



Drei Atemzüge

Kurzübung der fokussierten Aufmerksamkeit

Was:

Nimm drei achtsame Atemzüge, die dir helfen können, dich erfrischt zu fühlen, präsenter zu sein, aus dem Autopiloten auszusteigen oder zu entscheiden, was als nächstes zu tun ist.

Wie:

Nimm drei Atemzüge.

- Erster Atemzug: Volle und zugleich sanfte Aufmerksamkeit auf den Atemvorgang
- Zweiter Atemzug: Den Körper entspannen
- Dritter Atemzug: Frage dich: "Was ist jetzt wirklich wichtig?"

Wann:

- Vor einem wichtigen Gespräch
- Wenn etwas in dir starke Emotionen ausgelöst hat
- Bevor du von der Arbeit nach Hause kommst
- Wenn du den Drang hast, dein Smartphone zu benutzen oder auf soziale Medien zuzugreifen



Minute zum Ankommen

Kurzübung für Teams, um in Besprechungen auch mental anzukommen

Was:

Eine Praxis für Gruppen, um anzukommen und fokussierter zu sein. Dies kann ein nützliches Werkzeug sein, wenn Ihr eine Besprechung beginnt oder eine neue Aufgabe zusammen mit anderen angeht.

Wie:

Haltet inne, bevor ihr eine Besprechung oder eine Gruppenaktivität beginnt. Lade alle ein, 1 Minute lang die Aufmerksamkeit auf den Atem zu richten, damit sich Körper und Geist beruhigen und sich alle auf das konzentrieren können, was ansteht.

Wann:

- Vor einer Besprechung
- Bevor man eine neue Aufgabe angeht



Benennen

Kurzübung des offenen Gewahrseins

Was:

Diese Praxis hilft dir, dich von einem Gedanken oder einer Emotion zu lösen. Wenn wir hängen bleiben, ist es manchmal das Beste, zu bemerken, zu benennen oder zu identifizieren, was es ist. Statt weiter darüber nachzudenken, es loszulassen und einfach zu atmen. Gedanken und Emotionen tendieren dabei zur "Selbstauflösung".

Wie:

Wenn du dir eines Gedankens oder einer Emotion bewusst wirst, die sich festgefahren anfühlt oder die dir im Weg steht, dich konzentrieren zu können, erinnere dich an diesen Satz: "Benennen, lasslassen und atmen." Vielleicht zögerst du bei einer Aufgabe. Nimm dir einen Moment Zeit, um dich selbst zu fragen, was der Gedanke oder die Emotion ist, die dich zögern lässt. Vielleicht weißt du nicht, wie du das tun sollst. Bemerke, dass dieser Gedanke da ist und benenne ihn mit den Worten "Ich weiß nicht, was ich tun soll". Akzeptiere, dass dieser Gedanke aufkommt, und atme tief durch. Dann nimm wahr, wie die Praxis des Bennens deine Erfahrung verändert.

Wann:

- Wenn du dich bei der Arbeit in einem Projekt festgefahren fühlst
- Wenn du Spannung oder Reibung mit einer anderen Person verspürst
- Wenn du dich unsicher oder überfordert fühlst
- Wenn du dich von anderen abgeschnitten fühlst



Kopf, Körper, Herz Check-In

Kurzübung des Body Scans

Was:

Diese Praxis zielt speziell auf die Schaffung eines Moments höherer Selbstwahrnehmung ab. Dies kann vor Präsentationen oder wichtigen Gesprächen nützlich sein. Also in Situationen, in denen du schnell erkennen möchtest, in welchem mentalen und emotionalen Zustand du dich befindest und wie du am besten vorgehen könntest.

Wie:

Nimm drei Atemzüge, in deinem eigenen Tempo. Jeder Atemzug ist eine Erinnerung daran, einen Bereich des Körpers zu "scannen".

- Überprüfe beim ersten Atemzug im Kopf, welche Gedanken vorhanden sind.
- Beim zweiten Atemzug die Aufmerksamkeit auf den Körper lenken, der Emotionen, Intuitionen oder "Bauchgefühle" repräsentiert. Welche Emotionen sind vorhanden?
- Beim dritten Atemzug, die Aufmerksamkeit auf das Herz lenken, das Werte oder Absichten repräsentiert. Was ist im Moment wichtig? Was hoffe ich, in diesem nächsten Moment zu bewirken?

Wann:

- Spannung im Körper im Laufe des Tages loslassen
- Wenn du dich in einem Meeting frustriert fühlst, um klarzustellen: "Was passiert gerade aus meiner Sicht?" und einen Weg nach vorne zu finden
- Um einzuschlafen.



Akzeptanz

Kurzübung der Selbstmitgefühlsmeditation

Was:

Dies ist eine kurze Variante der Mitgefühlspraxis, die du tun kannst, wenn du dich verzweifelt fühlst. Du kannst es auch "heimlich" mitten im Gespräch tun. Du kannst folgenden Satz beim Ein- und Ausatmen sagen: "Einatmend, ich tue mein Bestes; Ausatmend, ich lasse den Rest los."

Wie:

Sage dir die Worte "Einatmend, ich tue mein Bestes; Ausatmend, ich lasse den Rest los", während du atmest. Und nimm wahr was du dabei fühlst. Probiere das für 30 Sekunden. Wenn du möchtest, kannst du deine Augen offen lassen, sodass du es auch während der Arbeit oder in Gesprächen tun kannst.

Wann:

- Bei Selbstzweifel vor einer Präsentation
- Wenn unerwartet etwas schief geht
- Im Umgang mit schwierigen Menschen



Hände am Stuhl

Kurzübung, um sich seiner Motivation gemäß auszurichten

Was:

Hände am Stuhl ist eine integrierte Praxis, die uns hilft, jeden Tag auf unsere Motivation ausgerichtet zu bleiben. Es ist eine kurze Aktion, die als Erinnerung dient, um sich mit einer Absicht oder einem Ziel zu verbinden. Da du dies immer wieder tust, kann es auch eine Erinnerung für dich sein, über deine höchste Absicht etwas ausführlicher zu journaln.

Wie:

Wenn du dich bei einer Besprechung hinsetzt, berühre den Stoff des Stuhls. Lass das Gefühl deiner Hand auf dem Stuhl dich daran erinnern, was deine höchste Absicht für den Umgang mit anderen ist. Berühre einfach den Stoff des Stuhls, auf dem du sitzt, und erinnere dich an eine Absicht oder einen Wert.

Wann:

- Vor Verhandlungsgesprächen
- Vor 1:1 Treffen
- Wenn du mit deiner Partnerin/deinem Partner sprichst



Verbindung empfinden

Kurzübung des Mitgefühls Genau wie ich & Wohlwollende Haltung

Was:

Diese Praxis wird über drei Atemzüge hinweg durchgeführt. Dabei liegt der Schwerpunkt darauf, ein Gefühl der Verbindung mit anderen herzustellen.

Wie:

Bringe jemanden aus deinem Umfeld vor dein geistiges Auge. Dies kann ein Familienmitglied oder dein(e) Partner(in) sein, jemand, mit dem du zusammenarbeitest, oder jemand, mit dem du dich mehr verbinden möchtest.

Wenn du diese Person im Sinn hast, nimm drei achtsame Atemzüge:

- Beim ersten Atemzug: beruhige den Geist
- Beim zweiten Atemzug: Siehe eine Ähnlichkeit
- Beim dritten Atemzug: Nimm eine wohlwollende Haltung ein

Wann:

- Bei Zusammenarbeit mit Menschen, die anders sind als du
- Kontinuierliche Praxis, um ein Gefühl des Wohlwollens gegenüber Mitarbeitern, Freunden und Bekannten aufzubauen
- Vor einem schwierigen Gespräch





Frage: "Was wäre dienlich?"

Kurzübung für Mitgefühl

Was:

Eine Praxis des Mitgefühls, die uns einlädt, offen zu sein und etwas Demut zu entwickeln. Es geht nicht darum, "Dinge herauszufinden", sondern darum, eine kluge Antwort zu finden. Du kommst eventuell nicht auf eine klare Aktion, wenn du nur ein einziges Mal fragst; aber wenn du bei der Frage bleibst, wirst du wahrscheinlich unterschiedliche Antwortmöglichkeiten finden.

Wie:

In Momenten, in denen jemand Schwierigkeiten hat, frage dich: "Was wäre dienlich?" Dann achte darauf, was sich als Antwort auf diese Frage ergibt. Diese Frage ist einfach und kraftvoll und kann mehrmals am Tag gestellt werden.

Wann:

- Wenn jemand, den du kennst, Schwierigkeiten hat
- Wie du vorgehen könntest dich aber du blockiert oder unsicher fühlst
- Wenn du jemanden siehst, der Unterstützung braucht

