

ACHTSAMKEIT

WERTSCHÄTZUNG
& DANKBARKEIT

Eine Einladung für mehr Bewusstheit

Bewusstheit
ist die Basis für
Dein körperliches
und seelisches
Wohlbefinden

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Ziele

Einführung

Was ist
Achtsamkeit?

Acht gute
Gründe, warum
wir Achtsamkeit
brauchen?

1.ter Grund

Gesundheits-
vorsorge

2.ter Grund

Stärkende
Gewohnheiten

3.ter Grund

Mehr
Konzentration

4.ter Grund

Wir werden
Fit for Change

5.ter Grund

Klarheit fördert
Effektivität und
Effizienz

6.ter Grund

Gelungenere
Beziehungen

7.ter Grund

Mehr
Mitgefühl

8.ter Grund

Mehr
Wertschätzung

Was sagt die
Hirn- und
Glücks-
forschung?

Wie kann
Achtsamkeit
mir helfen,
besser auf
mich
aufzupassen?

Wie kann
Achtsamkeit
trainiert
werden?

Was bedeutet
es, achtsam im
Alltag zu sein?

Was bedeutet
es, achtsam im
Tennis zu
sein?

Was bedeutet
es, achtsam
bei dem Essen
zu sein?

Welche
Hindernisse
können mir auf
diesem Weg
begegnen?

Wie kann ich
mit den
Heraus-
forderungen
umgehen?

Wie verändert
Achtsamkeit
meinen
Mindset?

Wie kann ich
Achtsamkeit
fest im Alltag
verankern?

Wie kann
Verstehen
helfen, Frieden
mit der
Vergangenheit
zu machen?

Warum
meditieren
Menschen oder
was hält sie
davon ab?

Fazit

Schlusswort





Vorwort und Danksagung

Ich hatte 2010 das Glück durch Jörg und Nicole Henkel im Rahmen meiner Ausbildung zum TouchLife® Massage-Praktiker den Pfeiler Achtsamkeit bewusst über die körperliche Ebene kennen und die positive Wirkung spüren zu lernen.

Mein damaliger Mitschüler Klaus Ewert schenkte mir das Buch „Buddhas Anleitung zum Glücklich sein“ von Marie Mannschatz. Nach dem ich die Übungen zu den fünf menschlichen Hindernissen in diesem Buch intensiv durchgeführt hatte, war meine Neugier für die Achtsamkeit noch tiefer geweckt.

Fortan zog es mich jährlich an der Edersee zu meinen Achtsamkeitslehrern Kali Sylvia Gräfin von Kalckreuth und Frank Boaz Leder, den Begründern der TouchLife® Massage. In diesen intensiven einwöchigen Meditationszeiten erlangte ich noch tiefere Selbsterkenntnisse. Gerade in den Phasen des edlen Schweigens wurde mir bewusst:

- Die universelle Sprache des Herzens braucht keine Worte
- Ich bin meines Glückes Schmied, wenn ich meinen Wunschgeist erkenne und loslassen kann
- Besonders in Veränderungssituation ist Achtsamkeit auf die Gedanken und Gefühle sehr hilfreich

Nach einigen Jahren der Selbsterfahrung mit meiner regelmäßigen Achtsamkeitspraxis entwickelte ich Impulsvorträge und einen Achtsamkeitskurse für Einsteiger „Die Macht der Gedanken“. Dank der Zustimmung von Frau Mannschatz, darf ich ihr wertvolles Buch für meinen Achtsamkeitskurs für Fortgeschrittene „Die Macht der Gewohnheiten“ verwenden.

Aus Dank an alle, die mir Achtsamkeit näherbrachten und sich mit mir über ihre Selbsterkenntnisse austauschten, entstand der Wunsch, etwas zurückzugeben. In meinem Business-Job erstellte ich viele Folien über PowerPoint.

Deshalb habe ich alles, was mir bisher zu Achtsamkeit begegnet ist, in einer möglichst anschaulichen und hoffentlich leicht verständlichen „Einladung für mehr Bewusstheit“ zusammengetragen. Dabei liegt mir am Herzen:



Mögest Du zufrieden und frei von geistigem (emotionalen) Leid sein





Mein Weg zur Achtsamkeit

Buddha hat einmal gesagt: **Das größte Leid entsteht durch Unwissenheit und Festhalten.**

Stimmt. Ich habe das überprüft und kann sagen: Ja, so war es auch bei mir!

In meinem Leben gab es ganz viele Phasen von Unbewusstheit.

Unbewusstes Denken, Fühlen, Handeln und Festhalten. Festhalten am Ärger über Vergangenem (vermeintlich nicht bekommenen und mir zugestoßenem) und Sorgen und Ängste um Zukünftiges.

Oft konnte ich unbewusst nicht loslassen von (hohen) Erwartungen an mich und andere Menschen und habe damit unwissentlich viel Unzufriedenheit bei mir und anderen produziert.

Über die Jahre konnte ich viel Lernen und ging so manches mal durch die „harte“ Schule der Selbsterkenntnis.

Heute kann ich immer öfter über mich selbst und meinen Wunschgeist schmunzeln, der mir suggerieren will „Stefan, die Welt muss nach Deinen Wünschen funktionieren!“ ☺ Herrlich naiv, oder ??

Über meine Lernerfahrungen spreche ich ganz offen und ehrlich. Auf den Seiten mit meinem Foto links oben, erzähle ich Dir an unterschiedlichen Stellen in dieser „Einladung für mehr Bewusstheit“ von diesen Lernerfahrungen, Lernschritten und meinem Weg zur Achtsamkeit.

Es gibt zwei Wege zu lernen: Aus eigenen Erfahrungen und aus denen von anderen.

Möge meine Erkenntnisse Dir hilfreich und nützlich sein, um Dir manch leidvolle Erfahrung zu ersparen.



**Offen, ehrlich und authentisch.
Worüber ich schreibe und referiere, das habe ich erlebt und erfahren!**



Kontext: Achtsamkeit versus Bewusstheit

Achtsamkeit vs. Bewusstheit

Achtsamkeit Wie ich wahrnehme

- aufmerksam & ruhig
- ohne zu werten
- im Hier & Jetzt



- Tee spüren, riechen
- Beobachten, nicht bewerten

Bewusstheit Was mir klar wird

- Gefühle
- Gedanken
- Körper & Bedürfnisse



Zusammenhang

Achtsamkeit =
Taschenlampe



Bewusstheit =
Was ich im Licht sehe

Merksatz:

„Achtsamkeit = Wahrnehmen
Bewusstheit = Verstehen“

Achtsamkeit = Wie ich wahrnehme

Achtsamkeit ist die Art und Weise, wie ich etwas wahrnehme:

- aufmerksam
- ruhig
- ohne zu bewerten
- im Hier und Jetzt

Beispiel: Ich trinke einen Tee und spüre bewusst die Wärme der Tasse, rieche den Duft, schmecke den Tee – ohne nebenbei zu denken oder zu urteilen. Das ist Achtsamkeit. Man kann sagen:

Achtsamkeit ist eine Übung, eine Haltung, ein Training.

Bewusstheit = Was mir gerade klar ist

Bewusstheit bedeutet: Mir ist etwas klar und präsent im Moment:

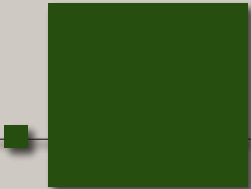
- Was fühle ich gerade?
- Was denke ich gerade?
- Was brauche ich gerade?
- Was passiert in mir und um mich herum?

Beispiel:

Ich merke: „Ich bin gerade gestresst und mein Atem ist flach.“
Das ist Bewusstheit. Man kann sagen:

Bewusstheit ist das Ergebnis – das Erkennen.





Achtsamkeit ist das aufmerksame Wahrnehmen.

***Bewusstheit ist das Verstehen dessen,
was ich wahrnehme***

Oder einfacher:

***Achtsamkeit ist die Taschenlampe.
Bewusstheit ist das, was ich im Licht sehe***

-Stefan Barthmann-

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Ziele

Einführung

Was ist
Achtsamkeit?

Acht gute
Gründe, warum
wir Achtsamkeit
brauchen?

1.ter Grund

Gesundheits-
vorsorge

2.ter Grund

Stärkende
Gewohnheiten

3.ter Grund

Mehr
Konzentration

4.ter Grund

Wir werden
Fit for Change

5.ter Grund

Klarheit fördert
Effektivität und
Effizienz

6.ter Grund

Gelungenere
Beziehungen

7.ter Grund

Mehr
Mitgefühl

8.ter Grund

Mehr
Wertschätzung

Was sagt die
Hirn- und
Glücks-
forschung?

Wie kann
Achtsamkeit
mir helfen,
besser auf
mich
aufzupassen?

Wie kann
Achtsamkeit
trainiert
werden?

Was bedeutet
es, achtsam im
Alltag zu sein?

Was bedeutet
es, achtsam im
Tennis zu
sein?

Was bedeutet
es, achtsam
bei dem Essen
zu sein?

Welche
Hindernisse
können mir auf
diesem Weg
begegnen?

Wie kann ich
mit den
Heraus-
forderungen
umgehen?

Wie verändert
Achtsamkeit
meinen
Mindset?

Wie kann ich
Achtsamkeit
fest im Alltag
verankern?

Wie kann
Verstehen
helfen, Frieden
mit der
Vergangenheit
zu machen?

Warum
meditieren
Menschen oder
was hält sie
davon ab?

Fazit

Schlusswort



Das Thema der Einladung für mehr Bewusstheit ist nicht, mehr Glück zu haben. Sie will helfen, mehr Glück zu empfinden!

Diese
Einladung
ist für jeden
gemacht,
der ...

- ... mehr (er-) Leben will
- ... selbstbestimmt sein Bewusstsein erweitern will
- ... bereit ist, seine eingefahrenen Denk- und Verhaltensmustern zu überprüfen
- ... sein Wohlbefinden steigern will, sowie seine Gesundheit fördern und Vorsorge betreiben möchte
- ... bereit ist, die volle Verantwortung für sich zu übernehmen
- ... lernen möchte, wertschätzender mit sich und anderen zu sein**





Diese
Einladung
soll ...

... einen **theoretischen Hintergrund** vermitteln und die Achtsamkeitsmeditation aus der Esoterik und Religion rausholen und als **reines Mental- / Geistestraining** zur

- Selbsterforschung,
- Selbsterkenntnis,
- Selbstregulierung und
- Steuerung der Aufmerksamkeit

vorstellen

... Motive aufzeigen, warum Menschen meditieren

... **praktische Anleitung** und Tipps geben, um eigene (Selbst-) Erfahrungen sammeln zu können

... **Neugierig und Lust machen, nach innen zu forschen**



Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Ziele

Einführung

Was ist
Achtsamkeit?

Acht gute
Gründe, warum
wir Achtsamkeit
brauchen?

1.ter Grund

Gesundheits-
vorsorge

2.ter Grund

Stärkende
Gewohnheiten

3.ter Grund

Mehr
Konzentration

4.ter Grund

Wir werden
Fit for Change

5.ter Grund

Klarheit fördert
Effektivität und
Effizienz

6.ter Grund

Gelungenere
Beziehungen

7.ter Grund

Mehr
Mitgefühl

8.ter Grund

Mehr
Wertschätzung

Was sagt die
Hirn- und
Glücks-
forschung?

Wie kann
Achtsamkeit
mir helfen,
besser auf
mich
aufzupassen?

Wie kann
Achtsamkeit
trainiert
werden?

Was bedeutet
es, achtsam im
Alltag zu sein?

Was bedeutet
es, achtsam im
Tennis zu
sein?

Was bedeutet
es, achtsam
bei dem Essen
zu sein?

Welche
Hindernisse
können mir auf
diesem Weg
begegnen?

Wie kann ich
mit den
Heraus-
forderungen
umgehen?

Wie verändert
Achtsamkeit
meinen
Mindset?

Wie kann ich
Achtsamkeit
fest im Alltag
verankern?

Wie kann
Verstehen
helfen, Frieden
mit der
Vergangenheit
zu machen?

Warum
meditieren
Menschen oder
was hält sie
davon ab?

Fazit

Schlusswort



Achtsamkeit ist über 2.500 Jahre alt und aktueller denn je

500 v. Chr.

Im Hinduismus und Buddhismus ist Meditation als spirituelle Praxis verankert

Mittelalter

Christliche Mystiker wie Hildegard von Bingen, Meister Eckhardt oder Thomas von Aquin berichten über die Erfahrung einer göttlichen oder absoluten Wirklichkeit sowie die Bemühungen um eine solche Erfahrung

1979

Jon Kabat-Zinn gründete die Stress Reduction Clinic. Er begann das Programm der Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) zu vermitteln und seine Auswirkungen in einer umfangreichen Begleitforschung zu untersuchen

Anfang der 90er

Lienhard Valentin integrierte erstmals in Deutschland die Achtsamkeit in die therapeutische Arbeit mit Kindern und Familien und brachte MBSR nach Deutschland

1922

Hermann Hesse wendet sich dem Buddhismus und der Meditation zu und schreibt „Siddharta“

1989

Gräfin Sylvia von Kalckreuth und Frank Leder entwickelten die achtsamkeitsbasierte Massage – Methode TouchLife®

2017

Prof. Tania Singer führt die weltweit größte Meditationsstudie in Deutschland durch



Achtsamkeit war dem Stern schon ein ganzes Sonderheft wert. Spiegel und Focus nehmen es als Top - Titelthema



Megatrend Achtsamkeit



Meditation und Business?

Angekommen in der Elite und Führungskräfteentwicklung!

**Zukunfts-
Report
2016**

- Matthias Horx, der bekannte Zukunftsforscher hat Achtsamkeit in seinem Zukunftsreport zum Megatrend erhoben
- Megatrend:
Das was die Menschheit die nächsten 10 bis 20 Jahre beschäftigen wird



**Weltwirt-
schafts-
forum**

- Stressabbau durch Meditieren war in 2016 ein großes Thema unter der versammelten Wirtschaftselite in Davos
- Bitte atmen Sie jetzt: Meditationsguru Jon Kabat-Zinn macht vor, wie's richtig geht



**Google,
SAP,
Telekom,
uvm.**

- Ausgebucht: „Search inside yourself“. Ein Coaching-Programm, das alle Google-Mitarbeiter freiwillig machen können

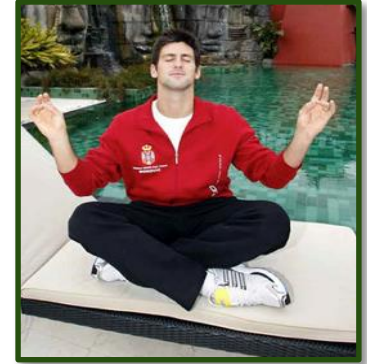


Meditation und Spitzensport?

Alltag im Training von Profis!

Tennis

- Novak Djokovic meditiert
- Neben Technik, Koordination und Kondition sind im Tennis - Spitzensport die mentale Stärke und die Konzentrationsfähigkeit essentiell für den Erfolg



Formel 1

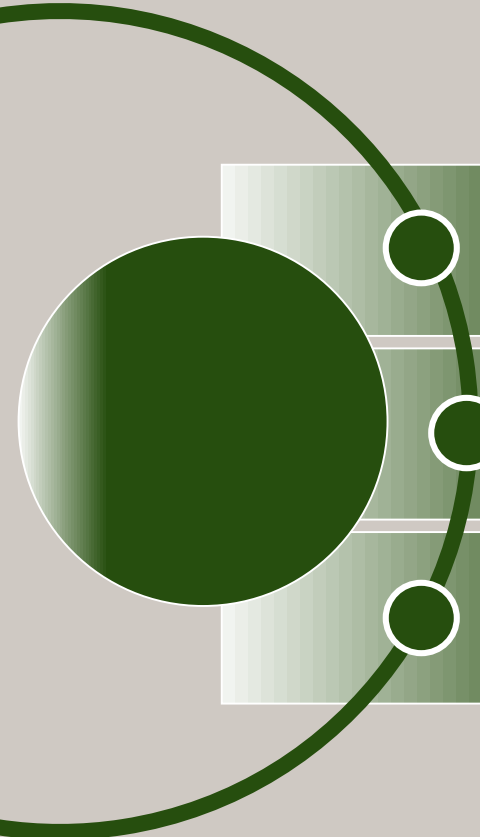
- Der ehemalige Formel 1 Weltmeister Nico Rosberg holte sich mit Achtsamkeit das Rüstzeug, um im brutalen Renngeschäft zu bestehen
- Rosberg sagt, dass er durch die Achtsamkeit gelernt hat, Emotionen zu akzeptieren, sogar „negative“ wie Angst oder Wut



Fußball

- Thomas Tuchel, der ehemaliger Trainer des BVB bot seinen Profis Meditation an
- Er verspricht sich besseren Schlaf und schnelle Regeneration für seine Spieler





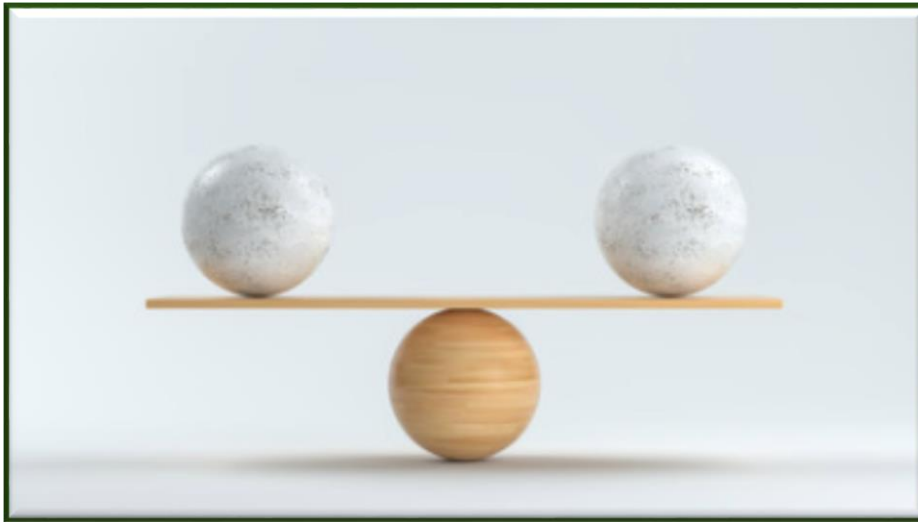
Zum Einstieg: Im Laufe der Jahrtausende hat sich unendlich viel geändert. Das Wesentliche des Menschen aber nicht

Wir sehen uns zur Freiheit hin zu wachsen

Wir wünschen uns Geborgen- und Verbundenheit

Wir streben nach Glück

Freiheit und Verbundenheit sind existenzielle menschliche Bedürfnisse und nicht immer leicht zu leben



- Die **richtige Balance** zwischen unserem Bestreben nach **Freiheit** (Autonomie) und unserem Bedürfnis nach Geborgen- und **Verbundenheit** (Bindung) zu finden ist ein zentraler menschlicher Grundkonflikt
- Diese Balance zu finden und Dein Selbstwertgefühl sind von entscheidender Bedeutung für Deine Lebens- und Beziehungsgestaltung
- Die Fähigkeit zur **Anpassung** brauchst Du für Konsens, Harmonie und Kooperation
- Die Fähigkeit zur **Abgrenzung** brauchst Du zur Selbstbehauptung und zum Durchsetzen Deiner Interessen
- Nicht Jedem fällt es leicht, sich einfach abgrenzen zu können (Nein sagen) und anderen fällt es nicht leicht sich anzupassen



**Achtsamkeit hilft Dir dabei, Deine Bedürfnisse zu erkennen.
Der mittlere Pfad bleibt eine lebenslange Herausforderung**



Berührung prägt unser emotionales und soziales Wohlbefinden und vermittelt uns Geborgen- und Verbundenheit



- Der Beiersdorf-Konzern veröffentlichte Anfang 2021 die internationale Studie „Menschliche Berührung in Zeiten der Pandemie“.
- Die Studie zeigt einen Zusammenhang zwischen dem Gefühl der Einsamkeit und dem Mangel an menschlicher Berührung auf – damit sind physischer Hautkontakt sowie emotionale Verbundenheit gemeint.
- Über alle Länder hinweg haben die Befragten geäußert, dass sie den Wunsch haben, den Berührungsmangel nach Ende der Pandemie wieder „auszugleichen“.
- **TouchLife Massage:**
Achtsame Berührung reduziert diesen Mangel



**Menschliche Berührung ist durch nichts zu ersetzen
TouchLife – Wir berühren Menschen**



Wir streben nach Glück und dafür gibt es gibt zwei große Quellen

Wohlfühl - Glück

- Da geht es darum, gute und positive Gefühle zu erleben und Spaß zu haben

Alles, was Du bewusst mit Deinen Sinnen genießt, ist Deine Quelle im Alltag

- gutes Essen genießen
- schönes Wetter genießen
- aufblühende Natur genießen
- die warme Badewanne
- die schöne Musik
- usw.



Werte - Glück

- Da geht es darum, dass Du Dinge, die Dir wichtig sind verfolgst, und dass Du Deine...
- ... Ziele erreichst
- ... Werte im Alltag lebst

Alles was Dir wichtig ist, ist dafür die Quelle in Deinem Alltag

- Deine Projekte, die Du verfolgst sowie die Ziele, die Du erreichen willst
- Menschen mit den Du Dich bewusst umgibst, weil Sie Dir wichtig sind



**Werte – Glück: Lebe Dein sinnhaftes Leben.
Die Sinnhaftigkeit des Tuns ist für Deine Motivation besonders wichtig**





**Die Glücks - Kernfrage dieser Einladung für mehr Bewusstheit ist
das zentrale Forschungsobjekt Deiner Achtsamkeitsmeditation**

Wir streben nach Glück!

**Was ist gerade los in mir,
was schiebt sich da ständig
dazwischen, dass ich
nicht glücklich und
zufrieden bin?**



Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Ziele

Einführung

Was ist
Achtsamkeit?

Acht gute
Gründe, warum
wir Achtsamkeit
brauchen?

1.ter Grund

Gesundheits-
vorsorge

2.ter Grund

Stärkende
Gewohnheiten

3.ter Grund

Mehr
Konzentration

4.ter Grund

Wir werden
Fit for Change

5.ter Grund

Klarheit fördert
Effektivität und
Effizienz

6.ter Grund

Gelungenere
Beziehungen

7.ter Grund

Mehr
Mitgefühl

8.ter Grund

Mehr
Wertschätzung

Was sagt die
Hirn- und
Glücks-
forschung?

Wie kann
Achtsamkeit
mir helfen,
besser auf
mich
aufzupassen?

Wie kann
Achtsamkeit
trainiert
werden?

Was bedeutet
es, achtsam im
Alltag zu sein?

Was bedeutet
es, achtsam im
Tennis zu
sein?

Was bedeutet
es, achtsam
bei dem Essen
zu sein?

Welche
Hindernisse
können mir auf
diesem Weg
begegnen?

Wie kann ich
mit den
Heraus-
forderungen
umgehen?

Wie verändert
Achtsamkeit
meinen
Mindset?

Wie kann ich
Achtsamkeit
fest im Alltag
verankern?

Wie kann
Verstehen
helfen, Frieden
mit der
Vergangenheit
zu machen?

Warum
meditieren
Menschen oder
was hält sie
davon ab?

Fazit

Schlusswort



Achtsamkeit bedeutet, bewusst im gegenwärtigen Moment zu sein und das möglichst, ohne zu werten



- Meist leben wir unser Leben in einer Art „Autopilot-Modus“
- Wir sind häufig mit unseren Gedanken beschäftigt, ohne es zu bemerken
- Gedanken über Vergangenes oder Vorstellungen über Zukünftiges
- Nur sehr selten sind wir ganz bewusst im „Hier und Jetzt“
- Achtsamkeit kann uns helfen, bewusster in der Gegenwart zu sein. Mit dem, was gerade hier ist, ohne dies von unseren negativen Erfahrungen, Bewertungen, Ängsten, Zweifeln und Fantasien verdecken zu lassen



**Es gibt immer nur diesen einen Moment wo reales Leben stattfindet:
HIER und JETZT**



**Je mehr wir in der Vergangenheit oder Zukunft leben,
desto weniger Energie haben für die Gegenwart**



Vergangenheit

Die Vergangenheit besteht
aus Erinnerungen und
Erfahrungen.

**Sie ist vorüber und
kommt so nie wieder!**



Hier & Jetzt

NUR
hier findet unser
reales und echtes
Leben statt.

**Genau in diesem
Moment fehlt uns
meist nichts!**



Zukunft

Ist ungewiss.
Dennoch machen oder haben
wir eine Vorstellung davon,
wie sie sein könnte.

**Sie ist noch nicht da und
wer weiß, ob es so sein
wird!**

**Achtsamkeit kann Dir nicht mehr Tage im Leben
schenken aber mehr (er-) Leben in den Tagen**



Es hat viele Vorteile für Deinen Körper und Deine Seele, wenn Du Meditation und Achtsamkeit erlernst

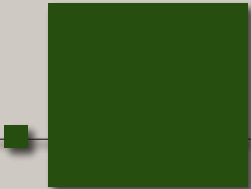


- Es öffnet Dir mehr Raum für Deine Kreativität und Produktivität und schafft in Dir eine gelassene Ruhe, die Stürmen standhält
- Du lässt Dich mehr auf das ein, was Du tust, und auf Menschen, mit denen Du zusammen bist
- Es geht nicht darum, keine Gedanken zu haben, sondern nicht an ihnen zu hängen, auf sie zu reagieren oder sie zu verdrängen
- Es geht darum, sie still zu beobachten, ohne zu (ver-) urteilen oder anzuhaften
- Es geht darum, den Geist zur Ruhe zu bringen
- Atemzug für Atemzug!



Wie gesunde Ernährung, Bewegung und Sport ist Meditation eine Sache, bei der Du dranbleiben musst. Es lohnt sich!





***„Achtsamkeitsschulung
bedeutet, eine bewusste,
aufmerksame, wache, mitfühlende
und liebevoll akzeptierende
Grundhaltung uns selbst, wie auch
unseren Mitmenschen und der Umwelt
gegenüber in jedem Moment zu üben.***

*-Frank Leder-
Begründer der TouchLife Massagemethode*



Achtsamkeit ist keine ...

Entspannungs- technik

Je achtsamer Du wirst, umso leichter wird es Dir fallen, mit herausfordernden (Lebens-) Situationen entspannt umzugehen

Religion

Das Training der Achtsamkeit als frei zugängliches Geistestraining kann unabhängig von einer religiösen Weltanschauung praktiziert werden

Technik, um dem Alltag zu entfliehen

Durch Achtsamkeit kannst Du Kontakt zu jedem Augenblick Deines Lebens herstellen: unangenehm, neutral oder angenehm

Methode, um den Geist leer zu machen

Dein Geist wird immer Gedanken hervorbringen.
Es geht darum, ihn tiefer zu begreifen und zu verstehen

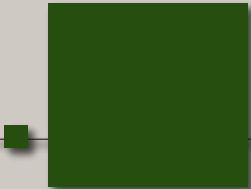
Strategie, um Gefühlen zu entkommen

Nur wenn Du Deine Gefühle beurteilungsfrei akzeptierst (radikale Akzeptanz), anschaust und annimmst, werden sie sich entspannen



Mögliche Definition von Achtsamkeit:
Zu bemerken, was Du erlebst, während Du es erlebst





***„Wahrnehmen was IST.
Benennen was IST.
Annehmen was IST.***

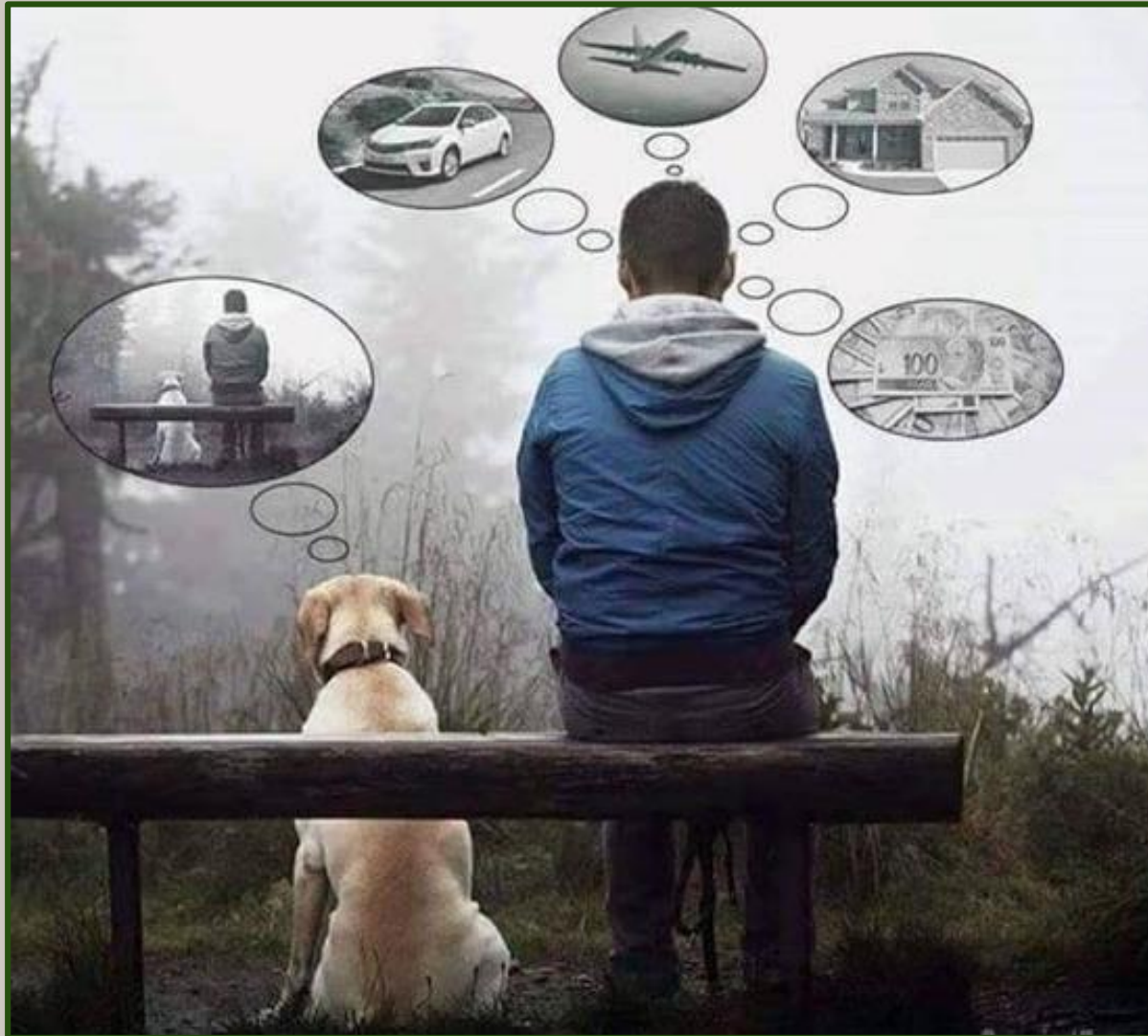
Achtsamkeit ist radikale Akzeptanz.

Es ist wie es IST.“

-Stefan Barthmann-



Weißt Du warum Hunde glücklicher sind?



Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Ziele

Einführung

Was ist
Achtsamkeit?

Acht gute
Gründe, warum
wir Achtsamkeit
brauchen?

1.ter Grund

Gesundheits-
vorsorge

2.ter Grund

Stärkende
Gewohnheiten

3.ter Grund

Mehr
Konzentration

4.ter Grund

Wir werden
Fit for Change

5.ter Grund

Klarheit fördert
Effektivität und
Effizienz

6.ter Grund

Gelungenere
Beziehungen

7.ter Grund

Mehr
Mitgefühl

8.ter Grund

Mehr
Wertschätzung

Was sagt die
Hirn- und
Glücks-
forschung?

Wie kann
Achtsamkeit
mir helfen,
besser auf
mich
aufzupassen?

Wie kann
Achtsamkeit
trainiert
werden?

Was bedeutet
es, achtsam im
Alltag zu sein?

Was bedeutet
es, achtsam im
Tennis zu
sein?

Was bedeutet
es, achtsam
bei dem Essen
zu sein?

Welche
Hindernisse
können mir auf
diesem Weg
begegnen?

Wie kann ich
mit den
Heraus-
forderungen
umgehen?

Wie verändert
Achtsamkeit
meinen
Mindset?

Wie kann ich
Achtsamkeit
fest im Alltag
verankern?

Wie kann
Verstehen
helfen, Frieden
mit der
Vergangenheit
zu machen?

Warum
meditieren
Menschen oder
was hält sie
davon ab?

Fazit

Schlusswort



Es gibt aus meiner Sicht mindestens acht gute Gründe für Achtsamkeit, denn Achtsamkeit ...

1

... fördert Deine Gesundheit

2

... hilft Dir, gesunde Gewohnheiten zu entwickeln

3

... lässt Dich konzentrierter bei einer Sache bleiben

4

... macht Dich anpassungsfähiger für den steten Wandel

5

... fördert Klarheit und Kreativität

6

... fördert Deine gelungenen Beziehungen

7

... fördert Dein Mitgefühl und Deine emotionale Intelligenz

8

... fördert Deine Wertschätzung für Dich und andere



Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Ziele

Einführung

Was ist
Achtsamkeit?

Acht gute
Gründe, warum
wir Achtsamkeit
brauchen?

1.ter Grund

Gesundheits-
vorsorge

2.ter Grund

Stärkende
Gewohnheiten

3.ter Grund

Mehr
Konzentration

4.ter Grund

Wir werden
Fit for Change

5.ter Grund

Klarheit fördert
Effektivität und
Effizienz

6.ter Grund

Gelungenere
Beziehungen

7.ter Grund

Mehr
Mitgefühl

8.ter Grund

Mehr
Wertschätzung

Was sagt die
Hirn- und
Glücks-
forschung?

Wie kann
Achtsamkeit
mir helfen,
besser auf
mich
aufzupassen?

Wie kann
Achtsamkeit
trainiert
werden?

Was bedeutet
es, achtsam im
Alltag zu sein?

Was bedeutet
es, achtsam im
Tennis zu
sein?

Was bedeutet
es, achtsam
bei dem Essen
zu sein?

Welche
Hindernisse
können mir auf
diesem Weg
begegnen?

Wie kann ich
mit den
Heraus-
forderungen
umgehen?

Wie verändert
Achtsamkeit
meinen
Mindset?

Wie kann ich
Achtsamkeit
fest im Alltag
verankern?

Wie kann
Verstehen
helfen, Frieden
mit der
Vergangenheit
zu machen?

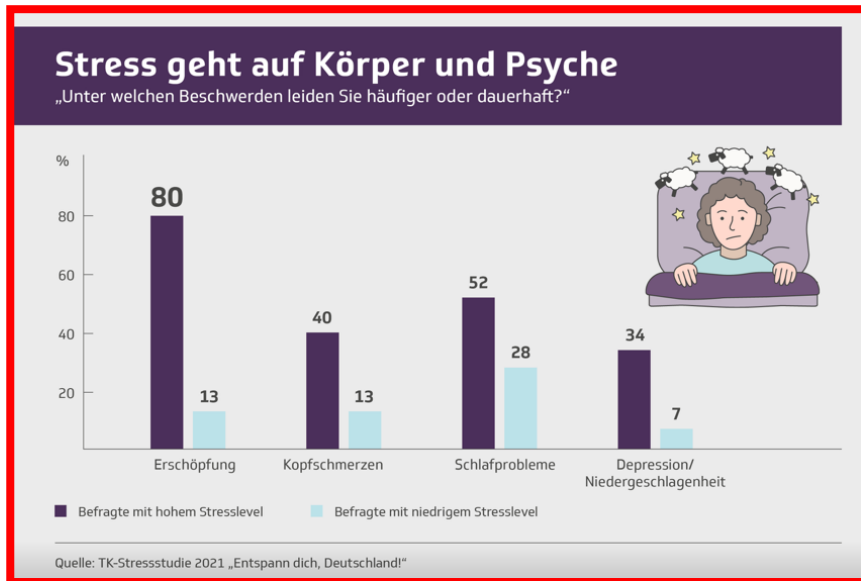
Warum
meditieren
Menschen oder
was hält sie
davon ab?

Fazit

Schlusswort



Wie kann ein Mensch glücklich und zufrieden sein, wenn alles um ihn herum ständig mehr will als gerade ist?



- Steigende Sorge um den Arbeitsplatz und zunehmende Arbeitsbelastung
- Ständig weiter steigendes Arbeitstempo auch durch agile Arbeitsmethoden mit ständigen Sprints (Zeitdruck)
- Ständige Erreichbarkeit
- Zunehmende Informationsflut
- Zunehmender Leistungs- und Erwartungsdruck
- Wir geraten in den Druck, uns ständig zu beweisen und optimieren zu müssen
- Wir haben kaum noch Nischen zum Ausruhen



Wir haben immer weniger Zeit für eine echte Begegnung mit uns selbst. Obwohl uns allen nach wie vor 24 Stunden am Tag zur Verfügung stehen



Wir sind anfällig dafür, uns von den Anforderungen unserer alltäglichen Aufgaben beherrschen zu lassen



- Unser Denken, das was sich in unserem Kopf abspielt und was wir in unserem Denken für wichtig halten nimmt uns voll ein
- Das „Kopfkino“ abschalten gelingt kaum noch
- Wir laufen Gefahr, in einen Grundzustand permanenter Anspannung, Unruhe und Überreizung zu verfallen
- Aus dieser „Angespanntheit“ heraus wird dann oft unbewusst unser ganzes Leben gesteuert
- **Das ist permanente sozialer Stress**



Sozialer Stressor unserer Zeit: Angst, den Erwartungen unserer Umwelt und unseren Mitmenschen nicht mehr zu genügen



Wir überholen uns selbst und das ständig, dies erzeugt Stress, der vierfach auf uns wirkt ...



Wir reagieren ...

1. Kognitiv

Wie soll ich das schaffen?

2. Emotional

Soll ich kämpfen oder lieber flüchten?

3. Vegetativ und hormonell

Der Sympathikus wird erregt. Stresshormone werden ausgeschüttet, um uns auf Kampf oder Flucht vorzubereiten

4. Muskulär

Wir sind „sprungbereit“. Der Körper ist auf Angriff oder Flucht optimal eingestellt



Die Weltgesundheitsorganisation sieht Stress als eines der größten Gesundheitsrisiken des 21. Jahrhunderts



... und unsere Beziehungen leiden darunter



- Es gelingt uns immer weniger, bewusst im Hier und Jetzt zu leben
- Wir verlieren den Kontakt zu uns und unseren Bedürfnissen und unserem Körpergefühl
- Wir spüren uns kaum noch. Spüren wir uns weniger, verengt sich auch unsere Sichtweise. Wir werden „**enger**“
- Wir verlieren den Humor und die Lust, mit dem Partner etwas zu unternehmen
- Wir verlieren die Dankbarkeit für das, was wir an unserem Partner haben
- Das Einfühlungsvermögen nimmt ab und **Konflikte mehren sich**



Private Konflikte nagen aggressiver an der Seele als berufliche

„Techniker Krankenkasse Studie zur Stresslage der Nation, „Bleib locker, Deutschland!“





Erst Bankenkrise - dann Ehekrise

Was soll ich sagen: Mist.

Ich wollte unbedingt eine intakte Familie haben (haben wollen) und doch war es nicht möglich.

Leider ist es mir nicht gelungen, mit der Mutter unserer wunderbaren Tochter eine dauerhafte und gelungene Beziehung zu führen. Ich mag gar nicht ins Detail gehen. Aber die Schwierigkeiten, welche wir in unserer Ehe schon vor der Bankenkrise 2008 hatten (wo wir beide arbeiteten), ließen sich mit dem enormen Arbeitsdruck und Stress nicht mehr bewältigen.

Beide sahen wir bei uns nur noch die Dinge, die uns am anderen störten. Die Konflikte nahmen zu. Wir wollten und konnten uns nicht mehr vorstellen, mit dem anderen zusammen zu leben. Es fehlte uns nicht nur an Auszeiten. Gerade die Bewusstheit für einen gemeinsamen Entwicklungsprozess unterschied uns fundamental und unüberbrückbar. In diese (Liebes-) Lücke hinein entschied sie sich für eine Frau. Ab da war eine Trennung unausweichlich.

Heute weiß ich aus Erfahrung: Stress verengt nicht nur unsere Muskeln, nein auch unseren MIND!

„Liebe Deinen nächsten wie dich selbst.“ Gewusst hatte ich das, aber noch nicht gut genug gekonnt. Aus der schmerzlichen Trennungserfahrung heraus wollte ich unbedingt noch mehr lernen, liebes- und beziehungsfähiger zu werden. Dank Achtsamkeit habe ich wichtige Selbsterkenntnisse gewonnen und Lernschritte für mich gemacht.

In stressigen Phasen passe ich heute mit Achtsamkeit viel besser auf, dass ich nicht nur das sehe, was mich am Verhalten des anderen stört, sondern das sehe, was ich an meinem Partner habe und wofür ich Dankbar bin.

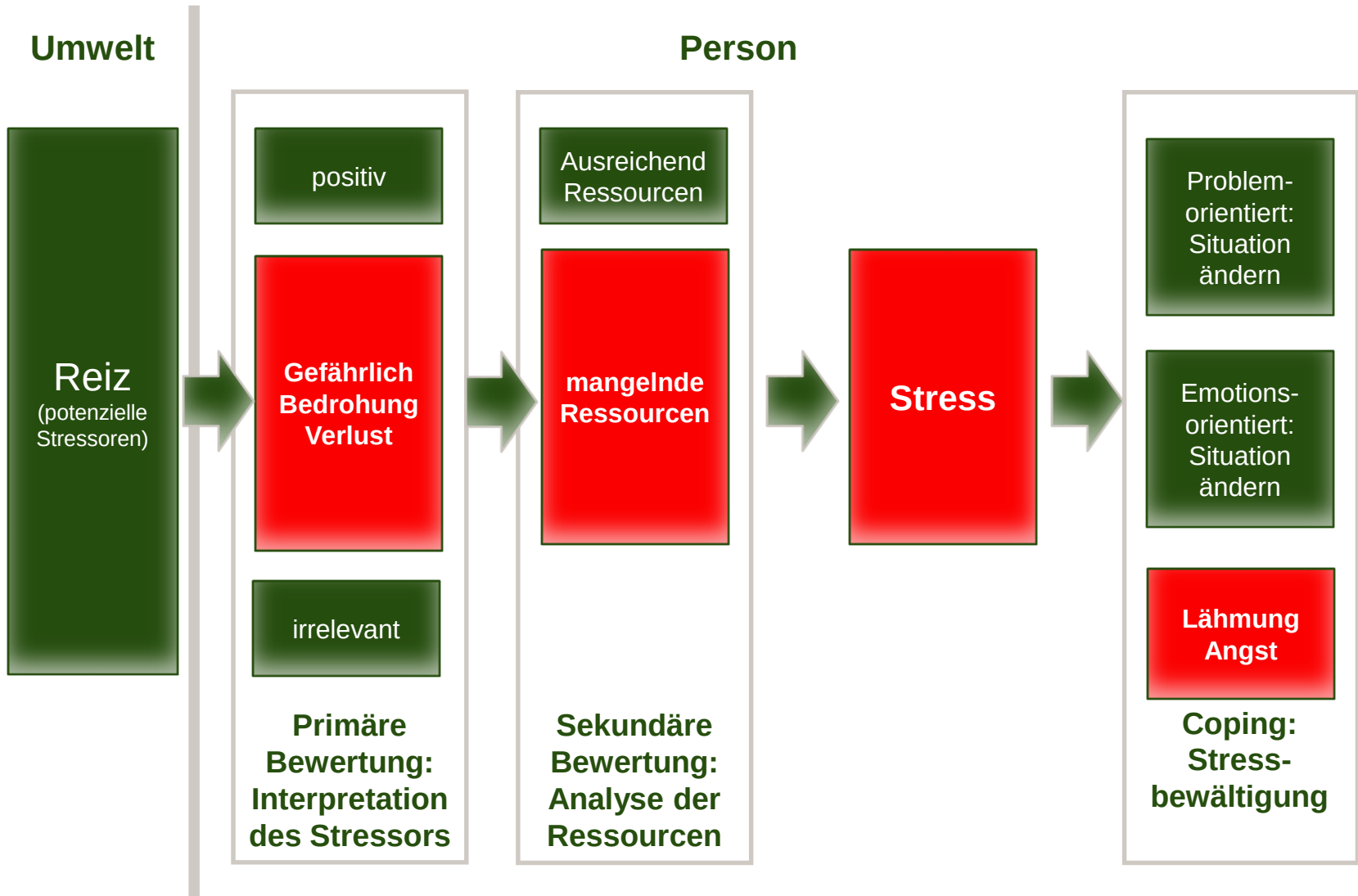
Heute lebe ich seit über zehn Jahren in einer gelungenen Patchwork-Family. Auch zur Mutter meiner Tochter stehe ich von meiner Seite in einer respektvollen Beziehung.



Möge es Dir auch in stressigen Zeiten gelingen, immer wieder das Schöne im Anderen zu sehen und wertzuschätzen



So entsteht Stress - Vereinfachte Darstellung des transaktionalen Stressmodells nach Lazarus



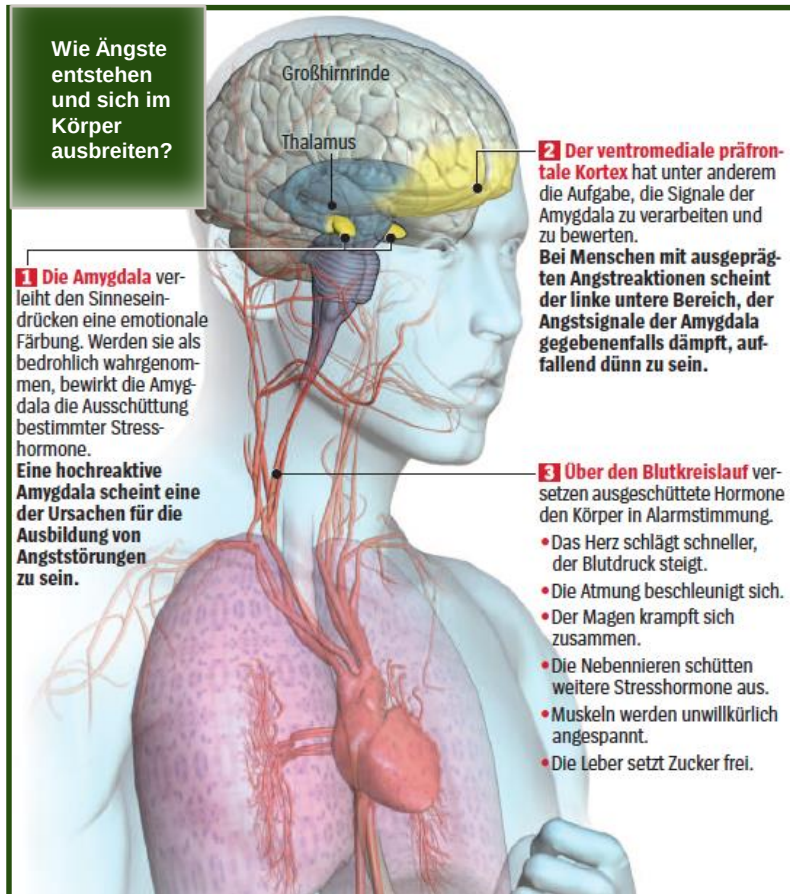
Stress ist ein Problem der Anpassung an eine neue Situation und Anforderung der Umwelt

Stress

- Stress ist die erhöhte seelische und körperliche Belastung und Anspannung, die eine bestimmte Reaktion hervorruft und oft krank macht
- Stress ist ein Problem der Anpassung und hat eine individuelle Wirkung. Entweder beflügelt er oder lähmt Dich, je nachdem welche **Ressourcen** Dir zur Verfügung stehen
- Die Frage ist: Wie gehst Du mit Stress um? Hältst Du Stress für einen negativen Faktor? Der negative Stress (Dis-Stress) entsteht nur dadurch, dass Du Deinem Unterbewusstsein negative Zukunftsbilder gibst
- Wohltuender Stress (Eu-Stress) hat positiven Einfluss auf Dein Wohlbefinden
- Stress ist also etwas Nützliches und Wünschenswertes. Er hält Dich fit, jung und elastisch. Geistig und körperlich. Stress kann also entweder phantastisch oder aber sehr verhängnisvoll sein
- Innere Anspannungen führen oft zu negativem Stress und Dauerstress führt sogar zu vielen negativen Veränderungen in Deinem Körper
- Er drückt auf die Stimmung und macht Dich krankheitsanfälliger
- Der unerwünschte Disstress, der aus dem „Sich-Sorgen-Machen“ entsteht, macht Dich auf die Dauer psychosomatisch krank und erfolglos
- Negativer Stress entsteht, wenn wir über eine längere Zeit in einem ungeliebten Umfeld leben. Das kann ein falscher Beruf oder eine falsche Beziehung sein



Ängste und Sorgen sind große Stressoren. Achtsam mit den eigenen Ängsten und Sorgen umgehen bedeutet ...

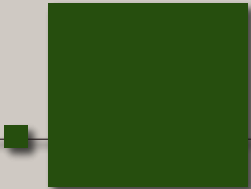


- Angst kennt jeder. Also erlaube auch Du sie Dir!
- Ob Höhen- oder Versagensangst, Angst vor dem Alleinsein, soziale Ängste... Es gibt viele Formen
- Nimm Sie wahr und benenne Sie
- Stell Dich Deiner Angst, geh ihr nicht aus dem Weg, verdränge sie nicht (annehmen!)
- Je mehr Du Deine Ängste verleugnest oder unterdrücken magst (Nicht haben wollen), desto stärker werden sie
- Angst ist nicht Dein Feind. Sie ist Dein Freund. Geh zu ihr hin frage sie:
 - Was willst du mir sagen?
 - Was soll ich lernen?
 - Was soll ich beachten oder anders machen?
 - Wovor willst du mich schützen?



Menschen nehmen ein zunehmendes Klima von Angst wahr.
Welchen Klimawandel brauchen wir wirklich, gerade in Unternehmen?

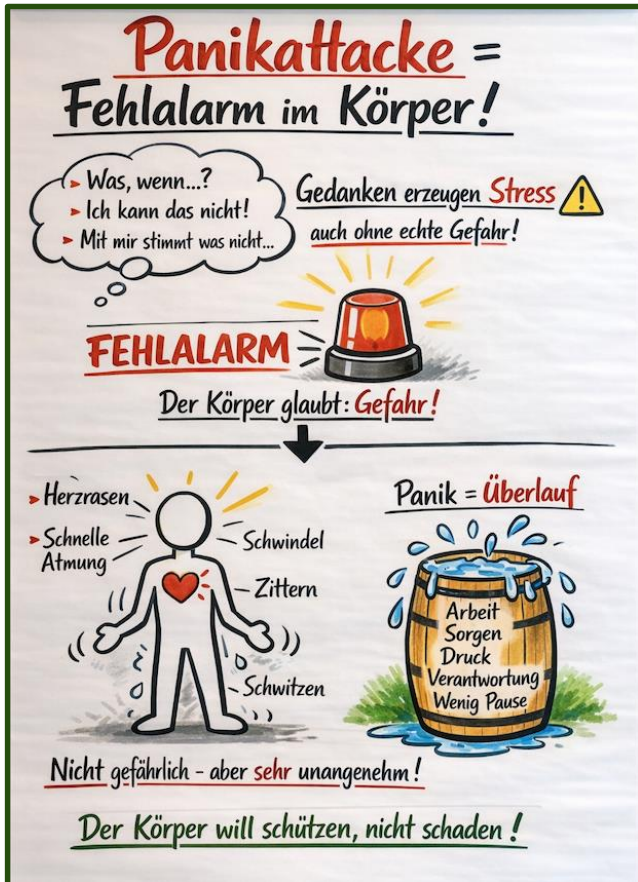




***„Sorgen sind wie Nudeln.
Macht macht sich immer zu viele davon!“***

-Karin Kuschik-

Meist kommt eine Panikattacke nicht „aus dem Nichts“. Oft war der innere Stresslevel vorher schon lange zu hoch



Eine **Panikattacke** ist wie ein Fehlalarm im Körper. Der Körper glaubt plötzlich: „**Achtung, Lebensgefahr!**“ obwohl real gerade keine echte Gefahr da ist. Das Notfallprogramm springt an:

- Herz schlägt schnell
- Atmung wird flach oder hektisch
- Schwindel, Zittern, Schwitzen
- Enge in Brust oder Bauch
- Gefühl: „Ich verliere die Kontrolle“ oder „Ich sterbe gleich“

Gedanken können Stress genauso auslösen wie echte Situationen

Für das Nervensystem macht es kaum einen Unterschied, ob: ich etwas real erlebe oder ich mir etwas Schlimmes intensiv vorstelle.

Wenn jemand ständig denkt:

- „Was, wenn etwas passiert...?“
- „Ich schaffe das nicht...“
- „Etwas stimmt nicht mit mir...“

...dann reagiert der Körper, als wäre diese Gefahr real.

Viele Menschen mit Panik sind daher gedanklich sehr gefangen in Sorgen und Ängsten. Eine Panikattacke ist ein Warnsignal aber selten gefährlich, auch wenn sie sich sehr bedrohlich anfühlt. Wenn Du auf „Sicher“ gehen willst: **Sich professionelle Hilfe zu holen ist heutzutage keine Schwäche mehr!**



➔ Gedanken erzeugen Gefühle ➔ Gefühle erzeugen Körperreaktionen
➔ Der Körper bleibt im Alarmmodus.



Panikattacke: Der Körper schreit nicht, weil er kaputt ist – sondern weil er gehört werden will



⚡ Warum kommt es zur Panik?

Wenn der Körper lange im Stressmodus war und keine echte Entlastung bekommt, kann das (Sympathische) System kippen.

Das Nervensystem sagt quasi:

„Ich halte das nicht mehr aus – jetzt ziehe ich die Notbremse!“

Diese Notbremse erleben wir als Panikattacke. Der Körper braucht dann vor allem Sicherheit, Atmung und Ruhe und keine Angst vor der Angst.“ Vielleicht hilft das zu wissen:

- Eine Panikattacke geht immer wieder vorbei.
- Sie macht nicht verrückt und führt nicht zum Tod.
- Der Körper kann lernen, wieder Sicherheit zu empfinden:

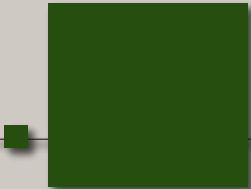
Achtsame und wohlwollende Berührung vermittelt das!

- Entspannung (z.B. warme Badewanne, Spaziergang in der Natur o.ä.)
- Körperwahrnehmung (z.B. Yoga oder Progressive Muskelrelaxation) und
- Achtsamkeitstraining: Gedankenhygiene helfen langfristig sehr
- **Professionelle Hilfe ist heutzutage keine Schande mehr !**



Nicht die Schwäche ist das Problem – sondern oft zu lange Stärke, Anspannung und Durchhalten.





***„Sorgen sind ungefähr so sinnvoll,
wie dir ein Pflaster aufzukleben,
obwohl Du Dich noch nicht
geschnitten hast!“***

***Nutze die Energie lieber um
vielleicht VORZUSORGEN***





Diagnose 2006: Generalisierte Angststörung

Puh, das was ein Schock, als ich mit gerade mal 30 Jahren diese Diagnose erhalten hatte.

Es war eine Zeit, wo ich nicht über Brücken gehen konnte, ohne dass ich schweißnasse Hände bekam und das Gefühl verspürte, dass mich etwas nach hinten zieht. Nach vielen Jahren Therapie konnte ich herausfinden, welches traumatische Erlebnis in meiner Kindheit dafür der Auslöser war. Ich bin meiner Mutter dankbar, dass wir über diese so belastende Situation gemeinsam in den Austausch gekommen waren und diese damit geheilt hatten.

Versagenängste

„Herr Barthmann, sie sind ja völlig über Leistung definiert!“. Diese wachmachende Rückmeldung half mir bewusst zu werden, dass ich mich nur geliebt und wertvoll fühlte, wenn ich den (Leistungs-) Ansprüchen und Erwartungen meiner Eltern und Paten genügte. Leider folgte bei „Misserfolg“, also eher dem nicht den Ansprüchen und Erwartungen zu genügen, ein „Liebesentzug“ der Mutter oder strafender Tadel und enttäuscht sein von meinen Paten, wo ich viele Wochenende in meiner Jugend verbrachte.

Selbstmitgefühl

Diese Erlebnisse sind trotz Therapie noch heute meine ständigen Begleiter und werden wohl nie völlig ausheilen. Ich brauche gerade im Sport ganz viel Achtsamkeit, damit ich mich nicht selbst abwerte, wenn ich nicht „optimal“ performe.

Das ständige Gefühl von Zweifel „ich genüge nicht und was ich mache ist nie / nicht genug“ erlebe ich auch heute noch als immer wieder auftauchende innere Stimme und das ist manchmal echt nervig aber gehört zu mir.

Dann brauche ich ganz viel „Wärme und Fürsorge“ für mein inneres Kind.



**Gefahr ist real aber Angst ist ein Zukunftsgedanke.
Wir haben meist Angst vor nicht bei etwas**



Negative oder positive Gefühle haben wir alle. Und doch verändern sie unsere Aufmerksamkeit entscheidend

Negative Gefühle ...

- Gefühle, die sich weniger gut anfühlen wie z.B. Angst, Sorge, Scham, Wut, usw.
- Wir haben so etwas wie eine Grundeinstellung, dass wir negative Gefühle leichter und schneller wahrnehmen
- Zu Zeiten des Säbelzähntigers halfen Sie uns dabei, uns auf die Gefahr maximal zu fokussieren
- Sie vereng(t)en unsere Wahrnehmung. Das war sehr hilfreich, sicherte es doch unser Überleben

**... verengen unser
Aufmerksamkeit**

Emotionen / Gefühle

Positive Gefühle ...

- Gefühle, die sich gut anfühlen wie z.B. Freude, Spaß, Zufriedenheit, Glück, usw.
- Bei positiven Gefühlen werden wir neugieriger
- Unser Blick und unsere Aufmerksamkeit wird weiter
- Wie bei einer Kamera geht der Modus auf „Weitwinkel“
- Wir haben Lust etwas zu sehen und mitzubekommen

**... lassen unsere Aufmerksamkeit
weit werden**



Fehlende Achtsamkeit und Wertschätzung für menschliche Gefühle blockieren ganz viel Energie



Wir sagen gerne mal **NEIN** zu unseren Gefühlen, werten sie selbst ab, verdrängen oder verurteilen sie

Gefühle wollen ernst-, wahr- und angenommen und nicht dauerhaft unterdrückt werden!!!

Unangenehme Gefühle produzieren in uns ganz schnelle ein **NICHT HABEN WOLLEN** von

- Wut, Zorn, Aggression
- Einsamkeit
- Angst und Zweifel
- Neid und Eifersucht
- Überforderung
- usw.

Das sollen andere von uns nicht sehen!
Vielleicht weil es uns so beigebracht und anerzogen wurde?



**Wir wollen etwas und bekommen es nicht
Wir bekommen etwas und wollen es nicht**



Buddha sagte: Unwissenheit produziert ganz viel Leid

Wut

- Viele Menschen mit dauernder Wut im Bauch fehlt die Fähigkeit, Konflikte in sich zu erkennen und anderen gegenüber formulieren zu können
- Diese Menschen haben in ihrer Kindheit meist nicht gelernt, ihre Bedürfnisse so zu äußern, dass sie befriedigt wurden – und ihre Wut staut sich jahrelang an
- Da sie oft nicht imstande sind, ihr Problem „Konfliktvermeidung“ zu sehen, spricht man auch von „blinder Wut“
- Diese Wut führt häufig zu destruktivem Verhalten

Zorn

- Im Gegensatz zur Wut steht der Zorn
- Der Zorn wird von den meisten Menschen in der oberen Körperhälfte empfunden
- Er kann sich artikulieren, er kann sich Luft machen
- Der Zorn ist gerichtet, gezielter als die eher unbestimmte Wut
- Er ist eine Aggression eines Menschen, der imstande ist, den eigenen Unmut gezielt auszudrücken
- Der Zorn ist eine Emotion, die uns hilft, Hindernisse aus dem Weg zu räumen und uns durchzusetzen

Aggression

- Einerseits wird Aggression von der christlichen Lehre als schlecht und böse bezeichnet. Im zwischenmenschlichen Bereich wird ein lautes Wort oder eine heftige Geste häufig negativ bewertet. Der Ausdruck natürlicher, spielerischer Aggressivität wird oft schon im Kleinkindalter eingeschränkt und unterdrückt
- Schon gewusst ? Ein gehemmtes Aggressionsverhalten geht mit einem gehemmten Sexualverhalten Hand in Hand.
- Positiv: Ein lebhaftes Aggressionsverhalten bedingt ein lebhaftes Sexualverhalten und umgekehrt



Hast Du Schwierigkeiten Ärger im zwischenmenschlichen Bereich auszudrücken?

Übung im Umgang mit unterdrücktem Ärger

- Zieh Dich in Dein Zimmer zurück oder suche Dir einen Platz unter freiem Himmel, an dem Du ungestört bist
- Stell Dir eine konkrete Situation vor, in der Du es nicht gewagt hast, Deinen Unmut freien Lauf zu lassen
- Stell den Menschen, mit dem Du in Konflikt warst, symbolisch durch ein Kissen dar
- Äußere spontan Deine Meinung, so als stünde dieser Mensch direkt vor Dir
- Erlaube Dir
 - Heftig zu sein
 - Die Stimme zu erheben
 - Zu brüllen
 - Zu toben
 - Und handgreiflich zu werden
- Übertreibe ein bisschen und steigere Dich in die Situation hinein
- Nach der Übung beobachte
 - Wie hat sich rausgelassener Ärger angefühlt?
 - Wo konntest Du es im Körper wahrnehmen?
- Wenn es Dich im Lernen unterstützt, schreibe Deine Erfahrung in einem Tagebuch auf
- Übung macht den Meister und „Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg“ kann ein sinnvolles ergänzendes Training darstellen



Drei Schritte zum achtsamen Umgang mit den eigenen negativen Gefühlen (Emotionen)

1

**Vom Verdrängen
zum Benennen**

Da ist Trauer, Wut, Scham,
Ohnmacht, oder Angst,
Freude, Glück usw.

2

**Vom Bewerten
zum Wahrnehmen**

Gefühle erlauben und mit
Verständnis, Anerkennung
und Mitgefühl betrachten

3

**Vom Identifizieren
zum Akzeptieren**

Wie schmeckt das Gefühl
jenseits von richtig und
falsch

Durch achtsamen Umgang mit Deinen Gefühlen bekommst Du einen leichteren Zugang zu
Deiner Lebendigkeit. Dein Selbstwertgefühl wächst. Damit schaffst Du Dir ein Gefühl der
Sicherheit, weil Dir Deine Gefühle jetzt zeigen können, was Dir gut tut und was nicht

Gefühl

×

Wider-
stand

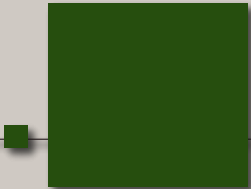
=

Leid



Tipp: nicht unterdrücken, nicht verdrängen, nicht ausleben

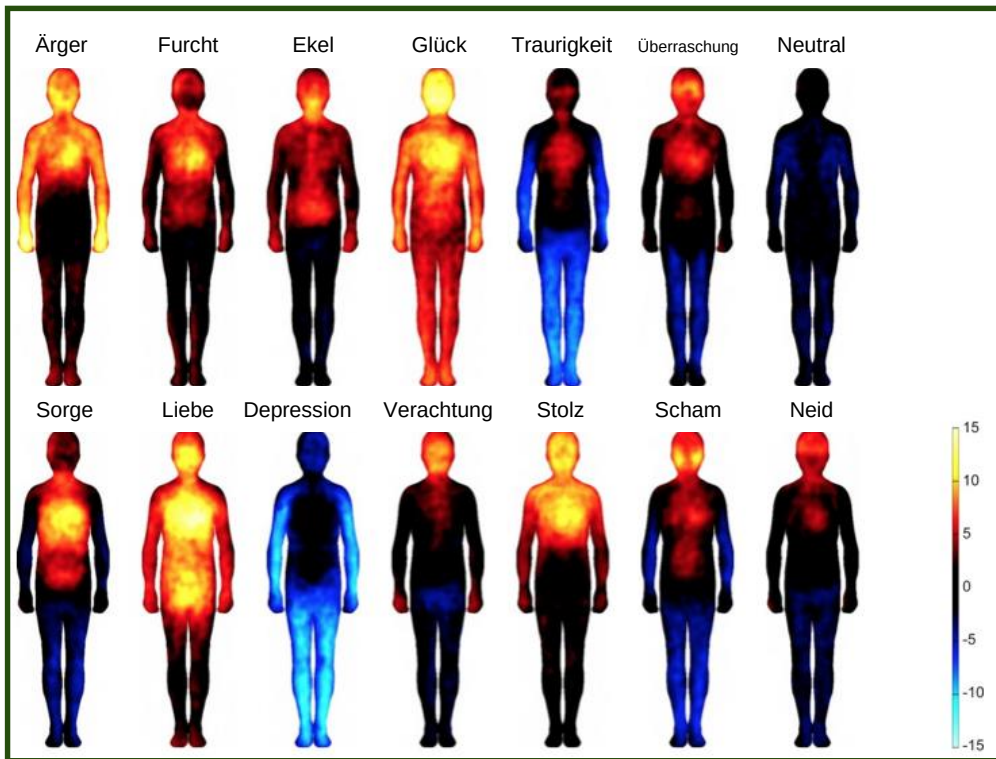




***„Widerstand ist ein Grundbaustein von Stress.
Wenn Du also extrem gestresst sein solltest,
könnte es helfen zu fragen:
Was kann ich in diesem Moment nicht leiden?“***

-Marie Mannschatz-

Emotionen sind Energie in Bewegung und diese kannst Du ganz bewusst in Deinem Körper wahrnehmen



Finnische Forscher haben zusammengetragen, wo im Körper sich welche Emotionen manifestieren. Jedes Gefühl ruft ein anderes Aktivitätsmuster hervor:

- Glück durchströmt den ganzen Körper
- Stolz nur den Kopf und die Brust
- Ärger wirkt sich auf die gesamte obere, aber nur wenig auf die untere Körperhälfte aus
- Scham setzt heftige körperliche Prozesse in der Kopfregion in Gang, in Armen und Beinen schwächen sich alle Regungen eher ab
- Die Depression lässt den kompletten Leib kalt und schlaff wirken, Traurigkeit bloß die Arme und Beine



**Erforsche: In welcher Körperregion nimmst Du Deine Gefühle wahr?
Das hilft Dir, Dich mit dem Hier und Jetzt zu verbinden**



Gesicht und Mimik

Die universelle Sprache unsere Gefühle



- Unser Gesicht zeigt, wie es uns innerlich geht.
- Über die Mimik drücken wir Gefühle wie Freude, Angst, Wut oder Traurigkeit aus – oft schneller als mit Worten.
- Andere Menschen verstehen diese Signale automatisch, ganz ohne Sprache.
- Diese Form der Verständigung nennt man **nonverbale und universelle Kommunikation**, weil sie auf der ganzen Welt ähnlich verstanden wird.
- Ein Lächeln bedeutet überall Freundlichkeit, ein angespannter Blick signalisiert Vorsicht oder Stress.
- Unsere Mimik wirkt nicht nur nach außen, sondern auch nach innen: Wenn wir unser Gesicht entspannen oder lächeln, kann sich auch unser Gefühl beruhigen.
- Körper und Emotion beeinflussen sich gegenseitig.



Gesicht und Mimik zeigen nach außen, was wir innerlich fühlen.



Nutze die Signale, um Stress im Anfangsstadium entgegenzu wirken: Sei achtsam auf Deine Aktivierungsreaktionen



Gerade lang anhaltender Stress hat verzögerte und chronische Reaktionen zur Folge...

1

Verzögerte Reaktionen

Um der Stresssituation „standhalten“ zu können, finden folgende Stabilisierungsprozesse statt:

- **Gehirn**
Zur besseren Stressverarbeitung wird der Bereich des Lern- und Erinnerungsvermögens aktiviert
- **Immunsystem**
Die natürliche Abwehrfähigkeit nimmt ab
- **Leber**
Gespeicherte Energien werden in „Treibstoff“ umgewandelt
- **Nebennieren**
Sie geben **Cortisol** ab.
Dadurch werden die Verdauung und die Immunleistung heruntergefahren
- **Geschlechtsorgane**
Je länger der Stress anhält, desto mehr wird die Produktion der Geschlechtshormone gedrosselt

2

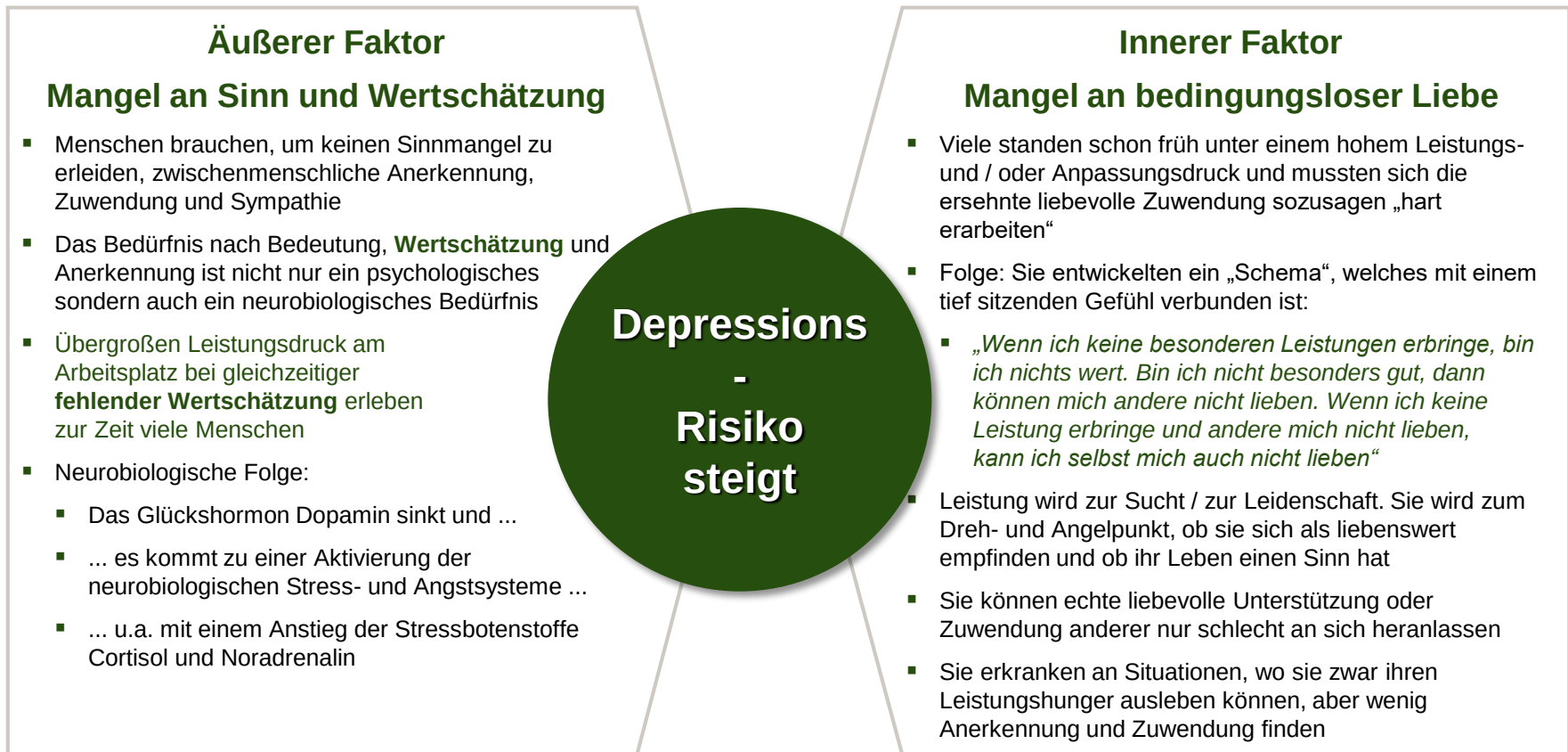
Chronische Reaktionen

Zu viel Stress ist schädlich, weil folgendes passiert:

- **Darm**
Die gedrosselte Blutversorgung macht Magen- und Darmschleimhaut anfällig für Geschwüre
- **Immunsystem**
Das Ausbremsen der Abwehrzellen schwächt auf Dauer das Immunsystem
- **Blutgefäße**
Ihre Elastizität lässt nach
- **Gehirn**
Gereiztheit und **Depressionen** können Folge ständiger / überhöhter Cortisolausschüttung sein bis hin völliger **Erschöpfung** und **Burn-Out**

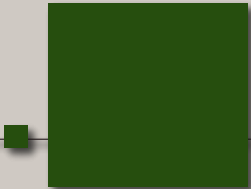


... und wenn dann noch bestimmte äußere Faktoren auf bestimmte innere treffen, erhöht sich das Depressionsrisiko



Menschen erkranken, weil ihr Kompensationsverhalten ihr originäres inneres Thema (Mangel an Liebe) nicht löst, sondern nur überdeckt!

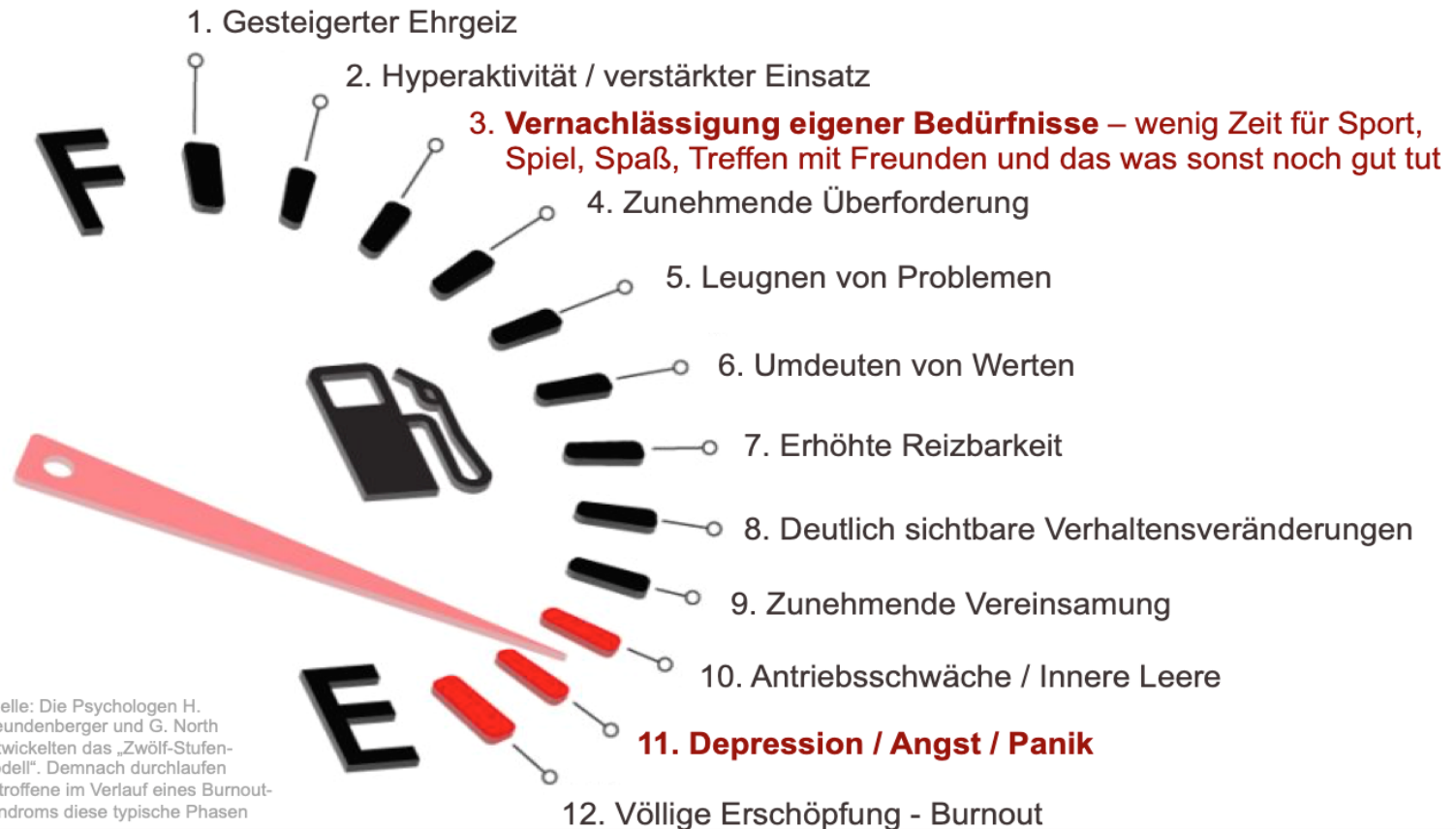




***„Erst die Arbeit – dann das Vergnügen!
Nach diesem Credo handeln viele Menschen.
Was, wenn die Arbeit zu viel wird?
Wo bleibt dann die Zeit für Vergnügen wie
Gemeinschaft, Spiel, Sport und Spaß?“***

-Stefan Barthmann-

Oftmals lernen Menschen mit Burnout erst in ihrer Therapie oder ihrem Klinikaufenthalt Achtsamkeit kennen



Besser wir sorgen vor. JETZT!





Großartig: Großes leisten und artig sein

Mit 30 Jahren war auf einmal alles zu viel. Ich war beruflich erfolgreich. Ein Erfolg jagte den anderen und doch wurde ich nie satt. Dann kam der Rosenkrieg meiner Eltern hinzu und in meiner Beziehung war es auch schwierig geworden.

Alte Freundschaften gingen auseinander, weil ich keinen Lust mehr hatte, ständig Alkohol trinken zu müssen, um mich zu betäuben und oberflächlich zu sein. Ich suchte echte Freunde und tiefe Gespräche. Hatte aber zu diesem Zeitpunkt keine.

Auf einmal waren es zu viele Baustellen in meinem Leben. Ich fühlte mich allein, einsam und vor allem ohnmächtig.

Also strengte ich mich im Job noch mehr an bis irgendwann gar nichts mehr ging. Burnout wurde diagnostiziert. Es folgte ein Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik „Heilig Geist“. Diese Zeit wurde zum Wendepunkt in meinem Leben.

„Herr Barthmann, sie wollen geliebt werden, aber was sie brauchen ist Liebe!“

Dieser Satz des Chefarztes der Klinik hat mich auf die Reise geschickt. „Was ist Liebe und kann ich Liebe lernen?“ wurde fortan mein innerer Antreiber. Ich studierte die Bibel und fand dort Antworten und noch vieles mehr. In der Worterklärung zu Frieden fand ich das, was mich heute von ganz tief innen bewegt und antreibt „möge ich in gelungenen Beziehungen zu mir, zu anderen und dem Leben an sich“ leben.

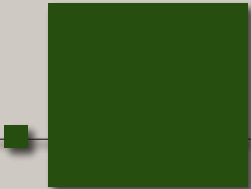
Achtsamkeit lehrte mich, Stück für Stück besser auf mich aufzupassen, denn ich neig(t)e dazu, wenn viel zu tun ist, über meine Belastungsgrenzen zu gehen. Aus der alten – vor Achtsamkeit unbewussten - Programmierung heraus, großes leisten zu müssen und schön brav angepasst keine Widerworte zu geben, um liebenswert zu sein.

Mir **mangelnde** es schlicht an der **bedingungslosen Liebe**! Ich bin heute sehr froh und dankbar, dass ich damals mit meinen Eltern vieles besprechen und aufarbeiten konnte und wir unseren Frieden damit gemacht haben.



**Leider haben viele Menschen aus meiner Generation gelernt,
dass sie nur etwas wert sind, wenn ...**





***„Alle Schwierigkeiten und
Hindernisse sind Stufen, auf
denen wir in die Höhe steigen“***

-Friedrich Nietzsche-



Mit Achtsamkeit übernimmst Du Verantwortung für Deine Gefühle und gehst Stufe für Stufe in Richtung Vorbeugung



Die beste Vorbeugung leistest Du, wenn Du ganz bewusst Deine positiven Gefühle entwickelst und trainierst

Freude

Zufriedenheit

Vergnügen

Stolz

Inspiration

Hoffnung

Interesse

Dankbarkeit

Ehrfurcht

Liebe

Übung

- Wähle Dir jeden Tag oder jede Woche bewusst eine dieser positiven Emotionen aus
- Morgens nach dem Aufstehen: Welche Freude, oder.... will ich heute bewusst erleben?
- Abends vor dem Einschlafen: Welche Freude, oder ... habe ich heute erlebt?



Es ist mehr als eine Übung. Es geht darum, Deinen Geist auf das Positive auszurichten und eine neue Gewohnheit aufzubauen



Mit Harmonie von Kopf, Herz und Hand gelangst Du zu Deiner psychischen Widerstandsfähigkeit (Resilienz)

Was bedeutet „Kopf – Herz – Hand“?

Es beschreibt drei Ebenen unseres Menschseins:

Kopf – Denken / Verstehen

Gedanken, Bewertungen, innere Dialoge, Überzeugungen, Sinn, Einordnung
Fragen wie:

Was passiert gerade?
Wie bewerte ich das?
Macht das für mich Sinn?

Der Kopf gibt Orientierung und Bedeutung.

Herz – Fühlen / Beziehung

Gefühle, Stimmungen, Motivation, Verbundenheit mit mir selbst und anderen, Werte, Mitgefühl, Vertrauen

Fragen wie:
Wie fühle ich mich dabei?
Was berührt mich?
Was ist mir wichtig?

Das Herz gibt Energie und innere Haltung.

Hand – Handeln / Umsetzen

Verhalten, Gewohnheiten, Entscheidungen, Tun, Routinen, Selbstwirksamkeit
Fragen wie:

Was tue ich konkret?
Welchen nächsten Schritt gehe ich?

Die Hand bringt ins Leben, was Kopf und Herz erkannt haben.

Kohärenz bedeutet:

**Kopf, Herz und Hand sind stimmig miteinander verbunden.
Ich denke etwas, ich fühle es auch, und ich handle entsprechend.**

Es entsteht innere Ordnung, Klarheit und Stabilität im Nervensystem.
Wenn diese drei Ebenen zusammenarbeiten, haben wir weniger inneren Stress und Konflikt, schnellere Erholung nach Belastung, bessere Selbststeuerung und mehr Vertrauen in die eigene Wirksamkeit. Oder einfach:

Kohärenz innen = Stabilität außen.



Wir können den Regen nicht verhindern. Aber wir können unseren inneren Schirm stärken.

Mit Kohärenz zur Resilienz?

Kohärenz (Gefühl): Die Selbstwirksamkeit und das Vertrauen in sich selbst

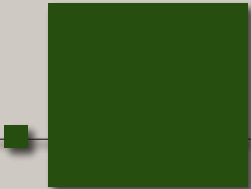
- Kopf // Verstehbarkeit // Ich verstehe das
- Herz // Sinnhaftigkeit // Ich sehe den tieferen Sinn
- Hand // Machbarkeit // Ich schaffe das

Kohärenz ist also die Basis für Deine Resilienz

- Nur wenn ich mich selbstwirksam erlebe, stärkt das mein Immunsystem meiner Seele und..
- ... macht mich widerstandsfähig für die Herausforderungen des Lebens:
 - Rückschläge / Krisen / Leid
 - Konflikte
 - Trennungen / Verluste
 - Fragezeichenphasen des Lebens



**... ist Hilfe
zur
Selbsthilfe!**



„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 -



Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Ziele

Einführung

Was ist
Achtsamkeit?

Acht gute
Gründe, warum
wir Achtsamkeit
brauchen?

1.ter Grund
Gesundheits-
vorsorge

2.ter Grund
Stärkende
Gewohnheiten

3.ter Grund
Mehr
Konzentration

4.ter Grund
Wir werden
Fit for Change

5.ter Grund
Klarheit fördert
Effektivität und
Effizienz

6.ter Grund
Gelungenere
Beziehungen

7.ter Grund
Mehr
Mitgefühl

8.ter Grund
Mehr
Wertschätzung

Was sagt die
Hirn- und
Glücks-
forschung?

Wie kann
Achtsamkeit
mir helfen,
besser auf
mich
aufzupassen?

Wie kann
Achtsamkeit
trainiert
werden?

Was bedeutet
es, achtsam im
Alltag zu sein?

Was bedeutet
es, achtsam im
Tennis zu
sein?

Was bedeutet
es, achtsam
bei dem Essen
zu sein?

Welche
Hindernisse
können mir auf
diesem Weg
begegnen?

Wie kann ich
mit den
Heraus-
forderungen
umgehen?

Wie verändert
Achtsamkeit
meinen
Mindset?

Wie kann ich
Achtsamkeit
fest im Alltag
verankern?

Wie kann
Verstehen
helfen, Frieden
mit der
Vergangenheit
zu machen?

Warum
meditieren
Menschen oder
was hält sie
davon ab?

Fazit

Schlusswort





Definition Gesundheit

Gemäß Weltgesundheitsorganisation (WHO)

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

Gesundheitswissenschaftliche Definition

In den Gesundheitswissenschaften wird häufig auf Antonovsky und dessen Konzept der **Salutogenese** Bezug genommen

Gesundheit wird nicht nur als Abwesenheit von Krankheit, sondern als einer der extremen Pole auf dem Kontinuum von Krankheit und Gesundheit verstanden

Gesundheit besitzt in den Gesundheitswissenschaften eine körperliche, psychische, soziale und ökologische Dimension und kann deshalb nicht alleine durch naturwissenschaftliche und medizinische, sondern muss zusätzlich auch durch psychologische, soziologische, ökonomische und ökologische Analysen erforscht werden



Zwei wissenschaftliche Ansätze zur Erklärung von...

... Krankheit

**Was ist die Ursache
für Krankheit?**

**Was macht den Menschen
krank?**

Pathogenese

... Gesundheit

**Was fördert
die Gesundheit?**

Wie bleibt der Mensch gesund?

**Welche innere Haltung,
welche Einstellung zum
Leben begünstigt
Gesundheit?**

Salutogenese

Positive Psychologie

Die Wissenschaft, die Menschen glücklicher macht (1/2)

Positive Psychologie

- Was macht einen Menschen zufrieden?
- Welche Tugenden helfen ihm, ein erfülltes Leben zu führen?
- Wie bleibt er im Einklang mit sich selbst?
- Diese Fragen hatte die intern. Psychologenzunft zuvor noch nicht gestellt
- Die psychologische Forschung drehte sich bis zum Ende der neunziger Jahre fast ausschließlich um die negativen Aspekte des menschlichen Lebens
- Staatliche Forschungsgelder flossen nach dem zweiten Weltkrieg bis in die 90er Jahre fast vollständig in die Behandlung von psychischen Leiden (Depressionen, Ängste u.a.) als Folge der Kriegszeit
- Erst der amerikanische Psychologe **Martin Seligman** richtete in den 90er Jahren den Blick auf die **Sonnenseiten der Gefühlswelt** und begründete die **Positive Psychologie**
- Er untersuchte, was das seelische Wohlbefinden fördert und er traf damit den Nerv der Zeit und seine Thesen sorgten sehr bald für enormes Aufsehen
- Seine Positive Psychologie trat in der amerikanischen Gesellschaft einen Siegeszug an und inspirierte und prägte die weltweite **Glücksforschung**
- Sie spielt eine große Rolle in der Coaching-Szene, denn ihre Erkenntnisse können gezielt zur Selbstmotivation eingesetzt werden



Positive Psychologie

Die Wissenschaft, die Menschen glücklicher macht (2/2)

Positive Psychologie

- Seligman geht davon aus, dass ein psychisch gesunder Mensch sein Gefühlsleben weitgehend selbst steuern kann (**Selbstregulierung**)
- Er beruft sich auf die Erkenntnisse der modernen Hirnforschung, dass wir lebenslang lernen und auch unseren Charakter schulen können
- Glück ist machbar - folgendes hat die Positive Psychologie bewiesen:
 - **Dankbarkeit, Neugier, Hoffnung und Tatendrang sind neben der Liebesfähigkeit (in gelungenen Beziehungen zu anderen Menschen sein) von fundamentaler Bedeutung für das persönliche Wohlbefinden**
 - Materielle Faktoren wie Wohlstand oder gesellschaftlicher Status sind langfristig nicht entscheidend für das Glück
 - Glück ist erlernbar. Man kann sich Glück erarbeiten, und es ist keine Frage des Schicksals
- Achtung: Zur Behandlung von psychischen Erkrankungen ist die Positive Psychologie nicht geeignet. Denn eine Depression lässt sich nicht so einfach weglächeln
- Martin Seligman hat sechs Tugenden und 24 Stärken definiert, die zu einem glücklichen und zufriedenen Leben beitragen können
- Finde Deine „TOP 5“ Stärken und baue diese aus



Weisheit und Wissen: kognitive Stärken, die den Erwerb und den Gebrauch von Wissen beinhalten

Weisheit und Wissen

Psychologische Stärken der Weisheit und des Wissens beinhalten insbesondere kognitive Persönlichkeitseigenschaften, die dem Erwerb und der Nutzung von Wissen dienen

Unter dieser Tugend ist nicht ein hoher IQ zu verstehen, sondern ein hart erworbenes und zum Guten angewendetes Wissen

Neugier

Du bist interessiert, offen und selten gelangweilt

Liebe zum Lernen / Lerneifer / Tatendrang

Du ergreifst jede Gelegenheit um Neues aufzunehmen

Urteilsvermögen / Urteilskraft

Du denkst kritisch und wägst Entscheidungen gründlich ab

Kreativität / Erfindergeist

Du suchst kreative Lösungen und besitzt einen gesunden Menschenverstand

Weisheit / Weitblick

Du hast ein gutes Gespür dafür, was im Leben wichtig ist, und wirst dafür häufig um Rat gefragt



Mut: emotionale Stärken, die mittels Willensleistung innere u. äußere Barrieren zur Erreichung eines Zieles überwinden

Mut

Psychologische Stärken des Mutes beinhalten insbesondere emotionale Persönlichkeitseigenschaften, die das Erreichen von Zielen im Angesicht durch Überwinden von inneren und äußeren Widerständen unterstützen

Die Definition dieser Tugend umfasst das Überwinden von Angst, ethische Integration und den Willen zur Bewältigung in gefährlichen und schwierigen Situationen

Tapferkeit

Du verhältst Dich eher unerschrocken

Du besitzt Zivilcourage, vertrittst also eine Position auch dann, wenn Dir dadurch Nachteile drohen

Ausdauer / Durchhaltevermögen

Du arbeitest fleißig und gewissenhaft, bist zuverlässig und bringst Sachen, die Du angefangen hast, auch zu Ende

Authentizität / Integrität

Du verhältst Dich authentisch und spielst anderen nichts vor bist ehrlich, aufrichtig und bleibst Dir treu

Enthusiasmus / Leidenschaft

Du bist immer voll bei der Sache



Menschlichkeit: interpersonale Stärken, die Liebevolle menschliche Interaktionen ermöglichen

Menschlichkeit und Liebe

Psychologische Stärken der Menschlichkeit beinhalten zwischenmenschliche Persönlichkeitseigenschaften, die in Beziehungen zu anderen Menschen zum Tragen kommen und liebevolle Interaktionen ermöglichen

Zu dieser Tugend gehören prosoziales und altruistisches Verhalten, Empathie und Sympathie

Freundlichkeit

Du bist großherzig und hast Freude daran, anderen – und selbst Unbekannten – einen Gefallen zu tun

Du zeigst Mitmenschen Deine Wertschätzung und nimmst deren Bedürfnisse genauso ernst wie Deine eigenen

Bindungsfähigkeit / Liebesfähigkeit

Enge Bindungen sind für Dich von hoher Bedeutung

Du erlebst Deine Beziehungen als liebevoll und herzlich

Geben und Nehmen befindet sich dabei im Gleichgewicht

Soziale / emotionale Intelligenz

Du kennst Dich selbst. Kannst Dich aber auch gut in andere Menschen einfühlen



Gerechtigkeit: Stärken, die das Gemeinwesen fördern

Gerechtigkeit

Psychologische Stärken der Gerechtigkeit beinhalten Persönlichkeitseigenschaften, die für die Beziehung zwischen dem Individuum und der Gruppe oder Gemeinschaft bedeutsam sind und das Gemeinwesen fördern

Diese Tugend schließt die Vorstellungen von Gerechtigkeit als Belohnung im Verhältnis zu den Verdiensten, als Gleichheit für alle und als Berücksichtigen individueller Bedürfnisse mit ein

Teamwork / Loyalität

Du bist ein Mannschaftsspieler und blühst in der Gruppe auf

Du respektierst die anderen und leistest pflichtbewusst Deinen Beitrag zum Erfolg des Teams

Fairness

Deine Maxime könnte lauten „Was du nicht willst, was man dir tu, das füg auch keinem anderen zu“

Du setzt Dich für Deine Mitmenschen gleiche Maßstäbe an wie für Dich selbst und lässt Dich in Deinem Urteil nicht von Emotionen leiten

Führungsqualität

Wenn Du etwas organisierst, dann klappt es auch

Du kannst in einer Gruppe die Arbeit sinnvoll verteilen und für gute Stimmung sorgen

Du bist nicht gehässig, sondern gradlinig, nachsichtig und gerecht



Mäßigung: Stärken, die Exzessen entgegenwirken

Mäßigung

Psychologische Stärken der Mäßigung beinhalten Persönlichkeitseigenschaften, die Menschen vor Unmäßigkeiten und Exzessen schützen

Vergebungsbereitschaft

Du verzeihst lieber, als Dich zu rächen

Bescheidenheit

Du drängst Dich nicht in den Vordergrund

Du glaubst, dass Deine Leistungen für sich sprechen, und fischst nicht nach Komplimenten

Selbstregulation / Selbstkontrolle

Du hast Deine Impulse im Griff und kannst Wünsche und Bedürfnisse, wenn nötig, auch einmal länger aufschieben

Vorsicht / Klugheit

Bevor Du handelst oder redest, schaltest Du Deinen Verstand ein

Du überlegst sorgfältig, welche Risiken Du eingehen kannst und welche nicht

Du tust oder sagst nichts, was Du später bereuen könntest



Transzendenz: Stärken, die uns einer höheren Macht näher bringen und Sinn stiften

Trans- zendenz

Psychologische Stärken der Transzendenz beinhalten Persönlichkeitseigenschaften, die es Menschen ermöglichen, eine Beziehung zu einer höheren Instanz zu haben und dem Leben Sinn zu verleihen

Diese Tugend umfasst alles, was jenseits des menschlichen Verstandes liegt, was die Menschen ihre Sorgen vergessen lässt und ihrem Dasein Bedeutung verleiht

Schönheitssinn

Du begeisterst Dich für Künste, Wissenschaften oder schlicht für den Duft einer Blüte und empfindest Ehrfurcht vor dem Schönen in der Welt

Dankbarkeit

Du kannst Gutes als eine Gnade betrachten und sprichst Dank auch aus

Hoffnung (Optimismus)

Du siehst stets die positive Seite und gibst die Hoffnung nie auf

Humor

Du lachst und spielst gerne und heiterst andere auf

Spiritualität

Du bist davon überzeugt, dass Dein Leben Sinn hat und mit etwas Größeren verbunden ist



Dankbarkeit ist so wichtig für das persönliche Wohlbefinden. Ein Dankbarkeits-Tagebuch unterstützt Dich dabei

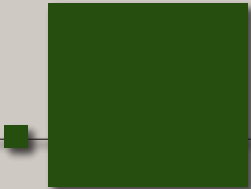


- Wie wir das Leben empfinden, wird ganz entscheidend durch unsere persönliche Brille, die eigene (gewohnheitsmäßige) Denkweise und Wahrnehmung, geprägt!
- An einem ganz normalen Tag laufen in der Regel **mind. 90% gut** und es gibt unzählige positive Momente
- Unser Gehirn registriert das aber leider nicht (Lotuseffekt). Deswegen müssen wir diese Fähigkeit ganz bewusst üben
- Ein Weg dazu ist Wertschätzung, Achtsamkeit u. Dankbarkeit
- Wertschätzung ist ein bewusstes Zuwenden und Anerkennen. Dadurch entsteht ein Gefühl von Zufriedenheit
- Achtsamkeit ist die Basis dafür: Die Aufmerksamkeit wird gezielt in den jetzigen Moment gelenkt, mit ganz bewusstem Fokus auf das Positive
- Der **Lohn** dafür ist mehr **Zufriedenheit & Glücksempfinden!**



Dankbar sein bedeutet, die Dinge, die im Leben gut laufen, wahrzunehmen und wertzuschätzen, statt am Negativen kleben zu bleiben





***„Wenn Du liebst was Du hast, dann
hast Du alles, was Du brauchst.“***

-Stefan Barthmann-



Dankbarkeit und Freundlichkeit sind wie zwei Seiten einer Münze und verstärken sich wechselseitig

Drei einfache Übungen

Zweck der Übungen?

- Wir haben so etwas wie eine Grundeinstellung, dass wir negative Gefühle leichter und schneller wahrnehmen
- Es gilt die positiven Gefühle bewusst zu entwickeln, damit Du ein glücklicheres und zufriedeneres Leben erleben kannst

Ziel der Übung:

- Die drei einfachen Übungen kannst Du Dir wie „Stützräder“ beim Fahrradfahren lernen vorstellen. Mit der Zeit Deiner Übungspraxis werden diese irgendwann nicht mehr benötigt
- Deine Fokussierung zu den schönen Dingen des Alltags, der bewussten Freundlichkeit sowie der daraus erfahrenen Energie und dem tiefen Empfinden von Dankbarkeit werden zu Deiner neuer Gewohnheit

Die drei Übungen:

1. Täglich am Abend: Positiver Tagesrückblick
Das „Schöne“ im Alltag und die kleinen Dinge bewusst zu erleben / genießen
2. Ein bewusster Tag in der Woche: Freundlichkeitstag
Schau Dir die Wechselbeziehung zwischen Dankbarkeit und Freundlichkeit an
3. Einmal die Woche: Dankbarkeitstagebuch
Dankbarkeit geht tiefer und macht Dir die wirklich wichtigen Dinge bewusst



Wenn Du magst, kopiere Dir dieses Tagebuchblatt und probiere es die nächsten drei Wochen aus

**Meine
tägliche
Abend -
Übung**

Mein positiver Tagesrückblick

(drei Minuten am Abend vor dem Zubettgehen)

Was war heute schön (besonders auch die kleinen Dinge zählen dazu!) ?

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....

Wie habe ich dazu beigetragen?

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....



Wenn Du magst, kopiere Dir dieses Tagebuchblatt und probiere es die nächsten drei Monate aus

Ein Tag die
Woche bewusst
freundlich sein -
Übung

Mein bewusster Freundlichkeitstag

Morgens: Wem möchte ich heute bewusst freundlich begegnen?

1.
2.
3.
4.
5.

Abends: Was hat meine Freundlichkeit mit mir und anderen gemacht?

-
-
-



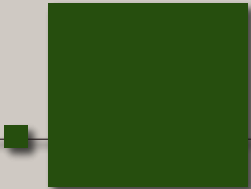
■ **Wenn Du magst, kopiere Dir dieses Tagebuchblatt und probiere es die nächsten drei Monate aus**

**Meine
wöchentliche
Dankbarkeits-
Übung**

Wofür bin ich in meinem Leben dankbar?

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.





***„Dankbarkeit ist eine
Liebeserklärung an das Leben und
die Grundlage für Zufriedenheit
und Glück.***

***Werde Dir heute bewusst, wie viel
Gutes es in Deinem Leben gibt.“***

-Stefan Barthmann-





Mir fehlte das Bewusstsein für Dankbarkeit. Vom Jammerbuch zum Dankbarkeitsbuch

Seit über 30 Jahren schreibe ich regelmäßig Tagebuch.

Wenn ich mir die Tagebücher der ersten Jahre ohne Achtsamkeitstraining anschau, dann war das oft geprägt von „negativen“ und „dunklen“ Gedanken, die ich mir von der Seele geschrieben / gejammert hatte.

Von Dingen, mit denen ich meinen inneren Frieden noch nicht gemacht hatte. Die ich anders haben wollte, als sie waren.

Rückblickend kann ich für mich sagen, dass es mir und meinem Wunschgeist an Dankbarkeit fehlte. Dankbarkeit für das was ich (mit-) bekommen hatte, für das was da war und für das, was ich schon erreicht hatte.

Die Folge war unbewusst selbstgemachtes Leid. So eine immerwährende latente innere Unzufriedenheit.

Mit Training der Achtsamkeit vor über zwanzig Jahren wandelte sich das, was ich in mein Tagebuch geschrieben hatte.

Neben dem oben beschriebenen „Dunklen“ kam ein neue Qualität in mein Leben: Das „Helle“.

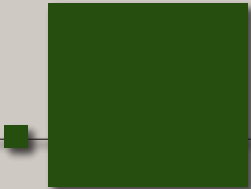
Immer mehr „positive“ Dinge wurden mir bewusst und es wuchs kontinuierlich das warme Gefühl von Dankbarkeit für das was in meinem Leben da war und ist. Vor gut fünf Jahren entdeckte ich das „6 Minuten Tagebuch“ und habe es zusätzlich in meine bisherige Morgenroutine eingebaut. Meine gut einstündige Morgenroutine sieht wie folgt aus:

1. Einmal wöchentlich schreibe ich mein Dankbarkeitstagebuch,
2. Täglich lese ich erst buddhistische und dann christliche Impulse und studiere passende Bibeltexte
3. gefolgt von Körperübungen 40 Minuten und
4. abschließend meditiere ich gut 10 -15 Minuten



**Dankbarkeit ist eine Liebeserklärung an das Leben und die
Basis für meine Zufriedenheit und mein Glück**





„Die Wohlbefindens-Forschung Stand sagt:

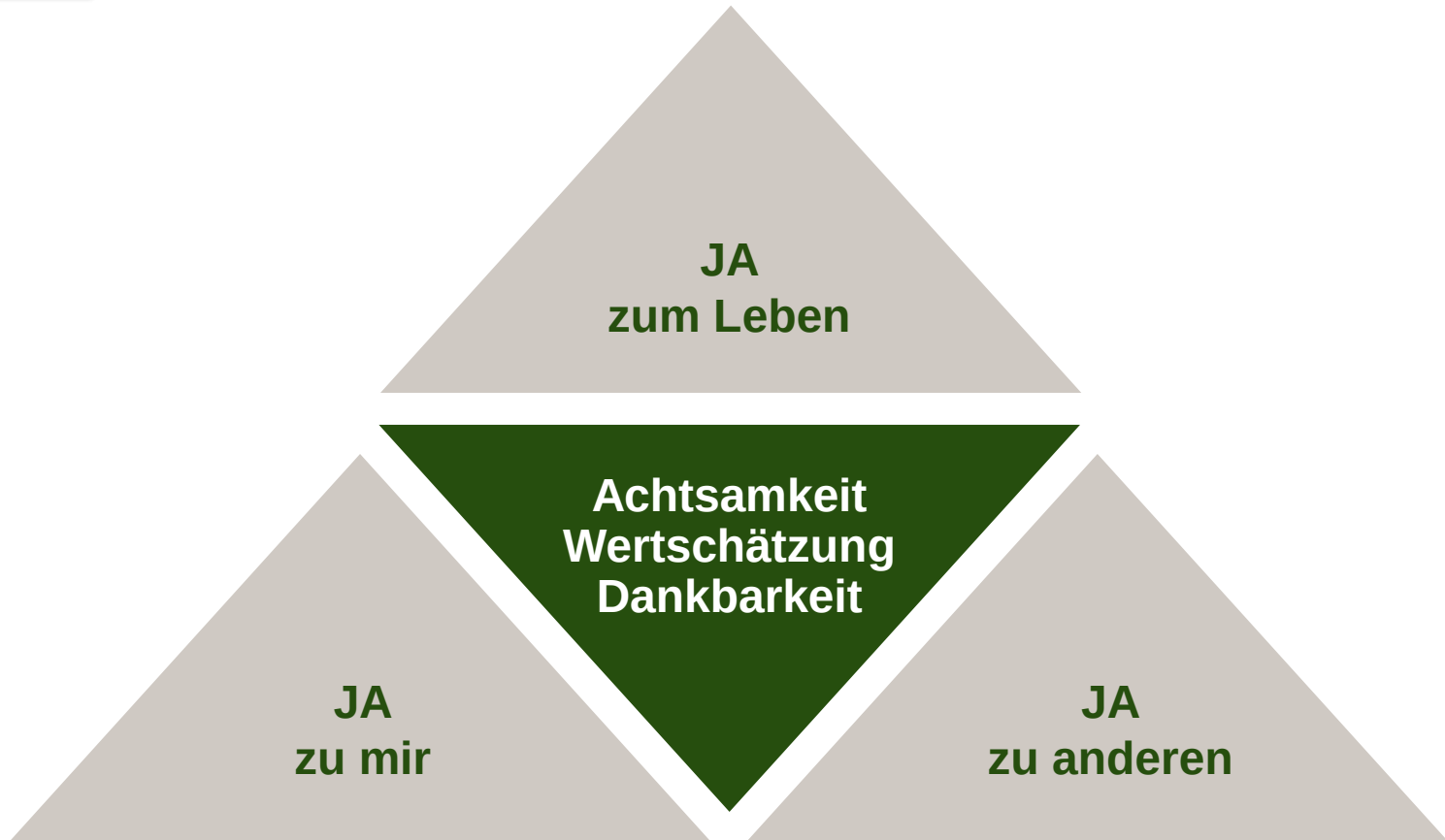
***Wesentlich für Glück ist Wertschätzung,
Achtsamkeit und Dankbarkeit.***

***Die gelungene Beziehung zu Dir selbst,
zu anderen Menschen und zum Leben
an sich.“***

Jörg Henkel
Naturheilpraxis und Schule für TouchLife Massage

Welche innere Haltung fördert Deine Gesundheit?

Das Leben hat JA zu Dir gesagt! Sagst Du auch JA zum Leben, Dir und anderen?



Wenn Du „NEIN“ sagst, verlierst Du Deine Sanftheit und verhärtest.
Du musst eventuell alles verbissen unter Kontrolle halten.
Das entfernst Dich von der Quelle und Dein Bauch wird hart und kalt.



Das meint „JA“ konkret!

JA zum Leben

- Ich sehe die Schönheit des Lebens
- Ich kann auf das Leben vertrauen und werde versorgt
- Ich bin mit meinem Lebensweg zufrieden und ausgesöhnt
- Ich bin im Einklang mit dem Rhythmus des Lebens
- Ich vertraue einer wohlwollenden höheren transpersonalen Kraft

JA zu anderen

- Ich bin dankbar für alle Menschen (Wesen) um mich herum
- Ich sehe das Licht im Anderen
- Ich verzeihe Fehler
- Ich bin großzügig und trage zum Wohlbefinden anderer bei
- Ich bin ein wertvolles Mitglied der Gesellschaft und engagiere mich

JA zu mir

- Ich bin dankbar für meinen Körper
- Ich akzeptiere und schätze mich selbst
- Ich nehme meine eigenen Ressourcen wahr und vertraue darauf
- Ich bin schöpferisch und kreativ
- Ich kann ein glückliches und selbst-bestimmtes Leben erschaffen



Entwickle mehr Leichtigkeit und Lebensfreude im Alltag durch kraftvolle Routinen und Gewohnheiten. Achte stets ...



- ... auf Deine Gedanken, denn sie werden zu Worten.
- ... auf Deine Worte, denn sie werden zu Handlungen.
- ... auf Deine Handlungen, denn sie werden zu Gewohnheiten.
- ... auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden zu Deinem Charakter
- ... auf Deinen Charakter, denn es wird Dein Schicksal sein.



Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung



Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Ziele

Einführung

Was ist
Achtsamkeit?

Acht gute
Gründe, warum
wir Achtsamkeit
brauchen?

1.ter Grund

Gesundheits-
vorsorge

2.ter Grund

Stärkende
Gewohnheiten

3.ter Grund

Mehr
Konzentration

4.ter Grund

Wir werden
Fit for Change

5.ter Grund

Klarheit fördert
Effektivität und
Effizienz

6.ter Grund

Gelungenere
Beziehungen

7.ter Grund

Mehr
Mitgefühl

8.ter Grund

Mehr
Wertschätzung

Was sagt die
Hirn- und
Glücks-
forschung?

Wie kann
Achtsamkeit
mir helfen,
besser auf
mich
aufzupassen?

Wie kann
Achtsamkeit
trainiert
werden?

Was bedeutet
es, achtsam im
Alltag zu sein?

Was bedeutet
es, achtsam im
Tennis zu
sein?

Was bedeutet
es, achtsam
bei dem Essen
zu sein?

Welche
Hindernisse
können mir auf
diesem Weg
begegnen?

Wie kann ich
mit den
Heraus-
forderungen
umgehen?

Wie verändert
Achtsamkeit
meinen
Mindset?

Wie kann ich
Achtsamkeit
fest im Alltag
verankern?

Wie kann
Verstehen
helfen, Frieden
mit der
Vergangenheit
zu machen?

Warum
meditieren
Menschen oder
was hält sie
davon ab?

Fazit

Schlusswort



Ein in der Achtsamkeitsmeditation erfahrener Mann wurde einmal gefragt...



„Wie schaffen sie es, trotz der vielen Beschäftigungen immer so „bei der Sache“ (gesammelt) sein zu können?“

Er antwortete ihnen:

„Wenn ich **stehe**, dann stehe ich,
wenn ich **gehe**, dann gehe ich,
wenn ich **sitze**, dann sitze ich,
wenn ich **esse**, dann esse ich,
wenn ich **spreche**, dann spreche ich ...“

Da fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten:

„Das tun wir auch!“

„Nein“, sagte er zu ihnen.

„Wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon,
wenn ihr steht, dann lauft ihr schon,
wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel ...“



**Wir sind mit unserem Geist überall !
Nur ganz selten im „Hier und Jetzt“ !**

Achtsamkeit bei der Arbeit: Multitasking war gestern. Besser Singletasking „Eins nach dem Anderen“

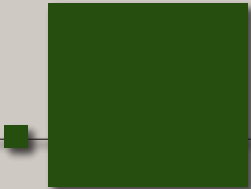


- Während eines Telefonats nebenbei E-Mails checken und gleichzeitig noch einen Termin planen? Multitasking galt einmal als besonders effizient
- Tatsächlich ist das Gegenteil der Fall: Gesundheit, Produktivität und Sicherheit leiden darunter
- Besser ist es, ganz bei einer Sache zu bleiben und achtsam mit sich und anderen Beschäftigten umzugehen
- So wie wir in der Meditation die Konzentration auf den Atem oder den Körper fokussieren lernen, lernen wir auch, uns auf unsere Aufgaben oder Menschen gegenüber besser zu konzentrieren
- Stell` Dir ein Meeting ohne Mobilfunkgeräte vor und alle Anwesenden sind wirklich anwesend
- Wie fühlt sich das für Dich an, wenn Dir Dein Gegenüber seine volle Aufmerksamkeit schenkt?
- Welche Auswirkungen hat das **GANZ DA SEIN** auf Kundenbeziehungen oder Meetings?



Statt des Streulichts einer Taschenlampe wird ein in Achtsamkeit
geübter Geist wie ein Laserstrahl: Maximal fokussiert





***„Ein in Achtsamkeit untrainierter Geist ist wie
das Streulicht einer Taschenlampe.***

***Ein trainierter Geist ist gesammelt und
fokussiert wie der Lichtstrahl eines Lasers“***

-Stefan Barthmann-

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Ziele

Einführung

Was ist
Achtsamkeit?

Acht gute
Gründe, warum
wir Achtsamkeit
brauchen?

1.ter Grund

Gesundheits-
vorsorge

2.ter Grund

Stärkende
Gewohnheiten

3.ter Grund

Mehr
Konzentration

4.ter Grund

Wir werden
Fit for Change

5.ter Grund

Klarheit fördert
Effektivität und
Effizienz

6.ter Grund

Gelungenere
Beziehungen

7.ter Grund

Mehr
Mitgefühl

8.ter Grund

Mehr
Wertschätzung

Was sagt die
Hirn- und
Glücks-
forschung?

Wie kann
Achtsamkeit
mir helfen,
besser auf
mich
aufzupassen?

Wie kann
Achtsamkeit
trainiert
werden?

Was bedeutet
es, achtsam im
Alltag zu sein?

Was bedeutet
es, achtsam im
Tennis zu
sein?

Was bedeutet
es, achtsam
bei dem Essen
zu sein?

Welche
Hindernisse
können mir auf
diesem Weg
begegnen?

Wie kann ich
mit den
Heraus-
forderungen
umgehen?

Wie verändert
Achtsamkeit
meinen
Mindset?

Wie kann ich
Achtsamkeit
fest im Alltag
verankern?

Wie kann
Verstehen
helfen, Frieden
mit der
Vergangenheit
zu machen?

Warum
meditieren
Menschen oder
was hält sie
davon ab?

Fazit

Schlusswort



Jeder neue Lebensabschnitt und jede Veränderung bringt uns in die ganz normalen Umbruchphasen des Lebens



■ Leben ist Bewegung und Veränderungen

- Vom Kleinkind zum Kindergartenkind
- Vom Kindergartenkind zum Schulkind
- Vom Schulkind zum Schüler der weiterführenden Schule
- Vom Schüler zum Auszubildenden oder Studenten
- Vom Azubi / Studenten zum Angestellten oder Selbständigen
- Vom jahrelangen Job durch Umstrukturierung zu neuen Aufgaben
- Vom Leben ohne Verantwortung für andere zur Führungsaufgabe
- Vom Single zum Ehemann / Ehefrau
- In Trennungsphasen
- Mutter oder Vater werden
- Kinder gehen aus dem Haus
- Von der Fruchtbarkeit in die Wechseljahre
- Großvater oder Großmutter werden
- Vom Berufsleben in den Ruhestand
- Vom Fit sein zu zunehmender Altersschwäche
- ... und viele andere Umbruchphasen....

- Immer wieder müssen wir uns mit den Bedürfnissen, Aufgaben, Interessen und Rollenerwartungen neu auseinandersetzen



Meist nehmen gerade in den Umbruchphasen unseres Lebens die - ???Fragezeichen??? - im Kopf zu



■ Mal sind wir aktiver Treiber einer Veränderung, mal werden wir zu einer Veränderung gezwungen

**Treiber
einer
Veränderung**

! Ausrufzeichen
Phase des Lebens
„Wir haben Klarheit“

? Fragezeichen
Phase des Lebens
„Wir haben Unklarheit“

**Getriebener
zu einer
Veränderung**

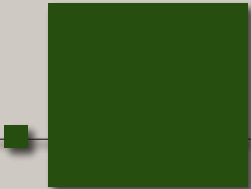
? Fragezeichen
Phase des Lebens
„Wir haben Unklarheit“

! Ausrufzeichen
Phase des Lebens
„Wir haben Klarheit“



**Gerade wenn wir zur Veränderung gezwungen werden,
nehmen die Fragezeichen im Kopf zu**





***„Du kannst Dir die Situationen in
Deinem Leben nicht schnitzen,
aber Du kannst die Einstellung
schnitzen, die zu den Situationen
passt“***

-Zig Ziglar-



In diesen Fragezeichen-Phasen des Lebens sind wir viel im „Kopf“. Wir denken, spielen Alternativen durch oder grübeln



- Manchmal fühlen wir uns irgendwie hin- und hergerissen
- Wir sind ambivalent und haben Schwierigkeiten, uns klar und sicher zu entscheiden
- Manchmal dauern diese Ambivalenz-Phasen „sich-irgendwie-nicht-entscheiden-können“ länger an
- Wir verlieren durch das viele Denken Energie und körperlich wird es spürbar
 - es geht uns an die Nieren und wir werden in diesem Körpergebiet spürbar kälter
 - zu viel Denken lässt uns oft ganz unbewusst den Kiefermuskel anspannen
 - das kann oft eine Ursache für Kopf-, Kiefer- und Nackenverspannungen sein



Lang anhaltendes Grübeln schadet uns sehr



Mit der Summe der Zeit nimmt die Seele die Farben der Gedanken an (Mark Aurel)

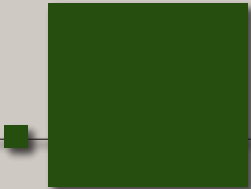
Grübeln

- Die Gedanken kreisen um mehrere Themen oder ein Problem, für das keine Lösung vorhanden scheint und / oder gefunden wird
- Intensives Nachdenken, dass zu keiner Lösung führt und naheliegende Lösungen werden angezweifelt
- Entscheidungen zwischen Vielzahl an Lösungen wird als schwierig wahrgenommen
- Krampfhaftes Suchen nach Lösungen verhindert Lösungen
- Egal ob vergangenheitsbezogenes oder zukunftsbezogenes Grübeln, beides wird mit negativen Emotionen begleitet
- **Vergangenheitsbezogenes Grübeln erzeugt eher depressive Gefühle**
- **Zukunftsbezogenes Grübeln (sich Sorgen) erzeugt eher Angstgefühle**
- Der Mensch kann in seinen Gedankenkreisen gefangen sein und keinen Ausweg finden. Anhaltendes Grübeln kann ein Anzeichen für Krankheit sein
- Bevorzugte Themen, über die Menschen grübeln: Entscheidungen, Konflikte, eigene Leistung, vermutete Einschätzung der eigenen Person durch andere Menschen, Zukunft, Vergangenheit oder Sinn des Lebens



**Achtsam auf die eigenen Gedanken sein:
Grübeln erkennen, benennen, annehmen aber wieder gehen lassen**





***„Der Gedanke an Vergänglichkeit
aller irdischen Dinge
ist ein Quell unendlichen Leids -
und ein Quell unendlichen Trostes“***

-Marie von Ebner-Eschenbach-

Vergänglichkeit zu begreifen und zu akzeptieren ist für uns alle eine lebenslange Herausforderung

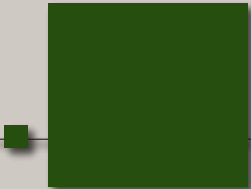
Vergänglichkeit

Leben ist Bewegung und Veränderungen

- Die Kinder wachsen heran, wir wechseln die Wohnung, Dinge, die wir geliebt haben, gehen kaputt oder verloren, Menschen, die einst im Mittelpunkt unseres Lebens standen, sind nicht mehr da
- Auch der eigene Körper verändert sich zusehends. Die Haut bekommt Falten und Flecken. Die Muskeln erschlaffen, sie erstarken auch wieder, wenn wir sie trainieren
- Dieses Kommen und Gehen im Leben, dieser ständige Wandel von Abschied und Neubeginn ist nicht leicht zu verkraften
- In jungen Jahren glauben wir, das Leben hätte sich nach unseren Vorstellungen zu richten, in der zweiten Lebenshälfte lernen wir mehr und mehr, uns einzufügen
- Sobald wir einsehen, dass wir das Leben nicht kontrollieren können, fällt es uns auch leichter, Veränderungen zu akzeptieren

Chance: Die bewusste Auseinandersetzung mit der und Deiner Vergänglichkeit kann Dir helfen, für Dich herauszufinden, was wirklich wichtig ist





Die Trauerkurve nach Kübler – Ross

Sie beschreibt die emotionalen Phasen, die Menschen während Veränderungsprozessen durchlaufen.

Ursprünglich 1969 von Elisabeth Kübler-Ross anhand von Interviews mit Sterbenden und Trauernden entwickelt, bietet sie wertvolle Einblicke in das menschliche (Gefühls-) Erleben im Wandel.

Egal ob in beruflichen oder privaten Veränderungssituationen war und ist sie mir ein wichtiger Begleiter geworden, um bewusst mit dem Wandel zu gehen.

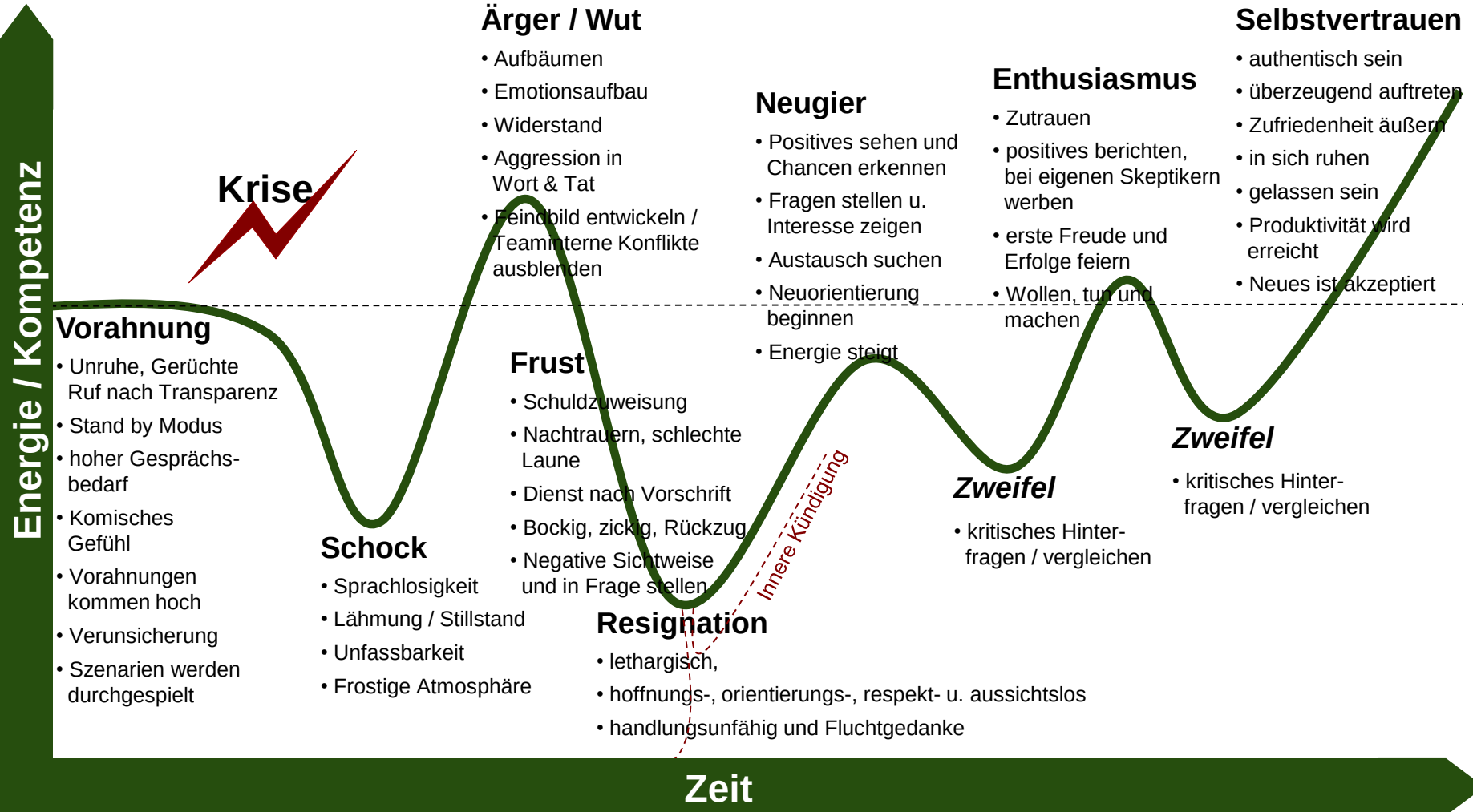
-Stefan Barthmann-



Veränderungen in Unternehmen durchlaufen diese Phasen und sind an bestimmten Reaktionen wahrnehmbar

Angstniveau steigt

(Selbst-) Vertrauen wächst

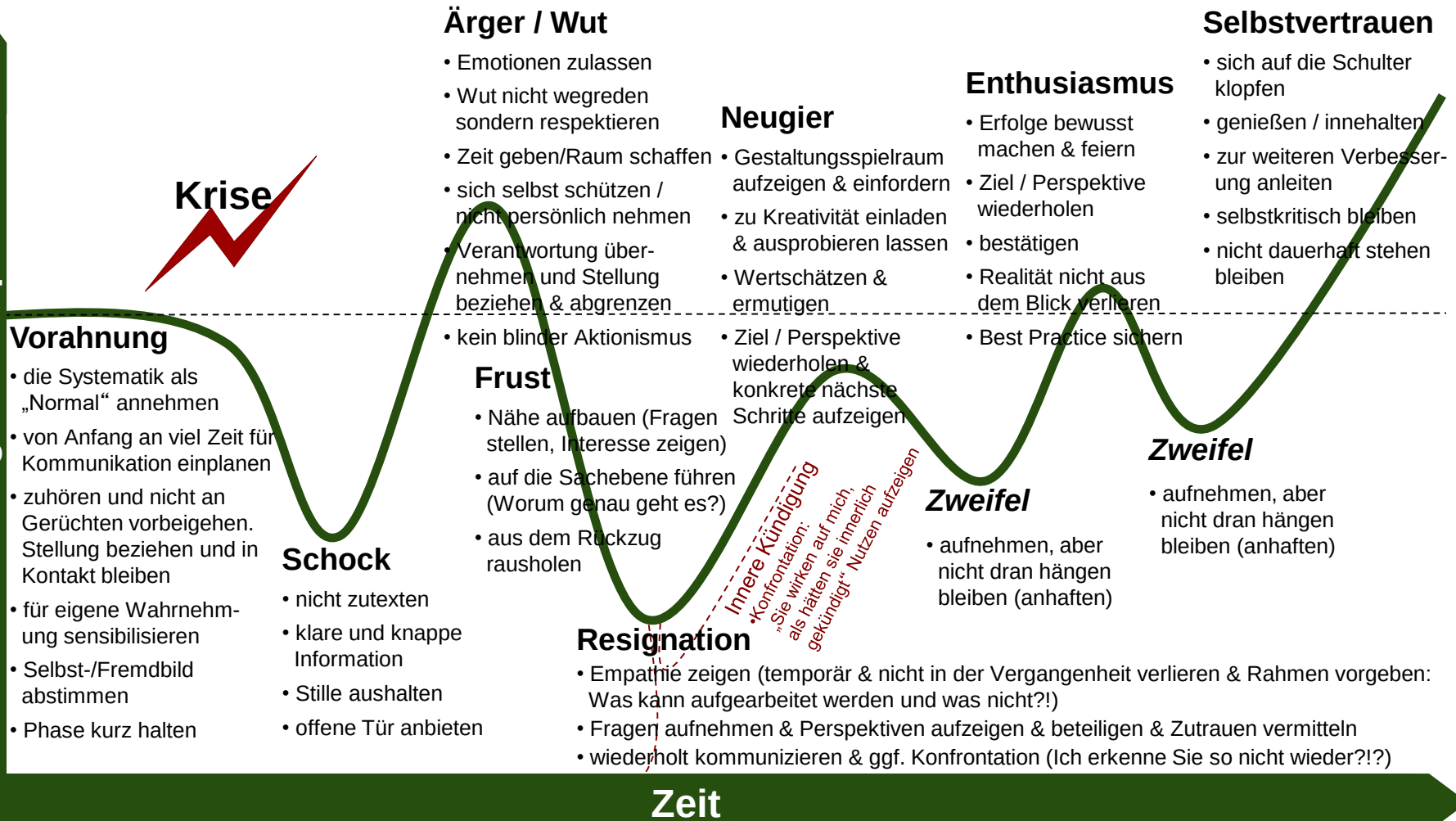


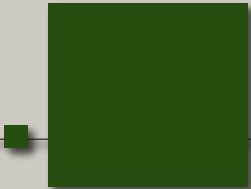
Achtsame Führung berücksichtigt diese Phasen und bietet situationsangepasste Handlungsoptionen an

Angstniveau steigt

(Selbst-) Vertrauen wächst

Energie / Kompetenz





Berufliche Neuorientierung

Sie kann auch von Dir aus kommen!

Erlaube Dir, Deine inneren (manchmal sehr leisen) Stimmen selbst zuzuhören und nimm Dich und Deine Bedürfnisse selbst ernst.

Auf den folgenden drei Seiten sind fünf Themenbereiche mit Impulsfragen, die Dir helfen wollen, mehr Klarheit für Deinen Weg zu finden. Du musst nicht alles auf einmal beantworten. Schau mal, welcher Bereich Dich als erstes anspricht.

-Stefan Barthmann-



Mit fünf Schritten Klarheit über eine mögliche berufliche Neuorientierung finden

Schritt 1. Standortbestimmung

Vergangenheit

- Wo kommst du her?
- Welche Stationen haben dich geprägt?
- Was hast du gelernt – fachlich & menschlich?

Gegenwart

- Wo stehst du gerade?
- Was passt noch?
- Was kostet dich Energie?
- Was fühlt sich „stimmig“ an – was nicht?

Zukunft

- Wo willst du hin?
- Was soll bleiben?
- Was darf sich verändern?
- Wie soll sich dein Berufsalltag anfühlen?

Schritt 2. Werte & innerer Kompass

Werte & innerer Kompass

- Was ist dir wirklich wichtig?
(z. B. Sinn, Sicherheit, Freiheit, Entwicklung, Zugehörigkeit)
- Wofür stehst du – auch wenn es unbequem wird?
- Was ist Dein Beitragsziel?

Entscheidungen werden leichter, wenn sie zu deinen Werten passen.



Stärken werden wirksam, wenn wir sie kennen & nutzen

Schritt 3. Deine Stärken

Selbsteinschätzung

Nimm Dir bewusst eine Auszeit. Suche Dir einen ruhigen Ort
Nimm Dir ein Notizbuch, welches Dir gut gefällt und in dem Du gerne schreibst:

- Was kannst du gut?
- Was fällt dir leicht, obwohl es für andere schwer ist?
- Was sind deine Stärken?
 - Fachlich, sozial und persönlich
- Worin sehen andere deine Stärken?

Fremdeinschätzung

Feedback von Kolleg:innen, Freund:innen, Führungskräften:
Suche Dir einen oder mehrere Menschen, der / die Dich gut kennen und gut einschätzen können. Nehmt Euch eine bewusste eine Auszeit und sucht Euch einen störungsfreien Ort. Frage sie nach ihrer Einschätzung:

- Was du gut kannst?
- Was Dir Freude macht und drin aufgehst?
- Was Dir leicht fällt?

Wissenschaftliche Einschätzung

Nutze die Wissenschaft und mache den kostenlosen und anonymen
VIA – Stärkentest (VIA value in action) der Universität Zürich. Dauer:
ca. 30 Minuten

www.charakterstaerken.org

Ergebnis: Du erhältst eine Auswertung über Deine 24 Stärken und Deine „TOP 5“

Es gibt weitere Stärkentests, hier eine Linksammlung:

- [Values in Action VIA Charactertest](#)
- [Red Bull Wingfinder Test](#)
- [Clifton Strengths Test Gallup](#)
- [PERMA Lead Stärkentests für Führungskräfte](#)



Stärken werden wirksam, wenn wir sie kennen & nutzen

Schritt 4. Deine Interessen

Was interessiert dich wirklich?

- Themen, Aufgaben, Menschen, Umfeld
- Wobei vergisst du die Zeit?

Was willst du mehr tun – was weniger?

Interesse ist oft der Motor für langfristige Motivation.

Schritt 5. Der neue Job

Was soll der neue Job auszeichnen?

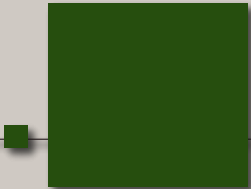
- Aufgaben
- Verantwortung
- Arbeitszeit / Flexibilität
- Kultur & Führung
- Sinn & Wirkung

Was soll das Neue besser haben als das Alte?

- konkret, messbar, spürbar

Nicht nur „weg von ...“, sondern klar „hin zu ...“ denken.





***„Nicht die Situation, die Veränderung ist
ursächlich das Problem für geistig /
seelisches Leid, sondern unsere Haltung
und Reaktion darauf (z.B. mit klagen,
jammern, jaunern, weil wir etwas
so nicht haben wollen)“***

Loslassen.

-Stefan Barthmann-

Nur nicht anstecken lassen!

Was das Mitgefühl von der Empathie unterscheidet

Empathie

Im Gehirn werden dabei ähnliche Areale aktiviert wie bei eigenen Erlebnissen

Achtung deshalb vor dem zu viel an Empathie und Überforderung

Wenn Du merkst, dass Dich das Leid anderer zu sehr belastet, dann solltest Du Dich bewusst abgrenzen, ohne gleichgültig zu werden

Setze auf Mitgefühl statt Empathie

Ich fühle, was Du fühlst

Mitgefühl

Es bedeutet eben nicht wie Empathie, zu fühlen, was der andere fühlt

Es ist eher ein Gefühl der Wärme und Fürsorge

Wer Mitgefühl hat, erkennt die Situation des anderen, nimmt seine Körpersprache, Mimik & Gestik wahr aber ohne sich anstecken zu lassen und bleibt so handlungsfähig

Mitgefühl aktiviert positive Netzwerke im Gehirn

Wer es aktiv zeigt, tut auch was für sich

Ich fühle Wärme und Fürsorge

Der Lösungsansatz auf die menschlichen Schwierigkeiten in Veränderungssituationen lautet schlicht: Mitgefühl!

Ausgangslage

- Es ist ein Gesetz der Natur, dass alles kommt und gehen muss
- Alles ist einem ständigen Wandel unterworfen
- **Und doch haben wir oftmals Angst vor Veränderungen. Angst ist gleichzeitig einer unserer größten Stressoren**
- Unbewusstheit und Unwissenheit über die menschlichen Schwierigkeiten sind oft die größten „Stolpersteine“ in Veränderungsprozessen

Entwicklungschance

- Das Wissen um menschliche Schwierigkeiten in Veränderungsprozessen, sowie deren erwartbare Reaktionen darauf, kann hilfreich sein, Mitgefühl für die sich zeigenden Verhaltensweisen zu entwickeln und einfach da zu sein, ernst zuzuhören und zuzuhören
- Wissen um steigenden Stress in der Angstniveauphase kann hilfreich sein, besser für die Gesundheit aller zu sorgen
- Menschen können mit dem Training der Achtsamkeit lernen, besser mit dem Wandel zu gehen, denn nichts bleibt dauerhaft wie es ist.
- Menschen mit Führungsverantwortung können mit dem Training der Achtsamkeit aus einer klaren Rolle heraus Veränderungsprozesse anderer mitfühlender (fürsorgend und unterstützend) aktiv begleiten
- Sie fragen sich zum Beispiel:

„Was brauchen meine Mitarbeitenden jetzt in dieser Situation, dass es ihnen hilft, besser mit der Veränderung zu gehen?“



Veränderungsprozesse mitfühlend zu begleiten, trägt viel zur Zufriedenheit im Innen und Außen bei

Mitgefühl

■ Mitgefühl entsteht durch Einsicht

Ich **weiß**, alle Menschen haben Schwierigkeiten, kleine oder große. Das Leben für Menschen auf der Erde birgt diese Schwierigkeiten in sich: Alter, Krankheit und Tod. Da ich **weiß**, dass alle Menschen, so wie ich, diesen Schwierigkeiten früher oder später begegnen, habe ich Mitgefühl mit ihnen.

■ Mitgefühl entsteht aus erfahrenem Leid

Ich erlebe Schmerz oder Schwierigkeiten. Aus dieser **erlebten Erfahrung** heraus, habe ich das Mitgefühl mit anderen Menschen, wenn diese leiden. Ich weiß wie es sich anfühlt.

■ Mitgefühl für sich selbst

Anstatt mich zu verurteilen, für Schwierigkeiten oder Schmerzen, die mir begegnen, nehme ich diese an, übe Geduld und Mitgefühl mit mir selbst.

■ Mitgefühl mit Anderen

Anstatt andere Menschen zu verurteilen, wenn sie etwas tun, was mir nicht passt, halte ich mir vor Augen, dass sie wahrscheinlich so sind oder so reagieren, weil sie gerade in sich selber Schwierigkeiten erfahren oder in der Vergangenheit Leid erfahren.





Ohne Achtsamkeit war ich alles andere als „Fit“ für Veränderungen!

Unbewusstheit und Unwissenheit über die menschlichen Schwierigkeiten sind oft die größten „Stolpersteine“ in Veränderungsprozessen. Wie wahr wie wahr.

In Zeiten ohne das Wissen um Vergänglichkeit und der bewussten Auseinandersetzung damit, hat mein Wunschgeist – der, der es immer anders haben will als es gerade ist - bei mir selbst und anderen Unzufriedenheit produziert.

Meine über 40 Jahre in der Bank, mit den ständigen Personalabbau-Programmen, Strukturveränderungen, neuen Teams, neuen Aufgaben, neuen Vorgesetzten haben mich ganz viel Erfahrung mit Veränderung sammeln lassen. Mal fiel es mir leichter mit den verordneten Veränderungen zu gehen, mal viel es mir schwerer. „Schon wieder eine Veränderung – wir haben uns doch gerade erst aneinander gewöhnt?!?“ Es gab Phasen, da führten die ständigen Teamwechsel bei mir dazu, dass ich mich gar nicht mehr auf neue Beziehungen tiefer einließ und einfach nur genervt war. Gerade wenn seitens des Managements so wenig mitfühlende Sätze kommuniziert wurden wie „Wer nicht mitgeht, der soll gehen. Für den ist hier kein Platz mehr!“. Diese mangelnde Mitgefühl machte mich wütend. Es gefiel mir nicht und ich reagierte mit Ablehnung und Widerstand. Ich fühlte mich ohnmächtig und als „Opfer“ der erzwungenen Veränderung und das zog mich runter.

Statt aktiv zu werden und Verantwortung für mich zu übernehmen und mit den Veränderungen zu gehen, blockierte ich mich und meine Weiterentwicklung selbst. Auch Phasen von Selbstmitleid sind mir nicht fremd. Es macht aus meiner Erfahrung heraus auch einen großen Unterschied, ob ich selbst aktiv eine Veränderung anstoße oder ob ich verändert werde und mich mit dem arrangieren muss, was mir das Leben als Herausforderung aufträgt.

Irgendwann mit Anfang 40 wachte ich auf. Ich erlernte nebenberuflich ein neues „Handwerk“ und gründete meine eigene Praxis für TouchLife Massagen. Dank der erlernten Achtsamkeit habe ich Bewusstheit für meinen Körper und Geist an die Hand bekommen.

Ich lass mich ganz bewusst immer mehr auf das „Hier und Jetzt“ ein, ohne im Hinterkopf die „Hab Acht Stellung“ zu haben, „Wie lange wird dieses Team jetzt zusammen bleiben?“. So wurde ich „fit for Change“ und gehe bewusster mit dem Strom des Leben.



**Erst die Achtsamkeit auf meine Gedanken und Gefühle
hat mich für den steten Wandel fit gemacht**



Woran kannst Du die einzelnen Phasen bei einem Menschen erkennen?

Angstniveau steigt

(Selbst-) Vertrauen wächst

Ärger, Wut, Frust

Das stimmt nicht!

- Emotionen bauen sich auf
- Er zeigt Widerstand und wirkt aggressiv in Wort & Tat
- Er weist anderen die Schuld zu
- Er zeigt sich bockig oder zickig
- Er trauert nach und hat schlechte Laune
- Er sieht das Negative
- Er geht in den Rückzug
- Er ist das Opfer

Neugier / Ausprobieren

Mal versuchen

- Er sieht das Positive und erkennt Chancen
- Er zeigt sich Neugierig und stellt Fragen und tauscht sich aus
- Er beginnt mit der Neuorientierung und seine Energie steigt

Erkenntnis / Enthusiasmus

Es geht ja doch!

- Sein Zutrauen wächst
- Er berichtet Positives
- Er zeigt erste Freude und feiert Erfolge
- Er kommt ins Wollen, Tun und Machen

Selbstvertrauen / Integration

Es ist selbstverständlich

- Er tritt überzeugend auf
- Er äußert Zufriedenheit
- Er ruht in sich
- Er wirkt gelassen
- Er wird produktiv
- Er akzeptiert das Neue

Krise

Vorahnung

Da stimmt doch was nicht?

- Er hat so ein komisches Gefühl
- Er hat hohen Gesprächsbedarf
- Vorahnungen kommen bei ihm hoch
- Er zeigt sich verunsichert
- Er spielt Szenarien durch

Schock

Sprachlosigkeit

- Er zeigt sich wie gelähmt
- Er wirkt wie im Stillstand

Einsicht

Vielleicht doch ... ?

- Er sucht nach Lösungen
- Er akzeptiert, dass Veränderungen notwendig sind und anstehen
- Bereitschaft für Veränderung und positive Neuausrichtung

Zweifel

Ist das richtig? Soll ich wirklich?

- Er verliert das Ziel, die Vision aus dem Blick
- Er hinterfragt sich, vergleicht sich zu selbstkritisch

Zweifel

Ist das richtig? Soll ich wirklich?

- Er verliert das Ziel, die Vision aus dem Blick
- Er hinterfragt sich, vergleicht sich zu selbstkritisch

Resignation

Es stimmt eigentlich... aber..

- Er zeigt sich lethargisch, hoffnungs-, orientierungs-, respekt- u/o. aussichtslos und wirkt handlungsunfähig und zeigt Fluchtgedanken

Energie / Kompetenz

Zeit



Was kann man in den Phasen tun, um die Veränderungen positiv zu gestalten?

Angstniveau steigt

(Selbst-) Vertrauen wächst





In Veränderungssituationen hat es mir geholfen, mich mit Gleichgesinnten bewusst auszutauschen

Trennung in 2008

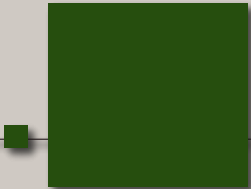
Unüberbrückbare Differenzen und ein massiver Vertrauensverlust führten zur Trennung von der Mutter unserer Tochter Sarah. Ich wollte unbedingt eine intakte Familie haben und musste mir eingestehen, dass wir „gescheitert“ waren. In dieser traurigen Phase las ich von Kurs der St. Marien Kirchengemeinde „Trennung und nun?“. Acht Abende lang konnte sich die Gruppe bewusst mit der Trennung auseinandersetzen. Am Anfang legte der Kursleiter die einzelnen Phasen der Trauerkurve auf den Boden im Raum. Er erläuterte die Phasen und bat jeden von uns, sich an die Stelle der Kurve zu stellen, wo er sich gerade in seinem Trauerprozess befindet. Das Bild vergesse ich nie. Es war so hilfreich zu sehen, dass ich schon etwas weiter war als im Schock. Es lies Mitgefühl in mir wachsen, für die aus dem Kurs, die sich gerade erst getrennt hatten und noch in der Wut – Phase waren. Auch war hilfreich zu sehen, dass es schon einige im Kurs gab, die schon ein Stück weiter waren als ich. Das gab mir ein beruhigendes Gefühl der Hoffnung.

Kündigung des gemieteten Hauses 2016

Als mir der Vermieter damals sagte, dass wir mal miteinander sprechen müssten, hatte ich schon eine „Vorahnung“, dass da evtl. etwas auf mich zukommen könnte. Ich rechnete mit einer deutlichen Mieterhöhung, da am Wohnungsmarkt überall die Preise massiv gestiegen waren. Aber als wir uns trafen und mir die „Kündigung auf Eigenbedarf“ aushändigte fühlte ich nur „Schock“!. Dieser hielt einige Tage an und die Verzweiflung wuchs mit jeder neuen Wohnungsbesichtigung. Es war nichts Bezahlbares zu finden und meine Arbeitszeit konnte ich in der Bank auch nicht erhöhen, um mehr zu verdienen. Existenzängste spürte ich da das erste mal. Gut, dass ich zu dieser Zeit meinen edlen Freund Jörg hatte. In einer TouchLife Behandlung bei ihm half er mir, den Geist auf das Positive auszurichten. Er sagte: „Stefan, dass Du die Kündigung erhalten hast ist ein unumstößlicher Fakt. Radikale Akzeptanz. Aber... Wenn Du schon zur Veränderung gezwungen wirst, dann frage Dich doch mal, was darf das Neue besser haben als das Alte.“ Was soll ich sagen, als ich mir das beantwortete fand ich kurz darauf meine Traumwohnung.



Was darf das Neue besser haben als das Alte?



Ruhestand! Nur Ruhe, oder...?

Nicht Stillstand oder Passivität. Nein.

*In Ruhe aktiv sein können -aber nicht müssen-
ist jetzt die große Chance und Herausforderung
zugleich*

-Stefan Barthmann-



Aktuell stehe ich auf meinem Lebensweg im Übergang zum Ruhestand

Vorruhestand

Den größten Teil meines Lebens habe ich nun schon hinter mir.

Nach etwas über einem Jahr im Vorruhestand kam im Feb. 2024 ein kleines kurzes „Loch“.

Ich spürte, dass ich nach all den ToDos wie Garage aufräumen, Garten neu gestalten usw. noch Energie habe etwas zu tun.

Ich erinnerte mich an meine vergangenen Krisen und dem, was mir dabei half, gut durch die Veränderung zu kommen. Ich brachte mich aktiv in den Austausch mit Gleichgesinnten ein.

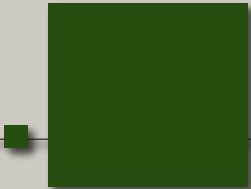
Wie? In dem ich eine Kooperation mit dem Freiwilligenzentrum und der VHS in Offenbach einging und dort moderierte Erfahrungsaustausche unter dem Titel „Ruhestand! Nur Ruhe, oder ...?“ anbot.

Als nächstes habe ich mich mit einem Beitragsziel verbunden „Einen bescheidenen Beitrag für eine achtsame, friedvolle, wertschätzende und glückliche Gesellschaft“ und engagiere mich nun noch mehr ehrenamtlich in unserer Kirchengemeinde und dem Tennisverein.



Nichts mehr müssen und wollen. Jetzt darf ich in meiner „späten Freiheit“ das machen, was gebraucht wird, von mir und anderen





Bewusst älter werden

*Dass wir alle älter werden, darauf haben wir
keinen Einfluss, wohl aber auf das wie wir
älter werden, das liegt in unserer Hand.*

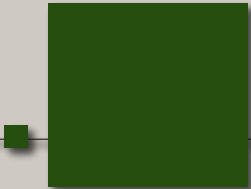
Wir haben die Wahl!“

-Stefan Barthmann-



Info-Material der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (bagso)





Ehrenamt

*Eine ehrenamtliche Tätigkeit ist auch ein
wirksames Präventionsmittel gegen
spätere Einsamkeit und gegen das
Gefühl von Bedeutungsverlust nach
jahrzehntelanger Berufstätigkeit*

-Niklas Rathsmann-

(Programmleiter demokratische Zukunftschancen, Körber Stiftung)



Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Ziele

Einführung

Was ist
Achtsamkeit?

Acht gute
Gründe, warum
wir Achtsamkeit
brauchen?

1.ter Grund

Gesundheits-
vorsorge

2.ter Grund

Stärkende
Gewohnheiten

3.ter Grund

Mehr
Konzentration

4.ter Grund

Wir werden
Fit for Change

5.ter Grund

Klarheit fördert
Effektivität und
Effizienz

6.ter Grund

Gelungenere
Beziehungen

7.ter Grund

Mehr
Mitgefühl

8.ter Grund

Mehr
Wertschätzung

Was sagt die
Hirn- und
Glücks-
forschung?

Wie kann
Achtsamkeit
mir helfen,
besser auf
mich
aufzupassen?

Wie kann
Achtsamkeit
trainiert
werden?

Was bedeutet
es, achtsam im
Alltag zu sein?

Was bedeutet
es, achtsam im
Tennis zu
sein?

Was bedeutet
es, achtsam
bei dem Essen
zu sein?

Welche
Hindernisse
können mir auf
diesem Weg
begegnen?

Wie kann ich
mit den
Heraus-
forderungen
umgehen?

Wie verändert
Achtsamkeit
meinen
Mindset?

Wie kann ich
Achtsamkeit
fest im Alltag
verankern?

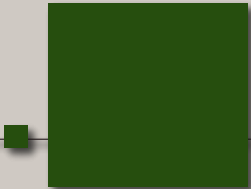
Wie kann
Verstehen
helfen, Frieden
mit der
Vergangenheit
zu machen?

Warum
meditieren
Menschen oder
was hält sie
davon ab?

Fazit

Schlusswort





***„Effektiv: Das Richtige tun.
Effizienz: Das Richtige richtig tun.***

***Es ist somit wichtiger, das Richtige zu tun,
als etwas 100% richtig tun zu wollen“***

-Stefan Barthmann-



Wenn der innere (Leidens-) Druck immer größer wird, dann suchen Menschen oft Rat und Hilfe



- Sie wollen dann meist von etwas weg
- Auch die innere Ambivalenz will möglichst schnell aufgelöst werden (nicht haben wollen) und doch gilt:

„Wenn wir uns nicht entscheiden können, dann ist die Zeit auch noch nicht reif für Entscheidungen“ Zitat Frank B. Leder

- Es fällt den meisten Menschen nicht leicht, diese Phase geduldig anzunehmen und Entspannungsverfahren oder Meditation anzuwenden
- Achtsame Freunde, Begleiter oder Coaches sehen die Ressourcen der Menschen und machen ihm diese (wieder) bewusst und vor allem...
- ... sie können ihnen helfen, ein sinnhaftes Ziel zu finden, wofür es es sich lohnt zu gehen

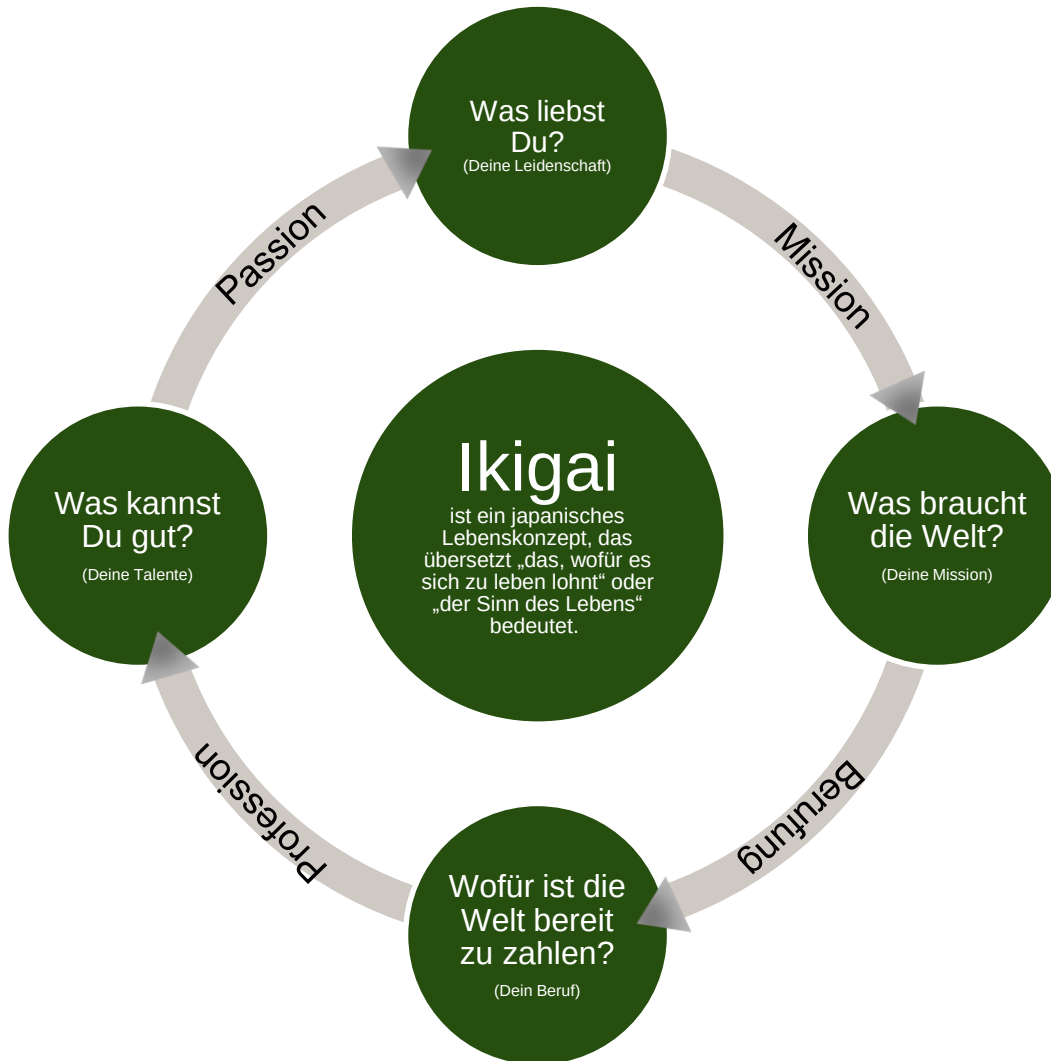


Wofür lohnt es sich zu gehen!?!



Ikigai

Das japanische Geheimnis für ein Leben voller Freude



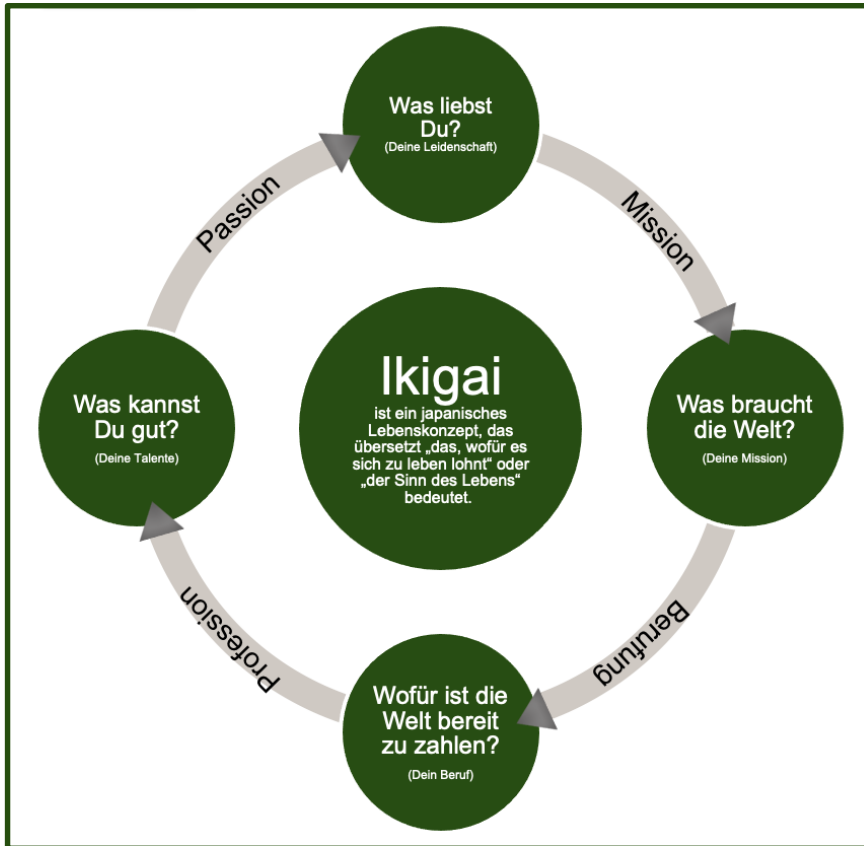
Die 10 Regeln des Ikigai

1. *Bleibe zeitlebens aktiv.*
2. *Bewahre die Ruhe und bleib gelassen.*
3. *Iss dich nicht satt.*
4. *Umgib dich mit guten Freunden.*
5. *Halte dich körperlich fit.*
6. *Lächle.*
7. *Nimm Kontakt zur Natur auf.*
8. *Sei dankbar.*
9. *Lebe im Hier und Jetzt*
10. *Folge Deinem Ikigai*



Ikigai

Vielleicht helfen Dir Deine Antworten auf die vier Fragen



Mission:

Welchen positiven Einfluss möchtest Du auf Deine Umgebung haben?

Berufung:

Welcher Deiner Fähigkeiten werden aktuell gesellschaftlich oder wirtschaftlich geschätzt?

Profession:

Welche Qualifikationen besitzt Du, die Dir ein stabiles Einkommen ermöglichen?

Passion:

Bei welcher Tätigkeit vergisst Du die Zeit?



Mögest du den Mut haben, das zu leben, was dein Herz nährt, deine Stärken sinnvoll einsetzt, anderen dient und dir ein stimmiges, freies Leben ermöglicht



Lebst Du das sinnhafte Leben, dass Du leben möchtest? Überprüfe Dein Ziel!



Bronnie Ware war eine Palliativpflegerin und hat über viele Jahre Gespräche mit Menschen am Lebensende geführt. Dabei zeigten sich immer wieder dieselben Kern-Erkenntnisse :

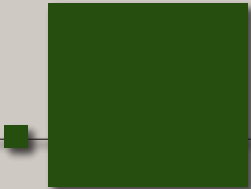
1. Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mein eigenes Leben zu leben – nicht das, was andere von mir erwartet haben
2. Ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet
3. Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, meine Gefühle auszudrücken
4. Ich wünschte, ich hätte den Kontakt zu meinen Freuden gepflegt
5. „Ich wünschte, ich hätte mir erlaubt, glücklicher zu sein.“

Über diese Einsichten hat sie das nebenstehend abgebildete Buch geschrieben, die Dein Leben verändern könn(t)en. Heute ist der erste Tag vom Rest Deines Lebens. Was fängst Du damit an?



**Nicht Erfolg, Leistung oder Sicherheit zählen am Ende –
sondern Echtheit, Beziehung, Lebendigkeit und innere Freiheit.**





„Ikigai und Bronnie Ware:

Beide stellen dieselbe Frage!

Nur aus unterschiedlichen Blickwinkeln:

Ikigai:

Was trägt mein Leben sinnvoll, lebendig und erfüllt – jetzt?

Bronnie Ware:

Was bereuen Menschen, wenn sie es nicht gelebt haben?

Man kann sagen:

***Die Reue am Lebensende zeigt exakt die Lücken
im gelebten Ikigai.“***

-Stefan Barthmann-



Die positive Psychologie hat herausgefunden, dass Beitragsziele uns langfristig am glücklichsten machen

Vermeidungsziel

- Ich möchte von etwas weg
- Ist negativ formuliert
- Raubt Energie



Annäherungsziel

- Geht für etwas
- Ist positiv formuliert
- **Gibt Energie**



Ziele

Habenwollenziel

- Ich will / brauche Geld, Erfolg, Status, Anerkennung, Liebe usw.
- Führt zu Depression

Beitragsziel

- Ich leiste einen positiven Beitrag
- Ich sehe meine Stärken und lebe meine Werte zum Wohle aller
- **Führt zum Aufblühen**



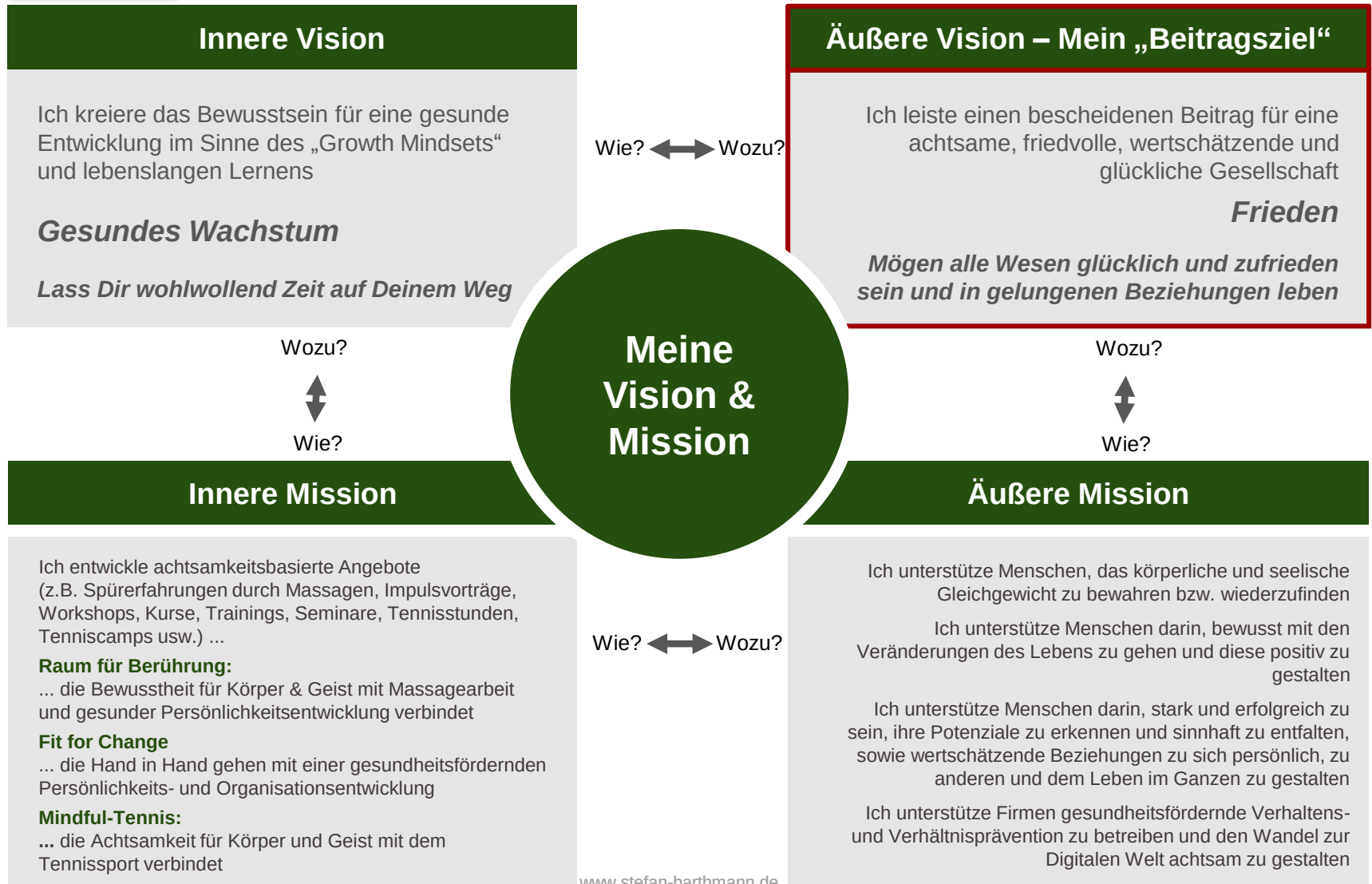
Bewusstheit: Bist Du Dir Deiner Ziele bewusst?!?
Ich bin froh, nach langer Suche mein Beitragsziel gefunden zu haben

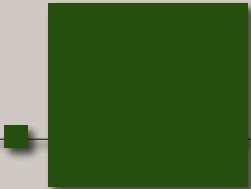




Positiver Nebeneffekt:

Wenn ich mich mit meinen „Beitragsziel“ verbinde, dann tanke ich auf, erhalte immer wieder neue Energie und Ideen





***„Meine Mission ist es, Menschen durch
Bewusstheit für Körper und Geist in ihre
positive Schaffenskraft zu bringen und ihre
persönliche Entwicklung zu fördern.***

Wozu?

***Meine Vision ist es, dass durch gelungene
Beziehung zu sich selbst, zu anderen und
zum großen Ganzen, innerer äußere
Frieden möglich wird.***

-Stefan Barthmann-





I did it my Way

In meinen bisher acht einwöchigen Achtsamkeitsretreats (geistiger Rückzug in die Stille mit edlem Schweigen) habe ich mich schon mehrfach bewusst mit der Vergänglichkeit auseinandergesetzt. Als mir das Buch von Bronnie Ware in die Hände fiel, fühlte ich mich auf wunderbare Weise auf dem richtigen Weg.

1. Zu viel gearbeitet zu haben: Nein. Seit 2001 arbeitete ich bereits auf Teilzeit und lebte eher ein Lebensarbeitszeitmodell
2. Zu wenig Gefühle gezeigt zu haben: Trifft auf mich nicht zu. Heute stehe ich zu meinen Gefühlen. Das musste ich erst lernen!!!
3. Zu wenig Zeit mit Freunden verbracht zu haben: Niemals. Freunde und ganz besonders edle Freunde sind mir zu wichtig
4. Zu wenig Glück zugelassen zu haben: Mit Achtsamkeit, Wertschätzung und Dankbarkeit zog tiefes Glück in mein Leben ein
5. Sich selbst zu wenig vertraut zu haben: Da arbeite ich noch am meisten dran, da ich wenig Urvertrauen mitbekommen habe. Meine Tätigkeit als TouchLife Praktiker, Achtsamkeits- und Mindful-Tennistrainer ist ein wesentlicher Schritt, der darauf einzahlt.

Mit 35 Jahren traf ich die bedeutendste Lebensentscheidung. Als meine Tochter Sarah geboren wurde, reduzierte ich meinen gut bezahlten Vollzeitjob in der Bank auf Teilzeit. Damals war aktive Vaterschaft noch Pionierarbeit. Kränkend empfand ich damals die Aussage der Personalabteilung: „Du hast Dich für Familie entschieden, dass war es mit der Führungsaufgabe!“. Sei es drum. Dass, was wir uns geschenkt haben, war Zeit. Zeit meine Tochter Sarah aufwachsen zu sehen und mitzuerleben! Ich kenne alles. Stundenlanges Warten in der Kinderarztpraxis bis hin zu den ersten Gehversuchen oder unsere Zeit der ersten und vielen gemeinsamen Fahrradtouren, Hausaufgaben und Schwimmbadbesuche. Stop - nicht alles – denn eines konnte ich nicht: Stillen ☺

Wir haben so viel Schönes zusammen erlebt. Für dieses Geschenk bin ich unendlich dankbar. Ich bin froh, mir nicht erst als Opa Zeit genommen zu haben, sondern schon als Vater! Einige Jahre war ich sogar als „Role-Model“ für das Diversity-Management der Bank familienpolitisch aktiv, denn die Herausforderung „Vereinbarkeit von Familie und Beruf“ trifft jeden, der sich für Familie entscheidet.

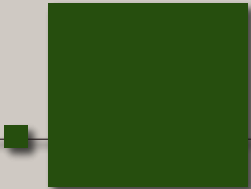
Glücklich macht mich, dass ich für mich sagen kann: Ich bin und gehe einen selbstbestimmten Lebensweg – „I did it my way“

Kennst Du übrigens den bewegenden Film mit Jack Nicholson und Morgan Freeman „Das Beste kommt zum Schluss“?



**Mögest Du auch am Ende Deines Leben zufrieden zurückschauen
und innerlich wie Frank Sinatra singen: I did my Way**





***„Du hast immer eine Wahl!
Der Preis für die Freiheit ist die
Eigenverantwortung.
Wer außer Dir selbst soll gut für
Dich und andere sorgen?“***

-Stefan Barthmann-



In Phasen voller Klarheit (Ausrufzeichen-Phasen) geht es uns meist physisch und psychisch gut



- Kreative Ideen entstehen leichter in Phasen von Ruhe und Stille
- Wir haben ein Ziel gefunden, das im Idealfall zum Wohle aller beiträgt (Beitragsziel)
- Wir haben Klarheit und wissen wofür wir stehen und wohin wir gehen wollen und warum
- Wir fühlen uns glücklich, ausgeglichen, zufrieden, stark und entschlossen
- Wir werden aktiv und setzen unsere Idee(n) um
- **Führungskräfte sind gut beraten, für Klarheit in Zielen, Rollen, Aufgaben und Erwartungen zu sorgen**
- Das fördert ein gesundes Betriebsklima und ...
- ... hilft Verschwendung von Zeit, Geld und Nerven zu vermeiden



**In der Ruhe liegt die Kraft!
Erfolg ist die Folge von zielgerichteten Handelns**



„Circle of Influence“: Fokussiere Deine Energie auf die Dinge, die innerhalb Deines Einflussbereiches liegen

Einflussmöglichkeiten auf...

... auf mich selbst (Kreis der Kontrolle hat Priorität 1)

- Da hast Du alle Freiheiten der Welt

... auf das nahe Umfeld (Kreis des Einflusses hat Priorität 2)

- Auf Deine Familie, Arbeitsgruppe, Freunde usw. ist es nicht möglich direkt Einfluss zu nehmen, wohl aber kannst Du durch Dein Verhalten, Reaktionen und Entscheidungen aktiv diesen Nahbereich beeinflussen und bestimmte Reaktionen fördern

... auf das ferne Umfeld (Keine Priorität auf den Kreis der Sorgen!)

- Egal wie das Wetter ist, was in der Welt gerade an Unschönen passiert usw. da hast Du keinen Einfluss-/ Entscheidungsspielraum

Das Modell besagt:

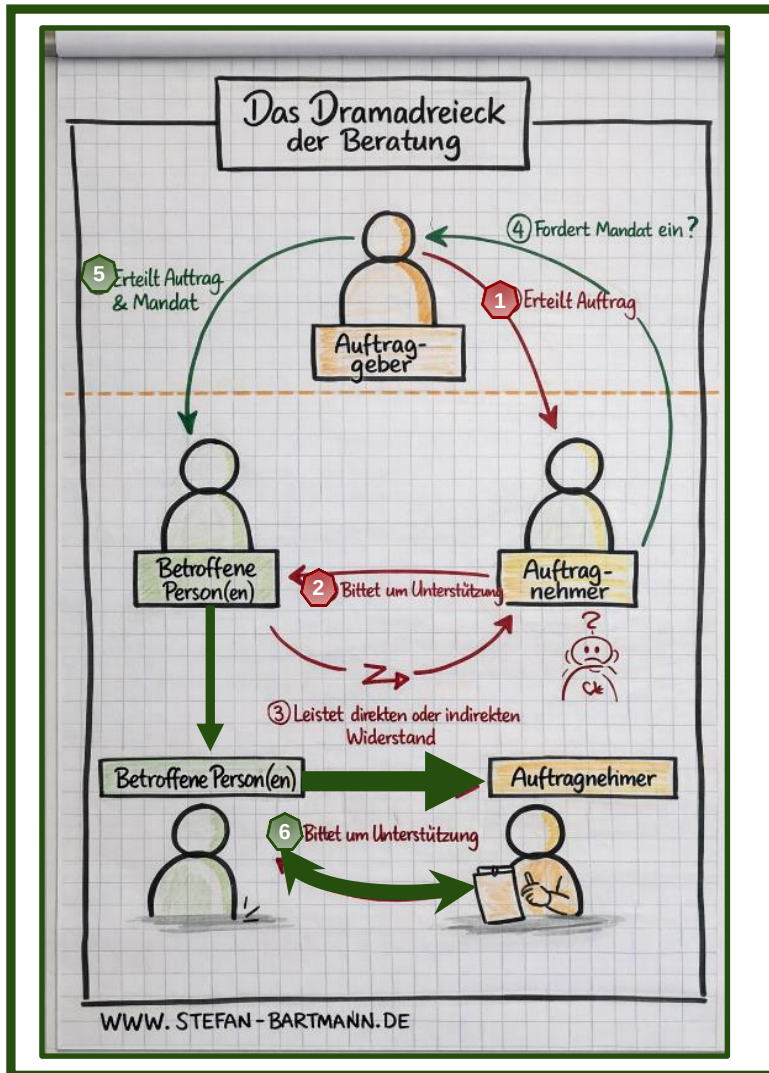
- Nicht um Dinge kümmern, die Du nicht entscheiden und beeinflussen kannst
- Setze Deine Energie dort ein, wo Du etwas bewirken kannst
- Wann immer wir glauben, das Problem sei da draußen, ist dieser Gedanke das Problem, denn wir geben dem, was da draußen ist, die Macht und Kontrolle über uns
- Fokussiere Dich auf Deinen Einflussbereich und lasse Gedanken über den Fernbereich



Verschwende keine Energie und Sorge stets für einen klaren Auftrag und das dafür notwendige Mandat

Auftrag und Mandat

- Meist werden nur Aufträge ohne ein entsprechendes Mandat erteilt
- Das führt bei dem Auftragnehmer dazu, dass er bei der betreffenden Person(en) um Unterstützung bitten muss
- Diese haben aber i.d.R. kein Interesse oder zu viel Arbeit für noch einen Auftrag u/o Projekt auf dem Tisch
- Zudem ist der Auftragnehmer nicht Weisungsbefugt
- Folge: Direkter oder indirekter Widerstand
- Wirkung: Das führt bei dem Auftragnehmer dazu, dass Stress entsteht
 - Wie soll ich den Auftrag fristgerecht erfüllen?
 - Sorgen bis hin zu (Versagens-) Ängste nehmen zu
 - Diese sitzen uns förmlich im Nacken und energetisch sind wir viel im Kopf
- Lösung: Den Auftraggeber kontaktieren und um ein klares Mandat bitten, welches direkt vor der betroffenen Person (en) erteilt werden sollte



Wie entspannt gelingt ein Miteinander, wenn man die Erwartungen miteinander abgeglichen hat

Aktives Erwartungsmanagement

Eigene Erwartungen & Erwartungen anderer abgleichen!

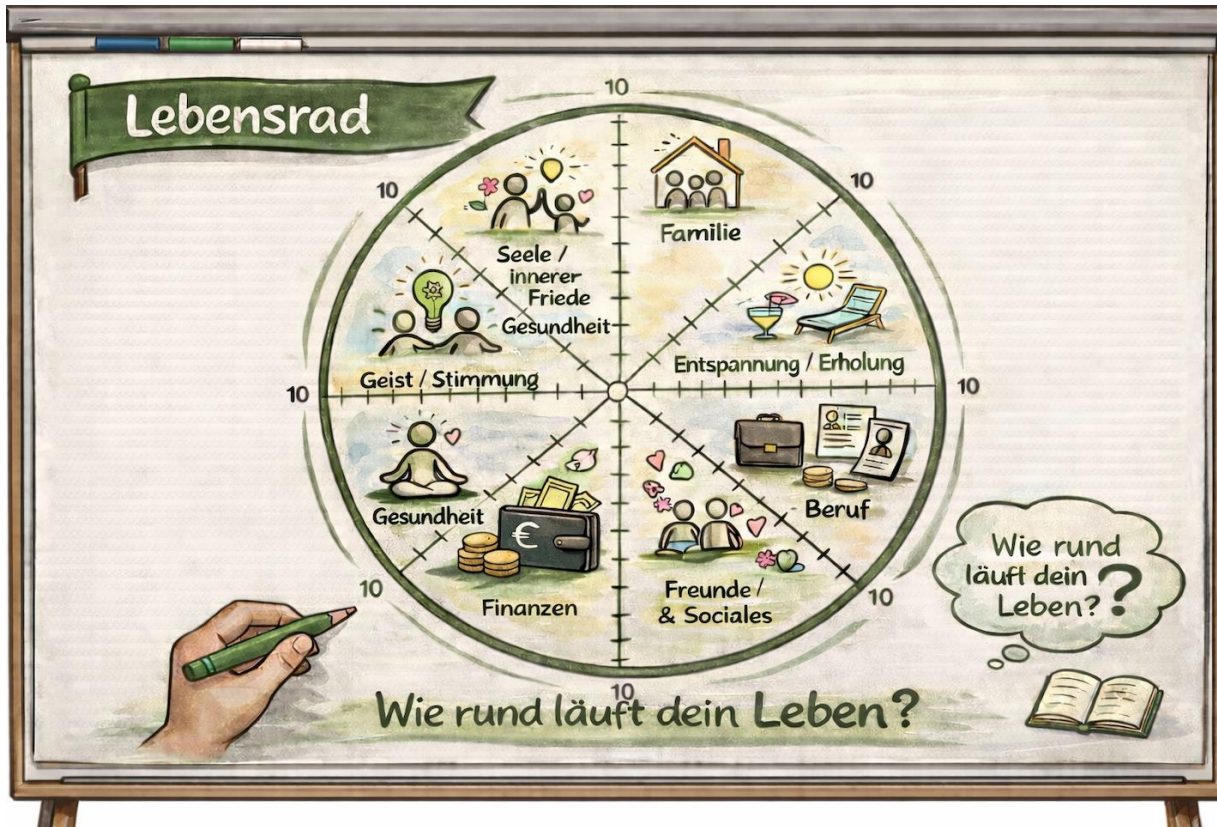


Aktives Erwartungsmanagement

- Ein Tipp aus meiner langen Berufs- und Lebenserfahrung heraus. Mir half immer ein bewusster Austausch bzw. Abgleich meiner eigenen Erwartungen an meine Rolle z.B.
 - als Mann,
 - als Partner,
 - als Vater,
 - als Projektleiter,
 - als Kurs u/o Seminarleiter
 - als Tennistrainer
 - als Vorstand im Tennisverein usw.
- und den Erwartungen anderer an mich in diesen verschiedenen Rollen
- So manches Missverständnis konnte so ausgeräumt werden
- Ich habe nicht darauf gewartet, dass andere auf mich zukamen
- Ich bin aktiv auf andere zugegangen und habe partnerschaftlich um den Abgleich gebeten
- Meistens waren beide Seiten happy danach !



Klarheit: Am Jahresende hilft mir dieses einfache Coaching Modell, um mich für das neue Jahr neu zu fokussieren



- Mache einen simplen Test und finde heraus, worin die „Schlaglöcher“ auf der Straße Deines Lebens ihre Ursache haben
- Liegt es am holprigen Weg oder daran, dass die eine oder andere „Speiche“ Deines Lebensrades verbogen ist?
- Beurteile selbst, wie ausgeprägt Deine Speichen sind
- Verbinde dann die Speichen mit einer gekrümmten Linie
- Überall dort, wo Du eine „Delle im Rad“ findest, ist ein Lebensbereich, der Deine Achtsamkeit und neue Ziele verdient



Zehn Punkte = Exzellent
Ein Punkt = stark ausbaufähig



Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Ziele

Einführung

Was ist
Achtsamkeit?

Acht gute
Gründe, warum
wir Achtsamkeit
brauchen?

1.ter Grund

Gesundheits-
vorsorge

2.ter Grund

Stärkende
Gewohnheiten

3.ter Grund

Mehr
Konzentration

4.ter Grund

Wir werden
Fit for Change

5.ter Grund

Klarheit fördert
Effektivität und
Effizienz

6.ter Grund

Gelungenere
Beziehungen

7.ter Grund

Mehr
Mitgefühl

8.ter Grund

Mehr
Wertschätzung

Was sagt die
Hirn- und
Glücks-
forschung?

Wie kann
Achtsamkeit
mir helfen,
besser auf
mich
aufzupassen?

Wie kann
Achtsamkeit
trainiert
werden?

Was bedeutet
es, achtsam im
Alltag zu sein?

Was bedeutet
es, achtsam im
Tennis zu
sein?

Was bedeutet
es, achtsam
bei dem Essen
zu sein?

Welche
Hindernisse
können mir auf
diesem Weg
begegnen?

Wie kann ich
mit den
Heraus-
forderungen
umgehen?

Wie verändert
Achtsamkeit
meinen
Mindset?

Wie kann ich
Achtsamkeit
fest im Alltag
verankern?

Wie kann
Verstehen
helfen, Frieden
mit der
Vergangenheit
zu machen?

Warum
meditieren
Menschen oder
was hält sie
davon ab?

Fazit

Schlusswort



Die Basis für gelungene Beziehungen ist sich der eigenen Art des Hörens bewusst zu werden und ganz da zu sein



HÖREN – OHNE HINHÖREN

- Man hört nicht richtig zu, sondern ist auf seine eigenen Gedanken fixiert
- Es werden „Ich-verstehe“ Floskeln eingesetzt, aber nur, um seinen Gesprächspartner zu unterbrechen, um dann seine eigene Meinung preisgeben zu können

HINHÖREN – OHNE ZUHÖREN

- Man hört zu und nimmt auf, was die andere Person sagt
- Man bemüht sich aber nicht herauszufinden, was der andere meint oder will
- Man ist gefühlsmäßig distanziert

ZUHÖREN

- Man schenkt dem Partner die volle Aufmerksamkeit und versucht sich in den Partner hineinzusetzen
- Man versucht dabei nicht nur auf den Inhalt, sondern auch auf die Zwischentöne zu achten

AKTIVES ZUHÖREN

- Die Königsdisziplin beim HÖREN. Ähnlich wie „Zuhören“ aber noch mehr
- Man spiegelt dem Gegenüber sein Gesagtes. Fasst dessen Botschaften mit eigenen Worten zusammen und überprüft, ob das Gesagte richtig verstanden wurde
- Man denkt mit und führt das Gespräch weiter
- So werden die Bedürfnisse / Motive / Ziele des Partners klar erkannt



Aktives Zuhören fördert ein wertschätzendes Klima und Du erfährt sehr viel mehr von Deinem Mitmenschen



WAS IST DAS?

- Eine ganz bewusste Form des Zuhörens mit ehrlichem und echtem Interesse an Deinem Gegenüber
- Verlangt von Dir als Zuhörer eine empathische, offene, wohlwollende und neugierige Grundhaltung, sowie ein authentisches Verhalten
- Verlangt von Dir, Dich selbst zurückzunehmen und Dich voll und ganz auf Dein Gegenüber zu konzentrieren

WIE GEHT DAS?

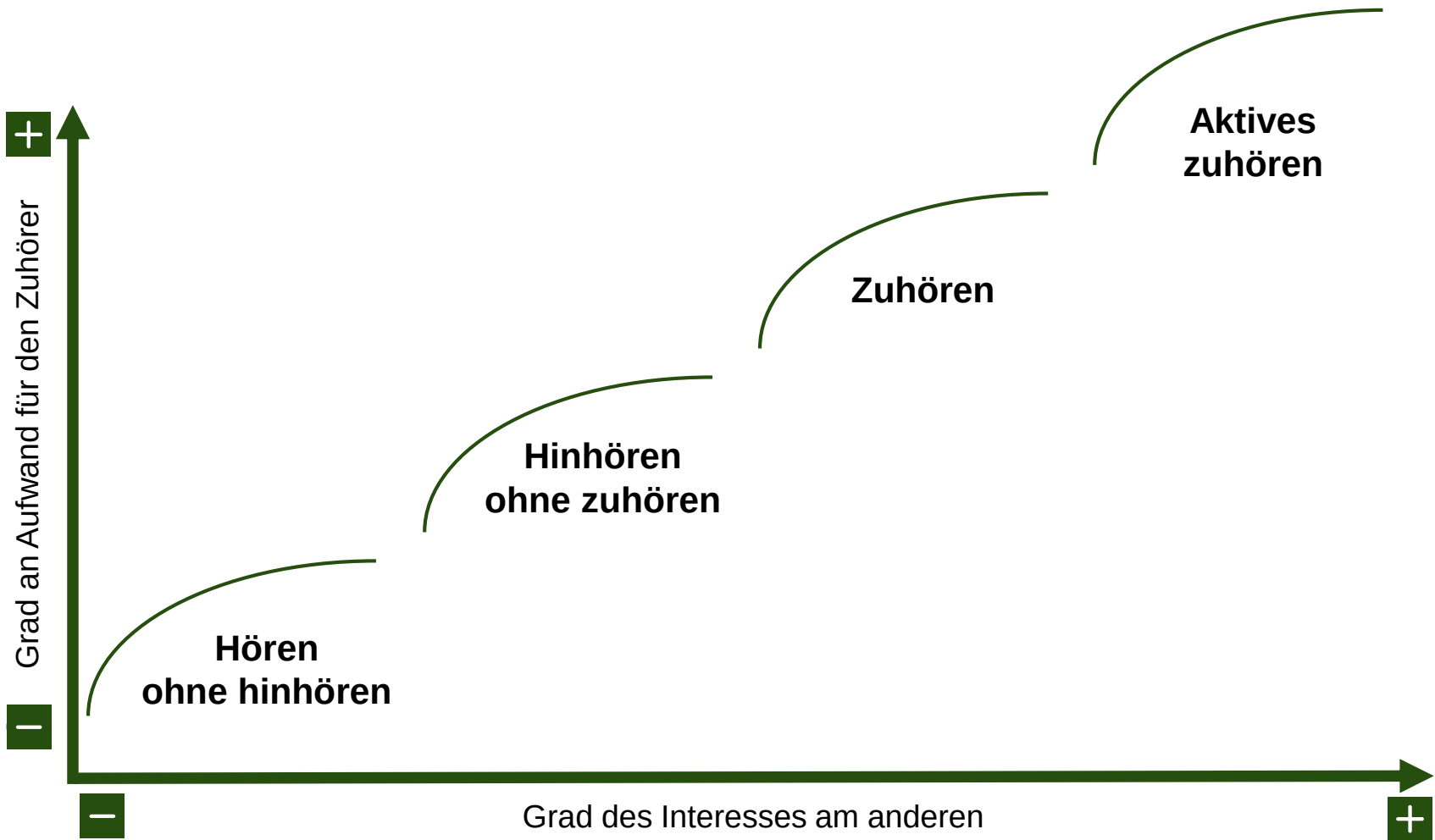
- Lass Dich auf Dein Gegenüber ganz ein
- Sei empathisch und versetzt Dich innerlich in die Situation des Sprechers
- Höre konzentriert zu und drücke das durch eigene Körperhaltung aus, halte Blickkontakt und zeige mit Deiner Mimik und Gestik „Ich bin voll da“
- Wiederhole mit Deinen Worten, was und wie Du es verstanden hast
- Frage nach bei Unklarheiten und halte Pausen aus
- Erkenne die Gefühle Deines Gegenübers und spreche Deine Wahrnehmung aus
- Erkenne Deine eigenen Gefühle, aber bleibe nicht daran haften
- Frage nach bis die Bedürfnisse / Ziele / Motive / Wünsche klar erkannt wurden
- Fasse am Ende zusammen und gebe die Chance zu korrigieren

WOAUF SOLLTEST DU GANZ BESONDERS ACHTSAM SEIN?

- Erkenne und vermeide eigene Impuls „RatSCHLÄGE / Tipps geben zu wollen“ oder „von Dir selbst erzählen zu wollen“ und interpretiere nicht



Das Bewusstsein, wie wenig sich Menschen wirklich mit Interesse zuhören, kann erstmal Traurigkeit auslösen



Achtsamkeit fördert Deine bewusste statt unbewusste oder impulsive Kommunikation

Reiz

Wir sehen oder hören etwas, was uns nicht passt

1

**Wahrnehmen
was ist**

- Hören
- Sehen
- Fühlen
- Spüren

2

**Benennen
was ist**

- Ich nehme wahr, mein Gegenüber wirkt auf mich
- Ärgerlich oder enttäuscht, oder wütend oder eifersüchtig oder traurig oder
- Hör Dich selbst aussprechen, was Du wahrnimmst, ohne es zu bewerten
- Eben nur benennen was ist

3

**Bedürfnis
Anschauen**

- Was löst das in mir aus? Welche Gefühle steigen in mir hoch?
- Warum trifft mich das so sehr? Welches Bedürfnis ist gerade nicht befriedigt?
- Ist da vielleicht eine alte Geschichte in mir aufgeweckt worden?
- Will ich damit, um meiner Willen, Frieden schließen? Kann ich es (schon)?

4

**Annehmen
was ist**

- Es ist ok wie mein Gegenüber kommuniziert hat
- Es ist aber auch ok, das in mir Gefühle wie, Enttäuschung, Ärger oder Wut oder....hochkommen
- Aber die Achtsamkeit hat schon eine Pause geschaffen und nun haben wir neue Wahlmöglichkeiten



Gelungene Beziehungen (Frieden) stellen sich mit Deiner bewusst wohlwollenden Absicht ganz viel leichter ein

Reaktion

Wir antworten bewusst und überprüfen den Erfolg

5

Zweck / Absicht bewusst?

- Habe ich eine friedensstiftende Absicht?
- Habe ich eine wachstumsfördernde Absicht?

6

Mittel der Kommunikation

- Habe ich die passende Worte gefunden?
- Habe ich die passende Mimik und Gestik gewählt?
- Habe ich den passenden Ort gewählt?
- Habe ich den passenden Zeitpunkt gewählt?

7

Fairness

- Ist das was ich sagen möchte Fair für den anderen Menschen?
- Auch fair für mich?

„Wenn ich **A beobachte**

fühle ich **B,**

weil ich **C brauche,**

deshalb bitte ich Dich um **D?“**

- Vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation (GFK)-

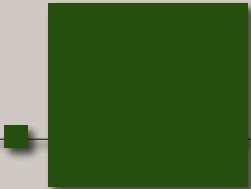
8

Zweck / Ziel erreicht?

Feedback & Reflexion

- Wie hat der Andere Mensch auf meine Worte / Mimik / Gestik reagiert?
- Habe ich mein Zweck/Ziel erreicht?
- Kann ich etwas bessern machen?
- Wenn ja, dann „sich selbst nicht tadeln“
- Aus Fehlern lernen und beim nächsten Mal besser machen



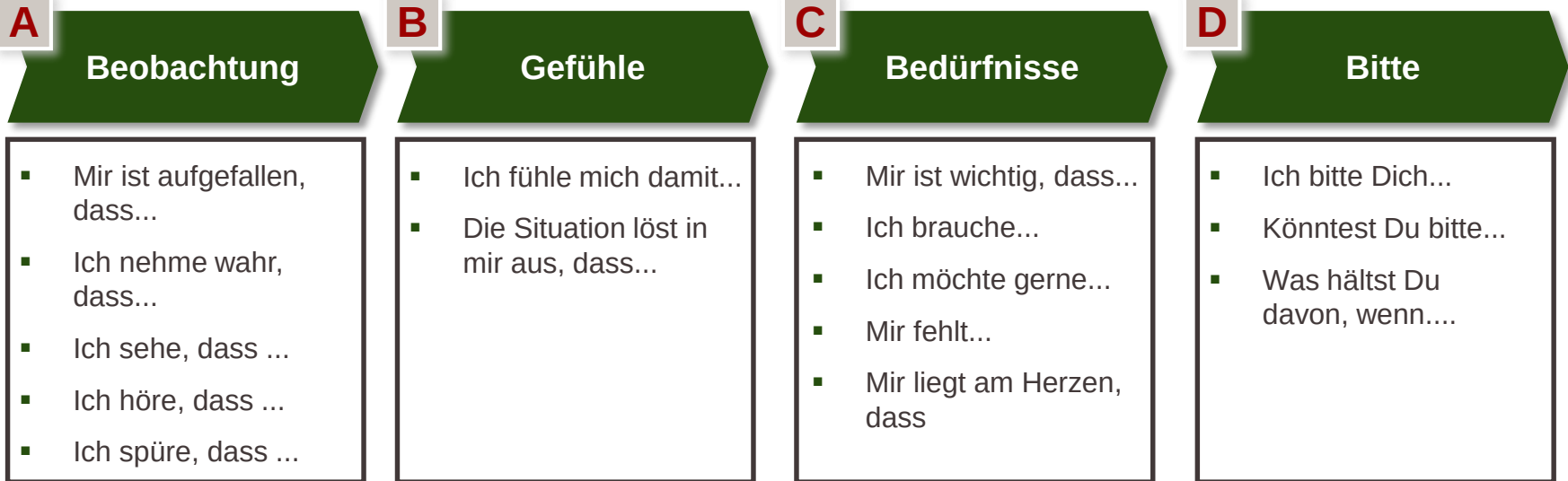


***„Wenn ich **A** beobachte
fühle ich **B**,
weil ich **C** brauche,
deshalb bitte ich Dich um **D**?“***

- Vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation (GFK)-



Die Sprache der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg schlägt vier Schritte vor



Dont`s

- Bewertung
- Schuldzuweisungen
- Vorwürfe
- Du-Botschaften
- Verallgemeinerungen
- Belohnung oder Bestrafung
- Drohungen



Do`s

- WinWin Konfliktstrategie
- Einfühlungsvermögen
- Wertschätzung
- Verständnis
- Ich-Botschaften
- Erklärungen
- Bitten





Anpassung, um emotional zu überleben. Dieses Schicksal teilen wohl viele Menschen meiner Generation

Aus Rückmeldungen meiner Therapeuten wurde mir meine Bindungs-/ Entwicklungstrauma bewusst.

Jeder Mensch hat biologische Grundbedürfnisse, wovon fünf sehr zentral sind: Kontakt, Einstimmung (eigene Bedürfnisse wahrnehmen und in Ausdruck bringen), Vertrauen, Autonomie, Liebe/Sexualität. Werden diese Grundbedürfnisse in der kindlichen Entwicklung nicht ausreichend genährt, können Bindungs- und Entwicklungstraumata entstehen. Es leidet die Selbstregulation, das Identitätsgefühl und die Selbstachtung.

Notlage & Dilemma

Kinder lieben ihre Eltern bedingungslos und wollen von ihnen geliebt, wahrgenommen und anerkannt werden. Nimmt ein Kind wahr, dass diese lebensnotwendige Liebe an Bedingungen geknüpft ist (z.B. wie bei mir: großes Leisten und artig sein, kurz Großartig sein) und es nicht seiner selbst willen geliebt wird, entsteht eine große Notlage und ein echtes Dilemma.

Zwei Wege oder am Ende doch nur eine Möglichkeit?

Dem Säugling/Kind öffnen sich scheinbar zwei Wege:

1. dem eigenen, authentischen Selbst treu zu bleiben und somit vielleicht missachtet, beschämt, gekränkt oder ignoriert zu werden, was meinem Bruder leider wiederfahren ist oder wie bei mir
2. **Anpassungen an die (meist unausgesprochenen) Bedingungen, Bedürfnisse der Bindungspersonen, um die Verbindung und Zugehörigkeit zu sichern**

Da wir in der Kindheit in Abhängigkeit zu unseren Eltern oder anderen Bezugspersonen sind und alleine nicht überleben können, bleibt am Ende lediglich der Weg der Anpassung, um die Bindung und Angehörigkeit zu sichern. So sagten es mir meine Therapeuten. **Sie mussten sich anpassen, um emotional zu überleben.**

Diesen unbewussten Anpassungsprozess bzw. Überlebensstrategien verfestigen sich im Laufe des Lebens zunehmend, werden zur "Normalität". Es kommt zur Identifikation mit den Überlebensstrategien, was bedeutet, dass der Glaube sich verdichtet, dass ich "dies bin".





Der Zugang zu meinen Bedürfnissen fällt mir noch schwer. In engen Beziehungen dafür einzutreten noch mehr

Was folgert daraus?

Diese frühen traumatischen Erfahrungen, wie die meisten von uns in unterschiedlichem Ausmaß erlebten, haben zur Folge, dass wir uns zunehmend von uns selbst, unseren Bedürfnissen und Sehnsüchten entfremden.

Mit uns selbst sowie mit anderen Menschen in einer erfüllten Verbindung zu sein ist dadurch erheblich beeinträchtigt.

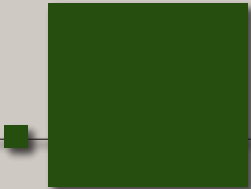
Lebenskraft und Lebendigkeit werden durch den Verlust unseres Selbst massiv eingeschränkt.

Wie zeigt sich ein Entwicklungstrauma?

Vielfältige psychologische und körperliche Einschränkungen und tiefgehende Belastungen basieren auf dem Verlust unseres Selbst. So zeigen sich **Folgen von Entwicklungstraumata** beispielsweise darin:

- sich häufig selbst zu verurteilen
- sich erschöpft zu fühlen
- den eigenen Körper schwer zu fühlen und wahrzunehmen
- ängstlich zu sein die eigenen Bedürfnisse zu äußern und dafür einzustehen
- Gefühllosigkeit wahrzunehmen
- sich von Reizen und Eindrücken überflutet und überfordert zu fühlen
- sich über die Maßen verantwortlich zu fühlen





„Früher standen diese beiden Fragen meist im Fokus:

Was muss ich? Was will ich?

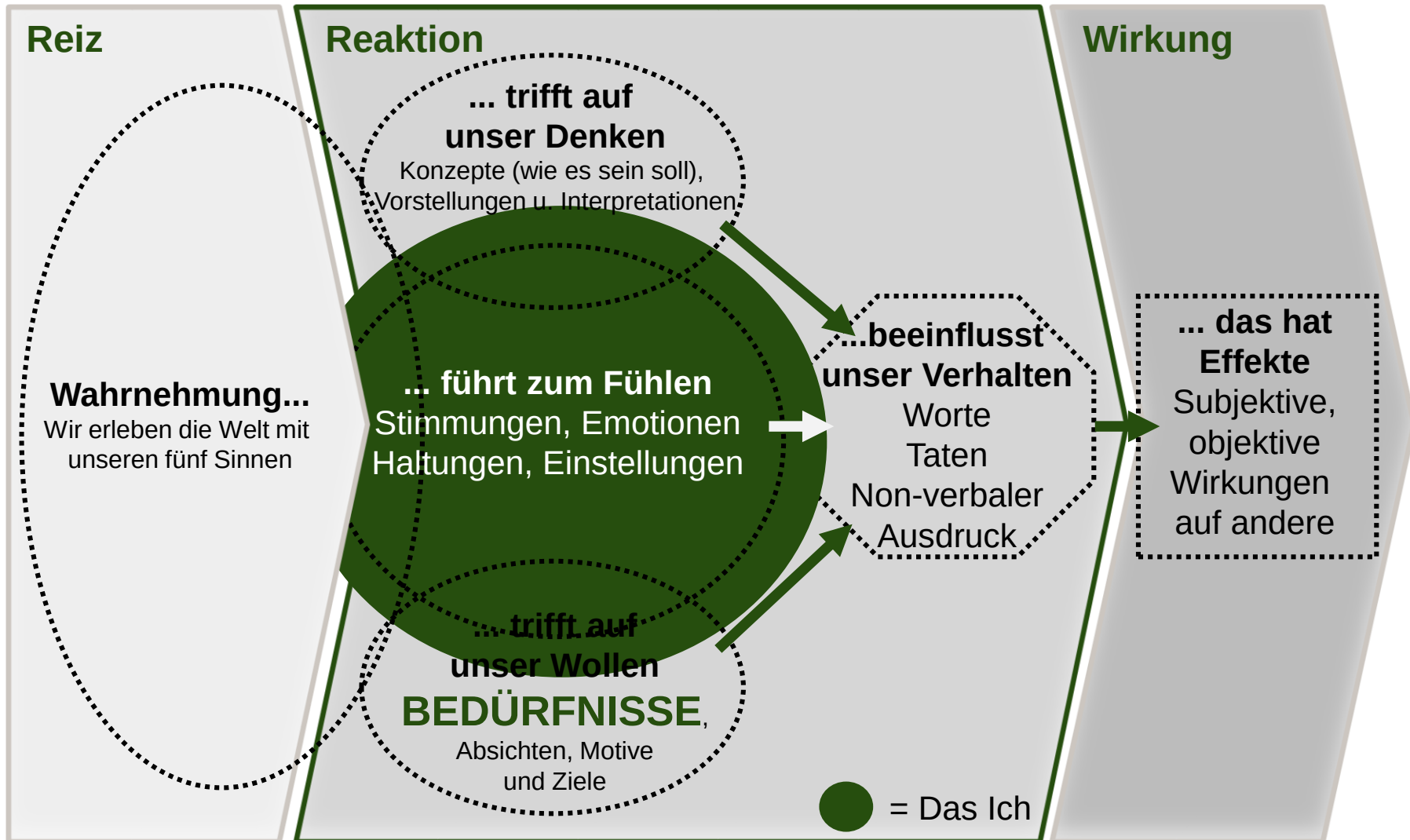
Mit dem neuen Bewusstsein für Bedürfnisse lerne ich immer noch dazu und stelle mir nun öfter die Fragen:

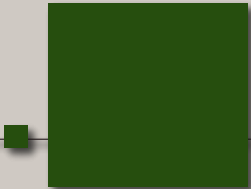
***Was brauche ich JETZT? Was ist mir wichtig?
Worauf lege ich wert? Was liegt mir am Herzen?“***

- Stefan Barthmann -



Unsere Wahrnehmungen werden durch unser Denken, Fühlen und Wollen beeinflusst und führen zu Handlungen





„Schon gewusst?

***Nur 0,1 Sekunden braucht unser Gehirn,
um auf einen Reiz zu reagieren. In dieser
kurzen Zeit werden Signale umgeleitet
und Muskeln aktiviert!***

- Bild am Sonntag vom 10.08.2025 -



Maslow hat die Bedürfnisse in fünf Kategorien unterteilt. Diese bauen sich auf (Siehe Bsp. Mitarbeiterengagement)

Hoch engagiert

Ich liebe es sehr, hier zu arbeiten.
Ich hoffe, ich kann andere durch meine Arbeit inspirieren.

Engagiert

Ich leiste einen entscheidenden Teil zum Gesamtergebnis.
Meine Arbeit ist sehr wichtig und ich habe Erfolg.

Einigermassen engagiert

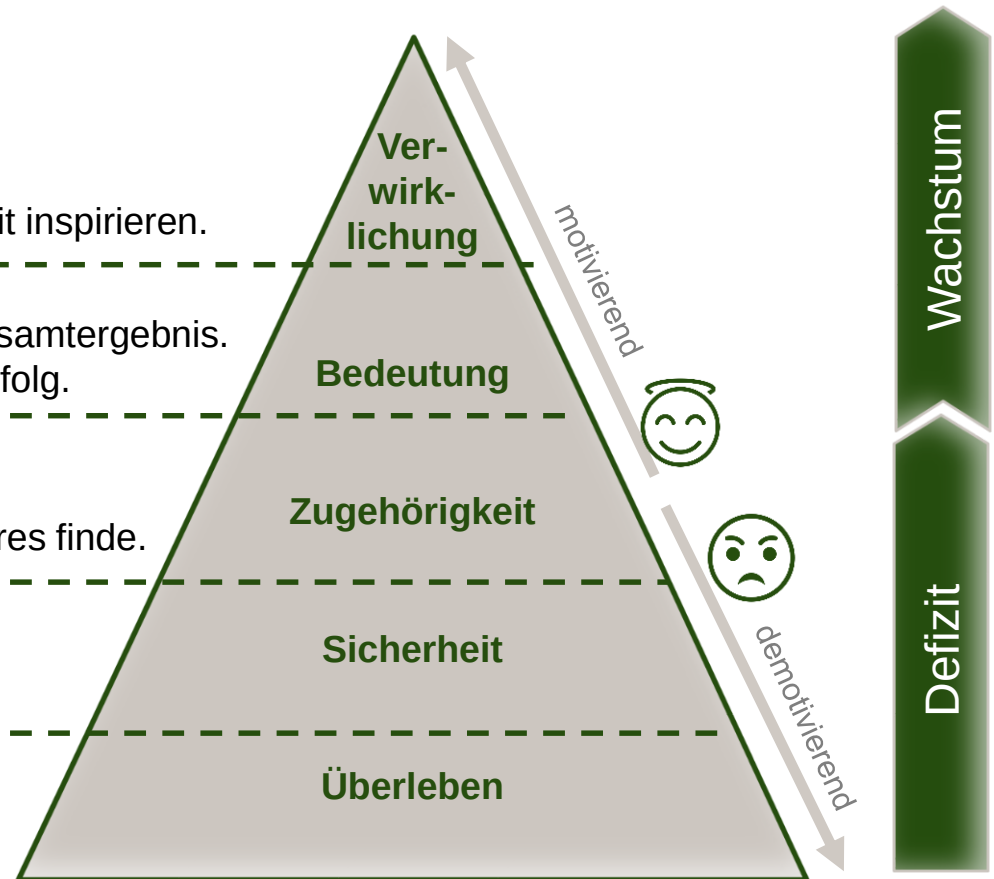
Ich bin ein Teil von etwas Größerem.
Aber Ich bin auch weg, wenn ich was Besseres finde.

Nicht engagiert

Die bezahlen mir eigentlich nicht genug.
Aber Hauptsache ich habe einen Job.

Dienst nach Vorschrift

Ich arbeite hier, um Geld zu verdienen.
Aber es ist „nur“ ein Job.



**Wachstumsbedürfnisse werden nie voll erreicht
Deshalb nennt man sie auch „unstillbare Bedürfnisse“**



Menschen haben verschiedenste Bedürfnisse. Nicht jeder hat gelernt, für diese aktiv einzutreten

Verhalten



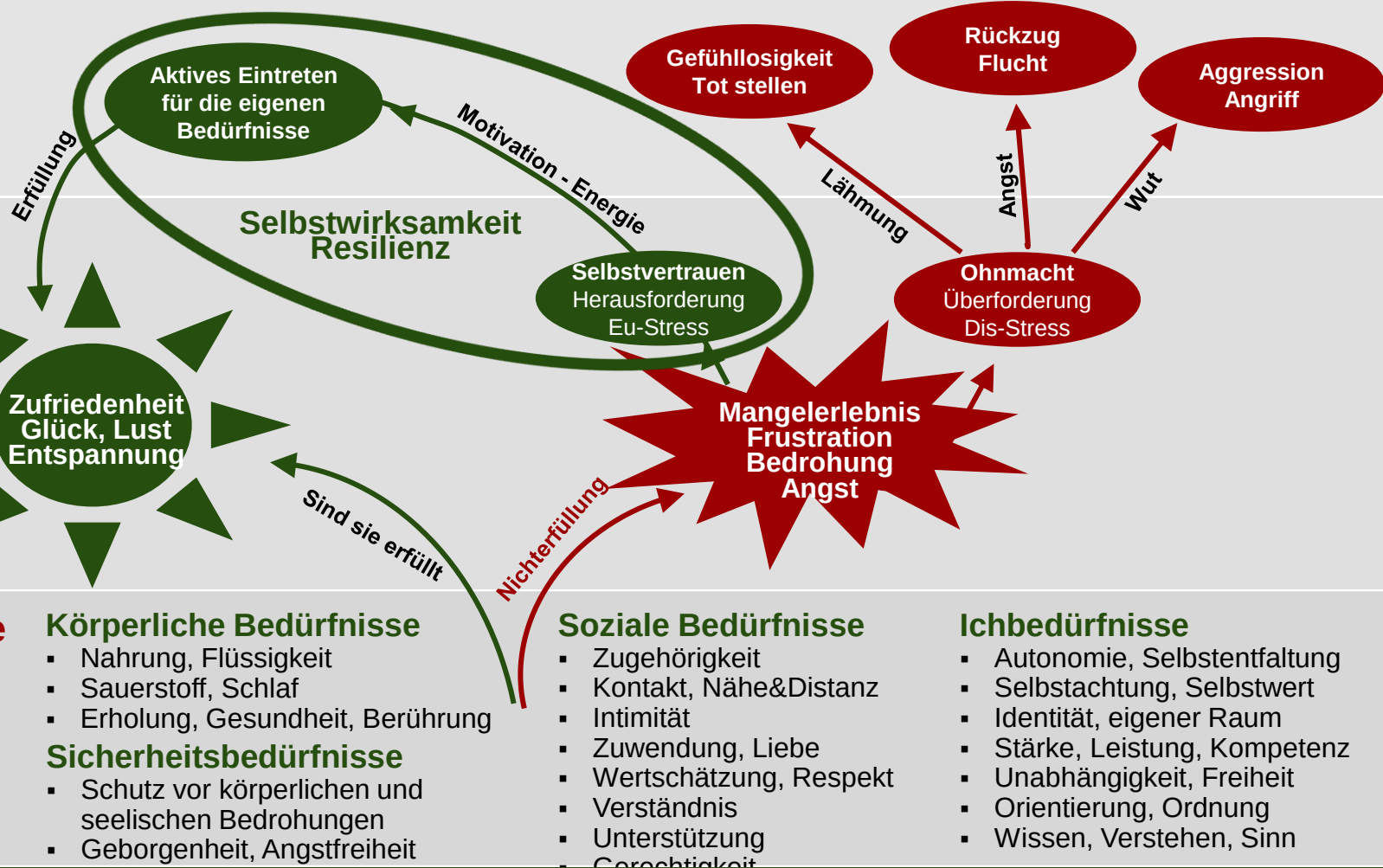
Emotionen



Bedürfnisse



Situation



Unsere fünf Sinne nehmen äußere Ereignisse, Gegebenheiten u/o Verhalten anderer Menschen wahr

Menschliche Bedürfnisse werden in der Rosenbergs GFK als die Kraftquelle des menschlichen Handelns verstanden

- **AUTONOMIE**

Freiheit, Selbstbestimmung

- **KÖRPERLICHE BEDÜRFNISSE**

Luft, Wasser, Bewegung, Nahrung, Schlaf, Distanz, Unterkunft, Wärme, Gesundheit, Heilung, Kraft, Lebenserhaltung

- **INTEGRITÄT / STIMMIGKEIT MIT SICH SELBST**

Authentizität, Einklang, Eindeutigkeit, Übereinstimmung mit eigenen Werten, Identität, Individualität

- **SICHERHEIT**

Schutz, Übersicht, Klarheit, Abgrenzung, Privatsphäre, Struktur

- **VERBINDUNG**

Wertschätzung, Nähe, Zugehörigkeit, Liebe, Intimität/Sexualität, Unterstützung, Ehrlichkeit, Gemeinschaft, Geborgenheit, Respekt, Kontakt, Akzeptanz, Austausch, Offenheit, Vertrauen, Anerkennung, Freundschaft, Achtsamkeit, Aufmerksamkeit, Toleranz, Zusammenarbeit

- **ENTSPANNUNG**

Erholung, Ausruhen, Spiel, Leichtigkeit, Ruhe

- **GEISTIGE BEDÜRFNISSE**

Harmonie, Inspiration, Ordnung, (innerer) Friede, Freude, Humor, Abwechslungsreichtum, Ausgewogenheit, Glück, Ästhetik, geistige Nahrung

- **ENTWICKLUNG**

Beitrag, Wachstum, Anerkennung, Feedback, Rückmeldung, Erfolg im Sinne von Gelingen, Kreativität, Sinn, Bedeutung, Effektivität, Kompetenz, Lernen, Feiern, Trauern, Bildung, Engagement

- **EINFÜHLUNG**

Empathie, Verständnis (i. S. von verstanden = “gesehen“ werden), Gleichbehandlung, Gerechtigkeit



Gefühle

Wie wir uns fühlen, wenn unsere Bedürfnisse befriedigt sind



Angenehm

- angeregt
- ausgeglichen
- berührt
- bewegt
- dankbar
- eifrig
- engagiert
- entspannt
- erfüllt
- fasziniert
- frei
- friedlich
- fröhlich
- heiter
- Inspiriert
- klar
- kraftvoll
- lebendig
- motiviert
- neugierig
- ruhig
- satt
- selbstsicher
- sicher
- vergnügt
- wach
- Zuversichtlich



Gefühle

Wie wir uns fühlen, wenn sie nicht befriedigt sind



Unangenehm

- ängstlich
- argwöhnisch
- bedrückt
- betroffen
- beunruhigt
- deprimiert
- einsam
- empört
- kalt
- erschrocken
- faul
- frustriert
- hilflos
- lethargisch
- misstrauisch
- Müde / erschöpft
- nervös
- ohnmächtig
- passiv
- irritiert / perplex
- schockiert
- traurig
- unzufrieden
- verärgert
- verletzt
- wütend
- zornig



Oft werden statt der wahren Gefühle Pseudogeühle bemüht, was eine konstruktive Auseinandersetzung erschwert



Pseudogeühle

- wenn eine andere Person für meine Gefühle verantwortlich gemacht wird:
 - Angegriffen
 - Herabgesetzt
 - Bedroht
 -

Dahinter liegende echte Gefühle

- Wenn z. B. folgende echte Gefühle nicht ausgesprochen oder gespürt werden dürfen:
 - Angst
 - Verzweiflung
 - Ohnmacht, Hilflosigkeit
 - Trauer
 - Wut



Hilfreich und nützlich ist es, die Richtung der Aufmerksamkeit zu ändern



Weg von

der Bewertung der Situation bzw.
des Verhaltens einzelner
Personen

- Was läuft falsch?
- Wer macht was falsch?
- Wer muss sich ändern?
- Wer ist schuld?



Hin zu

Zunächst Focus auf mich

- Aufzeigen, was ich wahrnehme
 - Aussprechen, was ich fühle
 - Fragen, was ich benötige
- Erarbeiten, was ich selbst tun kann



Fünf hilfreiche und wichtige Schritte im Selbst- bzw. Beziehungsmanagement

Selbstmanagement

Beziehungsmanagement

Meine **Wahrnehmung**

Wahrnehmen

Die Sicht der Anderen verstehen wollen

Ohne Urteile

Denken

Nicht provozieren lassen, hinein hören

Eigene **Gefühle** spüren, in „Ich-Botschaften“ ausdrücken

Fühlen (Gefühl)

In Gefühle anderer einfühlen und sie erfragen

Eigene **Bedürfnisse** aussprechen

Wollen (Bedürfnis)

Bedürfnisse anderer erspüren und erfragen

Bitten formulieren Handlungen erfragen, selbst Handlungsangebot machen!

Bitten (Handlung)

Handlungen anderer erfragen, verhandeln!



Die fünf grundlegenden Prinzipien (Axiome) menschlicher Kommunikation nach Paul Watzlawick

Man kann nicht nicht kommunizieren

Jede Art von Verhalten – ob bewusst oder unbewusst – sendet eine Botschaft. Auch Schweigen, Abwesenheit oder Ignorieren sind Formen der Kommunikation

Jede Kommunikation hat einen Inhalts- und Beziehungsaspekt

Kommunikation übermittelt immer nicht nur Informationen, sondern auch etwas über das Verhältnis der beteiligten Personen zueinander

Kommunikation ist immer Ursache und Wirkung

In jeder Interaktion beeinflussen sich die Gesprächspartner wechselseitig. Jede Reaktion ist zugleich Auslöser für eine neue Reaktion – Kommunikation verläuft kreisförmig

Kommunikation bedient sich digitaler und analoger Modalitäten

Menschen kommunizieren durch gesprochene Sprache (digital) und durch Körpersprache, Tonfall oder Mimik (analog). Beide Ebenen ergänzen sich und sind für das Verständnis wichtig

Kommunikation ist entweder symmetrisch oder komplementär

In einer Beziehung kann Kommunikation auf Augenhöhe (symmetrisch) oder mit einer Hierarchie bzw. Unterschiedlichkeit (komplementär) ablaufen.



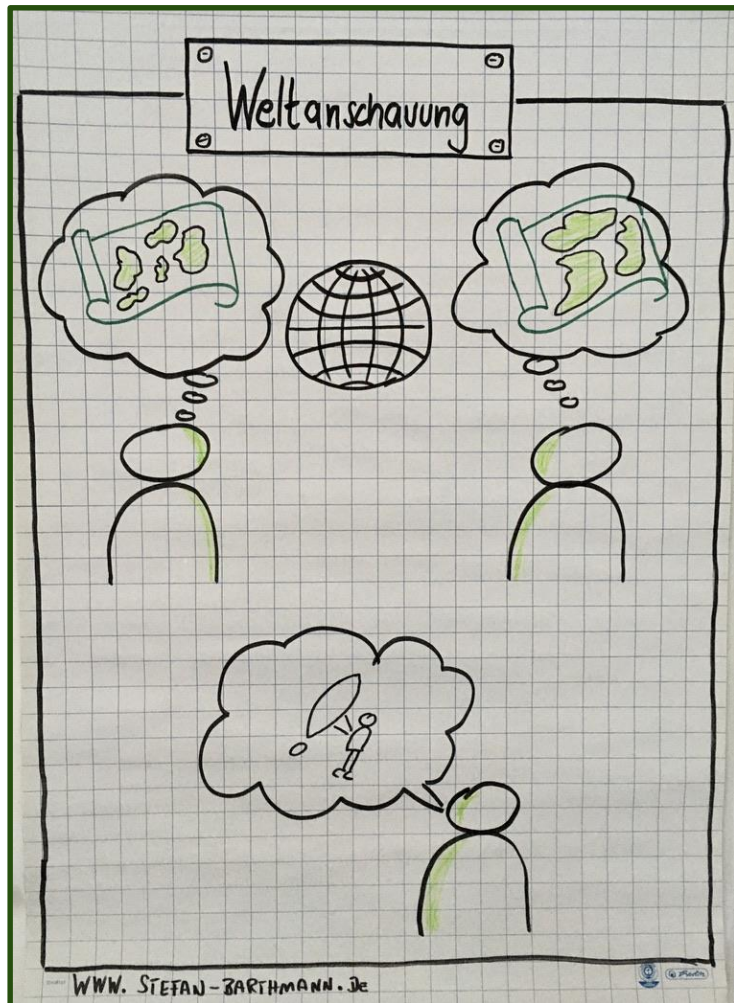
Es gibt nicht nur die eine Wahrheit. Jede hat seine eigene Weltanschauung entwickelt

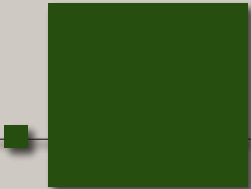
Weltanschauung (Paradigma)

- Wir alle sehen die Welt nicht so wie sie ist, sondern so wie wir sie wahrnehmen
- Unsere „Wahrnehmung“ auf die Welt ist immer geprägt von unseren eigenen Vorerfahrungen, der eigenen Sozialisation und den eigenen Wertvorstellungen und Projektionen „Wie etwas zu sein hat!“ . Wir haben eine eigene Darstellung der Wahrheit (Landkarten)
- Je bewusster wir unserer grundlegenden Paradigmen sind, desto besser wissen wir, in welchem Umfang wir von unserer Vorerfahrung beeinflusst sind und desto mehr Verantwortung können wir für diese Paradigmen übernehmen

Paradigmenwechsel

- Ich bin mir stets bewusst, dass andere die Situation wahrscheinlich anders sehen
- Wie und warum sehe ich die Situation so?
- Wie sieht mein Gegenüber die Situation? Und warum?
- Wie reagiere ich im Bewusstsein der unterschiedlichen Sichten?





„Beobachte Deine Konzepte!

***Wir haben eine Vorstellung davon, wie die Welt
und die alltäglichen Dinge zu sein haben.***

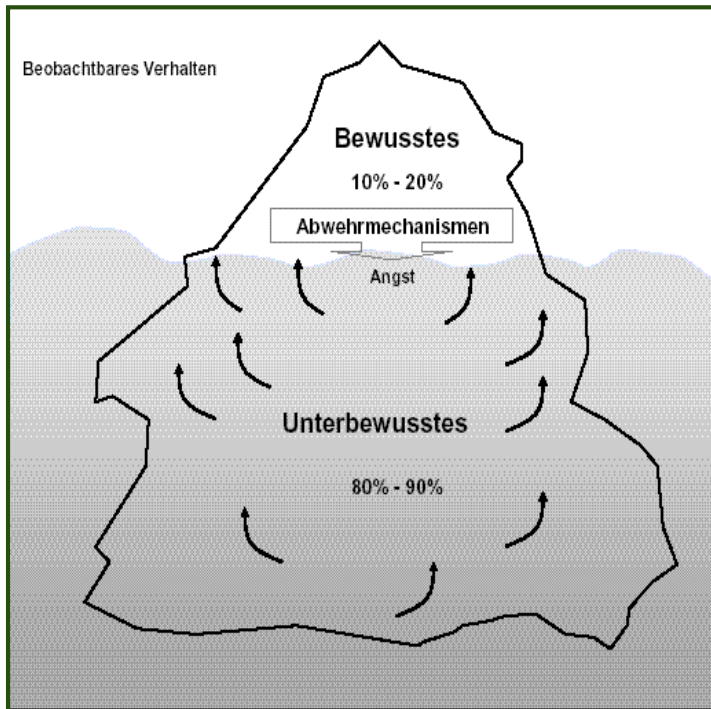
Andere Menschen aber auch!

***Wären wir öfter in der Lage Perspektivwechsel
vornehmen zu können, würde so mancher
Konflikt gar nicht eskalieren.“***

- Stefan Barthmann-

Das Eisbergmodell verdeutlicht unsere überwiegend unterbewusst gesteuerte Kommunikation und Handlung

- Das Modell geht auf Sigmund Freud (1856-1939) und dessen Psychoanalyse zurück
- Ziel: Es soll uns unsere Kommunikationsabläufe verdeutlichen bzw. erläutern
- Menschliche Kommunikation findet auf zwei Ebenen statt:
 1. rationale (= Inhalts- / Sachebene) und
 2. Emotionale (= Beziehungsebene)

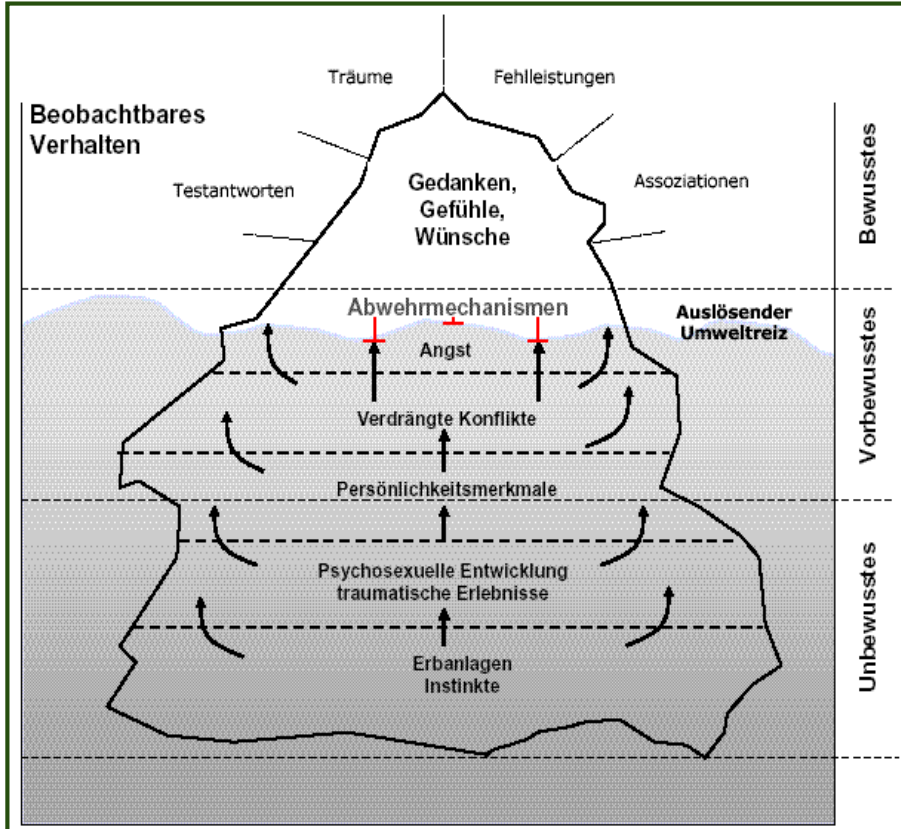


- Wir haben einen hohen emotionalen Anteil bei unserer Kommunikation und wir können das Bewusstsein mit einem schwimmenden Eisberg vergleichen. Daher „Eisbergmodell“
 - 10-20% des täglichen Verhaltens wird bewusst gesteuert / bleibt „über Wasser“
 - 80-90% ist nicht rational, sondern emotional gesteuert / ist „unter Wasser“
- Störungen auf der Beziehungsebene wirken sich auf die Inhaltsebene aus
- Unsere emotionale Ebene beeinflusst unser Handeln (Ratio): **Wir tun nicht das was wir wollen, wir wollen das, was wir tun!**



Wenn wir unbewusst sind, wirkt sich das stark auf unsere Kommunikation aus

- Die Zusammenhänge zwischen Bewusstem und Unbewusstem und deren Auswirkungen auf unsere Kommunikation erfordern das „Erkennen und Benennen“, also unsere Achtsamkeit und...
- ... unsere Reflektionsbereitschaft: Das wohlwollende Hinterfragen und ggf. Anpassen unserer eigenen Kommunikation



Ansätze

- Wir können nicht „nicht kommunizieren“
- Jedes „nicht schreiben“, „nicht reden“, „nicht telefonieren“ steht in einer Verbindung zu unserem Gegenüber
- Beantworte Dir die Frage:
 - Wie komme ich an die verborgenen Teile meines Gegenübers, der für unsere Kommunikation wichtig ist?
 - Was sind seine Motive, Absichten und Bedürfnisse?
- Bereite Dich auf Dein Gegenüber vor
- Beobachte und Frage
- Nimm Dein Gegenüber wahr und ernst
- **Höre aktiv zu (!)**



Das Wissen um das „Vier-Ohren-Modell“ kann Dir hilfreich sein, die vier Seiten einer Nachricht besser einzuschätzen

- Jede Äußerung enthält, ob ungewollt oder nicht, vier Botschaften gleichzeitig und zwar:

Selbstoffenbarung

Was ich von mir zu erkennen gebe

- was in mir vorgeht
- wie ich mich fühle
- wofür ich stehe
- wie ich meine Rolle sehe

Sachinformation

Worüber ich informiere

Fakten / Daten / Sachverhalte mit den Kriterien

- Information zutreffend?
- Information relevant?
- Information ausreichend?

Beispiel:
Dein Beifahrer sagt
„Die Ampel ist grün“

Ich habe es
eilig

Du kannst nicht
Auto fahren!

Die Ampel
ist grün

Gib' doch
Gas!

Beziehungshinweis

Was ich von Dir halte und wie ich zu Dir stehe

Oft zeigt sich dies in der

- gewählten Formulierung
- im Tonfall
- in der Begleitmimik

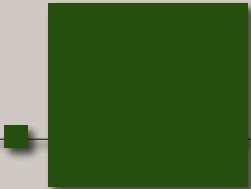
Appell

Was ich bei Dir erreichen möchte

Offene oder verdeckte

- Wünsche
- Ratschläge
- Anweisungen





***„Hinter Vorwürfen stecken nur
wenig hilfreich formulierte
Wünsche und Bedürfnisse!“***

- Stefan Barthmann -



Siehe Feedback als Chance, Dich weiterzuentwickeln und Danke dem, der Dir eine wertvolle Rückmeldung gegeben hat

Reflexion

- Wie ist es bei Deinem Gegenüber angekommen?
- Was machst Du aus dem erhaltenen Feedback?
- Das kann Dein nächstes Was! Und Wie! ändern

Was?

Was!

Wie?

Wie!



Aktion

- Was Du tust und...
- ... wie dabei vorgehst und Deine innere Absicht ist ...
- ... erzeugt bei Deinem Gegenüber eine Wahrnehmung



Kontinuierliche (Persönlichkeits- u/o Organisations-) Entwicklung gelingt leichter mit einer wertschätzenden Feedbackkultur



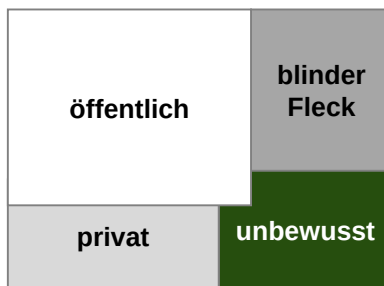
Das Johari-Fenster kann Dir als Hilfsmittel zur Selbst- und Fremdwahrnehmung dienen



Für die Paar- und Teamfindung, sowie für den gruppendynamischen Prozess ist es sehr wichtig, den öffentlichen Bereich und damit das „Wir“ zu vergrößern. Durch

- Feedback geben und nehmen
- die andere Person akzeptieren
- sich selbst mitteilen und Informationen preisgeben

Kannst Du den „öffentlichen“ Bereich vergrößern und die Bereiche „privat“ und „blinder Fleck“ verkleinern



- Veränderst Du einen Bereich des Johari-Fensters, veränderst Du auch alle anderen
- Die Grenze des Feedback liegt in Deiner Freiheit im Umgang damit
- Nichts muss – alles kann
- Du bist nicht auf der Welt, um es allen recht zu machen



Konstruktives Feedback ermöglicht Dir den Abgleich von Selbst- und Fremdbild und verkleinert Deinen „blinden Fleck“

- Informationen über Dich preiszugeben und Informationen über Dich einzuholen, sind wirksame Verhaltensweisen, die Dir helfen können, Dich selbst besser einzuschätzen und dadurch mit anderen besser umgehen zu können

A öffentlich Mir und anderen bekannt	B „blinder Fleck“ Anderen bekannt und mir nicht bekannt
C privat Nur mir bekannt	D unbewusst Mir und anderen nicht bekannt

Für Feedback ist vor allem **B** relevant aufgrund von:

- Unbedachten und unbewussten Gewohnheiten und Verhaltensweisen („äh“, Körpersprache, Tonfall)
- (Vor-) Urteilen ausgelöst durch Kleidung, Frisur, Haltung und Gesichtsausdruck
- Zu- und Abneigungen
- Selbst unerkannten Talenten und Begabungen

Bereich **D**

- enthält vor allem mir nicht ohne weiteres zugängliche Gehirnprozesse (Tiefenpsychologie)
- Durch Feedback werden mir ggf. eigene Verhaltensweisen verständlich und der Bereich D wird ebenfalls kleiner



**Selbsterfahrung heißt,
sich in den Augen des Anderen wieder zu erkennen**



Es gibt verschiedene Varianten, wie Du Feedback geben oder nehmen kannst

Allgemeines

- Grundannahme: Feedback ist ein Geschenk
- Der Empfänger entscheidet über die Annahme
- Gebe Feedback nur im beiderseitigen Einverständnis (Geber und Empfänger)
- Gebe Feedback zeitnah oder fordere es ein
- Stell im Feedback keinen vor Dritten bloß

Zielsetzung

- Werde Dir Deiner Verhaltensweisen bewusst
- Lerne einzuschätzen, wie Dein Verhalten auf andere wirkt
- Sehen, was Dein Verhalten bei anderen auslöst

Varianten von Feedback:

- Einzelgespräch
- Gruppengespräch
- Fragebogen
- Blitzlicht

Wirkung

- Die positiven Wirkungen von Feedback liegen darin, eigene (störende) Verhaltensweisen zu korrigieren und das Zusammenleben / die Zusammenarbeit gelingender und auch effektiver zu gestalten



Das Feedback besteht aus zwei Komponenten. Gerade beim Geben sei Dir Deiner wohlwollenden Absichten bewusst

Regeln für das Geben von Feedback

- **konstruktiv**
- **beschreibend**, d. h. Kritik sachlich äußern
- **konkret**
 - Keine Verallgemeinerungen und pauschalen Aussagen
 - Ereignis konkret beschreiben
- **zeitnah**
- **subjektiv** formulieren, eigene Beobachtungen und Eindrücke „ICH-Botschaften“
- **offen und ehrlich**
- **nicht nur negativ**, jede negative Kritik zwischen zwei Schichten von positiven Elementen betten

Aktiv und Passiv
Geben / Nehmen

Regeln für das Nehmen von Feedback

- **ausreden lassen**
- **nicht rechtfertigen oder verteidigen**
 - Meinung des Gebers annehmen
 - Verständnisfragen stellen
- **auf sich wirken lassen**
 - über eventuelle Konsequenzen für das eigene Verhalten nachdenken
- **dankbar annehmen**
 - Feedback hilft sich selbst und die Wirkung auf andere kennenzulernen
 - dadurch sicherer und kompetenter im Auftreten



Anbei gibt es zusammenfassend ein paar Kriterien zum Leben Deiner positiven Feedbackkultur

im beiderseitigen Einverständnis

nicht nur negativ

vertraulich

unter vier Augen / nicht vor Dritten

sachlich und konstruktiv

nicht vor anderen bloßstellen

Zeitnah und konkret

ausreden lassen

offen und ehrlich

nicht rechtfertigen

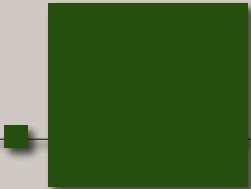
Ich-Botschaften

annehmen und sich bedanken



**Am wichtigsten:
Sei Dir vor dem Feedback über Deine Absichten bewusst**



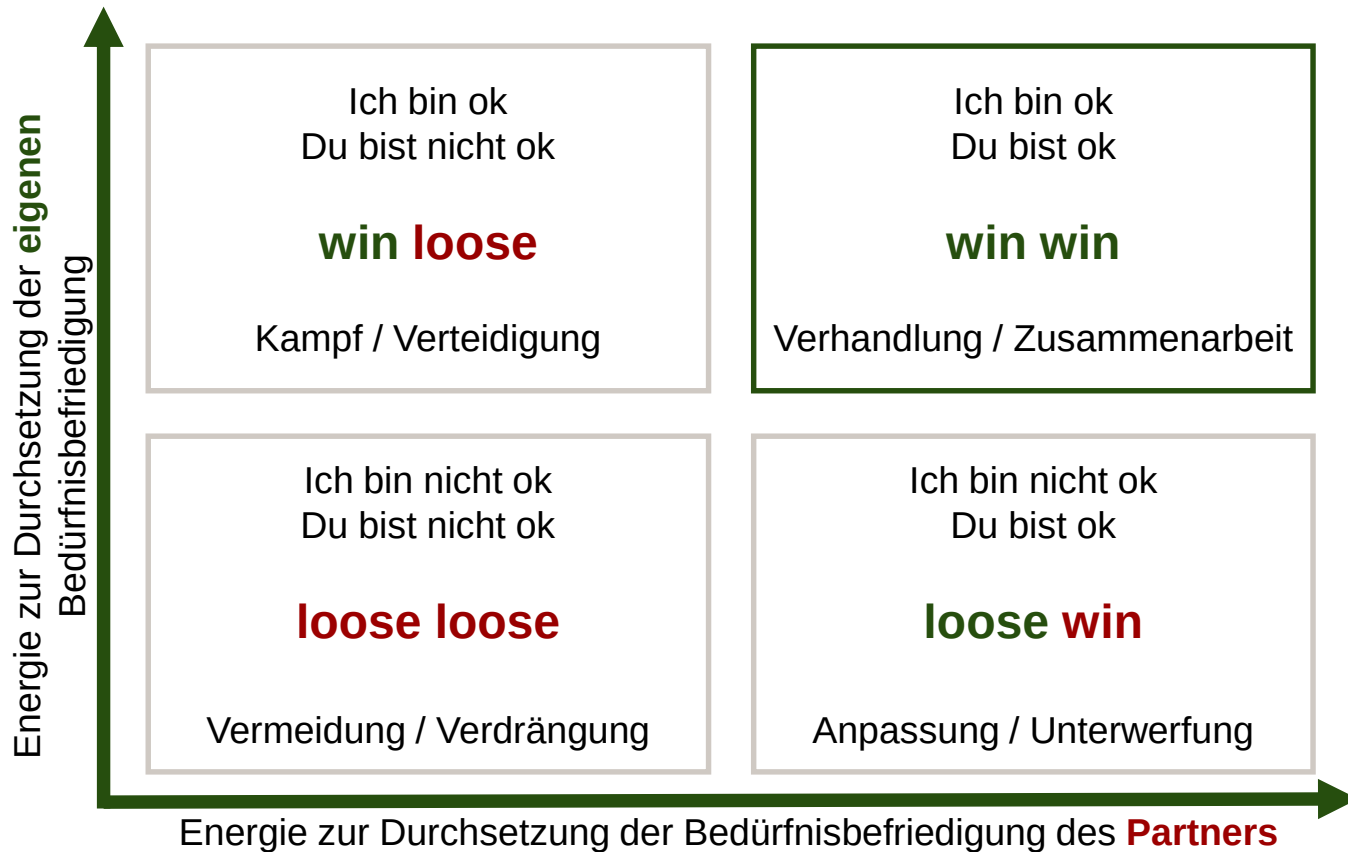


***„Der Mangel an Wertschätzung
ist die Quelle für Konflikte“***

-Eckhard von Hirschhausen-

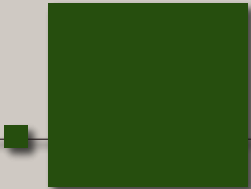


Konflikte sind wichtig und normal! *winwin Strategie* ist Gewinnerstrategie!
 Klärung mit innerer wertschätzenden Haltung zu sich und anderen möglich



Du hat immer eine Wahl! Die Kernfragen lauten: Was ist Deine, meine und unsere Absicht? Was willst Du, ich und wir erreichen?





„Alle Menschen haben Bedürfnisse.

Leider sind wir uns derer nicht immer bewusst.

Leider haben wir nicht immer zur gleichen Zeit die gleichen Bedürfnisse.

Wäre es doch schön, wenn wir uns darin üben, mehr bewussten Austausch über unsere wechselseitigen Bedürfnisse zu pflegen.

***Meine Hypothese:
So mancher Konflikt würde erst gar nicht entstehen.***

- Stefan Barthmann -

Achte auf Deine Grenzen und die Deiner Mitmenschen

Zuviel Geben:
Kann bedeuten,
die Grenzen des
anderen nicht zu
achten

Reflexionsfrage
Möchte der
Andere das
wirklich?



Zuviel Nehmen:
Kann Energiedieb
bedeuten und
bedarf der klaren
Grenzsetzung

Reflexionsfrage
Wer trägt die
Verantwortung für
mich oder den
anderen und mein
bzw. dessen Leid
oder Leere



**Nur wenn Geben und Nehmen ausgewogen ist,
gibt es für beide Menschen ein Weiterkommen**



Durchbreche vor allem das oftmals unbewusste aber übliche Drama von belastenden Beziehungen

Die Rollen des Dramadreiecks

1968 entwickelte der kalifornische Psychologe Stephen Karpman das sogenannte Dramadreieck, um die Probleme zwischenmenschlicher Beziehungen zu beschreiben. Für ihn übernehmen Menschen dabei drei ständig wechselnde Rollen

Retter

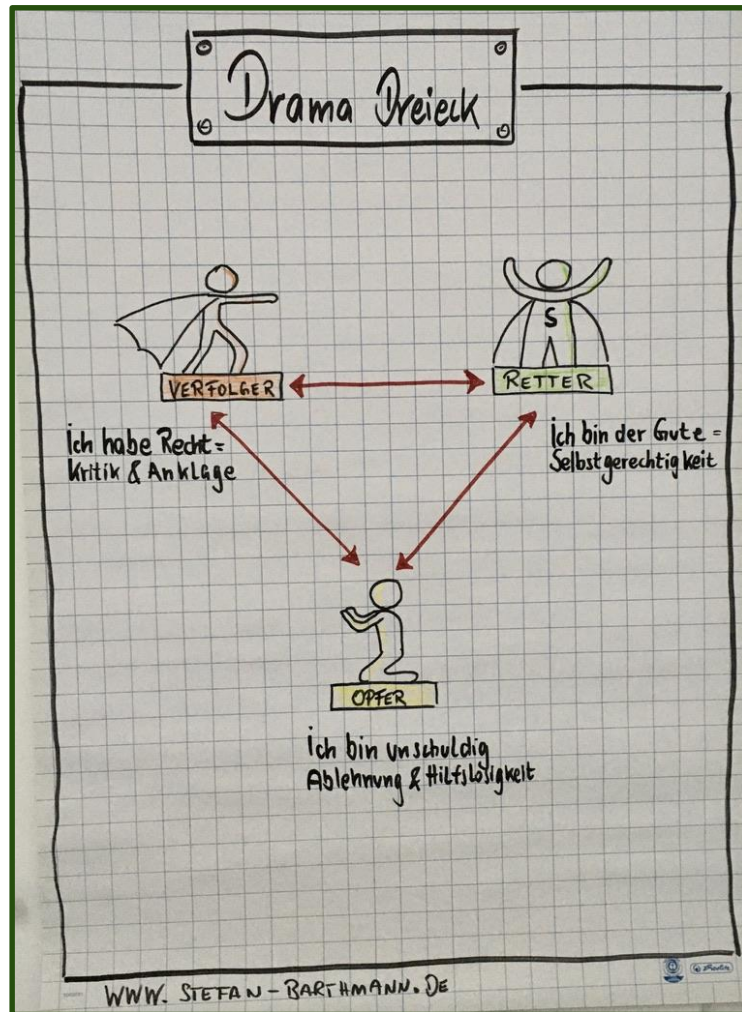
- Grundhaltung: Ich bin ok / Du bist nicht ok
- Überverantwortung: Übergriffig
- Hilft, ohne zu fragen und gibt gute Ratschläge
- Andere schaffen es nicht allein

Verfolger

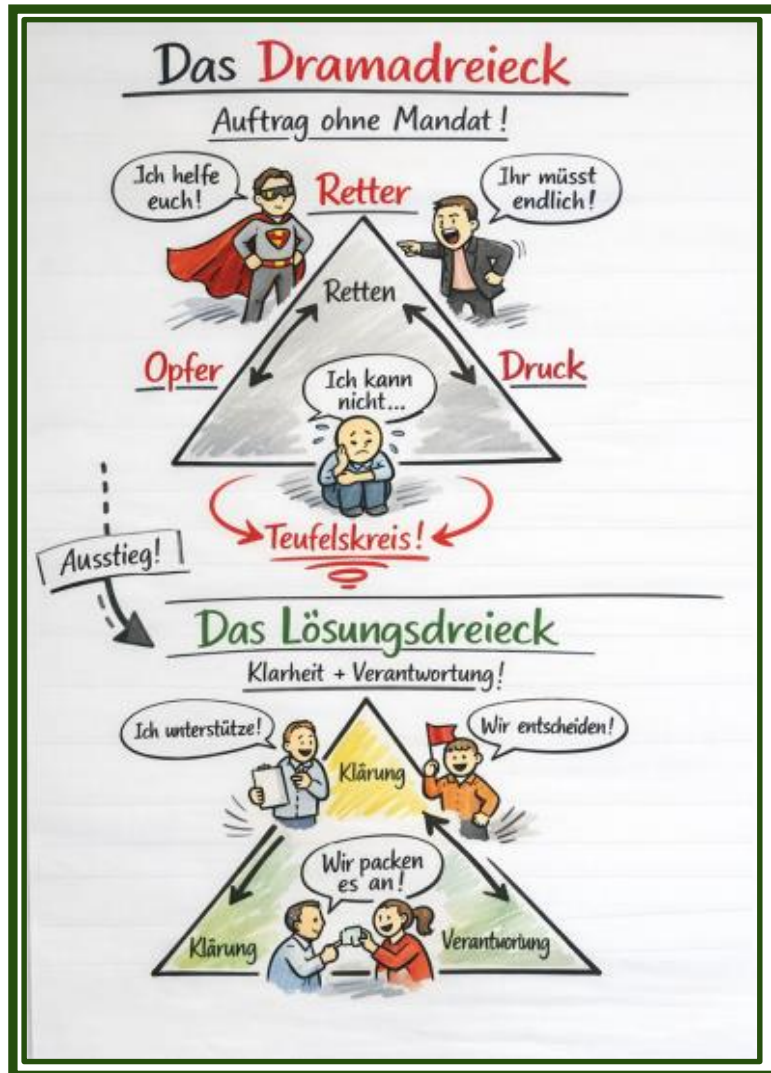
- Grundhaltung: Ich bin ok / Du bist nicht ok
- Besserwisser
- Kritisiert destruktiv und von oben herab
- Droht, schüchtert ein, demütigt

Opfer

- Grundhaltung: Ich bin nicht ok / Du bist ok
- Übernimmt keine Verantwortung
- Hilflos, ohnmächtig, schafft es nicht allein
- Kindlich, rebellisch, trotzig
- Keine Selbstwirksamkeit „Ich kann nichts ändern“



Bewusstheit: Entlarve das belastende Spiel als solches und lehne die Dir zugedachte Rolle ab

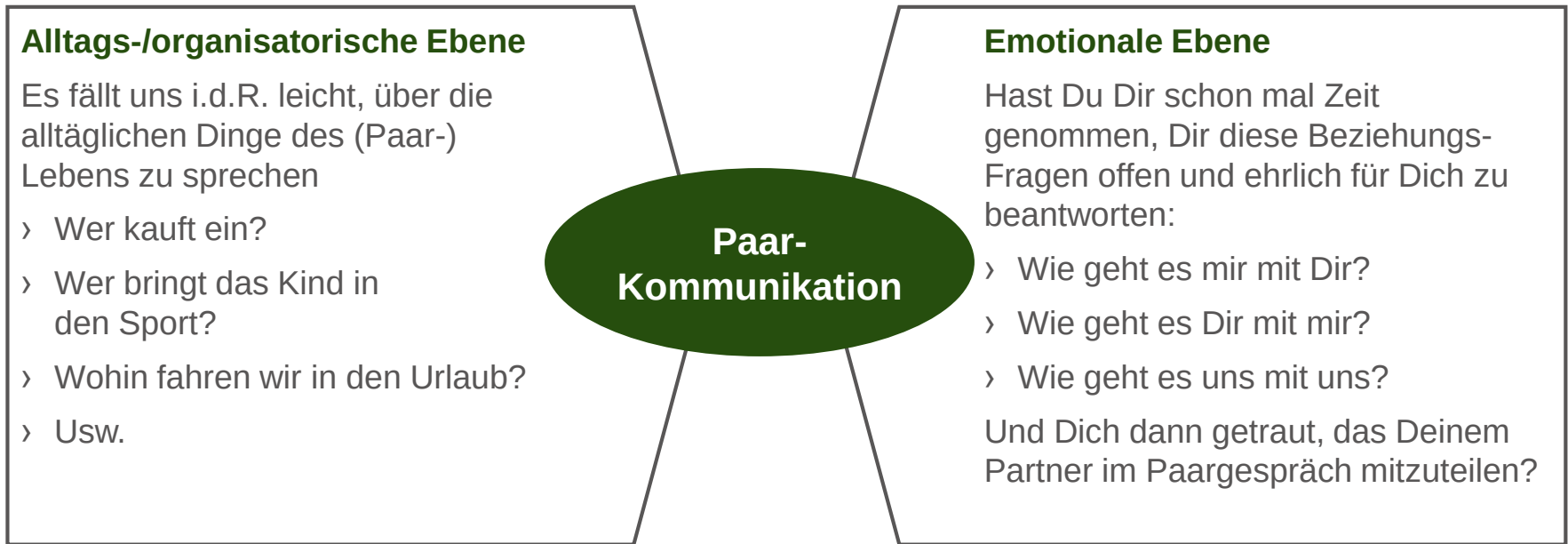


Auswege aus dem Dramadreiseck

- Das Dramadreiseck ist ein manipulatives System
- Es spielt mit dem Hin- und Herschieben von Verantwortungen, mit Schuldzuweisungen, Enttäuschungen und dem schlechten Gewissen
- Dieses Beziehungstrio ist nichts weiter als eine neurotische Symbiose. Jeder versucht aus seiner Rolle Anerkennung und Aufmerksamkeit zu gewinnen. Ein Teufelskreis
- Mache Dir **bewusst**, welche Rolle der andere spielt und in welche er Dich zwingen will
- Entlarve das Spiel als solches und lehne die Dir zugedachte Rolle ab:
 - **Fühlst Du Dich als Opfer?**
Dann jammere nicht – werde unabhängig!
 - **Sollst Du den Retter spielen?**
Dann nimm andere mit in ihre Verantwortung. Oder höre auf, Deine Hilfe aufzudrängen!
 - **Sollst Du der Verfolger sein?**
Dann ersetze negative durch **konstruktive Kritik!**
Auch, falls Du tatsächlich Verfolger bist!



Es braucht ein Stück Mut und Übung, sich die emotionale Ebene der Paarkommunikation anzueignen



„Eigentlich wollten wir einfach glücklich sein, aber wir konnten nicht miteinander reden“ Um diesen Satz eines Paares, das sich trennte, geht es in dem Buch „Die Wahrheit beginnt zu zweit“ von Michael Lukas Möller





1996 Konflikttraining im Führungsseminar: Ich hatte schweißnasse Hände und Angst

Konflikte wurden in meiner Ursprungsfamilie entweder vermieden oder sie bedeuteten Trennung. Wer nicht so war, wie man es von ihm erwartete, mit dem wollte man nichts mehr zu tun haben. Diese schreckliche Erfahrung machte ich als Kind. Schon früh sehnte ich mich unbewusst nach Frieden: Es muss doch möglich sein, in gelungenen Beziehungen zu sein, auch wenn man unterschiedlicher Meinung ist!?!)

Im Rahmen meines ersten Führungskräfte-Trainings 1996 stand „Umgang mit Konflikten“ auf der Agenda des Seminars. Ich bekam damals schweißnasse Hände. Mir war meine Angst vor Konflikten auf Grund der frühkindlichen Erfahrungen nicht bewusst. So tief saß die Angst vor Ablehnung. Aber ich stellte mich der Herausforderung und lernte in den Seminaren sehr viel.

Im Nachhinein ist man immer schlauer. Nach den Seminaren warf ich meinen Eltern Konfliktunfähigkeit vor. Dabei übersah ich allerdings, dass sie gar keine Ausbildung im Umgang mit Konflikten hatten (wie so viele Menschen nicht!). Sie hatten nämlich nicht wie ich das Glück, Umgang mit Konflikten zu lernen. Nein, noch viel schlimmer. Mein Opa mütterlicher Seite war ein Nazi. Ich habe angefangen mich mit der deutschen Geschichte und der meiner Familie auseinander zu setzen. Dabei wurde ich auf Johanna Haarer und ihre im dritten Reich propagierte „schwarze Pädagogik“ aufmerksam. Das öffnete mir die Augen für das, was andere unter „der Gnade der späten Geburt“ zusammenfassten.

Wie konnte ich nur meinen Eltern Lieblosigkeit, Gefühlslosigkeit und Konfliktunfähigkeit vorwerfen, wenn sie selbst zur Lieblosigkeit erzogen wurden? Die Nazis brauchten schließlich „brave und willenslose Soldaten“, die keine Liebe in sich trugen. Die ganze Erziehung musste „lieblos“ sein. Die von Haarer propagierte Grundhaltung „das Kind ist ein Tyrann“ ist einfach nur schrecklich und heute gar nicht mehr vorstellbar – Gott sei Dank.

Also trainierte ich immer und immer wieder mit der Unterschiedlichkeit der Menschen besser umzugehen und Konflikte als was ganz normales anzusehen und vor diesen nicht mehr zu flüchten, sondern sie mit einer inneren positiven Absicht zu begehen.

Mögen wir uns in unserer Unterschiedlichkeit wertschätzen und nach Meinungsverschiedenheiten weiter in gelungenen Beziehungen sein.



**Das wichtigste ist: Sei Dir Deiner Absicht bewusst.
Ist diese friedvoll, brauchst Du keine Angst vor Konflikten zu haben**



Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Ziele

Einführung

Was ist
Achtsamkeit?

Acht gute
Gründe, warum
wir Achtsamkeit
brauchen?

1.ter Grund

Gesundheits-
vorsorge

2.ter Grund

Stärkende
Gewohnheiten

3.ter Grund

Mehr
Konzentration

4.ter Grund

Wir werden
Fit for Change

5.ter Grund

Klarheit fördert
Effektivität und
Effizienz

6.ter Grund

Gelungenere
Beziehungen

7.ter Grund

Mehr
Mitgefühl

8.ter Grund

Mehr
Wertschätzung

Was sagt die
Hirn- und
Glücks-
forschung?

Wie kann
Achtsamkeit
mir helfen,
besser auf
mich
aufzupassen?

Wie kann
Achtsamkeit
trainiert
werden?

Was bedeutet
es, achtsam im
Alltag zu sein?

Was bedeutet
es, achtsam im
Tennis zu
sein?

Was bedeutet
es, achtsam
bei dem Essen
zu sein?

Welche
Hindernisse
können mir auf
diesem Weg
begegnen?

Wie kann ich
mit den
Heraus-
forderungen
umgehen?

Wie verändert
Achtsamkeit
meinen
Mindset?

Wie kann ich
Achtsamkeit
fest im Alltag
verankern?

Wie kann
Verstehen
helfen, Frieden
mit der
Vergangenheit
zu machen?

Warum
meditieren
Menschen oder
was hält sie
davon ab?

Fazit

Schlusswort



Mitgefühl mit anderen Menschen und Dir selbst schafft Frieden in Deinem Herzen

Mitgefühl

- Mitfühlen ist Fähigkeit eines Menschen, sich wohlwollend und fürsorglich in einen anderen Menschen hineinzusetzen, das gilt auch für sich selbst
- Alle Menschen (auch wir selbst) tragen Schwierigkeiten / Hindernisse in sich
- Du kannst aus dieser tieferen Einsicht die Gefühle und die Handlungen anderen Menschen besser nachempfinden und teilen
- Dieses Nachempfinden und Akzeptieren schafft die Basis für gelungene soziale Beziehungen (Frieden)
- Mitfühlende Menschen fragen sich
 - **Wie kann es dieser Mensch schaffen?**
 - **Was stärkt seine (Selbstheilungs-) Kräfte und Ressourcen?**
- Sie haben eine akzeptierende und keine „weg-haben-wollende“ innere Haltung
- Sie ist flexibel und der Situation angepasst und unabhängig vom Urteil Anderer
- Der nahe Feind des Mitgefühls ist aber das Mitleid. Mitleid trennt!
- Mitleid will die Situation möglichst schnell „wegmachen“ - oft verbissen
- Selbstmitleid ist gefährlich, ist es doch oft das Tor zur Depression
- Definition von Depression nach Martin Seligman: Erlernte Hilflosigkeit (Opferhaltung: Vermeidung von Eigenverantwortung)



Deine emotionale Intelligenz ist das integrale Element zwischen Deinem Denken (Kopf), Deinem Fühlen (Herz) und Handeln (Hand)

Emotionale Intelligenz (höheres Bewusstsein)

Bewusst mit Kopf, Herz und Hand

- Entwickle Deine emotionalen Intelligenz und die darauf aufbauenden Soft Skills (**Kopf** - kognitiven Fähigkeiten) und es wird leichter für Dich Freude an der Arbeit und in Beziehungen zu haben
- Wenn Du Deine emotionalen Intelligenz mit Deinen Soft Skills (**Kopf** - kognitiven Fähigkeiten) verbindest, kannst Du herausragende Leistungen erbringen
- Egal ob im Team, beim Lösen von Problemen und Konflikten, der Mitarbeiterbeurteilung oder bei Verhandlungen mit Geschäftspartnern – immer geht es darum, dass Du ein Gespür für Menschen entwickelst, Situationen erkennst und richtig einordnest sowie die richtigen Worte findest
- Emotionale Intelligenz alleine stiftet noch keinen Nutzen
- Erst durch die Entwicklung und Anwendung (**Hand**) Deiner Soft Skills (**Kopf** - kognitive Fähigkeiten) kann Deine emotionale Intelligenz ihre Wirkungskraft entfalten



Die fünf Kernbereiche der emotionalen Intelligenz (höheres Bewusstsein) sind die Basis Deiner Soft Skills



Die fünf Kernbereiche der emotionale Intelligenz im Detail

Selbsterkenntnis

Menschen mit ausgeprägter emotionaler Intelligenz nehmen ihre Gefühle meist sehr bewusst wahr, können diese benennen und wissen, was sie verursacht hat. Deshalb ist die Achtsamkeit auf die eigenen Gedanken und Gefühle so wichtig!

Selbstregulierung

Impulskontrolle: Emotional intelligente Menschen können ihre Gefühlswelt aktiv regulieren und lassen sich von ihr nicht überwältigen. Damit vermeiden sie impulsive Handlungen oder Entscheidungen.

Selbstmotivation

Emotionale Intelligenz führt zu erhöhter intrinsischer Motivation und steigert die Bereitschaft, bei sinnvollen und sinnstiftenden Zielen (Beitragsziel) auf unmittelbare Belohnung zu verzichten.

Empathie

Die Bereitschaft und Fähigkeit, sich in andere Menschen einzufühlen und sie zu verstehen. Dabei gilt: Je ausgeprägter die Selbsterkenntnis ist, desto fähiger ist man, die Gefühle anderer korrekt zu interpretieren und im Ideal mitzufühlen.

Soziale Kompetenz

Die Fähigkeit, akzeptable Kompromisse zwischen den eigenen Bedürfnissen einerseits und sozialer Anpassung andererseits zu finden und zu verwirklichen.



Deine sozialen Kompetenzen sind gefragter denn je

Soft-Skills

Unter **Soft Skills** versteht man verschiedene Verhaltensmerkmale und Kompetenzen, die nicht nur im Berufsleben eine immer wichtigere Rolle einnehmen

Soft Skills nutzen Deine emotionale Intelligenz und entwickeln folgende soziale Kompetenzen:

- Integrationsfähigkeit
- Kontaktfähigkeit
- Konfliktfähigkeit
- Kritikfähigkeit
- Teamfähigkeit
- Überzeugungskraft
- Verhandlungsgeschick
- Durchsetzungsvermögen

Allen Soft Skills ist die Kommunikationsfähigkeit gemein



Soft Skills und die daraus resultierenden Chancen für Dich

Überzeugend präsentieren

Für die Kommunikation mit Kunden, Geschäftspartnern, Mitarbeitern und Kollegen benötigst Du ein überzeugendes Auftreten. Das hängt von Deiner Rhetorik, Deiner Kommunikationsfähigkeit, Deiner Authentizität und Persönlichkeit ab. Soft Skills helfen Dir, Dich selbst und Deine Ziele überzeugender zu präsentieren

Sich besser orientieren

Soft Skills sind Werkzeuge, die Dir nutzen können, um Dich in neuen, unsicheren oder schwierigen Situationen besser zurechtzufinden und darin zu behaupten. Sie erleichtern Dir die Orientierung, um in dynamischen und komplexen Situationen souverän zu handeln

Besser mit Kritik und Konflikten umgehen

Wenn Du der Kritik von Mitmenschen ausgesetzt bist, so kann Dir ein sachlicher und konstruktiver Umgang mit Kritik gut helfen, die Situation zu meistern. Damit legst Du auch eine gute Basis für den konstruktiven Umgang mit Konflikten

Klarer kommunizieren

Soft Skills sind kommunikative Fähigkeiten, mit denen Du Deine Effizienz bei der Interaktion mit Mitmenschen steigern kannst. Nur wenn die Verständigung mit Deinem eigenen Umfeld funktioniert, kannst Du mit den Beteiligten effektiv zusammenarbeiten. Nur wenn Anlass und Nutzen von Unternehmens-, Team- oder Projektzielen klar kommuniziert werden, können Mitarbeiter und Kollegen für die Umsetzung gewonnen werden

Sich selbst besser einschätzen

Selbsteinschätzung ist das Wissen um Deine eigenen Wünsche, Ziele, Emotionen, Stärken und Schwächen. Sie ermöglicht die persönliche Weiterentwicklung Deines Welt- und Menschenbildes, damit Du mit Deinem Umfeld effektiver und friedvoller interagieren und kommunizieren kannst

Reibungslosere Zusammenarbeit

Soziale Kompetenzen beschreiben die Fähigkeit, Deine individuellen Ziele und Wünsche mit denen anderer abzustimmen und zu verknüpfen, das heißt sich mit anderen kreativ auseinanderzusetzen und sich beziehungsorientiert zu verhalten. Als sozial kompetente Führungskraft erkennst Du, dass Du Deine Ziele nur unter Berücksichtigung der Ziele und Motive Deiner Mitarbeiter erreichen kannst



Achtsamkeit trainiert Deine emotionale Intelligenz

Fazit

Heute hängt der Erfolg eines Unternehmens mehr und mehr von gut funktionierenden und tragfähigen Beziehungen zwischen den Mitarbeitern, Kunden und Geschäftspartnern ab

Fachwissen alleine ist nicht alles: insbesondere als Führungskraft benötigst Du auch noch gut entwickelte Soft Skills, also „weiche“ Fähigkeiten und Fertigkeiten, die für eine effektive Kommunikation und Zusammenarbeit erforderlich sind

Dabei geht es darum, wie Du Dein Verhalten steuern, mit komplexen Situationen umgehen und Entscheidungen treffen kannst

Soft Skills basieren auf emotionaler Intelligenz – und diese zu trainieren, kann durchaus lohnend sein!

Achtsamkeit trainiert Deine emotionale Intelligenz



Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Ziele

Einführung

Was ist
Achtsamkeit?

Acht gute
Gründe, warum
wir Achtsamkeit
brauchen?

1.ter Grund

Gesundheits-
vorsorge

2.ter Grund

Stärkende
Gewohnheiten

3.ter Grund

Mehr
Konzentration

4.ter Grund

Wir werden
Fit for Change

5.ter Grund

Klarheit fördert
Effektivität und
Effizienz

6.ter Grund

Gelungenere
Beziehungen

7.ter Grund

Mehr
Mitgefühl

8.ter Grund

Mehr
Wertschätzung

Was sagt die
Hirn- und
Glücks-
forschung?

Wie kann
Achtsamkeit
mir helfen,
besser auf
mich
aufzupassen?

Wie kann
Achtsamkeit
trainiert
werden?

Was bedeutet
es, achtsam im
Alltag zu sein?

Was bedeutet
es, achtsam im
Tennis zu
sein?

Was bedeutet
es, achtsam
bei dem Essen
zu sein?

Welche
Hindernisse
können mir auf
diesem Weg
begegnen?

Wie kann ich
mit den
Heraus-
forderungen
umgehen?

Wie verändert
Achtsamkeit
meinen
Mindset?

Wie kann ich
Achtsamkeit
fest im Alltag
verankern?

Wie kann
Verstehen
helfen, Frieden
mit der
Vergangenheit
zu machen?

Warum
meditieren
Menschen oder
was hält sie
davon ab?

Fazit

Schlusswort





Erfolgsfaktor Wertschätzung



Wertschätzung ist mehr als Lob und Anerkennung. Mit Wertschätzung fühlen wir uns angenommen

Wertschätzung

- Lob und Anerkennung bezieht sich im Alltag schnell auf erbrachte Leistungen und erzielte Ergebnisse
- Damit sind Leistungen und erzielte Ergebnisse jedoch Bedingungen, unter denen Lob und Anerkennung gegeben wird (Achtsamkeit bewertet aber nicht !)
- In der humanistischen Psychologie gilt bedingungslose positive Wertschätzung als existenzielles Bedürfnis
- Erst wenn dieses Bedürfnis befriedigt ist, verfügen wir in vollem Umfang über unsere sozialen, konstruktiven, kreativen und rationalen Fähigkeiten
- Wertschätzung ist eine bedingungslose positive Haltung zu Menschen und folglich nicht mit Lob und Anerkennung gleichzusetzen
- **In der SHAPE-Studie*¹ gaben nur die Hälfte der Führungskräfte an, selbst Vorgesetzte zu haben, die einen respektvollen und wertschätzenden Führungsstil vorleben**



Wertschätzendes Klima wirkt sich doppelt aus

Wertschätzung wirkt ...

... auf **Deine** Gesundheit

- Erhöht das Wohlbefinden (Endorphin Ausschüttung)
- Verbessert die Konzentration (Dopamin Ausschüttung)
- Stärkt die Beziehungen (Oxytocin Ausschüttung)
- Steigert die Leistungskraft (Adrenalin Ausschüttung)

... auf **Dein** Unternehmen

- Verbessert das Arbeitsklima (Kommunikation)
- Stärkt die Unternehmensbindung (Loyalität)
- Verringert die Fehlzeiten (psychisch / physisch)
- Erhöht die Motivation (Produktivität)



Um Wertschätzung zu vermitteln braucht es nicht viel

Wertschätzung im Alltag

Was von Herzen kommt und auf einer wohlwollenden Grundhaltung basiert, **braucht keinen großen Aufwand**

Im Gegenteil: Gerade im Alltag offenbart sich die Wertschätzung gerade **in kleinen Gesten**, die aber einen großen Unterschied machen. Dazu reichen oft schon...

- ein anerkennender Blick auf Augenhöhe
- ein interessiertes Hinhören & aktives Zuhören
- ein wohlwollendes Kopfnicken oder Daumen hoch
- ein anteilnehmendes Lächeln
- ein dezentes Schulterklopfen
- eine neugierige Rückfrage
- eine kleine Überraschung
- eine kurze Mail mit Dank oder Glückwünschen
- Eine Bitte um Rat

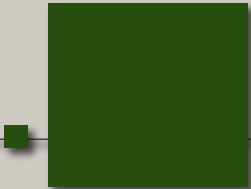
Ehrliches Interesse am Gegenüber!





**Wertschätzung
fängt immer
bei Dir selbst an**





***„Alle Computer, Smartphones und Apps
brauchen ein Betriebssystem.***

***Möge Achtsamkeit, Wertschätzung und
Dankbarkeit das „Betriebssystem“
Deines Lebens sein!***

-Stefan Barthmann-



Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Ziele

Einführung

Was ist
Achtsamkeit?

Acht gute
Gründe, warum
wir Achtsamkeit
brauchen?

1.ter Grund

Gesundheits-
vorsorge

2.ter Grund

Stärkende
Gewohnheiten

3.ter Grund

Mehr
Konzentration

4.ter Grund

Wir werden
Fit for Change

5.ter Grund

Klarheit fördert
Effektivität und
Effizienz

6.ter Grund

Gelungenere
Beziehungen

7.ter Grund

Mehr
Mitgefühl

8.ter Grund

Mehr
Wertschätzung

Was sagt die
Hirn- und
Glücks-
forschung?

Wie kann
Achtsamkeit
mir helfen,
besser auf
mich
aufzupassen?

Wie kann
Achtsamkeit
trainiert
werden?

Was bedeutet
es, achtsam im
Alltag zu sein?

Was bedeutet
es, achtsam im
Tennis zu
sein?

Was bedeutet
es, achtsam
bei dem Essen
zu sein?

Welche
Hindernisse
können mir auf
diesem Weg
begegnen?

Wie kann ich
mit den
Heraus-
forderungen
umgehen?

Wie verändert
Achtsamkeit
meinen
Mindset?

Wie kann ich
Achtsamkeit
fest im Alltag
verankern?

Wie kann
Verstehen
helfen, Frieden
mit der
Vergangenheit
zu machen?

Warum
meditieren
Menschen oder
was hält sie
davon ab?

Fazit

Schlusswort



Auch wenn das mentale Training noch nicht vollkommen erforscht ist, erkennen Ärzte diese positiven Effekte (1/2)

■ **Neuroplastizität**

Seit einigen Jahren ist bekannt, dass sich unser Gehirn lebenslang durch Erfahrungen modifiziert. Durch Meditation verändert sich die Architektur unseres Denkkorgans, das belegen bildgebende Techniken

■ **Angsterkrankungen**

Durch Meditation verändern sich die Aktivierungsmuster der Hirnareale, die beteiligt sind. Amygdala und Hirnrinde kommunizieren verstärkt, die Angst nimmt ab

■ **Stressregulation**

Mehrere Studien belegen: Regelmäßiges Meditieren hilft dabei, Stress besser zu bewältigen. Bereits nach wenigen Sitzungen tritt die Wirkung ein, der Körper schüttet geringere Mengen des Stresshormons Cortisol aus

■ **Mitgefühl**

Eine zentrale Übung des Achtsamkeitstrainings widmet sich der Fähigkeit aktiv gut für sich selbst und andere fürsorglich zu sein. Studien mit Bildgebungsverfahren am Max-Planck-Institut in Leipzig unter Tania Singer zeigten, dass Mitgefühl durch Meditation zunimmt

■ **Migräne**

US-Forscher am Wake Forest Baptist Medical Center North Carolina konnten zeigen, dass Achtsamkeitstraining die Anzahl der Migräneanfälle reduziert und zudem die Schmerzintensität mindert

■ **Depression**

Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie enthält auch Elemente einer Verhaltenstherapie. Diese Kombination kann die Zahl der depressiven Episoden reduzieren



Auch wenn das mentale Training noch nicht vollkommen erforscht ist, erkennen Ärzte diese positiven Effekte (2/2)

■ Chronischer Schmerz

Mehrere Studien belegen, dass Meditierende Schmerzen weniger intensiv wahrnehmen als Nichtmeditierende. Mit Achtsamkeit wird eine akzeptierende und wohlwollende Haltung auch zum eigenen Körper trainiert. Ein Großteil des Leidens entsteht durch den Widerstand gegen den Schmerz

■ Immunsystem

Meditieren wirkt sich möglicherweise positiv auf unsere Abwehr aus. In einer Studie wiesen Meditierende weniger Interleukin-6 (Biomarker für Entzündungsprozesse) auf

■ Darmerkrankungen

Forscher des Massachusetts General Hospital konnten empirisch eine Wirkung bei Reizdarmsyndrom und chronisch entzündlichen Darmerkrankungen nachweisen

■ Essstörungen/Übergewicht

Die Psychologin Jean Kristeller zeigte, dass sich durch achtsamkeitsbasiertes Esstraining sowohl Übergewicht als auch Fressattacken (Binge Eating) therapieren lassen

■ Rückenschmerzen

Ärzte der Universität von North Carolina trainierten Patienten mit Rückenschmerzen und stellten fest, dass Meditationsübungen die Schmerzen linderten

■ Bluthochdruck

Forscher an der Universität Würzburg zeigten, dass Meditieren Bluthochdruck senkt. Zudem beugt es Herzerkrankungen vor, wie Übersichtsstudien belegen



Achtsamkeit als Allheilmittel ? Diesen Menschen raten Psychologen zur Vorsicht bei Achtsamkeitsübungen (1/2)

■ Menschen mit Depression

Achtsamkeitsübungen könnten für Menschen, die das erste Mal eine Depression erleiden, schädlich sein. "In der Behandlung ist es wichtig, die Patienten zu Bewegung und Unternehmungen zu motivieren. Achtsamkeit richtet jedoch den Blick nach innen, auf das körperliche und emotionale Befinden statt nach positiven Aktivitäten zu suchen. Das blockiert die Menschen zu handeln", sagt der Psychologe und Psychotherapeut Gerhard Zarbock. Ist die Depression allerdings chronisch, könne Achtsamkeit hingegen sehr hilfreich sein. Patienten könnten dadurch frühzeitig erkennen, wenn sich wieder eine depressive Phase anschleicht und dann gegensteuern.

■ Menschen mit Psychosen

"Im Grunde gibt es keine klare Gegenanzeige für bestimmte Erkrankungen", betont Psychologe Johannes Michalak. Dennoch sei zur Behandlung von Menschen mit psychotischen Symptomen ein sehr gut ausgebildeter und erfahrener Therapeut unabdingbar. Sie bräuchten mitunter mehr Anleitung und hätten mehr Schwierigkeiten bei den Übungen.

■ Suchtkranke

Für Menschen mit einer Abhängigkeit sind die Trainings Michalak zufolge in der Regel nicht geeignet. Um Rückfälle vorzubeugen am Ende einer Entwöhnungstherapie könnten sie eingesetzt werden, nicht aber, wenn derjenige noch konsumiert.

■ Körperlich Kranke

Gerade für Schmerzpatienten sind Achtsamkeitsübungen ursprünglich in die psychologische Behandlung übernommen worden. "Allerdings kann die Konzentration auf Körperempfindungen, wie bei der Meditation üblich, für sie besonders belastend sein und einige überfordern", sagt Michalak. Bei anderen Erkrankungen sei das ebenfalls zu beachten. Mitunter kann eine Übung für Menschen mit sehr ernsthaften Beschwerden wie etwa einer fortgeschrittenen Krebserkrankung körperlich zu sehr anstrengen und muss verkürzt oder abgewandelt werden



Achtsamkeit als Allheilmittel ? Diesen Menschen raten Psychologen zur Vorsicht bei Achtsamkeitsübungen (2/2)

■ Selbstkritiker

Wer viel darauf achtet, wie er oder sie aussieht, auf andere wirkt, sich ständig mit anderen vergleicht und dabei sehr kritisch ist, heißt im Psychologen-Jargon selbstaufmerksam. Diese Menschen sind deutlich depressiver als jene, die weniger kritisch auf sich selbst schauen. Das Problem: Auch Achtsamkeit lenkt den Blick auf einen selbst. "Dieser soll jedoch nicht bewertend, sondern wohlmeinend sein", betont Zarbock. Versteht jemand bei einem Achtsamkeitstraining die Instruktion nicht richtig oder formuliert der Trainer sie nicht konkret genug, kann der Fokus auf sich selbst negative Denkmuster in Gang bringen, Selbstaufmerksamkeit begünstigen und damit schaden.

■ Ausweichende

Manche versuchen mit Meditation persönliche Probleme von sich wegzuschieben und umgehen damit, Konflikte wirklich zu bearbeiten. "Meditation ist aber kein Allheilmittel, durch sie lösen sich Probleme nicht von allein", sagt die Yoga-erfahrene Psychotherapeutin Silka Ringer.

■ Entschleuniger

Achtsamkeit kann zur Entspannung beitragen. Die krampfhafte Suche nach mehr Ausgeglichenheit und Entschleunigung im Alltag bewirkt jedoch das Gegenteil, warnt Silka Ringer. "Aus der vermeintlichen Achtsamkeit resultiert dann als Nebenwirkung neuer Stress: Der Stress, die Übung im Alltag unterzubringen. Der Stress, einen Erfolg aus der Übung zu produzieren, damit sich die zehn Minuten, die ich mir von einem Arbeitsprozess oder meiner Freizeit abgerungen habe, auch rechtfertigen lassen. Der Stress, mich als Versager zu fühlen, wenn nach zehn Minuten Meditation kein komplett frischer Geist mit noch frischeren, neuen Ideen entsprungen ist oder ich trotzdem impulsiv reagiert habe."



Positive Veränderungen durch Achtsamkeitstraining sind wissenschaftlich belegt!



- Bessere Bewältigung von Stresssituationen und erhöhte Fähigkeit, sich zu entspannen
- Stärkung der Resilienz (Selbstregulation), d.h. flexibler und konstruktiver mit Veränderungen umgehen zu können
- Gelassener Umgang mit den Herausforderungen des Lebens
- Wachsende (Selbst-) Akzeptanz
- Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen
- Verbesserte Konzentration erleichtert das Arbeiten und Lernen
- Erhöhte Kreativität
- Mehr Klarheit und reflektierte Entscheidungen



Auszug aktueller wissenschaftlicher Forschung in Deutschland:

Prof. Tania Singer, Max-Planck-Institut für Neurowissenschaft in Leipzig www.ressource-project.org

Dr. Ulrich Ott, Justus-Liebig-Universität Gießen, Buchautor „Meditation für Skeptiker“

Dr. Britta Hölzel, u.a. Charité in Berlin und TU München www.brittahoelzel.de/über-mich/



Die weltweit größte Meditationsstudie zeigt, wo die jeweiligen Stärken verschiedener mentaler Techniken liegen

ReSource Project

Eine Studie der Superlative

Das ReSource-Projekt ist die umfangreichste und längste nicht religiöse Studie zur Wirkung von Meditation und mentalem Training

Zahlen / Daten / Fakten

- Leitung: Tania Singer, Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften, Leipzig
- Kosten: Mehrere Millionen Euro
- Teilnehmer: 241 Meditationsanfänger in Berlin und Leipzig
- Laufzeit: April 2013 bis Mai 2014, tägliche Übungen, wöchentliche Gruppentreffen, drei Wochenend-Retreats und zwei Nachuntersuchungen
- Daten: Pro Teilnehmer rund 90 verschiedene Maße zur Erfassung von Stress, Hormonen, kognitiven und emotionalen Fähigkeiten usw.
- Team: 17 Meditationslehrer, mehr als 20 wissenschaftliche Mitarbeiter usw.

Ergebnisse

- Alle drei Übungsmodule steigern die **Körperwahrnehmung** und senken das Empfinden von sozialem Stress
- Die hormonelle Stressreaktion, gemessen am Cortisolspiegel, wird jedoch nur durch die Module „Perspektive“ und „Affekt“ verringert – dank ihrer Dyaden genannten Partner-Meditationen, die auch die soziale Verbundenheit fördern
- Wie erhofft stärkt das Modul „Perspektive“ auch die Fähigkeit, sich in andere **hineinzudenken**, das Modul „Affekt“, mit anderen **mitzufühlen**



Nur die beiden Module „Perspektive“ und „Affekt“ reduzieren nachweislich das Stresshormon Cortisol

Modul	Konzentration	Stress-rückgang (gefühl)	Stress-rückgang (hormonell)	Körper-Wahrnehmung	Immun-Abwehr	Soziale Verbundenheit	Hineindenken in andere	Mitgefühl
Aufmerksamkeit Körpergewahrsein  Atem-Meditation  Bodyscan	↑	↑	→	↗	→	●	→	→
Metakognition eigene Perspektiven erkennen Perspektiven anderer erkennen  Gedankenmeditation Meditativ Teile erkennen  Perspektiv-Dyade Teilpersönlichkeiten wahrnehmen	→	↑	↑	↗	→	↑	↑	↗
Fürsorge / Mitgefühl / Dankbarkeit Prosoziale Motivation Mit schwierigen Emotionen umgehen  Metta-Meditation  Affekt-Dyade	↑	↑	↑	↗	→	↑	→	↑
	↑	↑	↑	↗	→	↑	→	↑
	↑	↑	↑	↗	→	↑	→	↑

↑ Starke Verbesserung ↗ Leichte Verbesserung → Keine Veränderung ● Keine Messung



**Tania Singers ReSource Project zeigt sehr klar:
Achtsamer Dialog zu zweit (Dyaden-Arbeit) reduziert Stress messbar!
Oft stärker als reine Einzelmeditation.**



Dyadenarbeit ist ein achtsamer Dialog zu zweit und reduziert Stress messbar



Wenn wir uns einem Menschen ruhig, aufmerksam und ohne Bewertung mitteilen dürfen – und gleichzeitig wirklich gehört werden – schaltet unser Nervensystem vom Stressmodus in den Sicherheitsmodus.

Der Körper merkt:

Ich bin sicher!
Ich muss nichts leisten oder verteidigen!

Der Körper reagiert darauf positiv messbar mit:

- ↓ Stresshormone (Cortisol)
- ↑ Parasympathikus (Ruhe- und Regenerationsnerv)
- ↑ Emotionsregulation
- ↑ soziale Sicherheit („Ich bin gesehen und gehört“)

Mögest Du Dich sicher und geborgen fühlen!



**Dyadenarbeit beruhigt das Nervensystem, baut Stress ab
und bewirkt Sicherheit und Entspannung im Körper.**



Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Ziele

Einführung

Was ist
Achtsamkeit?

Acht gute
Gründe, warum
wir Achtsamkeit
brauchen?

1.ter Grund

Gesundheits-
vorsorge

2.ter Grund

Stärkende
Gewohnheiten

3.ter Grund

Mehr
Konzentration

4.ter Grund

Wir werden
Fit for Change

5.ter Grund

Klarheit fördert
Effektivität und
Effizienz

6.ter Grund

Gelungenere
Beziehungen

7.ter Grund

Mehr
Mitgefühl

8.ter Grund

Mehr
Wertschätzung

Was sagt die
Hirn- und
Glücks-
forschung?

Wie kann
Achtsamkeit
mir helfen,
besser auf
mich
aufzupassen?

Wie kann
Achtsamkeit
trainiert
werden?

Was bedeutet
es, achtsam im
Alltag zu sein?

Was bedeutet
es, achtsam im
Tennis zu
sein?

Was bedeutet
es, achtsam
bei dem Essen
zu sein?

Welche
Hindernisse
können mir auf
diesem Weg
begegnen?

Wie kann ich
mit den
Heraus-
forderungen
umgehen?

Wie verändert
Achtsamkeit
meinen
Mindset?

Wie kann ich
Achtsamkeit
fest im Alltag
verankern?

Wie kann
Verstehen
helfen, Frieden
mit der
Vergangenheit
zu machen?

Warum
meditieren
Menschen oder
was hält sie
davon ab?

Fazit

Schlusswort



Zuerst die Frage: Worauf kannst Du alles achtsam sein?



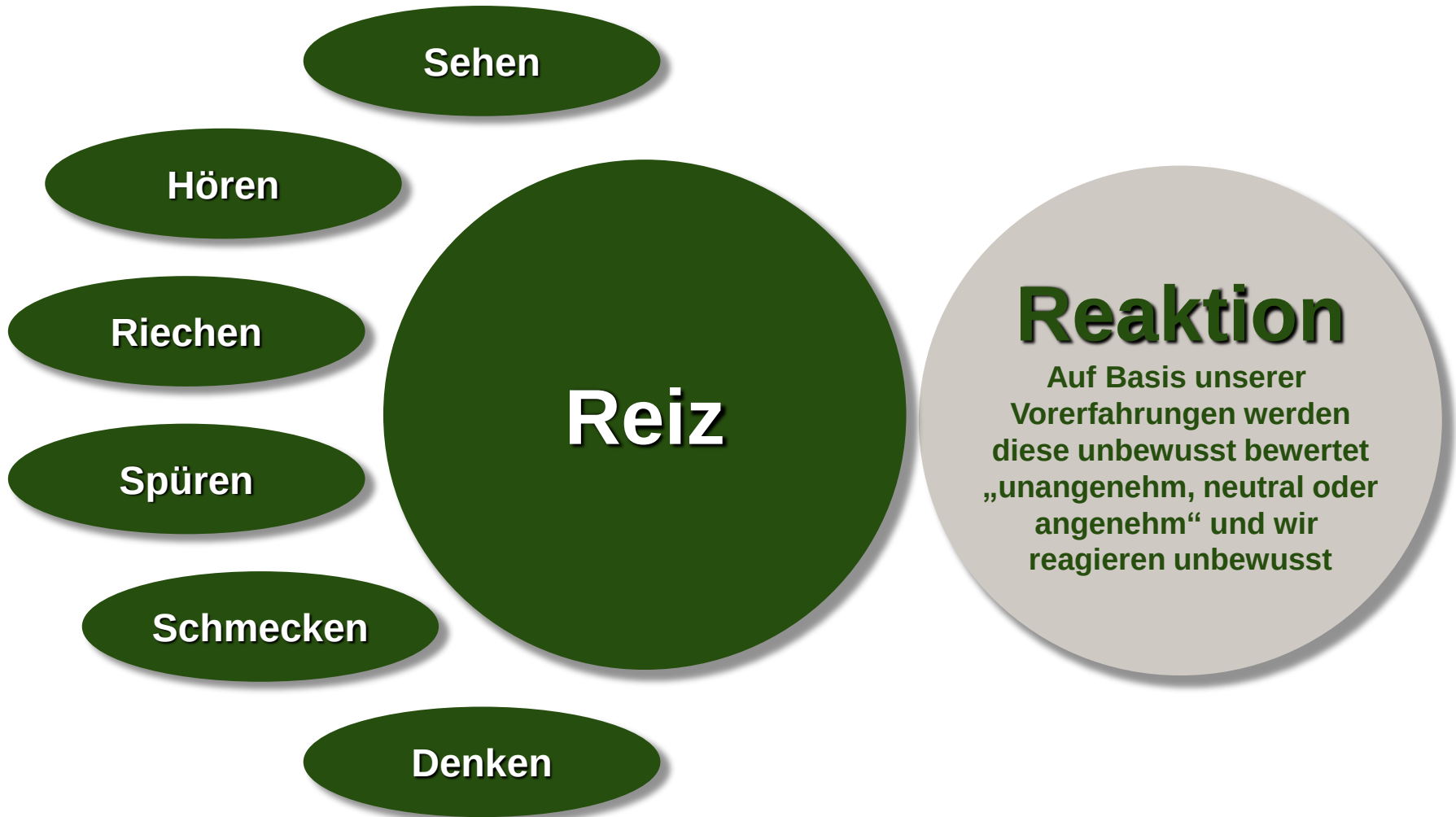
WAHRNEHMEN was ist – **BENENNEN** was ist - **ANNEHMEN** was ist
Es ist wie es ist!

Unbewusst: Wir sind im „machen, tun, müssen und sollen-Modus“

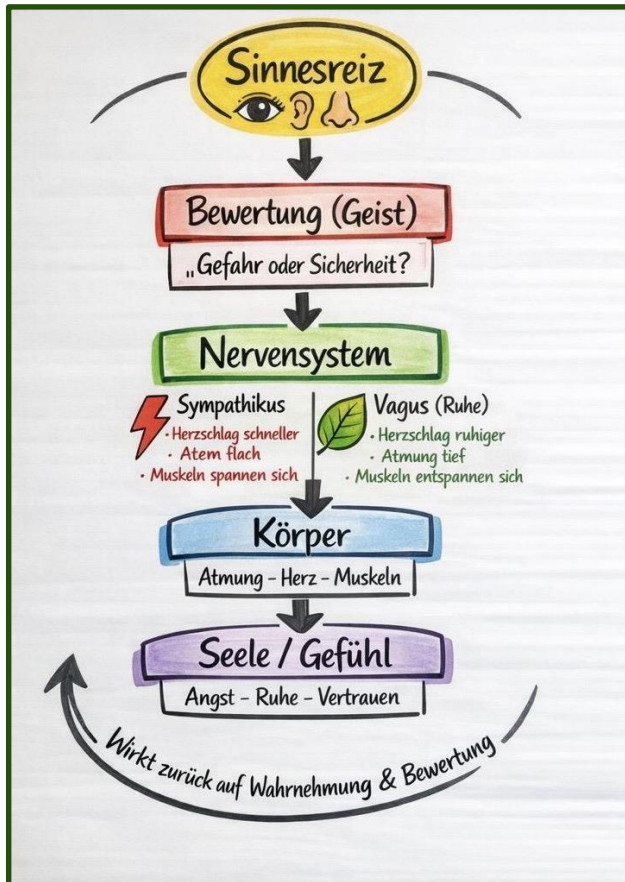


Unbewusst

Nur 0,1 Sekunden braucht unser Gehirn, um auf einen Reiz zu reagieren. In dieser kurzen Zeit werden Signale umgeleitet und Muskeln aktiviert!



Nicht der Sinnesreiz bzw. das Ereignis steuert unseren Körper, sondern unsere Bewertung „Gefahr oder Sicherheit“



Alles beginnt mit einem Reiz.

Wir sehen, hören, spüren oder denken etwas.

Unser **Geist bewertet** diesen Reiz:

„Ist das sicher oder gefährlich?“

„Angenehm oder unangenehm?“

Diese Bewertung steuert unser **Nervensystem**:

•**Sympathikus** = Aktivierung / Stress / Leistung

•**Vagusnerv (Parasympathikus)** = Ruhe / Sicherheit / Regeneration

Das wirkt direkt auf den **Körper** (Atmung, Herz, Muskeln) und auf unsere **Seele / das innere Erleben** (Gefühle, Stimmung, Verbundenheit)

Alles beeinflusst sich gegenseitig – ein Kreislauf.



Ob eine reale Gefahr vorliegt oder wir uns eine Situation nur gefährlich vorstellen, unser Nervensystem reagiert darauf in gleicher Weise



Sinnesreiz und Gefühle: Unangenehme lehnen wir ab und angenehme Gefühle sehen wir herbei



UNANGENEHM

- Als unangenehm gilt der Sinnesreiz, von dem wir möchten, dass er aufhört, sobald er auftritt
- Wir spüren Widerwillen
NICHT HABEN WOLLEN



NEUTRAL

- Neutral sind all jene Reize, bei denen wir innerlich nicht „Mehr davon!“ oder „Aufhören!“ rufen



ANGENEHM

- Angenehm heißt in der buddhistischen Psychologie der Sinnesreiz, von dem wir immer mehr haben möchten
- Wir spüren Verlangen **HABEN WOLLEN**



Unsere Bewertungen sind blitzschnell, und meist geschehen sie ganz unbewusst, wie auch unsere Reaktionen darauf

1

Dem Reiz ...

... von außen

- sehen
- riechen
- hören
- schmecken
- körperlich spüren/fühlen

... von innen

- Gemütsstimmungen
- Emotionen
- Gedanken

2

... folgt unbewusst das Gefühl / die Bewertung



UNANGENEHM



NEUTRAL



ANGENEHM

3

... und die bestimmt unsere Reaktion

Nicht haben wollen

- das ist mir unangenehm
- das mag ich nicht und ich reagiere z. B. mit Ablehnung, Abwertung, Ärger, Wut ...

Neutral

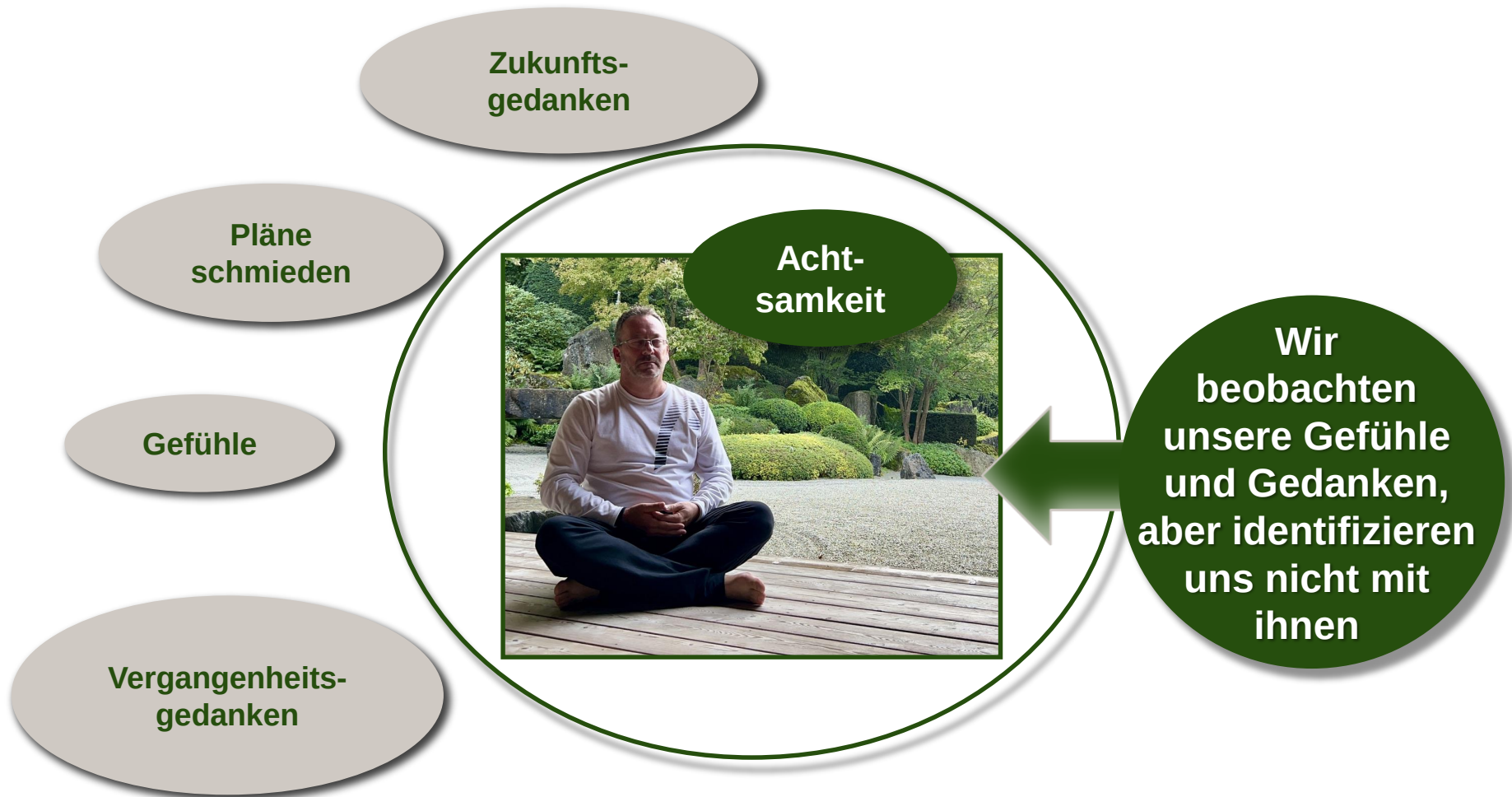
- Spüren wir kaum

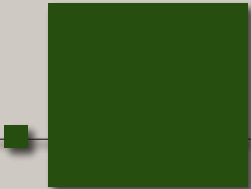
(Mehr) haben wollen

- das ist mir angenehm
- davon mag ich mehr – sogar dann, wenn ich schon satt bin



Bewusst: Im Bewusstheitszustand mit Achtsamkeit werden wir zum wohlwollenden Beobachter und inneren Zeugen





„Schon gewusst?

***20 Prozent der gesamten Körperenergie
verbraucht allein das Gehirn, obwohl es
nur 2 Prozent des gesamten Körpers
ausmacht.***

- Bild am Sonntag vom 10.08.2025 -

Achtsamkeit trainiert unseren inneren Beobachter. Wir übernehmen Verantwortung für unsere Gefühle und Gedanken

NEU: Der innere wohlwollende Beobachter

- Was geht gerade in mir vor?
- Ist Freude und Zufriedenheit in mir?
- Oder will es der Wunschgeist anders haben, als es gerade ist?
- Es ist wie es ist. Mitfühlend annehmen, ohne zu werten

Der (Wunsch-) Geist

- Der Wunschgeist. Er bringt uns weg vom Hier und Jetzt
- Wenn wir uns mit ihm unbewusst identifizieren, kann das eine Quelle für eigene Unzufriedenheit werden
- Unsere Gedanken (heilsame und weniger heilsame) drücken sich als Emotionen im Körper aus

Der Körper

- Wir können in den eigenen Körper hineinspüren
- Wo zeigt sich Schmerz, wo ist man entspannt?
- Die Achtsamkeit nimmt alles wahr, ohne es verändern zu wollen (Wunschgeist) – beobachtet, wie es sich verändert



Es ist schwer, den eigenen Wunschgeist an die Leine zu nehmen.
Wir lernen mit diesen zu tiefst menschlichen Schwierigkeiten wohlwollend umzugehen.
Das lässt unser **Selbstmitgefühl**, die Wertschätzung für uns selbst, wachsen.



Unsere Freiheit liegt im Raum zwischen Reiz und Reaktion. Wir haben immer eine Wahl!

Unbewusst

Reiz

Reaktion

- Auf einen Reiz von Innen oder Außen folgt die Wertung / das Gefühl: *unangenehm, neutral oder angenehm*
- Die sofortige Reaktion darauf gibt uns keine Wahlmöglichkeit
- Z. B. Stau = unangenehm = Ich ärgere mich!
- Wir reagieren „emotional“ und das kann „Folgen“ haben

Bewusst

Reiz

Acht-
samkeit

Reaktion A
oder

Reaktion B

- Die Achtsamkeit (der wohlwollende Beobachter) nimmt den Reiz wahr und benennt ihn, z. B. Stau auf der A3
- Er nimmt das aufkommende Gefühl von angenehm, neutral oder unangenehm wahr, ohne es zu verändern
- Er benennt das Gefühl, aber identifiziert sich nicht damit und schafft somit Raum für neue (Wahl-) Möglichkeiten:
 - Ich kann mich ärgern, aber es auch sein lassen
 - Ich kann Freunde anrufen, oder
 - Ich könnte ein Hörbuch hören
- Zwischen Reiz und Reaktion gibt es eine Lücke. Diese Lücke ist der Schlüssel für Dein inneres Wachstum



**Achtsamkeit auf Deine Reaktionen kann Dir also hilfreich sein,
besser auf Dich und andere aufzupassen**

Sehen

Hören

Riechen

Spüren

Schmecken

Denken

Reiz

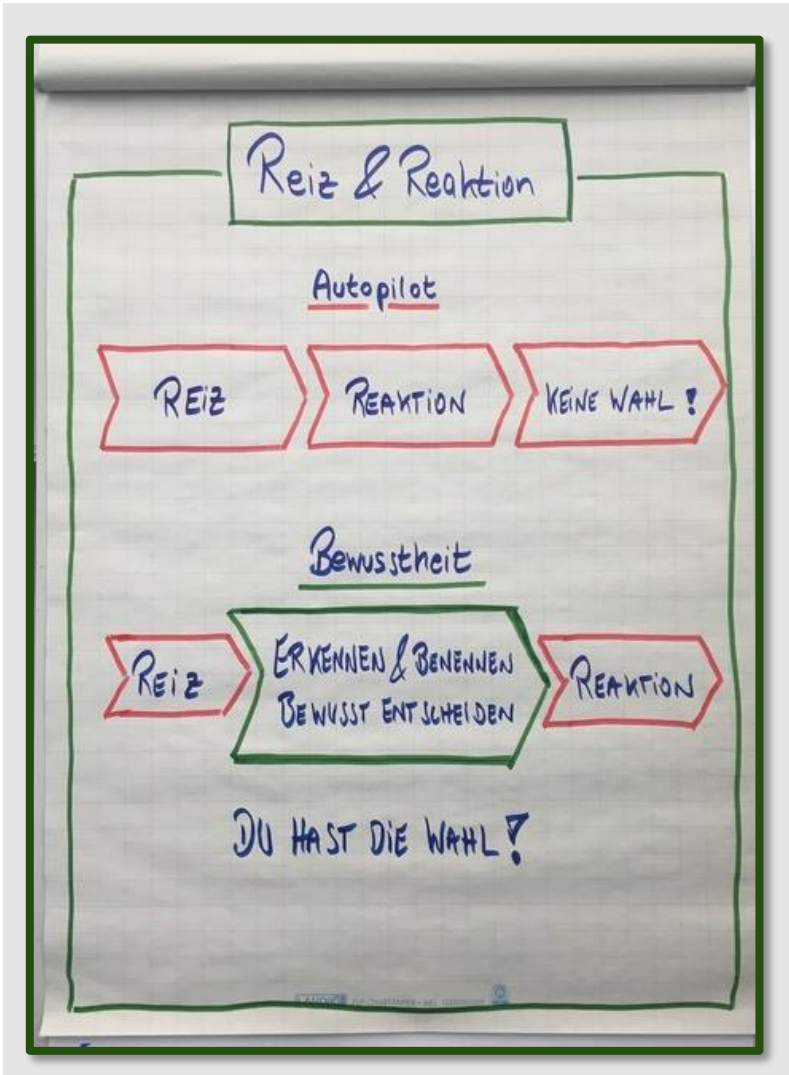
Achtsamkeit im Alltag

**erkennen,
benennen,
annehmen,
loslassen**

**Bewusste
Reaktion**

Wir haben die Wahl!

Der Preis heißt Eigenverantwortung



Bewusstheit

Mit Achtsamkeit erleben wir die Welt auch mit unseren sechs Sinnen, aber wir schalten den Autopilot-Modus ganz bewusst aus und übernehmen selbst das Steuer

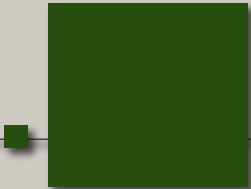
Unsere Wahrnehmungen / Reize / Sinnes-eindrücke sind erkannt und benannt und werden nicht mehr automatisch von unseren Vorerfahrungen gefärbt

Mit Achtsamkeit haben wir somit eine Wahl uns bewusst für die eine oder andere Reaktion zu entscheiden

Der Preis:

Wir nehmen dafür die Eigenverantwortung und werden unseres „Glückes Schmied“





***„So wie Deine Augen Dich im Spiegel
selbst erkennen und sehen können,
kann deine Achtsamkeit
„das - sich – selbst - bewusst – sein“
Deine eigenen Gedanken
erkennen und sehen“***

-Stefan Barthmann-



Du bist nicht der Denker! Befrei Dich von Deinen Gedanken, denn darin liegt auch die Ursache für Deine Unzufriedenheit

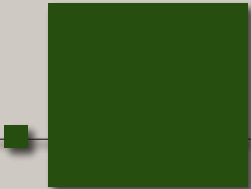


- „Ich denke – also bin ich“ ist ein grundlegender Irrtum
- Die meisten Menschen leben in diesem Irrtum und identifizieren sich mit ihren Gedanken und Gefühlen
- Das ist zugleich das größte Hindernis auf dem Weg zur Zufriedenheit
- Der Denker nimmt die Gegenwart aus der Brille der Vergangenheit wahr und verstrickt sich gerne in immer wiederkehrende Schwierigkeiten und Gedankenmuster
- „Ich bin“ - auch ohne meine „Gedanken“
- Diese Erfahrung von „Freiheit“ kannst Du in der Stille spüren. Beispiel: Ich erkenne den Ärger in mir, aber ich entscheide mich bewusst dafür, mich nicht zu ärgern



Neugierig? Dann beobachte mal, ob Du Deine Gedanken zum Beispiel während des Zähneputzens still werden lassen kannst!





***„Gedanken sind wie Kinder,
die du ins Bett legst,
wenn sie noch nicht müde sind“***

-Osho-



Mit dem Training der Achtsamkeit übernimmst Du die Verantwortung für Dein Denken

Eigen- Verantwortung

- Um ein selbstbestimmtes und bewusstes Leben führen zu können, gilt es vor allem zu erkennen, dass nur Du selbst für Dein Leben verantwortlich bist
- Das bedeutet, dass Du dafür verantwortlich bist, dass
 - es Dir gut geht
 - Du Deine Ziele und Wünsche erreichst
 - Du ein erfülltes glückliches Leben führst
- Hindernis erkennen: Gerne machen wir unser Wohlbefinden abhängig von anderen Menschen, von den Umständen oder vom Schicksal. Unser Leben eigenverantwortlich in die Hand zu nehmen, ist deshalb nicht leicht. Wir sind es zu sehr gewohnt, uns gegenseitig Verantwortungen zuzuschieben und fühlen uns deshalb vielleicht bei solchen Aussagen provoziert
- Wenn Du Verantwortung für Dein Denken übernimmst, mache Dir bewusst, dass Dein Denken ein Prozess ist. In diesem Prozess konstruierst Du Deine subjektive Wirklichkeit
- Dein Denken und Deine Vorstellungen sind geprägt von automatischen Denkfehlern und von **tief verwurzelten Glaubenssätzen / Antreibern**
- **Innere Antreiber** prägen Deine eigene Wahrnehmung der Realität. Sie bestimmen einen Teil Deiner Landkarte, mit der Du Dich in einer komplexen Welt orientierst. **Nimm Dir die Zeit diese kritisch zu überprüfen**



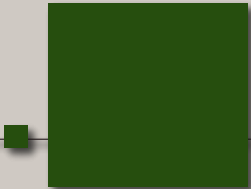
Vermeide Denkfehler und werde Dir darüber im Klaren, dass Dein Denken von verschiedenen Antreibern beeinflusst ist

2

Antreiber	Charakteristische Glaubenssätze	Stärke	Negative Übertreibung
Sei Stark!	- ich komme alleine zurecht - Ich zeige keine Gefühle. Wie es in mir aussieht, geht keinen etwas an. Ich bewahre Haltung nach außen - Ich beiße die Zähne zusammen - Ich bin auf das Schlimmste gefasst. Mich erschüttert nichts so leicht	- Steht Dinge durch - Vermag sich zu distanzieren (dissoziieren) - Beweist Selbstdisziplin - Bewahrt Ruhe in der Krise	- Fragt nicht um Hilfe - Ist von den Gefühlen abgeschnitten - Macht Dinge mit sich selbst aus - Verfällt in eine pessimistische Weltsicht
Sei perfekt!	- Eine Arbeit mache ich gründlich. Ich mag keine Schlamperei - Ich finde immer noch etwas zum Verbessern - Mache bloß keine Fehler - Ich muss stets noch besser werden	- Strebt nach Vollkommenheit - Will stets 180% geben - Arbeitet genau, sorgfältig, präzise. - Ist stets dabei, sich weiter zu verbessern	- Nimmt Vorschläge persönlich - Kann schlecht mit Kritik und Fehlern umgehen - Fühlt sich nie gut genug - Kann die „Fünf“ nicht gerade sein lassen
Beeil dich!	- Ich bin ständig in Bewegung und dauernd beschäftigt. Ich darf keine Zeit verschwenden - Ich mache gern mehrere Dinge gleichzeitig - Ich fühle mich als Motor, der Dinge voranbringt - Mache schnell. Sei immer auf Trab	- Erledigt viel - Hat ein gutes Gefühl für Zeit - Bringt Dinge voran - Arbeitet zügig	- Kann schlecht mit gutem Gefühl abschalten und nichts tun - Ist immer gehetzt - Hat wenig Geduld - Macht in der Eile Flüchtigkeitsfehler
Mach es allen recht!	- Es fällt mir schwer, Nein zu sagen - Akzeptiert zu werden ist wichtiger als eigene Interessen durchzusetzen - Positive Bestätigung und Harmonie sind mir sehr wichtig - Sei lieb und freundlich. Bloß kein Streit.	- Nimmt sich selbst nicht so wichtig - Besitzt hohe Empathie - Ist hilfsbereit - Ist sehr zugewandt	- Sagt nicht Nein - Findet oder vertritt keinen eigenen Standpunkt - Geht Konflikten aus dem Weg - Vernachlässigt eigene Bedürfnisse
Streng dich an!	- Erfolge muss man hart erarbeiten. Nur Schweres ist wertvoll - Mühe dich bis zum Letzten - Reiß dich zusammen - Das kannst du noch besser - Wer nie aufgibt, erreicht alles - Ich schaffe es auch ohne Hilfe!	- Setzt sich ein - Zeigt Durchhalte-Vermögen - Setzt Dinge engagiert um - Übernimmt Verantwortung	- Schätzt den Erfolg, der zufliegt, nicht hoch - Ist nie zufrieden mit dem Erreichten - Schließt Dinge nicht ab - Verzettelt sich

2





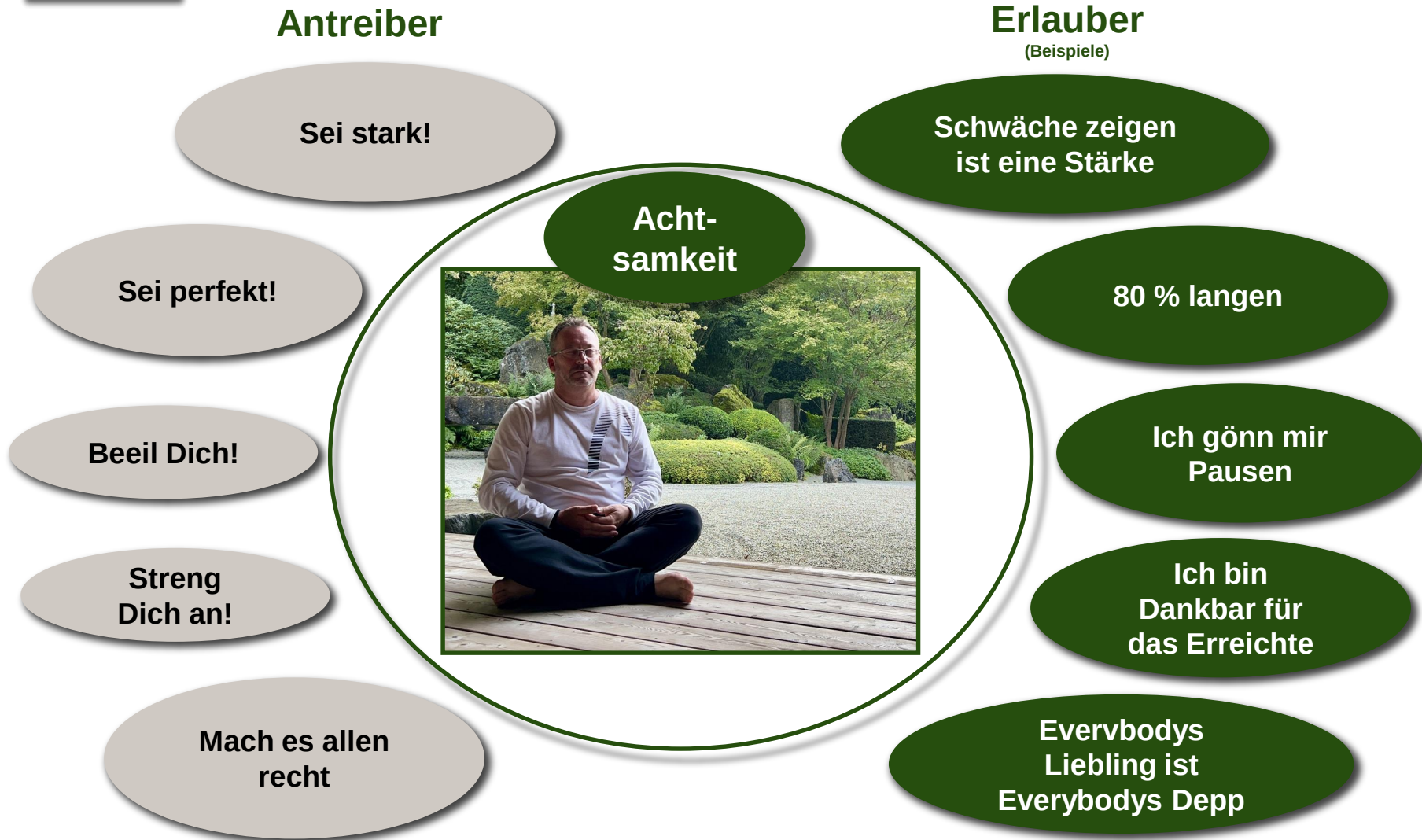
***„Wenig hilfreiche Glaubenssätze:
-Ich muss die oder der Beste sein, oder
- Ich darf keine Fehler machen.***

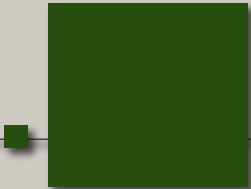
***Wer so denkt, der macht sich selbst den
Leistungsdruck!“***

-Stefan Barthmann-



Mit Achtsamkeit erkennst Du Deine inneren Antreiber und kannst Ihnen Deine eigenen „Erlauber“ gegenüberstellen





***„Perfektionismus ist der sicherste
Weg, um unglücklich zu sein“***

-Eckhard von Hirschhausen-



Muskelpanzer: Wiederholte emotionale Erfahrungen setzten sich als chronische Spannungsmuster im Körper fest



Der Psychoanalytiker Wilhelm Reich meinte mit „Muskelpanzer“, dass sich **wiederholte emotionale Erfahrungen als chronische Spannungsmuster im Körper festsetzen.**

Nicht als starre Diagnose, sondern als beobachtbare Tendenz: Der Körper „lernt“, sich zu schützen.

Der Körper merkt sich nicht die Geschichte, sondern die Schutzstrategie.

Was früher geholfen hat zu überleben, wird später oft zur unbewussten Gewohnheit.

Muskelpanzer sind also keine Fehler, sondern intelligente Anpassungen, die heute neu reguliert werden dürfen.

Muskelpanzer: Welche werden Dir bei Dir bewusst?

2

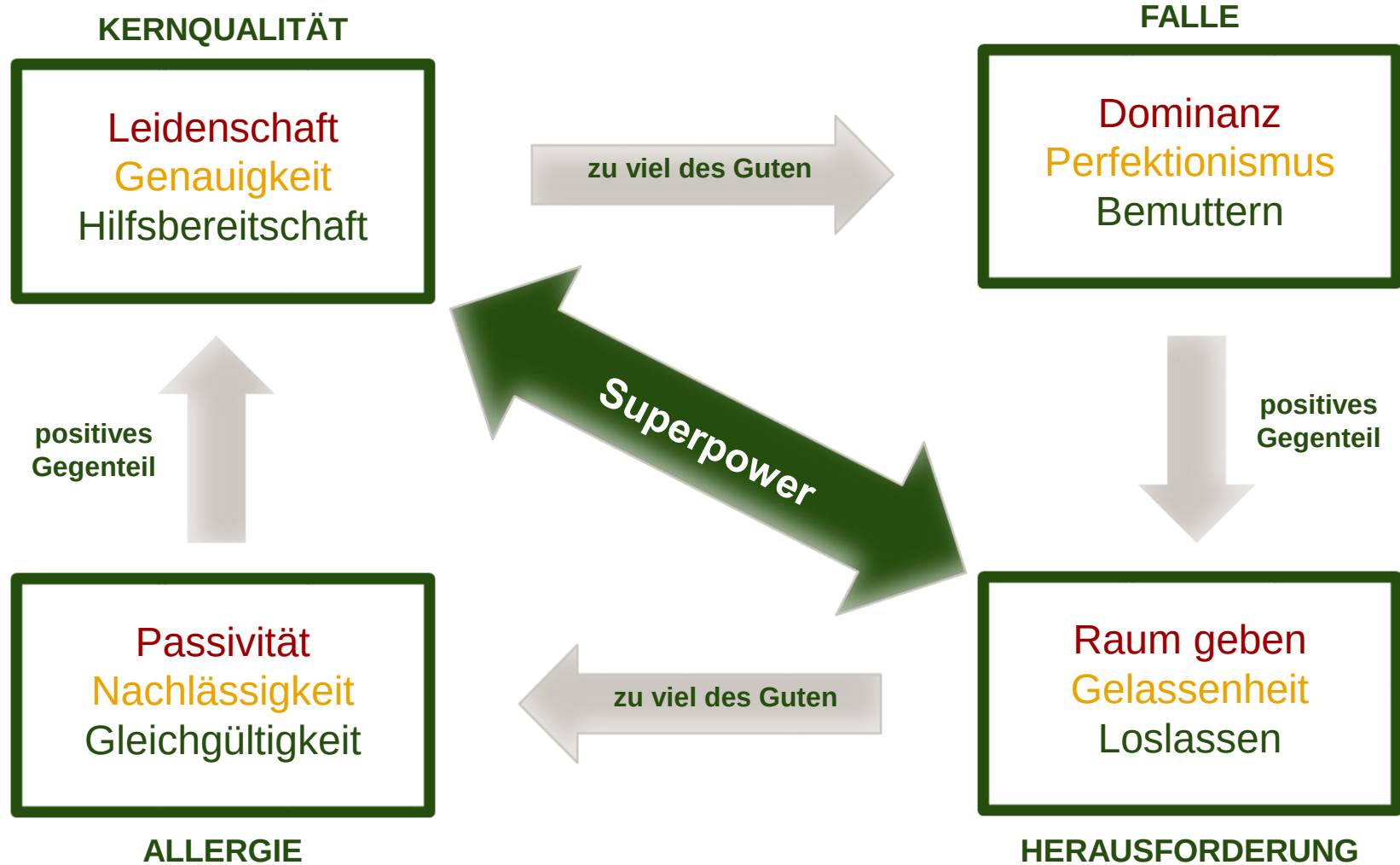
Panzer auf Grund der Lebensgeschichte / emotionalen Erfahrung	Körperliche Spur	Innere Logik	Im Alltag	Achtsamkeitsimpuls
Hals- und Kieferpanzer Ein Kind wächst in einem Umfeld auf, in dem Wut, Weinen oder Widerspruch nicht erlaubt waren: „Sei artig, sei brav“, „Reiß dich zusammen“, „Mach keinen Ärger“.	▪ Verspannter Kiefer ▪ fester Hals, ▪ flache Stimme ▪ Schluckdruck, ▪ Räusperzwang ▪ Enge im Nacken	Der Körper hat gelernt: Gefühle zurückhalten = Sicherheit	▪ Schwierigkeiten, klar Nein zu sagen, ▪ Emotionen zu zeigen oder laut zu sprechen	▪ Sanftes Gähnen, Summen, ▪ Kieferlockerung, bewusstes Ausatmen über den Mund
Schulter- und Nackenpanzer Ein Kind hat früh Verantwortung übernommen, wenig Unterstützung erhalten, (zu) viel Pflichtgefühl entwickelt	▪ Hochgezogene Schultern ▪ Daueranspannung im Nacken ▪ Spannungskopf-schmerzen ▪ Gefühl von „Last tragen“	Der Körper bleibt im Bereitschaftsmodus: Ich darf nicht loslassen	▪ Schwierigkeiten zu entspannen, schlechtes Gewissen bei Pausen	▪ Schulterkreisen, bewusstes „Schultern sinken lassen“, Atem in den Rücken lenken
Bauchpanzer Unberechenbares Umfeld, emotionale Unsicherheit, häufige Angst oder Druck.	▪ Fester Bauch ▪ Flache Atmung ▪ Verdauung sensibel ▪ Gefühl von innerer Anspannung	Der Körper schützt die empfindlichen Organe – wie ein inneres Zusammenziehen	▪ Schnelles Stressen, wenig Vertrauen ins Loslassen	▪ Bauchatmung: Hände auf den Bauch legen, langsames Verlängern der Ausatmung
Brustpanzer Emotionale Kühle, wenig Nähe, Trauer oder Freude wurden nicht gezeigt.	▪ Starre Brust ▪ Eingeschränkte Atemtiefe ▪ Rundrücken oder steife Haltung ▪ Gefühl von innerer Distanz	Gefühle werden „eingefroren“, um nicht verletzt zu werden	▪ Schwierigkeit mit Nähe, Mitgefühl oder tiefer Freude	▪ Brust öffnen (Arme weit), weiche Atemräume schaffen, bewusste Herzraumwahrnehmung
Becken- und Gesäßpanzer Frühes Durchhalten, wenig Raum für Genuss, Spiel oder Verletzlichkeit.	▪ Festes Gesäß ▪ Eingeschränkte Hüftbeweglichkeit ▪ Spannung im unteren Rücken ▪ Wenig Erdung	Kontrolle statt Hingabe	▪ Schwierigkeit, sich zu entspannen, Freude zuzulassen oder Vertrauen zu spüren	▪ Beckenkreise, sanftes Schwingen, bewusstes Spüren der Füße am Boden

2



Selbstbewusstsein (self-awareness)

Sei Dir Deiner „Kernquadrate“ selbst bewusst



Die Kunst der Versenkung (Meditation) schult Dein Bewusstsein und verhilft Dir zu mehr Gegenwärtigkeit

Selbst- erkenntnis

- Ob Herzensgebet, Vipassana oder Zen: Meditation kennt viele Formen
- Vipassana wurde in Indien vor über 2500 Jahren von Prinz Gautama, dem historischen Buddha (= der Erwachte), als eine universelle Methode zur Entwicklung von Geistesklarheit und zum Reduzieren von Leiden gelehrt
- Dieses frei zugängliche Geistestraining strebt die Beseitigung gedanklicher Schwierigkeiten und letztendlich Befreiung von Unzufriedenheit an
- Vipassana ist ein Weg der Selbstveränderung durch Selbstbeobachtung
- Der Schwerpunkt des geistigen Trainings liegt auf der bewussten Erfahrung von körperlichen und geistigen Vorgängen und ihrer Wechselbeziehungen
- Die Art und Weise, wie Dein Denken, Deine Gefühle, Deine Urteile und Empfindungen als Reaktion auf äußere und innere Reize entstehen, werden klar erkannt und Du gewinnst tiefere Einsichten (Vipassana)
- Durch direkte Erfahrung verstehst Du, wie Du Fortschritte machst und wann Du wieder zurückfällst, wie Du selbst Unzufriedenheit schaffst oder Dich davon befreist
- Die alltägliche Übung der Achtsamkeit führt schließlich zu einem friedvollen Geist voller liebender Güte, **Mitgefühl**, Mitfreude und Gleichmut



Bewusste Wahrnehmung ermöglicht Dir, Deine Gedanken zu wandeln und Dein (Selbst-) Mitgefühl wachsen zu lassen

Für das (Selbst-) Mitgefühl

förderlich / konstruktiv

- Anerkennen: Schwierigkeiten gehören zum Leben, auch zu meinem
- Radikale Akzeptanz: Mich selbst und andere Menschen und Situationen so sehen und annehmen, wie sie sind
- Wahrnehmen, annehmen und mich und andere wertschätzen
- Den Geist des Anfängers bewahren: Neugier und Experimentierfreude
- Dankbarkeit für das, was ist, trainieren
- Volle Konzentration auf das, was gerade geschieht „Gegenwärtigkeit“

hinderlich / destruktiv

- Ignorieren der Tatsachen
- (Ab-) werten, vergleichen, verurteilen
- Andere ändern wollen
- Wegschauen, ablehnen und ausgrenzen
- Ungeduldig sein, perfekt sein wollen, nicht zu sehen, was man schon kann
- Unrealistische Ziele als Druckmittel einsetzen
- Zu viele Dinge gleichzeitig tun wollen
- Informationen so filtern, um sein eigenes Weltbild / innere Haltung nicht überprüfen oder anpassen zu müssen



Mitgefühl kannst Du trainieren

Die „Liebende-Güte-Meditation“ ist eine wirksame Methode

Vom Mitleid...

Ein Beispiel:

Da ist ein Bettler

Man gibt ihm aus Mitleid
einen Euro

Sieht dabei aber tunlichst
weg und geht rasch
weiter

... über Empathie

Ein Beispiel:

Man kann sich mit dem Leid und den
Gefühlen eines anderen Menschen verbinden.
Man kann fühlen, was der andere fühlt, belässt es
aber dabei.

Eine junge Internistin sieht seit Jahren auf der
Intensivstation Menschen, von denen sie weiß,
dass sie vielleicht mit Beeinträchtigungen oder
Schmerzen weiterleben müssen oder gar sterben
werden.

Sie sieht täglich deren Leid, Angst und
Verzweiflung. Sie fühlt als empathischer Mensch
alles mit. Sie beginnt sich vor den Begegnungen
zu fürchten und würde sie lieber meiden.

Bleibt man bei der Empathie stehen, kann das zu
emotionaler und auch physischer Erschöpfung
führen*

... zum Mitgefühl

Ein Beispiel:

Nach einem Mitgefühlstraining
verändert sich ihre Sichtweise

Sie wünscht ihren Patienten, dass
sie Heilung finden mögen und
wenn das nicht möglich ist, ihre
Situation annehmen und liebevoll
und mitfühlend mit sich umgehen
können

**Empathie ist der erste
Schritt zum Mitgefühl!**



Mögest Du glücklich sein, mögest Du Dich sicher und geborgen fühlen,
Mögest Du gesund sein, mögest Du sorgenfrei und unbeschwert leben



Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Ziele

Einführung

Was ist
Achtsamkeit?

Acht gute
Gründe, warum
wir Achtsamkeit
brauchen?

1.ter Grund

Gesundheits-
vorsorge

2.ter Grund

Stärkende
Gewohnheiten

3.ter Grund

Mehr
Konzentration

4.ter Grund

Wir werden
Fit for Change

5.ter Grund

Klarheit fördert
Effektivität und
Effizienz

6.ter Grund

Gelungenere
Beziehungen

7.ter Grund

Mehr
Mitgefühl

8.ter Grund

Mehr
Wertschätzung

Was sagt die
Hirn- und
Glücks-
forschung?

Wie kann
Achtsamkeit
mir helfen,
besser auf
mich
aufzupassen?

Wie kann
Achtsamkeit
trainiert
werden?

Was bedeutet
es, achtsam im
Alltag zu sein?

Was bedeutet
es, achtsam im
Tennis zu
sein?

Was bedeutet
es, achtsam
bei dem Essen
zu sein?

Welche
Hindernisse
können mir auf
diesem Weg
begegnen?

Wie kann ich
mit den
Heraus-
forderungen
umgehen?

Wie verändert
Achtsamkeit
meinen
Mindset?

Wie kann ich
Achtsamkeit
fest im Alltag
verankern?

Wie kann
Verstehen
helfen, Frieden
mit der
Vergangenheit
zu machen?

Warum
meditieren
Menschen oder
was hält sie
davon ab?

Fazit

Schlusswort



Drei mal drei Monate. So lange dauerten die drei Module der größten Meditationsstudie. Vielleicht eine Empfehlung?!?

Präsenz

- Mit den drei unten genannten Übungen des Präsenz-Moduls schulst Du Deine Aufmerksamkeit und Dein Körpergewahrsein
- Atem –Meditation
- Bodyscan
- PMR

Perspektive

- Mit den beiden Meditationen des Perspektive-Moduls schulst Du Deine sozio-kognitiven Fähigkeiten
- Gedanken-Meditation
- Paar-Perspektive-Meditation

Affekt

- Mit den beiden Meditationen des Affekt-Moduls stärkst Du Dein Mitgefühl und den Umgang mit schwierigen Emotionen
- Metta-Meditation
- Paar-Affekt-Meditation



Inneren Frieden erlangst Du durch stetes Üben Deiner Achtsamkeit. Dein Werkzeug ist die Achtsamkeitsmeditation



Atem-Meditation: Im Sitzen, Liegen, Gehen lernst Du das Etikettieren und Loslassen der abschweifenden Gedanken



- Die Gedanken führen Dich weg vom Hier und Jetzt
- Dein Beobachter erkennt das und benennt die Gedanken und hängt ihnen ein Etikett an z. B. Zukunft, Vergangenheit, Zweifel, Freude, (Nicht-) Haben wollen, usw.
- Radikale Akzeptanz – es ist wie es ist. Du nimmst Deine Gedanken oder Gefühle so an wie sie sind und lehnt sie nicht ab – vielleicht brauchst Du auch noch etwas, um es anzunehmen?
- Dann lässt Du Deine Gedanken bewusst los und haftest ihnen nicht mehr an
- Du wendest Deine Aufmerksamkeit zurück zum Atem oder den Körperempfindungen
- Dieses Training macht Dich fitter und geübter darin, Deine Aufmerksamkeit besser zu fokussieren und das Gegenwärtige direkter zu erfahren



Gedanken erkannt – benannt – angenommen – gebannt
Erkennen – nicht tadeln – wandeln

Der Atem ist unser bester Freund und ständiger Begleiter. Verbinde Dich ganz bewusst mit ihm



Worum geht es?

Wir können mit unserem Atem bewusst das vegetative Nervensystem (den Parasympathikus = Entspannungsnerv) beeinflussen und Stress abbauen

Unser Atem ist ein empfindlicher Seismograf für unseren inneren Zustand. Sind wir gestresst, nervös, ängstlich oder haben Schmerzen, wird er automatisch schneller und flacher und endet in der Brust

Sind wir hingegen ruhig, gelöst und glücklich, atmen wir langsam und tief. Atempausen können eintreten und bewusst wahrgenommen werden

Wird die Atmung ruhiger, wird auch der Geist ruhiger. Dafür sorgen Sympathikus und Parasympathikus - Teile des vegetativen Nervensystems, die als Gegenspieler den Wechsel zwischen An- und Entspannung in unserem Körper steuern.

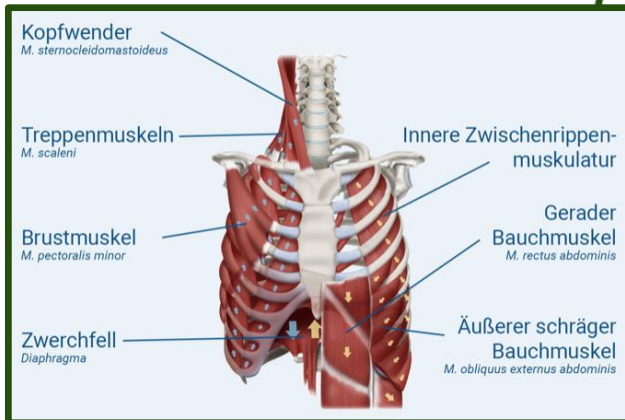
Wir können die „Atem-Geist-Verbindung“ erleben



**Atem ist Leben und in ihm steckt die Weisheit des Lebens.
Er kommt und geht – wie alles kommt und gehen muss (Annica)**

Zum Einstieg

Anatomie der Hauptatem- und Atemhilfsmuskulatur



Die **Hauptatemmuskulatur** besteht aus dem **Zwerchfell** (Diaphragma) und der **Zwischenrippenmuskulatur** (den Musculi intercostales). Beide sind bei jedem Atemzug in Ruhe aktiv.

Wird eine verstärkte Atemarbeit benötigt (z.B. im Sport) wird die **Atemhilfsmuskulatur** eingesetzt.

Atemhilfsmuskulatur beim Einatmen (Inspirationsmuskeln / Inspiratoren)

Der Atemfluss bei der Einatmung erfolgt passiv durch die Erzeugung eines Unterdrucks innerhalb des Brustkorbes, durch welchen die Luft von außen einströmen kann. Die „Einatmenhilfsmuskeln“ sind so angeordnet, dass ihre Aktivierung den Brustkorb zu allen Seiten hin aufweitet, was den Unterdruck verstärkt und die Aufnahme von mehr Luft ermöglicht.

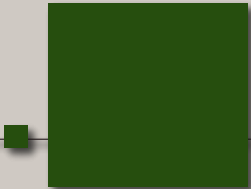
Zu den Einatmen unterstützenden Muskeln zählen:

- **Kopfwender** (Musculus sternocleidomastoideus):
Er zieht vom Schlüssel- und Brustbein ausgehend zur Schädelbasis und hebt den Brustkorb an.
- **Treppenmuskeln** (Musculi scaleni anterior, medius und posterior):
Sie ziehen von den Halswirbelkörpern zu den oberen Rippen und ziehen den Brustkorb ebenfalls nach oben auf.
- **Brustmuskeln** (Musculus pectoralis major und minor):
Sie verbinden Brustkorb mit dem Schulterblatt u. Oberarm und öffnen den Brustkorb zu den Seiten.
- **Hintere Sägezahn Muskeln** (Musculi serrati posterior):
Sie heben die oberen Rippen beim Einatmen an und senken die unteren Rippen beim Ausatmen. Sie erweitern die obere und untere Öffnung des Brustkorbes.

Atemhilfsmuskulatur beim Ausatmen (Expirationsmuskeln / Expiratoren)

Bei der Ausatemunterstützung werden Muskeln eingesetzt, welche den Brustkorb zusammen ziehen und somit helfen, die Luft aktiv herauszupressen. Dazu gehören:

- sämtliche Anteile der geraden (M. rectus abdominis) und schrägen **Bauchmuskeln**
- **Breitester Rückenmuskel** (Musculus latissimus dorsi / auch Hustenmuskel genannt), der sich über den unteren Rücken aufspannt und insbesondere beim Husten als Hilfsmuskel fungiert, sowie
- **Querer Brustmuskel**, welcher das Brustbein und die Rippen miteinander verbindet.



*„Vor lauter Angst
stockte ihm der Atem.“
Redewendung*

*„Ein freier Atem ist der Schlüssel zu innerer Ruhe,
Lebenskraft und Wohlbefinden.*

Doch viele Menschen atmen zu flach.

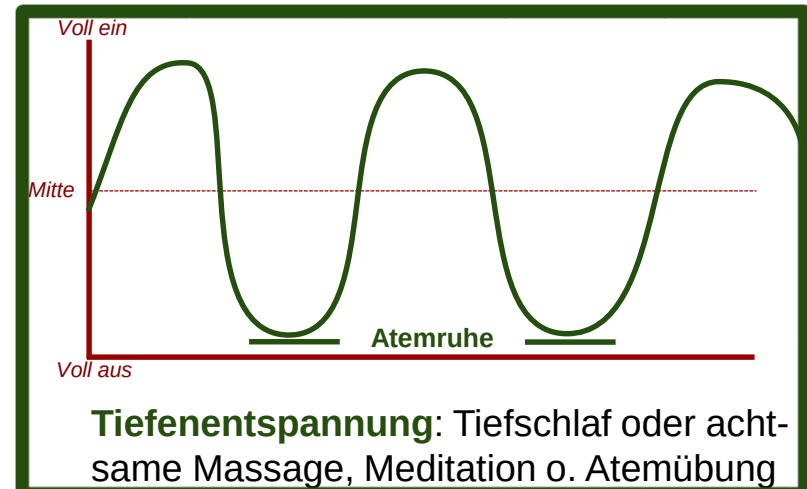
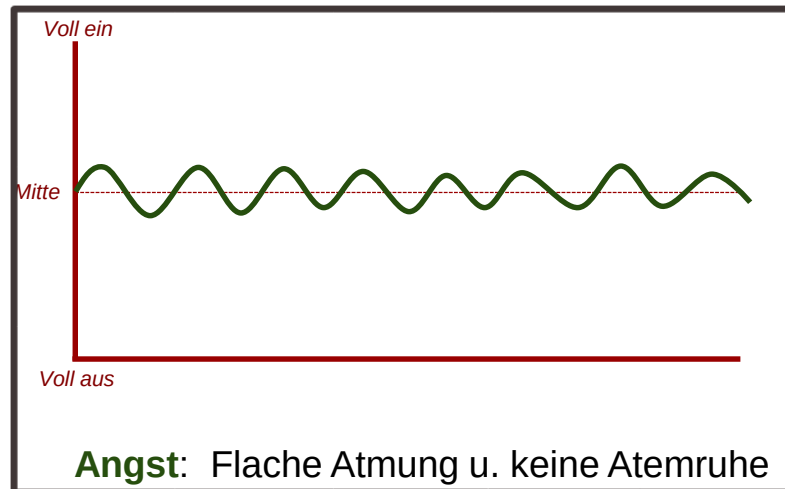
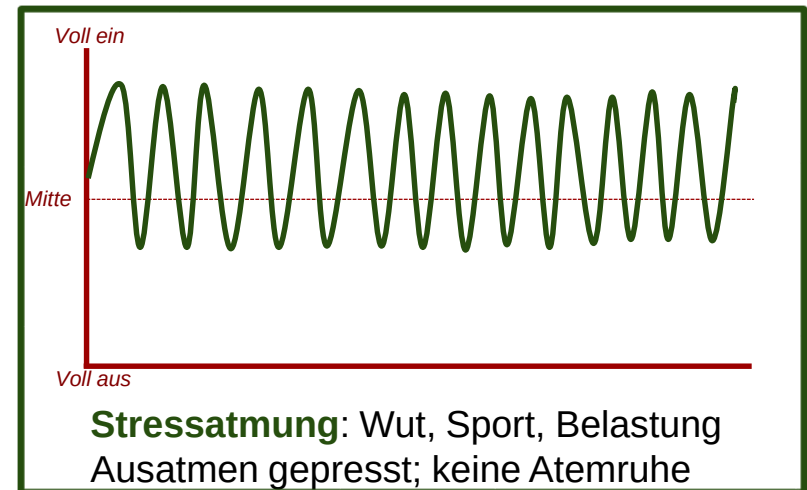
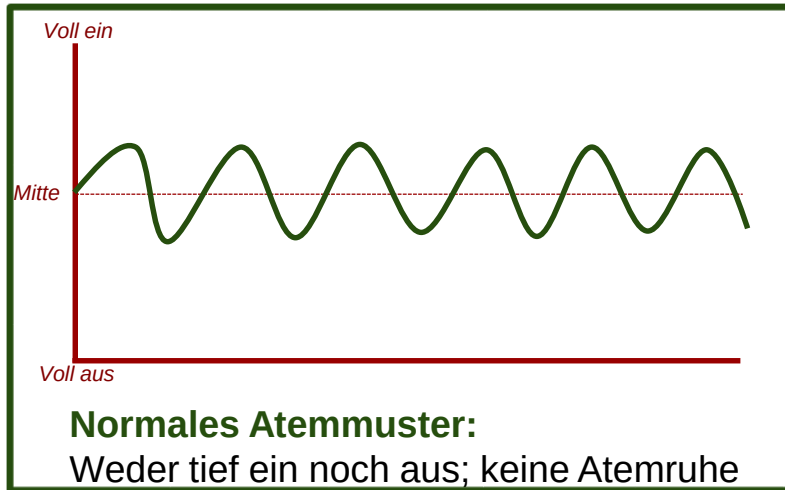
*Sie spüren Enge in Brust oder Bauch und merken
nicht, dass ihr Zwerchfell und ihre
Zwischenrippenmuskeln dabei verspannt sind.*

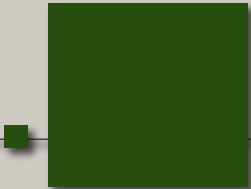
*Innere Anspannung hat eine Rückkopplung auf
unseren Muskeltonus.*

Was passiert bei Stress & Angst?

(Atem-) Muskeln verkrampfen „verspannen“ sich!“

Deine Atemfrequenz verrät Dir viel über Deinen inneren Anspannungsgrad. Dein Atem ist der Spiegel Deiner Seele



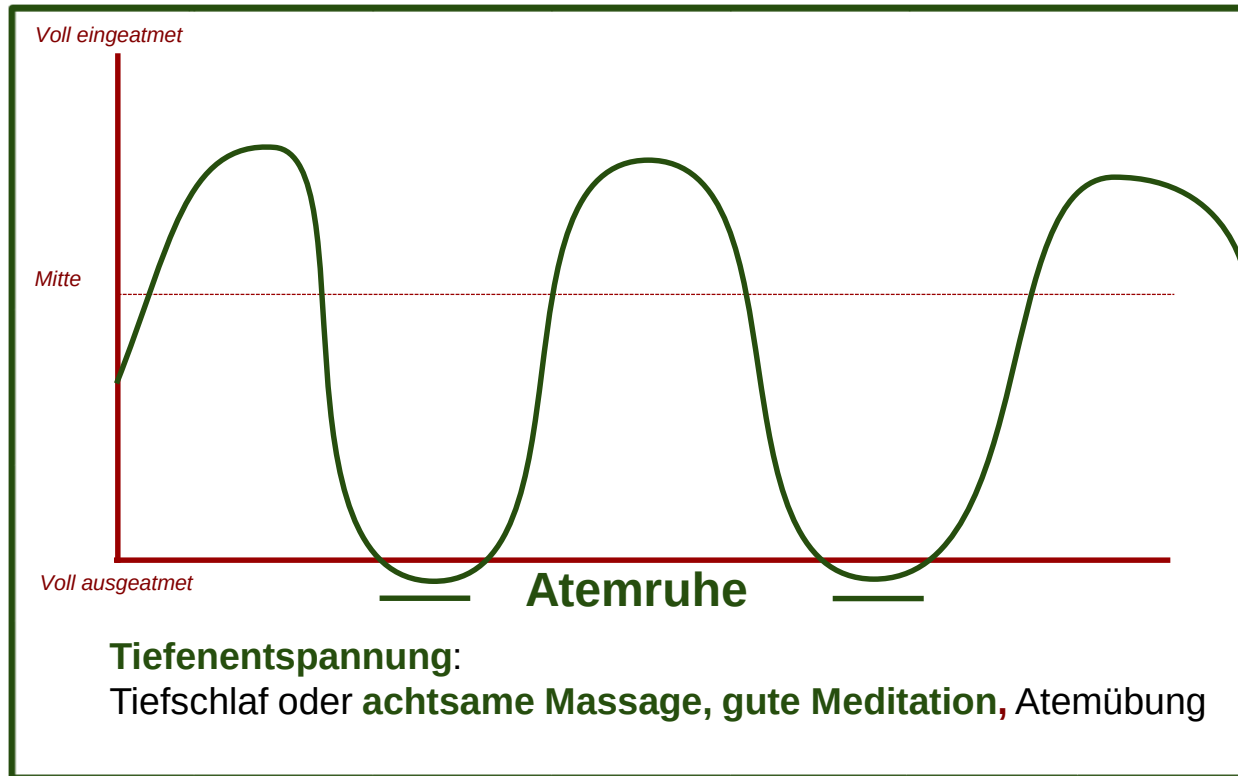


***„Der Atem ist das Pferd –
der Geist sein Reiter.“***

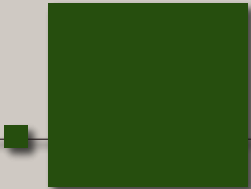
-Altes indianisches Sprichwort-



Hast Du schon mal in der Meditation Deine Atemruhe bewusst wahrgenommen?



Weil ich ganz loslassen kann (Ausatmen), bekomme ich alles, was ich brauche (Einatmen). Ich kann mir erlauben zu warten (Atemruhe)



„Manchmal muss Du nur

***ATMEN,
VERTRAUEN,
LOSLASSEN***

und schauen was passiert“



Atemübungen und Deine bewusste Atmung haben auf vier Ebenen wohltuende Auswirkungen

Körperlich

- Muskeln können sich leichter lockern
- Herzschlag und Atmung werden ruhiger
- Der ganze Körper fühlt sich wärmer, weicher und durchlässiger an

Emotional

- Gefühle wie Stress, Ärger oder Nervosität beruhigen sich
- Mehr innere Ruhe und Gelassenheit entstehen
- Man fühlt sich stabiler und sicherer

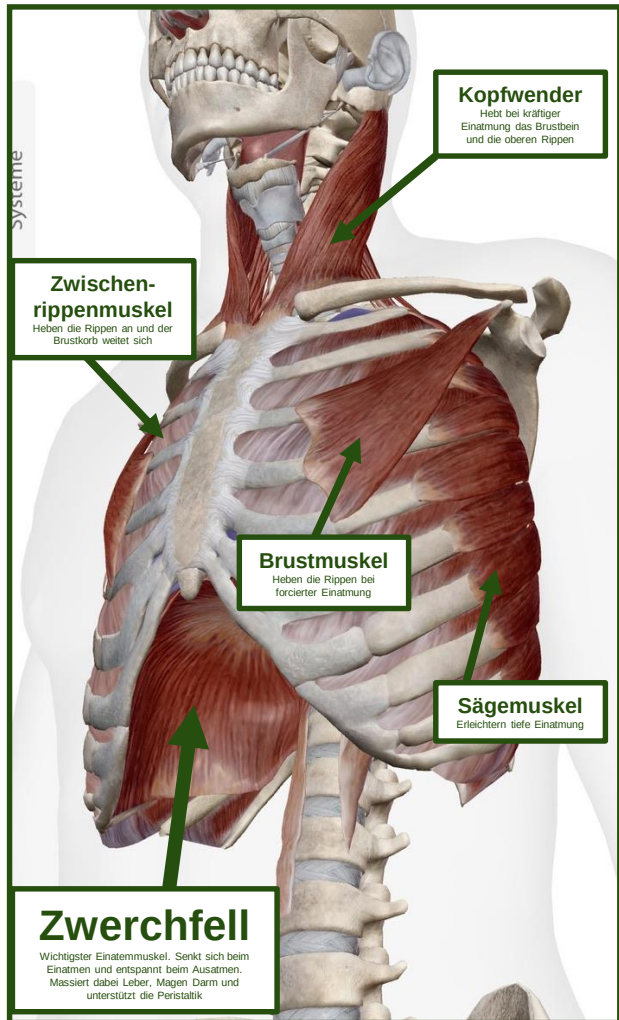
Kognitiv

- Der Kopf wird klarer und weniger voll
- Grübeln lässt nach
- Man kann sich besser konzentrieren und Entscheidungen leichter treffen

Nerval

- Der Parasympathikus (Ruhenerv / Vagusnerv) aktiviert den „Ruhe- und Regenerationsmodus“
- Der Körper schaltet also aus dem Alarmmodus heraus
- Verdauung, Schlaf und Regeneration funktionieren besser

Das Zwerchfell – der vergessene Hauptatemmuskel



Das Zwerchfell ist ein großer, kuppelförmiger Muskel der über den Bauchorganen liegt. Es kleidet die unteren sechs Rippenpaare von innen aus und zählt mit zu den größten Muskeln unseres Körpers. Seine Ausläufer reichen bis zum zweiten und dritten Lendenwirbel.

Durch sein Zentrum verlaufen wichtige „Verbindungen“ von oben nach unten (z.B. die Speiseröhre, die Aorta und Nerven) und von unten nach oben (z.B. die Hauptvene und Lymphbahnen).

Gleichzeitig liegen die zwei Lungenflügel und das Herz geschützt in seinem Herzbeutel auf dem elastischen Zwerchfell.

Unter ihm hängen wie an einer Leine die sehr große und schwere Leber, der Magen, der Darm und die Milz.

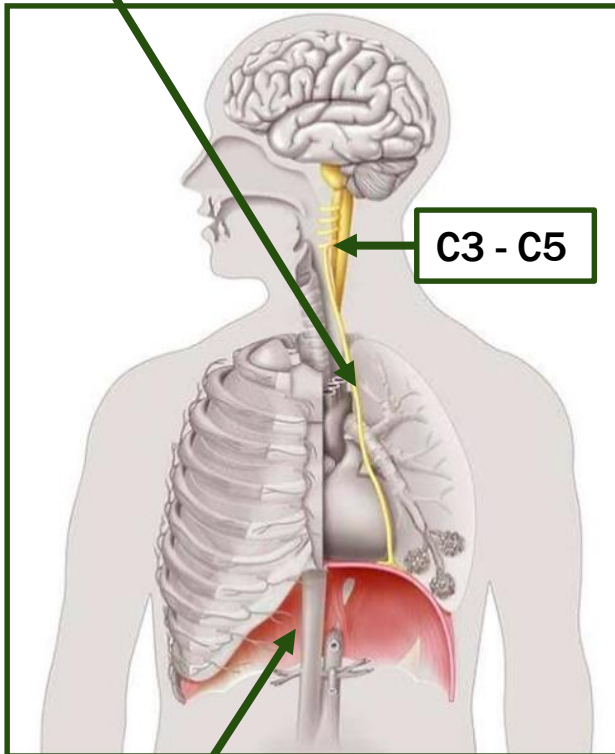
Wird normal geatmet, dann werden alle Organe durch das ständige Auf und Ab (**sechs bis acht Zentimeter**) ausreichend entstaut.

Wir benutzen unser Zwerchfell etwa 20.000 mal am Tag !

Zudem ist das Zwerchfell über Faszien und Nervenbahnen direkt mit dem Hals- und Nackenbereich verbunden.

Stress führt zu Zwerchfellanspannung, die Atmung wird flacher und Schulter-Nacken Beschwerden treten auf

Nervus Phrenicus



Zwerchfell

Stress aktiviert das sympathische Nervensystem, das Muskelanspannung im gesamten Körper fördert, insbesondere dort, wo „Kampf- oder Fluchtreaktionen“ assoziiert sind:

- Anspannung in Nacken- & Schultermuskeln als Schutzhaltung
- Erhöhte Anspannung im Zwerchfell und flache Atmung.

Das Zwerchfell wird vom Nervus phrenicus (NP) innerviert.

Er entspringt aus den Spinalnervenzwurzeln C3–C5 im Halsbereich und verbindet das Zwerchfell funktionell mit dem oberen Rücken und Nackenbereich.

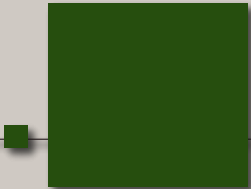
Wenn dort Verspannungen bestehen, kann das Zwerchfell blockiert werden – und umgekehrt kann eine Zwerchfellspannung auch den Nacken in Mitleidenschaft ziehen.

Wie oft atmen wir am Tag normal tief ein und aus?

Neben dem o.g. Stress blockieren Alltagshektik, falsche Haltung (z.B. vieles Sitzen) und Emotionen (z.B. vor lauter Angst stockt uns ...) diese harmonisch-rhythmische Bewegung oft.

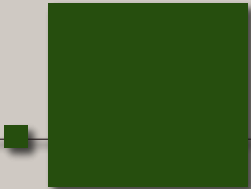
Die Folge ist ein flacheres Atmen mit einem „Tiefgang“ von nur drei bis fünf Zentimetern. Das Zwerchfell kann nicht mehr frei schwingen.

Die Atmung wird „hoch“ und die Schultern müssen mitarbeiten.



***„Lachen ist die beste Medizin.
Auch für das Zwerchfell“***





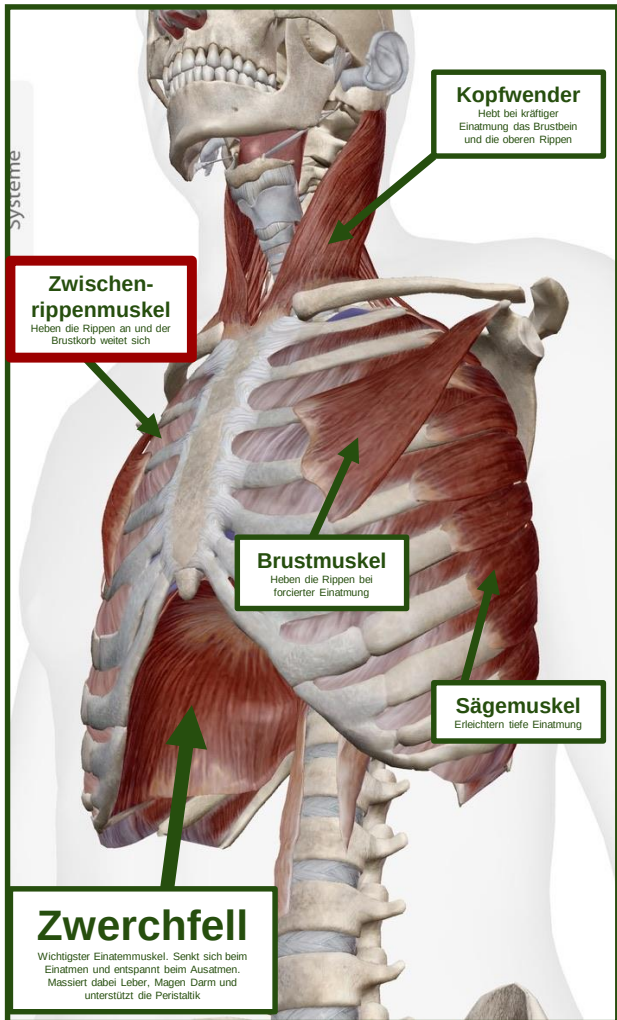
***„Wenn der Brustkorb weich ist, kann der Atem fließen.
Wenn der Atem fließt, beruhigt sich das Nervensystem.
Wenn das Nervensystem ruhig ist, lässt der Körper los.***

***Wir können diese
Atem - Körper - Geist Verbindung
in der Massage bewusst erlebbar machen“***

-Stefan Barthmann-



Wie wichtig sind entspannte Zwischenrippenmuskeln für eine natürliche freie Atmung?



Stell dir den Brustkorb wie einen **Fassreifen** vor. Beim Einatmen müssen sich die Rippen **nach außen und oben bewegen können**.

Die Zwischenrippenmuskeln steuern genau diese Bewegung. Sind sie weich und elastisch, kann sich der Brustkorb leichter öffnen und die Lunge kann sich gut füllen. Die Atmung fühlt sich frei und tief an.

Sind sie jedoch verspannt oder verkürzt, bleiben die Rippen eher „festgezurt“ und der Brustkorb bewegt sich kaum. Die Atmung wird flach, oft nur noch in den oberen Brustbereich oder den Hals. Das Zwerchfell kann nicht optimal arbeiten. Viele Menschen berichten dann über:

- Engegefühl in der Brust
- schnellen Atem
- Müdigkeit
- innere Unruhe und manchmal sogar Atemangst

Kurz gesagt:

**Entspannte Zwischenrippenmuskeln = beweglicher Brustkorb
= freie Atmung = ruhigeres Nervensystem.**

Diese vier Körperübungen sorgen für mehr Durchblutung und helfen die Atemmuskeln gezielt ansteuern zu können

Zwerchfell Aufdehnen *(im Liegen)*

- Ziel der Übung: Das Zwerchfell zu entspannen und zu lockern
- Lege Dich auf den Rücken und stelle die Beine leicht an. Achte darauf, dass der untere Rücken flach auf dem Boden liegt (Hohlkreuz vermeiden!)
- Versuche nun mit Deinen Fingern unterhalb Deiner letzten Rippe am Rippenbogen zu greifen. Mit jedem Atemzug sinke Stück für Stück tiefer unter die letzte Rippe und löse die Spannung

Rippen- beweglich- keit

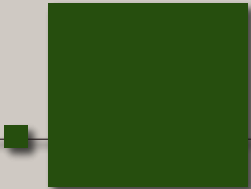
- Lege eine Hand auf den Bauch und die andere auf den Brustkorb
- Versuche möglichst den Bauch bei der Einatmung zu heben und fülle zudem den ganzen Brustkorb bis hoch zu den Lungenspitzen (unter dem Schlüsselbein) mit Deiner Einatmung
- Fördere damit Deine Körperbewusstheit auf die Beweglichkeit Deiner Zwischenrippenmuskeln

Rippen- Mobilisation

- Lege Dich zuerst auf eine Seite. Am besten legst Du Dir ein eingekrolltes Kissen oder ein Yoga Bolster zwischen Rippen und Becken.
- Versuche den oberen Arm Richtung Decke und über den Kopf zu legen, um so eine Dehnung in der oberen Flanke aufzubauen.
- Mache diese Übung fünf bewusste Atemzüge bevor Du die Seite wechselst.

Zwerchfell Aufdehnen *(im Stehen)*

- Achte beim Stehen auf einen guten stabilen Stand (z.B. hüftschmale Fußstellung)
- Atme bewusst ein und versuche gleichzeitig mit Deinen Fingern unter die letzte Rippe (soweit wie es möglich ist) zu fassen.
- Beuge Dich beim Ausatmen nach vorne und massieren dabei Dein Zwerchfellansatz unter der letzten Rippe



***„Atme tief ein, um deinen Geist nach
Hause zu Deinem Körper zu holen“***

Thich Nhat Hanh



Vier einfache Atemübungen, um gezielt Stress abzubauen

Entschleunigte-Atmung

- Verlangsamt sich unsere Atmung über längere Zeit, setzt das parasympathische Nervensystem (unser Ruhenerv) biologische Reparaturmechanismen in Gang
- Bewusstes langes Ausatmen beruhigt uns also und das lässt sich schon mit einer einfachen Übung erreichen
- Elf Minuten lang immer wieder vier Sekunden ein- und sieben Sekunden ausatmen!

Summ-Atmung

- Atme bewusst ein und atme verlängert auf einen Ton vor Dir hörbar summend aus
- Du kannst wechselnd auf U, O, A, E und I ausatmend tönen und spüre, in welcher Körperregion ein leichtes Vibrieren wahrnehmbar wird
- oder atme und summe auf einen Brummtönen aus und spüre auch hier, wo es im Körper vibriert

Wechsel-Atmung

- Bewusstes und langsames Atmen ist ein Baustein vieler Entspannungsverfahren. Die am besten erforschte Technik ist die Wechselatmung (aus dem Pranajama-Yoga)
- Dabei holst Du langsam durch das rechte Nasenloch Luft und atmest aus dem linken Nasenloch langsam aus und danach durch das linke Nasenloch ein und dem rechten aus und wechselst weiter ab

Fünf-Finger-Atmung

- Überall durchführbar und wenige Minuten können schon ausreichen
- Schließe die Augen und lege den Zeigefinger an den Daumen der anderen Hand an und führe ihn entlang der Finger. Beim Einatmen zur Fingerspitze hochführen und beim Ausatmen hinab. Dabei liegt Deine Aufmerksamkeit auf der Betrachtung Deines Atmens und dem Spüren der Berührung



Der Atem ist also unser bester Freund und ständiger Begleiter. Verbinde Dich ganz bewusst mit ihm. Es lohnt !

Fassen wir zusammen: Unser Atem ist also ein empfindlicher Seismograf für unseren inneren Zustand. Sind wir gestresst, nervös, ängstlich oder haben Schmerzen, wird er automatisch schneller und flacher und endet wie vorher beschrieben in der Brust.

Sind wir hingegen ruhig, gelöst und glücklich, atmen wir langsam und tief. Atempausen können eintreten und bewusst wahrgenommen werden.

Dafür sorgen Sympathikus und Parasympathikus - Teile des vegetativen Nervensystems, die als Gegenspieler den Wechsel zwischen An- und Entspannung in unserem Körper steuern.

Wird die Atmung ruhiger, wird somit auch der Geist ruhiger.

Wir können mit unserem bewussten Atem den Parasympathikus (Entspannungsnerv / Vagusnerv) indirekt beeinflussen und Stress abbauen und das „Kopfkino“ ausschalten.

Wir können also die „Atem-Geist-Verbindung“ erleben.

„Atem ist Leben“ und in ihm steckt auch eine Weisheit des Lebens:

- Er kommt und geht !
- Wie alles im Leben kommt und gehen muss (Annica).



Ein freies Zwerchfell bedeutet daher: leichter tief atmen – entspannter Nacken – ruhiger Geist – bessere Verdauung

Wenn wir tief in den Bauch atmen, bewegen wir das Zwerchfell nach unten. Dabei werden die Bauchorgane sanft massiert – die Darmtätigkeit (Peristaltik) wird angeregt (zur Info: über 90% des Glücks- bzw. Gelassenheitshormons Serotonin werden dort produziert !).

So unterstützt die tiefe Atmung die Verdauung – körperlich und seelisch:

Wir „verdauen“ das Leben, indem wir loslassen, was uns drückt.

Mein Angebot:

Ich kombiniere eine Schulter- und Nackenmassage mit einer Bauch- und Brustkorbmassage, sowie einer bewussten Atemwahrnehmung.

Sanfte Berührung, bewusste Atmung und achtsame Präsenz können helfen, Spannungen im Bereich von Zwerchfell, Brustkorb, Schultern und Nacken zu lösen und unterstützen den Atem zurück in seinen natürlichen, fließenden Rhythmus zu kommen. Ziele:

- Tiefe und freie Atmung
- Entspannung von Nacken und Schultern
- Aktivierte Verdauung und
- Innere Ruhe



Atem ist Leben - spüre ihn wieder – komm nach Hause !

Das Sitzen – Den unruhigen Geist zur Stille führen (1/3)



Wie geht das? Rituale helfen beim Übergang in die bewusste Zeit

1. Störungsfreiheit herstellen

Sorge vor der Meditation für Störungsfreiheit

2. Hinsetzen und einrichten:

Richte Dir einen guten Platz ein, auf dem Du einige Zeit bequem verweilen kannst. Ruckle Dich auf Deinen Sitzbeinhöckern solange ein, bist Du eine bequeme Sitzposition erreicht hast

3. Atem bewusst machen:

Atme fünf mal ganz bewusst tief durch die Nase ein und durch den Mund aus

4. Bestandsaufnahme für den Körper:

Erkenne und bezeuge das, was in diesem Moment in Deinem Körper los ist, ohne es verändern zu wollen. Nimm es wohlwollend an

5. Bestandsaufnahme für Gedanken, Gefühle und Stimmungen

Erkenne und bezeuge das, was in diesem Moment in Deinem Geist los ist, ohne es verändern zu wollen. Nimm es wohlwollend an. Es ist wie es ist. Radikale Akzeptanz. Alle verändert sich.

6. Erde dich

Spüre, wie Dich die Erde trägt und nährt und wie du ihr vertrauen kannst. Spüre die Geborgenheit & Sicherheit

7. Richte Dich auf:

Lass Deine Wirbelsäule ganz natürlich wie eine Sonnenblume nach oben in die Länge wachsen. Stell Dir vor, Dein Kopf wäre mit Helium gefüllt und dieser will nach oben streben

8. Konzentration (Sammlung) aufbauen

Verbinde Dich mit Deiner Atmung und beobachte sie



Geh mit einer neugierigen und wohlwollenden Haltung auf die innere Abenteuer- und Entdeckungsreise



Das Sitzen – Den unruhigen Geist zur Stille führen (1/3)



Tipps aus der Meditationspraxis

Dem Geist fällt es schwer, beim – also im konkreten Erlebens des Hier und Jetzt - zu bleiben

Er liebt es, sich in der Vergangenheit festzubeißen und in der Zukunft Geschichten auszudenken

Das ist völlig normal

Du kannst ihn aber unterstützen, damit er sich an etwas festhalten kann, z.B. in dem Du innerlich

- „etikettierst / benennst“, wenn der Geist abschweift
- „ein- / aus“ innerlich vor Dir hersagst
- „zählst“ (eins bis zehn und wieder von vorne)
- „zweisilbige Wörter“ vor Dir hersagst



**Das Etikettieren der aufkommenden Gedanken hilft Dir
im Alltag, besser auf Dich und andere aufzupassen**

Das Sitzen – Den unruhigen Geist zur Stille führen (3/3)



Tipps aus der Meditationspraxis

- Sollten körperliche Symptome oder Schmerzen auftauchen (Rücken tut weh, das Bein oder der Fuß schläft ein), nimm sie wahr und frage sie was sie brauchen und dann höre zu
- Erlaube Dir, wenn sich Unwohlsein einstellt, Deine Körperhaltung zu verändern. Aber nimm es erst bewusst wahr (Reiz), bevor Du reagierst (Reaktion)
- Wenn Müdigkeit kommt und das Konzentrieren schwieriger wird, dann öffne Deine Augen und schaue entspannt vor Dir auf den Boden
- Lieber öfter als länger sitzen! Am Anfang reichen 10 – 15 Minuten und denke immer daran: Der weiteste Weg beginnt mit dem ersten Schritt



Es gibt kein vollkommeneres Glück als die Ruhe in sich selbst



Das Gehen – Der Weg ist das Ziel und nicht das Ankommen



Worum geht es?

- Normalerweise schenken wir dem Gehen kaum Aufmerksamkeit
- Wir sind gewohnheitsmäßig mit den Gedanken ganz wo anders und denken eher an das Ankommen als bewusst die Schönheit auf dem Weg mitzubekommen

Wie geht das?

- Nimm wahr, was genau beim Gehen in Deinem Körper geschieht
- Spüre, wie die Fußsohle des vorderen Fußes in Kontakt mit dem Boden kommt
- Spüre, wie das Körpergewicht vom einen auf den anderen Fuß verlagert wird, wie genau sich der hintere Fuß vom Boden löst, wie das ganze Körpergewicht dann verteilt ist und wie sich der hintere Fuß nach vorne bewegt, wie er aufsetzt

Tipps aus der Meditationspraxis

- Besonders in Zeiten der Rastlosigkeit lädt die natürliche Gehbewegung unseren Geist zur Beruhigung ein
- Wenn sich der unruhige Geist nicht beruhigen lässt, dann hilf ihm und laufe erst schnell und werde dann immer langsamer
- Zum Schluss so langsam, dass Du alle vier Phasen des Gehens **heben –tragen – senken – verlagern** bewusst wahrnimmst und spürst

Was passiert da im Stillen?

Interessant:
Ich will mich auf ein
Meditationsobjekt konzentrieren,
z.B. den Atem / die Atmung oder die
Körperempfindung und bemerke,
wie der Geist mich vom Hier und
Jetzt wegführt!



Beobachten und bemerken

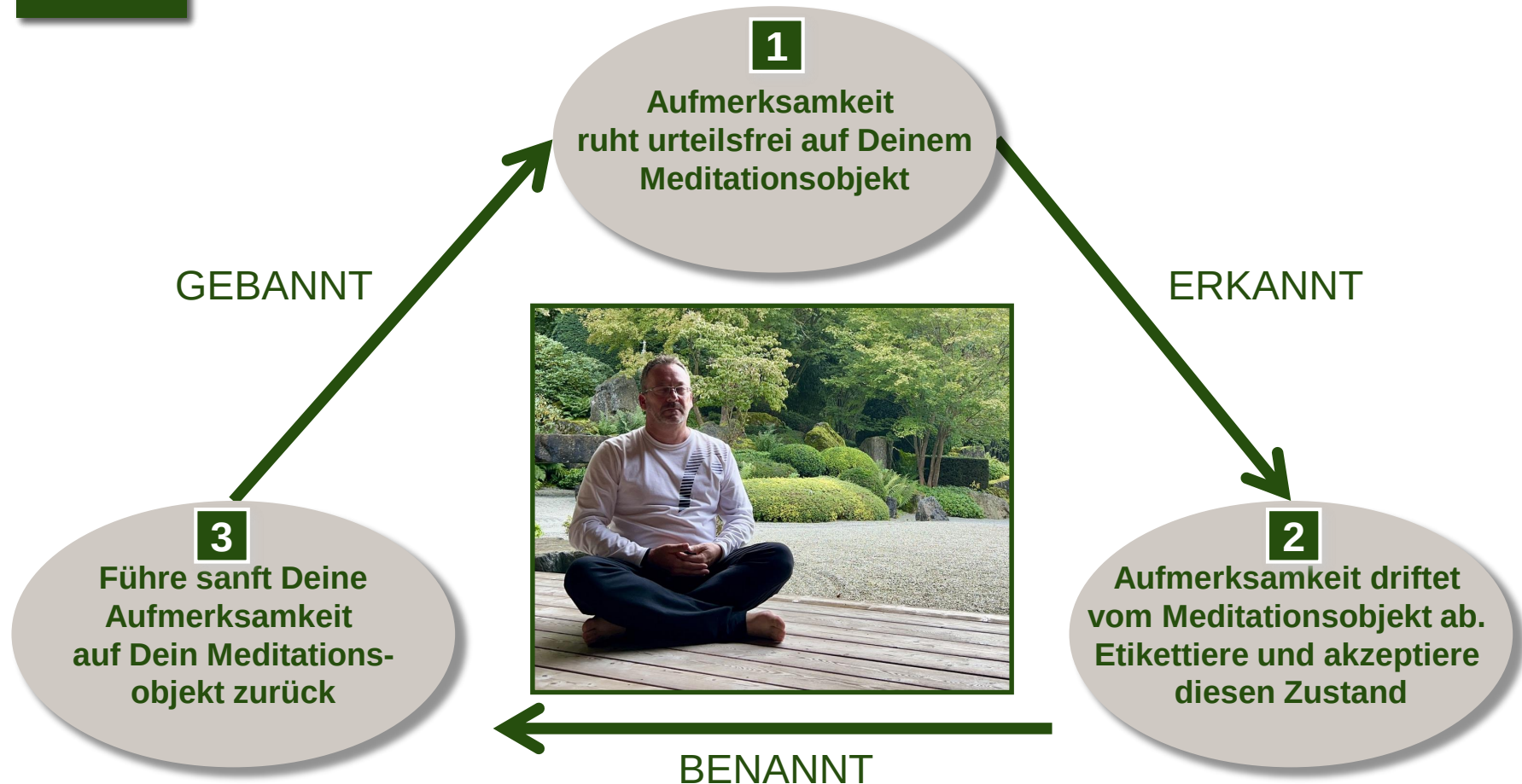
Auf welchen der sechs Sinne lenkt der Geist die Achtsamkeit ?

- Körperempfindungen / Fühlen
- Sehen
- Hören
- Schmecken
- Riechen
- Geistige Aktivitäten, z.B. Erinnern, Planen, Durchspielen, Sorgen, Freuen

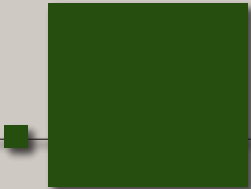


**Von außen sieht man nur Stille.
Aber innen ist ganz viel los und es kann ganz schön laut sein!**

Das Erkennen und Zurückkehren zum Meditationsobjekt ist der Kern Deiner Achtsamkeitsmeditation



Das Erkennen, dass Du abgeschweift bist, ist der magische Moment, in dem Du die Chance hast, immer wieder neu anzufangen



***„Wenn das Denken in im Selbst ruht,
die Begierden bewältigt sind
und auch Wünsche nicht mehr stören ,
dann ist das Ziel erreicht“***

-unbekannt-

Keine Meditation gleicht der anderen, mal ...

... gelingt es uns ganz leicht
gute Konzentration
aufzubauen und zu halten



... sind wir zu rastlos und
können die inneren
Stimmen nicht stoppen

... spüren wir einfach nur
unsere Müdigkeit und wir
dösen weg



Gerade wenn es nicht so läuft wie gewünscht (Wunschgeist):
Beobachte Deine Reaktionen: Bist Du dann sanftmütig mit Dir?

Neben dem Atem / Deiner Atmung kannst Du auch Deinen Körper als Anker (Meditationsobjekt) einsetzen...



Worum geht es?

- Spüre welche Körperteile Kontakt zum Boden haben
- Nimm wahr, wo sich im Körper Anspannung zeigt
- Gehe mit Deiner Aufmerksamkeit wohlwollend und geduldig zu diesen Stellen hin
- Frage sie, was sie brauchen
- Nimm Dir Zeit, Deinem Körper zuzuhören
- Beobachte, ob sich das Körperempfinden verändert

Deinen Körper kannst Du nur im Hier und Jetzt erleben und spüren



Spüren ist die Kraft, die Dich aus Deinem Denken herausholt

... oder Du „scannst“ ganz bewusst Stück für Stück durch Deinen Körper und „lauschst“

Bodyscan

- Der Bodyscan ist keine Entspannungsübung sondern ein Bewusstseins-training. Er macht uns sensibler für das, was im Körper geschieht
- Beim sogenannten „Durchkehren des Körpers“ wandert die Aufmerksamkeit nach und nach durch alle Körperteile, angefangen
 - bei den Zehen des linken Fußes, Fußsohle, Ferse,
 - das Fußgelenk
 - Unterschenkel,
 - Oberschenkel,
 - Becken,
 - Dann die rechte Seite von unten bis zum Becken
 - Bauch / unterer Rücken,
 - Brustkorb, oberer Rücken und Schulter,
 - Oberarme, Unterarmen, Handgelenk, Finger, Hals, Kinn, Nase und Augen bis hin zum Scheitel
- Auch wenn Du ganz bewusst Deinen Körper scannen magst, Dein Geist wird ganz schnell den Sinn hinterfragen und sich wieder auf Wanderschaft begeben



Der Körper hat eine Weisheit, die der Verstand nicht kennt!



... oder Du übst die Progressive Muskelrelaxation (PMR) als körperorientiertes Entspannungsverfahren

PMR

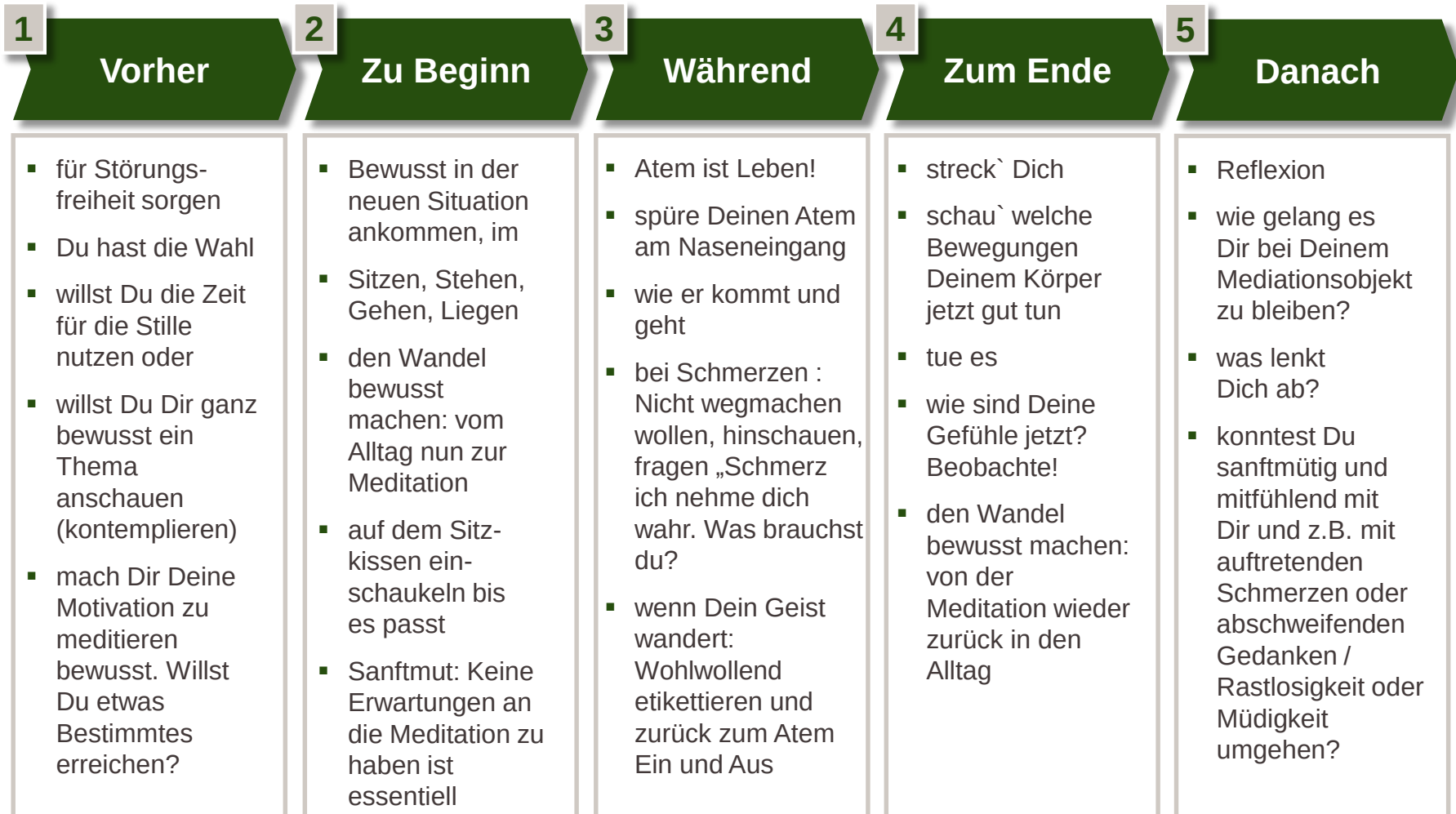
- Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) wurde von dem amerikanischen Arzt Edmund Jacobson (1885-1976) entwickelt
- Er fand heraus, dass es bei Stress oder Angst zu einer reflexhaften Anspannung der Muskulatur kommt (sympathische Reaktion des vegetativen Nervensystems)
- Umgekehrt gilt aber auch, dass eine Lockerung der Muskulatur zu einem Ruhegefühl führt (parasympathische Reaktion)
- Die Progressive Muskelrelaxation wirkt daher mit intensiver muskulärer Entspannung der Stressreaktion entgegen
- Auch bei der PMR kann Dein Geist auf Wanderschaft gehen. Führe ihn sanft zurück zur Übung



Ein entspannter Körper führt zu einem entspannten Geist!



Achtsamkeitsmeditation - Du lernst Dich wohlwollend zu erforschen, zu erkennen und anzunehmen



Neben dem Weg, in die geistige Stille zu gehen, kannst Du Dir auch ein Thema bewusst anschauen (kontemplieren)

Achtsamkeitsmeditation

- Lenke Deine Achtsamkeit bewusst auf Deine körperlichen Empfindungen. Beim ...
- Sitzen
- Gehen
- Stehen
- Liegen
- Dein bewusst erfahrener Atem ist ein Schlüssel zu Deiner vertieften Konzentration

Ruhe / Stille

Kontemplation

- Lenke Deine Achtsamkeit bewusst auf ein Thema und beleuchte es von allen Seiten.
- Thema benennen
- Thema ansehen
- Thema annehmen
- Thema loslassen

Einsicht / Klarheit

**Du hast
die Wahl**

**Ruhe oder
Einsicht**



***„Meditation ist reines Beobachten!
Nicht machen, visualisieren, das ist eher
Kontemplation.***

***Geschehen zu lassen und sein zu lassen, statt
optimieren oder verbessern zu wollen oder zu
müssen“***

-Stefan Barthmann-



Kontemplieren: Schau Dir wohlwollend Dein Thema an und gewinne tiefere Einsicht

1 Thema benennen	2 Thema ansehen	3 Thema annehmen	4 Thema loslassen
- Thema aufspüren - Beispiele: - Veränderung, Vergänglichkeit, Schwierigkeiten, Hindernisse, Schmerzen, Leidhaftigkeit, Wollen, Sicherheit, Besitz, Konsum, Gier, Widerstand, Auflehnung, Unzufriedenheit, Ablehnung, Liebe, Beziehung (-Schwierigkeiten), Karriere, Entscheidungskonflikte, Bindungs-/Trennungsängste, Existenzängste, Versagensängste, usw. - gibt es einen körperlichen Bezug? - Enge in der Brust, Herzrasen, Kloß im Hals, Angst im Nacken, wackelige Knie usw.	- welche Bedeutung hat es für mich? - hat es für Auswirkungen auf mich, auf andere wenn ja, welche? - wie geht es mir damit? - was ist die Lernaufgabe für mich in diesem Thema? - wozu dient mir dieses Thema? (z.B. um alte Wunden zu heilen, wo ich noch keinen Frieden gemacht habe o.ä.)	- kann ich das Thema annehmen, damit in Frieden sein? - was braucht es, um dieses Thema anzunehmen? - muss ich etwas loslassen? - muss ich etwas tun / verwandeln? - oder soll ich abwarten und vertrauen lernen?	- das Thema entlassen! - wie? ... eine Wolke am Himmel wurde von mir aufmerksam angeschaut. Sie zieht weiter und ich wende meine Aufmerksamkeit auf andere Dinge. Folge ihr nicht, haften Sie nicht an.



Achte nicht nur bei der Meditation auf Deinen Umgang mit Dir selbst. Selig sind die Sanftmütigen

Sanftmut

- Auf dem Weg zur Sanftmut begegnet Dir ihr Erzfeind: Die Autoaggression
- Solltest Du erkennen, dass Du im Umgang mit Dir selbst oft zu kritisch bist, zu negativ, zu hohe Erwartungen an Dich, an die Meditation (und andere Menschen) hast, erkennst Du bei Dir selbst Deine Autoaggression
- Gewinne die Kontrolle über Dein bisher gewohnheitsmäßiges negatives und verletzendes Handeln. Deine Werkzeuge sind Achtsamkeit u. Gegenwärtigkeit
- **Mach Dich nicht fertig, wenn Dein Geist in der Meditation nicht zur Ruhe kommt. Versuche möglichst mit einer wohlwollenden und sanftmütigen inneren Haltung zu meditieren!**
- **Die Glücksformel lautet: Erkennen – benennen (etikettieren) – und wohlwollend zur Betrachtung Deines Atems oder Körpers zurückkehren**
- Wenn Du auf dem Meditationskissen sanft zu Dir bist, beobachte, ob es Dir immer besser gelingt, mit der Aufmerksamkeit beim Atem zu verweilen
- Die Zeit, in der Du meditierst, kann Dir immer mehr Freude bereiten, weil Du wenigstens in dieser Zeit die gewohnheitsmäßige Selbstkritik, die soviel Kraft kostet, nicht weiter fortsetzt
- Du kannst Dich entspannt auf das einlassen, was sich momentan in Dir abspielt. Dieser Sanftmut kann dann immer öfter über die Meditationszeit hinaus im Alltag gelebt werden

Mit den beiden Meditationen des Perspektive-Moduls schulst Du Deine sozio-kognitiven Fähigkeiten

Gedanken-Meditation

- Du lernst Dein eigenes Denken und Handeln zu beobachten
- Kategorisiere Deine Gedanken etwas nach Vergangenheit/Zukunft, negativ/positiv, selbst/andere
- Beobachte das Kommen und gehen ohne zu reagieren
- So entsteht innere Distanz
- Dauer: 20 Min pro Tag

Perspektive Paar-Meditation

- Meditation zu Zweit
- Ein Partner beschreibt ein Alltagserlebnis aus einer seiner inneren Rollen heraus, der andere vollzieht die Erzählperspektive nach
- Nach fünf Minuten tauschen beide
- Dauer: 20 Min pro Tag

Mit den beiden Meditationen des Affekt-Moduls stärkst Du Dein Mitgefühl

Herz-Meditation (liebende Güte)

- Spreche diese Metta - Sätze erst für Dich und dann Dehne sie aus
- Mögest Du glücklich sein, mögest Du Dich sicher und geborgen fühlen, mögest Du gesund sein und mögest Du mit Leichtigkeit leben
- Erst auf Dich, dann auf Freunde, Familie, dann auf schwierige Menschen bis hin zu Fremden und zum Schluss noch mal für Dich
- Dauer: 20 Min pro Tag

Affekt Paar-Meditation

- Meditation zu Zweit
- Ein Partner beschreibt, wie er ein positives oder negatives Erlebnis emotional und körperlich empfunden hat, der andere hört empathisch zu
- Nach fünf Minuten tauschen beide
- Dauer: 20 Min pro Tag



Liebende Güte Meditation: Lass Dein Herz weit werden

Liebende Güte (Metta)

Halte Deine rechte Hand auf Deinen Brustraum und die linke auf den Bauch und verbinde Dich bewusst mit Deinem Körpergebiet des Herzraums

Spreche diese „**vier Segenswünsche (Metta)**“ für Dich und wiederhole sie vier mal

- Möge ich glücklich sein
- Möge ich mich sicher und geborgen fühlen
- Möge ich gesund sein
- Möge ich mit Leichtigkeit leben

Nun richte Deine „**vier Segenswünsche**“ auf einen Menschen, der Dir nahe steht. Hole ihn bewusst vor Dein geistiges Auge. Wenn Du ihn in Deinem Bewusstsein hast, dann spreche sie innerlich wieder aus : Möge NAME glücklich sein, usw..

Richte Deine „**vier Segenswünsche**“ auf alle Menschen hier im Raum: Möget ihr...

Danach für alle Deine Familienmitglieder, dann für alle Deine Freunde: Möget ihr...

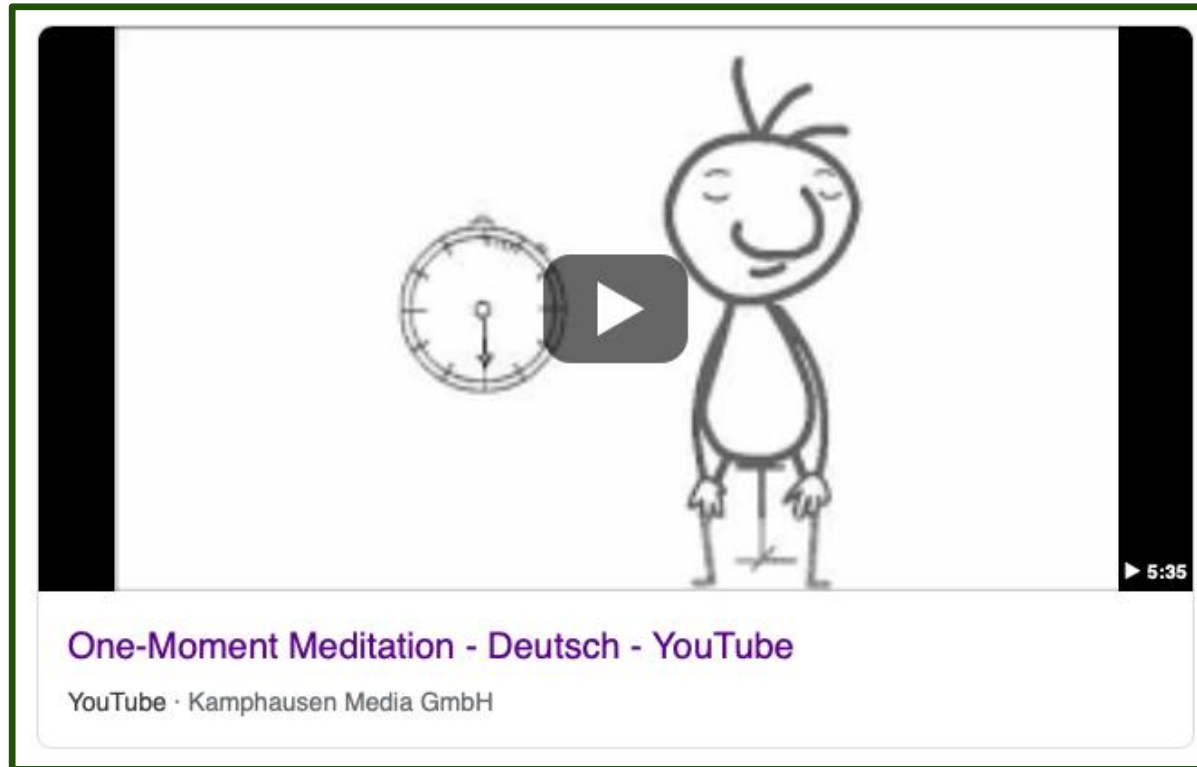
Hol anschließend Menschen vor Dein geistiges Auge mit denen Du gerade Schwierigkeiten hast. Kategorisiere sie in „etwas schwierig“, „schwierig“ und „sehr schwierig“. Nun hole einen Menschen aus der Kategorie „etwas“ vor Dein Auge und sende ihm Deine vier Segenswünsche

Dann für alle Menschen und fühlenden Wesen: Mögen alle Menschen ...

Abschließend noch mal für Dich selbst: Möge ich mich

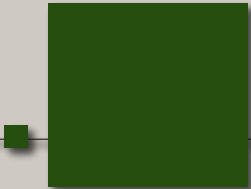


Jeder länger Du trainierst, umso mehr kann es Dir gelingen
ganz in jedem Moment zu sein



Mit einem geschulten Geist ist es leicht möglich,
überall eine One-Moment Meditation entstehen zu lassen!





Definition der Übungspraxis

Achtsamkeitsschulung bedeutet, eine bewusste, aufmerksame, wache, mitfühlende und liebevoll akzeptierende Grundhaltung uns selbst wie auch unseren Mitmenschen und der Umwelt gegenüber in jedem Moment zu üben.

-Frank Leder-

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Ziele

Einführung

Was ist
Achtsamkeit?

Acht gute
Gründe, warum
wir Achtsamkeit
brauchen?

1.ter Grund

Gesundheits-
vorsorge

2.ter Grund

Stärkende
Gewohnheiten

3.ter Grund

Mehr
Konzentration

4.ter Grund

Wir werden
Fit for Change

5.ter Grund

Klarheit fördert
Effektivität und
Effizienz

6.ter Grund

Gelungenere
Beziehungen

7.ter Grund

Mehr
Mitgefühl

8.ter Grund

Mehr
Wertschätzung

Was sagt die
Hirn- und
Glücks-
forschung?

Wie kann
Achtsamkeit
mir helfen,
besser auf
mich
aufzupassen?

Wie kann
Achtsamkeit
trainiert
werden?

Was bedeutet
es, achtsam im
Alltag zu sein?

Was bedeutet
es, achtsam im
Tennis zu
sein?

Was bedeutet
es, achtsam
bei dem Essen
zu sein?

Welche
Hindernisse
können mir auf
diesem Weg
begegnen?

Wie kann ich
mit den
Heraus-
forderungen
umgehen?

Wie verändert
Achtsamkeit
meinen
Mindset?

Wie kann ich
Achtsamkeit
fest im Alltag
verankern?

Wie kann
Verstehen
helfen, Frieden
mit der
Vergangenheit
zu machen?

Warum
meditieren
Menschen oder
was hält sie
davon ab?

Fazit

Schlusswort



Wie im Sport gilt: nach dem Training rein ins Match. Von der Übungspraxis zum Transfer in den Alltag

Übungspraxis

Achtsamkeitsmeditation trainieren

Beobachten

Etikettieren



Alltag

Achtsam sein

Erkennen & Ersetzen

- Aufkommende Gedanken und Gefühle wahrnehmen und annehmen
- Unheilsame Gedanken & Gefühle nach und nach durch heilsame ersetzen

Reflektieren

- Erkennen, nicht tadeln, wandeln
- Sanft aber kontinuierlich aus „Unachtsamkeiten“ lernen
- Immer wieder neu anfangen zu erkennen
- Den Rückholmuskel anwenden



GEDULD und BEHARRLICHKEIT
Lass Dir wohlwollend Zeit auf Deinem Übungsweg





Loslassen (Nicht mehr daran festhalten!)
Erkannt – benannt – angenommen - gebannt

Selbsterkenntnis

**Unheilsame
Gedanken & Gefühle
bei sich selbst erkennen
und nach und nach
durch heilsame
ersetzen und
zurückkommen**



Wenn Du unheilsame Gedanken und Gefühle bei Dir erkennst und loslässt, welche sind dann die heilsamen?

1

Liebende Güte

- Sei wie eine Mutter zu ihrem eigenen Kind. Liebevoll, geduldig, wohlwollend
- Wofür bist Du dankbar?
- Sieh das Licht im anderen!

2

Mitgefühl

- Welches Leid ist diesem Menschen womöglich wiederfahren, dass er sich so verhält wie er sich verhält?
- Was braucht dieser Mensch jetzt?
- Schau nicht mitleidig weg!

3

Mitfreude

- Selbst wenn bei mir gerade nichts Erfreuliches da zu sein erscheint
- Wo freut sich jemand?
- Freue Dich mit ihm!

4

Gleichmut

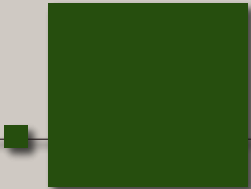
- Wissend um die drei Daseinsmerkmale (Annica, Dukkha und Anatta)
- Nicht himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt, sondern mit immer gleichen Mut den „Mittleren Pfad“ des Lebens gehen

Die vier himmlischen Verweilstätten



Wer hierin verweilt, der hat schon jetzt den Himmel auf Erden





***„Früchte reifen durch die Sonne,
Menschen durch die Liebe.“***

-Julius Langhehn-



Achtsamkeit im Alltag ist eine Einladung Dir selbst und anderen wohlwollend zu begegnen. Die Frage aber ist...

Wie gehst Du mit Dir, Deinen Grenzen und Unvollkommenheiten um, wenn Du Dir selbst begegnest?



- Ungeduldig / ablehnend / wertend
- Freundlich & freudig & wohlwollend & sanftmütig
- Liebevoll & mitfühlend

Das zu erkennen und zu bemerken ist eine Einladung

- In die Unordnung Ordnung zu bringen
- In die Enge Weite zu bringen
- In das Wollen das Lassen zu üben
- In die Wertung die Wertschätzung strömen zu lassen

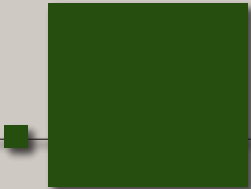
Stärke Deine Selbstwahrnehmung

- Selbstsicherheit erlangst Du, wenn Du immer wieder zu Deinem Körper zurückkommst und Dich mit Deiner Mitte / Deiner Quelle und Deinem tiefen Atem verbindest, um von da aus gestärkt in den Alltag zurück zu gehen



Der Alltag ist der größte Lehrmeister, um immer wieder auf das Neue Wohlwollen, Wertschätzung und Dankbarkeit zu üben





***„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

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Ziele

Einführung

Was ist
Achtsamkeit?

Acht gute
Gründe, warum
wir Achtsamkeit
brauchen?

1.ter Grund

Gesundheits-
vorsorge

2.ter Grund

Stärkende
Gewohnheiten

3.ter Grund

Mehr
Konzentration

4.ter Grund

Wir werden
Fit for Change

5.ter Grund

Klarheit fördert
Effektivität und
Effizienz

6.ter Grund

Gelungenere
Beziehungen

7.ter Grund

Mehr
Mitgefühl

8.ter Grund

Mehr
Wertschätzung

Was sagt die
Hirn- und
Glücks-
forschung?

Wie kann
Achtsamkeit
mir helfen,
besser auf
mich
aufzupassen?

Wie kann
Achtsamkeit
trainiert
werden?

Was bedeutet
es, achtsam im
Alltag zu sein?

Was bedeutet
es, achtsam im
Tennis zu
sein?

Was bedeutet
es, achtsam
bei dem Essen
zu sein?

Welche
Hindernisse
können mir auf
diesem Weg
begegnen?

Wie kann ich
mit den
Heraus-
forderungen
umgehen?

Wie verändert
Achtsamkeit
meinen
Mindset?

Wie kann ich
Achtsamkeit
fest im Alltag
verankern?

Wie kann
Verstehen
helfen, Frieden
mit der
Vergangenheit
zu machen?

Warum
meditieren
Menschen oder
was hält sie
davon ab?

Fazit

Schlusswort



Mindful Tennis - Die Kunst gelassen Tennis zu spielen



Jedes Spiel besteht aus zwei Teilen:

- Im **äußeren Spiel** geht es um Schlagtechnik, 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
- Mache Dir bewusst: Der größte Kritiker bist Du selbst! Dieser nimmt Die die Lockerheit und Freude am Spiel. Deinen inneren Kritiker wahrzunehmen, zu benennen und wieder gehen zu lassen, bringt Dir 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 Ballwechsel.“*
- **Mindful Tennis - Gewinne das innere Spiel**

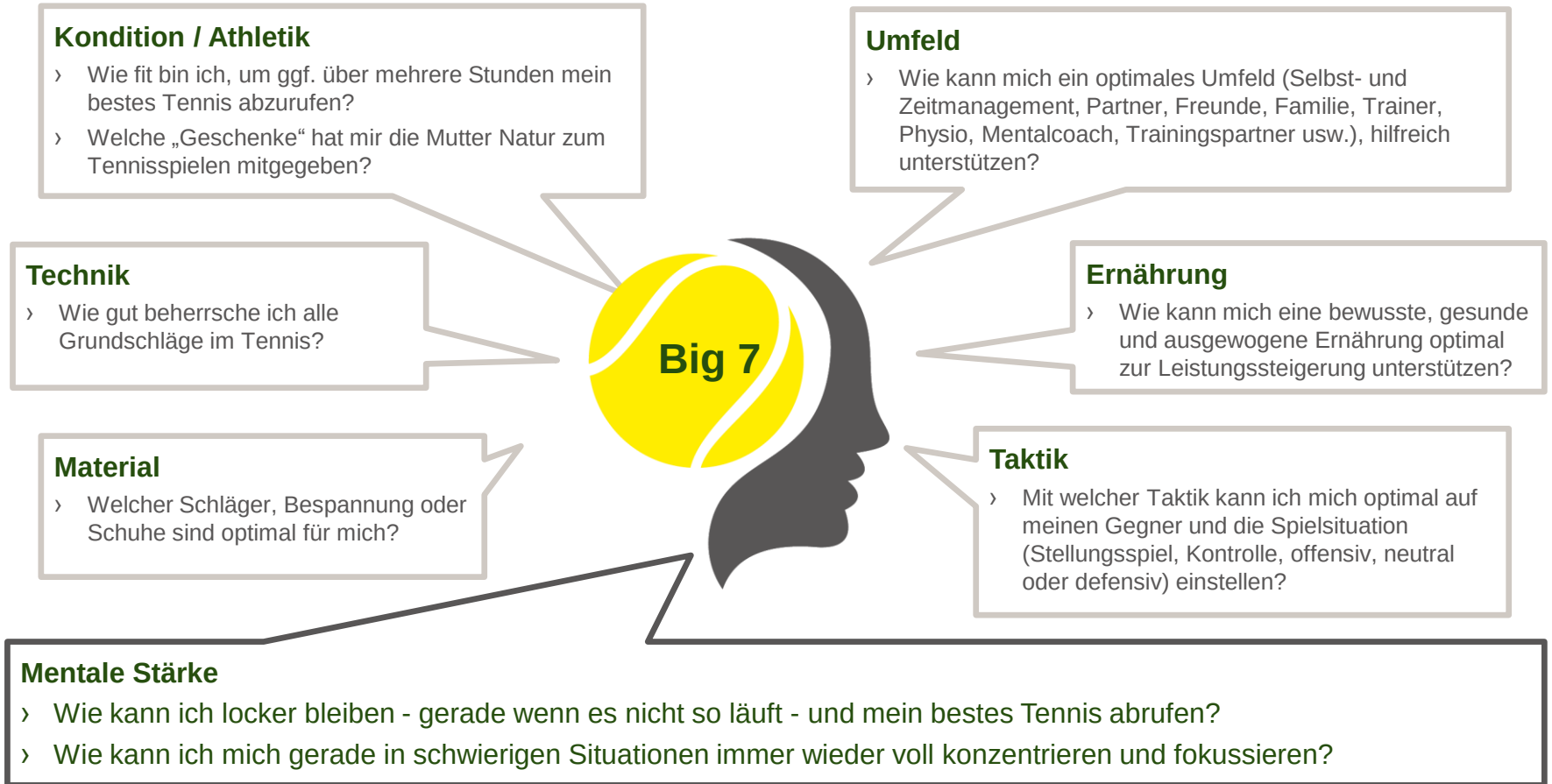


Mehr Konzentration # Mehr Gelassenheit # Mehr mentale Stärke



Mindful Tennis

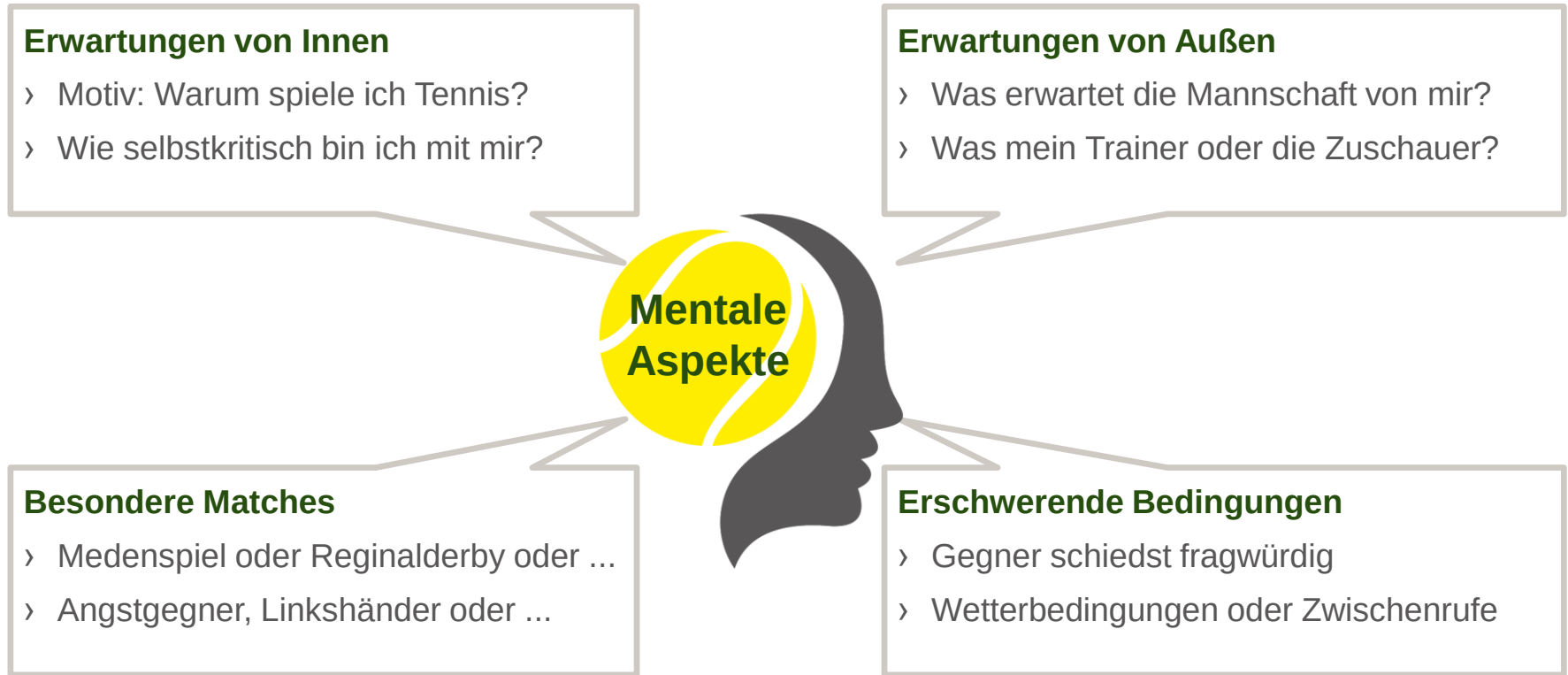
Welche Faktoren bestimmen Deine sportliche Leistung?



Wie viel Zeit nimmt der mentale Aspekt in Deinem Training ein?

Mindful Tennis

Welche Einflussfaktoren treffen auf unseren Mind?



**Mache Dir die mentale Aspekte bewusst und erkenne mögliche Folgen:
Nervosität, Druck, Angst, Zweifel, Anspannung, negative Gedanken**



Mindful Tennis

Schritt 1:

Bewusstheit für Dein Motiv aufbauen

*Warum spielst Du Tennis?
Werde Dir Deiner Motivation bewusst!*

*Meist sind die Erwartungen
an uns selbst die höchsten!*

Aus welchen Gründen spielst Du Tennis?

Sei Dir Deiner Motivation bewusst!

Was ist Dein Hauptgrund?	Worum geht es Dir?	Trifft voll zu	Trifft eher zu	Teils-teils	Trifft eher nicht zu	Trifft nicht zu
Gut sein	Perfekt sein					
	Wettkampf pflegen					
	Imagepflege					
Freunde	Statuspflege					
	Zusammengehörigkeit					
	Partner spielt					
Gesundheit & Vergnügen	Gesundheit					
	Vergnügen					
	Lernen					



Ist Freude an erster Stelle Deiner Motivation? Glückwunsch! So hast Du weniger mit dem inneren Kritiker zu tun

Was ist Dein Hauptgrund?	Worum geht es Dir?	Innere Kernfrage	Ziel	(unbewusstes) Bedürfnis	Hindernisse	
					Innere	Äußere
Gut sein Herausragende Leistungen zeigen	Perfekt sein	Wie gut bin ich?	Perfekt sein	Sich selbst zu beweisen	Selbstkritik	Kluft zwischen Anspruch und Realität
	Wettkampf pflegen	Wer ist der Beste?	Der Beste sein, gewinnen	Bewunderung	Furcht vor einer Niederlage	Es gibt immer einen Besseren
	Imagepflege	Wer ist der Schönste?	Gut aussehen	Lob und Aufmerksamkeit	Unsicherheit nicht allen Menschen zu gefallen	Für den einen ist es gut für den andern nicht
Freunde Freundschaften schließen und pflegen	Statuspflege	Rat mal mit wem ich verkehre?	Sozialer Status	Zur „Elite“ gehören	Angst vor Verlust der sozialen Stellung	Unkosten wenn man mit Familie Neureich mithalten will
	Zusammengehörigkeit	Wie kann ich mehr Zeit mit ihnen verbringen?	Freundschaften pflegen	Zugehörigkeit	Angst ausgegrenzt zu werden	Die Zeit um Freunde zu treffen
	Partner spielt	Wie kann ich mehr Zeit mit ihm verbringen?	Beziehung pflegen	Nicht allein zu sein	Zweifel, ob die Einsamkeit auf dem Platz überwunden werden kann	Zweifel ob ich gut genug für den Partner bin
Gesundheit & Vergnügen Geistige & körperliche Gesundheit oder Freude	Gesundheit	Wie kann ich gesünder / fitter werden?	Körperlich anstrengen & geistig entspannen	Vitalität & Gesundheit	Die Versuchung, sich in das „Perfekt“, oder „Gut sein“ zu verlieren	Spielpartner mit ähnlichem Motiv zu finden
	Vergnügen	Wie können wir maximal Spaß haben?	So viel Vergnügen wie möglich	Freude		
	Lernen	Wie kann ich lernen und wachsen?	Sich weiterentwickeln	(Freude am Lernen) Neues Lernen		



Mindful Tennis

Schritt 2

*Klarheit über Deine
mentalene Ziele erlangen*



Was sollte das Ziel von Deinem mentalen Training sein?

Du solltest ...



... vorbereitet sein

Du bist Dir bewusst, dass es in jedem Match zu Herausforderungen und Emotionen kommen wird.

Du weißt, dass Du alles in Dir hast, um diese zu meistern.

... selbst wirksam sein!



... Deine gesunde Mitte finden können

Du bist Dir bewusst, dass „Extreme“ viel Energie rauben und suchst die „Goldene Mitte“, den optimalen Aktivierungslevel für Deinen Körper & Geist.

**... nicht Himmelhoch
jauchzend noch zu Tode
betrübt sein!**



... Dein Bestes abrufen können

Du bist Dir bewusst, was Du gut kannst und gibst immer Dein Bestes!

Es gibt unterschiedliche Tage und die hat jeder Mensch – auch Du!

... mitfühlend mit Dir sein!

Mindful Tennis
Die Kunst gelassen erfolgreich Tennis zu spielen



Mindful Tennis
Schritt 3:

Fokussierung auf das Wesentliche

Diese drei Trainingsfelder machen uns mental stärker



Fokussierung auf das Wesentliche
Wie kann ich das trainieren?
Mit der Achtsamkeitsmeditation!

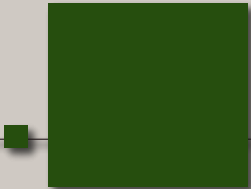


Psychische Widerstandsfähigkeit



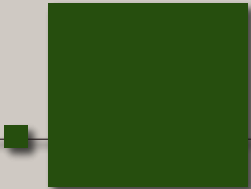
Prozessorientierte Perspektive





***„Manchmal kommt es nicht
darauf an wie der Arm läuft,
sondern auf das, was sich
zwischen den Ohren abspielt!***

Boris Becker



***Aber was spielt sich da meist
unbewusst zwischen den
Ohren ab?***

Auch im Sport ist Achtsamkeit wichtig. Alle Tennisspieler*innen kennen das mehr oder weniger...



... Gedanken und ...

- *Das darf doch nicht wahr sein... Ich spiele im Training immer besser als im Match*
- *Ich weiß genau, was ich bei meiner Rückhand falsch mache. Ich kann es mir aber nicht abgewöhnen*
- *Ich bin mein schlimmster Gegner*
- *Je mehr ich mich bemühe, umso schwieriger wird es*

**... wir wollen etwas oder
wollen etwas nicht !!!**



Es gibt immer zwei Spiele, die wir (unbewusst) spielen



Ein in Achtsamkeit geschulter Geist erkennt immer öfter und schneller das innere Spiel und kann es loslassen

Äußeres Spiel

- Wir spielen gegen Andere
- Beim äußeren Spiel geht es um das optimale Abrufen von „Erlernem“
 - Schlagtechniken
 - Kondition
 - Koordination
 - Stellungsspiel
 - Kommunikation
 - Matchtaktik

Tennis-Training

Inneres Spiel

- Hier spielt jeder gegen sich selbst
 - Konzentrationsschwäche,
 - Nervosität,
 - Selbstzweifel und Verurteilung
- Sich selbst „rat-“ schlagen
 - „Konzentrier dich nochmal richtig“
 - „jetzt streng dich doch mal an“
 - „geh in den Ball rein“
- Sich selbst „bewerten“ / „abwerten“

Achtsamkeitstraining



**Der Schlüssel zu besserem Tennis liegt
in einer gelungenen Beziehung zu uns selbst**



ICH rede mit MIR SELBST!

Aber wer spricht denn da und wer schimpft und bewertet?



Wir sind ständig im „Kopf“ und „denken“ und das kann man am Gesicht ablesen



**Wir sind ständig am Rat SCHLAGEN und (Be-) WERTEN!
Und oft fällt unser Urteil über uns schlecht aus**



Das Selbst, das Bewerten und seine Folgen: Der größte Kritiker sind wir oftmals selbst!

Denken und Wollen

Unser Bewerten nährt unser Denken und...

- ... negatives Urteil führt zum

NICHT HABEN WOLLEN

Was für ein mieser Aufschlag
Ich schlage heute schlecht auf
Ich bin ein mieser Tennisspieler
Ich taue nichts

- ... positives zum noch mal

HABEN WOLLEN



Körperreaktion

- Wir strengen uns immer mehr an
- Der Körper spannt immer mehr an
- Die Gesichtsmuskeln spannen immer mehr an
- Wir atmen flacher
- Unsere Lockerheit geht verloren
- Wir verlieren die Dankbarkeit und Freude



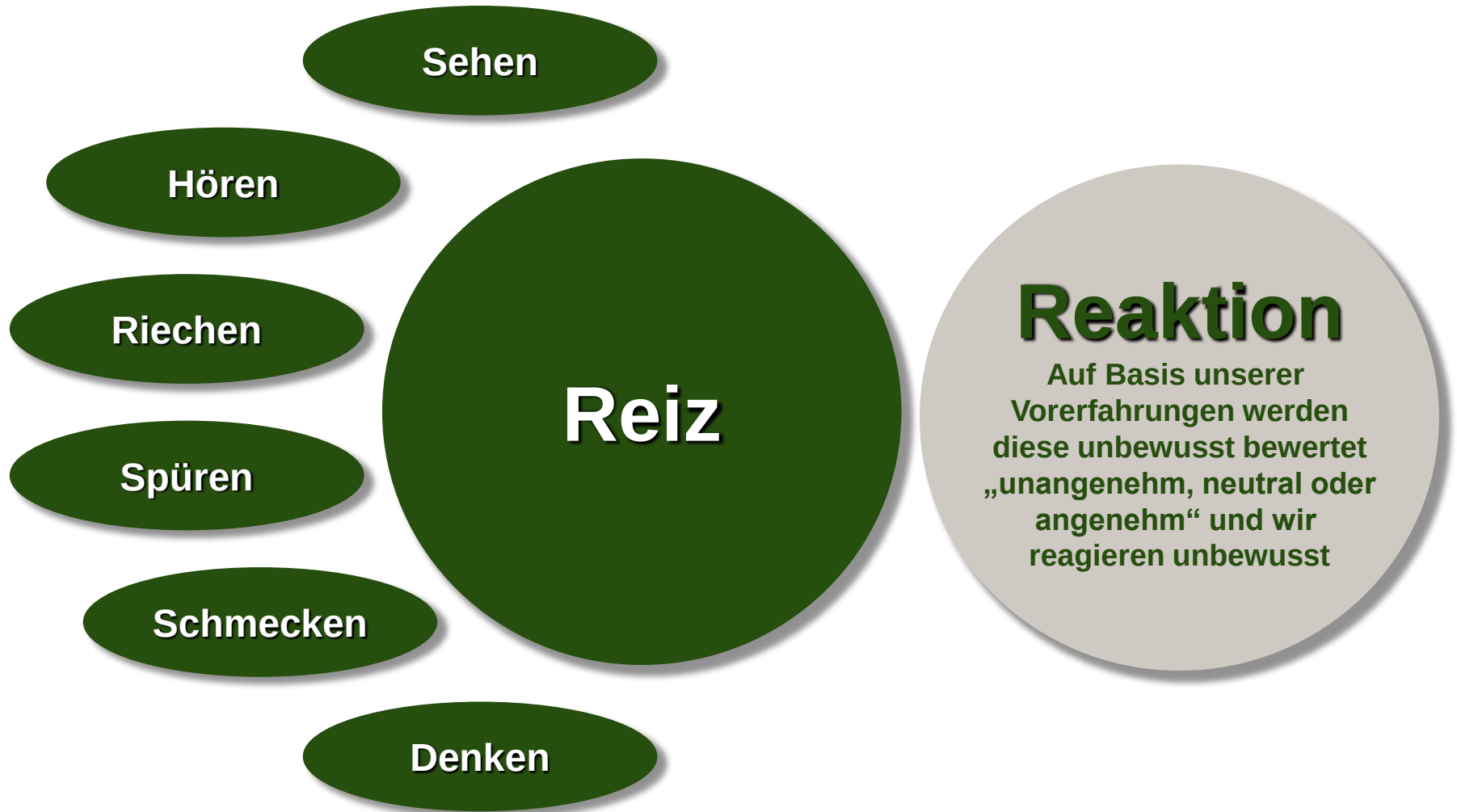
**Wir werten uns selbst ab!
Das muss so nicht bleiben – Du hast immer eine Wahl!**



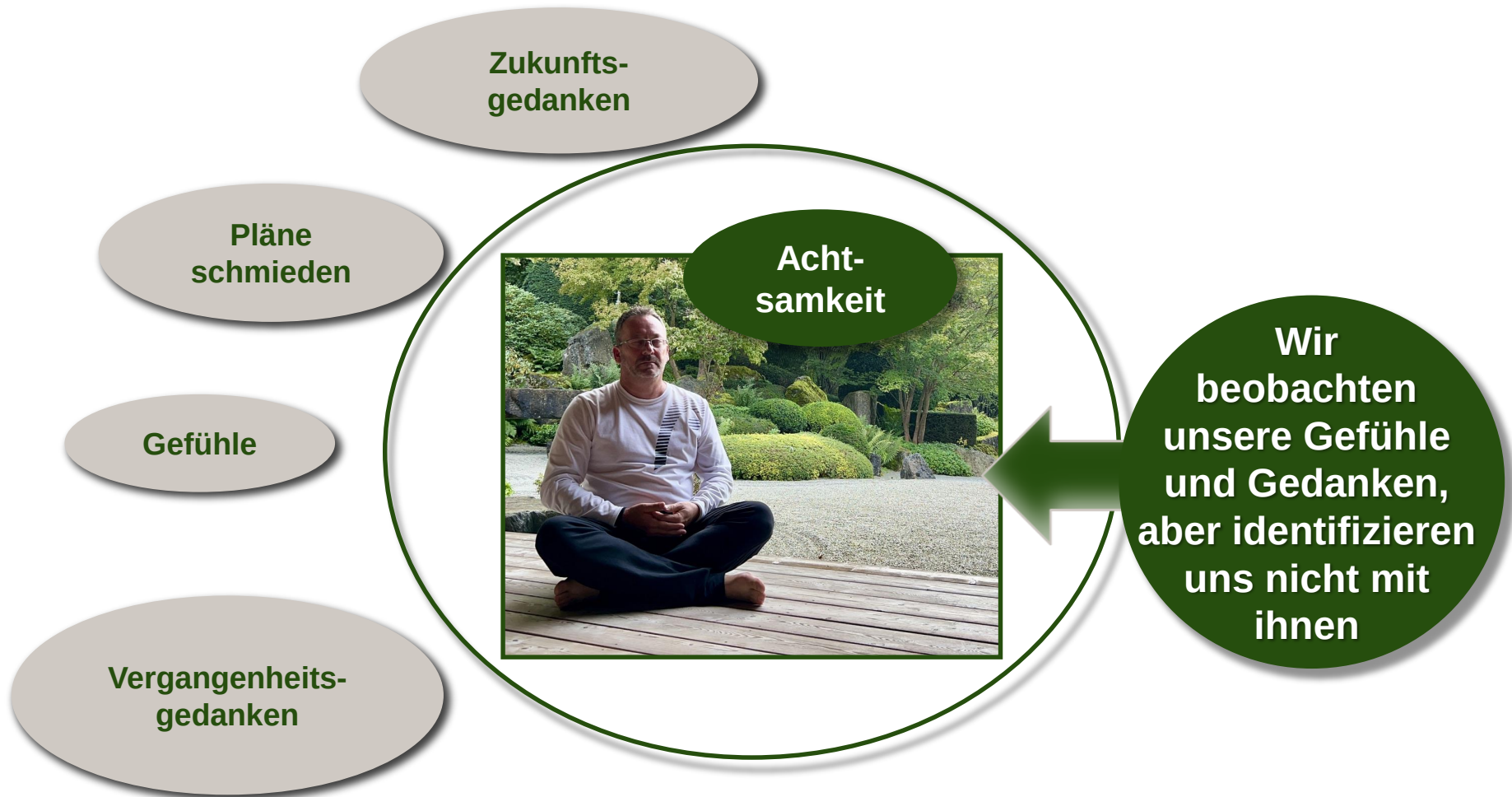
Unbewusst: Wir sind im „machen, tun, müssen und sollen-Modus“



Unbewusst



Bewusst: Im Bewusstheitszustand mit Achtsamkeit werden wir zum wohlwollenden Beobachter und inneren Zeugen



Sehen

Hören

Riechen

Spüren

Schmecken

Denken

Reiz

Achtsamkeit im Alltag

**erkennen,
benennen,
annehmen,
loslassen**

**Bewusste
Reaktion**

Was passiert da im Stillen?

Interessant:
Ich will mich auf ein
Meditationsobjekt konzentrieren,
z.B. den Atem / die Atmung oder die
Körperempfindung und bemerke,
wie der Geist mich vom Hier und
Jetzt wegführt!



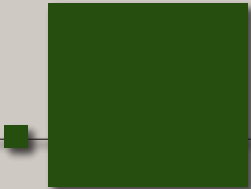
Beobachten und bemerken

Auf welchen der sechs Sinne lenkt der Geist die Achtsamkeit ?

- Körperempfindungen / Fühlen
- Sehen
- Hören
- Schmecken
- Riechen
- Geistige Aktivitäten, z.B. Erinnern, Planen, Durchspielen, Sorgen, Freuen



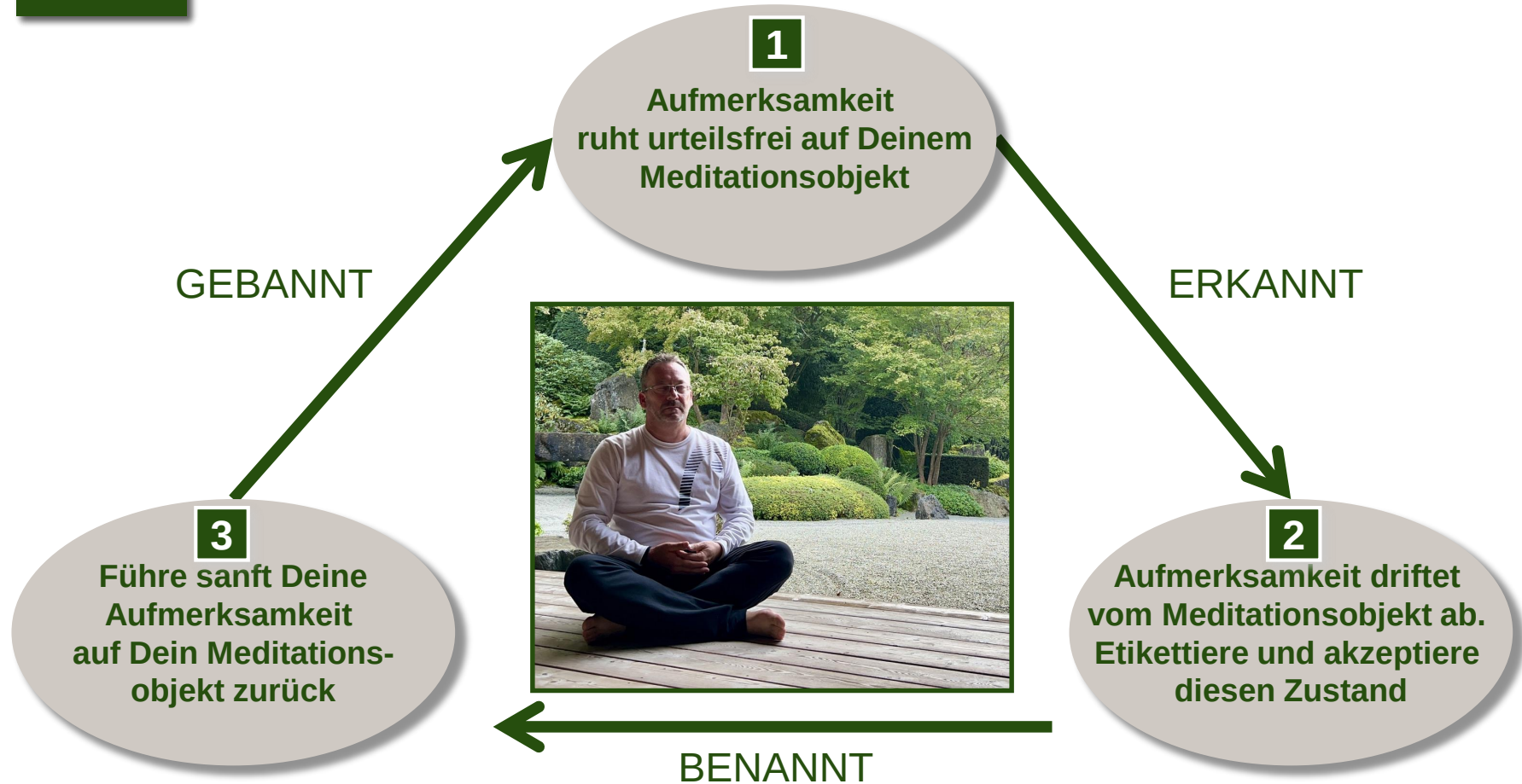
**Von außen sieht man nur Stille.
Aber innen ist ganz viel los und es kann ganz schön laut sein!**



***„So wie Deine Augen Dich im Spiegel
selbst erkennen und sehen können,
kann deine Achtsamkeit
„das - sich – selbst - bewusst – sein“
Deine eigenen Gedanken
erkennen und sehen“***

-Stefan Barthmann-

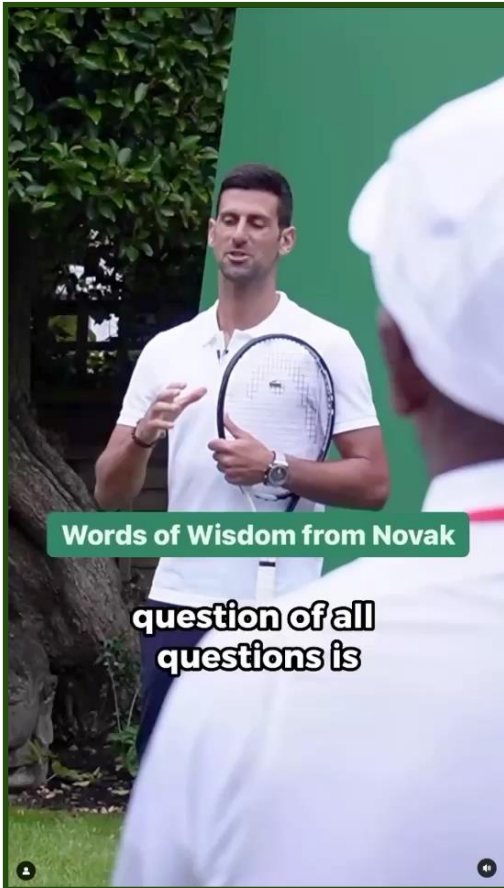
Das Erkennen und Zurückkehren zum Meditationsobjekt ist der Kern Deiner Achtsamkeitsmeditation



Das Erkennen, dass Du abgeschweift bist, ist der magische Moment, in dem Du die Chance hast, immer wieder neu anzufangen



Was versteht Novak unter mentaler Stärke?



Novak Djokovic über **mentale Stärke** ([hier klicken](#))

"Es ist kaum möglich, mit dem Geist immer im Hier und Jetzt zu bleiben. Viel wichtiger ist es, das Abschweifen der eigenen Gedanken schnell zu erkennen, anzunehmen und wieder zu dem Matchplan zurückzukehren".

Erkannt – Benannt & Angenommen - Gebannt

Er beschreibt damit genau das Trainingsziel der Achtsamkeitsmeditation:

1. Das Erkennen von Gedanken und Gefühlen (Etikettieren)
2. Das Annehmen (mitfühlend und sanft mit sich sein!) und

3. Das Zurückkehren



Das Erkennen, dass Du abgeschweift bist, ist der magische Moment, in dem Du die Chance hast, immer wieder neu anzufangen

Achtsamkeit ist Basis, um sich im entscheidenden Moment auf das Wesentliche konzentrieren zu können und zurückzukehren



Mentale Spielsituationen bewusst im Training einbauen und üben

Zum Beispiel: Stell Dir vor es ist Matchball und Du hast nur diesen zweiten Aufschlag
Welche Ideen hast Du?



Übe schon im Training diese vier Phasen. Sie helfen Dir, Deine Emotionen in den Pausen kontrollieren zu können

1

Emotionale Reaktion

- Dampf ablassen
- freuen oder ärgern, falls nötig
- Beispiel Stanislas Wawrinka



2

Entspannung

- Tief durchatmen
- positiv mit sich selbst reden
- Beispiel Stanislas Wawrinka



3

Konzentration

- Sich das Ziel für den nächsten Punkt sagen und vorstellen und sich motivieren



4

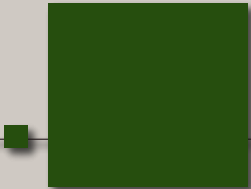
Ritual

- Sich aktivieren
- Beine bewegen und durchatmen



Positive Effekte der Emotionskontrolle: Bessere Konzentration, schnelle Erholung nach Fehlern, höhere Frustrationstoleranz und geringere Nervosität in kritischen Situationen





Versagensangst

Wer kennt das nicht?

Sie führt dazu, dass Sportler in Wettkampfsituationen ihre Aufmerksamkeit vermehrt auf interne Aspekte (z.B. Bewegungsdetails oder emotionale Inhalte) oder handlungsirrelevante externe Aspekte (Publikum) richten.

Probiere mal das dynamische Drücken der linken Hand, um den Fokus zu verlagern.

-HTV Seminar „Mentale Stärke im Tennissport“



Mindful Tennis

Die Kunst gelassen Tennis zu spielen

Ich spiele für mein Leben gerne Tennis, es sei denn, meine zu hohen Erwartungen an mich rauben mir die Freude an diesem schönen Sport.

Weil ich diese Freude nicht verlieren möchte, ist auch Tennis für mich zum Achtsamkeitstraining geworden.

Aus eigener Beobachtung weiß ich, wenn ich Stress habe, dann bin ich manchmal gar nicht richtig auf dem Platz.

Deshalb habe ich mir folgende Dankbarkeits- und Achtsamkeitsübung für mich entwickelt:

1. Ich bin dankbar, dass mein Körper gesund ist und ich Tennis spielen kann
2. Ich bin meinem Gegenüber dankbar. Alleine könnte ich kein Tennis spielen
3. Ich bin meinem Doppelpartner dankbar. Er gibt heute genauso wie ich sein Bestes
4. Beim Aufschlag visualisiere und fokussiere ich mich maximal: Ich stehe bewusst da, spüre meine Füße am Boden und erde mich. Dann tippe ich den Ball fünf mal auf und gehe dabei im Geiste die Schlagbewegung durch. Dann atme ich bewusst ein und werfe den Ball dabei hoch. Beim Ausatmen schlage ich zu. Wie bei der Atemmeditation: Ein und Aus.
5. Jeder Ball der vorüber ist, ist vorüber. Jeder Ball der noch nicht gespielt ist unwichtig. Wichtig ist nur dieser Ball JETZT!

Gelassenheit bedeutet für mich, ich muss etwas lassen:

- Das Bewerten/Abwerten meiner Leistung hin zur urteilsfreien Beobachtung und Erfahrung sowie eines „growth Mindset“
- Über verschlagene Bälle nachtrauen oder ärgern. Besser „Dampf“ ablassen und dann wieder fokussieren
- Zweifel vor dem nächsten Ball zu haben und besser einen konkreten Plan zu haben und diesen in die Tat umzusetzen



**Mit Achtsamkeit habe ich deutlich mehr Freude am Tennis spielen.
Meine Stärke ist „im Hier und Jetzt sein“**



***Mindful Tennis
Schritt 4:***

„Stehauf“-Mentalität entwickeln

Diese drei Trainingsfelder machen uns mental stärker



Fokussierung auf das Wesentliche



Psychische Widerstandsfähigkeit

Wie kann ich das trainieren?

Nutze die Pausen, entwickle positive Selbstgespräche, Visualisierungen u Rituale, die Dich optimal unterstützen!



Prozessorientierte Perspektive

Herausforderungen gehören zum Leben!

Mach Dir Deine „Steh-auf-Männchen“ Mentalität bewusst



Negative Denkstile weisen folgende Merkmale auf:

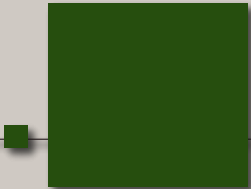
- Verallgemeinerungen von negativen Erfahrungen (z.B.: einmal verloren – immer verloren)
- Unrealistische Erwartungen und zweifelhafte Einstellungen (z.B.: Ich darf keine Fehler machen)
- Katastrophendenken (z.B.: Jetzt sind wir 1:0 im Rückstand, jetzt ist alles verloren)

- Widrigkeiten gehören im Match dazu und sind völlig normal und nicht die Ausnahme und treffen jeden
- Achtsamkeit hilft Dir, diese Normalität radikal zu akzeptieren und Dich wieder zu fokussieren
- Raus aus dem „Opfer“ sein (erkannt-benannt-gebannt) und wieder rein in diesen Moment
 - Was ist jetzt - in diesem Moment – wichtig?
 - Wie kann ich mich beruhigen oder aktivieren?
 - Was tue ich jetzt aktiv?!?
- Gib dem Negativen in Dir keine bleibende Bühne
- Das ist Deine Lernaufgabe und Verantwortung
- **In jedem Training lerne bewusst Deine Tagesform so anzunehmen und zu akzeptieren, wie sie ist**
- **Achtsamkeit = Es ist wie es ist!**



Schwierige Situationen sind die Norm. Dein bewusster Umgang damit ist eine große Chance für Deine persönliche Weiterentwicklung





***„Selbstvertrauen ist die beste
Droge auf dem Platz!“***

Boris Becker



Selbstvertrauen ist die beste Droge auf dem Tennisplatz!

Wie kann man das für das Tennis trainieren?

	Definition	Entstehung	Training	Schädliche Einflüsse
Selbstbewusstsein im Tennis	Bewusstsein über die eigenen Fähigkeiten und Persönlichkeit im Tennis	Durch positive Erfahrungen im Training und Wettkämpfen, konstruktives Feedback	Regelmäßiges Technik- und Taktiktraining, Fokussierung auf Stärken, Analyse von erfolgreichen Spielsituationen	Negative Selbstgespräche nach Fehlern, zu viel Fokus auf Misserfolgen.
Selbstwirksamkeit im Tennis	Überzeugung, dass man Einfluss auf das eigene Tennisspiel hat.	Durch positive Erfahrungen, erfolgreiche Umsetzung von Techniken und Strategien.	Setzen von realistischen, erreichbaren Zielen, Fokussierung auf kontrollierbare Aspekte des Spiels, Selbstreflexion nach jedem Match.	Mangelnde Kontrolle über das eigene Spiel, erlernte Hilflosigkeit.
Selbstzweifel im Tennis	Infragestellen der eigenen Fähigkeiten im Tennis	Nach Niederlagen, unerfüllten Erwartungen oder negativem Feedback.	Positive Selbstgespräche, Fokussierung auf Lösungen statt Probleme, mentales Training zur Stressbewältigung.	Perfektionismus, Angst vor Fehlern, zu viel Fokus auf Misserfolgen.
Selbstvertrauen im Tennis	Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten auf dem Tennisplatz.	Aufbau durch erfolgreiche Spiele, positive Ergebnisse im Training und Wettkämpfen.	Festlegen von realistischen Zielen, mentales Training zur Visualisierung von Erfolgen, Anerkennung eigener Fortschritte.	Ständige Selbstzweifel, Angst vor Niederlagen.



Mache Dir Deine vier Bereiche Deines „Selbst“ bewusst

Selbst-Bewusstsein

„Ich weiß, wer ich bin!“

Das bedeutet, dass Du Dir Deiner selbst bewusst bist.
Du kennst deine Stärken, Schwächen, Werte und Bedürfnisse.

Beispiel:

Du weißt, dass Du gut mit Menschen umgehen kannst, aber auch, dass Du in Mathe nicht so stark bist.

Selbst-wertgefühl

„Ich mag mich so, wie ich bin!“

Das beschreibt, wie viel Wert Du Dir selbst beimisst. Es geht darum, dass Du Dich selbst als wertvollen Menschen siehst. Unabhängig davon, was Du leistest oder wie andere Dich bewerten.

Beispiel:

Auch wenn du mal einen Fehler machst oder Kritik bekommst, bleibst du innerlich stabil, weil du weißt, dass dein Wert als Mensch nicht davon abhängt.

Selbst-vertrauen

„Ich schaffe das!“

Das bedeutet, dass Du auf Deine eigenen Fähigkeiten vertraust.
Du glaubst, dass Du Herausforderungen meistern kannst.

Beispiel:

Du hast vor einem Referat Lampenfieber, aber Du vertraust darauf, dass Du es trotzdem gut machen wirst.

Selbst-wirksamkeit

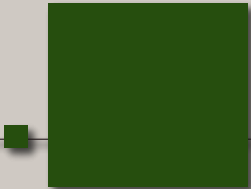
„Ich kann etwas verändern!“

Das ist das Vertrauen darauf, dass Dein *Handeln* etwas bewirken kann.
Du glaubst, dass Du durch Dein Tun Einfluss auf Dein Leben hast

Beispiel:

Du weißt, dass Du durch Übung besser in einer Sportart werden kannst, oder dass Du durch Lernen eine Prüfung bestehst. Du glaubst daran, dass Dein Einsatz sich lohnt.





***„Wenn Du weißt ,
wer Du bist (Selbstbewusstsein), und
Deinen Wert erkennst (Selbstwertgefühl),
fällt es Dir leichter, Dir selbst zu vertrauen
(Selbstvertrauen) und an den Erfolg
Deiner Handlungen zu glauben
(Selbstwirksamkeit)“***

- ChatGPT -

Unser Selbstwertgefühl schwankt leider, was wiederum unser Denken, Fühlen und Handeln beeinflusst

Externe Faktoren

Soziale Interaktionen:

Feedback von anderen Menschen beeinflusst das Selbstwertgefühl stark. Lob stärkt es, während Kritik oder Zurückweisung es senken kann.

Vergleiche mit anderen:

Menschen neigen dazu, sich mit anderen zu vergleichen. Besonders soziale Medien verstärken das Gefühl, weniger erfolgreich, attraktiv oder glücklich zu sein.

Erfolge und Misserfolge:

Berufliche Erfolge, persönliche Ziele oder Niederlagen haben direkten Einfluss auf das Selbstwertgefühl. Menschen fühlen sich besser, wenn sie ihre Ziele erreichen, und schlechter, wenn sie scheitern.

Innere Faktoren

Persönlichkeit und Kindheitserfahrungen:

Menschen, die in der Kindheit wenig Bestätigung erhalten haben oder häufig kritisiert wurden, neigen zu einem instabileren Selbstwertgefühl.

Perfektionismus:

Menschen mit perfektionistischen Tendenzen haben oft ein schwankendes Selbstwertgefühl, weil sie sich selbst hohe und unerreichbare Ansprüche setzen.

Emotionale Schwankungen:

Das Selbstwertgefühl hängt auch von der emotionalen Verfassung ab. Stress, Angst oder Traurigkeit können es beeinträchtigen.





Danke für zwei „Teaching Moments“

Ich habe mal ChatGPT gefragt, warum manche Menschen stärker von schwankendem Selbstwertgefühl betroffen sind:

- Menschen mit unsicherem Selbstwertgefühl sind anfälliger für Schwankungen, weil ihr innerer Wert oft von äußeren Faktoren abhängt. Sie sind stärker darauf angewiesen, Anerkennung von außen zu bekommen, um sich gut zu fühlen.
- Menschen mit gesundem Selbstwertgefühl können dagegen Herausforderungen und Kritik besser bewältigen, weil sie sich unabhängig von äußeren Einflüssen wertvoll fühlen.

Schwankungen sind also normal – entscheidend ist, wie stark und wie häufig sie auftreten.

Ein stabileres Selbstwertgefühl lässt sich durch Selbstakzeptanz und innere Resilienz stärken!

Diese Antwort zählt voll auf zwei der wichtigsten und hilfreichsten Momente in meinem Leben ein.

Zuerst sagte der Chefarzt der Psychosomatischen Klinik „Heilig Geist“ in Frankfurt, Dr. Merkle zu mir im Alter von 30 Jahren: „Herr Barthmann, sie wollen geliebt werden. Was sie aber brauchen, ist Liebe!“. Ich verstand es damals noch nicht. Aber ich ging auf die Suche und fand mit Unterstützung von Herrn Schmitz in der Bibel im Korinther 13 die Antwort.

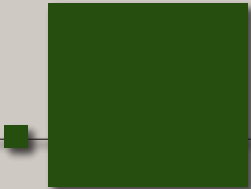
Über 20 Jahre bin nun schon auf meinem bewussten Übungsweg, um aus Wissen Können werden zu lassen. Immer? Nicht immer, mit Achtsamkeit auf meine Gedanken und Gefühle aber immer öfter!

Der zweite „Teaching Moment“ war eine Rückmeldung meines Vaters, als ich 33 Jahre alt war: „Stefan, du willst immer zu viel!“. Ja Papa, das ist mir nun bewusst und ich arbeite daran, meinen hohen Anspruch an mich, um geliebt werden zu wollen, liebevoll anzunehmen und durch heilsameres Verhalten zu ersetzen.



**Herr Barthmann, sie wollen geliebt werden.
Was sie aber brauchen, ist Liebe!**





***„Am Gesichtsausdruck und der
Körpersprache kannst Du erkennen, wie
wohlwollend ein Spieler mit sich innerlich
spricht oder ob er (zu) hart mit sich ins
Gericht geht!“***

Stefan Barthmann

Selbstzweifel können sich oft in der Körpersprache manifestieren. Anzeichen, die darauf hindeuten können:

1. Gesenkter Blick:

Eine Person mit Selbstzweifeln neigt dazu, den Blick zu senken, anstatt offen und selbstbewusst in die Augen anderer zu schauen.

2. Gespannte Körperhaltung:

Verspannte oder steife Körperhaltung, gekrümmte Schultern und ein insgesamt unsicherer Gang können Anzeichen von Selbstzweifeln sein.

3. Zusammengezogene Körperhaltung:

Das Schützen des eigenen Körpers durch Überkreuzen der Arme, das Verstecken der Hände oder das In-sich-Zusammenziehen des Körpers können auf Unsicherheit hinweisen.

4. Frequentes Berühren des Gesichts oder Haares:

Personen, die Selbstzweifel haben, neigen manchmal dazu, sich häufig im Gesicht zu berühren oder an den Haaren zu spielen.

5. Unsicherer Blickkontakt:

Mangelnder Blickkontakt oder ständiges Wegschauen kann darauf hindeuten, dass jemand unsicher ist oder Zweifel an sich selbst hat.

6. Nervöses Verhalten:

Zappeln, nervöses Lächeln, mit den Fingern spielen oder ständiges Herumrutschen können Anzeichen für innere Unsicherheit sein.

7. Geringes Selbstbewusstsein bei der Stimme:

Eine leise, zögernde oder unsichere Stimme kann auf Selbstzweifel hinweisen.

8. Übermäßige Zustimmung:

Menschen mit Selbstzweifeln könnten dazu neigen, übermäßig zuzustimmen oder sich anzupassen, um Zustimmung zu erhalten.

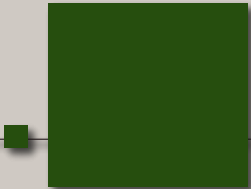
9. Vermeidung von Blickkontakt:

Personen mit Selbstzweifeln könnten versuchen, Blickkontakt zu vermeiden, um sich unangenehmen Situationen oder Bewertungen zu entziehen.



Achtung: Diese Anzeichen weisen nicht immer eindeutig auf Selbstzweifel hin. Körpersprache hängt von vielen Faktoren ab.



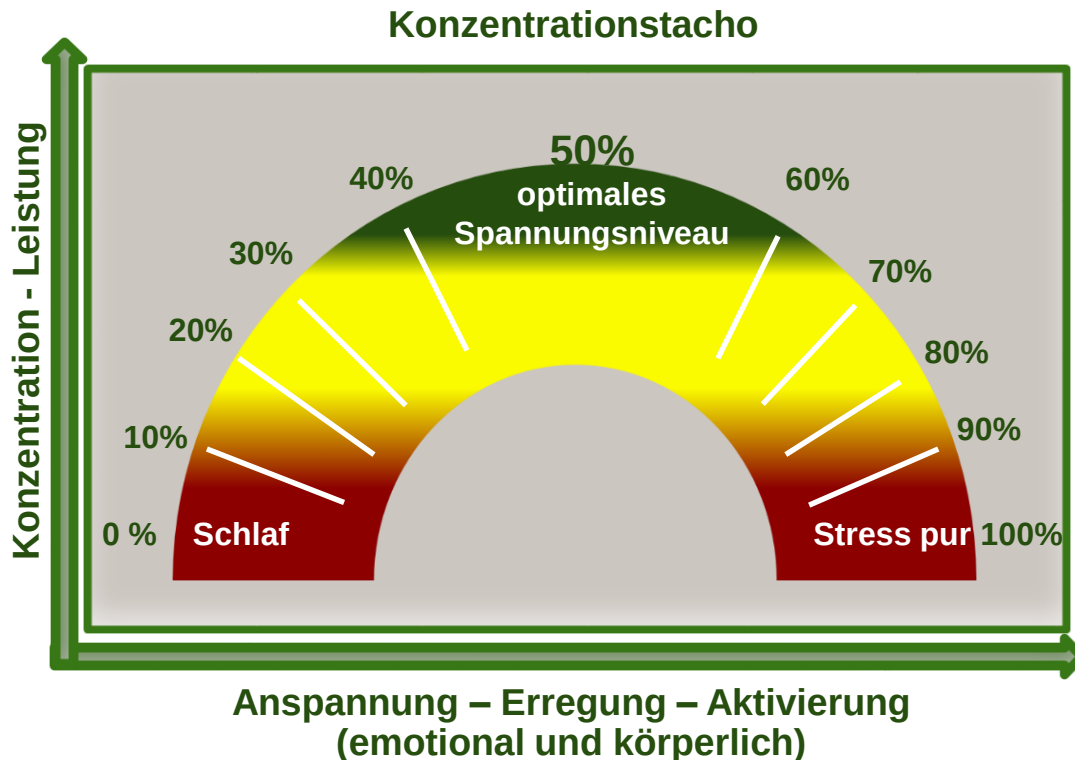


***Ein Tennismatch besteht zu gut der
Hälfte aus Pausen.***

***Diese Pausen bewusst und gezielt zu
nutzen, kann Dir sehr hilfreich und
nützlich sein.***

-Stefan Barthmann-

Sei Dir Deines inneren Spannungsniveaus bewusst



Zusammenhang zwischen Anspannung und Leistung nach Yerkes-Dodson (1908)

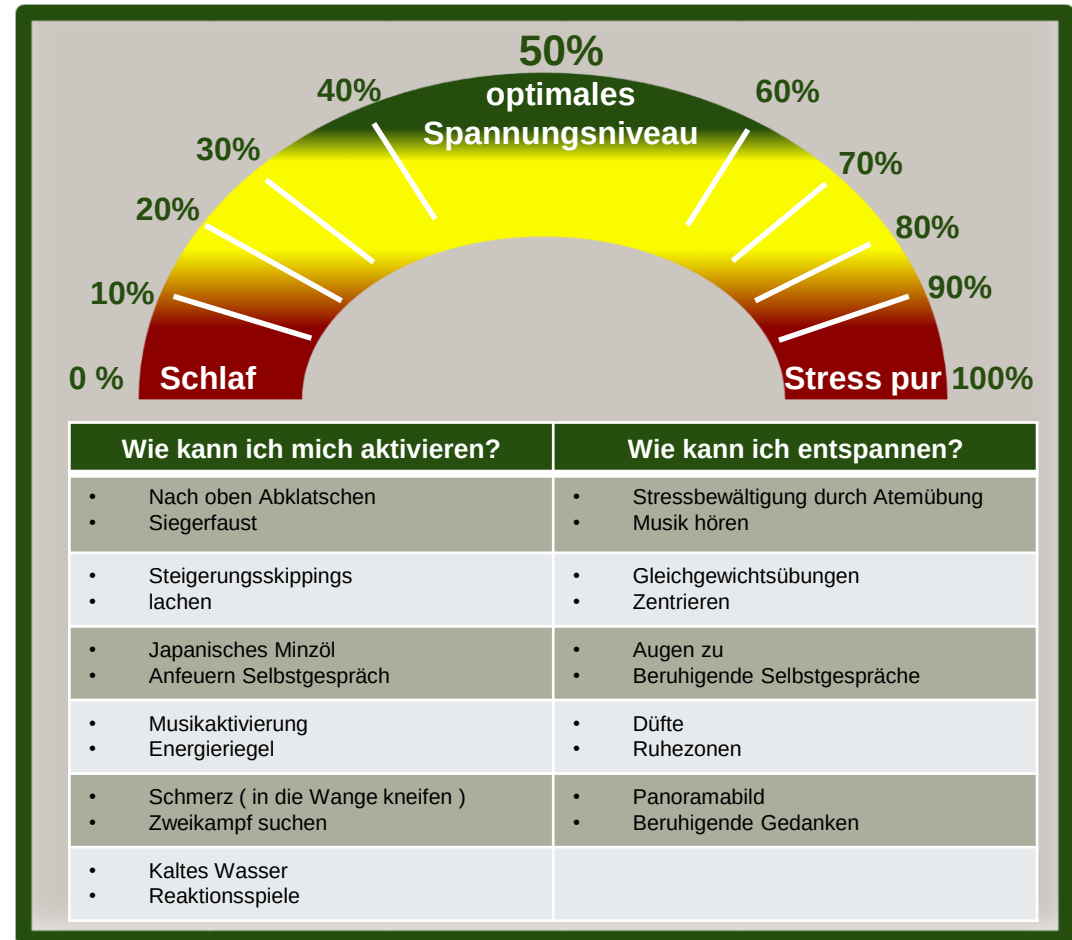
- Das Gesetz nach Yerkes-Dodson beschreibt, wie die Leistung mit der emotionalen und körperlichen Anspannung zusammenhängt
- *Wenn ich zu ruhig und gelassen bin, kann ich mich ebenso wenig konzentrieren und die optimale Leistung abrufen, wie wenn ich nervös, angespannt, zu aggressiv, zu ängstlich, verkrampft oder blockiert bin*
- Es gibt vier Haupttechniken zur Selbstkontrolle der Emotionen und somit der körperlichen Anspannung:
 1. Atmung
 2. Visualisieren
 3. Selbstgespräche und Gedankenkontrolle
 4. Körpersprache



Die goldene Mitte.
Mit 50 % Spannungsniveau bist Du im optimalen Bereich



Lerne die Pausen im Match als Deine Kraftquellen zur Aktivierung oder Tankstelle zur Entspannung zu nutzen



Die Art der Aktivierung und Entspannung ist individuell verschieden. Sei offen und probiere Neues aus.



Ist es nicht spannend zu beobachten, welche inneren und manchmal äußeren Selbstgespräche Tennisspieler führen



- (Profi-) Spieler trainieren, sich selbst positive Gedanken und Überzeugungen einzuflößen und sich durch Visualisierungstechniken Erfolgsszenarien oder Bewegungsabläufe vorzustellen
- Studien zeigen, dass Visualisierungstechniken die Performance verbessern, indem das Gehirn schon vor der Bewegung optimal auf die Situation eingestellt wird
- Jeder Profisportler hat seine eigenen Rituale vor, während und nach einem Match und...
- ... vor, während oder nach einem Ballwechsel
- Nutze die Pausen bewusst! Könnte Dich ein bewusstes zum Handtuch gehen und innerlich fragen: Was brauche ich jetzt? Aktivierung oder Runterfahren? Als Ritual unterstützen?
- **Nun bist DU gefragt: bist Du Dir Deiner positiven Sätze, Bilder und Rituale bewusst**



Selbst aufbauende Sätze, Visualisierungen und Rituale können in kritischen Matchsituationen sehr hilfreich sein



Nimm Dir Zeit und formuliere mit Anderen mögliche positive Selbstgespräche und wähle dann Deine aus

Meine typischen negative Selbstgespräche	Meine hilfreichen Selbstgespräche sind realistische Handlungsanleitungen in der „Ich-Form“
negativ vor dem Wettkampf	positiv vor dem Wettkampf
während des Wettkampfs	während des Wettkampfs
nach dem Wettkampf	nach dem Wettkampf



Selbstgespräche sind positiv: «Ich sammle Erfahrungen, aus denen ich lernen werde», enthalten das Wort «ich»: «Ich schaue den Ball an.», thematisieren die eigenen Stärken: «Ich habe eine gute Kondition.», lösungsorientiert und handlungsrelevant und idealerweise bildhaft: «Ich spiele den zweiten Aufschlag mit Kick von oben in die Kiste.» und betreffen die Gegenwart oder Zukunft: «Ich atme beim Ausholen ein und beim Zuschlagen aus.



Was könnte Inhalte Deiner positiven Selbstgespräche, Visualisierungen und Rituale sein?

1



Selbstgespräche

(Unser Gehirn versteht kein „nicht“.
Unser Gehirn braucht präzise Anweisungen
Statt: Spiel nicht zu passiv
Besser: Versuch aggressiver zu spielen)

2



Visualisierungen

3



Rituale

Du hast die Wahl !

Mindful Tennis
Schritt 5:

***Entwickle bewusst Deinen
„Grow-Mindset“***



Diese drei Trainingsfelder machen uns mental stärker



Fokussierung auf das Wesentliche



Psychische Widerstandsfähigkeit

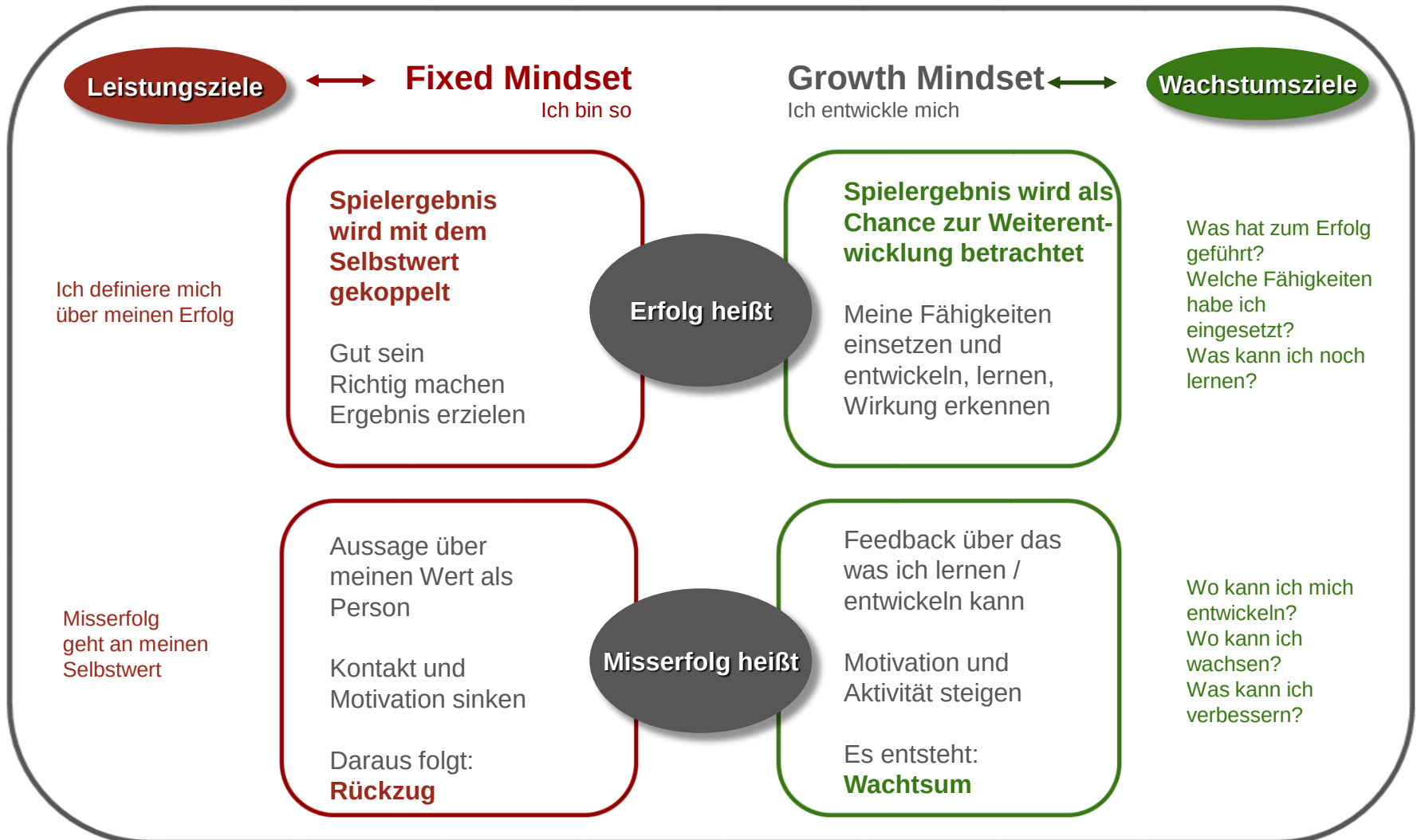


Prozessorientierte Perspektive

*Wie kann ich das trainieren?
Entwickle einen Grow Mindset!*

Welches Mindset hast Du oder willst Du haben?

Mit Bewusstheit hast Du die Wahl!



Tennis ist ein Fehlersport. Jeder gewonnene und verlorene Punkt ist nur eine Erfahrung, aus der wir lernen dürfen

Über den Umgang mit Fehlern und Niederlagen



Negative Energie
Wasted Energy

Von den Besten lernen

- Jeder Punkt ist eine Erfahrung jenseits von unserer Bewertung in z.B. gut oder schlecht
- Wir müssen Fehler machen. Sie sind die Norm
- Wir lernen aus unseren Fehlern und vor allem aus unseren Niederlagen

Ever tried? Ever failed? No matter. Try again. Fail again. Fail better. (Samuel Beckett) (**Immer probiert, immer gescheitert, macht nichts, probier's weiter, scheitere weiter, scheitere großartiger**)
- Wenn wir uns nicht bewerten sondern nur beschreiben, dann können wir lernen, mit unseren Fehlern und Niederlagen wachstumsfördernd im Sinne des „Growth Mindsets“ umzugehen
- So gesehen gibt es keine Niederlagen. Du gewinnst immer, denn Du sammelst Erfahrungen, die es im Sieg oder der Niederlage zu analysieren gilt
- Ursache erforschen, Verantwortung übernehmen und Konsequenzen ziehen (Wie mache ich es besser?)



Punkt für Punkt – Denken
Diesen Ansatz verfolgen alle erfolgreichen Spieler



Wie kannst Du das „wachstumsorientierte“ Denken im Training einbauen?



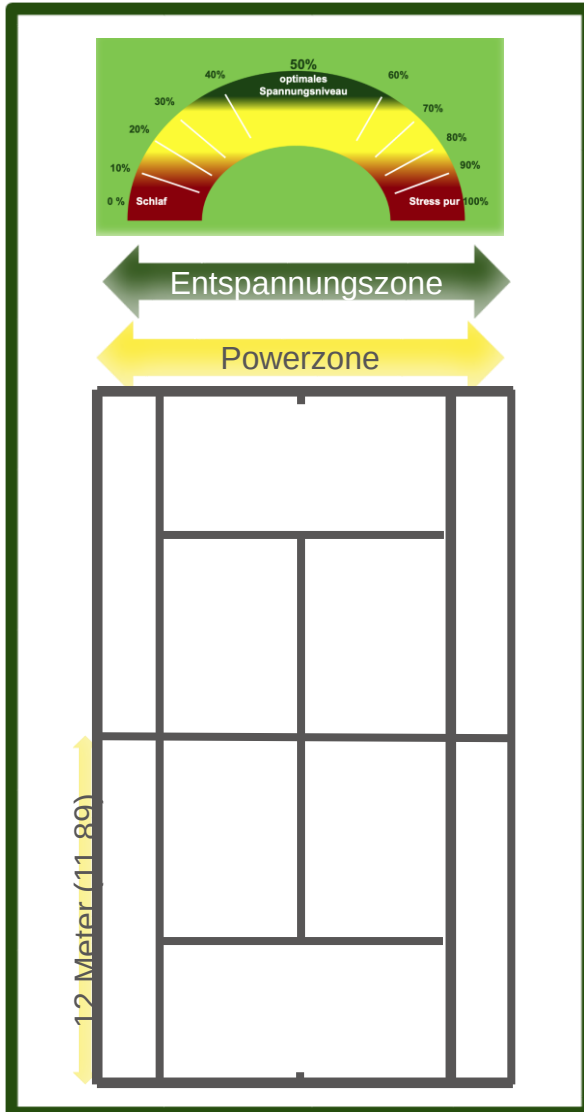
- Lasst uns zusammen übergreifende Ziele für Deine Saison erarbeiten, die über sportliche hinausgehen
- Diese geben Dir für die Saison einen klaren Plan, an dem Du Dich immer wieder orientieren und **zurückkehren** (refokussieren) kannst. Z.B.:
 - In diesem Winter trainiere ich meinen zweiten Aufschlag als Kickaufschlag mit der Visualisierung, dass der Ball von oben in die Kiste fällt
 - Im Training übe ich, den zweiten Aufschlag meines Trainers / Partners bewusst zu attackieren, um mein mutiges Spiel weiter zu entwickeln
 - Ich führe positive Selbstgespräche
- Stärkenfokus: Am Ende jeden Trainings reflektiere bewusst „Was ist mir heute gut gelungen?“
- Am Ende der Saison reflektiere bewusst „Welche Fortschritte habe ich gemacht?“
- Nach der Saison ist vor der Saison ☺



**Lebenslanges Lernen ... Wissen ja... aber auch können?
Reflektion von Innen und Außen können hilfreich sein!**



Konzentrationsstacho und Video-Trainingstagebuch sind hilfreiche Instrumente, um Growth Mindset zu entwickeln



Vor der Trainingssequenz

- Überlege, wo liegen Deine Stärken und welches sportliche oder prozesshafte Ziel willst Du erreichen bzw. was willst Du üben bzw. ausprobieren

Während der Trainingssequenz

- Überlege, wie Du Dich aktivieren kannst, wenn Dein Level zu niedrig ist oder wie Du Dich runterfahren kannst, wenn er zu hoch ist (z.B. in die Entspannungszone zum Handtuch gehen)

Nach der Trainingssequenz

- Übe Deine realistische Selbsteinschätzung und gehe an das nebenstehende Flip-Chart und beantworte Dir die Fragen
 - Was ist mir in diesem Durchgang gut gelungen?
 - Was weniger und könnte ich noch besser machen?

Video-Trainingstagebuch für Dein Growth Mindset

- Abends mache ein Video von Dir und beantworte die Fragen:
 - Was ist mir heute besonders gut gelungen?
 - Was ist mir heute leicht gefallen?
 - Was will ich im nächsten Training probieren?
 - Welche Erfahrung habe ich heute gesammelt?



Gelassenheit kommt vom „Lassen“! Welche drei Dinge willst Du künftig lassen?

1



Am Ärger festhalten

Ich will mich nicht mehr ärgern, wenn der Gegner gefühlt dauernd Glück hat, oder knappe Bälle auf die Linie spielt, oder Netztroller macht

2



Selbstabwertung

Ich bin zu doof für das Tennis. Im freien Spiel ziehe ich meine Vorhand durch und heute schon wieder „Old-Zitterhand“ ☹️

3

Mindful Tennis
Die Kunst gelassen erfolgreich Tennis zu spielen



Die Glücksforschung sagt, dass Annäherungsziele günstiger für uns sind. Statt „weg von“ besser „hin zu!“

1



Radikale Akzeptanz

Ich akzeptiere, dass es in jedem Match für jeden Spieler herausfordernde mentale Situation gibt und übe innerlich ruhig und gelassen zu bleiben.

2



Refokussierung

Ich setze mein Saisontrainingsziel jetzt konsequent um und hole z.B. ganz bewusst früh aus oder schlage mit Kick auf

3

Erkannt – Benannt – Gebannt
Was sind Deine drei “Hin zu - Ziele“ für Deine neue Saison?

Erfolgserlebnisse sind neben Lob und Aufmunterung die stärkste Quelle für Selbstvertrauen. Erreichte Ziele sind Erfolgserlebnisse

1 Tennistechnik / Kondition

2 Taktik

3 Mentale Stärke/Verhalten

Was sind Deine drei “Hin zu - Ziele“ für die nächste Saison?

Erfolgserlebnisse sind neben Lob und Aufmunterung die stärkste Quelle für Selbstvertrauen. Erreichte Ziele sind Erfolgserlebnisse

1 Tennistechnik / Kondition

2 Taktik

3 Mentale Stärke/Verhalten

Was sind Deine drei “Hin zu - Ziele“ für das nächste Training?

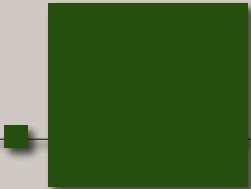
Erfolgserlebnisse sind neben Lob und Aufmunterung die stärkste Quelle für Selbstvertrauen. Erreichte Ziele sind Erfolgserlebnisse

1 Tennistechnik / Kondition

2 Taktik

3 Mentale Stärke/Verhalten

Was sind Deine drei “Hin zu - Ziele“ für das nächste Match?



***Unter Druck und Stress verlieren wir ganz schnell
die Freude und Dankbarkeit und unseren besten
Freund, den bewussten Atem.***

***Mögest Du das im Match erkennen und Dich
daran erinnern, dankbar zu sein, dass Dein
Körper fit ist und es auf der anderen Seite einen
Menschen gibt, der mit Dir spielt***

-Stefan Barthmann-

Wenn Du Dich selbst beobachten und wahrnehmen kannst, kannst Du Dich auch selbst wohlwollend verbessern

Sicherheit

Verhalten wie der Ball: Hole ich früh aus?

Hop & Hit: Gelingt es mir die Konzentration für Hop und Hit aufzubauen?

Lockerheit

Arme und Hände: Halte ich den Schläger locker in der Hand (mit zwei Fingern)?

Beine: Wie laufbereit bin ich heute? Gelingt mir der Splitstep vor jedem Schlag?

Tempo

Feder: Wie tief gehe ich beim Ausholen in die Hocke runter (1.UG oder 2.UG) und verdrille mich und wie weit beim Zuschlagen hoch (1.OG oder 2.OG)?

Spielfreude

Lächeln: Wenn ich jetzt in den Spiegel schaue, sieht man meine (Spiel-) Freude? Setzt mich mein gewinnen **wollen** so unter Druck, dass die Freude verloren geht?

Taktik

Mein Gegenüber unter Druck setzen: Spiele ich in die vier Ecken des Gegenübers?
Doppelspiel: Spreche ich Spielzüge mit meinem Partner ab?

Mental

Radikale Akzeptanz: Kann ich heute Wind, Wetter, Netzrolle usw. gelassen annehmen?

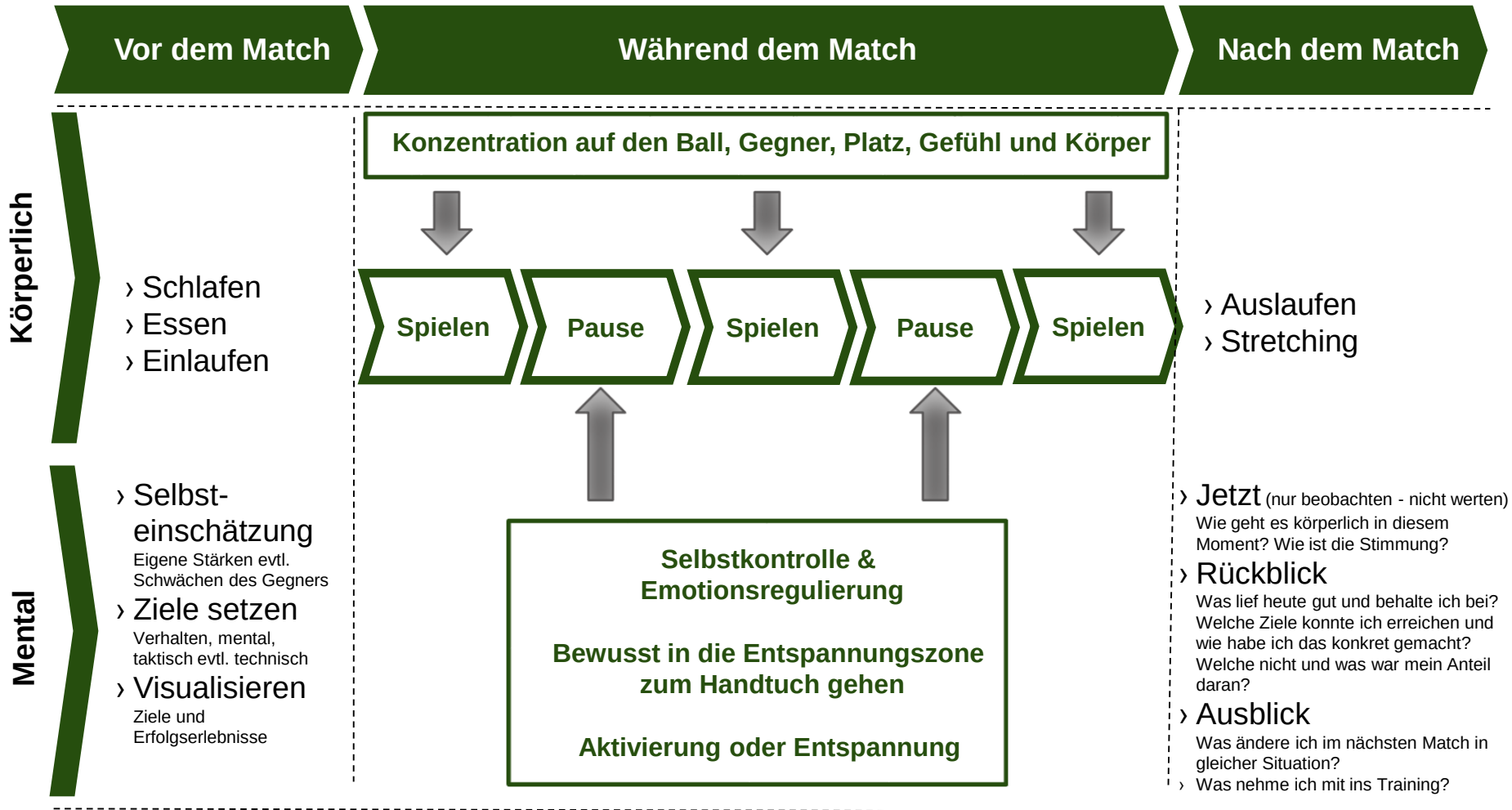
(Emotionale) Herausforderungen: Kann ich diese Normalität und Vergänglichkeit annehmen?

Dankbarkeit

Bin ich dankbar, dass mein Körper fit genug für Tennis ist? Bin ich dankbar, dass ich einen Mitspieler habe und spürt er das durch mein Verhalten?



Das Tennismatch als kontinuierlicher Verbesserungsprozess (KVP)



Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Ziele

Einführung

Was ist
Achtsamkeit?

Acht gute
Gründe, warum
wir Achtsamkeit
brauchen?

1.ter Grund

Gesundheits-
vorsorge

2.ter Grund

Stärkende
Gewohnheiten

3.ter Grund

Mehr
Konzentration

4.ter Grund

Wir werden
Fit for Change

5.ter Grund

Klarheit fördert
Effektivität und
Effizienz

6.ter Grund

Gelungenere
Beziehungen

7.ter Grund

Mehr
Mitgefühl

8.ter Grund

Mehr
Wertschätzung

Was sagt die
Hirn- und
Glücks-
forschung?

Wie kann
Achtsamkeit
mir helfen,
besser auf
mich
aufzupassen?

Wie kann
Achtsamkeit
trainiert
werden?

Was bedeutet
es, achtsam im
Alltag zu sein?

Was bedeutet
es, achtsam im
Tennis zu
sein?

Was bedeutet
es, achtsam
bei dem Essen
zu sein?

Welche
Hindernisse
können mir auf
diesem Weg
begegnen?

Wie kann ich
mit den
Heraus-
forderungen
umgehen?

Wie verändert
Achtsamkeit
meinen
Mindset?

Wie kann ich
Achtsamkeit
fest im Alltag
verankern?

Wie kann
Verstehen
helfen, Frieden
mit der
Vergangenheit
zu machen?

Warum
meditieren
Menschen oder
was hält sie
davon ab?

Fazit

Schlusswort



Ein in der Achtsamkeitsmeditation erfahrener Mann wurde einmal gefragt...



Wie schaffen Sie es, trotz der vielen Beschäftigungen immer so „bei der Sache“ (gesammelt) sein zu können?

Er antwortete ihnen!
wenn ich stehe, dann stehe ich,
wenn ich gehe, dann gehe ich,
wenn ich sitze, dann sitze ich,
wenn ich **esse**, dann **esse** ich,
wenn ich spreche, dann spreche ich ...

Da fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten:

Das tun wir auch!

Nein, sagte er zu ihnen!
wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon,
wenn ihr steht, dann lauft ihr schon,
wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel ...



**Wir sind überall nur nicht im „Hier und Jetzt“
Auch beim Essen wandert unsere Aufmerksamkeit!**



Eine Achtsamkeitsübung, bei der Du eine Rosine zuerst mit allen Sinnen wahrnimmst, bevor Du sie achtsam isst



Vorbereitung

Plane dir 10 bis 15 Minuten für dieses Genusserlebnis ein.

Die Zeit fürs Essen kommt in unserem hektischen Alltag viel zu kurz. Hier "noch schnell was essen", da ein belegtes Brötchen "fix" vom Bäcker besorgen und im Auto auf dem Weg in die Firma verdrücken.

Nimm dir ganz bewusst die Zeit für diese Achtsamkeitsübung und Sorge für einen ruhigen Ort ohne Ablenkung

Bewusstheit aufbauen

Nimm Dir eine Rosine in die Hand und betrachte sie zunächst nur!

Betrachten: Sehe Dir die Rosine genau an.

- Beachte die Farbe, Form, Beschaffenheit und wie das Licht darauf fällt.
- Schaue sie dir so an, als wäre es die erste Rosine, die Du je gesehen hast.

Fühlen: Berühre die Rosine.

- Wie fühlt sie sich an?
- Ist sie weich, hart, trocken, klebrig?
- Drücke sie vorsichtig und spüre die Konsistenz.

Hören: Halte die Rosine ans Ohr und bewege sie.

- Welche Geräusche machen die Finger oder die Rosine selbst?

Riechen: Riechen Sie bewusst an der Rosine.

- Welche Aromen nehmen Sie wahr?

Fühlen mit den Lippen: Legen die Rosine vorsichtig auf Deine Lippen, ohne sie zu beißen.

- Spüre die Oberfläche und die Temperatur.

Schmecken ohne Kauen: Nimm die Rosine in den Mund, aber beiße nicht.

- Bewege die Rosine mit der Zunge und spüre den ersten Geschmack.

Kauen: Beiße nun langsam hinein.

- Nimm den Geschmack wahr, spüre die Veränderungen und den entstehenden Speichel.
- Kaue bewusst langsam und bedächtig.

Schlucken: Spüre den Moment, in dem Du den Schluckimpuls wahrnimmst.

- Begleite die Rosine bewusst beim Schlucken durch den Rachen.

Nachspüren: Folgen der Rosine bis in Deinen Magen.

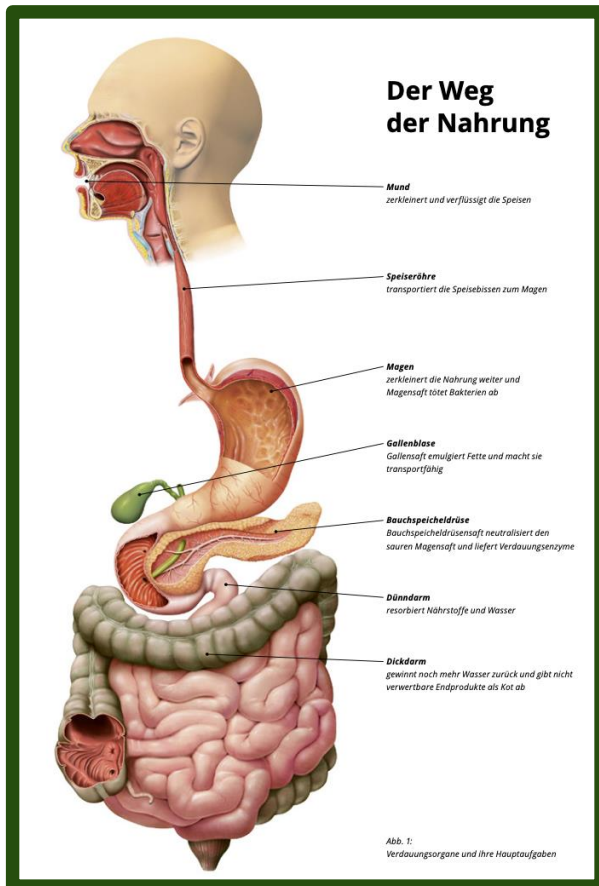
- Bleibe kurz bei dem Gefühl und dem Geschmack, der eventuell noch im Mund verbleibt.

Beobachten:

Wenn Deine Aufmerksamkeit abschweift, lenke sie sanft aber bestimmend zurück zur Rosine



Was passiert beim Essen grob im Körper?



- Im Mund, Magen und Darm laufen mechanische und chemische Prozesse ab: Die Speisen werden zerkleinert, mit Verdauungssäften durchmischt und als Nahrungsbrei durch den Körper transportiert
- Die Verdauungssäfte enthalten Enzyme, die die Nährstoffe in ihre Bausteine zerlegen
- Hauptsächlich im Dünndarm werden die Nährstoffbausteine durch die Darmwandzellen aufgenommen (Resorption)
- Von dort gelangen sie ins Blut und damit zu den Organen
- Sie speichern die Nährstoffe, nutzen sie als Baustoffe oder zur Energiegewinnung
- Nicht alle Nahrungsbestandteile können resorbiert werden
- Die nicht verwertbaren Endprodukte gelangen in den Dickdarm, wo Bakterien sie weiter aufschließen
- Schlussendlich verlassen sie den Darm als Kot



Wie wäre es mit einer regelmäßige Mittagspause
„Achtsames Essen“ in Stille?



Überall, wo ein „zu“ vor dem Essen steht, kann das ungünstige Folgen für unseren Körper und Geist haben

Ausgangslage

Meist essen wir

Zu viel

Zu schnell

Zu unbewusst

Bewusstheit aufbauen

Essen als menschliches Grundbedürfnis wird manchmal auf heilsame, sehr oft aber auch auf unheilsame Weise erfüllt

Gesundheitsfördernd ist es, darauf zu achten, was und vor auch allem darauf, wie man isst

Indem Du Dich selbst dabei beobachtest, kannst Du Dich nicht nur schützen, sondern auch Einsichten über Deinen eigenen Umgang mit Verlangen und Sättigung gewinnen

So kannst Du bemerken, was es genau ist, was Dich dazu bringt, Nahrung aufzunehmen und was Dich nährt

Die meisten Menschen erzählen, dass sie essen, weil sie hungrig sind

Wenn man nachfragt, woran sie genau bemerken, dass sie hungrig sind, reagieren sie meist verwirrt

Einer der Gründe für diese Verwirrung liegt darin, dass man zumindest **sieben Arten von Hunger** unterscheiden kann



Schon gewusst?

Es gibt acht Arten von Hunger (1/2)!

Augenhunger

... wird durch den Anblick von Speisen hervorgerufen. Man braucht nur an Werbespots im Fernsehen zu denken, bei denen uns das Wasser im Mund zusammen läuft.

Nasenhunger

... gilt wird durch den Geruchssinn erzeugt, etwa durch den morgendlichen Geruch einer Backstube, nach Kaffee oder beim Grillen.

Mundhunger

... wird durch den Geschmack einer Speise ausgelöst, etwa durch die zarte Süße einer Mousse au Chocolat, die sich schmelzend im Mund ausbreitet.

Magenhunger

... wird von vielen Menschen als Leeregefühl im Bauch wahrgenommen. Bei anderen wird es eng in der Magengegend, oft knurrt der Magen. Diese Art von Hunger hat den evolutionären Vorteil, dass er uns an die überlebensnotwendige Nahrungsaufnahme erinnert. Sättigung erfolgt durch die Aufnahme der richtigen Menge von Nahrung.

Gedankenhunger

... meldet sich in Sätzen, die mit „Du solltest“ beginnen. Du solltest fünf Stück Obst pro Tag, insgesamt weniger essen, gesünder essen, zweieinhalb Liter Flüssigkeit trinken etc. Er teilt die Nahrungsmittel in gesunde und schädliche bzw. gute und böse ein. Bei den rasch wechselnden Positionen des Geistes ist es fraglich, ob diese Art von Hunger überhaupt befriedigt werden kann.



Schon gewusst?

Es gibt acht Arten von Hunger (2/2)!

Zellulärer Hunger

... ist jener Hunger, der dafür sorgt, dass man dem Körper jene Substanzen zuführt, die seine Zellen für ihr physiologisches Gleichgewicht benötigen. Etwas in uns weiß, ob er Flüssigkeit, Energie oder bestimmte Substanzen braucht. Ist uns nach Salzigen oder Süßem, geht es um das Anlegen eines Energiedepots und einer Isolationsschicht für die kalte Winterzeit, fehlen während der Schwangerschaft vielleicht besondere Spurenelemente, ein spezifischer Heißhunger kann darauf hinweisen. Um entsprechend reagieren zu können, lernt auch der Diabetiker, zwischen Unterzucker und zu hohem Blutzucker zu unterscheiden.

Emotionaler Hunger

... beschreibt das Verhalten, bei dem wir nicht aus Hunger, sondern aufgrund emotionaler Auslöser wie Stress, Traurigkeit, Langeweile oder Frustration zu Lebensmitteln greifen. Bei diesem Phänomen nutzen wir Essen, um unsere Gefühle zu regulieren und negative Emotionen abzuschwächen. Anders als bei körperlichem Hunger tritt emotionaler Hunger plötzlich auf. Typischerweise konzentrieren wir uns dann auf unsere individuellen "Wohlfühl"-Lebensmittel – oftmals kalorienreiche, süße oder fettige Speisen. Essen wir aus emotionalen Gründen, stillen wir unseren Hunger auch dann noch weiter, wenn bereits ein Sättigungsgefühl erreicht ist. Dieses Verhalten ist oft ein unbewusster Mechanismus, der kurzfristig Erleichterung verschafft, jedoch langfristig problematisch sein kann, da es das Risiko für ungesunde Essmuster, Gewichtszunahme und ein vermindertes Wohlbefinden erhöht. Emotionales Essen wird häufig auch als "Essen zur Beruhigung" bezeichnet, da es weniger der Nahrungsaufnahme dient, sondern vielmehr dem Versuch, emotionale Herausforderungen zu bewältigen.

Herzhunger

Viele Menschen essen, um ein Loch zu füllen, nicht im Magen, sondern in der Herzgegend: Wir essen wenn wir einsam sind, Liebeskummer haben oder treffen uns, wenn jemand gestorben ist, zum Leichenschmaus. Liebe geht durch den Magen, d.h. wir fühlen uns geliebt, wenn uns jemand eine wohlschmeckende Speise zubereitet. Bestimmte Speisen führen auch zu angenehmen Zuständen, indem sie Erinnerungen auslösen. Diesem Herzhunger kommt man durch die Frage auf die Spur, was man gefühlt hat, unmittelbar bevor der Impuls aufgetaucht ist, einen Snack einzunehmen. Oft sind es Langeweile, Enttäuschung, Ungeduld, Ärger, Angst oder Verwirrung. Der Herzhunger wird zumeist durch liebevolle Nähe gesättigt. Auch mit Massage!



■ **Herzhunger & emotionaler Hunger durch negative Gefühle.
Wie hast Du gelernt, mit Deinen Gefühlen umzugehen?**

Langeweile

Frust

Einsamkeit

Wut ...

Ärger

Fehlender Trost

Bedeutungslosigkeit



**Achte beim nächsten Essen auf Deinen „inneren Zustand“.
Gefühle wollen gefühlt und nicht verdrängt werden!**





“Bub, iss was !“ so wurden meine Gefühle „runtergeschluckt“. Zudem bin ich ein „Mitesser“ und „Genießer“

Wie schon beim Hindernis „Haben wollen“ beschrieben, neigen wir Menschen dazu, nach dem Angenehmen zu streben und mehr davon haben zu wollen. Ich auch 😊

Das richtige Maß zu finden, ist für mich gar nicht so leicht, da ich sehr gerne genieße.

Was habe ich rund um das Essen als Kind gelernt?

Wenn ich etwas gut gemacht hatte, dann wurde ich mit der freien Auswahl an Süßigkeiten belohnt. Wenn ich traurig oder wütend war, dann wurde das Gefühl gleich von außen unterdrückt und mit dem Satz „**Komm mein Bub, iss was**“. Meine Erziehungsberechtigten waren keine Experten im Umgang mit negativen Gefühlen. Sie waren alle samt Meister im Verdrängen und ich wurde es auch. Ich unterdrückte meinen emotionalen und Herzhunger, in dem ich etwas „draufschüttete“, um nicht Wut, Ärger, Langeweile, Zweifel, Trauer oder Angst spüren zu müssen.

Heute bin ich das nicht mehr (so oft!). Aber in stressigen Zeiten, da erwische ich mich schon dabei, dass ich mich immer noch für gute Leistungen gewohnheitsmäßig mit „gutem Essen“ oder „Süßem“ belohne oder Abends aus Langeweile an den Kühlschrank gehe.

Diese tief sitzende Programmierung ist echt eine Herausforderung an meine Selbstsachtheit und Mäßigung.

Am schwersten fällt es mir mein bewusstes Essverhalten aufrecht zu erhalten, wenn ich in angenehmer Gesellschaft bin.

Wenn meine Partnerin zum Beispiel abends kocht, weil sie Mittags im Büro nichts gegessen hat, dann habe ich zwar i.d.R. schon Mittags gegessen, setze mich aber dazu und esse aus Geselligkeit dann doch noch mal mit.

Ich werde sozusagen zum „Mitesser“, obwohl ich gar keinen Hunger habe.



Mir ist mein emotionaler & Herzhunger heute bewusster und ich übe mich noch darin, besser auf meine Gefühle und Bedürfnisse zu achten





Mein „Haben wollen“ ist leider sehr schnell und es braucht schon ganz viel Selbsterkenntnis und Annahme – ich übe

Wir tun nicht, was wir wollen, sondern wir wollen, was wir tun



1. Der bewusste Wille: „Ich will abnehmen.“

Das ist mein **Verstandeswille** – ein rationaler Entschluss. Ich weiß, dass es dir guttun würde, ich habe Ziele, vielleicht auch einen Plan. Das ist der **Wille des Kopfes**.

2. Das ungesunde Essverhalten: „Ich esse trotzdem Süßes oder zu viel.“

Das ist der **unbewusste, emotionale Wille** – also das, was mein Körper oder mein Unterbewusstsein im Moment *wirklich* will: ➡ Trost, Entspannung, Belohnung, Stressabbau, Sicherheit. Mein Handeln folgt also **nicht dem rationalen Wollen**, sondern einem **tiefer liegenden Bedürfnis**.

3. Warum das passiert:

In uns wirken **verschiedene Ebenen des Wollens**:

- Kopf: „Ich will abnehmen.“
- Herz: „Ich will mich gut fühlen.“
- Körper: „Ich will Energie, Ruhe oder Belohnung.“

Wenn diese Ebenen nicht im Einklang sind, gewinnt meist die, die schneller Belohnung verspricht – das emotionale oder körperliche Wollen.

4. Verbindung zum Satz:

„Wir tun nicht, was wir wollen ...“ ➡ Du tust (isst) etwas, obwohl dein bewusster Wille (abnehmen) anders ist. „... sondern wir wollen, was wir tun.“ ➡ Um das innere Spannungsgefühl zu reduzieren, redet man sich (unbewusst) ein, dass es *okay* oder *verdient* war („Ich brauch das jetzt, war ein stressiger Tag“). So passt sich das **Wollen dem Tun** an, damit man innerlich wieder im Gleichgewicht ist.

5. Die Lösung:

Nicht der *Willenskampf* hilft, sondern **Verständnis für das unbewusste Wollen**:

- Warum will ein Teil von mir dieses Essen?
- Was will ich mir eigentlich geben – Trost, Ruhe, Energie, Zuwendung?
- Und: Wie kann ich mir das anders geben, ohne gegen mich zu kämpfen?

Fazit: Ich will abnehmen, aber ein anderer Teil von mir will sich sofort gut fühlen „Haben wollen!“ Wenn ich diesen zweiten Teil liebevoll erkenne und anders versorge, dann fangen meine Taten an, **wirklich meinem Willen zu folgen** – und nicht umgekehrt.



Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Ziele

Einführung

Was ist
Achtsamkeit?

Acht gute
Gründe, warum
wir Achtsamkeit
brauchen?

1.ter Grund

Gesundheits-
vorsorge

2.ter Grund

Stärkende
Gewohnheiten

3.ter Grund

Mehr
Konzentration

4.ter Grund

Wir werden
Fit for Change

5.ter Grund

Klarheit fördert
Effektivität und
Effizienz

6.ter Grund

Gelungenere
Beziehungen

7.ter Grund

Mehr
Mitgefühl

8.ter Grund

Mehr
Wertschätzung

Was sagt die
Hirn- und
Glücks-
forschung?

Wie kann
Achtsamkeit
mir helfen,
besser auf
mich
aufzupassen?

Wie kann
Achtsamkeit
trainiert
werden?

Was bedeutet
es, achtsam im
Alltag zu sein?

Was bedeutet
es, achtsam im
Tennis zu
sein?

Was bedeutet
es, achtsam
bei dem Essen
zu sein?

Welche
Hindernisse
können mir auf
diesem Weg
begegnen?

Wie kann ich
mit den
Heraus-
forderungen
umgehen?

Wie verändert
Achtsamkeit
meinen
Mindset?

Wie kann ich
Achtsamkeit
fest im Alltag
verankern?

Wie kann
Verstehen
helfen, Frieden
mit der
Vergangenheit
zu machen?

Warum
meditieren
Menschen oder
was hält sie
davon ab?

Fazit

Schlusswort

Kein Weg ohne Hindernisse! „Unser Wunschgeist“ ist das stärkste Hindernis. Erkennen - nicht tadeln - wandeln

Unser Wunschgeist

Haben wollen

Begierde nach Sinnesbefriedigung: Wenn Du ständig **haben willst** und nicht zur Ruhe kommst, weil Du glaubst, dies oder jenes besitzen oder erreichen zu müssen, um glücklich sein, ist das Leben sehr anstrengend. Du wirst nie satt, egal wie viel Du hast

Nicht haben wollen

Wenn Du **nicht haben willst**, was ist, und Dich gegen alles sträubst, was nicht Deinen Vorstellungen entspricht, entsteht in Dir eine Menge selbstgemachter Ärger und Aggression (**Hass**). Diese richtet sich gegen Dich selbst und / oder nach außen

Unruhe

Wenn Du getrieben bist von **Unruhe und Rastlosigkeit** und unfähig, Dich auf das zu konzentrieren, was jetzt gerade ist, machst Du mehr Fehler. Dir entgeht viel Zufriedenheit und Du läufst Gefahr, zu oft über Deine Belastungsgrenzen zu gehen

Trägheit

Wenn Du von (geistiger und/oder körperlicher) **Trägheit** überwältigt bist und das Leben gleichgültig an Dir vorbei ziehen lässt, verlierst Du an (innerer und/oder äußerer) Attraktivität

Zweifel Angst

Wenn Du von **Zweifeln** geplagt bist, raubst Du Dir selbst Energie und kommst letztlich kaum voran. Deine Experimentierfreude, Neugier, Innovationskraft, Lebensfreude und Zufriedenheit leiden darunter



Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung. Mit Achtsamkeit wirst Du die Hindernisse erkennen und wandeln

Unser Wunschgeist

Haben wollen

Achte auf die kleinen Freuden des Alltags. Konzentriere Dich auf das **Wesentliche** und **Einfache**. Entwickle **Dankbarkeit** für das, was ist und Du nährst damit die größte Gegenkraft zur Begierde. **Großzügigkeit** und **Dienst am Nächsten** sind auch heilsam

Nicht haben wollen

Achte auf das Gute im vermeintlich Schlechten. Es ist ok, dass die Welt nicht dazu da ist, um es ausschließlich Dir recht zu machen. Manchmal hilft es schon, **mitfühlend** auf die eigenen Schwächen und die der Anderen zu schauen. **Verzeihen üben**

Unruhe

Achte auf bewusste **Entspannungspausen**. Leg nicht zu viel Holz ins Feuer. Tue Eins nach dem Anderen. **Geduld** kannst Du lernen, auch wenn es ein Leben lang dauert. Schöpfe Kraft aus der Natur

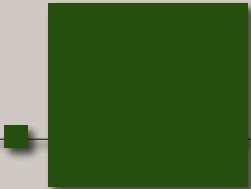
Trägheit

Interesse: Achte auf Deine Talente. Mach was aus ihnen und bleib dran (**Disziplin**). **Durchhaltevermögen** trainierst Du unter anderem auch in der Achtsamkeitsmeditation

Zweifel Angst

Bewusst Risiken eingehen und die auch die Chancen sehen. Indem Du etwas ausprobierst, sammelst Du (Lebens-) **Erfahrung**. Aus Fehlern lernst Du. Aus dem, was Du geschafft hast, gewinnst Du mehr **Sicherheit** und **Selbstvertrauen**





***„Wenn die Praxis der „Stille“ fehlt oder
nachlässt, dann wächst die Begierde
(das Haben wollen) und die
Verstrickungen (nicht Haben wollen)
sowie die Unzufriedenheit“***

-Jörg Henkel, BoMind – Institut-

Verlangen ist die treibende Kraft eines jeden Menschen und wir Streben nach dem Angenehmen

Haben wollen

- Haben wollen: Nähe, Geld, Wissen, Macht, Liebe, Sex, Anerkennung, Alle menschlichen Regungen werden vom Verlangen angetrieben
- Das an sich wäre nicht schlimm, denn ohne Verlangen gebe es kein Leben nur **das gesunde Maß zu finden** ist eine lebenslange Herausforderung
- Setz Dich mit dem eigenen Verlangen auseinander auch wenn es nicht leicht ist, es lohnt sich für Dich, denn unbemerktes Verlangen macht Dich unfrei
- Der Geist, der unbewusst von Verlangen erfüllt ist - besonders oft in stressigen Zeiten - , unterstellt alle seine Wahrnehmungen dem Einfluss des Triebes. So wird der Geist getrübt und wir essen, trinken oder kaufen unbewusst zu viel
- Die Werbung nutzt das aus und hat nur ein Ziel: bei uns immer wieder ein „must have“ zu erzeugen und uns unbewusst damit zu beeinflussen
- Wir entwickeln unbewusst einen **WENN-DANN-GEIST**. „*Wenn ich das oder jenes habe oder besitze oder erreiche, dann bin ich glücklich und zufrieden*“
- **Das ist ein Trugschluss!** Wie lange hält das so erworbene Glück oder die Zufriedenheit an? Bis Du wieder und wieder mehr oder etwas anderes haben willst. Folge: Unersättliches und unstillbares Verlangen
- Der **Wenn-Dann-Geist** kommt nie in der Gegenwart an. Er späht ständig in die Zukunft und hängt dem Verlangen nach
- Das führt Dich weg von dem, was Du wirklich brauchst und Dir Erfüllung bringt
- **Sei wachsam und lass Dich von Deinem Verlangen nicht beherrschen**



Finde einen klugen und ausgewogener Umgang mit Deiner Sinneslust – Der mittlere Pfad kann Dir hilfreich sein

**Das
Gleichgewicht
wahren**

- Frage Dich immer wieder: Wie sieht ein kluger, ausgewogener Umgang mit meiner eigenen Sinneslust aus? Denn es ist nur die Unersättlichkeit, die das Verlangen zum Hindernis werden lässt
- Probiere mal „**Window-Shopping**“ aus und übe bewusst zu spüren, wie sich Verlangen in Dir aufbaut, Dein „Haben wollen“ immer größer wird bis hin zum Höhepunkt und wie Dein Verlangen dann wieder vergeht (Vergänglichkeit)
- Vergänglichkeit zu begreifen und zu akzeptieren ist für uns alle eine lebenslange Herausforderung. Spüre die Freiheit in Dir, dem Verlangen nicht immer nachgeben zu müssen
- Nimm Dich aber nicht zu straff an die Leine, dann sonst wird Dein Geist zu widerborstig und aufsässig. Lass aber auch nicht zu locker, dann musst Du mit den Folgen der Zügellosigkeit kämpfen
- Fasten und übermäßiges Essen liegen dicht beieinander. Vermeide extreme Reaktionen und strebe immer wieder aufs Neue den mittleren Pfad an
- Entziehe immer häufiger ganz bewusst der Gier die Aufmerksamkeit. So kannst Du auch die Vergänglichkeit Deiner Sinneslust bewusst erfahren
- Die Vergänglichkeit zeigt Dir, worauf es in Deinem Leben wirklich ankommt
- Hast Du nicht lieber weniger Termine und dafür mehr Zeit, lieber weniger Glitzer und dafür mehr innere Ruhe? Wachse langsam in das einfache Leben!
- Nähre was Dir gut tut und übe Dich in Großzügigkeit. Geben ist Loslassen.



Window-Shoppen: Setz Dich bewusst den „Reizen“ aus und beobachte, wie das Verlangen in Dir entsteht und auch geht



Vergänglichkeit: Auch „Haben wollen“ kommt und vergeht. Kernfrage: Brauchst Du das wirklich, um glücklich und zufrieden zu sein?



Widerwille / Ablehnung: Wir sagen NEIN zu uns, zu anderen, zum Leben!

Nicht Haben wollen

- Wir haben Konzepte, wie wir, andere oder Dinge zu sein haben. Spannend wird es, wie wir reagieren, wenn diese Konzepte nicht erfüllt werden
- Widerwille oder Ablehnung nimmt in unserem Geist viel Raum ein, weil wir gegen alle unangenehmen Erfahrungen spontan Widerstand leisten
- Wenn wir uns mit schwierigen Gefühlen konfrontiert sehen, wenn jemand etwas macht, das wir nicht ausstehen können, verhärten wir uns innerlich
- Wir machen uns steif und bäumen uns trotzig auf gegen das Gefühl, das wir **nicht haben wollen** „**Wir bekommen etwas und wollen es nicht**“ (Ayya Kehma)
- Es ist völlig menschlich, dass wir Leid oder Schmerzen „Nicht haben wollen“, aber dadurch verstärken wir unser Leiden. Dukkha provoziert Widerwille
- Wir vergrößern unser Leiden dadurch, dass wir Schmerzen ablehnen
- Schmerz ist ein Warnsignal und keine Strafe. Er ist unser Freund und will uns etwas sagen und verstanden werden – und zwar nicht vom Arzt oder Therapeuten – sondern entspannt und voller Mitgefühl von und für uns selbst
- Im Umgang mit emotionalem Leid entspricht passiver Ausdruck von Ärger (Rückzug, Bestrafung, Zurückweisung) keinem erwachsenen Verhalten. In Beziehungen führt passiver Ärger zu Kälte und Erstarrung
- Unbewusst zurückgehaltener Ärger kann sich in Depressionen oder vielleicht in nicht wiedergutzumachenden Wutausbrüchen entladen



Wir sagen JA zu uns, zu anderen und zum Leben!

Mitgefühl entwickeln

- Körperliche Schmerzen und schwierige Gefühle werden uns immer begleiten, doch wir können lernen, uns nicht ihrem Diktat zu unterwerfen
- Je mehr wir unser eigenes Leid annehmen, desto tiefer können wir es bei anderen mitempfinden
- Widerwille und Böswilligkeit werden durch das tiefere Verständnis einer der drei Daseinsmerkmale allen Lebens „Dukkha“ (Schmerz, Leiden) aufgelöst
- Wenn wir lernen, die Dinge so zu akzeptieren „JA“, wie sie sind, und unseren Widerwillen loslassen, können wir uns selbst und anderen wieder mit Mitgefühl, also aktiv mit warmer Fürsorge, begegnen
- Desidentifikation mit dem Schmerz schafft neue Wahlmöglichkeiten
- **„Wenn uns ein Pfeil trifft und erleiden wir körperlichen Schmerz. Wenn wir darauf mit dem Geist negativ „Nicht haben wollen“ reagieren, dann treffen uns zwei Pfeile“** (Ayya Kehma)
- Wir erkennen in der Meditation, dass es uns wesentlich besser geht, wenn wir unsere Vorstellung wie die Dinge, wir selbst oder andere zu sein haben „Unsere Konzepte“ loslassen und erkennen, dass **die Erfüllung nicht in der Perfektion liegt, sondern im Annehmen und Vergeben unserer Unvollkommenheit**
- Die fünf Hindernisse loszulassen heißt, Widerstände aufzugeben



Je stärker sich unser Wunschgeist (Haben wollen und nicht haben wollen) in uns aufbaut, umso unruhiger werden wir

Unruhe / Rastlosigkeit

- Ständig regt sich in uns das Verlangen nach angenehmen Erfahrungen und Abwehr nach unangenehmen
- Es ist nicht leicht, sich bewusst mit der eigenen Unruhe zu konfrontieren und wirklich in sich hinein zu spüren

Körperebene

- Wir laufen gefühlt vor uns her und verlieren den Kontakt zu unserem Körper
- Stresspatienten wollen schnelle Lösungen und sich keine Zeit nehmen, bewusst in sich hineinzuhören und zu spüren und fühlen. Das kostet ja Zeit
- Der ganze Körper vermittelt Getrieben sein. Ob nervöse Bewegungen, schnelle flache Atmung, Augenzucken – all das zeigt, wie erregt der Geist ist

Gefühle

- Wir lenken uns ständig ab, um nicht genau hinschauen zu müssen
- Unruhe verdeckt oftmals Gefühle, mit denen wir noch nicht im Reinen sind und die wir uns verbieten. Sie lösen dennoch Handlungsimpulse in uns aus

Denken

- In Unruhe kann sich nichts setzen und aus sich selbst heraus Gedeihen
- Achtung Ansteckungsgefahr: Schwer wird es für uns selbst in der Ruhe zu bleiben, wenn wir auf unruhige Menschen treffen. Mitfühlend abgrenzen!



Durch achtsames Atmen entziehst Du dem unruhigen Geist den Nährboden

Ruhe- Inseln finden

- Nachhause kommen ritualisieren. Finde heraus, was du tun kannst, wenn Du aus der Reizüberflutung zu Hause ankommst.
- Finde Momente des Innehaltens
- Bewusstes Ausatmen steht Dir dafür überall und zu jederzeit zur Verfügung
- Nimm Dir fünf Minuten Zeit um beim Ziehen Deines Tees zu bleiben und einfach mal nichts tun und die Umgebung bewusst wahrnehmen oder auf die eigene Atmung achten
- Nimm Dir bewusste längere Auszeiten (Urlaub) zur Erholung. Mit der Zeit geht diese wieder verloren und die Identifikation nimmt wieder zu. Wir haben dann immer weniger inneren Raum. Unsere Vorstellung davon, dass alles so sein muss, wie ich es haben will wird immer enger
- Schaffe einen Ort zum Verweilen. Was tut Dir gut, um zur Ruhe zu kommen?

Geduld entwickeln

- Als Gegengewicht zum aufgewühlten Geist brauchen wir Geduld
- Der Geduldige begegnet der Realität offen und mit sanften Herzen
„Ich danke Dir, dass Du Dich für meine Geduldsübung zur Verfügung stellst!“

Zielstrebigkeit und Entschiedenheit entwickeln

- Konzentriere Dich auf das Eine. Multitasking war gestern



Dem Trägen mangelt es oft an Selbstwert. Je weniger Taten er vollbringt, desto unglücklicher wird er

Trägheit

- Wenn die Trägheit Oberhand gewinnt, wisst Du oft nicht, was Dir wirklich am Herzen liegt
- Das hat den Vorteil, dass Du dann auch nicht handeln handeln musst
- Stattdessen bleibst Du im Bett, sitzt vor dem Fernseher, isst und trinkst viel, betäubst Dich und Deine Lebenskraft
- Trägheit verhindert Dein frisches Denken, verbündet sich schließlich mit Gleichgültigkeit und innerer Abwesenheit

Trägheit und seine Folgen:

- Deine **achtsame Wahrnehmung** wird eingeschränkt, betäubt und ermüdet
- Dein **Körper** wird langsam und antriebslos, fühlt sich schwerfällig / gelähmt an
- Eingezwängt ins Korsett der Gewohnheiten wird Dein Atem flach und kraftlos
- Auf Deiner **Gefühlsebene** dominieren Lustlosigkeit, Langeweile und zuweilen auch ein dumpfer Trotz. Konflikte werden vermieden. Nichts macht Dir wirklich Freude

Und nun?

- Deine Aufgabe ist es, aufzuspüren, wie sich bei Dir persönlich Trägheit im Körper und/oder Geist bemerkbar macht (z.B. ungünstige Essgewohnheiten)
- Komm aus dem alltäglichen Trott heraus und wage mal was Neues

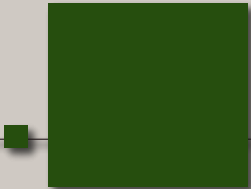


Freudige Energie, Motivation und Interesse bilden die Gegengewichte zur Trägheit

Begeisterung wecken

- Finde Ziele, wofür Du gehen willst und geh in kleinen feinen Schritten. Deine Energie folgt Deiner Aufmerksamkeit!
- Die Kunst liegt darin, Dir Ziele zu stecken, die gerade für einen Tag reichen, damit Du abends mit Zufriedenheit sagen kannst: Geschafft!
- Dieses „Geschafft“ erzeugt positive Gefühle in Dir und ist Antrieb für weitere Schritte. Das Vertrauen in Deine eigenen Fähigkeiten festigt sich
- Du machst die Erfahrung: Ich bewege mich. Unter meiner Regie geschehen Dinge, auf die ich stolz sein kann. Trägheit weicht der Handlungsfähigkeit!
- Entwickle deine drei Kräfte
 - Deine **Anschubenergie** will etwas in Gang bringen, in Bewegung setzen. Dafür brauchst Du Motivation und Strebsamkeit. Deine Bewegung braucht aber ein Ziel, auf das sie sich ausrichten kann, etwas, das Dir am Herzen liegt. Frage Dich: Welche inneren Qualitäten würdest Du gerne mehr entwickeln? Z.B. ein stabileres Selbstwertgefühl, konsequentere Erziehung, Mut Dinge beim Namen zu benennen und Konflikte zu begehen statt zu vermeiden o.ä.
 - **Befreiungskraft**: Wenn durch Deine Anschubkraft Dinge in Bewegung gekommen sind, brauchst Du Standhaftigkeit und Entschiedenheit. Inspiration und Aufmunterung unterstützen Dich dabei
 - Bei aller **Ausdauer und Beharrlichkeit** brauchst Du genügend Raum zum Auftanken, um mit neuer frischer Energie weiter zu gehen
- Verbinde Dich also immer wieder mit Deinem Annäherungs- bzw. Beitragsziel (sinnvolles Tun) und Du schöpfst daraus immer wieder neue positive Energie





***„Nicht weil die Dinge schwierig
sind, wagen wir sie nicht,
sondern weil wir sie nicht wagen,
sind sie schwierig.“***

-Seneca, römischer Philosoph-



Das FÜR und WIEDER der Gedanken lässt uns unsere Ziele nicht erreichen

Zweifel

Was fördert den Zweifel?

- Hohe Ansprüche / Erwartungen an sich selbst und andere Menschen
- Endloses Grübeln und sich mit anderen vergleichen
- Unruhiger Geist
- Fehlendes (Ur-) Vertrauen
- Perfektionismus „Gut ist nie gut genug!“

Folge

- Permanente Anspannung im Geist und Entspannung ist kaum möglich
- Der alltägliche Zweifel raubt uns Energie und lässt uns unsere Kräfte nicht bündeln, denn der Zweifel entzweit unsere Aufmerksamkeit und Energie

Verändert sich der große Zweifel (wichtige Fragen des Lebens) im Alter?

- Ja. Viele wichtigen Entscheidungen des Lebens wurden bereits getroffen und...
- ... im Idealfall, auf die wichtigen Lebensfragen Antworten gefunden
 - Was ist wirklich wichtig im Leben?
 - Welchen positiven Beitrag will ich leisten?
 - Wo komme ich her, warum bin ich hier, wo gehe ich hin?
 - Gibt es etwas größeres als mein ICH?



„Nobody is perfect“

Gepriesen sei die Unvollkommenheit

Vertrauen aufbauen

- Die Lebenskunst besteht zu einem Großteil darin, Dich so anzunehmen (trotz unserer Unvollkommenheit!) wie Du bist
- Vereinbarungen mit Dir selbst einzuhalten sind dabei eine sehr wichtige Quelle für Dein eigenes Selbstwertgefühl
- (Selbst-) Vertrauen wächst, in dem Du aktiv wirst und Entscheidungen triffst und für Deine (Beitrags-) Ziele gehst

Finde Deinen eigenen Weg

- Vertrauen lässt sich lernen und üben
- Setz Dir bewusst gesunde Ziele
 - **Wofür willst Du gehen? Welchen positiven Beitrag willst Du leisten?**
- In Veränderungsphasen und Phasen der Unklarheit (Fragezeichen-Phasen des Lebens) meditiere viel. Das lässt Dein Vertrauen wachsen!

Was bleibt?

- Den kleinen (alltäglichen) Zweifel erkennen und benennen:
„Da bist du ja, dich kenne ich, du hast mir noch nie gut getan!“
- Bleib am großen Zweifel – den wichtigen Fragen des Lebens - dran, reibe Dich so lange, bis Du und mit der Zeit Antworten findest
- **Mach Dir Deine positiven Absichten bewusst und verbinde Dich mit ihnen**





Nach langen Jahren endlich die Antwort auf meinen großen Zweifel gefunden - Danke

RELIGIOSITÄT	SPIRITUALITÄT
• Glaube an eine bestimmte Religion  • Festgelegte Regeln und Rituale  • Gemeinschaft  • Heilige Schriften 	 Persönliche Suche nach Sinn  Keine festen Regeln  Gefühle, Bewusstsein, Achtsamkeit  Kein notwendiger Religionsglaube

Bleib am großen Zweifel – den wichtigen Fragen des Lebens - dran, reibe Dich so lange, bis Du und mit der Zeit Antworten findest!

Diese Aussage aus dem wunderbaren Buch von Marie Mannschatz „Buddhas Anleitung zum Glücklichein“ half mir geduldig an der Suche nach einer Antwort auf meinen großen Zweifel zu finden.

Bin ich nun Christ oder Buddhist?

Ich wurde zwar als Baby getauft aber keiner aus meiner Ursprungsfamilie ist ein Kirchgänger gewesen und über Gott wurde nie gesprochen. Ich habe nie erlebt, dass in unserer Familie gebetet wurde. Wohl aber kannten alle das Vater unser, welches auch mir bei meiner Konfirmation begegnete. Ein Teil des Glaubensbekenntnisses machte mir aber immer **Angst**: „... Er sitzt zur rechten Gottes und wird richten die Lebenden und Toten...“, denn mir waren und sind meine Sünden wohl bewusst. Nobody is perfect – ich auch nicht!

Mit Mitte 20 bin ich damals aus der evangelischen Kirche ausgetreten und wollte mir die Kirchensteuer sparen. Eine Beziehung zu Gott hatte ich nicht.

Mit 30 Jahren – mitten in meiner ersten großen „seelischen Krise“ – lernte ich durch ein Projekt den damaligen Auftraggeber, Herrn Peter Schmitz, näher kennen. Er dankte mir für meine Projektleitung und ich hatte das Glück, dass ich durch ihn mit dem christlichen Glauben wieder in Berührung kam. Er gab mir Bibelstellen zum Lesen und sprach mit mir über die göttliche und bedingungslose Liebe. Seit damals versorgt mich Herr Schmitz mit christlichen Impulsen, die mir halfen, zu Jesus eine Beziehung aufzubauen.

Ich begann mit dem Bibelstudium und arbeitete das ganze Neue Testament durch und dennoch war da immer dieser **Zweifel** „Du sollst nur einen Gott haben !“. Ich war traurig und wütend, dass aus dem Glauben heraus so viel Unfrieden in der Welt entstanden ist und heute noch entsteht.





Sowohl als auch, statt entweder oder. Ich glaube, das würde so machen religiösen Konflikt beenden



Mit meiner Ausbildung zur achtsamkeitsbasierten Massage Methode TouchLife mit Mitte 40 begegneten mir Menschen, die im Buddhismus ihren Weg fanden und ich war von der Logik der Lehre Buddhas angesteckt.

Fortan besuchte ich nach meiner Grundausbildung jährlich Achtsamkeitsretreats und kam mit der buddhistischen Psychologie noch tiefer in Berührung und vieles, was ich durchdrungen hatte, floss in diese „Anleitung für mehr Bewusstheit“.

Allerdings entstand in mir ein **großer Zweifel „Bin ich nun Christ oder Buddhist?“** und diese innerliche Ambivalenz war teils schwer auszuhalten, hatte ich doch immer im Ohr „Du sollst nur einen haben!“.

2023 besuchte ich ein Mettameditations - Retreat bei Marie Mannschatz im Benediktushof in Holzkirchen. Dort in der Stille entdeckte in dem Zentrum für Meditation und Achtsamkeit das links abgebildete Kunstwerk mit den fünf Weltreligionen. Fazit: Alle Religionen haben eine Essenz „Bedingungslose Liebe“ und in mir löste sich mein jahrelanger großer Zweifel in Luft auf.

Wieso entweder / oder? Ab sofort war mir völlig klar, für mich gilt sowohl als auch!

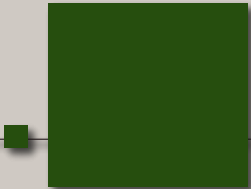
Ich bezeichne mich seitdem als einen spirituellen Mann mit festen christlichen Wurzeln

Ich trat aus innerer Überzeugung wieder in die evangelische Kirche ein.

Was mir zusätzlich half? Die gute Nachricht in der Bibel, die mir half, frei vom Urteil anderer Menschen zu werden. Ich wollte es doch Herrn Schmitz und meinen Lehrern recht machen und gefallen. Heute ist mir klar: Ich werde und muss nur Einem Rechenschaft ablegen und das bist du mein Herr !

Danke an alle, die mir Jesus und Buddha näher brachten.





***„Der wirkliche Trick, um
glücklich zu werden, ist zu
realisieren, dass Dein
persönliches Glück eine Wahl ist,
die Du triffst und eine Fähigkeit,
die Du entwickelst.***

***Du triffst die Entscheidung,
glücklich zu sein und dann
arbeitest Du daran“***

-Naval Ravikant-



Regelmäßiges Achtsamkeitstraining schützt Dich vor den Folgen Deines Wunschgeistes

Zeiten ohne regelmäßige Achtsamkeitsmeditation



- im Außen sein und nach (Ersatz-) Befriedigung suchen
- Unzufriedenheit und Verstrickungen nehmen zu

**Übung
macht
den Meister**

Zeiten mit regelmäßiger Achtsamkeitsmeditation



- im Innen sein
- innere Ruhe genießen
- Glück & Zufriedenheit spüren



**Wenn Dein Geist zur Ruhe kommt und sich Stille einstellt,
dann erlebst Du keinen Mangel. Bist sozusagen wunschlos glücklich.**



Die vier Schritte zum Umgang mit den Herausforderungen des Lebens

Erkennen

Ich leugne nicht. Ich erkenne mit offenen Augen, was geschieht

Benennen

KLARLICK: Meine Erfahrungen sind nicht blass und verschwommen, nein, ich bin der Lage, mir innerlich selbst zu sagen, was ich wahrnehme.
Ich kann diesen Erfahrungen Namen geben

Ausgleichen

Ich kann ein Gegengewicht setzen und nicht das extreme Gegenteil tun, sondern die Mitte anpeilen und ausbalancieren

Loslassen

Ich mache mein Wohl nicht abhängig von diesem Problem / Schwierigkeiten.
Ich glaube nicht, das alles so sein muss, wie ich es haben will
Ich halte nicht mehr fest, an meinen Gedanken, Meinungen, Urteilen, Konzepten
Dieses Loslassen (nicht mehr festhalten) im kleinen Alltäglichen zu üben zählt ein auf das große Loslassen am Ende



**Am Ende unseres Lebens müssen wir alles Loslassen.
Wir können unser Leben nicht festhalten**



Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Ziele

Einführung

Was ist
Achtsamkeit?

Acht gute
Gründe, warum
wir Achtsamkeit
brauchen?

1.ter Grund

Gesundheits-
vorsorge

2.ter Grund

Stärkende
Gewohnheiten

3.ter Grund

Mehr
Konzentration

4.ter Grund

Wir werden
Fit for Change

5.ter Grund

Klarheit fördert
Effektivität und
Effizienz

6.ter Grund

Gelungenere
Beziehungen

7.ter Grund

Mehr
Mitgefühl

8.ter Grund

Mehr
Wertschätzung

Was sagt die
Hirn- und
Glücks-
forschung?

Wie kann
Achtsamkeit
mir helfen,
besser auf
mich
aufzupassen?

Wie kann
Achtsamkeit
trainiert
werden?

Was bedeutet
es, achtsam im
Alltag zu sein?

Was bedeutet
es, achtsam im
Tennis zu
sein?

Was bedeutet
es, achtsam
bei dem Essen
zu sein?

Welche
Hindernisse
können mir auf
diesem Weg
begegnen?

Wie kann ich
mit den
Heraus-
forderungen
umgehen?

Wie verändert
Achtsamkeit
meinen
Mindset?

Wie kann ich
Achtsamkeit
fest im Alltag
verankern?

Wie kann
Verstehen
helfen, Frieden
mit der
Vergangenheit
zu machen?

Warum
meditieren
Menschen oder
was hält sie
davon ab?

Fazit

Schlusswort



■ Die tiefste Einsicht erlangst Du, wenn Du die drei Daseinsmerkmale allen Lebens überprüfst

ANATTA

Nicht-Ich
Desidentifikation
mit dem Wunschgeist



ANICCA

Alles ist vergänglich
und nichts von ewigem
Bestand. Alles ist dem
Wandel unterworfen.
Leben ist Veränderung.

DUKKHA

LEIDEN Alles Festhalten an
„Wünschen“ schafft selbstgemachte
Unzufriedenheit

www.stefan-barthmann.de

**Wenn Du die drei Daseinsmerkmale für Dich überprüft hast,
kann das für Dich und Dein Leben sehr entlastend sein**

Wenn Du das verstanden hast, dann kann...

... entstehen

Anicca

- Ist es nicht herrlich entlastend erfahren zu haben:
Nach Regen scheint auch wieder die Sonne
- So gibt es im Leben „Gute Zeiten“ und „Schlechte Zeiten“
- Nichts bleibt, wie es ist

Gelassenheit

Dukkha

- Alle Menschen tragen die fünf Hindernisse in sich
- Alle stehen wir vor der Herausforderung, diese in uns zu erkennen, anzunehmen und umzuwandeln
- So fällt es leichter, mit den Schwierigkeiten Deiner Mitmenschen und Dir selbst mitfühlend umzugehen

Mitgefühl

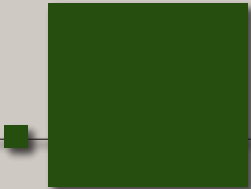
Anatta

- Ist die deutsche Sprache nicht herrlich präzise:
Ich ärgere mich!
- Ich kann es aber auch sein lassen
- Ich habe die Wahl (-freiheit!)

**Grenzenlose
Freiheit**

„Loslassen“ ist das Schlüsselwort





***„So lange wir noch Loslassen wollen,
sind wir noch im WOLLEN.***

Loslassen ist viel mehr.

Es ist ein Aufhören festzuhalten“

-Stefan Barthmann-



Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Ziele

Einführung

Was ist
Achtsamkeit?

Acht gute
Gründe, warum
wir Achtsamkeit
brauchen?

1.ter Grund

Gesundheits-
vorsorge

2.ter Grund

Stärkende
Gewohnheiten

3.ter Grund

Mehr
Konzentration

4.ter Grund

Wir werden
Fit for Change

5.ter Grund

Klarheit fördert
Effektivität und
Effizienz

6.ter Grund

Gelungenere
Beziehungen

7.ter Grund

Mehr
Mitgefühl

8.ter Grund

Mehr
Wertschätzung

Was sagt die
Hirn- und
Glücks-
forschung?

Wie kann
Achtsamkeit
mir helfen,
besser auf
mich
aufzupassen?

Wie kann
Achtsamkeit
trainiert
werden?

Was bedeutet
es, achtsam im
Alltag zu sein?

Was bedeutet
es, achtsam im
Tennis zu
sein?

Was bedeutet
es, achtsam
bei dem Essen
zu sein?

Welche
Hindernisse
können mir auf
diesem Weg
begegnen?

Wie kann ich
mit den
Heraus-
forderungen
umgehen?

Wie verändert
Achtsamkeit
meinen
Mindset?

Wie kann ich
Achtsamkeit
fest im Alltag
verankern?

Wie kann
Verstehen
helfen, Frieden
mit der
Vergangenheit
zu machen?

Warum
meditieren
Menschen oder
was hält sie
davon ab?

Fazit

Schlusswort



Growth (wachstumsorientiert) Mindset versus Fixed Mindset

Werde Dir Deines eigenen Mindsets bewusst



Fixed Mindset

Kreativität, Intelligenz, Talent sind unveränderbar

vermeidet Herausforderungen

gibt schnell auf

hält Anstrengung für zwecklos

ignoriert negatives Feedback

fühlt sich bedroht durch den Erfolg anderer

**Personen mit einem fixed Mindset
schöpfen ihr volles Potenzial nicht aus**

Growth Mindset

Kreativität, Intelligenz, Talent können weiterentwickelt werden

ergreift Herausforderungen

gibt auch trotz Hindernissen nicht auf

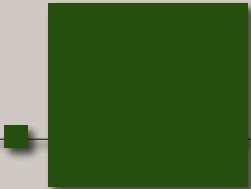
hält Anstrengung für den Weg zum Erfolg

lernt aus Fehlern und nutzt Kritik

fühlt sich inspiriert durch den Erfolg anderer

**Personen mit einem growth Mindset
können mehr schaffen als sie denken**





***„Vergleiche mit anderen sind oftmals
wenig hilfreich.***

***Schau eher mal auf Dich selbst, wie war
ich in der Vergangenheit und welche
Entwicklungsschritte habe ich schon
geschafft?“***

-Stefan Barthmann-



Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Ziele

Einführung

Was ist
Achtsamkeit?

Acht gute
Gründe, warum
wir Achtsamkeit
brauchen?

1.ter Grund

Gesundheits-
vorsorge

2.ter Grund

Stärkende
Gewohnheiten

3.ter Grund

Mehr
Konzentration

4.ter Grund

Wir werden
Fit for Change

5.ter Grund

Klarheit fördert
Effektivität und
Effizienz

6.ter Grund

Gelungenere
Beziehungen

7.ter Grund

Mehr
Mitgefühl

8.ter Grund

Mehr
Wertschätzung

Was sagt die
Hirn- und
Glücks-
forschung?

Wie kann
Achtsamkeit
mir helfen,
besser auf
mich
aufzupassen?

Wie kann
Achtsamkeit
trainiert
werden?

Was bedeutet
es, achtsam im
Alltag zu sein?

Was bedeutet
es, achtsam im
Tennis zu
sein?

Was bedeutet
es, achtsam
bei dem Essen
zu sein?

Welche
Hindernisse
können mir auf
diesem Weg
begegnen?

Wie kann ich
mit den
Heraus-
forderungen
umgehen?

Wie verändert
Achtsamkeit
meinen
Mindset?

Wie kann ich
Achtsamkeit
fest im Alltag
verankern?

Wie kann
Verstehen
helfen, Frieden
mit der
Vergangenheit
zu machen?

Warum
meditieren
Menschen oder
was hält sie
davon ab?

Fazit

Schlusswort



Verankerung in den Alltag gelingt am besten, wenn Du Dir humorvoll erlaubst, immer wieder neu anzufangen!*¹



Achtsamkeits-Trainings www.stefan-barthmann.de
oder Achtsamkeits-Retreats www.achtsamkeitsmeditation.net

TouchLife Massagen

sind ganz besonders intensive und genussvolle Übungszeiten für Dich



TouchLife Massage: Die Kunst der achtsamen Berührung ist die genussvollste Variante der Achtsamkeitsmeditation!



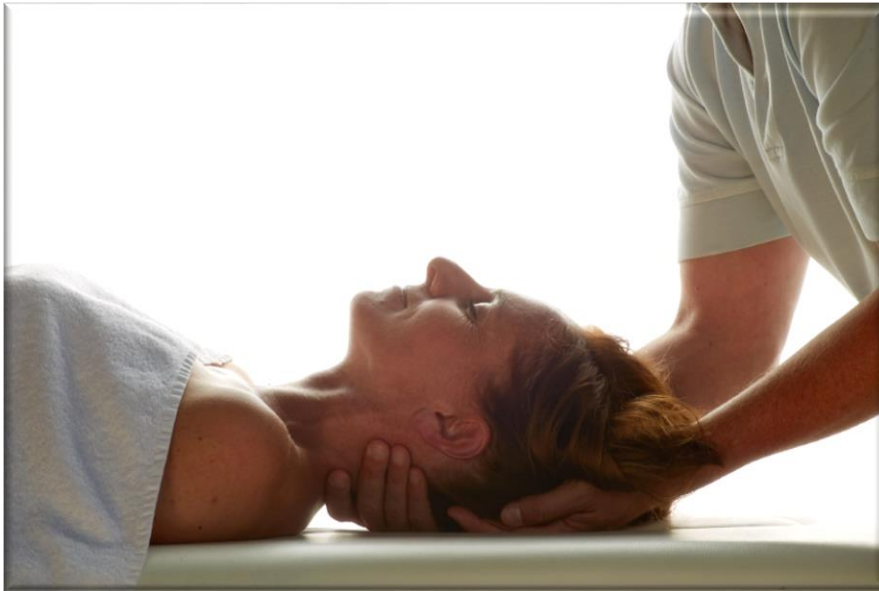
- **Berührung** ist die erste Sprache, die alle Menschen sprechen und die wir alle noch heute verstehen
- Es gibt Worte die berühren und Hände die sprechen
- **Achtsame Berührung ist** zugewandt und **wertschätzend** Berührung ohne Achtsamkeit kann respektlos sein!
- Achtsame Berührung schüttet das „Glückshormon“ **Oxytocin** aus. Dieses Hormon **schützt uns vor (sozialem) Stress** und stärkt die Widerstandskraft unseres Körpers
- 30 Minuten achtsame Berührung senkt die Stresshormone um bis zu 30% und steigert die Glückshormone um 30%
- **Leider** haben wir in unserer Gesellschaft noch **viel zu wenig achtsame Berührung**
- **Achtsame Berührung ist heilsam** und Kommunikation !



Wir wünschen uns Geborgen- und Verbundenheit



Menschen sehen sich nach mehr „Raum für Berührung“



■ Nivea-Studienergebnisse 2020 „careforhumantouch“

- *Jeder Zweite Mensch sagt, dass er/sie körperliche Berührung nicht täglich erlebt*
- *6 von 10 vermissen Berührungen sehr und wollen dies nach der Corona Krise nachholen*
- *3 von 4 haben während der Isolation erkannt, wie wichtig körperliche Berührung für ihre Gesundheit ist*
- *9 von 10 fühlen sich einsam, wenn die menschliche Berührung fehlt*
- Wir sehen uns nach Räumen der Ruhe, wo Entspannung sein darf
- Ein Ort der vollständigen Annahme, wo Du – entgegen des normalen Alltags - mal nichts erreichen must, nichts leisten musst
- Einfach nur Sein – so wie Du bist



**Hier bin ich angenommen, nicht weil ich etwas leiste, kann oder...
sondern weil ich bin wie ich bin! Hier bin ich nicht allein!**



Achtfaches Achtsamkeitstraining: Dein Geistetraining zur Selbsterforschung, Selbsterkenntnis und Selbstregulierung

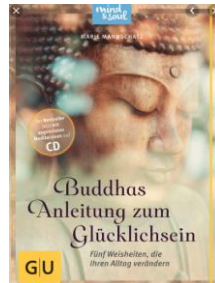
Achtfaches Achtsamkeits- Training

Du erhältst von mir ein Exemplar des Buches „Buddhas Anleitung zum Glücklich sein“ von Marie Mannschatz

Wir arbeiten im achtfachen Training mit den Übungen in diesem Buch

Deine Erfahrungen und Selbsterkenntnisse kannst Du in Deinem „Achtsamkeits-Notizbuch“ niederschreiben und wir nehmen uns jeweils...

...EINE STUNDE Zeit zum Gespräch über:



1. Training: Einführung in Achtsamkeitsmeditation
2. Training: Erfahrungsaustausch zum Hindernis „Zweifel“
3. Training: Erfahrungsaustausch zum Hindernis „Unruhe“
4. Training: Erfahrungsaustausch zum Hindernis „Trägheit“
5. Training: Erfahrungsaustausch zum Hindernis „Haben wollen“
6. Training: Erfahrungsaustausch zum Hindernis „Nicht haben wollen“
7. Training: Wie kann Achtsamkeit im Alltag integriert werden?
8. Training: Was hat das Achtsamkeits – Training bewirkt und wie geht es weiter?

... und EINE STUNDE Zeit für eine TouchLife Massage mit dem bewussten spüren Deines Körpers und Atems im “Hier” und “Jetzt”.

Du lernst dabei auf genussvolle Weise zu meditieren und das Ausgetauschte tief in Dir wirken zu lassen

ACHT MAL ZWEI STUNDEN NUR FÜR DEINE SELBSTWIRKSAMKEIT

„Die Macht der Gedanken“ Dein Kurs zur Selbsterforschung, Selbsterkenntnis und Selbstregulierung

Achtfacher Achtsamkeits- Kurs für Neugierige

Die Neurowissenschaft belegt: Innere Ruhe, Zufriedenheit, Gelassenheit und gesunden Umgang mit Stress kann man lernen und trainieren – durch Achtsamkeit und Bewusstheit besonders auf die eigenen Gedanken und Gefühle.

Innehalten, gegenwärtig sein, ins Hier & Jetzt hinein entspannen. Entdecke die Kraft der Achtsamkeit.

In den acht Kursabenden lernst Du das Meditieren in den vier Grundhaltungen (Sitzen, Stehen, Gehen und Liegen), sowie das bewusste Erkennen Deiner (abschweifenden) Gedanken.

Die Glücksformel lautet:

Erkannt-Benannt-Gebannt

Gemeinsam gehen wir auf die spannende Entdeckungsreise und beantworten die Kernfrage:

Was schiebt sich ständig dazwischen, dass wir nicht glücklich und zufrieden sind?



„Die Macht der Gewohnheiten“ Dein Kurs, um Dir über die fünf menschlichen Hindernisse Bewusst zu werden

Achtfacher Achtsamkeits- Kurs für Fortgeschrittene

Bewusstheit für die eigenen Gewohnheiten ermöglicht neue Wahlmöglichkeiten. Aufbauend auf den Einsteiger-Kurs „Die Macht der Gedanken“ kannst Du in diesem Kurs Deine Meditationspraxis weiter vertiefen.

Wir machen uns gemeinsam unserer stärkenden und energieraubenden Gewohnheiten bewusst.

Aus diesem Bewusstsein heraus, kannst Du für Dich Alternativen entwickeln.

Wir haben immer die Wahl!

Du lernst zudem viel über die fünf menschlichen Hindernisse und deren wohlwollenden Überwindung kennen:

- Zweifel
- Rastlosigkeit
- Trägheit
- Verlangen
- Widerwille

Getreu dem Motto: Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zu Besserung.



Achtsamkeitsretreat: Das intensive Trainingscamp für Deine Achtsamkeit

Achtsamkeits- Retreat

*„Bewusstheit für Körper und Geist
ist die Grundlage jeglichen Wohlbefindens“*



- Dafür setzen sich die beiden Begründer der achtsamkeitsbasierten TouchLife Massage, Kali Sylvia Gräfin von Kalckreuth und Frank Boaz Leder, ein
- In einem wunderschönen Seminarhaus im Nationalpark Kellerwald-Edersee bieten sie seit über 20 Jahren Achtsamkeitsretreats für Beginner und Fortgeschrittene an
- Ihr Lernstil ist einladend, tolerant, undogmatisch und dem westlichen Verständnis angepasst
- Dauer des Achtsamkeitsretreats: Fünf Tage
- Übungszeiten: Täglich von 09.00 bis 21.00 Uhr
- Davon Zeiten in der Stille-Übung: Drei Tage



TouchLife® – Massage Grundausbildung: Bewusstheit für Körper und Geist – pure Selbsterfahrung

TouchLife® – Grundausbildung

- Die TouchLife® Massage ist eine ganzheitliche Massagemethode für Körper, Geist und Seele und markenrechtlich geschützt
- Sie wurde von Frank B. Leder und Sylvia, Kali von Kalckreuth vor über 30 Jahren in Deutschland entwickelt und basiert auf fünf Säulen:
 - Gespräch,
 - Massagetechniken,
 - Atem,
 - Energieausgleich und
 - Achtsamkeit
- Die Ausbildung dauert gut ein Jahr und ist selbsterfahrungsbasiert
- Mit bestandener Prüfung darf man sich unter dem geschützten Namen „TouchLife Praktiker“ selbständig machen
- Die Wirksamkeit auf das Wohlbefinden der Schüler ist durch Fragebögen am Anfang, der Mitte und am Ende der Ausbildung belegt

**Die TouchLife Grundausbildung steigert
das Wohlbefinden der Schüler signifikant**



TouchLife Mobil

Der Wettbewerbsvorteil für moderne Arbeitgeber

TouchLife®–Mobil Massage am Arbeitsplatz

Ein modernes betriebliches Gesundheitsmanagement sieht die Verantwortung für die Gesundheit in zwei Bereiche geteilt

- **Verhalten:** Dafür ist jeder Mitarbeitende verantwortlich
- **Verhältnisse:** Dafür ist das Unternehmen verantwortlich

Gesunde Mitarbeitende sind Ihr stärkstes Kapital.

In Zeiten von Fachkräftemangel, steigender Arbeitsbelastung und zunehmenden stressbedingten Erkrankungen entscheiden nicht mehr nur Gehalt und Titel – sondern echte Fürsorge, Wertschätzung und nachhaltige Gesundheitsangebote.

TouchLife Mobil bringt professionelle Massagen direkt in Ihr Unternehmen. Ohne Anfahrtszeiten, ohne Produktionsausfall – dafür mit spürbarer Wirkung:

- ✓ Reduzierter Stress und weniger Verspannungen
- ✓ Mehr Energie, Konzentration und Leistungsfähigkeit
- ✓ Höhere Motivation, stärkere Mitarbeiterbindung
- ✓ Positives Employer Branding im Wettbewerb um Talente
- ✓ Messbare Reduktion von Fehlzeiten und Belastungskosten

Ihre Mitarbeitenden erleben: „Mein Arbeitgeber kümmert sich wirklich um mich.“

Das schafft Loyalität, Identifikation und ein gesundes Betriebsklima.

Auch wirtschaftlich ein starkes Argument: Die Maßnahme kann in vielen Fällen als betriebliche Gesundheitsförderung steuerlich geltend gemacht werden und ist häufig lohnsteuer- und sozialabgabenfrei. Sie investieren direkt in Produktivität statt in Krankheitskosten.

Machen Sie Gesundheit zum Erfolgsfaktor Ihres Unternehmens.



Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Ziele

Einführung

Was ist
Achtsamkeit?

Acht gute
Gründe, warum
wir Achtsamkeit
brauchen?

1.ter Grund

Gesundheits-
vorsorge

2.ter Grund

Stärkende
Gewohnheiten

3.ter Grund

Mehr
Konzentration

4.ter Grund

Wir werden
Fit for Change

5.ter Grund

Klarheit fördert
Effektivität und
Effizienz

6.ter Grund

Gelungenere
Beziehungen

7.ter Grund

Mehr
Mitgefühl

8.ter Grund

Mehr
Wertschätzung

Was sagt die
Hirn- und
Glücks-
forschung?

Wie kann
Achtsamkeit
mir helfen,
besser auf
mich
aufzupassen?

Wie kann
Achtsamkeit
trainiert
werden?

Was bedeutet
es, achtsam im
Alltag zu sein?

Was bedeutet
es, achtsam im
Tennis zu
sein?

Was bedeutet
es, achtsam
bei dem Essen
zu sein?

Welche
Hindernisse
können mir auf
diesem Weg
begegnen?

Wie kann ich
mit den
Heraus-
forderungen
umgehen?

Wie verändert
Achtsamkeit
meinen
Mindset?

Wie kann ich
Achtsamkeit
fest im Alltag
verankern?

Wie kann
Verstehen
helfen, Frieden
mit der
Vergangenheit
zu machen?

Warum
meditieren
Menschen oder
was hält sie
davon ab?

Fazit

Schlusswort



Ein trauriges Kapitel unserer deutschen Geschichte: Johanna Haarer „Die Deutsche Mutter und ihr erstes Kind“



- Johanna Haarer war keine Erziehungsexpertin. Sie war Lungenfachärztin und quasi Laienratgeberin und ihre Prämisse lautete: **Das Kind sei ein Tyrann, den es zu bändigen gelte – und zwar schon als Säugling!**
- Sie galt als Päpstin der frühkindlichen Erziehung im Nationalsozialismus und prägte mit ihrem auf Gefühllosigkeit und Bindungslosigkeit begründeten Werk die Erziehung über Jahrzehnte
- **Das Hauptziel bestand darin, die Beziehung zwischen der Mutter oder den Eltern und dem Kind gar nicht erst entstehen zu lassen**
- Das Buch wurde auch in den „Müterschulungskursen“ genutzt, die von einem erheblichen Anteil der deutschen Mütter besucht wurden. Was den verlegerischen Erfolg garantierte.

Bis 1943 besuchten rund drei Millionen Frauen die Kurse

- Noch in den 1960er Jahren diente es als Lehrbuch in Berufs- und Fachschulen, z. B. bei der Ausbildung von Hauswirtschaftslehrerinnen, die dieses „Wissen“ dann ihren Schülerinnen andienten



Es war der Ratgeber zur Säuglingspflege im »Dritten Reich«. Bis Kriegsende wurden 690.000 und bis 1987 1,2 Mio. Exemplare verkauft

Grundhaltung: Das Kind ist ein Tyrann, das es zu bändigen gelte – und zwar schon als Säugling

„Das Kind begreift unglaublich rasch, dass es nur zu schreien braucht... Nach kurzer Zeit gibt es keine Ruhe mehr, bis es wieder getragen, gewiegt oder gefahren wird und der kleine aber unerbittliche Haustyrann ist fertig.“

„Auch wenn das Kind auf die Maßnahmen der Mutter mit eigensinnigem Geschrei antwortet, ja gerade dann lässt sie sich nicht irre machen. Mit ruhiger Bestimmtheit setzt sie ihren Willen weiter durch, vermeidet aber alle Heftigkeit und erlaubt sich unter keinen Umständen einen Zornesausbruch. Auch das schreiende Kind muss tun, was die Mutter für nötig hält und wird, falls es sich weiterhin ungezogen aufführt, gewissermaßen 'kaltgestellt', in einen Raum verbracht, wo es allein sein kann und so lange nicht beachtet, bis es sein Verhalten ändert. Man glaubt gar nicht, wie früh und wie rasch ein Kind solches Vorgehen begreift" (S. 249).

„Schreien lassen! Jeder Säugling soll von Anfang an nachts allein sein... Die Eltern müssen dann eben alle Willenskraft zusammennehmen und... sich die Nacht über nicht sehen lassen.“



Jedes kleine Kind, jedes Lebewesen braucht die Berührung, den Körperkontakt, sonst stirbt es





Die Folgen für die Seele dieser Kinder und deren Kinder und ...

- Das Baby hat Todesangst wegen des Hungers, denn es weiß ja nicht, ob es überhaupt noch etwas bekommt
- Die Erfahrung einer solchen Erziehung bedeutet, dass das Bindungsverhalten nicht beantwortet, einfach ignoriert wird. Das führt zu kindlicher Trennungsangst, deren Grundstruktur in der Psyche ein Leben lang fortbestehen kann
- Die Kinder müssen sich total verloren gefühlt haben, verlassen und auf sich allein gestellt. Es erleidet die sogenannte Körperkontakt-Verlustangst, die ebenfalls eine Todesangst ist
- Die Kinder lernten ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu unterdrücken und das hat Folgen für ihr eigenes Leben
 - Angststörungen, Beziehungsproblemen, Nähe und Distanzproblemen, Bindungsproblemen
 - Man kann sich nicht wirklich auf andere verlassen
 - Man kann sich schwer geborgen fühlen
 - Man kann sich nicht wohlfühlen mit sich selber
 - Hat einerseits Sehnsucht nach Liebe und Geborgenheit und kann diese aber andererseits nicht ertragen
 - Oder gar keine Nähe zulassen und das Leben distanziert gestalten
 - Mangelnde Lebensbewältigung, wenn jemand nicht gelernt hat seine Bedürfnisse zu erkennen (körperlich wie seelisch) dann geht dieser Mensch ständig über seine Grenzen bis zur totalen Erschöpfung – Burnout - Depression
- Dieses Verhalten geben sie ggf. auch an die eigenen Kinder weiter, wenn sie selbst Eltern werden





Ich habe mich mit meiner traurigen Familiengeschichte bewusst auseinandergesetzt und meinen Frieden gemacht

„**Wie fühlen sie sich?**“ Mit 30 Jahren wurde ich das von dem Leiter der Psychosomatischen Klinik Heilig Geist in Frankfurt, Dr. Merkle, gefragt.

Meine Antwort lautete damals: **Was sind Gefühle?** Im Laufe meiner Therapie lernte ich zu fühlen. Einige Gefühle lehnte ich zuerst ab und andere gestand ich mir zu, bis ich verstanden hatte, dass alle Gefühle gefühlt werden wollen und nicht unterdrückt.

Der brave angepasste Junge wurde mit über dreißig wütend und machte meinen Eltern Vorwürfe:

Warum habt ihr meinen Bruder und mich so gefühllos erzogen?

Bis ich Im Laufe der Therapie von meinem Arzt von Frau Haarers Erziehungsmethoden im Dritten Reich erfuhr. Zu erfahren, wie lieblos meine Mutter und mein Vater erzogen wurden hat mich erst versöhnlicher und dann mitfühlender für ihr und mein Leid werden lassen.

Ich konnte die anfängliche Wut auf meine Eltern wandeln und begann zu verstehen und dann zu verzeihen.

Wir haben unseren Frieden mit der Vergangenheit gemacht.

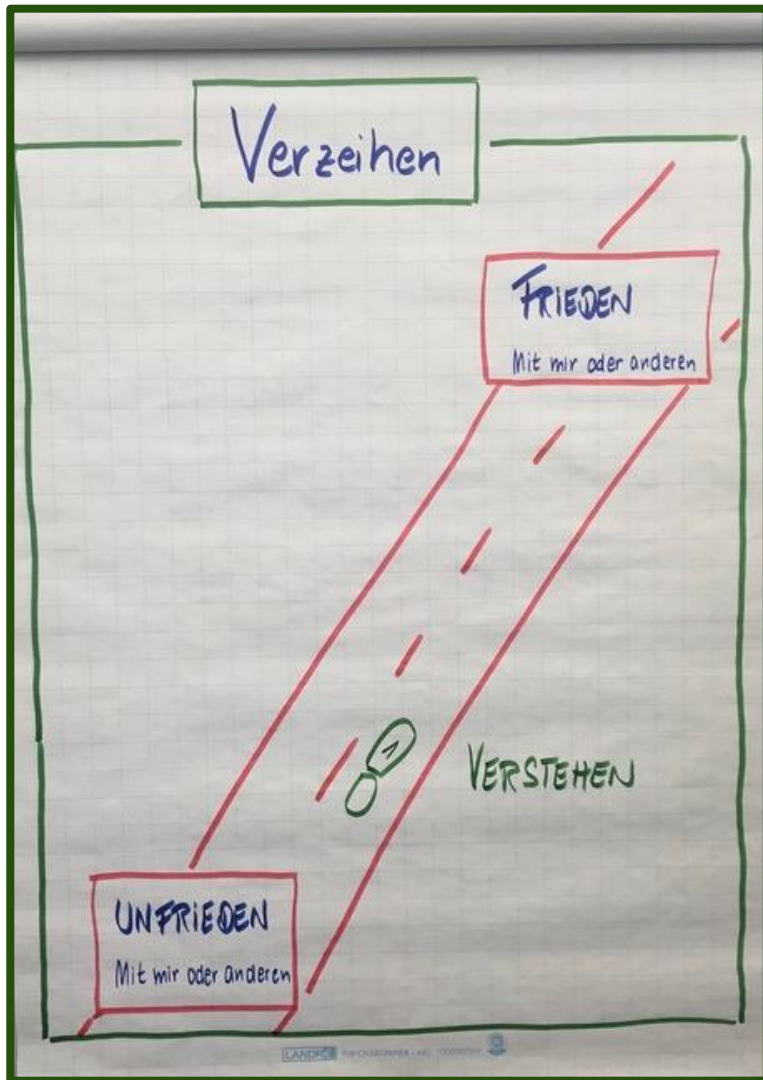
Seit 2010 nähre ich mit TouchLife Massagen fehlende liebevolle Berührung nach und kann seit dem besser meine Bedürfnisse **spüren** und für sie sorgen und achtsam dran bleiben.



Zu erfahren, wie lieblos meine Mutter und Vater selbst erzogen wurden, half mir zu verstehen und zu verzeihen und meinen Frieden zu machen



Wer ohne Schuld ist, der werfe den ersten Stein



Schritt 1: Verstehen

Wahnnahmen „Was ist passiert?“

Was ganz konkret hat der andere gesagt, gemacht, nicht gesagt nicht gemacht, usw.

Eigene Wirkung überprüfen „Was hat das mit mir gemacht?“

In welcher Stimmungslage befinde ich mich selbst und warum trifft mich das so?

Motive meines Gegenüber verstehen?

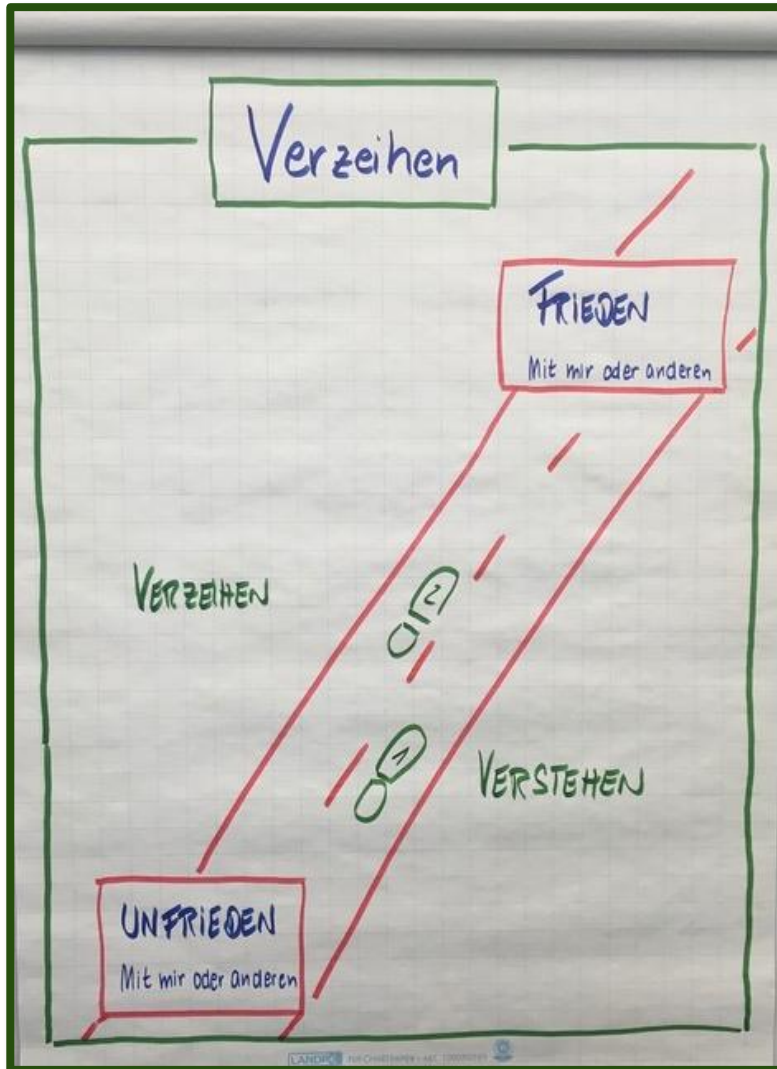
Vermute ich Absicht darin, dass mich mein Gegenüber bewusst verletzen wollte? Oder...

Mitgefühl: Hat er selbst gerade eine schwierige Zeit und konnte gar nicht günstiger handeln

Möglichkeit: Klärung herbeiführen

Mit etwas Mut kannst Du in „Ich-Botschaften“ bewusst wohlwollend nachfragen, ob Du das, was der andere getan hat, richtig verstanden hast oder ob er das so gemeint hat

Verzeihen ist nichts Passives. Es braucht Dein Wohlwollen. Es ist eine aktive Handlung, die von Dir ausgeht



Schritt 2: Verzeihen

Hören und Wissen

Sicherlich haben wir das alle schon einmal gehört:

„Vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern“

Insgeheim wissen wir sehr genau, dass es gut wäre, wenn wir wieder in gelungener Beziehung zu unseren Nächsten sein könnten

Können

Wissen heißt aber nicht Können

Was macht es so schwer, dass wir nicht auf den anderen zugehen?

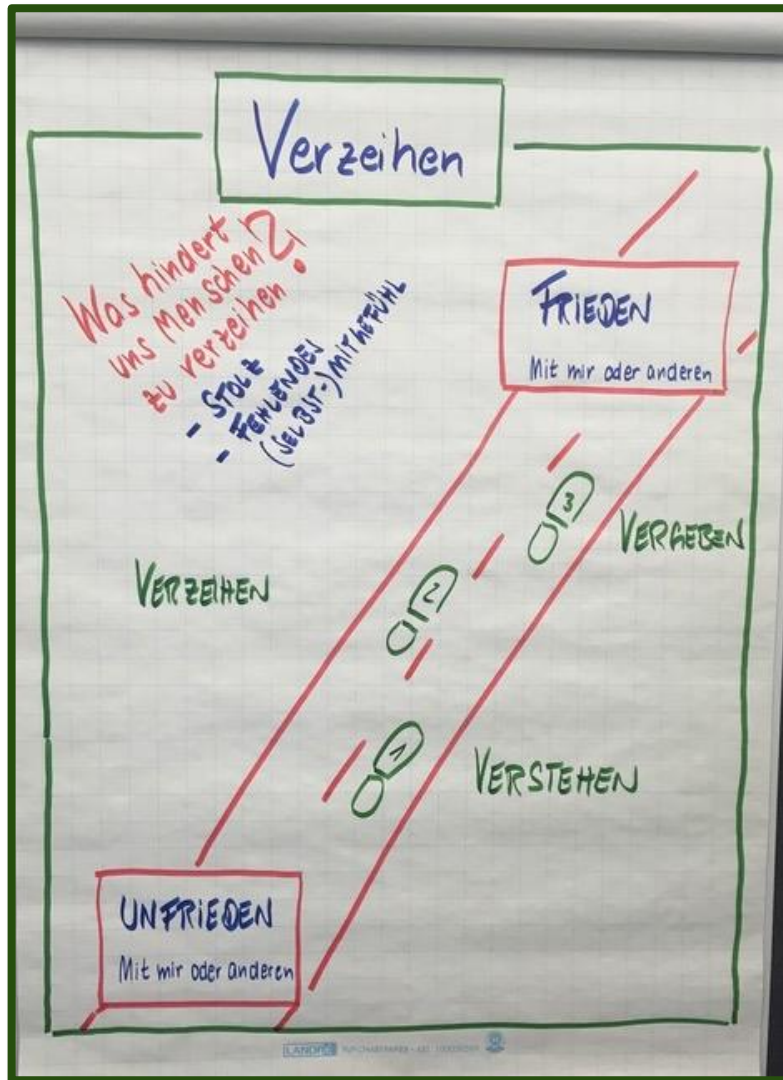
Haben wir Groll, Wut, Stolz?

Oder sind es unsere Erwartungen, der andere möge zuerst etwas tun?

Wer verzeiht, entscheidet sich, dem Dunklen weniger Raum zu geben



Vergebung ist eine Herausforderung! Vergib, und Du bist frei, den heutigen Tag kraftvoll zu leben



Hindernisse

Der Indianer und die Wölfe in ihm

Ein Indianer erzählt seinem Enkel, dass in ihm zwei Wölfe kämpfen. Der eine ist friedfertig, sanftmütig, geduldig, lebensfroh. Der andere zornig, wütend, zerstörerisch. „Und welcher Wolf gewinnt den Kampf?“ will der Enkel wissen. „Der, den ich füttere!“

Ohne Verzeihen machen sich Bitterkeit, Groll, Wut und Zorn in unseren Herzen breit. Daran festhalten ist wie Gift trinken und hoffen, das der andere stirbt

Wenn Du Dir oder einem anderen Menschen vergibst, dann tust Du das bewusst auch für Dich

Bereits der Entschluss, jemanden verzeihen zu wollen, kann erlösend wirken

Wenn alles nicht hilft, dann ist es keine Schande, sich professionelle Hilfe zu holen

Egal ob medizinisch und / oder spirituell

Das ist aktiv **Selbstverantwortung** übernehmen

Vergeben heißt, die Gefangenen freizulassen und dann zu entdecken, dass man selbst der Gefangene war



Aus dem eigenen Erlebten und dem, was Hospizmitarbeiter mir berichten: Sterbende wünschen sich Versöhnung !

Als meine Oma mütterlicherseits im Pflegeheim lag, hatte sie nur noch einen letzten Wunsch: „Mögen mich doch meine vier Kinder besuchen kommen“. Also machte ich mich auf und wollte zu mindestens versuchen, dass meine Mutter mit ihrer Mutter Frieden schließt. Es gab traurige Gründe, warum alle vier Kinder nicht mehr zu ihr gingen. „Späte Rache“ nannte es mein Therapeut mal in einer Stunde bei ihm. Sie konnten meiner Oma nicht verzeihen, dass sie, als sie klein waren, sie bei den Gewaltausbrüchen ihres Mannes, meines Opas, sich nicht schützend vor sie gestellt oder ihn gar verlassen hat.

Ich bot meiner Oma an, dass sie ihren Kinder einen Brief schreibe, um ihre Sicht auf die damaligen schrecklichen Ereignisse zu schildern. Schließlich wäre mein Opa auf Grund seiner körperlichen und seelischen Gewalt nach aktueller Rechtsprechung straffällig geworden. Leider war meine Oma dazu nicht bereit „Gewalt und Schläge – das war halt damals so!“ war ihre abbügelnde Antwort.

Als sie dann im Sterben lag gelang es mir doch, dass ich meine Mutter mit an das Sterbebett meiner Oma begleitete. Als Oma meine Mutter sah, lächelte sie und sie konnte in der Nacht gehen.

Einer meiner besten Freunde berichtet mir von seiner Hospizarbeit auch davon, dass es viele Sterbende gibt, die sich nichts sehnlicher wünschen, als noch Frieden mit ihren Angehörigen zu machen.

Als mir Frau Schulz von der Hospizgruppe hier in Seligenstadt von den gleichen Erfahrungen berichtet, scheint es wohl ein sehr weit verbreiteter Wunsch von sterbenden Menschen zu sein, sich mit seinen Liebsten ausgesöhnt zu haben. Sie wollen im Frieden (in gelungenen Beziehungen) gehen.



**Ich sage nicht, dass es leicht ist!
Aber es lohnt sich Frieden zu machen und es gibt Vorbilder.**



Vergebung bedeutet, der dunklen Vergangenheit weniger Raum zu geben und sie in einem neuen Licht zu betrachten

Eva Mozes Kor



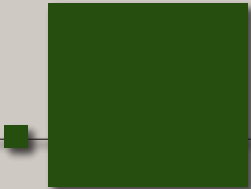
„Ich habe den größten Teil meines Lebens gelitten. Erst unter den Nazis, dann unter meinem Hass auf die Nazis.“

Nelson Mandela



Jemandem nicht zu verzeihen, ist wie Gift zu trinken und zu erwarten, dass die andere Person stirbt"

Nelson Mandela



***„Wenn Du verzeihst,
entscheidest Du Dich dafür,
dem Dunklen weniger Raum zu geben.“***



Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Ziele

Einführung

Was ist
Achtsamkeit?

Acht gute
Gründe, warum
wir Achtsamkeit
brauchen?

1.ter Grund

Gesundheits-
vorsorge

2.ter Grund

Stärkende
Gewohnheiten

3.ter Grund

Mehr
Konzentration

4.ter Grund

Wir werden
Fit for Change

5.ter Grund

Klarheit fördert
Effektivität und
Effizienz

6.ter Grund

Gelungenere
Beziehungen

7.ter Grund

Mehr
Mitgefühl

8.ter Grund

Mehr
Wertschätzung

Was sagt die
Hirn- und
Glücks-
forschung?

Wie kann
Achtsamkeit
mir helfen,
besser auf
mich
aufzupassen?

Wie kann
Achtsamkeit
trainiert
werden?

Was bedeutet
es, achtsam im
Alltag zu sein?

Was bedeutet
es, achtsam im
Tennis zu
sein?

Was bedeutet
es, achtsam
bei dem Essen
zu sein?

Welche
Hindernisse
können mir auf
diesem Weg
begegnen?

Wie kann ich
mit den
Heraus-
forderungen
umgehen?

Wie verändert
Achtsamkeit
meinen
Mindset?

Wie kann ich
Achtsamkeit
fest im Alltag
verankern?

Wie kann
Verstehen
helfen, Frieden
mit der
Vergangenheit
zu machen?

Warum
meditieren
Menschen oder
was hält sie
davon ab?

Fazit

Schlusswort



Innehalten, das ist eine Mutprobe und Chance zugleich

Mut

Die Kunst sich selbst auszuhalten

- Um der Auseinandersetzung mit uns selbst aus dem Weg zu gehen, haben wir viele Fluchtmöglichkeiten entwickelt
- Wir shoppen, planen Reisen, whatsappen, werkeln herum, sitzen vor dem Fernseher oder verschwinden in den Weiten des Internets
- Der Blick in unsere Innenwelt erfordert Mut, Kraft und Überwindung
- Gerade wenn man der eigenen Unzulänglichkeit begegnet oder sich mit der Vergänglichkeit auseinandersetzt
- Das kann auch Angst machen – ermöglicht uns andererseits jedoch, das Da-sein wertzuschätzen

Chance

- Im Außen wirst Du kein dauerhaftes Glück zu finden
- Wohl aber im Inneren
- Dieses “wunschlos Glücklichein” ist eine Freiheit, die Du im Inneren und der Stille finden kannst
- Ayya Khema: Auf dem Marktplatz da draußen wird es kein dauerhaftes Glück geben



Warum meditieren Menschen oder was hält sie davon ab? Dieser Antworten haben Retreat-Teilnehmer gefunden!

Was lässt uns Meditieren?

- Besser mit Belastungen des Alltags zurecht kommen – weniger Stress
- Bewusst mehr im Hier und Jetzt zu leben
- Die Einsicht, dass alle bisherigen Bemühungen „glücklich und zufrieden zu sein“ nicht wirklich erfolgreich waren oder ausreichten, um dauerhaft in gelungener Beziehung zu uns und anderen Menschen zu leben (Frieden)
- Es gibt wohl in uns allen eine tiefe Sehnsucht „es muss doch möglich sein“ und das lässt uns suchen / forschen!
- Wie ein Wissenschaftler forschen wir tief nach innen: Was ist gerade los in mir, was schiebt sich da ständig dazwischen, dass wir nicht glücklich und zufrieden sind?

Weshalb fällt es Menschen schwer zu meditieren?

- Vielleicht weil wir die fünf menschlichen Hindernisse in uns tragen?
- „**Zweifel / Angst**“ vor dem, was in der Stille auftauchen könnte, z.B. eigene Schwierigkeiten, Unzulänglichkeiten und „**Nicht haben wollen**“ dieser Erfahrungen damit umgehen / annehmen lernen zu dürfen
 - „**Haben wollen**“ von Abwechslungen / Ablenkungen im Außen dem vermeintlich einfacheren Weg „**Trägheit**“
 - Oder einfach nur Ausreden „ich habe gerade keine Zeit“, „es gibt gerade Wichtigeres zu tun“. Ich bin mal wieder voller „**Rastlosigkeit**“





Schau mal, ob es Dir gelingt fünf Minuten mit Deiner vollen Aufmerksamkeit bei der Motivationsfrage zu bleiben

**Was motiviert
Dich zum
Meditieren?**

...



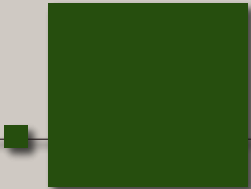


Nur mal angenommen, Du würdest regelmäßig meditieren...

**Welche
positiven Effekte
siehst Du für Dich
und Deine
Mitmenschen?**

...





***„Ein guter Anfang braucht Begeisterung,
ein gutes Ende Beharrlichkeit & Disziplin“***

-Stefan Barthmann-



Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Ziele

Einführung

Was ist
Achtsamkeit?

Acht gute
Gründe, warum
wir Achtsamkeit
brauchen?

1.ter Grund

Gesundheits-
vorsorge

2.ter Grund

Stärkende
Gewohnheiten

3.ter Grund

Mehr
Konzentration

4.ter Grund

Wir werden
Fit for Change

5.ter Grund

Klarheit fördert
Effektivität und
Effizienz

6.ter Grund

Gelungenere
Beziehungen

7.ter Grund

Mehr
Mitgefühl

8.ter Grund

Mehr
Wertschätzung

Was sagt die
Hirn- und
Glücks-
forschung?

Wie kann
Achtsamkeit
mir helfen,
besser auf
mich
aufzupassen?

Wie kann
Achtsamkeit
trainiert
werden?

Was bedeutet
es, achtsam im
Alltag zu sein?

Was bedeutet
es, achtsam im
Tennis zu
sein?

Was bedeutet
es, achtsam
bei dem Essen
zu sein?

Welche
Hindernisse
können mir auf
diesem Weg
begegnen?

Wie kann ich
mit den
Heraus-
forderungen
umgehen?

Wie verändert
Achtsamkeit
meinen
Mindset?

Wie kann ich
Achtsamkeit
fest im Alltag
verankern?

Wie kann
Verstehen
helfen, Frieden
mit der
Vergangenheit
zu machen?

Warum
meditieren
Menschen oder
was hält sie
davon ab?

Fazit

Schlusswort



Über den Vagusnerv gibt es zwei sehr wirksame Wege für mehr innere Ruhe, Wohlbefinden und Zufriedenheit



Mit dem Training der Achtsamkeit stärkst Du Deine Eigenverantwortung



- Gib mir die Gelassenheit Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann
- Gib mir den Mut Dinge zu ändern, die ich ändern kann
- Gib mir die Weisheit das Eine von dem Anderen zu unterscheiden



Du hast immer eine Wahl



Gelassenheit kommt von „Lassen“. Loslassen ist also das Aufhören festzuhalten und Schlüsselwort für Dein Glück

**Aufhören
festzuhalten
an...**

**...Erwartungen an Dich und andere, da sie Zukunfts-
gedanken sind und Dein Glück davon abhängig machen**

...Meinungen, da sie von Deinem Ich ausgehen

**...Zukunfts- und Vergangenheitsgedanken, da sie Dich aus
dem Hier und Jetzt holen, wo es keinen Mangel gibt**

■ Loslassen negativer Gedanken kann Dir helfen, besser auf Dich und andere Menschen aufzupassen

WUNSCHGEIST



**Wir wollen etwas und bekommen es nicht
Wir bekommen etwas und wollen es nicht**



Komme Deinem Wunschgeist selbst auf die Schliche.
Genieße die Freude im Sein und Seinlassen!

NICHT TADELN

ERKENNEN



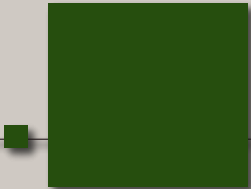
WANDELN

ANNEHMEN



Lass Dir wohlwollend Zeit auf Deinem Weg
So entwickelst Du immer mehr Gelassenheit und Selbstmitgefühl





***„Wenn wir ein glückliches Leben
führen wollen, müssen wir
erkennen, welche Absichten wir
mit unserem Tun verfolgen“***

-Marie Mannschatz



Werde Dir Deiner Absichten bewusst, denn darin liegt die Ursache für Dein glückliches und zufriedenes Leben

Absichten Motive Beweggründe

Was uns allen schwerer fällt, ist, unsere wirklichen Beweggründe zu prüfen:

- Was treibt mich an?
- Warum mache ich etwas? Warum wirklich, wenn ich ehrlich vor mir bin?
- Welches Ziel verfolge ich dabei?
- Um was geht es mir letztlich?

Meistens sind wir uns unserer Absichten nicht bewusst.

Gelegentlich machen wir gute Dinge mit einem unheilsamen Beweggrund, und manchmal machen wir Dinge falsch, wenn wir das Richtige tun wollen.

Werde Dir Deines Innersten, Deiner tiefsten Beweggründe bewusst.

Diese sind selten heilsam, immer wieder wollen wir dabei glänzen, suchen wir Anerkennung oder möchten wenigstens gut dastehen. Häufig wollen wir nur, dass andere uns wertschätzen.

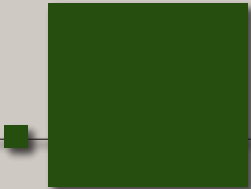


**Unser ICH / EGO: Wir wollen geliebt, bewundert, anerkannt werden!
Was wir aber brauchen ist bedingungslose Liebe**



**Wir selbst können
unser Leben in die
Hand nehmen**

**Wir sind
unseres eigenen
Glückes Schmied**



***„Wenn Du weißt, wer Du bist (Selbstbewusstsein),
und Deinen Wert erkennst (Selbstwertgefühl),
fällt es Dir leichter, Dir selbst zu vertrauen
(Selbstvertrauen) und an den Erfolg Deiner
Handlungen zu glauben (Selbstwirksamkeit).“***

-Stefan Barthmann-

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Ziele

Einführung

Was ist
Achtsamkeit?

Acht gute
Gründe, warum
wir Achtsamkeit
brauchen?

1.ter Grund

Gesundheits-
vorsorge

2.ter Grund

Stärkende
Gewohnheiten

3.ter Grund

Mehr
Konzentration

4.ter Grund

Wir werden
Fit for Change

5.ter Grund

Klarheit fördert
Effektivität und
Effizienz

6.ter Grund

Gelungenere
Beziehungen

7.ter Grund

Mehr
Mitgefühl

8.ter Grund

Mehr
Wertschätzung

Was sagt die
Hirn- und
Glücks-
forschung?

Wie kann
Achtsamkeit
mir helfen,
besser auf
mich
aufzupassen?

Wie kann
Achtsamkeit
trainiert
werden?

Was bedeutet
es, achtsam im
Alltag zu sein?

Was bedeutet
es, achtsam im
Tennis zu
sein?

Was bedeutet
es, achtsam
bei dem Essen
zu sein?

Welche
Hindernisse
können mir auf
diesem Weg
begegnen?

Wie kann ich
mit den
Heraus-
forderungen
umgehen?

Wie verändert
Achtsamkeit
meinen
Mindset?

Wie kann ich
Achtsamkeit
fest im Alltag
verankern?

Wie kann
Verstehen
helfen, Frieden
mit der
Vergangenheit
zu machen?

Warum
meditieren
Menschen oder
was hält sie
davon ab?

Fazit

Schlusswort





Schlusswort - Für mich lohnt sich mein spiritueller Weg und beharrlich dranzubleiben 😊

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass es nicht immer leicht ist, die **Eigenverantwortung** zu übernehmen. In der manchmal harten Schule der Selbsterkenntnis begegnete ich meinen eigenen Antreibern „**Sei Perfekt**“ und „**Pass dich an!**“.

Mir wurde bewusst, wie anstrengend mein Leben mit diesem innerlichen Glaubenssatz „Großes leisten und artig sein zu müssen (großartig)“ in Wirklichkeit ist. Das waren durchaus schmerzliche aber heilende Selbsterkenntnisse gewesen. Diese galt es und gilt es immer noch auf meinem innerlichen Reifungsprozess mit Selbstliebe zu betrachten und anzunehmen. Ich empfand es anfangs nicht leicht, mit meinen eigenen Unzulänglichkeiten liebevoll umzugehen.

So lernte und lerne ich, dass mein innerer Frieden die Basis für meine Gesundheit und das Gelingen meiner sozialen Beziehungen ist. Mein Übungsweg: Mir selbst und anderen wohlwollend und mitfühlend zu begegnen und zu üben, negative Gedanken und Gefühle zu **erkennen, benennen, anzunehmen und loszulassen** und in positive **zu wandeln**.

Deshalb übe ich weiter, meine Gewohnheiten, Gedanken und Gefühle zu erkennen, benennen und anzunehmen, was ist.

Meinen Wunschgeist, der es meist anders haben will als es gerade ist, liebevoll zu beobachten und aufzuhören daran festzuhalten, also loszulassen.

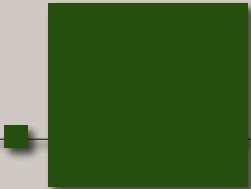
Wer kennt das nicht „Übung macht den Meister“. Ich durfte erfahren, was es heißt „nicht dranzubleiben!“ Deshalb gilt auch für mich: Erkennen, dass ich den spirituellen Pfad verlassen habe und immer wieder neu und wohlwollend anfangen.

Meine innere Reifung hat Jahre gedauert und hört nicht auf. Mit 30 oder 40 Jahren hätte ich diese „Einladung für mehr Bewusstheit“ nicht schreiben können. Heute mit über 59 bin ich froh und dankbar über meine Geduld und Ausdauer mit mir selbst (und der Geduld meiner Lehrer mit mir).



**Achtsamkeit hat mir schon oft geholfen,
besser auf mich und andere aufzupassen!**





***„Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst!
Wissen tun wir das alle, aber wer kann's?***

***Für mich ist das Achtsamkeitstraining dazu da,
um Achtsamkeit im Alltag zu leben.***

***Die eigenen Gedanken und Gefühlen zu erkennen,
benennen, anzunehmen und wenn diese nicht
positiv sind, dann durch heilsame zu ersetzen“***

-Stefan Barthmann-

Mein Angebot

Angebot einholen
Hier klicken

Passgenaue Impulsvorträge

Du willst gelassen und erfolgreich sein? Ich biete Unternehmen und tenniseinsteigern Menschen Impulsvorträge ab einer Stunde zum Thema „Achtsamkeit“ mit ersten Meditations und Spüererfahrungen.

Wirkliches Leben findet nur im Hier und Jetzt statt!

Modulare Workshops

Du willst Deine Konzentration steigern und Möglichkeiten zur Stressreduktion ausprobieren? Am Ende dieses individuellen Workshops hast Du vielfältige Möglichkeiten zur Steigerung der Konzentration und Stressreduktion durch Achtsamkeit ausprobiert.

Profitiere vom gemeinsamen Erfahrungsaustausch.

Beratung für innovatives Gesundheitsmanagement

Prävention – Stressreduktion. Du willst Achtsamkeit als „Hilfe zur Selbsthilfe“ für Deine Mitarbeiter erfolgreich in Deinem Unternehmen verankern? Profitiere von meiner über 30-jährigen Berufserfahrung als Projektleiter, Führungskraft und Trainer für Managementthemen.

Mein Know-how – Dein Nutzen!

Unternehmensberatung für achtsames Changemanagement

Bewusstheit für Körper und Geist ist essentiell für gelingende Veränderungsprozesse. Du willst Deine Mitarbeiter fit machen für den steten Wandel, auf das sie mit der Veränderung gehen, statt dagegen anzugehen.

Mach Deine Mitarbeiter „Fit-For-Change“!

Achtfache Achtsamkeitstrainings für Einsteiger und Fortgeschrittene

Du willst lernen, Dein 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 spürst Du Deinen Körper bewusst im Hier und Jetzt. Die Gespräche und Übungen vertiefen Deine Erfahrungen und helfen Dir dabei, Achtsamkeit in Deinem Alltag zu integrieren.

Erlebe, wie Deine innere Ruhe und Gelassenheit wächst!

Achtsamkeitsbasierte TouchLife Massagen

Erlebe die genussvollste Variante der Meditation. Bei mir in der Praxis, bei Dir zu Hause oder auch in Deinem Unternehmen.

