



Übungstypen



Formale: Eine Praxis, für die du dir explizit Zeit genommen hast



Integrierte: Eine Praxis, die du in Momenten machen kannst, wann immer du sie brauchst



Kurzübung: Eine Übung, die in einer Minute oder weniger durchgeführt werden kann

Achtsamkeit

	<p>Achtsames Zuhören. Vertiefe die Verbindung zu anderen, indem du mit Aufmerksamkeit, Freundlichkeit und Neugierde zuhörst</p>
	<p>Drei Atemzüge. 1. Atemzug: volle Aufmerksamkeit auf die Atmung, 2. Atemzug: den Körper entspannen, 3. Atemzug: frage dich: "Was ist jetzt wirklich wichtig?"</p>
	<p>Fokussierte Aufmerksamkeit. Baue Fokus und Stabilität des Geistes auf, indem du etwas wählst, auf das du dich konzentrieren kannst. Dies kann dein Atem sein oder das Heben und Senken deines Bauches. Jedes Mal, wenn der Geist wandert, bringst du die Aufmerksamkeit auf diesen Fokuspunkt zurück.</p>
	<p>Eine Minute zum Ankommen. Beginne eine Besprechung mit einer Minute in Stille, sodass alle vollständig ankommen können.</p>
	<p>Offenes Gewahrsein. Beruhige den Geist, indem du Gedanken, Geräusche, Gerüche und alle anderen Empfindungen kommen und gehen lässt - wie vorüberziehende Wolken am Himmel. Indem du sie mit Freundlichkeit und Neugierde wahrnimmst, ohne von ihnen vereinnahmt zu werden oder zu versuchen, sie zu "reparieren", schaffst du Raum für den Geist, sich zu beruhigen und alles klarer zu werden.</p>



	<p>Benennen. Wenn du dich blockiert fühlst oder von etwas vereinnahmt wurdest, benutze diesen Ansatz: bemerke es, benenne es (wie "an E-Mail denken" oder "Frustration"), lass es sein und atme bewusst.</p>
--	---

Selbstwahrnehmung

	<p>Body Scan. Richte Geist und Körper aus, indem du eine stärkere Wahrnehmung für körperliche Empfindungen entwickelst. Lenke die Aufmerksamkeit durch den Körper, von oben nach unten oder von unten nach oben, und bemerke die dortigen Empfindungen.</p>
	<p>Kopf, Körper, Herz Check-In. Nimm drei Atemzüge und scanne mit jedem Atemzug einen Bereich des Körpers. 1. Atemzug: Scanne den Kopf, der Gedanken repräsentiert; 2. Atemzug: der Körper, der Emotionen und Empfindungen repräsentiert; 3. Atemzug: das Herz, das Werte oder Absichten repräsentiert.</p>
	<p>Journaling. Steigerung der Selbstwahrnehmung durch die Praxis des Journalings. Dies kann eine Praxis sein, um Gedanken und Emotionen zu verarbeiten, zu reflektieren und zu planen. Oder du kannst dich auf ein bestimmtes Thema konzentrieren, das dich beschäftigt.</p>
	<p>Achtsames Essen. Beginne eine Mahlzeit mit einer Minute achtsamen Essens. Iss langsam, während du die Aromen, Gerüche und Texturen der Speisen genießt.</p>



Selbststeuerung

	<p>SABRA. Praktiziere Stopp, Atmen, Bemerkten, Reflektieren und Antworten, wenn du dir bewusst wirst, dass du emotional gereizt wurdest. Versuche dies entweder als integrierte Praxis "im Moment" oder nutze die fünf Schritte, um eine vergangene Situation zu reflektieren.</p>
	<p>Achtsames Gespräch. Baue Verständnis für andere auf, indem du aufmerksam zuhörst und dann klärst, ob du alles verstanden hast. Dies kannst du tun, indem du zurückmeldest, was du gehört hast.</p>
	<p>Selbst-Mitgefühl. Lass die Aufmerksamkeit sanft auf der Atmung ruhen. Wenn Gedanken und Emotionen auftauchen, begrüße sie mit einem Gefühl von "Ja" - einer Nüchternheit, dass es ist, was es ist.</p>
	<p>Akzeptanz. Wann immer du dich verzweifelt fühlst, atme ein paar Mal ein und aus. Wiederhole dabei innerlich die Worte: "Einatmend tue ich mein Bestes; ausatmend lasse ich alles Andere los."</p>






Motivation & Resilienz

	<p>Werte & Visualisierungsjournaling. Schreiben Sie über Ihre Werte oder zukünftigen Bestrebungen, um sie klarer, anschaulicher und umsetzbarer zu machen. Ausgehend von: "Wenn alles in meinem Leben, ab heute, meine optimistischsten Erwartungen erfüllt oder übertrifft, wie wird mein Leben in 5 Jahren aussehen?"</p>
	<p>Hände am Stuhl. Wenn du dich zu einem Meeting hinsetzt, berühre den Stoff des Stuhls. Lass dieses Gefühl ein Impuls sein, um dich an deine Absicht zu erinnern, wie du auftreten möchtest.</p>
	<p>Resilienz. Um Ruhe und Stabilität des Geistes bei Erfolg als auch bei Misserfolg zu finden, übe diese Gefühlen als temporäre Erfahrungen zu erkennen. Dadurch wird geistiger Raum für weise Reaktionen und Wachstum geschaffen.</p>










Empathie & Mitgefühl

	<p>Ähnlichkeiten sehen und Freundlichkeit anbieten. Erinnerung dich an Menschen, die du kennst und mit denen du arbeitest. Betrachte eure gemeinsame Menschlichkeit und wünsche ihnen das Beste.</p>
 	<p>Verbindung empfinden. Nimm drei Atemzüge, um eine Verbindung mit anderen aufzubauen: 1. Atemzug: den Geist beruhigen; 2. Atemzug: eine Ähnlichkeit sehen; 3. Atemzug: Wohlwollende Haltung einnehmen.</p>
	<p>Achtsames Gehen. Beim Gehen, kannst du den einfachen und wunderbaren Prozess des Gehens genießen und dich entspannen. Achte besonders auf die Empfindungen des Gehens, einschließlich der Gewichtsverlagerung von einem Fuß auf den anderen, sowie auf das Gefühl deiner Füße auf dem Boden.</p>
	<p>Empathisches Zuhören. Höre auf der Ebene der Gefühle - zusätzlich zu den Worten, die gesagt werden.</p>

Leadership

 	<p>Vorbereitung für schwierige Gespräche. Bereite dich auf ein schwieriges Gespräch vor, indem du die drei Ebenen (Inhalt, Gefühle, Identität) des Gesprächs aus der Sicht jeder Person durchdenkst.</p>
	<p>Praxis des Mitgefühls. Wenn du jemandem in Not begegnest, halte inne und denke über die Situation nach: lenke die Aufmerksamkeit auf das, was sie/er erlebt, lade positive Wünsche für sie/ihn ein und öffne dich, um zu spüren, was dienen würde.</p>
 	<p>Frage: "Was wäre dienlich?". Wenn du mit Situationen konfrontiert wirst, die dich normalerweise dazu bringen könnten, dich zurückzuziehen oder verärgert zu werden, halte inne und frage dich: "Was wäre dienlich?"</p>

