

## Achtsamkeit macht das Leben lebenswerter

- Mehr als jeder vierte Erwerbstätige (27,1 %) hat Stress, das heisst mehr Belastungen als Ressourcen am Arbeitsplatz.
- Mehr als jeder vierte Erwerbstätige (27,1 %) ist erschöpft.

Quelle: Job-Stress-Index 2018  
der Gesundheitsförderung Schweiz

Job-Stress-Index 2018 bei Erwerbstätigen (Hochrechnung)



Stress, Überforderung, Erschöpfung – und dies nicht nur bei Erwerbstätigen!

Für den Einzelnen bedeutet das Beschleunigung und Entfremdung, Orientierungsverlust, Sinnverlust. Menschen fühlen sich verunsichert und ausgeliefert, erfahren Grenzen, suchen nach Antworten, nach Sinn.

Das ist nicht Schicksal, muss nicht einfach hingenommen werden. Es gibt einen Ausweg, eine Lösung, Wir müssen lernen, anders damit umzugehen:

## „Der Schlüssel zu mehr Lebensfreude, Gesundheit und Gelassenheit ist Achtsamkeit.“

Als Begleiterin von Menschen in schwierigen Situationen fällt mir auf, dass Betroffene in Überforderung, Stress und Ängsten fast immer den Zugang zu sich selber und zu anderen verlieren. Ihre Gedanken sind bei dem, was war oder kommen wird. Die Kraft des Augenblicks bleibt ungenutzt.

**Achtsamkeit verändert das Erleben und öffnet den Blick für Neues, Unerwartetes.**

### 7 Gründe für gelebte Achtsamkeit:

#### 1) Achtsamkeit – eine alte Weisheit neu entdeckt

- Bis vor wenigen Jahren wurde Achtsamkeit als Esoterik belächelt. In Wirklichkeit ist Achtsamkeit eine sehr alte Weisheit. Insbesondere im Buddhismus, aber auch im Taoismus, Sufismus, Yoga und in den mystischen Traditionen des Christentums geht es um Achtsamkeit, wenn auch oft ohne den expliziten Fokus.
- in der christlichen Meditation gilt bewusstes Atmen und Körperwahrnehmung als Vorbereitung für ein Sitzen in der Stille und Kontemplation.

*„Die eigene Präsenz ist das grösste Geschenk,  
das ein Mensch einem anderen machen kann.“*

Thich Nhat Hanh

- In der buddhistischen Psychologie setzt sich Thich Nhat Hanh, ein vietnamesischer Mönch und Friedensaktivist, weltweit für einen Weg der Achtsamkeit ein.
- Durch die zunehmende Säkularisierung sind Antworten zu Sinnfragen immer mehr ausserhalb von Religionsgemeinschaften gefragt. Achtsamkeit ermöglicht neue Zugänge.  
In Grenzerfahrungen und Leiden hilft Achtsamkeit Antworten zu finden und ermöglicht praktizierte Spiritualität jenseits von Religionen und Kirchen.
- Jon Kabat-Zinn hat in den 70er-Jahren ein heute weltweit verbreitetes Trainingsprogramm zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit entwickelt: das MBSR-Programm mit Traditioneller Sitzmeditation / Yoga-Übungen / Body-Scan.
- Achtsamkeit ist heute ein wissenschaftlich anerkannter und begründeter Ansatz in Psychologie, Psychotherapie, Psychiatrie, Medizin und Forschung.

## 2) Erweiterung und Verfeinerung der Wahrnehmung

- Das bewusste Innehalten, in der Gegenwart ankommen – ganz da sein, wahrnehmen und beobachten ist zunächst Inhalt der formellen Praxis  
Ziel ist es, im Alltag Achtsamkeit in allem zu üben, was wir tun (beim Zähneputzen, im Gehen, beim Autofahren, ...)
- Die Kraft des Augenblicks entdecken durch formelles Üben mit Atembeobachtung, Körperwahrnehmung, Übung der Stille, ... So entschleunigen wir den Alltag

**Es geht primär um Sein und nicht um Tun**

*„Die wichtigste Stunde ist immer  
die Gegenwart,  
der bedeutendste Mensch ist immer der,  
der dir gerade gegenübersteht,  
das notwendigste Werk ist stets die Liebe.“*

Meister Eckehart

## 3) Achtsamkeit führt zu mehr Gelassenheit, Gleichmut, Empathie und Mitgefühl

In der erweiterten, verfeinerten Wahrnehmung Distanz gewinnen:

- Ich nehme meine Gefühle, meine Situation, aber ich lasse mich nicht hineinziehen oder davon erdrücken. Ich werde bewusst zum ‚**Inneren Beobachter**‘, trenne das innere Erleben in den Beobachter und das Beobachtete. Ich kann auf Distanz gehen, von aussen durch teilnehmende Beobachtung wahrnehmen und aus der Identifikation heraustreten.

**Ich bin nicht** (identisch) meine Gedanken, meine Erfahrung, meine Gefühle, meine Körperempfindungen; aus „ich bin furchtbar wütend“ wird „ich bemerke eine riesige Wut in mir“, das verändert meine Betroffenheit.

- Das führt zu mehr Gelassenheit (zulassen / loslassen können) und Gleichmut (sich allem gleichmutig zuwenden), Empathie und Mitgefühl (mit sich selbst und mit anderen) und letztlich zu innerem Frieden und Glück. Ich nehme die Welt genauso an, wie sie ist und ich liebe mich, genauso wie ich bin. - Ich entscheide und ich bin verantwortlich dafür, wie es mir geht

**Achtsamkeit -  
der Schlüssel  
zu mehr  
Lebensfreude!**



#### **4) Achtsamkeit ermöglicht, das Leben bewusster zu gestalten, mit Sinn und Energie zu füllen**

- Ein gelingendes Leben bedingt eine hohe Achtsamkeit in allen Lebensbereichen: Im Umgang mit sich selber, in Beziehung, Familie, Freundeskreis, im gesellschaftlichen Umfeld, in Politik und im Beruf.
- Es geht um eine ‚Life-Balance‘, um eine ganzheitliche, achtsame und sinnvolle Lebensgestaltung, in der die Arbeit ein Teil davon ist.
- Achtsamkeit heisst die Aufmerksamkeit bewusst auf den gegenwärtigen Augenblick zu lenken, auf den Fluss des Erlebens, der sich ständig verändert.

Wichtig ist die Akzeptanz dieses Erlebens: freundlich ohne zu urteilen, zu kritisieren oder etwas anders haben zu wollen, den gegenwärtigen Augenblick so annehmen, wie er ist: die aktuelle Erfahrung, sich selbst, andere Menschen. Dies deshalb, weil Akzeptanz die eigentliche Voraussetzung für Veränderung ist.

- Den „Inneren Beobachter“ entwickeln ist dabei von entscheidender Bedeutung. - Durch teilnehmendes Beobachten etwas Abstand zum Beobachteten ermöglichen. Nicht vorschnell urteilen, sondern in Gelassenheit und Gleichmut zuerst einmal annehmen und dann bedacht reagieren und handeln.

**Für ein bewusst  
gestaltetes,  
sinnerfülltes  
Leben!**



## 5) Eine Ressource für das Leben und die Gesundheit

- Achtsam mit sich selbst umzugehen heisst auf den Körper und seine Signale zu achten und aktiv für sich zu sorgen. In der klassischen medizinischen Versorgung kommt die Heilung primär von aussen, durch den richtigen Arzt und das richtige Medikament. Der Schmerz wird bildlich gesprochen beim Arzt abgegeben. In der achtsamkeitsbasierten Therapie geht es darum, aktiv für sich selber zu sorgen und nach Möglichkeiten zu suchen, selber für die eigene Gesundheit zu sorgen.

**Achtsamkeit -  
der Schlüssel  
zu mehr  
Gesundheit**



## 6) Ein wissenschaftlich anerkannter Ansatz

- In Untersuchungen zur Neuroplastizität wird eine Wirkung von Achtsamkeit und Meditation auf die Funktion und Struktur des Gehirns nachgewiesen.
- Achtsamkeitspraxis hat einen positiven Einfluss auf Aufmerksamkeitsprozesse sowie auf Gefühlsregulation und kognitive Flexibilität: Teilnehmende an einer Studie berichten, dass sie sich besser konzentrieren und effektiver fokussieren können, was die Arbeitsleistung verbessert, das Selbstvertrauen und das Wohlbefinden erhöht habe.
- Heute ist Achtsamkeit ein wissenschaftlich anerkannter Ansatz für Psychologen, Psychotherapeuten, Ärzte, Forscher, und wird auch in Schule und Wirtschaft angewandt.

**Der Schlüssel  
zu mehr  
Lebensfreude,  
Gesundheit  
und  
Gelassenheit  
ist Achtsamkeit**



## 7) Wege der Achtsamkeit im Alltag

- Achtsamkeit kann in den Alltag integriert werden, was das eigentliche Ziel ist. Wiederkehrende Handlungen, die Teil der Alltagsroutine sind, verändern sich dadurch.
- **Beispiele der Übungen im Alltag:**  
Eine bestimmte Tätigkeit auswählen und während einer Woche in Achtsamkeit ausführen z.B. Joggen, Begegnung unterwegs, Tisch decken, Ein Kleinkind in den Schlaf wiegen, Geschirr waschen, Apfel essen, Gehen (auf dem Weg zum Kunden), Stehen (an der Bushaltestelle), Essen zubereiten, Routinearbeiten...
- Die Aufmerksamkeit gilt dabei ganz der Gegenwart, dem eignen Körper, dem Atem und der Handlung. – Der innere Beobachter ist wach und nimmt bewusst wahr.  
Jede Woche kommt eine weitere Tätigkeit dazu, es entsteht ein flexibles Repertoire. Immer mehr Routinen werden immer selbstverständlicher zur Übung.  
In Achtsamkeit ausgeführte Handlungen verlangsamen sich die Qualität der Handlung verändert sich. – Die bewusste Verlangsamung hilft beim Ausstieg aus Automatismen.

„Achtsamkeit ist der Gegenpol zum automatischen Funktionieren und Handeln im Alltagsbewusstsein.

Achtsamkeit ist ein Weg, in Handlungen Bewusstheit zu bringen.

Umgekehrt kann jede Tätigkeit dazu genutzt werden, Achtsamkeit zu üben.“



**„Der Schlüssel zu mehr Lebensfreude,  
Gesundheit und Gelassenheit ist Achtsamkeit.“**

Zu dieser Thematik biete ich einen Workshop an.

<http://coachingandsolutions.ch/achtsamkeit-als-lebensprinzip>