

[< Pionier-Blog](#)

Erstellt am 05.03.2020

Selbstmanagement: Raus aus dem Autopilot-Modus

Sich selbst zu managen ist eine Kunst, die im Arbeitsalltag immer wichtiger wird. Eine Möglichkeit dazu ist Achtsamkeit.



Der nächste Termin ruft, man eilt hin und hat dabei noch das fordernde Skype-Meeting von soeben im Kopf. Auf dem Weg zur Sitzung fällt einem ein, dass man der Kollegin noch Dokumente versprochen hat, die man nachher unbedingt noch zustellen muss, und man liest noch schnell ein Mail. Die Sitzung beginnt. Ein wichtiger Entscheid steht an.

Für Gabriela von Arx, die Achtsamkeit lehrt, ist dies eine typische Situation, in der es hilfreich sein kann, innezuhalten, sich die momentane innere Haltung bewusst zu machen und mit Körper und Kopf präsent zu werden. «Wenn ich zum Beispiel abgelenkt oder gestresst bin, sind meine Entscheide meist nicht sehr unterstützend für die Situation», erklärt sie, «Also muss ich mir zuerst bewusst werden, dass ich abgelenkt

Jeden Entscheid bewusst fällen

Mit dem Innehalten schafft man sich Wahlmöglichkeiten. Ist man gestresst, hilft es, sich Fragen wie die folgenden zu stellen: «Habe ich mir den Stress selbst gemacht oder kommt er von aussen?», «Lasse ich den Stress zu oder wehre ich mich dagegen?», «Welchen Impuls nehme ich wahr?», «Handle ich sofort oder bin ich effizienter, wenn ich die Sache einen Moment ruhen lasse?». Und auf diese Weise helfe Achtsamkeit dabei, sich nicht managen zu lassen, sondern in jeder Situation bewusst zu entscheiden, wie man mit ihr umgeht. Von Arx erklärt: «Wir leben oft im Modus Autopilot und handhaben die Dinge, wie wir sie immer handhaben. Achtsamkeit hilft, dies immer wieder zu bemerken und dann bewusster zu entscheiden, wie wir eigentlich handeln wollen.» Insofern helfe Achtsamkeit auch dabei, sich nicht alles gefallen zu lassen und Grenzen zu setzen.

«Achtsamkeit hilft dabei, sich nicht managen zu lassen, sondern in jeder Situation bewusst zu entscheiden, wie ich mit ihr umgehe.»

Gabriela von Arx

Drei Tipps, um den Arbeitsalltag achtsam zu bewältigen

Tipp 1: Beginnen Sie den Arbeitsalltag mit einigen Momenten achtsamem Nichtstun: An Ihrem Arbeitsplatz angekommen, halten Sie einen Moment inne und atmen Sie einige Male bewusst ein und aus. Registrieren Sie ohne Wertung die Qualität Ihres Atems: Ist er schnell oder langsam, tief oder oberflächlich? Werden Sie sich während des Atmens bewusst, was dieser achtsame Moment in Ihnen bewirkt hat und achten Sie nach der Übung darauf, was er in Ihnen verändert hat.

Tipp 2: Führen Sie Routinetätigkeiten zwischendurch achtsam aus – zum Beispiel, wenn Sie nach einem Stück Papier greifen möchten. Werden Sie sich zuerst bewusst, mit welcher Absicht Sie dies tun, atmen Sie dann tief ein und aus und führen Sie die Handlung bewusst durch. Wie fühlt sich die Bewegung an und wie wird dieses Zugreifen gespürt? Welche Bewegungen braucht es, dass dies möglich ist? Nutzen Sie dies als kleinen meditativen Moment im hektischen Alltag.

Tipp 3: Achten Sie auf Ihre ersten persönlichen Anzeichen von Stress. Ist zum Beispiel Ihr Herzschlag erhöht oder beginnen Sie zu schwitzen und sind Sie zum Beispiel irritiert, schämen sich oder ärgern sich, dann sollten Sie versuchen innezuhalten. Dies kann helfen, unbewusst irrationale und automatisierte Handlungsweisen früher zu bemerken und bewusster zu handeln.

Achtsamkeit ist Übungssache

Um eine achtsame Haltung zu verinnerlichen, braucht es Übung. Schliesslich geht es darum, seinen Körper als Frühwarnsensor wahrzunehmen. In Workshops und Seminaren lehrt Gabriela von Arx dazu Techniken, um zum Beispiel auch bei Stress zum Körper zurückzukommen und zu spüren, was gerade abläuft. «Sind solche Übungen in Fleisch und Blut übergegangen, können auch Kurzübungen zu wirken beginnen», sagt sie. Wie zum Beispiel ein bewusster Atemzug, um sich damit in die Gegenwart zu holen, oder eine Übung zur Entspannung der Schultern, um etwas Distanz zu gewinnen.

Ein Teil einer inneren Haltung

Die Übungen sind aber nur ein Mittel zum Zweck. «Die innere Haltung ist Teil der Achtsamkeit, bei der man offen, interessiert, zugewandt und neugierig lebt und seiner Umwelt freundlich und wohlwollend begegnet», sagt sie. Ziel des Achtsamkeitstrainings sei es, diese Haltung zu kultivieren. Eine Haltung – und davon ist von Arx überzeugt – die schliesslich auch der Arbeit zugute kommt. «Dass Achtsamkeit einen Einfluss auf die Effektivität hat, ist erwiesen. Es ist sozusagen ein schöner Nebeneffekt des Achtsamkeitstrainings.»

Über Gabriela von Arx



Treten Sie mit uns in Dialog:

[Gabriela von Arx](#) ist Geschäftsführerin der Gabriela von Arx GmbH, dem Institut für Identität & Selbsterkenntnis. Sie bietet unter anderem Workshops und Seminare für Achtsamkeit an – sowohl für Einzelpersonen als auch für Unternehmen. Und Gabriela von Arx ist auch selbst eine Vorreiterin: Sie war die erste Frau, die den damals noch jungen MBSR-Verband (Mindfulness Based Stress Reduction) zwischen 2011 und 2015 geleitet hat. Heute ist sie Dozentin in der MBSR-Lehrpersonen-Weiterbildung am IAS Institut für Achtsamkeit.