

Bewusstes und selbstbestimmtes Handeln durch Achtsamkeit.

In letzter Zeit taucht in den Medien immer wieder das Thema **Achtsamkeit** auf. Ich freue mich darüber, denn im Alltag sind wir oft alles andere als achtsam: Wenn wir mehrere Dinge gleichzeitig oder automatisch erledigen oder wenn uns eingefahrene Gewohnheiten, Denkmuster und Glaubenssätze steuern. Die Möglichkeit von Veränderung blenden wir dabei komplett aus. Immer wenn wir glauben, etwas schon zu wissen oder zu kennen, sind wir nicht mehr präsent. Wir befinden uns im „Autopilot-Modus“.

Was ist überhaupt Achtsamkeit? Achtsamkeit ist mehr als Konzentration. Konzentration heißt, sich auf einen Gedanken oder eine bestimmte Sache zu fokussieren. Wir brauchen Konzentration z.B. beim Lösen von Rechenaufgaben. Achtsamkeit hat eine entgegengesetzte Ausrichtung. Der Fokus der Aufmerksamkeit steht quasi auf „Weitwinkel“. Wir erlangen damit eine umfassende und hellwache Offenheit für die gesamte Fülle der Wahrnehmung. Wir brauchen Aufmerksamkeit bei neuen oder kreativen Aufgaben, bei denen wir uns nicht auf Bekanntes beziehen können.

Achtsam sein bedeutet, innere und äußere Vorgänge mit ungeteilter Aufmerksamkeit zu beobachten und als ganzheitliches Bild aufzunehmen. Also ... präsent zu sein.

Achtsamkeit beruht auf folgenden Aspekten:



Bewusstheit: Wir verlieren uns nicht in einer Tätigkeit, sondern tun sie bewusst.

Nicht abgelenkt sein: Unsere Wahrnehmung ist nicht beeinträchtigt durch Grübeleien, Gefühle oder andere Störungen.

Nicht wertend: Wir registrieren die Geschehnisse ohne sie zu beurteilen und bewerten das Wahrgenommene nicht. (Insbesondere, wenn uns etwas bekannt vorkommt und wir auf bekannte Vorurteile oder Erfahrungen zurückgreifen möchten). Sonst tun wir nichts. Wir greifen nicht ein und müssen nichts erreichen.

Perspektivenwechsel: Wir sind uns bewusst, dass unsere Sichtweise falsch, beschränkt oder einengend sein kann, weil

Dinge aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet werden können.

Welchen Nutzen haben wir von Achtsamkeit? Normalerweise reagieren wir Menschen unmittelbar auf einen Reiz. Wer zum Beispiel im Stau steht, ärgert sich. Die Achtsamkeit aber schiebt sich wie ein **Puffer zwischen Reiz und Reaktion**. Das schafft eine Lücke, die hilft, eingefahrene Reaktionsmuster aufzulockern und zu verändern. Wir sind dann nicht mehr wie Roboter bestimmten Geschehnissen ausgeliefert, sondern können als bewusste Wesen angemessen auf eine Situation reagieren. **Wir kommen aus unserem „Autopilot-Modus“ heraus in einen aktiven Wachzustand und in Selbstbestimmung.**

Was können wir tun, um Achtsamkeit zu lernen? Wenn Sie über eine gute Achtsamkeit verfügen wollen, dann ist regelmäßiges Üben wichtig. Sie würden ja auch nicht einen Marathon ohne vorheriges Training mitlaufen ...

*Dynamik im Denken.
Dynamik im Leben.*

Hier ein paar Anregungen für Achtsamkeit:

- Wenn Sie etwas wahrnehmen, machen Sie sich bewusst, dass es sich nicht um eine absolute Tatsache handelt, sondern es auch noch andere Wahrheiten gibt.
- Suchen Sie aktiv und bewusst nach Unterschieden. Die Erwartung von etwas Neuem hält uns wachsam und achtsam.
- Wenn Sie in emotionaler Aufruhr sind, also zum Beispiel wütend, ärgerlich, traurig, deprimiert, ängstlich, dann betrachten Sie diesen Zustand möglichst sachlich: „Aha, da ist Wut, Ärger, Trauer, oder Angst in mir“. Versuchen Sie, diese Emotion möglichst ruhig zu betrachten. Ohne einzugreifen. Schauen Sie einfach genau hin ... und zwar ganz genau.
- Wenn Sie abends nach Hause fahren, dann tun Sie doch mal so, als ob Sie die Route das erste Mal fahren oder in einer fremden Stadt wären. Diese Übung macht innerlich frei und wach, trainiert Aufmerksamkeit und ist zudem sehr unterhaltsam.

„Die Herrschaft über den Augenblick ist die Herrschaft über das Leben.“
Marie von Ebner-Eschenbach

Weitere Informationen finden Sie unter: <http://www.shift-thinking.de/erfolgsdenken.php>

*Dynamik im Denken.
Dynamik im Leben.*