

Wie lange arbeiten Sie am Tag?

1. Tag

Acht Stunden? Oder länger? Sind Sie sicher?

Ich meine konzentriert arbeiten. Mit Ihrer vollen Aufmerksamkeit

bei dem Gespräch, dem Brief, dem Projekt dabei zu sein. Wahrscheinlich viel weniger. Wenn Sie mal für einen Tag aufschreiben würden, wie oft Sie

- Nach einem Telefonat Ihre Gedanken sortieren
- Vor einer Präsentation unruhig hin und herlaufen
- Aus Langeweile oder Frust rauchen oder etwas essen
- Mit Kollegen lästern
- Nach einer Unterbrechung wieder zu Ihrer Aufgabe zurückfinden
- Etwas suchen, was Sie verlegt haben
- Ihre Gefühle nach einem Gespräch verdauen
- In einem Meeting geistig ganz woanders sind
- und so weiter

Sie sind nicht der Einzige. Fast allen Menschen geht es so bei der Arbeit.

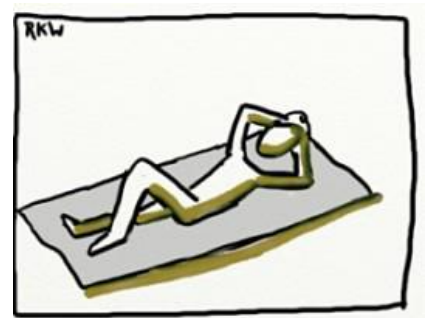
Das geht auch nicht anders, denn Sie sind keine Maschine und Ihr Geist kein Computer. Menschen brauchen Pausen. Um Eindrücke zu verarbeiten. Um den Akku wieder aufzuladen. Um mental und körperlich wieder frisch zu werden.

In ganz fortschrittlichen Firmen gibt es deshalb Räume für einen Mittagsschlaf, der aber jetzt Power-Napping heißt. Oder es kommt ein mobiler Masseur an Ihren Schreibtisch und knetet Sie durch. Bei den weniger fortschrittlichen Firmen gibt es nur den Feierabend, das Wochenende, den Urlaub und die Rente.

Aber meist reicht das nicht.

Das merken Sie daran, dass Sie oft Arbeit mit nach Hause nehmen. Entweder richtige Akten oder nur so im Kopf. Praktisch unbezahlt.

Mit anderen Worten: Sie brauchen eigentlich mehr Pausen. Oder vielleicht **andere** Pausen.



Darum geht es in diesem eMail-Kurs. Um Achtsamkeitspausen. Pausen, in denen Sie Ihren Geist erfrischen und auch den Körper. Und zwar ziemlich schnell. In einer Minute zum Beispiel. Oder sogar kürzer. Heißt konkret: da brauchen Sie noch nicht mal den Betriebsrat, um die durchzusetzen. Sondern Sie können sofort damit anfangen.

Zum Beispiel jetzt.



Die 10-Sekunden-Achtsamkeit

Egal, wo Sie das gerade lesen, ob im Sitzen auf Arbeit, im Liegen auf der Couch oder im Stehen in der U-Bahn. Es geht überall. Und zwar so:

„Richten Sie jetzt Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Füße. Spüren Sie, womit die Füße gerade Kontakt haben. Nehmen Sie Ihren Atem wahr. Folgen Sie einen Moment Ihrem Atem.“

Das war's schon.

Sie haben gemerkt. Achtsamkeit geht ganz einfach. Okay, das war nur der Anfang. Achtsamkeit ist ein bisschen wie Meditation, nur ohne Räucherstäbchen. Sie müssen dafür auch keinen Wochenendkurs belegen. Oder Ihre Familie verlassen und Mönch werden. Alles nicht notwendig.

In diesem eMail-Kurs erfahren Sie alles, was notwendig ist, um Ihren Arbeitsalltag produktiver zu machen und insgesamt gelassener zu werden. Und zwar, indem Sie ausprobieren, während Ihres normalen Bürotags immer wieder kurz abzuschalten. Aber nicht indem Sie einfach dösen, aus dem Fenster starren oder im Internet surfen. Das wäre Zerstreuung. Fühlt sich nett an, ist aber nicht so effektiv.

Sondern durch **Fokussierung**.

Sie fokussieren Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Körper, Ihre Gefühle oder Ihre Gedanken. Das hat drei Effekte:

- Achtsamkeit entschleunigt
- Achtsamkeit beruhigt
- Achtsamkeit belebt

Das Ganze geht natürlich auch länger:

Die 60-Sekunden Achtsamkeit

Die geht wie die 10-Sekunden-Achtsamkeit. Nur sechsmal länger.

Also, wann immer Sie eine Minute Zeit haben – oder sich nehmen wollen: Augen schließen, auf Ihren Körper fokussieren, Ihre Gefühle wahrnehmen, beobachten, was für Gedanken gerade auftauchen.

E Ohne etwas zu ändern. Ohne es erklären oder bewerten zu müssen. Ohne ein Ergebnis zu erwarten.

xperiment für heute: Ein paar Mal die 10-Sekunden Achtsamkeit einbauen.

