



Wie gehen Sie ganz persönlich mit Ihren täglichen Herausforderungen um? Aus der Erfahrung im über zehnjährigen Unterrichten der MBSR-Methode hat Jan Eßwein konkrete Hinweise gesammelt, die auch Sie für sich nützen können.

Einerseits ist es in unserer Zeit immens wichtig, langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben. Andererseits wird gerade das immer schwieriger. Denn die Anforderungen im Job wie auch die Taktung unseres Alltags nehmen stetig zu.

Auf Stress reagieren viele Menschen, indem sie mit ihrer Aufmerksamkeit zwischen den vielen Reizen und zu erledigenden Aufgaben hin- und herflippen. Das wiederum schwächt unseren ‚Achtsamkeitsmuskel‘, führt zu einer oberflächlichen Art, Aufgaben durchzuführen, und erhöht gleichzeitig die Fehlerrate. Diesen Zustand, insbesondere wenn er über längere Zeit andauert, empfinden viele Menschen als unbefriedigend und fühlen sich dadurch nur noch mehr gestresst.

Wie gehen Sie ganz persönlich mit dieser täglichen Herausforderung um? Aus der Erfahrung im über zehnjährigen Unterrichten der MBSR-Methode habe ich konkrete Hinweise gesammelt, die auch Sie für sich nutzen können. Die Teilnehmer meiner Kurse berichten seit Jahren, dass ihnen diese konkreten Tipps täglich helfen, ihren Alltag achtsamer, gelassener und mit mehr Leichtigkeit zu gestalten.

Im Folgenden erfahren Sie von den zentralen drei Prinzipien der Achtsamkeit im Alltag und wie Sie diese ganz konkret auf Ihr Leben übertragen können. Darüber hinaus lernen Sie eine praktische Übung kennen, um Ihren ‚Achtsamkeitsmuskel‘ auf einfache Art zu trainieren.

Seien Sie freundlich zu sich! – Das innere Lächeln

Es kann nicht ausreichend betont werden, wie wichtig eine akzeptierende, freundliche innere Haltung ist, um Achtsamkeit zu entwickeln. Denn erst wenn das, was ist, sein darf, kann es sich wandeln. Das innere Lächeln ist eine hilfreiche Brücke dorthin und ein positiver Impuls für Ihren Alltag. Um ein inneres Lächeln entstehen zu lassen, ist es hilfreich, an einen Menschen oder an einen Platz in der Natur zu denken, der Ihnen Freude macht. Ein kleines Lächeln um die Mund- und Augenwinkel entstehen zu lassen ist eine weitere beliebte Möglichkeit. Falls Ihnen im Moment gar nicht nach Lächeln zumute ist, bemerken Sie das, ohne sich zu verurteilen. Zwingen Sie sich zu nichts – und versuchen Sie es später wieder.

### Minus 10% Modus

Unter Stress macht sich oft Hektik breit, die sich langfristig auf den gesamten Alltag überträgt: Pausen werden verkürzt oder ganz weggelassen, vieles wird nur noch ‚mal schnell‘ erledigt. Und diese überhöhte Geschwindigkeit verstärkt das Empfinden von Druck und Getriebensein. Ein wirksames Gegenmittel ist der sogenannte ‚Minus 10% Modus‘:

- Reduzieren Sie die Geschwindigkeit beim Autofahren um 5 km/h.
- Gehen Sie die Treppen ein wenig langsamer oder den Weg zu Ihrem Arbeitsplatz.
- Entschleunigen Sie auch beim Essen, indem Sie das Besteck während des Kauens ab und zu ablegen.
- Fragen Sie sich jeden Tag: „Was täte mir gut, heute wegzulassen?“

### Unitasking

Angenommen, Sie würden während Ihrer Arbeitszeit zwei bis drei Gläser Wein trinken. Wie wirksam und zuverlässig wären Sie beim Erledigen Ihrer Aufgaben? Die Frage ist nicht so abwegig, wie sie auf den ersten Blick erscheint. Denn Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen, die während des Autofahrens mit Freisprechanlage telefonieren, also Multitasking betreiben, Reaktionszeiten haben, die ungefähr 0,8 Promille Alkohol im Blut entsprechen. Wie oft multitasken Sie pro Tag?

Die Vorstellung, durch Multitasking schneller zu sein und mehr zu erreichen, ist ein großer und weitverbreiteter Irrtum, denn das menschliche Gehirn arbeitet sequenziell: Es kann nur jeweils eine Sache nach der anderen bearbeiten. Um von einer Aufgabe auf eine andere umzuschalten, braucht das Gehirn Energie – und einige Zehntelsekunden Zeit. Untersuchungen der Stanford University zeigen, dass Menschen, die gewohnheitsmäßig Multitasking betreiben, größere Schwierigkeiten haben, störende Außenreize und ablenkende Gedanken auszublenden – sie lassen sich leichter ablenken. Menschen, die während einer Tätigkeit unterbrochen werden, brauchen nicht nur 50% länger dabei, auch ihre Fehlerquote liegt um 50% höher. Häufiges Multitasking führt automatisch zu Unachtsamkeit, macht Sie fehleranfällig und ineffizient.

Üben Sie daher in Ihrem Alltag ganz gezielt das, was ich Unitasking nenne: Widmen Sie Ihre Aufmerksamkeit voll und ganz der Tätigkeit, die Sie im Moment ausführen. Mit Unitasking bündeln Sie Ihre geistige Energie – übrigens eine knappe Ressource – und richten sie ganz auf

die jeweilige Aufgabe aus. Sie können Unitasking auf alle Aktivitäten Ihres Alltags anwenden, sei es die Autofahrt ins Büro, eine Aufgabe in Ihrem Job oder das Telefonat mit Ihrer besten Freundin.

Sie werden auf diese Art zum einen wirksamer in Ihrem Handeln und zum anderen werden Sie öfter das gute Gefühl genießen, die Momente, aus denen Ihr Leben besteht, bewusst zu erleben.

### Digitale Diät

Damit Sie sich aber auch wirklich auf jeweils eine Sache konzentrieren können, ist es sehr hilfreich, die Menge der Informationen und Unterbrechungen, denen Sie ausgesetzt sind, bewusst zu reduzieren und zu kanalisieren.

Dass es nicht sinnvoll ist, andauernd auf sein Smartphone zu schauen oder nach den gerade eingehenden Mails zu linsen, ist den meisten Menschen klar. Doch was hilft dabei, es auch konkret anders zu machen? Sehr günstig ist es, sich an dieser Stelle eine kleine ‚Digitale Diät‘ zu verordnen. Wie genau Sie dabei im Detail vorgehen, hängt natürlich von Ihrem individuellen sozialen und Arbeitsumfeld ab und davon, was Sie persönlich am meisten anspricht.

Hier finden Sie einige Aspekte der digitalen Diät, die sich für viele Menschen bewährt haben:

- Lesen Sie keine Mails vor 10:00, sondern konzentrieren Sie sich in den ersten Stunden des Tages voll und ganz auf die Aufgaben, die für Sie wirklich wichtig sind.
- Deaktivieren Sie Mitteilungstöne und optische Signale Ihres Mail-Programms.
- Schließen Sie alle unnötig geöffneten Programme und Fenster auf Ihrem Computer.
- Schalten Sie Störquellen wie Handy und Mail-Programm ab – insbesondere bei Tätigkeiten, die wichtig sind und die Ihre gesammelte geistige Leistungskraft erfordern!
- Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten ohne Fernseher, Computer oder Radio ein.
- Schalten Sie Ihr Smartphone während wichtiger Gespräche in den Flugmodus und legen Sie es außer Sichtweite.
- Schalten Sie beim Autofahren das Autoradio ab.
- Verbringen Sie einen Tag pro Woche bewusst ohne E-Mails und ohne Internet – der Sonntag bietet sich hierfür besonders an.

---

### Atemraum (Breathing Space)

Der ‚Atemraum‘ dauert drei bis zehn Minuten und ist eine Art Miniversion der Sitzmeditation. Sie ist ein sehr hilfreiches Werkzeug im Alltag, denn sie beruhigt Ihre Gedanken und hilft Ihnen, Kopf und Herz für anstehende Aufgaben frei zu bekommen. So kriegen Sie in kurzer Zeit Abstand zur aktuellen Situation und verankern sich gleichzeitig in Ihrer inneren Mitte. Wenn Sie den Atemraum regelmäßig anwenden, werden Sie die wohltuende Wirkung immer deutlicher spüren.

Sie können die Übung anwenden, wenn Sie merken, dass Ihr Stresslevel steigt, vor einem schwierigen Gespräch oder wenn Sie von einer Tätigkeit zur nächsten übergehen. Sie besteht aus den folgenden drei Schritten, die jeweils etwa eine Minute dauern:

1. Nehmen Sie eine aufrechte Haltung im Sitzen oder im Stehen ein. Wenn es für Sie angenehm ist, senken Sie den Blick oder schließen Sie die Augen mit einer Ausatmung.

Machen Sie eine kurze Momentaufnahme Ihrer Befindlichkeit, indem Sie sich fragen:

- Wo bin ich gerade mit meinen Gedanken? Wie ist meine Stimmung? Welche Gefühle spüre ich im Moment? Wo spüre ich Spannungen im Körper?
- Versuchen Sie anzunehmen, was auch immer Sie bemerken, selbst wenn es unangenehme Zustände sind. Vielleicht hilft Ihnen ein inneres Lächeln dabei.

2. Lenken Sie die Aufmerksamkeit gebündelt wie einen Laserstrahl auf die Atembewegung im Bereich um Ihren Bauchnabel oder auf die Empfindung des Ein- und Ausströmens der Atemluft an den Innenseiten der Nasenflügel. Spüren Sie ganz genau, wie sich die Empfindungen in den verschiedenen Phasen der Atmung verändern. Versuchen Sie, den jeweiligen Beginn und das Ende einer jeden Atemphase mit Ihrer Aufmerksamkeit zu erfassen. Jedes Mal, wenn Ihre Aufmerksamkeit durch Gedanken abgelenkt wird und Sie das bemerken, können Sie sich übrigens freuen. Denn gerade das ist ein Moment der Achtsamkeit, der Sie innerlich einen Schritt zurücktreten lässt und den Geist aus der Verstrickung mit den Inhalten des Denkens löst. Kehren Sie dann mit der Wahrnehmung zum Spüren des Atems zurück.

3. Weiten Sie dann die Aufmerksamkeit aus und lassen Sie langsam den ganzen Körper in das Feld Ihrer Aufmerksamkeit kommen. Bemerken Sie alle Körperempfindungen, die Sie von Kopf bis zu den Finger- und Zehenspitzen spüren können. Verweilen Sie so für fünf bis zehn Atemzüge.

Sie können die Übung um eine abschließende innere Ausrichtung ergänzen, indem Sie sich fragen: „Was ist mir wichtig bei dem, was ich als Nächstes angehe?“ Vielleicht möchten Sie ganz gesammelt an eine bestimmte Aufgabe herangehen und Unitasking anwenden. Vielleicht ist Ihnen wichtig, in der folgenden Situation, etwa in einem Gespräch, gut für sich zu sorgen und auf Ihre Haltung, auf Ihre Grenzen zu achten. Oder wollen Sie sich mit einem inneren Lächeln beschenken? Versuchen Sie in jedem Fall, eine Prise Achtsamkeit aus der Übung mit in Ihre nächste Alltagsaktivität zu nehmen.

Jan Eßwein, geboren 1975, ist Physiotherapeut, Yoga-Lehrer und Experte für das Thema Achtsamkeit. Seit 2004 leitet er seine eigene Praxis in Planegg bei München. Er ist dreifacher Buchautor und mit 100.000 verkauften Büchern der meistgelesene deutsche Autor zum Thema Achtsamkeit.

**Jan Eßwein**, geboren 1975, ist Physiotherapeut, Yoga-Lehrer und Experte für das Thema Achtsamkeit. Seit 2004 leitet er seine eigene Praxis in Planegg bei München. Er ist dreifacher Buchautor und mit 100.000 verkauften Büchern der meistgelesene deutsche Autor zum Thema Achtsamkeit.

Tipp zur Vertiefung:

Jan Eßwein (2010): Achtsamkeitstraining

Gräfe und Unzer Verlag