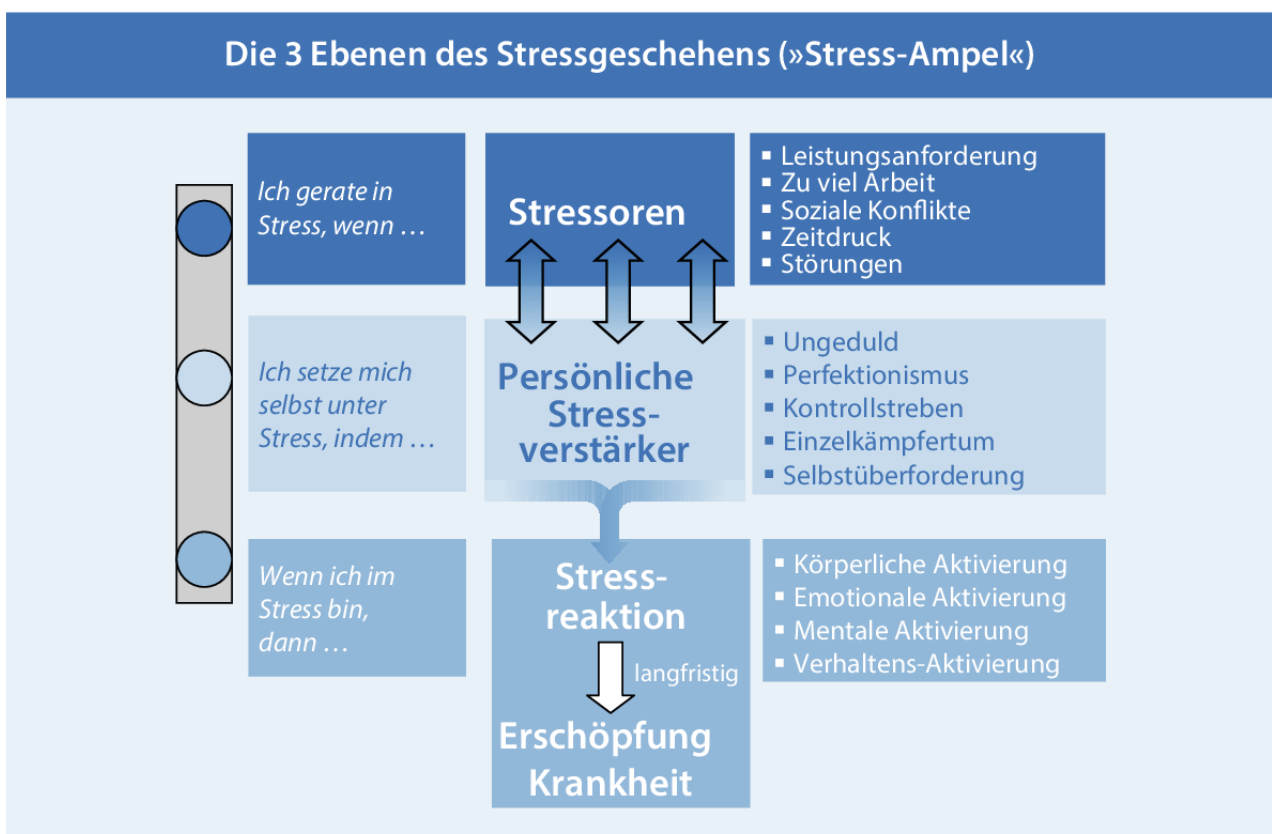
Mit dem Stressbegriff ist nun aber keineswegs – wie man es im umgangssprachlichen Gebrauch häufig vorfindet – nur die Stressreaktion gemeint, die sich – wie jeder aus eigenem Erleben weiß – in vielfältigen körperlichen Symptomen ebenso zeigt wie in Gedanken, in Gefühlen und im Verhalten. Genauso einseitig wäre es auch beim Stressbegriff nur an die Stressauslöser bzw. Stressoren zu denken, also an all die äußeren Bedingungen/Reize, die einem Menschen als Gefahr u. Bedrohung erscheinen mögen (bspw. Lärm, Zeitdruck, Ärger mit Partner, Kindern o. Kollegen, Arbeitsplatzveränderungen etc., etc.).

Stress ist weder nur Reiz (Stressauslöser) noch nur Reaktion. Vielmehr stehen nach heute verbreitetem Verständnis, welches auf den Stressforscher Lazarus zurückgeht, beide Aspekte (Stressor u. Stressreaktion) in einer Beziehung der wechselseitigen Beeinflussung (Transaktion) zueinander, einer Verbindung zwischen einer sich ständig verändernden Situation und einer denkenden, fühlenden und handelnden Person, die sich beide beeinflussen und aufeinander wirken. Nach dieser Auffassung gibt es keine Reize, die per se „objektiv“ als Stressauslöser wirken. Dazu (zum Stressauslöser) werden sie erst durch die **individuelle Bewertung** der Person, welche die Situation erlebt. Diese Bewertungen, die blitzschnell und fast zeitgleich ablaufen, entscheiden darüber, ob wir eine Situation als irrelevant bzw. als angenehm positiv erleben oder als stressbezogen, d.h. als bedrohlich, als schädigend oder als herausfordernd.

Ebenso beeinflussen die Bewertungen maßgeblich die Art der Stressreaktion. Anders als zu Zeiten Selyes weiß man heute, dass die Stressreaktion nicht bei allen Menschen und in allen Belastungssituationen in gleicher stereotyper Weise abläuft, sondern dass sie je nach individueller Reaktionsspezifität (einer reagiert stärker über den Verdauungsapparat, ein anderer mehr über das Herz-Kreislauf-System) und je nach Bewertung mit unterschiedlichen Emotionen verbunden ist, denen wiederum jeweils spezifische neuroendokrine Stressreaktions-muster (Veränderungen in Gehirn, Nerven- u. Immunsystem sowie auf hormoneller Ebene) zugeordnet werden können.

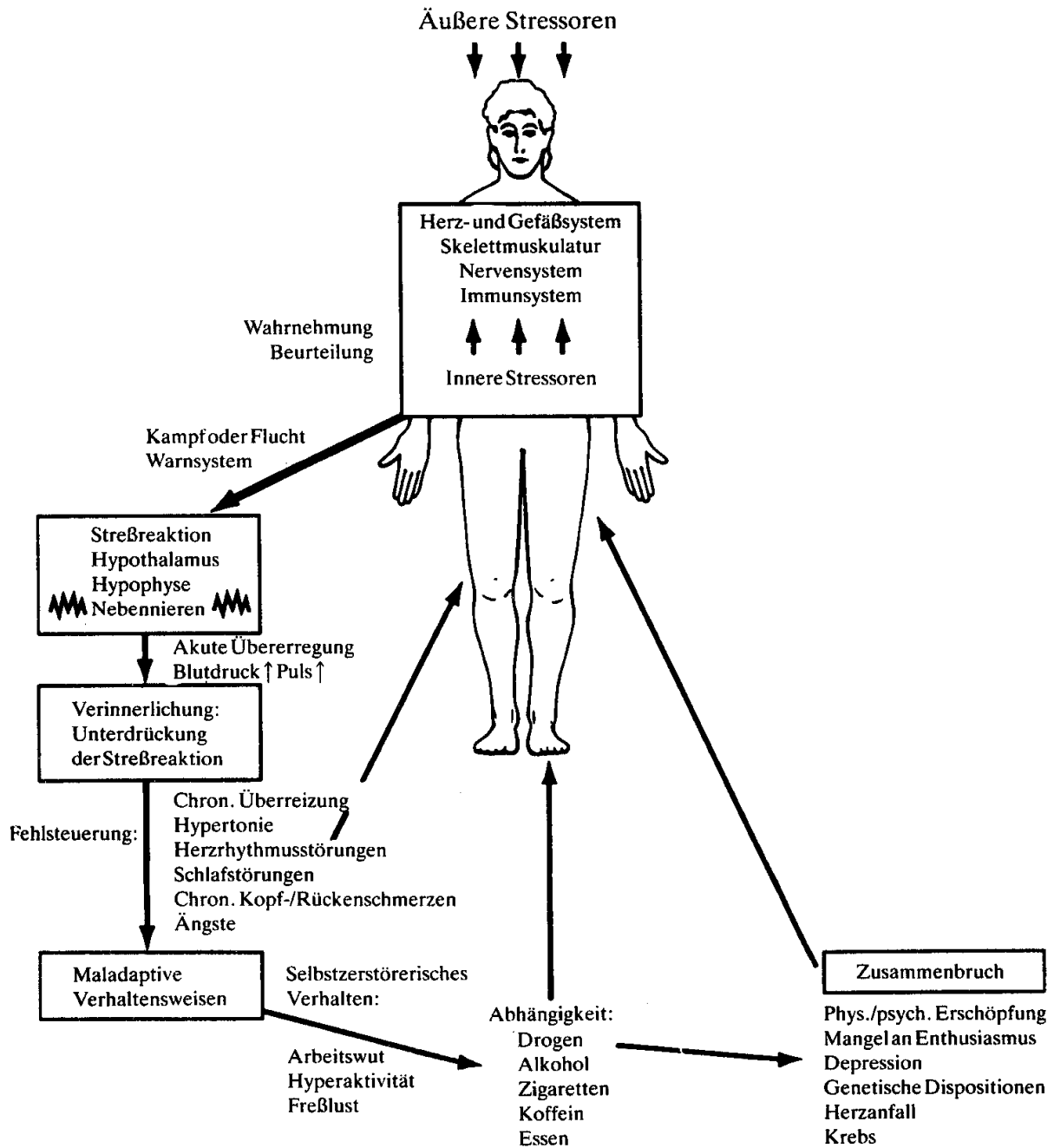
Einige Emotionsforscher schlagen daher vor, statt von unspezifischem Stress genauer von Stress-Emotionen zu sprechen. Wie viele und wie sehr Krankheiten durch Stress-Emotionen (besonders Ärger/Wut; Angst/Furcht; Depression) bedingt u./o. beeinflusst werden, wird durch zahlreiche Forschungsergebnisse der letzten Jahre zunehmend deutlicher. In der einschlägigen Literatur ist daher schon die Rede davon, dass die herkömmliche Unterscheidung zwischen somatischen und psychosomatischen Krankheiten überholt und nicht länger sinnvoll ist.

Quelle: Ulla Franken

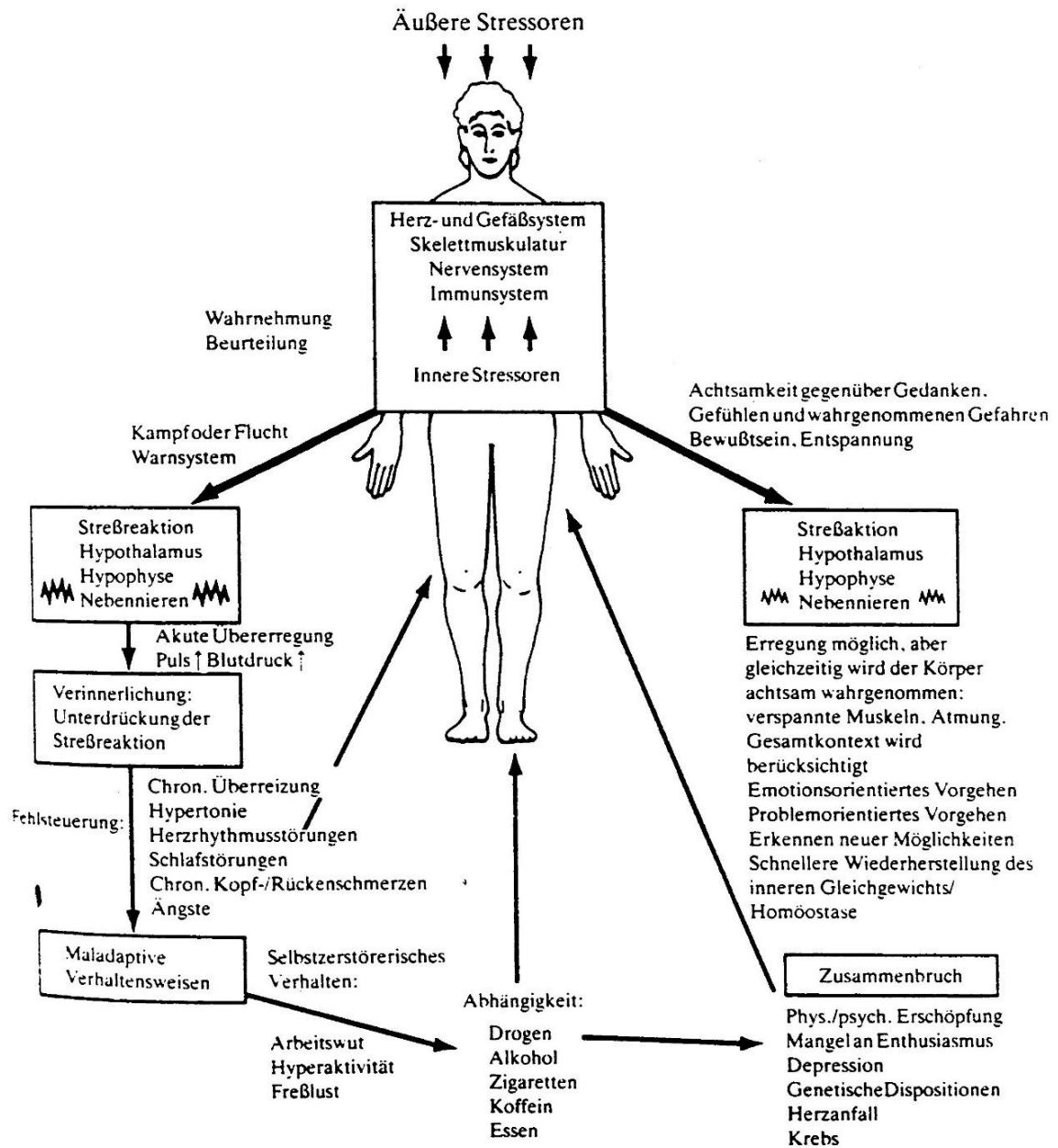


© 2018, Springer-Verlag GmbH Deutschland. Aus: Kaluza, G.: Stressbewältigung

DER STRESSREAKTIONS-ZYKLUS



DAS STRESSAKTIONS-PROGRAMM



Checkliste: Warnsignale für Stress

Die folgenden Punkte können Anzeichen für Überforderung sein.

Welche davon haben Sie in der letzten Woche an sich feststellen können?

	stark	leicht	kaum / gar nicht	Punkte
Körperliche Warnsignale				
Herzklopfen/Herzstiche Chronische	2	1	0	
Engegefühl in der Brust	2	1	0	
Atembeschwerden	2	1	0	
Schlafstörungen	2	1	0	
Müdigkeit	2	1	0	
Verdauungsbeschwerden	2	1	0	
Magenschmerzen	2	1	0	
Appetitlosigkeit	2	1	0	
Muskelverspannungen	2	1	0	
Kopfschmerzen	2	1	0	
Rückenschmerzen	2	1	0	
Kalte Hände/Füße	2	1	0	
Starkes Schwitzen	2	1	0	
Emotionale Warnsignale				
Nervosität, innere Unruhe	2	1	0	
Gereiztheit, Ärgergefühle	2	1	0	
Angstgefühle, Versagensängste	2	1	0	
Unzufriedenheit/Unausgeglichenheit	2	1	0	
Lustlosigkeit	2	1	0	
Innere Leere, »ausgebrannt sein«	2	1	0	
Kognitive Warnsignale				
Ständig kreisende Gedanken/Grübeleien	2	1	0	
Konzentrationsstörungen	2	1	0	
Leere im Kopf (»black out«)	2	1	0	
Tagträume	2	1	0	
Alpträume	2	1	0	
Leistungsverlust/häufige Fehler	2	1	0	
Warnsignale im Verhalten				
Aggressives Verhalten gegenüber anderen, »aus der Haut fahren«	2	1	0	
Fingertrommeln, Füße scharren, Zittern, Zähne knirschen	2	1	0	
Schnelles Sprechen oder Stottern	2	1	0	
Andere unterbrechen, nicht zuhören können	2	1	0	
Unregelmäßig essen	2	1	0	
Konsum von Alkohol (oder Medikamenten) zur Beruhigung	2	1	0	
Private Kontakte »schleifen lassen«	2	1	0	
Mehr Rauchen als gewünscht	2	1	0	
Weniger Sport und Bewegung als gewünscht	2	1	0	
Gesamtpunktzahl				

Checkliste: Warnsignale für Stress

Bewertung:

0–10 Punkte

Sie können sich über Ihre relativ gute gesundheitliche Stabilität freuen. Ein Entspannungstraining wird bei Ihnen vor allem vorbeugende Wirkung haben.

11–20 Punkte

Die Kettenreaktionen von körperlichen und seelischen Stressreaktionen finden bei Ihnen bereits statt. Sie sollten möglichst bald damit beginnen, Ihre Kompetenzen zur Stressbewältigung zu erweitern.

21 und mehr Punkte

Sie stecken bereits tief im Teufelskreis der Verspannungen, emotionalen Belastungen und Gesundheitsstörungen. Sie sollten auf jeden Fall etwas gegen Ihren Stress und für mehr Gelassenheit, Ruhe und Leistungsfähigkeit tun.

Checkliste: © 2018, Springer-Verlag GmbH Deutschland. Aus: Kaluza, G.: Stressbewältigung

Du kannst die Wellen nicht anhalten, aber Du kannst lernen, auf ihnen zu reiten.

Jon Kabat-Zinn

Die 5 Stressverstärker und was dahinter steckt

— Sei perfekt!

Im Hintergrund dieses Stressverstärkers steht das Leistungsmotiv, der Wunsch nach Erfolg und Selbstbestätigung durch gute Leistungen. Wer leistungsmotiviert ist, will etwas gut, besser oder - am besten - am besten machen. Wenn dieses Motiv allerdings übermächtig und zur absoluten Forderung erhoben wird, dann verbindet es sich mit einer ausgeprägten Stressanfälligkeit vor allem gegenüber solchen Situationen, in denen ein Misserfolg, Versagen und eigene Fehler möglich sind oder drohen. Durch das perfektionistische Leistungsverhalten wird versucht, derartige Situationen unter allen Umständen zu vermeiden. Das Problem besteht hier nicht darin, sich ständig verbessern zu wollen oder nach Höchstleistungen zu streben. Auch gibt es selbstverständlich Aufgabenbereiche, in denen es auf höchste Genauigkeit und Perfektion ankommt. Problematisch wird es dann, wenn das perfektionistische Leistungsstreben in alle Lebensbereiche hineingetragen und auf jede beliebige berufliche Aufgabe oder private Aktivität übertragen wird. Dies führt über kurz oder lang unweigerlich in die Selbstüberforderung und schließlich Erschöpfung.

— Sei beliebt!

Im Hintergrund dieses Stressverstärkers steht das Bindungsmotiv der Wunsch nach Zugehörigkeit, nach Angenommensein und Liebe. Wenn dieses Motiv übermächtig und zur absoluten Forderung erhoben wird, dann verbindet es sich mit einer ausgeprägten Stressanfälligkeit vor allem gegenüber solchen

Situationen, in denen Ablehnung, Kritik und Zurückweisung durch andere möglich sind oder drohen. Als besonders belastend wird auch erlebt, wenn man eigene Interessen vertreten und andere enttäuschen muss oder wenn Konflikte, Meinungsverschiedenheiten u.Ä. mit anderen bestehen. Derartige Situationen müssen unter allen Umständen vermieden oder entschärft werden. Dies wird versucht, indem man eigene Interessen zurückstellt und sich bemüht, es buchstäblich allen recht zu machen. Auch eine übergroße Hilfsbereitschaft steht bisweilen im Dienst des »Sei beliebt!«-Verstärkers. Sicher gibt es immer wieder Situationen, in denen es notwendig oder angemessen ist, Kompromisse zu schließen, nachzugeben und anderen zu helfen. Das Problem liegt auch hier wieder in der Übertreibung, in einem »Zuviel des Guten«, das auf längere Sicht in die Selbstüberforderung und ins Burn-out führt.

— Sei unabhängig!

Im Hintergrund dieses Stressverstärkers steht das Autonomiemotiv, der Wunsch nach persönlicher Unabhängigkeit und Selbstbestimmung. Wenn dieses Motiv übermächtig und zur absoluten Forderung erhoben wird, dann verbindet es sich mit einer ausgeprägten Stressanfälligkeit vor allem gegenüber solchen Situationen, in denen eine Abhängigkeit von anderen, eigene Hilfsbedürftigkeit und Schwächen erlebt werden oder drohen. Menschen, mit einem stark ausgeprägten Autonomiestreben erledigen deshalb ihre Aufgaben am liebsten allein und machen Schwierigkeiten, Sorgen

© 2018, Springer-Verlag GmbH Deutschland. Aus: Kaluza, G.: Stressbewältigung

■ **Abb. 12.24** Die 5 Stressverstärker und was dahinter steckt

und Ängste mit sich allein aus. Es fällt ihnen schwer, andere um Hilfe oder Unterstützung zu bitten und sich anderen anzuvertrauen. Sie versuchen unter allen Umständen gegenüber sich und anderen das Bild der Stärke und Unabhängigkeit aufrechtzuerhalten. Dass ein solches Verhalten längerfristig leicht in die Selbstüberforderung bis zur Erschöpfung führen kann, liegt auf der Hand. Stressverschärfend wirkt hier nicht das an sich gesunde Streben nach Unabhängigkeit, sondern wieder dessen einseitige Übertreibung, die es nicht erlaubt, sich auch einmal bei anderen anzulehnen und sich helfen zu lassen.

— **Behalte die Kontrolle!**

Im Hintergrund dieses Stressverstärkers steht das Kontrollmotiv, der Wunsch nach Sicherheit im und Kontrolle über das eigene Leben. Wenn dieses Motiv übermächtig und zur absoluten Forderung erhoben wird, dann verbindet es sich mit einer ausgeprägten Stressanfälligkeit vor allem gegenüber solchen Situationen, in denen Kontrollverlust, Fehlentscheidungen und Risiken möglich sind oder drohen. Um solche Situationen zu vermeiden, versuchen Menschen mit einem starken Kontrollstreben möglichst alles selbst unter Kontrolle zu haben. Es fällt ihnen schwer zu delegieren. Sie neigen dazu, sich ständig Sorgen über mögliche Risiken und Gefahren zu machen, und es kostet sie viel Zeit und Kraft, Entscheidungen zu treffen, aus Angst, mögliche Risiken zu übersehen. So kann auch dieser Stressverstärker längerfristig Selbstüberforderung und Ausbrennen begünstigen, da eine hundertprozentige Sicherheit und Kontrolle nicht zu erreichen sind. Gerade in Zeiten zunehmender Unsicherheit

bedarf das Sicherheitsstreben eines Ausgleichs durch Mut zum kalkulierten Risiko, durch Loslassen und durch Vertrauen.

— **Halte durch!**

Im Hintergrund dieses Stressverstärkers steht das zentrale Streben nach Lustgewinn und Unlustvermeidung, das hier allerdings nicht zu stark ausgeprägt ist, wie das bei anderen Stressverstärkern der Fall ist, sondern im Gegenteil zu stark unterdrückt wird. Man ist zu hart zu sich selbst. Bei der Verfolgung von Zielen gilt Durchhalten als oberste Maxime. Dies kann dann dazu führen, dass man sich keine Pausen erlaubt, dass man Signale eigener Erholungsbedürftigkeit ignoriert oder verleugnet, dass man an unrealistischen Zielen oder unlösbaren Aufgaben zu lange festhält, und sich so selbst langfristig in die Erschöpfung treibt. Natürlich ist es eine wichtige, ja notwendige Fähigkeit, das Luststreben überwinden, sich bei der Verfolgung von Zielen auch unangenehmen Aufgaben stellen zu können und die eigene Komfortzone zu verlassen. Problematisch ist hier wieder die Übertreibung, ein »Zuviel des Guten«, das es nicht erlaubt, sich auch einmal auszuruhen und sich unangenehmen Dingen zu entziehen.

© 2018, Springer-Verlag GmbH Deutschland. Aus: Kaluza, G.: Stressbewältigung

■ **Abb. 12.24** Fortsetzung

Persönliche Stressverstärker hinterfragen

Mit den folgenden Fragen können Sie stressverschärfende Einstellungen hinterfragen und förderliche Einstellungen entwickeln.

Um welchen Stressverstärker geht es?

Frage 1: Was ist das Gute an diesem Stressverstärker? Welche positiven Eigenschaften und Verhaltensweisen sind damit verbunden?

Frage 2: Was spricht gegen diesen Stressverstärker? Was sind negative Aspekte?

Frage 3: Wie lautet der extreme Gegenpol zu diesem Stressverstärker?

Frage 4: Wie könnte eine förderliche, entlastende Einstellung lauten?

© 2018, Springer-Verlag GmbH Deutschland. Aus: Kaluza, G.: Stressbewältigung

■ **Abb. 12.25** Persönliche Stressverstärker hinterfragen

Förderliche Einstellungen

	Mögliche förderliche Gedanken	Mein Satz
Sei perfekt!	<ul style="list-style-type: none"> — Auch ich darf Fehler machen. — Aus Fehlern werd ich klug. — Ich bin okay trotz Fehlern. — Gut/brauchbar/80% ist oft gut genug. — Weniger ist manchmal mehr. — So gut wie möglich, so gut wie nötig. — Ab und zu lasse ich fünf gerade sein. — Ich gebe mein Bestes und achte auf mich. — Ich unterscheide zwischen wichtig und unwichtig. 	
Sei beliebt!	<ul style="list-style-type: none"> — Ich darf »nein« sagen. — Ich achte auf meine Grenzen/meine Bedürfnisse. — Ich Sorge auch für mich. — Ich bin gut zu mir. — Ich darf andere enttäuschen. — Ich kann/will/muss es nicht allen recht machen. — Ich darf anecken. — Ich darf kritisieren/meine Meinung sagen. — Ich darf kritisiert werden. 	
Sei unabhängig!	<ul style="list-style-type: none"> — Ich darf auch mal Schwäche zeigen. — Schwächen sind menschlich. — Ich darf um Hilfe/Unterstützung bitten. — Es gibt Hilfe/Unterstützung für mich. — Ich gebe anderen die Chance, mich zu unterstützen. — Ich lasse mich unterstützen/mir helfen. — Ich kann/darf mich auf andere verlassen/anderen vertrauen. — Ich darf/kann delegieren. — Ich darf meine Gefühle zeigen. — Ich darf mich anlehnen. 	
Behalte die Kontrolle!	<ul style="list-style-type: none"> — Ich darf loslassen. — Risiko/Unsicherheit gehört dazu. — Ich darf ein Risiko eingehen. — Ich traue mich. — Ich kann/darf entscheiden für jetzt. — Mut tut gut. — Ich kann Entscheidungen korrigieren. — Ich kann/darf spontan sein. — Ich kann/darf auf meinen Bauch vertrauen. — Ich bleibe gelassen, auch wenn ich nicht weiß, was kommt. — No risk, no fun! 	
Halte durch!	<ul style="list-style-type: none"> — Ich Sorge für mich. — Ich pass auf mich auf. — Ich darf mich ausruhen/entspannen. — Ich darf es mir leicht machen. — Ich darf loslassen. — Ich darf aufgeben — Ich habe Grenzen, und das ist gut. 	

© 2018, Springer-Verlag GmbH Deutschland. Aus: Kaluza, G.: Stressbewältigung

▣ **Abb. 12.26** Förderliche Einstellungen

Fragen zur Selbstreflexion

(1) Wie wichtig ist es für mich, den Stress in dieser Situation zu verringern?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gar nicht wichtig sehr wichtig

(2) Kommt der Stress in dieser Situation von außen oder setze ich mich selbst unter Druck?

von außen	sowohl als auch	von innen	
Habe ich Einfluss auf das Eintreten der Situation?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein <input type="radio"/> vielleicht	Habe ich falsche Erwartungen an mich oder andere?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein <input type="radio"/> vielleicht
Habe ich Einfluss auf den Verlauf der Situation?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein <input type="radio"/> vielleicht	Sehe ich nur die negativen/bedrohlichen Seiten der Situation?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein <input type="radio"/> vielleicht
Habe ich Einfluss auf das Ergebnis der Situation?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein <input type="radio"/> vielleicht	Schätze ich meine eigenen Fähigkeiten zu gering ein?	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein <input type="radio"/> vielleicht

© 2018, Springer-Verlag GmbH Deutschland. Aus: Kaluza, G.: Stressbewältigung

▣ **Abb. 12.34** Fragen zur Selbstreflexion

Das 3 × 4 der Stresskompetenz

Instrumentelle Stresskompetenz	Mentale Stresskompetenz	Regenerative Stresskompetenz
<ol style="list-style-type: none">1. Lernen – Fachliche Kompetenzen2. Soziales Netz aufbauen3. Grenzen setzen/ sich selbst behaupten4. Selbst- und Zeitmanagement: sich selbst führen	<ol style="list-style-type: none">1. Das Annehmen der Realität2. Anforderungen konstruktiv bewerten3. Überzeugung in die eigene Kompetenz stärken4. Stressverstärker entschärfen	<ol style="list-style-type: none">1. Erholung aktiv gestalten (Pausen, Schlaf, Urlaub)2. Genießen im Alltag3. Entspannen und abschalten4. Sport und Bewegung

© 2018, Springer-Verlag GmbH Deutschland. Aus: Kaluza, G.: Stressbewältigung

Mein persönlicher Stressleitfaden

In diesem Bereich möchte ich etwas ändern:

Davon verspreche ich mir:

- 1.
- 2.
- 3.

Ich kann dafür folgendes tun:

- 1.
- 2.
- 3.

Meine nächsten Schritte sind:

Was

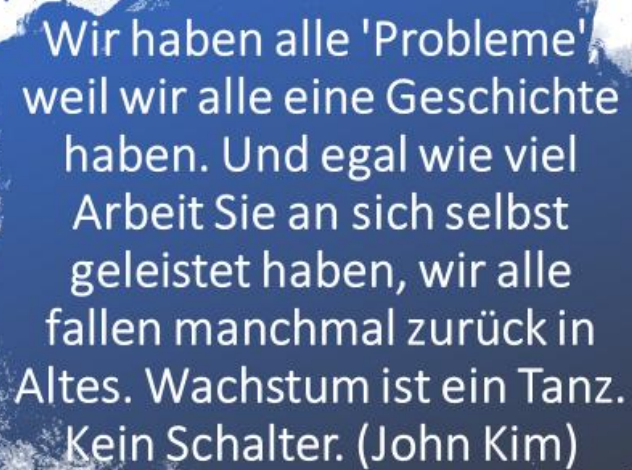
bis wann

- 1.
- 2.
- 3.

Welche Hindernisse könnte es geben? Wie gehe ich damit um?

Wer kann mich dabei unterstützen?

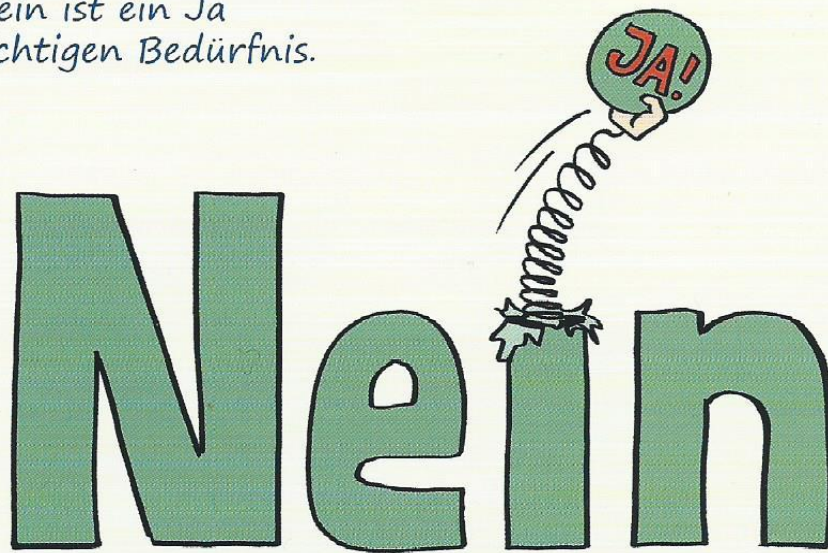
In Anlehnung an Kaluza, G.: Stressbewältigung. 2018 Springer Verlag



Wir haben alle 'Probleme'
weil wir alle eine Geschichte
haben. Und egal wie viel
Arbeit Sie an sich selbst
geleistet haben, wir alle
fallen manchmal zurück in
Altes. Wachstum ist ein Tanz.
Kein Schalter. (John Kim)

Jedem ausgesprochenen und unausgesprochenen Nein
ist gleichzeitig ein Ja gemeinsam.
Ob bewusst oder unbewusst,
es ist eine Entscheidung für etwas anderes.
Ein klares Nein ist ein Ja
zu einem wichtigen Bedürfnis.

Nein



Wenn Sie ehrlich »Nein« sagen,
nehmen Sie sich und Ihr Gegenüber ernst.

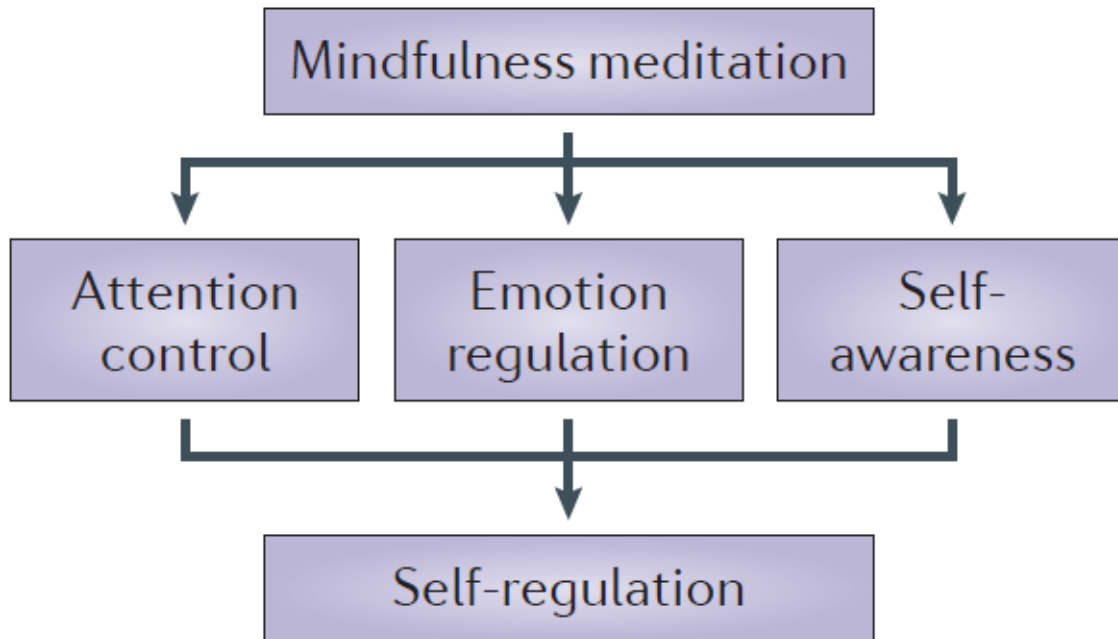
Stressabbau durch Achtsamkeit

„Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.

Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewahrsein und fördert die Klarheit, sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren. Sie macht uns die Tatsache bewusst, dass unser Leben aus einer Folge von Augenblicken besteht. Wenn wir in vielen dieser Augenblicke nicht völlig gegenwärtig sind, so übersehen wir nicht nur das, was in unserem Leben am wertvollsten ist, sondern wir erkennen auch nicht den Reichtum und die Tiefe unserer Möglichkeiten zu wachsen und uns zu verändern. Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.“

Jon Kabat-Zinn

Achtsamkeitsmeditation



Quelle: Esch, Tobias 2016

Ref: *NATURE REVIEWS | NEUROSCIENCE VOLUME 16 | APRIL 2015 – 2013ff; Tang YY et al.*

Emotionen und Gedanken werden registriert und akzeptiert, jedoch wird ihnen nicht wie im Default-Modus die mentale Führung der Aufmerksamkeit überlassen. Es findet ein „kognitiv emotionales Fasten“ statt.

Daher sind beim Meditieren z.B. das „Angstzentrum“, die Amygdala, das „Stresszentrum“, der Hypothalamus sowie „Denkzentren“ wie der präfrontale Kortex weniger aktiv.

(Quelle: Altner, Niels 2015)

Formen der Achtsamkeit

Achtsamkeit kann sich im Alltag oder in der Übung auf vier unterschiedliche Aspekte beziehen:

- **Achtsamkeit auf den Körper**

Die Aufmerksamkeit ist auf physische Aspekte wie Körperempfindung, Bewegung und Haltung gerichtet.

- **Achtsamkeit auf Gedanken**

Die Aufmerksamkeit richtet sich auf die Gedanken, die zur Formung von Einstellungen, Stimmungen, Haltungen und Verhaltensweisen führen.

- **Achtsamkeit auf Gefühle**

Hier richtet sich die Aufmerksamkeit auf die Qualität der wahrgenommenen Gefühle (z. B. an- oder unangenehme Gefühle wie Freude oder Wut und deren Intensität).

- **Achtsamkeit auf Sinneseindrücke**

Die Aufmerksamkeit ist auf unterschiedliche Wahrnehmungen, Interpretationen und Gedankenprozesse gerichtet, die durch die verschiedenen Sinne – z. B. beim Betrachten, Schmecken oder Riechen – hervorgerufen werden.

Übung

Atemmeditation

Meditation kann Ihnen helfen, sich zu entspannen und Ihren Geist zu beruhigen. Regelmäßige Praxis kann die Konzentration und das allgemeine Wohlbefinden verbessern.

1. Vorbereitung:

- Suchen Sie sich einen ruhigen Ort und setzen Sie sich einen Alarm z.B. auf 10 Minuten.
- Nehmen Sie einen passenden Sitz ein, entweder
 - auf einem Stuhl, Rücken frei, gerade und aufrecht, beide Füße auf dem Boden
 - auf einem Kissen am Boden, Beine voreinander gekreuzt, gerade und aufrecht
 - in kniender Position auf einem Bänkchen oder einem Kissen
- Die Sitzhaltung in der Meditation soll gleichzeitig entspannt und doch konzentriert sein. Daher nimmt man eine aufrechte Sitzhaltung ein, wobei Kopf, Nacken und Rücken eine Gerade bilden, damit der Atem ungehindert ein- und ausströmen kann.
- Die Hände ruhen entspannt auf den Knien oder im Schoß.
- Schließen Sie sanft die Augen.

2. Atemmeditation, optional mit Zählen

- Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren natürlichen Atemfluss.
- Spüren Sie, wie die Luft durch deine Nase ein- und ausströmt.
- Lassen Sie den Atem einfach fließen.
- Wenn Ihr Geist unruhig ist, können Sie Ihre Atemzüge zählen: Einatmen ist eins, Ausatmen ist zwei, und so weiter bis beispielsweise sechs. Wenn Sie bei sechs angekommen sind, beginnen Sie wieder bei eins.
- Achten Sie auf die Empfindungen in Ihrem Körper, während Sie ein- und ausatmen.
- Wenn Gedanken aufkommen, erkennen Sie sie an und lassen sie ziehen, ohne sich darin zu verlieren.
- Bleiben Sie dabei in einer freundlichen und zugewandten Haltung.

3. Abschluss:

- Nehmen Sie sich noch einen Moment Zeit, nach dem das Alarmsignal ertönt, um die Stille und Ruhe zu genießen, die Sie während der Meditation erfahren haben.
- Bewegen Sie langsam Ihre Finger und Zehen, strecken Sie sich sanft und öffnen Sie dann Ihre Augen.
- Nehmen Sie diese Ruhe und Achtsamkeit mit in Ihren Tag.

Übung

Achtsamkeit am Arbeitsplatz

Die folgenden „Wege“ gleichen einer Landkarte. Ich wünsche Ihnen Frieden und Wohlergehen bei der Erkundung des Territoriums und beim Entdecken Ihrer eigenen „Wege“.

- Nehmen Sie sich 5 - 30 Minuten jeden Morgen um still zu sein und zu meditieren. Setzen oder legen Sie sich hin, um ganz bei sich zu sein... schauen Sie aus dem Fenster, hören Sie den Geräuschen der Natur zu, machen Sie einen kurzen Spaziergang.
- Wenn Sie Ihren Arbeitsweg beginnen, nehmen Sie sich eine Minute Zeit, um auf Ihren Atem zu achten.
- Auf dem Weg zur Arbeit, im Auto etwa, nehmen Sie Spannungen im Körper wahr, z. B. verkrampfte Hände am Lenkrad, hochgezogene Schultern, angespannter Magen etc. Erlauben Sie diesen Spannungen, sich zu lösen. Macht Sie das Angespannt sein zu einem besseren Fahrer? Wie fühlt es sich an, entspannt zur Arbeit zu fahren?
- Entscheiden Sie sich dafür, das Autoradio nicht einzuschalten und mit sich selbst zu sein.
- Experimentieren Sie damit, auf der Autobahn rechts zu fahren und fünf km/h unter der Höchstgeschwindigkeit zu bleiben.
- Wenn Sie zu roten Ampeln kommen, nutzen Sie die Zeit, um Ihren Atem wahrzunehmen, die Bäume, den Himmel oder Ihre Gedanken in diesem Moment.
- Wenn Sie an Ihrem Arbeitsplatz angekommen sind, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um wirklich anzukommen. Werden Sie sich bewusst, wo Sie sind und wohin Sie gehen.
- Werden Sie sich an Ihrem Arbeitsplatz immer wieder Ihrer körperlichen Wahrnehmungen bewusst, entlassen Sie unnötige Anspannung.
- Nutzen Sie die Pausen, um sich wirklich zu entspannen. Vielleicht machen Sie einen kurzen Spaziergang statt Kaffee zu trinken, zu rauchen oder zu lesen.
- Es ist hilfreich, wenn Sie zur Mittagspause Ihre Umgebung wechseln können.
- Wenn Sie einen eigenen Arbeitsraum haben, schließen sie ihre Tür für eine Weile und entspannen Sie sich ganz bewusst.
- Entscheiden Sie sich, jede Stunde einen „Stopp“ von 1 - 3 Minuten einzulegen, währenddem Sie sich Ihres Atems und Ihrer Körperwahrnehmungen bewusstwerden. Erlauben Sie Ihrem Geist während dieser Zeit der Innenschau, sich zu beruhigen.

- Verwenden Sie Anhaltspunkte in Ihrer Umgebung als Erinnerung für Ihre Zentrierung auf sich selbst, z. B. das Klingeln des Telefons, die rote Ampel etc.
- Nutzen Sie die Mittagspause oder andere Zeiten, um mit Menschen, die Ihnen nahestehen, zu sprechen. Versuchen Sie Themen zu finden, die nicht unbedingt mit der Arbeit zu tun haben.
- Entscheiden Sie sich, ein oder zweimal pro Woche, Ihr Mittagessen schweigend einzunehmen. Nutzen Sie diese Zeit, um langsam zu essen und bei sich zu sein.
- Versuchen Sie am Ende des Arbeitstages kurz Rückschau zu halten. Beglückwünschen Sie sich zu der getanen Arbeit und machen Sie eine Liste für den nächsten Tag. Für heute haben Sie genug getan!
- Spüren Sie beim Verlassen Ihrer Arbeitsstelle die kühle oder warme Luft draußen. Nehmen
- Sie die Kühle oder Wärme Ihres Körpers wahr. Was geschieht, wenn Sie sich für diese Umweltqualitäten und körperlichen Wahrnehmungen öffnen können, ohne sie abzuwerten? Nehmen Sie die Geräusche draußen wahr. Können Sie gehen, ohne sich getrieben zu fühlen? Was geschieht, wenn Sie langsamer werden?
- Nehmen Sie sich auf dem Nachhauseweg einen Moment Zeit, um bewusst den Wechsel von der Arbeit zu Ihrem Zuhause zu vollziehen. Nutzen Sie den Moment, um einfach nur zu sein. Wie die meisten Menschen sind Sie dabei, sich in Ihre nächste Vollzeitbeschäftigung zu begeben - Ihr Zuhause.
- Wenn Sie Auto fahren, bemerken Sie, wann Sie anfangen zu schnell zu fahren. Könnten Sie etwas daran ändern? Erinnern Sie sich, dass Sie über mehr Kontrolle verfügen, als Sie glauben.
- Wenn Sie zu Hause angekommen sind, nehmen Sie sich einen Augenblick, um sich bewusst auf das Zuhause sein (mit Ihrer Familie oder allein) einzustimmen.
- Wechseln Sie aus Ihrer Arbeitskleidung. Diese einfache Handlung hilft Ihnen vielleicht, in ihre Rolle als Privatperson zu schlüpfen. Begrüßen Sie alle Mitglieder Ihres Haushalts. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, ihnen in die Augen zu sehen. Wenn möglich, schaffen Sie sich 5 - 10 Minuten, um still und ruhig zu sein. Wenn Sie allein leben, nehmen Sie die Stille Ihrer Wohnung wahr, das Gefühl in Ihre Umgebung einzutreten.

Quelle: nach Saki Santorelli (University of Massachusetts Worcester, MA. Medical Center)

Übung

Tägliche Achtsamkeit

Achtsamkeit im Alltag bedeutet, sich mit dem wahren Leben zu verbinden, sich eine Pause zu gönnen und der Stimme im Kopf eine Auszeit zu geben: Zeit zum Atmen, Fühlen, Sehen und Hören was um uns herum passiert.

- Wenn Sie am Morgen erwachen, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr Atmen bevor Sie aufstehen. Beobachten Sie fünf achtsame Atemzüge.
- Bemerkten Sie Änderungen in Ihrer Haltung. Seien Sie sich bewusst, was Sie im Geist und Körper spüren, wenn Sie Ihre Position vom Liegen zum Sitzen, zum Stehen, zum Gehen, verändern. Bemerkten Sie jedes Mal, wenn Sie Ihre Haltung zu einer anderen verändern.
- Wenn Sie das Telefon läuten hören, einen Vogel singen, einen Zug vorbeifahren,
- Lachen, ein Auto, den Wind, eine schließende Tür – nehmen Sie eines dieser Geräusche als Glocke der Achtsamkeit. Hören Sie wirklich hin und seien Sie gegenwärtig und wach.
- Während des Tages kehren Sie immer wieder zu Ihrem Atem zurück. Beobachten Sie fünf achtsame Atemzüge.
- Wenn Sie essen oder trinken, nehmen Sie sich eine Minute Zeit und atmen Sie. Betrachten Sie das Essen und werden Sie sich bewusst, dass dieses Essen mit etwas verbunden war, das sein Wachsen genährt hat. Können Sie die Sonne, den Regen, die Erde, den Bauern, den Lastwagenfahrer in Ihrem Essen sehen? Essen Sie aufmerksam, im Bewusstsein, dass Sie Ihre Gesundheit unterstützen. Sehen Sie bewusst das Essen, riechen Sie es, schmecken, kauen, schlucken Sie es achtsam.
- Bemerkten Sie Ihren Körper, wenn Sie gehen oder stehen. Halten Sie einen Moment inne und spüren Sie Ihre Haltung. Seien Sie aufmerksam auf welchem Untergrund Sie gehen. Spüren Sie die Luft in Ihrem Gesicht, Armen und Beinen, während Sie gehen. Sind Sie in Eile?
- Bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit zu Ihrem Zuhören und Sprechen. Können Sie zuhören ohne zuzustimmen oder nicht zuzustimmen, ohne mögen oder ablehnen, oder ohne zu planen was Sie als nächstes sagen wollen, wenn Sie an der Reihe sind? Wenn Sie sprechen, können Sie einfach das sagen, was Sie sagen möchten, ohne zu übertreiben oder herunterzuspielen? Können Sie bemerken, wie sich Ihr Körper und Geist anfühlen.
- Wenn Sie in einer Warteschlange stehen, nutzen Sie die Zeit und spüren Ihr Stehen und Atmen. Spüren Sie den Kontakt der Füße am Boden und wie sich Ihr Körper anfühlt. Bringen Sie Aufmerksamkeit zum Heben und Senken Ihrer Bauchdecke. Fühlen Sie sich ungeduldig?

- Werden Sie sich im Laufe des Tages Anspannungen in Ihrem Körper bewusst. Beobachten Sie, ob Sie dahinein atmen können und mit dem Ausatmen überflüssige Spannung loslassen können. Gibt es angesammelte Spannung irgendwo in Ihrem Körper? Zum Beispiel im Nacken, in den Schultern, im Magen, Kiefer, unterer Rücken? Wenn möglich, strecken und recken Sie sich oder machen einmal am Tag Yoga.
- Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf alltägliche Aktivitäten wie Zähne putzen, abwaschen, Haare kämmen, Schuhe anziehen, Ihre Arbeit tun. Bringen Sie Achtsamkeit zu jeder Aktivität.
- Bevor Sie am Abend schlafen gehen, nehmen Sie sich einen Moment Zeit und bringen Ihre Aufmerksamkeit zu Ihrem Atem. Beobachten Sie fünf achtsame Atemzüge.

Das Wichtigste ist Beständigkeit. Wenn Sie eine Praxis aufnehmen wie die Praxis der Achtsamkeit, müssen Sie sie oft durchführen. Zwölfmal am Tag kann sehr wirkungsvoll sein. Nicht immer braucht es viel Zeit. Oft genügen 30 Sekunden oder 1 Minute.

Wenn Sie auf diese Weise Achtsamkeit üben, macht das binnen dreier Tage schon einen gewaltigen Unterschied für Körper und Geist.

Achte gut auf diesen Tag

*Achte gut auf diesen Tag, denn er ist das
Leben – das Leben allen Lebens.*

*In seinem kurzen Ablauf liegt alle
Wirklichkeit und Wahrheit des Daseins,
die Wonne des Wachsens, die
Herrlichkeit der Kraft.*

*Denn das Gestern ist nichts als ein Traum
und das Morgen nur eine Vision.*

*Das Heute jedoch – recht gelebt –
macht jedes Gestern zu einem Traum
voller Glück und das Morgen zu einer
Vision voller Hoffnung.*

Darum achte gut auf diesen Tag.

Rumi, 13. Jahrhundert

Literatur

Kaluza, Gert: Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Springer; 4., korr. Aufl. 2018 Edition, ISBN 3662556375

Lehrhaupt, Linda und Meibert, Petra: Stress bewältigen mit Achtsamkeit: Zu innerer Ruhe kommen durch MBSR.

Kösel Verlag 2010, ISBN 346630847X

Jon Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR. (Amerikanische Originalausgabe: Full Catastrophe living)

Knauer MensSana TB 2013, ISBN 9783426875681