



## Achtsamkeit am Arbeitsplatz

Die folgenden «Wege» gleichen einer Landkarte. Ich wünsche dir Frieden und Wohlergehen bei der Erkundung des Territoriums und beim Entdecken deiner eigenen «Wege».

Nimm dir 5-30 Minuten jeden Morgen, um still zu sein und zu meditieren. Setz oder leg dich hin, um ganz bei dir zu sein. ...Schau aus dem Fenster, hör den Geräuschen der Natur zu, mach einen kurzen Spaziergang.

Wenn du deinen Arbeitsweg beginnst, nimm dir eine Minute Zeit, um auf deinen Atem zu achten.

Auf dem Weg zur Arbeit, im Auto etwa, nimm Spannungen im Körper wahr, z.B. verkrampfte Hände am Lenkrad, hochgezogene Schultern, angespannter Magen etc. Erlaub diesen Spannungen, sich zu lösen. Macht dich das angespannt-Sein zu einem besseren Fahrer? Wie fühlt es sich an, entspannt zur Arbeit zu fahren?

Entscheide dich dafür, das Autoradio nicht einzuschalten und mit dir selbst zu sein. Experimentiere damit, auf der Autobahn rechts zu fahren und fünf km/h unter der Höchstgeschwindigkeit zu bleiben.

Wenn du zur roten Ampeln kommst, nutz die Zeit, um deinen Atem wahrzunehmen, die Bäume, den Himmel oder deine Gedanken in diesem Moment.

Wenn du an deinem Arbeitsplatz angekommen bist, nimm dir einen Moment Zeit, um wirklich anzukommen. Werde dir bewusst, wo du bist und wohin du gehst.

Werde dir an deinem Arbeitsplatz immer wieder deiner körperlichen Wahrnehmungen bewusst, entlasse unnötige Anspannung.

Nutz die Pausen, um dich wirklich zu entspannen. Vielleicht machst du einen kurzen Spaziergang statt Kaffee zu trinken, zu rauchen oder zu lesen.

Es ist hilfreich, wenn du zur Mittagspause deine Umgebung wechseln kannst.

Wenn du einen eigenen Arbeitsraum hast, schliess deine Tür für eine Weile und entspann dich ganz bewusst.

Entscheide dich, jede Stunde einen „Stopp“ von 1-3 Minuten einzulegen, während dem du dir deines Atems und deiner Körperwahrnehmungen bewusst wirst. Erlaube deinem Geist während dieser Zeit der Innenschau, sich zu beruhigen.

Verwende Anhaltspunkte in deiner Umgebung als Erinnerung für deine Zentrierung auf dich selbst, z.B. das Klingeln des Telefons, die rote Ampel etc.

Nutze die Mittagspause oder andere Zeiten um mit Menschen, die dir nahestehen, zu sprechen. Versuch Themen zu finden, die nicht unbedingt mit der Arbeit zu tun haben.





Entscheide dich, ein oder zweimal pro Woche dein Mittagessen schweigend einzunehmen. Nutze diese Zeit, um langsam zu essen und bei dir zu sein.

Versuch am Ende des Arbeitstages kurz Rückschau zu halten. Beglückwünsche dich zu der getanen Arbeit und mache eine Liste für den nächsten Tag. Für heute hast du genug getan!

Spür beim Verlassen deiner Arbeitsstelle die kühle oder warme Luft draussen. Nimm die Kühle oder Wärme deines Körpers wahr. Was geschieht, wenn du dich für diese Umweltqualitäten und körperlichen Wahrnehmungen öffnen kannst, ohne sie abzuwerten? Nimm die Geräusche draussen wahr. Kannst du gehen, ohne dich getrieben zu fühlen? Was geschieht, wenn du langsamer wirst?

Nimm dir auf dem Nachhauseweg einen Moment Zeit, um bewusst den Wechsel von der Arbeit zu deinem Zuhause zu vollziehen. Nutze den Moment, um einfach nur zu sein. Wie die meisten Menschen bist du dabei, dich in deine nächste Vollzeitbeschäftigung zu begeben - dein Zuhause.

Wenn du Auto fährst, bemerkst du, wann du anfängst, zu schnell zu fahren. Kannst du etwas daran ändern? Erinnerst du dich, dass du über mehr Kontrolle verfügst, als du glaubst?

Wenn du zu Hause angekommen bist, nimm dir einen Augenblick, um dich bewusst auf das zu-Hause-Sein (mit deiner Familie oder allein) einzustimmen.

Wechsle aus deiner Arbeitskleidung. Diese einfache Handlung hilft dir vielleicht, in deine Rolle als Privatperson zu schlüpfen. Begrüss alle Mitglieder deines Haushalts. Nimm dir einen Moment Zeit, ihnen in die Augen zu sehen. Wenn möglich, schaff dir 5-10 Minuten, um still und ruhig zu sein. Wenn du allein lebst, nimm die Stille deiner Wohnung wahr, das Gefühl in ihre Umgebung einzutreten.

nach Saki Santorelli, University of Massachusetts Medical Center

