

Coaching-Letter

seit 2003

Nr. 116, Dezember 2012

Thema:

Achtsamkeit in Beruf und Alltag

INHALT:

- Achtsamkeit - Eine Einführung
- Mit Gedanken achtsam umgehen
- Die Kunst des Erlaubens
- Freundliche Stärke
- Autobiographie in 5 Kapiteln
- Zu guter Letzt...

Achtsamkeit - Eine Einführung

Achtsamkeit. Hat jeder schon mal gehört. Kann sich jeder etwas drunter vorstellen. **Tatsächlich...?** Synonyme Worte von Achtsamkeit sind **Behutsamkeit, Besonnenheit und Umsicht.** Aber was genau bedeutet es? Welche Haltung und welche Handlungsweisen verbergen sich hinter dem Begriff?

Achtsamkeit macht uns die Tatsache bewusst, dass unser Leben aus einer Folge von Augenblicken besteht. Leider ist die Fähigkeit, dies zu erkennen, heute offenbar eher die Ausnahme als die Regel. So leiden immer mehr Menschen darunter, in Gedanken überall zu sein, nur nicht im Hier und Jetzt, also im Augenblick, den sie gerade leben.

„Achtsamkeit ist ein aufmerksames Beobachten, ein Gewahrsein, das völlig frei von Motiven oder Wünschen ist, ein Beobachten ohne jegliche Interpretation oder Verzerrung.“
(Krishnamurti)

Wikipedia schreibt:

***Achtsamkeit** (engl. mindfulness) kann als Form der Aufmerksamkeit verstanden werden, als Persönlichkeitseigenschaft, sowie als Methode zur Verminderung von Leiden (im weitesten Sinne). Historisch ist Achtsamkeit vor allem in der buddhistischen Lehre und Meditationspraxis zu finden. Im westlichen Kulturkreis ist Achtsamkeit vor allem durch den Einsatz im Rahmen verschiedener Psychotherapiemethoden bekannt geworden.*

Eine der in der Forschungsliteratur am häufigsten zitierten Definitionen stammt von Jon Kabat-Zinn. Demnach ist Achtsamkeit eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit, die

- *absichtsvoll ist,*
- *sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht (statt auf die Vergangenheit oder die Zukunft), und*
- *nicht wertend ist.*

Achtsamkeit muss klar von Konzentration unterschieden werden. Konzentration besteht darin, sich aufmerksam auf ein bestimmtes Objekt oder einen Objektbereich wie etwa eine Schriftzeile einzustellen, darauf seinen Blick zu fokussieren und seine ganze Aufmerksamkeit für diesen begrenzten Bereich seiner Wahrnehmung aufzuwenden. "Achtsamkeit" hat eine dazu entgegen gesetzte Ausrichtung. Hier wird der Fokus der Aufmerksamkeit nicht gezielt eingengt, sondern vielmehr weit gestellt. Im Maximalfall ist dann eine weitwinkelartige Aufmerksamkeitseinstellung erreichbar, die in einer umfassenden, klaren und hellwachen Offenheit für die gesamte Fülle der Wahrnehmung besteht.

John Kabat-Zinn bietet in seinem Buch "Im Alltag Ruhe finden" folgende Beschreibung: „[Achtsamkeit] ist die Energie der Neugier, des Wissensdrangs, der Offenheit, der Aufgeschlossenheit, des Engagements für das gesamte Spektrum menschlicher Erfahrung.“



aus: „Mit Gedanken achtsam umgehen“

von Joseph Goldstein

Was sind Gedanken? Was ist dieses Phänomen, das unser Leben so kraftvoll konditioniert, wenn wir uns seiner unbewusst bleiben, und das sich dennoch so vollständig auflöst, sobald wir ihm Aufmerksamkeit schenken? Nehmen Sie sich jetzt einige Augenblicke Zeit, um die Gedanken direkt anzuschauen, die in Ihrem Geist aufsteigen. Der Übung halber können Sie Ihre Augen schließen und sich vorstellen, wie Sie in einem Kino sitzen und auf eine leere Leinwand schauen. Warten Sie einfach darauf, dass Gedanken auftauchen. Da Sie nichts anderes tun, als darauf zu warten, dass Gedanken erscheinen, könnte es sein, dass Sie sich ihrer sehr schnell bewusst werden. Was genau sind sie? Was geschieht mit ihnen? Gedanken sind magische Schauspiele, die real zu sein scheinen, wenn wir uns in ihnen verloren haben - die aber verschwinden, wenn man sie genauer untersucht.

...

Es ist erstaunlich, wie viel Kraft wir ungebetenen Gedanken geben, ohne es zu wissen: "Tu dies, sag das, erinnere Dich, plane, halte fest, verurteile!" Sie können uns ziemlich verrückt machen, und sie tun es oft!

...

...Entscheidend für uns (ist) , heilsame von unheilsamen Gedanken zu unterscheiden, um zu wissen, welchen wir unsere Energie geben sollen, weil diese Gedanken Auswirkungen haben; sie führen uns. Aus Gedanken entstehen Handlungen. Aus Handlungen entstehen alle möglichen Arten von Konsequenzen. In welche Gedanken wollen wir Energie investieren? Unsere große Aufgabe besteht darin, sie klar zu erkennen, so dass wir uns entscheiden können, welche Gedanken wir zur Grundlage unseres Handelns machen und welche wir einfach sein lassen wollen.



Die Kunst des Erlaubens

Ulrike Kesper-Grossman, eine der Pionierinnen der Einführung des achtsamkeitsbasierten Stressbewältigungsprogramms MBSR, betont die zentrale Rolle eine liebevollen und erlaubenden Haltung zu sich selbst und dem eigenen inneren Erleben: "Mit Hilfe der Achtsamkeitspraxis - in den formalen Meditationsübungen ebenso wie im Alltag - können wir die Fähigkeit kultivieren, allen Erfahrungen unseres Lebens, unabhängig davon, ob sie angenehm oder schwierig und schmerzhaft sind, mit der gleichen Präsenz, Offenheit und Akzeptanz zu begegnen.

Wir können lernen, die Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks anzuerkennen und zu respektieren, so wie sie ist. In gewisser Weise erlaubt uns dies eine andere Perspektive einzunehmen. Auf dieser Grundlage können wir dann die uns zur Verfügung stehenden Handlungsoptionen besser erkennen.

Wenn wir keine Möglichkeit sehen, durch unser Tun die Lage zu verbessern, welche inneren Ressourcen stehen uns dann für ein hilfreiches Umgehen mit ihr zur Verfügung? Können wir uns zum Beispiel für Momente erlauben, mit den Dingen ganz einfach zu sein, so wie sie gerade sind, ohne gegen sie anzukämpfen oder sie zu verdrängen? Und was passiert, wenn wir gar nicht versuchen, etwas zu verändern? Paradoxaerweise ist es oft so, dass Veränderung und Heilung sich dann einstellen, wenn wir uns dem zuwenden, was wir eigentlich vermeiden möchten.

Wenn wir aufhören, Erfahrungen, die wir nicht haben wollen, abzublocken und uns stattdessen diesen Erfahrungen auf freundliche und annehmende Weise zuwenden - ob es sich nun um die kleinen Irritationen und unvermeidlichen Unannehmlichkeiten des täglichen Lebens handelt oder um die Herausforderungen einer existenziellen Krise - dann ist dies nicht ein Ausdruck von Hilflosigkeit oder Resignation. Ganz im Gegenteil!

Auf der Grundlage von wacher Aufmerksamkeit, Gelassenheit und Akzeptanz lernen wir auf feine Weise zu unterscheiden, wann wir etwas verändern können und wann es am hilfreichsten für uns ist, so gut wir können, unseren Widerstand aufzugeben und Frieden mit dem zu finden, was wir im Augenblick nicht ändern können.

Natürlich kann jeder / jede von uns Erfahrungen machen, die so überwältigend und schwierig sind, dass uns ein Akzeptieren der Situation vollkommen unmöglich erscheint. Aber selbst dann, wenn wir uns außer Stande fühlen, auch nur für einen Moment eine schwierige Lebenssituation anzunehmen, haben wir immer noch die Möglichkeit, uns genau diesem Gefühl der Überforderung mit Freundlichkeit und mit Mitgefühl für uns selbst inmitten dieser schmerzvollen Situation zuzuwenden."

(Quelle: Ulrike Kesper-Grossman, MBSR-Unterrichtsmaterialien)



Freundliche Stärke

„Freundliche Stärke“ beschreibt eine Geisteshaltung, die sich auch im Verhalten zeigt. Sie ist eine wichtige Basis zum achtsamen - und damit erfolgreichen - Umgang miteinander im beruflichen Alltag. Die wesentlichen Aspekte dieser ethischen Grundhaltung sind folgende:

Wirken Sie als Vorbild!

Ob Sie es wollen oder nicht - sobald Sie andere Menschen führen, wirken Sie als Vorbild. Ihre Einstellung dient den anderen als Orientierung. Nutzen Sie diesen Effekt und geben Sie den Mitarbeitern durch Ihr Verhalten ein Modell, an dem sie sich orientieren können. Handeln Sie kooperativ und demonstrieren Sie partnerschaftliche Zusammenarbeit.

Sorgen Sie für ein positives Gesprächsklima!

Übernehmen Sie Verantwortung für die Kommunikation. Respektieren Sie das Prinzip von Pacing und Leading. Sorgen Sie für gutes Klima. Denken Sie zielorientiert und motivieren Sie die anderen durch positives Feedback. Führen Sie durch gezielte Fragen und einfühlsame Sprache. Formulieren Sie realistische Ziele und setzen Sie intelligente Prioritäten. Kommunizieren Sie die gemeinsamen Ziele prägnant und überzeugend, senden Sie empfängerorientiert auf allen relevanten Sinneskanälen.

Setzen Sie Körpersprache bewusst ein!

Beobachten Sie die Körpersprache, sowohl Ihre eigene, als auch die der anderen Menschen. Als Führungskraft können Sie den gemeinsamen Raum dominieren, doch Sie sollten den anderen auch Spielräume lassen. Sie verfügen über ein hohes Maß an persönlicher Kraft, doch Sie demonstrieren die daraus resultierende Macht nur dann, wenn es notwendig ist. Respektieren Sie das Bedürfnis Ihrer Mitmenschen nach Eigenbestimmung und Menschenwürde. Überzeugen Sie nicht nur durch archetypische Positionsmacht, sondern durch persönliche Kompetenz.

Leben Sie konstruktive Werthaltungen!

Pflegen Sie eine positive Beziehungs-Ebene und bleiben Sie fair, auch im Konfliktfall. Akzeptieren Sie kleine Fehler und Neurosen, sowohl bei sich selbst als auch bei anderen. Denken Sie großzügig und üben Sie sich darin, anderen Menschen zu verzeihen. Natürlich achten Sie darauf, dass notwendige Spielregeln eingehalten werden, doch gleichzeitig schaffen Sie ein angenehmes Klima, in dem sich Kreativität entfalten kann. Sie bewerten erbrachte Leistungen nach transparenten Kriterien. Sie drücken Wertschätzung aus, belohnen erfolgreiche Anstrengungen und verstärken positives Verhalten. Sie feiern Erfolge und Sie regen Ihre Mitarbeiter zum kreativen Lernen an.

Erzeugen Sie Gewinner-Gewinner-Modelle!

Sie sind sich während der Kommunikation über die gemeinsamen Ziele bewusst, Sie denken teamorientiert, und vor allem sorgen Sie dafür, dass die Zusammenarbeit von allen Beteiligten als Gewinner-Gewinner-Modell erlebt wird. Echtes Leadership bedeutet nicht nur, dass Sie Ihre Interessen durchsetzen, sondern auch, dass Sie Freunde und Verbündete gewinnen.



Autobiographie in 5 Kapiteln

Ich gehe die Straße entlang, Plötzlich liegt ein großes Loch vor mir. Ich falle hinein. Ich bin verloren. Ich kann nichts dafür. Nach langen Mühen finde ich heraus.

Ich gehe dieselbe Straße entlang. Plötzlich liegt ein großes Loch vor mir. Ich tue so, als ob ich es nicht sehe und falle wieder hinein. Ich bin wieder in dieser Situation, aber es ist nicht meine Schuld. Nach langer Zeit finde ich heraus.

Ich gehe dieselbe Straße entlang. Plötzlich liegt ein großes Loch vor mir. Ich sehe es. Trotzdem falle ich hinein, aus Gewohnheit. Meine Augen sind offen. Ich weiß, wo ich bin und trage die Verantwortung. Sofort komme ich heraus.

Ich gehe dieselbe Straße entlang. Plötzlich liegt ein großes Loch vor mir. Ich mache einen großen Bogen um das Loch.

Ich gehe eine andere Straße entlang.

(Portia Nelson; In: Sogyal Rinpoche: Das tibetische Buch vom Leben und Sterben. München: Barth, 1993)



Und zu guter Letzt hier noch einige Zitate zum Thema Achtsamkeit:

Unser wahres Zuhause ist der gegenwärtige Augenblick. Wenn wir wirklich im gegenwärtigen Augenblick leben, verschwinden unsere Sorgen und Nöte und wir entdecken das Leben mit all seinen Wundern. (Thich Nhat Hanh)

Sei achtsam und behutsam mit dir selber. Sei achtsam mit den Dingen, die dir anvertraut sind. Wie du mit den Dingen umgehst, gehst du auch mit dir um. (überliefert)

Gewöhnlich leben wir mit einem auf das Minimum reduzierten Teil unseres Wesens, die meisten unserer Fähigkeiten wachen gar nicht auf, weil sie sich in dem Bewusstsein zur Ruhe begeben, dass die Gewohnheit schon weiß, was sie zu tun hat, und ihrer nicht bedarf. (Marcel Proust)

Steht es dir doch frei, zu jeder Stunde dich auf dich selbst zurückzuziehen. Gönn dir recht oft dieses Zurücktreten ins Innere und verjüngle dich selbst. (Marc Aurel)

Es ist ein Geist des Guten in dem Übel, zög ihn der Mensch nur achtsam da heraus! (William Shakespeare)

V.I.E.L Coaching Letter © 2012

Herausgeber:

V.I.E.L.[®] Coaching + Training
Ehrlich, Fiolka, Hartung, Rückerl GbR
Elbberg 1, 22767 Hamburg

Redaktion: Ulrich Tormin (V.i.S.d.P.)

Alle Beiträge - soweit nicht anders vermerkt - © V.I.E.L.
Kommerzielle Nutzung, Vervielfältigung oder Abdruck - auch teilweise - nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung

