

Handout BGM-Telefonfortbildung 28. Oktober 2020 **„Achtsamkeit – ein wichtiger Baustein für eine gesunde** **Unternehmenskultur“**

Pia Forkheim, Pia Forkheim Coaching, Oestrich-Winkel



Pia Forkheim Coaching

Achtsamkeit – ein wichtiger Baustein für eine gesunde Unternehmenskultur

Mittwoch, 28. Oktober 2020, 11:00 bis 12:00 Uhr

BGM-Telefonfortbildung der Landeszentrale für Gesundheit

*„Wann immer wir wirklich unserer
Leidenschaft folgen,
sind wir ohne äußeren Grund motiviert
und können in der Regel viele Stunden
ohne Unterbrechung arbeiten.“*

(Mouniera Latrache, Moment by Moment, Ausgabe 02/2020, Seite 67)

Durch ACHTSAMKEIT dem Leben wieder mehr Qualität geben:

- Bei Stress, lernen Sie durch Achtsamkeit die Auslöser kennen und Lösungen zu finden. Stress taucht einfach immer wieder auf, er lässt sich nicht vermeiden, doch Sie können lernen, anders damit umzugehen.
- Erreichen Sie mehr Konzentration und Offenheit durch Achtsamkeit. Sie werden sensibler in Ihrer eigenen Wahrnehmung und geben der Empathie wieder mehr Raum. So können Sie offener im Umgang nicht nur mit sich selbst, sondern auch mit anderen sein.
- Sie entwickeln ein gestärktes Selbstvertrauen, sind kreativer und haben eine bessere Vorstellungskraft, können besser kommunizieren und Ihre Probleme besser lösen.



Pia Forkheim Coaching

***„Alles beginnt mit unserer persönlichen Art zu arbeiten,
zu konsumieren oder mit Geld umzugehen.“***

(Kai Romhardt, Moment by Moment, Ausgabe 06-08 2018, Seite 67)

- Kurz & knapp: Sie haben weniger Sorgen. Sie lernen, dankbarer zu sein für das was ist und für das was war. Widmen Sie sich wieder mehr den wertvollen Dingen des Lebens. Freuen Sie sich wieder mehr, als alles einfach nur hinzunehmen. Wandeln Sie negative Gedanken in positive um, um Ihrem Leben wieder mehr Leichtigkeit zu geben.
- Vor allem aber entwickeln Sie durch mehr Achtsamkeit in Ihrem Leben ein stärkeres Mitgefühl für die Menschen in Ihrem Umfeld. Egal, ob in der Familie oder im Beruf.
- Wenn Sie die Achtsamkeit in Ihr Leben lassen, übernehmen Sie wieder die Verantwortung für Ihr eigenes Leben. Sie sorgen gut für sich!

***„Wenn wir für unser tägliches Leben wieder Kraft
schöpfen wollen, brauchen wir Klarheit. Die kann nur
dann entstehen, wenn wir mit uns selbst verbunden
sind. Darin liegt das Geheimnis, um wieder an
mentaler und körperlicher Stärke zu gewinnen.“*** (Pia Forkheim)

- Gefühle, Gedanken, Körperempfindungen und Impulse werden mit einer nicht-wertenden, annehmenden Haltung beobachtet. Mit der Absicht, sie genauer wahrzunehmen, ohne sie sofort verändern zu wollen.



- Gewinnen Sie so mehr an Souveränität. Berufliche, als auch private Probleme, gewichten sich anders und haben nicht mehr diese Tragweite.
- Achtsamkeit wird daher auch als eine Haltung verstanden.
- Bereits wenige Minuten Achtsamkeit schaffen wertvolle Effekte und lassen sich ganz einfach in den Arbeitsalltag einfügen.
- Achtsamkeit lässt sich nicht nur von der Führungsebene transportieren, sondern auch umgekehrt. Kontaktieren Sie Ihre Personalabteilung, sprechen Sie die Themen an, die Sie interessieren. Vielleicht können Sie sogar durch eigene Ausbildungen selbst etwas zur Etablierung von Achtsamkeitspraktiken in Ihrem Unternehmen beisteuern.
- Gelebte Achtsamkeit macht Ihr Unternehmen interessant.
- Ihr gesamtes Arbeitsumfeld gestaltet sich durch Achtsamkeit produktiver und fördert gleichzeitig Ihre Gesundheit von innen heraus.

Sechs Tipps zu mehr Achtsamkeit

➤ **Achtsam in den Tag starten**

Starten Sie am Morgen bereits achtsam in den Tag. Schauen Sie einmal, ob Sie sich hier bereits eine kleine Zeitinsel nur für sich selbst schaffen können. Das kann eine Tasse Kaffee auf Ihrer Terrasse sein oder im Garten. Lassen Sie Ihren Blick schweifen und nehmen Sie wahr, was Sie sehen. Lauschen Sie den Vögeln oder beobachten Sie das Eichhörnchen, wie es seine Runden im Baum dreht. Fühlen Sie den Wind, die Kühle an Ihrem Körper, an Händen, Füßen und im Gesicht. Wie geht es mir und



meinem Körper heute Morgen? Wo sind meine Gedanken gerade unterwegs? Versuchen Sie einfach nur wahrzunehmen und am besten ohne zu bewerten.

- Wenn Sie bereits am Morgen das Gefühl haben, Ihr Kopf ist schon voll von allerlei To-dos, die Sie gleich am Schreibtisch erwarten, entscheiden Sie sich ganz bewusst dafür, diese Gedanken JETZT einfach einmal loszulassen. Sie können sicher sein, Ihre To-dos sind in zehn Minuten auch noch da.

Gerade jetzt, wenn Sie im Home-Office sind, können Sie sich ihre Zeit freier einteilen. Nutzen Sie diese Möglichkeit! Drehen Sie ein paar Runden in der Natur, atmen Sie Sonne, Sauerstoff und Leichtigkeit ein. Probieren Sie eine Gehmeditation aus.

- **Eine Gehmeditation erdet**

Wer sagt denn, dass man bei einer Meditation immer still sitzen muss? Vielleicht wollen Sie demnächst in Ihrer Mittagspause eine kleine Gehmeditation im Park machen, oder nach Feierabend, bevor Sie zu Hause ankommen, oder in Ihrer Home-Office Pause. Gehen Sie langsam. Schritt für Schritt, halten Sie kurz inne, spüren Sie den Bodenkontakt, wie Ihre Fußsohlen den Boden berühren, Ihre Körperaufrichtung und vor allem Ihren Atem.

- **Anleitung zu einer Gehmeditation** (nach Ideen von Thich Nhat Hanh)

- ❖ Wippen Sie locker in den Knien, mit dem ganzen Körper und spüren Sie so Ihre lockeren Gelenke.



Pia Forkheim Coaching

- ❖ Vielleicht wollen Sie gerade Stress oder Ärger herausschütteln, dann machen Sie das!
- ❖ Entscheiden Sie sich jetzt, achtsam zu sein.
- ❖ Nehmen Sie Ihre Körperaufrichtung wahr und Ihren ATEM.
- ❖ Während Sie gehen und üben, sprechen Sie mit sich in der Ich-Form, nehmen Sie den Gedanken mit „Ich bin friedvoll und glücklich.“
- ❖ Wenn Ihre Gedanken abschweifen, kommen Sie einfach wieder zurück ins Hier und Jetzt, in die Geh-MEDITATION. An den Ort, wo Sie gerade sind.
- ❖ Es gibt kein Ziel und keinen Grund sich zu beeilen.
- ❖ Vermeiden Sie es, Sorgen und Ängste in Ihre Schritte zu geben. Geben Sie sich selbst vielmehr den Impuls, Gelassenheit, Leichtigkeit, Glück und Frieden mit auf den Weg zu nehmen.
- ❖ Lernen Sie, Schritte zu tun, in denen statt Spuren von Furcht oder Beklemmung, nur Frieden und Freude enthalten sind.
- ❖ Gehen Sie langsam und lassen Sie sich jetzt darauf ein. Bauen Sie doch öfter einmal eine kleine Gehmeditation in Ihren Alltag ein, das macht Spaß und Sie fühlen sich danach wieder angekommen.

Erinnern Sie sich: wenn Sie präsent sind, sind Sie in Ihrer Achtsamkeit.



➤ **Achtsam kommunizieren**

Täglich führen Sie Telefonate, schreiben E-Mails und nehmen an Videokonferenzen teil. Wenn Sie eine mitfühlende Kommunikation gestalten wollen, vergessen Sie nicht, dass am anderen Ende Menschen sind, die genau wie Sie Bedürfnisse haben, die ebenso wie Sie selbst in ihrem Tun wertgeschätzt werden wollen. Bevor Sie also demnächst zum Hörer greifen, versuchen Sie doch zunächst einmal, einfach präsent zu sein. Atmen Sie erst ein- oder zweimal, anstatt zwischen E-Mail schreiben und dem Kollegen, der in der Tür steht, noch schnell eine Nachricht zuzurufen, um dann schnell zum Hörer zu greifen.

Jetzt sind Sie da für den Menschen, der auf der anderen Seite der Leitung auf Sie wartet. So spiegeln Sie auch Ihren Kollegen, dass Sie sich nicht zum Telefonsklaven machen lassen.

Möglicherweise spüren Sie ein Unwohlsein. Sie wurden schließlich gerade in einer wichtigen Arbeit unterbrochen. Sie spüren Stress oder Ärger in sich aufsteigen. Nehmen Sie auch das wahr! Betrachten Sie es als Geschenk und gehen Sie nicht einfach darüber hinweg. Es hilft Ihnen, neue Strategien zu finden, die Sie entlasten können.

➤ **Achtsame Besprechungen planen**

Eröffnen Sie ihr Online-Meeting doch einmal mit einer brennenden Kerze. Kommunizieren Sie das bereits in Ihrer Einladung, als Zeichen, um zur Ruhe zu kommen und den eigenen Atem zu spüren, bevor es losgeht.



Es ist eine Art, des sich Verbindens.

➤ **Den Atem zu Nutze machen**

Ob virtuelle Teamtreffen, Workshop oder Brainstorming: werden Sie sich bewusst, dass wenn Sie Besprechungen planen, meist einer redet und die anderen zuhören. Es kommt weiterhin zu Diskussionen unter den Teilnehmern, was häufig zu Anspannung, Stress und Konflikten führt. Schnell reden alle durcheinander. Als Moderator*in können Sie sich entsprechend positionieren. Machen Sie sich auch hier den Atem zunutze und kommen Sie zur Ruhe bevor Sie starten. Planen Sie Sprechpausen ein. Bitten Sie die Teilnehmer, die Beiträge der anderen zu respektieren, ohne sie sofort mit Totschlag-Argumenten zunichte zu machen. Öffnen Sie einen Raum für die Sichtweisen und Erfahrungen aller, indem Sie es zu Beginn ansprechen. Laden Sie die Teilnehmer ein, an dem kollektiven Prozess teilzunehmen und eigene Ideen einzubringen. So können sie hinterher als großes Ganzes für das Unternehmen nutzbar sein. Unterbrechen Sie sich nicht gegenseitig, lassen Sie andere ausreden.

➤ **Mitgefühl und Dankbarkeit machen glücklich und friedvoll**

Mitgefühl entsteht durch zuhören. In einer achtsamen Sprache kommen unsere ernsthaften und fürsorglichen Absichten zum Ausdruck. Zuhören ist, als ob Sie in den anderen hineinschauen, tief blicken, ihn verstehen wollen, ihn abholen, dort wo er gerade ist. Nehmen Sie den Klang der Stimme wahr (die Gesichtszüge, die Körpersprache). Sprechen und hören



Pia Forkheim Coaching

Sie mit Mitgefühl. „Ich verstehe Sie gut, wenn Sie sagen...“, oder „Danke für Ihren wertvollen Beitrag, dass Sie uns an Ihrer Idee teilhaben lassen.“ „Ich kann verstehen, dass Sie hier verärgert sind, lassen Sie uns nach einer gemeinsamen Lösung suchen...“. Es erfordert ein bisschen Übung, doch bleiben Sie authentisch im achtsamen kommunizieren!

Lernen Sie, dankbar zu sein, anstatt immer nur zu fordern, zu wollen, zu brauchen, zu müssen....Dankbarkeit entsteht von innen nach außen. So können Sie jeden Tag Glück und Frieden verbreiten und es wird Ihnen selbst zu Glück und Frieden verhelfen. Eine kleine Übung kann Sie hierbei in einem täglichen Ritual unterstützen. Nehmen Sie Ihre zehn Finger zur Hilfe. Beginnen Sie am Morgen und wandern Sie mit jedem Finger den ganzen Tag entlang, beantworten Sie sich selbst die Frage, wofür Sie heute dankbar sind. So haben negative Dinge keinen Platz mehr in Ihrem Leben, sondern alles ist richtig so, wie es gerade ist. Vertrauen Sie darauf!

Ein Blick auf den Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse:

[Eine Zusammenfassung einer ZDF Reportage vom 31.1.2020](#)

[Der Techniker KK Gesundheitsreport 2020](#)

[Videoaufzeichnungen](#) des Kongress "Meditation und die Zukunft der Bildung 2019: Spiritualität und Wissenschaft", der Frankfurt University of Applied Sciences, vom 7.2.2020.

Buchtipps und Quellen:

- Thich Nhat Hanh, Achtsam sprechen – achtsam zuhören – Die Kunst der bewussten Kommunikation, Knauer.Leben Verlag



Pia Forkheim Coaching

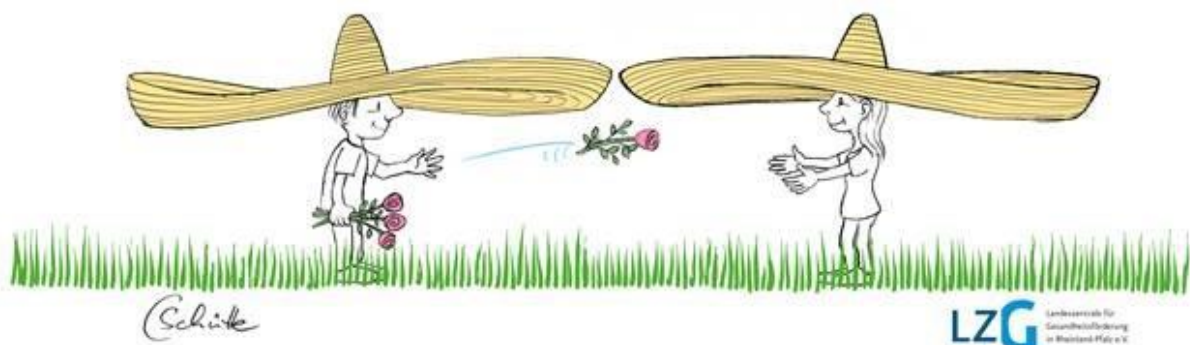
- Thich Nhat Hanh, Einfach gehen
Einfach.Ganz.Leben. Argon Balance Verlag. Hörbuch
- 30 Minuten Achtsamkeit, Dörthe Huth, Gabal Verlag
- Artikel, Moments by Moments, Geschäftsführerin von Vaude, Antje von Dewitz,
[Energie durch Vertrauen](#), 2/2020
- Verschiedene Zeitschriften [Moments by Moments](#)

Ich wünsche Ihnen einen achtsamen Tag und danke Ihnen, dass Sie heute bei der Telefonfortbildung der LZG dabei waren ☺

Pia Forkheim

<https://www.forkheim-coaching.de>

Abstand halten – Nähe zeigen!



<https://www.lzg-rlp.de/index.html>