



# Erfolgsfaktor Wertschätzung Achtsamkeit im Alltag

Impulse für Menschen  
mit Führungsverantwortung

## Rundum gesund bleiben! Glück und Zufriedenheit helfen dabei

„Nicht jeder, der gesund ist, ist glücklich. Nicht jeder, der krank ist, ist unglücklich. Aber wer öfter glücklich ist, ist nachweislich seltener krank.“

Eckart von Hirschhausen

„Viele denken, achtsam sein hieße, alles langsam zu machen und sehr vorsichtig zu sein. Das ist nicht so. Achtsamkeit ist die Wahrnehmung jenseits von Aktivität und Ruhe. Diese Wahrnehmung bemerkt die Ruhe und Aktivität. Daraus folgt, dass wir auch in der Aktivität achtsam sein können.“

Frank B. Leder gründete 1989 in Deutschland zusammen mit seiner Frau Gräfin Sylvia von Kalckreuth die TouchLife Massage, in der Achtsamkeit eine tragende Säule ist.

„Die Wohlbefindens-Forschung Stand 2015 sagt: Wesentlich für Glück ist Wertschätzung, Achtsamkeit und Dankbarkeit. Die gelungene Beziehung zu mir selbst, zu anderen Menschen und zum Leben an sich.“

Jörg Henkel, Naturheilpraxis und Schule für TouchLife Massage

„Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“

Weltgesundheitsorganisation WHO

## Achtsamkeitstraining für Führungskräfte und Menschen, die bewusster leben möchten

Liebe Leserin, lieber Leser,

Menschen in Führungspositionen tragen eine große Verantwortung. Sie schultern herausfordernde Aufgaben im Unternehmen und sind für Mitarbeitermotivation und Arbeitsklima die entscheidenden Akteure. Meist befinden sie sich in der Mitte des Lebens. Sie tragen Sorge für Familie und ökonomische Sicherheit. Engagements in der Gemeinde oder im Sportverein runden oft das Tätigkeitsprofil ab.

„Die Sandwichgeneration“, so nennt sie die Techniker Krankenkasse in ihrer Studie „Deutschland bleib locker“. Für sie ist die viel gepriesene Work & Life Balance kein Selbstläufer. Der so nötige Ausgleich von Anspannung und Entspannung stellt sich nicht von alleine ein.

„Achtsamkeit hilft mir, besser auf mich und andere aufzupassen.“

Um das Leben genießen, Freude empfinden und in gelungenen Beziehungen leben zu können, müssen wir unsere Sinne wach halten. Negativer Stress im Alltag und Beruf schränkt unsere Wahrnehmung ein. Einfühlungsvermögen, Dankbarkeit und Freude können schnell verloren gehen. Achtsamkeit schützt uns davor und trägt dazu bei, bewusster im Hier und Jetzt zu leben.

Lassen Sie sich mit dieser Broschüre anstecken, von einer neuen Kultur der Wertschätzung und Achtsamkeit im Beruf und Alltag.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Betrachten der Bilder und Lesen der Texte. Fühlen Sie sich herzlich eingeladen – auch zu meinen Angeboten.



Ihr Stefan Barthmann  
Bankkaufmann, Achtsamkeitstrainer & TouchLife-Praktiker

# Achtsamkeit?

## Eine innere Haltung

Meist leben wir unser Leben in einer Art „Autopilot-Modus“. Wir sind häufig mit unseren Gedanken beschäftigt, ohne dies zu merken: Gedanken über Vergangenes oder Vorstellungen über Zukünftiges. Nur selten leben wir bewusst im Hier und Jetzt.

„Achtsamkeit bedeutet, bewusst und wertschätzend im gegenwärtigen Moment zu sein und vom Autopiloten auf Selbststeuerung zurückzuschalten!“

Wir haben gelernt, auf unseren Körper zu achten – zum Beispiel im Straßenverkehr oder beim Zähneputzen. Aber wie sieht es mit unseren „wandernden“ Gedanken und Gefühlen aus? Wer trägt dafür Sorge?

Hier können wir Selbstfürsorge betreiben. Ein kleines Beispiel: Wenn wir beim Duschen das Wasser bewusst wahrnehmen, können wir es auf unserer Haut spüren. Wir üben Achtsamkeit. Wir sind bei dem, was gerade ist, ohne dies von rastlosen Gedanken, negativen Erfahrungen, Bewertungen, Ängsten oder Zweifeln verdecken zu lassen.<sup>1</sup>

Achtsamkeit hilft uns dabei, bewusster in der Gegenwart zu sein. Wir werden mitfühlender mit uns und unseren Mitmenschen und wir haben mehr Spaß am Leben.



„Mit Achtsamkeit lerne ich mich besser kennen und werde zum wohlwollenden Beobachter. Die Glücksformel lautet: Beobachten – Annehmen was ist – nicht kritisieren.“

### ➤ Übung

Versuchen Sie beim Zähneputzen jeden einzelnen Zahn zu spüren. Schweift Ihr Geist ab, kommen Sie wieder zurück auf das, was Sie wollten. Ganz im Hier und Jetzt beim Zähneputzen zu sein. Sie werden sehen, wie schwer es ist, den unruhigen Geist auf eine Sache zu konzentrieren.

# Wie Stress entsteht und was er mit uns macht

Stress ist grundsätzlich nichts Negatives. Es kommt nur darauf an, was wir aus ihm machen. Stress meint Anspannung – und die kann sehr nützlich sein! Würde uns beim Anblick eines Löwen kein Adrenalin durch die Adern schießen, hätten wir niemals die Kraft zur Flucht. Tatsächlich schüttet der Körper als Reaktion auf einen Stressreiz unmittelbar Hormone aus – egal ob uns ein wildes Tier bedroht oder eine Konferenz ängstigt.

„Die Weltgesundheitsorganisation WHO sieht Stress im Beruf und Alltag als eines der größten Gesundheitsrisiken des 21. Jahrhunderts. Neben Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems ist er die häufigste Ursache von psychischen Erkrankungen.“

Brennt hingegen im Büro „die Luft“, ist es wenig hilfreich, wenn der Körper auf rasche Flucht gepolt ist. Hier gilt es vielmehr, die Aufgaben der Reihe nach konzentriert abzuarbeiten. Nach einem anstrengenden Arbeitsalltag kehrt aber selten Ruhe ein. Zuhause ist mit Kindern oder pflegebedürftigen Angehörigen häufig eine hohe Aktivität gefordert. Die eigentlich so nötigen Entspannungsphasen stehen in keinem guten Verhältnis zu den Anforderungen. Körper und Seele befinden sich unter andauernder Belastung. Das ist Stress – und dann ist er alles andere als eine tolle Sache.

Unser Körper reagiert auf Stress in vierfacher Weise:



Gedanken nehmen zu –  
Wie soll ich das schaffen?



Unsicherheit entsteht –  
Soll ich kämpfen oder flüchten?



Der Sympathikus wird aktiviert und Stresshormone werden ausgeschüttet



Der Körper ist angespannt

Kollegen, Partner und Kinder werden mit verengtem Blick wahrgenommen. Neuer Stress ist die Folge, die Stressspirale baut sich auf, ein „Herunterkommen“ wird immer schwieriger. Mit Achtsamkeit bemerken wir dies und machen uns unsere Enge bewusst. Wir haben dadurch wieder die Wahl, besser für uns und andere zu sorgen.

### ➤ Übung

#### Dampf ablassen

Eine simple Technik, um herunterzukommen: Die Atmung verlangsamen. Stellen Sie sich vor, wie Sie die Luft mit gespitzten Lippen durch einen Strohhalm auspusten. Atmen Sie wieder tief ein und wiederholen Sie die Übung.

<sup>1</sup> Wissenschaftliche Erkenntnisse belegen: Mit Achtsamkeitstraining werden Stresssituationen besser bewältigt und es steigt die Fähigkeit, sich zu entspannen. Die wachsende Selbstakzeptanz stärkt die Widerstandsfähigkeit (Resilienz) und führt zu mehr Gelassenheit im Alltag. Achtsamkeit verbessert die Konzentration, erhöht die Kreativität und mindert körperliches wie psychisches Leid. Vgl. Altner N., Altner O. (2014) „Nur wenn ich meine Rüstung ablegen kann, bleibe ich gesund“, Achtsamkeit als Ressource für psychische Gesundheit. Zeitschrift für Komplementärmedizin 5/2014.

# Unser Denken formt unser Gehirn!

## Erkenntnisse der Neurowissenschaft

Das Wichtigste vorneweg: Unser Gehirn ist plastisch, anpassungsfähig und somit veränderbar! Diese Erkenntnis aus der Neurowissenschaft eröffnet uns ungeahnte Möglichkeiten. Unser Gehirn ist nicht – wie lange angenommen – statisch, auch sind unsere Gefühle keine unverrückbare Wirklichkeit. Wir formen mit dem, was wir tun und denken unser Gehirn. Und das jeden Tag.

„Mit Achtsamkeitstraining können wir lernen, unser Denken positiv zu wandeln.“

Wir sind in der Lage, eingefahrene Gleise zu verlassen. Das Achtsamkeitstraining befähigt uns, oftmals wenig hilfreiche und unbewusste Reiz- und Reaktionsmuster zu erkennen und dann loszulassen. Wir können so lernen, besser mit uns und unseren Mitmenschen umzugehen.

Durch unsere Sinneswahrnehmungen – die Reize – erfahren wir die Welt. Diese Reize werden im Erinnerungsspeicher unseres Gehirns – der Amygdala – emotional nach unseren Erfahrungen bewertet. Bevor wir eine Reaktion auslösen, überprüft und analysiert die Kontrollinstanz – der präfrontale Kortex – unseres Gehirns diese Bewertung – wenn nötig wird diese korrigiert.

Hier setzt Achtsamkeitstraining an. Durch achtsames Beobachten und Benennen unserer Gedanken und Gefühle, das wir durch Meditation trainieren, wird die Kontrollinstanz in ihrer wichtigen Funktion – ähnlich eines Muskelaufbaus – gestärkt. Damit gelangen wir zu mehr Gelassenheit. Stressanfälligkeit und überzogene Angstreaktionen werden reduziert.



### Sie haben die Wahl!

Die Freiheit des Menschen liegt im Raum zwischen Reiz und Reaktion. Heute wissen Stressexperten, dass der Mensch unter Dauerdruck genau diesen Raum nicht mehr gut wahrnehmen kann. Nicht nur sein Körper, auch sein Denken verengt sich. Achtsamkeitstraining stärkt offenkundig das Bewusstsein dafür, dass er eine Wahlmöglichkeit hat. Im Alltag fällt es so leichter, innezuhalten und „nein“ zu sagen, wenn es nötig ist. Oder kurzerhand zu beschließen, sich nicht zu ärgern in einer Situation, die einen sonst aufgebracht hätte.

### ➤ Übung

#### Der Wolkengucker

Legen Sie sich auf eine Wiese und beobachten Sie die Wolken. Lassen Sie sich Zeit und nehmen Sie wahr, wie sie sind. Verändern sie sich? Ziehen sie vorüber? Was hat das mit Ihren Gedanken zu tun?

# Reiz

### Präfrontaler Kortex

#### CHANCE

Je besser unser präfrontaler Kortex – unsere wohlwollende Kontrollinstanz – ausgebildet ist, umso häufiger können für uns ungünstige körperliche und seelische Reaktionen vermieden werden.

# Amygdala

#### KOGNITIV/EMOTIONAL

Die Amygdala beurteilt aktuelle Sinneseindrücke über gespeicherte Vorerfahrungen. Sehen oder hören wir z.B. von Umstrukturierung oder Prozessoptimierung am Arbeitsplatz, werden sofort unsere Vorerfahrungen abgerufen. Diese können negativ gewesen sein – z.B. Arbeitsplatzverlust oder über- oder unterfordernde Aufgaben. Die aktuelle Situation wird als bedrohlich eingestuft. Wir fangen an, uns Sorgen zu machen. Ängste entstehen und Stresshormone werden ausgeschüttet.

#### MUSKULÄR

Unser Kiefer spannt sich an. Aufeinanderpressen der Zähne oder Knirschen nehmen zu.

#### MUSKULÄR

„Die Angst sitzt uns im Nacken“.

#### ATMUNG ENGER

Unsere Atmung wird flacher, in der Brust wird es enger.

# Reaktion

#### VEGETATIV

Es geht uns an die Nieren, das raubt uns unsere Energie.

#### KÖRPERBEWUSSTSEIN

Wir verlieren den Zugang zu unserer Mitte. Wir spüren uns kaum noch.

# Unser wandernder Geist

## Vergangenheit und Zukunft loslassen lernen

Es ist normal, dass unser Geist uns Geschichten erzählt. Dabei wandert er zurück in die Vergangenheit oder beschäftigt sich mit der Zukunft. Schöne Erinnerungen schütten das Glückshormon Oxytocin in unserem Körper aus. Unschöne Erinnerungen lassen erneut Gefühle von Ärger, Wut oder Trauer hochkommen. Mit allen ungünstigen Folgen für den Körper!

Auch malt sich unser erzählender Geist gerne die Zukunft aus. Er beschäftigt sich mit dem, was noch nicht da ist. Denken wir an den bevorstehenden Urlaub, entstehen Glücksgefühle. Spielen wir aber ärgerliche Situationen in der Zukunft durch und überlegen, wie wir auf diese reagieren würden, beginnen wir, uns Sorgen zu machen oder zu ängstigen. Ängste und Sorgen sind große Stressoren, die unseren Körper in Anspannung versetzen, obwohl die Situation noch gar nicht eingetreten ist und so vielleicht nie eintreten wird.

„Achtsamkeit erkennt unsere Gefühle und nimmt sie wertschätzend an. Ich sehe den Ärger in mir. Er darf sein. Aber ich ärgere mich nicht.“

Mit Achtsamkeit haben wir die Chance, unschöne Gefühle zu bemerken, ohne uns mit ihnen identifizieren zu müssen. Wir haben die Wahl – können sie festhalten oder loslassen! Wir können lernen, unsere Gedanken und Gefühle zu erkennen, zu benennen und wieder gehen zu lassen.

Es fällt uns nicht leicht, im Hier und Jetzt zu leben und unseren Wunschgeist an die Leine zu nehmen. Er macht uns das Leben oft schwer und verursacht unnötiges Leid.



Unser Wunschgeist – ein wahrer Zaubermeister.

„Wir wollen etwas und bekommen es nicht – Wir bekommen etwas und wollen es nicht!“

Lassen Sie uns nach und nach erkennen, welche Geschichten sich unser Geist wieder ausgedacht hat. Das kann mit zunehmender Achtsamkeit sehr humorvoll werden und unser (Er-)Leben im Hier und Jetzt wird bewusster und intensiver.

### Übung

#### Auf Bauchfühlung

Setzen oder legen Sie sich auf den Rücken. Legen Sie die flache Hand unter den Bauchnabel, damit Sie beim Atmen das „Auf und Ab“ der Bauchdecke spüren können. Atmen Sie tief ein und halten Sie die Luft an. Zählen Sie dabei bis drei. Atmen Sie aus, zählen Sie wieder bis drei. Lassen Sie die Luft auf diese zählende Weise eine Minute lang in Ihren Körper ein- und ausströmen.

## Portraits

„Als Führungskraft habe ich Vorbildfunktion: Potenziale bei Mitarbeitern fördern, geleistete Arbeit wertschätzen und soziale Anerkennung herstellen sind die Basis für den unternehmerischen Erfolg. Das Achtsamkeitstraining hilft mir, mehr Bewusstsein für mein Reiz-Reaktions-Muster zu erlangen sowie Empathie für meine Mitarbeiter zu vergrößern.“

Christian Herrgott, Leitung Process & Governance Framework bei der Commerzbank Frankfurt



„Mit dem Achtsamkeitstraining habe ich meine Konzentrationsfähigkeit deutlich steigern können. Dabei half mir die Idee, mein Tennistraining in ein Mentaltraining umzubenennen. So bin ich immer auf den nächsten Ball fokussiert und verliere mich immer seltener in Erwartungen und Bewertungen. Jetzt bin ich stets am Ball und habe mehr Freude am Tennissport.“

Antje Dukatz, Mannschaftsführerin Damen 30 Südwestliga, TC Hainstadt

„Wertschätzung und Achtsamkeit im Umgang mit Kunden und Mitarbeitern haben höchste Priorität in meinem Unternehmen. Yoga und Achtsamkeitstraining im Alltag helfen mir dabei, gut in meiner Mitte zu sein. So bleibe ich empathisch meinen Mitmenschen gegenüber. Kaufmännisches Denken und ein wertschätzender Umgang mit Menschen sind zwei Seiten einer Medaille.“

Johann Kneißl, Gründer und Geschäftsführer von alleMunde – anders kommunizieren, Offenbach am Main



# Achtsamkeitstraining & TouchLife

## Stefan Barthmann im Interview

### Wie würden Sie sich selbst beschreiben?

Ich bin als Seminarleiter für Prozessmanagement, aktiver Vater, Betreuer für Großtante und ehrenamtlich Engagierter mittendrin in der Sandwichgeneration. Ich weiß um die belastende Zeit in dieser Lebensphase und musste vor fast 20 Jahren durch eigene Krankheit lernen, achtsamer zu werden. Jetzt passe ich gut auf mich und andere auf. In diesem Prozess kam ich mit TouchLife und Achtsamkeitstraining in Berührung. Auch haben mir wertvolle Menschen geholfen, achtsamer zu werden. Diese Erfahrungen möchte ich aus Dankbarkeit weitergeben.

### Was ist so faszinierend am Thema Achtsamkeit?

Dass es mit Achtsamkeit möglich ist, bewusst den gegenwärtigen Moment zu spüren. Wir leben meist im „Autopilot-Modus“ und machen uns zusätzlich Gedanken über Vergangenes oder Vorstellungen über Zukünftiges. Nur selten sind wir bewusst bei dem, was gerade ist. Häufig lassen wir das Erlebte verdecken von unseren negativen Erfahrungen, Bewertungen, Ängsten, Zweifeln und Fantasien. Dabei verlieren wir die Freude am gerade Erlebten.

### Warum ist Achtsamkeit so wichtig?

Wir haben kaum noch Nischen zum Ausruhen. Steigendes Arbeitstempo, ständige Erreichbarkeit, zunehmender Leistungs- und Erwartungsdruck sowie die steigende Sorge um unseren Arbeitsplatz halten uns ständig auf Trab. Wir sind häufig gestresst, spüren uns kaum noch und verlieren die Freude an den kleinen Dingen des Lebens.

### Was passiert beim Achtsamkeitstraining?

Mit Achtsamkeit trainieren wir unseren „Beobachter“. Wir übernehmen Verantwortung für unsere Gefühle und Gedanken. Wir sind ihnen nicht mehr hilflos ausgeliefert und müssen nicht jedem Reiz folgen. Wir lernen den Handlungsspielraum zwischen Reiz und Reaktion kennen. Wir haben immer die Wahl. Das Faszinierende: Verantwortung kann Spaß machen!



### Kann ich Achtsamkeit trainieren und kann ich immer achtsam sein?

Ja. Einerseits durch regelmäßige Meditation wie Yoga, Body-Scan, Geh- oder Sitzmeditation. Auch durch Achtsamkeit im Alltag, z.B. durch bewusstes Essen oder das Wahrnehmen eines blühenden Blumenbeetes. Über die kognitive Ebene kann ich meine Wahrnehmung schärfen, Stressoren erkennen. Wichtig aber ist, dass ich die Selbstverantwortung übernehme und lerne, nicht mich und Andere abzuwerten. Zugegeben: Auch ich bin nur Mensch und nicht immer achtsam, aber ich bin es durch das tägliche Training immer öfter.

### Muss ich dabei mit Hindernissen rechnen?

Vor allem mit dem Wunschgeist. Wir wollen etwas und bekommen es nicht, und wir bekommen etwas und wollen es nicht! Auch die Unruhe und die Unfähigkeit, uns auf das zu konzentrieren, was gerade ist. Unsere Trägheit ist ein weiterer Hemmschuh. Vor allem, wenn wir von ihr überwältigt werden und unser Leben gleichgültig an uns vorbeiziehen lassen. Zudem rauben uns starke Zweifel die Energie und lassen uns kaum vorankommen.

### Wie können diese Schwierigkeiten überwunden werden?

Sehr hilfreich ist es, wenn ich auf die kleinen Freuden des Alltags achte, auch auf das Gute im vermeintlich Schlechten. Feste Pausen einhalten und eins nach dem anderen tun, geduldig mit mir sein. Talente achten und an ihnen dran bleiben. Auch Chancen nutzen und neue Erfahrungen sammeln sind wichtige Aspekte. Aus dem, was ich geschafft habe, gewinne ich Selbstvertrauen und Sicherheit.

### Wie schaffe ich es, Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren?

In meinem Impulsvortrag erkläre ich, wie man das machen kann. Er gibt erste Denkanstöße und zeigt Übungsbeispiele. Mit meinem achteiligen Achtsamkeitstraining führe ich tiefer in das Thema ein. Mit angeleiteten CDs z.B. Body-Scan, Yoga und Sitzmeditation kann dann erfolgreich alleine geübt werden. Empfehlenswerte Literatur<sup>2</sup> erleichtert das selbstständige Üben. 2011 habe ich die Ausbildung zum TouchLife-Praktiker abgeschlossen. Seit dieser Zeit besuche ich bei meinen Lehrern Achtsamkeits-Intensivkurse. Mittlerweile habe ich für Anfänger ein breites Angebot mit Impulsvorträgen und modularen Workshops entwickelt. Auch biete ich TouchLife Massagen und Genussabende an.

### Den Gewinn auf den Punkt gebracht: Wie profitiere ich konkret vom Achtsamkeitstraining?

Dadurch, dass ich lerne, negative Gedanken loszulassen und meinen wandelnden Geist zur Ruhe zu bringen, lebe ich im Hier und Jetzt. Ich kann meine Energie für die jeweils aktuelle Aufgabe einsetzen. Ich bin konzentrierter und leistungsfähiger, auch wächst meine Empathie, was wiederum Konflikte und Stress mit Mitmenschen reduziert. Aber als größten Gewinn sehe ich, dass ich mit Achtsamkeit mehr Freude und Spaß am Leben habe. Loslassen ist das Schlüsselwort.

### Zuletzt: Warum soll ich Stefan Barthmann als Achtsamkeitstrainer und TouchLife-Praktiker buchen?

Weil ich keine Theorie erzähle. Ich vermittele, was ich in dreißigjähriger Berufserfahrung an Methoden für Projekt- und Prozessmanagement, Führungsverantwortung und Change Management gelernt habe. Der Erfolg meiner praktischen Arbeit und neuerdings meiner Achtsamkeitsvorträge in der Bank und auf Gesundheitstagen sind das Ergebnis einer langen inneren Reise zu einem wertschätzenden und achtsamen Umgang mit mir selbst. Nachdem ich das Mitgefühl für mich entdeckt habe, fällt es mir heute sehr viel leichter, mit anderen Menschen und ihren Schwierigkeiten mitzufühlen. Mein Programm steht für gelungene Beziehungen in Beruf und Familie.

Das Interview führte Johann Kneißl

<sup>2</sup> Mannschatz, Marie (2007): Buddhas Anleitung zum Glückseligsein, GU-Verlag.  
Eckhart, Tolle (2000): Jetzt! Die Kraft der Gegenwart, Kamphausen-Verlag, Bielefeld 2000.

# Achtsamkeit im Abendland

## Training und Alltag

Stressbewältigung durch Achtsamkeit wurde 1979 von Jon Kabat-Zinn in den USA entwickelt.<sup>3</sup> Lienhard Valentin integrierte Mitte der 1990er Jahre erstmals in Deutschland das Thema „Achtsamkeit“ in seine therapeutische Arbeit mit Kindern und Familien.<sup>4</sup> Leder und von Kalckreuth entwickelten seit 1989 die achtsamkeitsbasierte TouchLife Massagemethode.<sup>5</sup> Die Praxis „Raum für Berührung“ verbindet mit dem Achtsamkeitstraining und der TouchLife Massage die mentale und die körperliche Ebene.

„*Durch Meditation trainieren Sie Ihre Fähigkeit, sich zu konzentrieren und zu fokussieren.*“

Konzentrieren Sie sich im Sitzen auf Ihre Atmung, oder spüren Sie im Gehen bewusst Ihre Schritte. Sie werden merken, dass Ihr Geist beginnt abzuschweifen und „Geschichten“ zu erzählen. Wenn Sie die abschweifenden Gedanken erkennen, haben Sie Ihren Beobachter kennengelernt. Dieser neutrale Beobachter hat nur eine Aufgabe: zu erkennen und zu benennen.

Lassen Sie sich von einem erfahrenen Achtsamkeitstrainer anleiten!

„*Lieber öfter und kürzer trainieren als länger und seltener.*“

Vom Training zum Alltag: Das Erkennen und Loslassen von unheilsamen Gedanken bietet Ihnen vielfältige neue Möglichkeiten, besser für sich und andere zu sorgen.

„*Die Glücksformel lautet: erkannt – benannt – gebannt.*“

Nicht allen erwachsenen Menschen fällt es leicht, sich ein „Anfängerschild“ umzuhängen. Sie wollen möglichst schnell erfolgreich sein – da hilft nur Gelassenheit: Sich wohlwollend Zeit für den eigenen Entwicklungsweg zu nehmen.

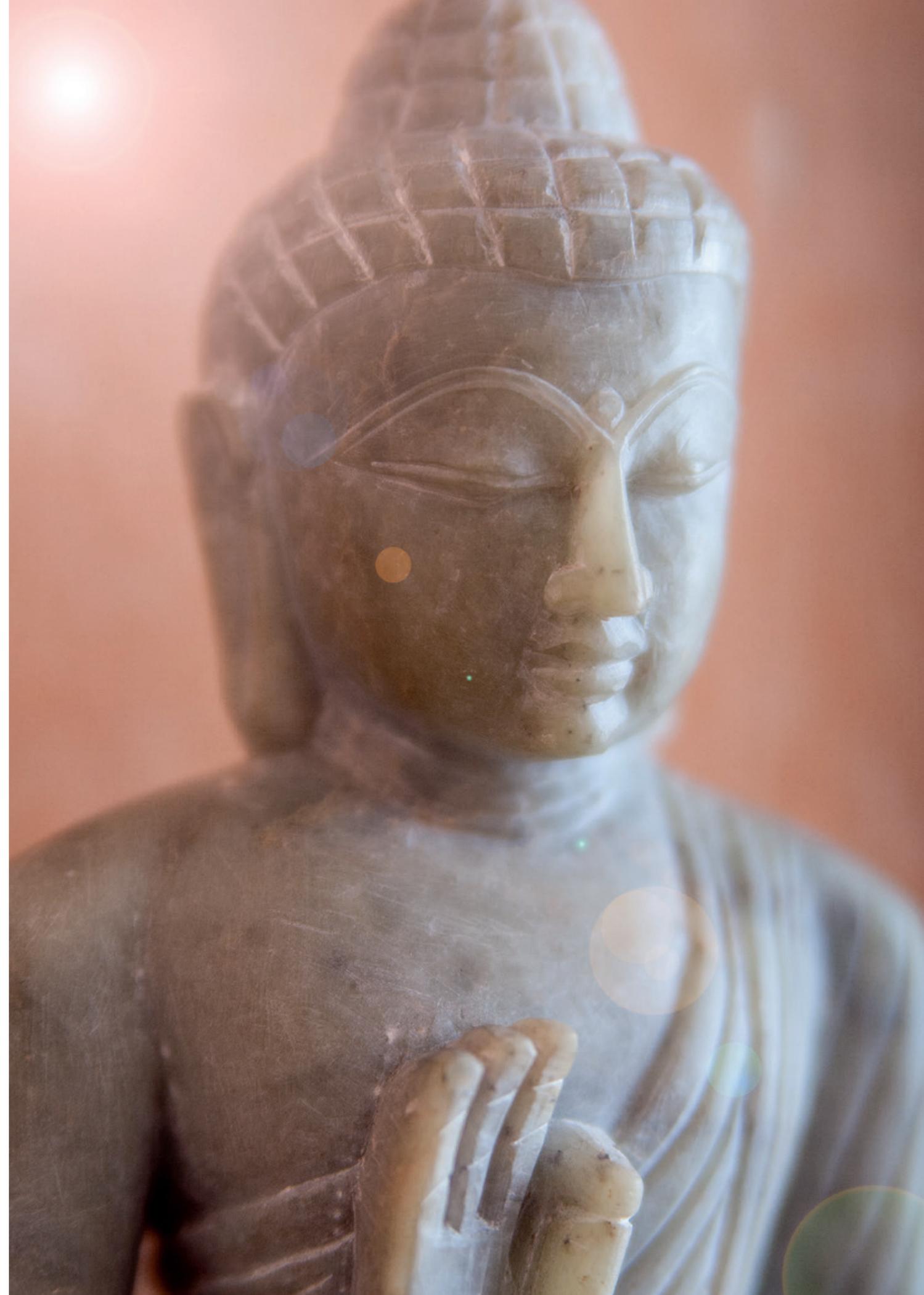
### > Übung

Atmen Sie beim Warten auf die S-Bahn oder im Büro bewusst ein und aus. Spüren Sie das Ein- und Ausströmen, den Fluss des Atems und die Energie, die Sie aufnehmen. Spüren Sie im Stehen oder Sitzen den Kontakt zur Erde. Verbinden Sie sich mit dem Hier und Jetzt.

<sup>3</sup> MBSR – Mindfulness-Based-Stress Reduction – (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) nach Jon Kabat-Zinn, amerikanischer Molekularbiologe und Neurologe, wird seit über 30 Jahren mit Erfolg angewendet. Es wurde ursprünglich zur klinischen Behandlung von Depressionen und für Schmerzpatienten entwickelt. Literatur: John Kabat-Zinn, Zur Besinnung kommen, Arbor Verlag Freiburg

<sup>4</sup> Lienhard Valentin, Gestaltpädagoge und Achtsamkeitstrainer, ist Gründer des Vereins „Mit Kindern wachsen e.V.“ und Herausgeber der gleichnamigen Zeitschrift. Arbor Verlag Freiburg. [www.mit-kindern-wachsen.de](http://www.mit-kindern-wachsen.de)

<sup>5</sup> Frank B. Leder gründete 1989 mit seiner Frau Gräfin Sylvia von Kalckreuth die TouchLife Massage in Deutschland. Achtsame Berührung ist eine tragende Säule der Methode. [www.touchlife.de](http://www.touchlife.de)



# Die Kunst der achtsamen Berührung

## Die TouchLife Massage

In der westlichen Zivilisation leben wir in Beruf und Alltag überwiegend auf der kognitiven Ebene. Unser Kopf ist ständig am Arbeiten, den Körper nehmen wir kaum noch bewusst wahr und in der Regel erst dann, wenn sich Beschwerden wie z.B. Kopfschmerzen oder Nackenverspannungen einstellen. Körper und Berührungen sind uns fremd geworden!

„*Achtsame Berührung schüttet das Glückshormon Oxytocin aus. Dieses Hormon schützt uns vor Stress und stärkt die Widerstandskraft unseres Körpers.*“

Dabei zählt Berührung zu den ältesten Heilmethoden und wird in allen Kulturen seit Jahrtausenden angewandt. Ihre therapeutische Heilwirkung ist seit Jahrhunderten belegt – ebenso wie der Mangel an Berührung.

Achtsamkeit im Denken führt uns von „oben nach unten“ vom Großhirn (Denken und Erkennen) über das limbische System (Emotionen) hin zum Hirnstamm (Körper). Fällt dies schwer, kann körperliche Berührung und Entspannung auch positiv von „unten nach oben“ wirken und unser Denken im Gehirn entsprechend beeinflussen. Hier setzt die TouchLife Massage an.



### Raum für Berührung

Stellen Sie sich Ihren Körper auf der Massageliege vor. Ihr Geist ist noch mit Plänen beschäftigt und nicht voll im Hier und Jetzt. Er verpasst die wohltuende Wirkung der Massage.

Wir denken zu viel und spüren zu wenig!  
Spüren führt uns raus aus dem Denken.

Je mehr Sie ins Spüren kommen, desto weniger kann Ihr Geist in Gedanken über Zukunft oder Vergangenheit abschweifen.

Die TouchLife Massage ist eine sehr genussvolle Form des Achtsamkeitstrainings.

### ➤ Übung

Legen Sie Ihre Hände auf die Nieren. Was spüren Sie – Kälte oder Wärme? Fühlt sich das Gebiet kalt an, dann massieren Sie es leicht. Können Sie Veränderungen wahrnehmen? Spüren Sie Wärme in Ihren Körper?



Berührung – wenn sie achtsam erfolgt – ist eine hochwirksame Methode zur Verringerung von Angst und Stress. Unter Angst und Stress steigt Ihre körperliche und geistige Anspannung. Fühlen Sie sich hingegen sicher, dann wächst Ihr Vertrauen. Vertrauen Sie, fällt es Ihnen leichter, muskulär und geistig loszulassen.

„*Wussten Sie, dass 30 Minuten achtsame Berührung die Stresshormone um 30% reduziert und zugleich die Glückshormone um 30% steigert?*“<sup>6</sup>

# Das Unternehmen

## Erfolgsfaktor Wertschätzung

Der Einfluss von Führungskräften auf Arbeitsaufkommen und -belastung ihrer Mitarbeiter ist heute meist gering. Innovations- und Kostendruck engen ihren finanziellen Spielraum erheblich ein. Entscheidenden Einfluss haben sie aber auf die Ressourcen ihrer Mitarbeiter. Dieser wird meist unterschätzt und zu wenig genutzt. In einer repräsentativen Studie<sup>7</sup> gaben nur 53% der Befragten an, dass ihr Vorgesetzter einen respektvollen und wertschätzenden Führungsstil habe. Fühlen sich Mitarbeiter nicht wertgeschätzt, reagieren sie mit Ärger und Anspannung bis hin zu einem verminderten Selbstwertgefühl. Nachweislich sinken Motivation und Identifikation mit dem Arbeitgeber. Das spüren auch die Kunden!

„*Wenn Führungskräfte ihre Mitarbeiter wertschätzen, haben sie einen größeren Erfolg im Unternehmen. Daher sollte jedes moderne betriebliche Gesundheitsmanagement Achtsamkeitstraining in die Ausbildung seiner Führungskräfte nachhaltig verankern.*“

Immer mehr Firmen stellen heute den Kunden ins Zentrum ihres Denkens und Handelns. Ohne Kundenzufriedenheit gibt es keinen unternehmerischen Erfolg! Je besser sich Mitarbeiter in die Kunden hineinversetzen und deren Bedürfnisse wahr- und ernstnehmen können, desto wertgeschätzt fühlen diese sich. Kundenzufriedenheit ist das Ergebnis der Befähigung und Bemühung Ihrer Mitarbeiter.

Selbst unter Führungskräften verschlechtert sich die körperliche Gesundheit und Schlafqualität, wenn Achtung und Wertschätzung für die erbrachte Arbeit fehlen. Im Gegenzug dazu führt bereits eine minimale Gabe an Wertschätzung zur Verbesserung der Gesundheit.<sup>8</sup>



### Mit Achtsamkeitstraining ...

- ... werden Ihre Mitarbeiter empathischer im Umgang mit Kunden
- ... steigt die Kundenzufriedenheit: Ist der Kunde zufrieden, wirkt sich das positiv auf die Mitarbeiter aus.
- ... haben Sie eine Stress-Präventionsmaßnahme für Ihr betriebliches Gesundheitsmanagement

### > Übung

#### Nichts tun – gar nichts!

Legen Sie eine Woche lang im Job dreimal am Tag eine Pause von einer Minute ein. Tun Sie in dieser Auszeit nichts, gar nichts! Spüren, lauschen, schauen: Wie ist der Bürostuhl gepolstert? Welche Geräusche nehmen Sie wahr? Was sehen Sie, wenn Sie aus dem Fenster blicken? Die Entdeckung, aus dem täglichen Hamster-rad drei Minuten ausbrechen zu können, kann ein sehr befreiendes Erlebnis sein.



<sup>7</sup> Matyssek, Anne Katrin (2007). Mensch, du bist wichtig! – Wertschätzung als salutogener Faktor der Führungsbeziehung. Potsdam: Psychologie der Arbeitssicherheit und Gesundheit.

<sup>8</sup> Kromm Walter, Gunter Frank und Gädinger Michael (Hrsg), SHAPE Studie (Studie an beruflich hoch ambitionierten Persönlichkeiten), Sich tot arbeiten – und dabei gesund bleiben, Ortenberg 2009. Vgl. dazu Job Demand Control Support (JDACS) Modell mit den drei Ebenen: Arbeitsanforderungen (demand), Kontrollmöglichkeiten (job control) und soziale Unterstützung (social support).



## No Mind

### Die Kunst, gelassener Tennis zu spielen

Jedes Spiel besteht aus zwei Teilen: Im äußeren Spiel geht es um Technik, Taktik, Koordination und Kondition. Konzentrationsschwäche, Selbstzweifel und Selbstkritik sind dagegen Teil der Spiele im Inneren. Dieser zweite Part wird meist unterschätzt, und doch ist er auf dem Spielfeld der ausschlaggebende. Machen Sie sich klar: Der größte Kritiker sind Sie selbst! Dieser nimmt Ihnen die Lockerheit und Freude am Spiel. Ihren Kritiker wahrzunehmen, zu benennen und wieder gehen zu lassen, bringt Ihnen den ersten „Satz“.

„Ärgere ich mich über den verschlagenen Ball, bin ich bereits ins Hintertreffen geraten. Es fehlt mir an Konzentration und Energie für den nächsten.“

Mit Achtsamkeit trainieren Sie Ihre Konzentration und fördern den eigenen wertschätzenden Umgang mit sich selbst.

NO MIND: Raus aus dem Denken und Werten – rein in den spannenden Lernprozess des konzentrierten, fokussierten und bewertungsfreien Beobachtens.



Warum „RAT-SCHLÄGE“ nicht weiterhelfen:

Unsere „Rat-Schläge“ und Bewertungen führen dazu, dass wir zu viel im Kopf und damit beim Denken sind. Das nimmt uns die Lockerheit und führt zu Verkrampfungen und Verspannungen. Verspannen wir, wird unsere Sichtweise enger, die Freude am Spiel geht verloren. Siege im inneren Spiel bringen wertvollen Gewinn an Spielfreude. Sie tragen wesentlich zu späteren Erfolgen bei – auf dem Tennisplatz und im Leben. Nehmen Sie Ihren inneren Kritiker wohlwollend an die Leine!

Um punktgenau am Ball zu sein, muss ich die Konzentration für das Hier und Jetzt aufbringen. Nur dann werde ich dem Gegner standhalten und etwaige Achtsamkeitsfehler des Gegenübers nutzen können. Achtsamkeitstraining wirkt damit doppelt!



#### Übung

Beobachten Sie, wie Kinder das Laufen lernen. Was machen sie konkret? Werfen sie schnell die „Flinte“ ins Korn, wenn es nicht gleich klappt? Nehmen Sie die Ausdauer und Geduld der Kinder wahr. Wie lernen Sie als Erwachsener?

# Genuss und Gesundheit

## Wie passt das zusammen?

Genuss und Gesundheit müssen sich nicht ausschließen. Im Gegenteil: Sie sind zwei Seiten einer Medaille. Genuss hat mit Geschmack, Lust und Freude zu tun. Schmecken Sie bewusst, kauen Sie langsam, schlucken Sie achtsam – so fördern Sie Ihre Verdauung und Sättigung wird spürbar. Der ganze Körper ist beschäftigt, alle Sinne sind im Einsatz. Kopf und Körper sind bei der Sache!

„*Achtsames Essen beschäftigt sich mit dem ‚Wie, Warum und Was‘ des Essens.*“

Die Erfahrung zeigt, dass ein achtsam essender Mensch sich mit der halben Portion sattessen kann. Wie geht das? Entscheidend dazu ist das „Wie“ des Essens, sozusagen die Qualität der Nahrungsaufnahme. Diese Fähigkeit ist uns vielfach verlorengegangen, wir nehmen uns für das Essen zu wenig Zeit, gönnen uns nicht den kleinen Luxus.

Auch beim Essen gilt: Im Hier und Jetzt sein ist die entscheidende Konstante. Gelingt das, habe ich die beiden Seiten der Medaille – Genuss und Gesundheit – zusammengeführt. Kochen ist Liebe: Entwickeln Sie dem Essen gegenüber eine Wertschätzung und Dankbarkeit, von der Erzeugung der Nahrungsmittel über die Zubereitung bis hin zum Verzehr.



Die große Freiheit liegt in dem kleinen Moment ...  
... zwischen dem Impuls nach einem Stück Schokolade  
und dem Zugreifen!

Wenn Sie in diesem kleinen Moment achtsam sind,  
werden Sie besser Ihre verschiedenen Hunger-Bedürfnisse  
kennen lernen. Achtsamkeit kann Sie davor  
schützen, unkontrolliert nach der Tafel Schokolade zu  
greifen. Sind Sie ganz beim Essen und halten Sie zwischen-  
durch inne. Sie merken so besser, wann Sie satt sind.  
Entscheiden Sie sich bewusst für den letzten Bissen.  
Schmecken Sie nach und genießen Sie diesen Augenblick!

### ➤ Übung

Nehmen Sie einen Apfel in die Hand, beißen Sie nicht sofort hinein. Schauen Sie sich seine Form an, fühlen Sie die Schale. Ist sie weich oder fest, kühl oder warm? Beißen Sie ein kleines Stück ab und schmecken Sie ganz bewusst. Ist der Apfel saftig oder mehlig, sauer oder süßlich? Kauen Sie lange und geben Sie jedem Zahn die Chance, einmal darauf gekaut zu haben. Spüren Sie den ersten Schluckimpuls. Geben Sie diesem nicht gleich nach. Sie spüren, wie genussvoll es sein kann, einen Apfel zu essen.

*Kennen Sie den HERZHUNGER? Viele Menschen essen, um ein Loch zu füllen, nicht im Magen, sondern in der Herzgegend. Sie essen, wenn sie einsam sind oder Liebeskummer haben.*

*Dem Herzhunger kommen Sie durch die Frage auf die Spur, was Sie gefühlt haben, unmittelbar bevor der Impuls aufgetaucht ist, einen Snack einzunehmen.*

*Sind es nicht oft Langeweile, Enttäuschung, Ungeduld, Ärger, Angst oder Verwirrung?*

*Herzhunger können Sie durch liebevolle Nähe sättigen!*



## In gelungenen Beziehungen leben

Kennen Sie folgende Situation? Sie kommen gestresst von der Arbeit nach Hause und sehen bei Ihren Kindern oder Ihrem Partner etwas, das Sie gerade stört. Sie reagieren aus dem Impuls heraus, sind verärgert und sagen zu Ihren Liebsten Dinge, die Sie hinterher mit etwas Abstand so lieber nicht gesagt hätten. Vielleicht ärgern Sie sich zu dem abgelassenen Ärger zusätzlich über sich selbst. Seien Sie beruhigt: das ist normal – es geht vielen Menschen so!

„*Ein gestresster Kopf engt unsere Wahrnehmung ein. Wir sehen dann unsere liebsten Menschen mit einem verengten Blick und nehmen nur wahr, was uns an ihnen stört. Wir sind nicht empathisch und übersehen das Besondere: das, was sie so wertvoll und liebenswürdig macht.*“

Folgen wir unreflektiert unserem Reiz-Reaktionsmuster, ist neuer Stress vorprogrammiert und die ersehnte Feierabendstimmung dahin. Wir schrauben die Stressspirale weiter hoch. Vergessen Sie bitte nicht: Private Konflikte nagen stärker an unserer Seele als berufliche! Lust und Humor können schnell verloren gehen. Achtsamkeit schützt uns davor! Wir können das unbewusste Muster durchbrechen und selbst nach einem anstrengenden Tag mitfühlend mit uns selbst und anderen sein.



**Mitgefühl – eine verlorengegangene Qualität**  
Der Weg dahin führt über zunehmendes Selbst-Mitgefühl. Mit der Achtsamkeitsmeditation lernen Sie, wohlwollend mit Ihren eigenen Schwierigkeiten umzugehen. Dabei erfahren Sie, wie schwer es ist, Ihren schnellen und unruhigen Wunschgeist „an die Leine zu nehmen“. Durch diese Erfahrung werden Sie zunehmend mit anderen Menschen nachsichtiger. Sie entwickeln Mitgefühl.

### > Übung

**Glücksforschung: Dankbarkeit macht happy.**  
Wer Wertschätzung für andere ausdrückt, tut sich selbst viel Gutes.

Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass es messbar das Wohlbefinden steigert, drei Monate lang täglich abends drei Dinge zu notieren, für die Sie an diesem Tag dankbar sind, mit einem kurzen Kommentar, warum das so ist.<sup>9</sup> Alternativ: Nehmen Sie sich einmal die Woche Zeit für Ihr Dankbarkeitstagebuch.



„*Wertschätzung bedeutet für mich, meinen Nächsten als Ganzes zu sehen und anzunehmen, so wie er ist – unabhängig von seinen Leistungen und Taten. Deshalb bemühe ich mich, ruhig, zugewandt, interessiert, aufmerksam und freundlich zu sein.*“

### Kontakt

Stefan Barthmann  
Achtsamkeitstrainer & TouchLife-Praktiker  
Königsberger Straße 143  
63512 Hainburg

Telefon 06182 / 99 22 98  
Mobil 0171 / 140 60 68  
Stefan.Barthmann@t-online.de  
www.raum-für-berührung.de

IMPRESSUM © 2015  
HERAUSGEBER Stefan Barthmann; www.raum-für-berührung.de  
KONZEPT, TEXT UND INTERVIEW www.allemunde.de, Offenbach am Main  
PROJEKTMANAGEMENT, PROZESSBEGLEITUNG www.allemunde.de, Offenbach am Main  
FOTOGRAFIE www.baumann-fotografie.de, Frankfurt am Main  
GESTALTUNG www.pict.de, Frankfurt am Main

# Mein Angebot

## Passgenaue Impulsvorträge

Sie wollen gelassen und erfolgreich sein? Ich biete Unternehmen und tennisbegeisterten Menschen Impulsvorträge ab einer Stunde zum Thema „Achtsamkeit“ mit ersten Meditations- und Spüererfahrungen. Wirkliches Leben findet nur im Hier und Jetzt statt.

---

## Modulare Workshops

Sie wollen Ihre Konzentration steigern und Möglichkeiten zur Stressreduktion ausprobieren? Am Ende dieses individuellen Workshops haben Sie vielfältige Möglichkeiten zur Steigerung der Konzentration und Stressreduktion durch Achtsamkeit ausprobiert. Profitieren Sie vom gemeinsamen Erfahrungsaustausch.

---

## Beratung für innovatives Gesundheitsmanagement

Prävention – Stressreduktion. Sie wollen Achtsamkeit als „Hilfe zur Selbsthilfe“ für Ihre Mitarbeiter erfolgreich in Ihrem Unternehmen verankern? Profitieren Sie von meiner über 20-jährigen Berufserfahrung als Projektleiter, Führungskraft und Trainer für Managementthemen. Mein Know-how – Ihr Nutzen!

---

## Achtfaches Achtsamkeitstraining

Sie wollen lernen, Ihr Kopfkino auszuschalten? Das Angebot besteht aus acht Einzeltrainings von jeweils zwei Stunden. Eine Stunde TouchLife Massage und eine Stunde Zeit für ein Gespräch. Durch die Massagen spüren Sie Ihren Körper bewusst im Hier und Jetzt. Die Gespräche und Übungen vertiefen Ihre Erfahrungen und helfen dabei, Achtsamkeit in Ihren Alltag zu integrieren. Erleben Sie, wie Ihre innere Ruhe und Gelassenheit wächst.

---

## Genuss ohne Reue

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die über die sinnliche Ebene an das Thema „Achtsamkeit“ herangehen möchten. Angeboten wird ein 3-Gänge Menü in einem guten Restaurant. Sie erfahren einiges über die Herkunft und Zubereitung der Lebensmittel und werden mit allen Sinnen an das Thema „Essen“ herangeführt. Lassen Sie sich verführen!

---

## Zur eigenen Mitte finden

Sie wollen den Alltag aus Ihrer inneren Kraft heraus gelassener gestalten? Diese spezielle TouchLife Massage führt Sie Schritt für Schritt weg vom Denken hin zu Ihrer Körpermitte. Die Massage macht Ihnen Ihre eigene Mitte bewusster. Tanken Sie auf!