



ONLINE-TRAINING FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE
Wie Sie die Führung von Mitarbeitern heute und morgen erfolgreich meistern.

Herzlich Willkommen!

Achtsamkeit

Modul 6 - Video 5

Was lernen Sie in diesem Video?

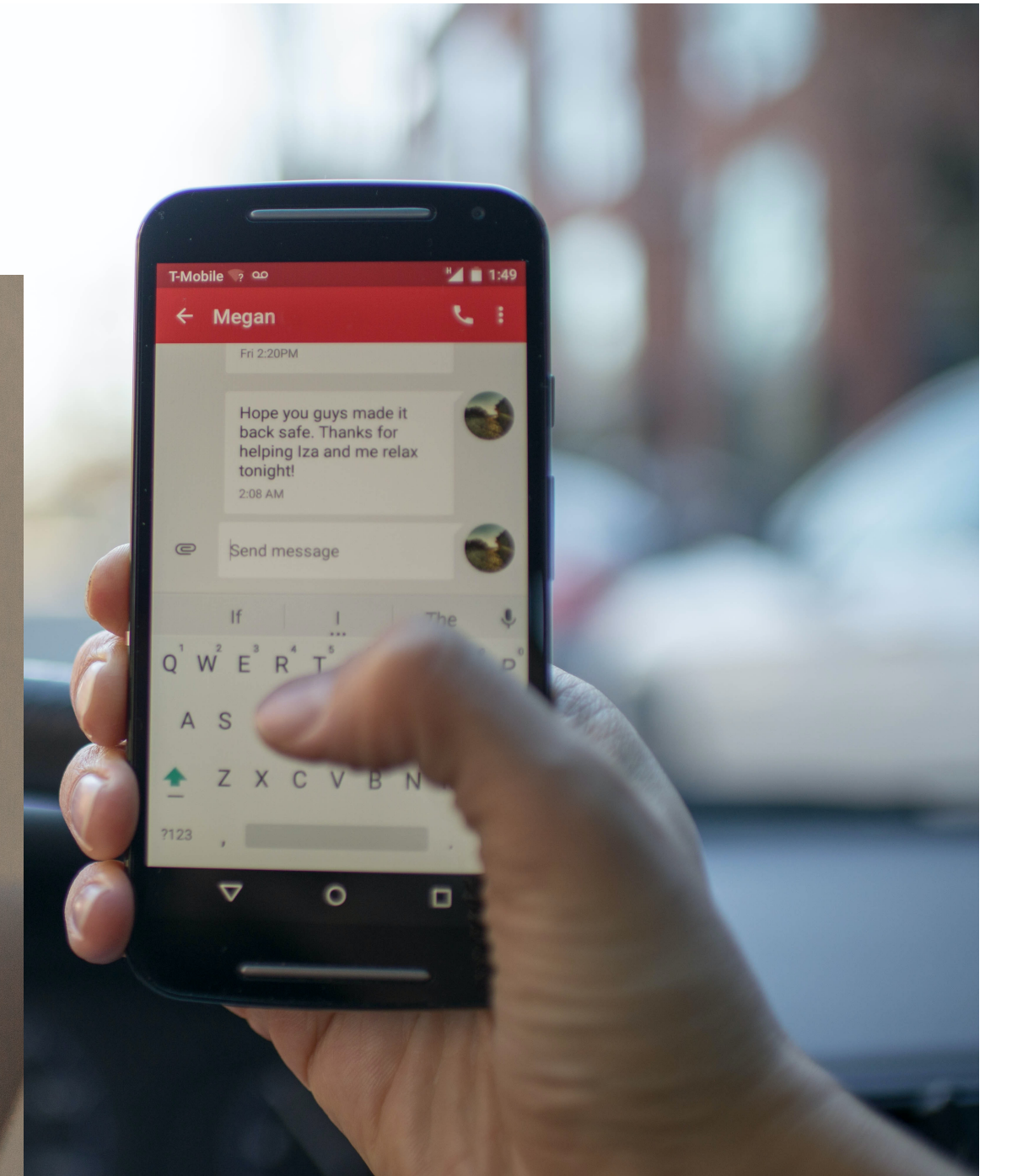
- Was hat das Thema Achtsamkeit in einem Training für Führungskräfte verloren?
- Was kann Achtsamkeit sowohl für Produktivität und damit Erfolg im Beruf, als auch für den Erfolg im Privaten bedeuten?
- Warum ist Zeit nur eine Konstruktion unseres Verstandes?
- Wie kann ich es schaffen, achtsamer zu sein?

Was ist Achtsamkeit?

- „Achtsamkeit ist ein **Zustand von Geistesgegenwart**, in dem ein Mensch **hellwach** die **gegenwärtige** Verfasstheit seiner direkten Umwelt, seines Körpers und seines Gemüts erfährt, ohne von Gedankenströmen, Erinnerungen, Phantasien oder starken Emotionen abgelenkt zu sein, ohne darüber nachzudenken oder diese Wahrnehmungen zu bewerten.“ (Wikipedia)
- Wichtigste Punkte: Der achtsame Mensch...
 - ...fokussiert seine eigene Aufmerksamkeit auf den jetzigen Moment.
 - ...ist ungestört von mentalen (z.B. auch zeitlichen) und emotionalen Ablenkungen
 - ...bewertet nicht.

Eine Geschichte

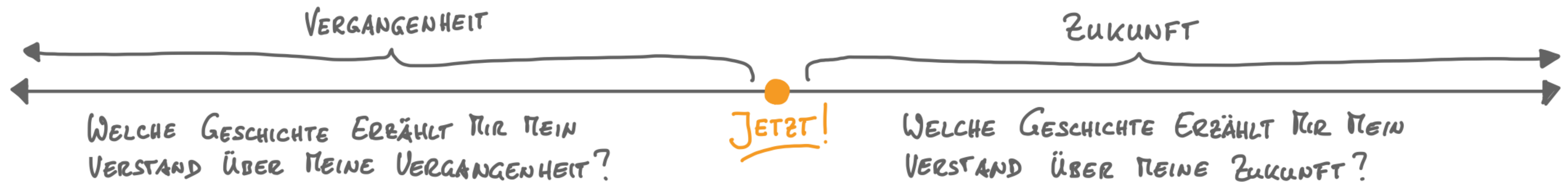
Wie sieht unser Alltag aus?



Unser größtes Problem in unserer heutigen Zeit:

Wir leben fast gar nicht (mehr) bewusst
im
JETZT
und
HIER

ZEIT (ein sinnvolles Konstrukt mit Nebenwirkungen):



„History Change“

Verluste/Fehler/...

vs.

Gewinne/Erfolge/...

„Future Shape“

Sorgen/Knappheit/...

vs.

Freude/Fülle/...

Fokus auf
Vergangenheit
und Zukunft...

Mit der freundlichen
Unterstützung Ihres...

EGOs

It's NEVER GOING TO BE ENOUGH

You'RE NEVER GOING TO BE ENOUGH

„Um wirklich im Hier und Jetzt zu leben, dürfen wir den jetzigen Augenblick annehmen - mit allem was mit ihm zusammenhängt.

Wir dürfen annehmen, was diesen Augenblick hat entstehen lassen.

Wir dürfen annehmen, was aus ihm entstehen wird.

Wir dürfen wieder lernen, den Augenblick in letzter Konsequenz nicht zu vergleichen - weder mit der Vergangenheit, noch mit der Zukunft.

Jeder gelebte Augenblick ist ein Teil unseres Lebens.“

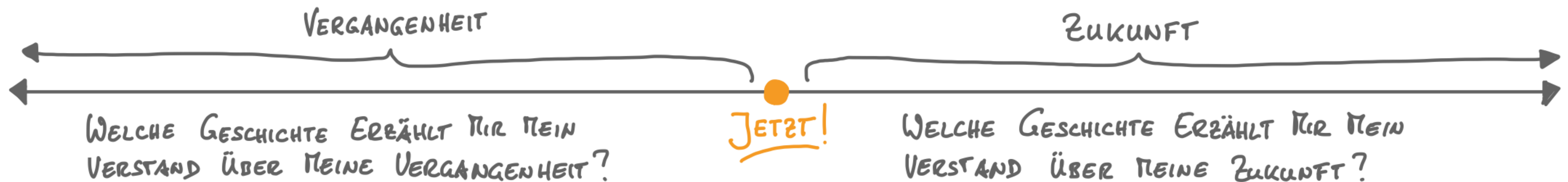
- Bernhardt Moestl (Buch: Shaolin)

„HABEN“ vs. „SEIN“

- Elemente des HABENS:
 - Einverleiben, Besitzen, Konsumhaltung (Autos, Fernsehen, Reisen, Freizeitpassivität,...)
 - „Tust was, dann haste was, dann biste was.“
- Elemente des SEINS:
 - Werden (Entwicklung), Aktivität/Bewegung (im Moment bewusst und achtsam sein, Erfahrungen machen)
 - Vom Sein, zum Tun, zum Haben.

HABEN bedient die
Gedanken über VERGANGENHEIT und ZUKUNFT

Nur im JETZT ist SEIN möglich



„Du bist heute wo deine Gedanken dich
hingebracht haben,
du wirst morgen dort sein
wo deine Gedanken dich hinbringen werden.“

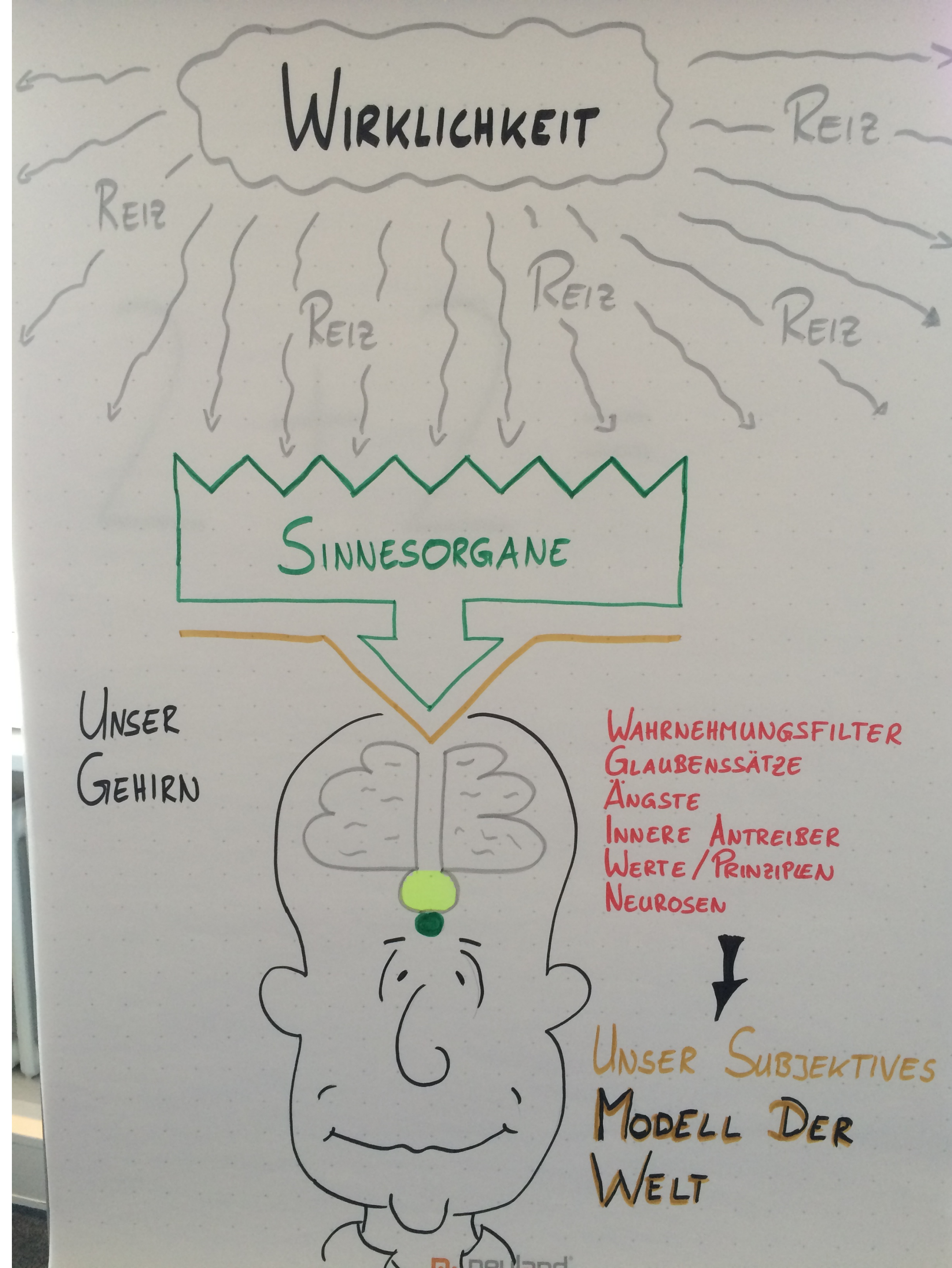
James Allen (1864 - 1912)

(einer der ersten Autoren von Büchern zu Persönlichkeitsentwicklung und Motivation)

„The map is not the territory.“
(Die Landkarte ist nicht das Gebiet, es ist nur das Abbild)

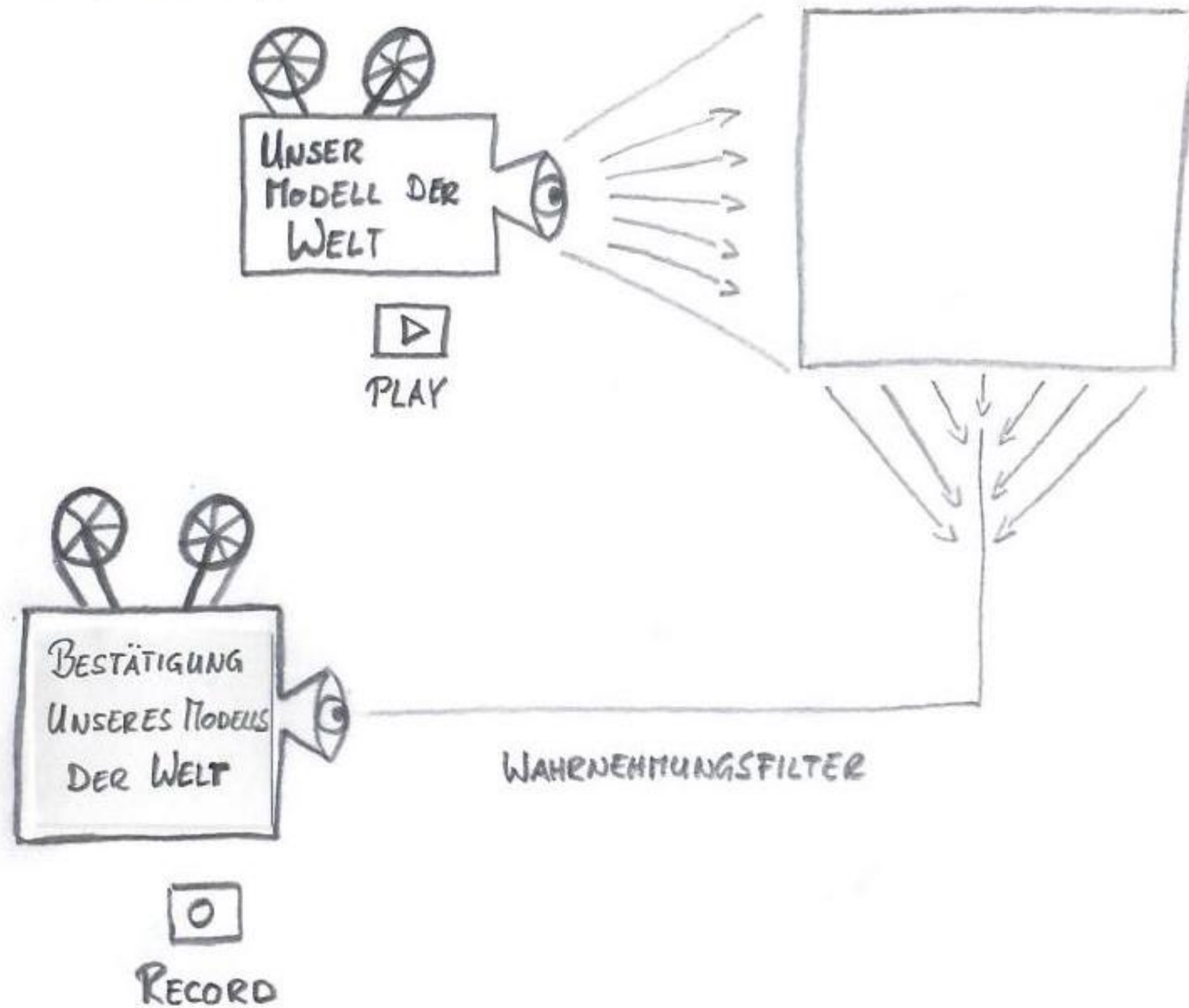
Alfred Korzybski, 1933

Die
Entstehung
unserer
Welt



Es
gibt
nicht
DIE
Realität.

UNSERE SUBJEKTIVE SIGHT AUF DIE WELT



ETWAS
WAHRNEHMEN



ETWAS
INTERPRETIEREN

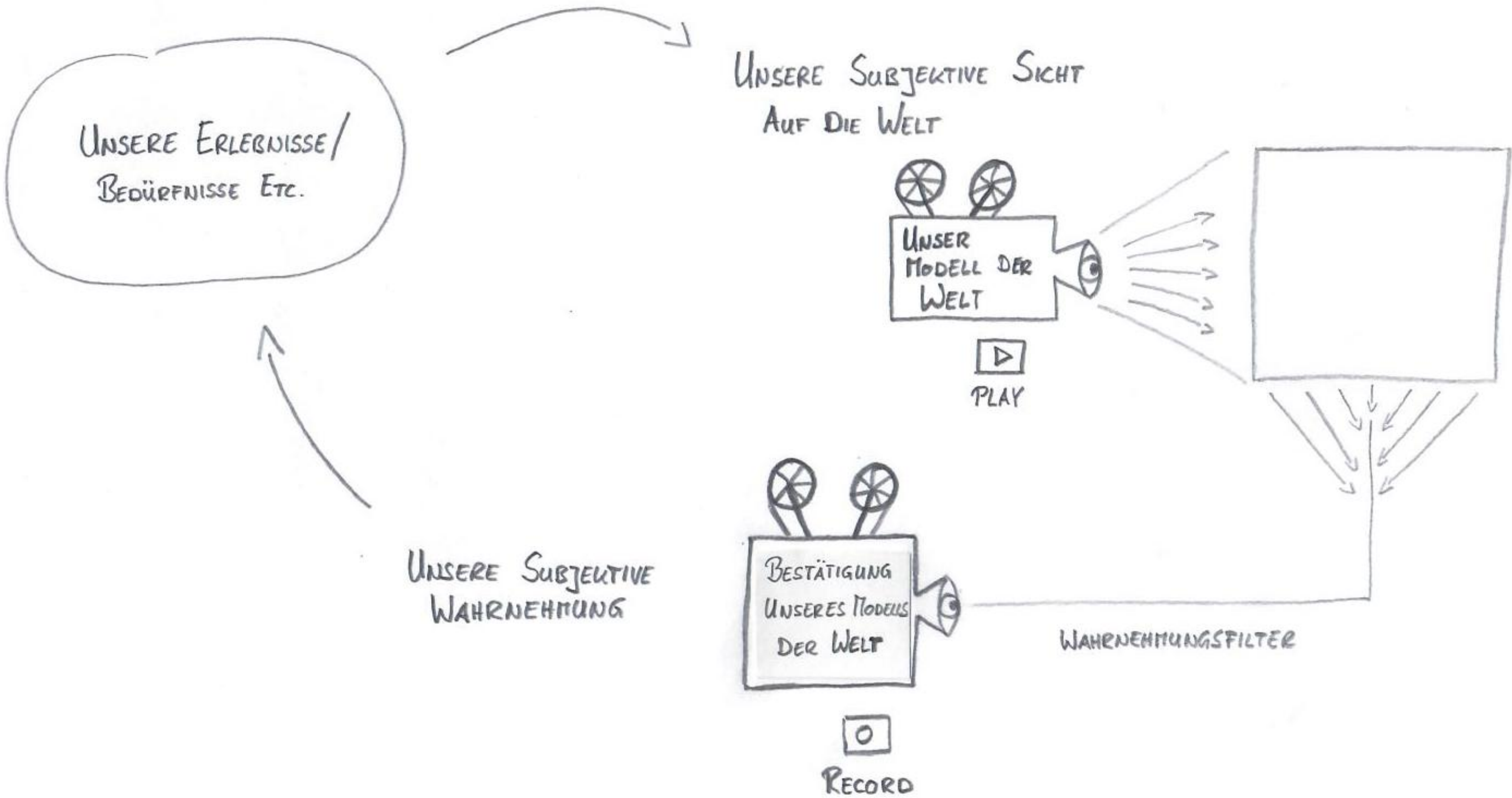


ETWAS
FÜHLEN

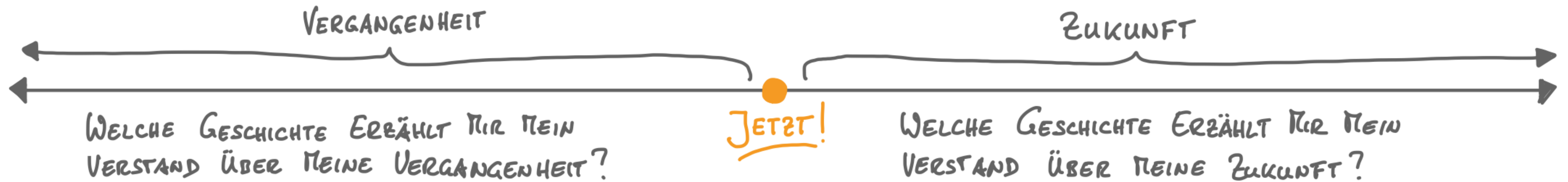


REAKTION





Welche Macht hat Dein Verstand über Dich?



„Alles, was Du je erlebt hast, war im Hier und Jetzt.

Alles, was Du je erleben wirst, wird im Hier und Jetzt sein.“

Nur im Hier und Jetzt findet das Leben statt.

Das Hier und Jetzt ist das Leben.

Eckhart Tolle

Wie schaffe ich es zu mehr
Achtsamkeit im Leben?

Schritt 1:

Ich beobachte meine Emotionen

Wann (bei welchen Gedanken) fühle ich mich schlecht?

Wann (bei welchen Gedanken) fühle ich mich gut?

Schritt 2:

Ich beende mein Eins-Sein mit meinem Verstand

Mein Verstand ist mein Werkzeug.

Ich nutze meinen Verstand zu meinem Wohle.

Die Geschichten, die mir mein Verstand erzählt über die
Vergangenheit und die Zukunft erzählt, sind nur
Geschichten.

Schritt 3:

Ich gebe mich dem JETZT hin.

Ich akzeptiere den Moment, wie er ist.

Der Moment muss nicht meiner Ideal-Vorstellung entsprechen.

Doch zunächst akzeptiere ich, dass es so ist, wie es ist.

Dann, und erst dann, tue ich alles, um ihn so zu verändern, wie ich es für richtig halte.

Schritt 4:

Ich werde immer bewusster

Zum Beispiel mit Übungen aus dem ZEN-Kosmos

Übung der Shaolin-Mönche:

- Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch.
- Atmen Sie bewusst - so, dass Sie fühlen, wie sich Ihre Lunge, die Brust, der Bauch, der Unterleib mit Sauerstoff fühlt.
- Verharren Sie kurz mit der Luft in Ihren Lungen - und lassen Ihren Atem wieder entweichen. Bis keine Luft mehr in Ihnen ist.
- Kurze Pause. Und wieder einatmen.
- Spüren Sie, wie Ihre Hand sich hebt und senkt?
- Das ist der Rhythmus Ihres Lebens.
- Wenn Sie die Hand wegnehmen: Spüren Sie dann noch immer die Quelle Ihres Lebens (oder denken Sie schon wieder an Ihre ToDo-Liste)?

Übung der Shaolin-Mönche:

- Wie können wir es üben, den Augenblick im Alltag bewusst zu erleben? (und dabei dankbar und glücklich zu sein)
- Meister: „Wenn ich sitze, dann sitze ich. Wenn ich stehe, dann stehe ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich.“
- Schüler: „Aber das tun wir doch auch!“
- Meister: „Nein. Wenn Ihr sitzt, dann steht Ihr schon. Wenn Ihr steht, dann geht Ihr schon. Und wenn Ihr geht, dann seid Ihr in Gedanken schon am Ziel“

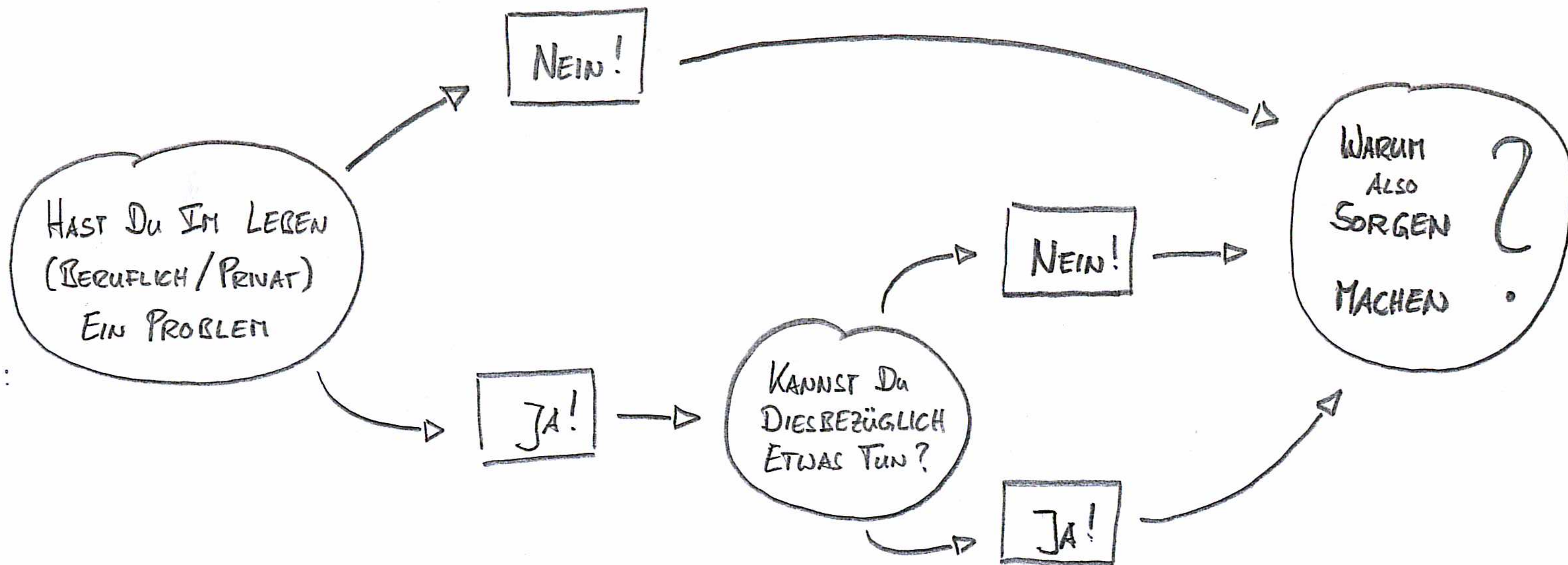
ZEN-Übung

- Hast Du genug Luft zum Atmen?
- Hast Du Durst?
- Hast Du Hunger?
- Hast Du nachts ein Dach über dem Kopf?
- Fühlst Du Dich sicher?



Zen Things

1. Do one thing at a time
2. Do it slowly and deliberately
3. Do it completely
4. Do less
5. Put space between things
6. Develop rituals
7. Designate time for certain things
8. Devote time to sitting
9. Smile and serve others
10. Make cleaning and cooking become meditation
11. Think about what is necessary
12. Live simply



„Ich bin ich. Du bist du.

Ich bin nicht auf dieser Welt, um deine Erwartungen zu erfüllen.

Du bist nicht auf dieser Welt, um meine zu erfüllen.

Du bist du. Ich bin ich.

Wenn wir uns begegnen, ist es gut. Wenn nicht, ist es auch gut.

Mir fehlt es an Liebe mir selbst gegenüber, wenn ich mich in dem Versuch, dir zu gefallen, betrüge.

Mir fehlt es an Liebe für dich, wenn ich versuche zu erreichen, dass du wirst, wie ich es will, anstatt dich so zu akzeptieren, wie du wirklich bist.

Ich bin ich. Und Du bist Du.“

Von Fritz Perls

Was haben Sie in diesem Video gelernt?

- Dass das Thema Achtsamkeit nicht nur für das Leben als Führungskraft hochgradig wichtig ist, sondern grundsätzlich im Leben.
- Durch Achtsamkeit verändert sich der Fokus, das Leben gewinnt an Intensität - das wirkt sich auf unsere Produktivität positiv aus, der Erfolg im Beruf und privat nimmt zu und verschafft mehr Erfüllung.
- Dass Zeit nur eine Konstruktion unseres Verstandes ist und wir uns genau anschauen sollten, welche Geschichten unser tolles Werkzeug (unser Verstand) uns da so erzählt (und wieso diese und nicht andere).
- Dass es einfach ist, achtsamer zu sein - wenn wir regelmäßig durch Übungen bewusster werden.

Literatur zur Vertiefung (bei Bedarf):

- Erich Fromm: Haben und Sein
- Eckhart Tolle: Jetzt!

Notiz-Text zum Kopieren