

Achtsamkeit am Arbeitsplatz *für die Schule*

Die folgenden „Wege“ gleichen einer Landkarte. Ich wünsche Ihnen Frieden und Wohlergehen bei der Erkundung des Territoriums und beim Entdecken Ihrer eigenen „Wege“.

Nehmen Sie sich 5-30 Minuten jeden Morgen um still zu sein und zu meditieren. Setzen oder legen Sie sich hin, um ganz bei sich zu sein. Schauen Sie aus dem Fenster, hören Sie den Geräuschen der Natur zu, machen Sie einen kurzen Spaziergang.

Wenn Sie Ihren Arbeitsweg beginnen, nehmen Sie sich eine Minute Zeit, um auf Ihren Atem zu achten.

Auf dem Weg zur Arbeit, im Auto etwa, nehmen Sie Spannungen im Körper wahr, z.B. verkrampfte Hände am Lenkrad, hochgezogene Schultern, angespannter Magen etc. Erlauben Sie diesen Spannungen, sich zu lösen. Macht Sie das Angespant-Sein zu einem besseren Fahrer? Wie fühlt es sich an, entspannt zur Arbeit zu fahren?

Entscheiden Sie sich dafür, das Autoradio nicht einzuschalten und mit sich selbst zu sein.

Experimentieren Sie damit, auf der Autobahn rechts zu fahren und fünf km/h unter der Höchstgeschwindigkeit zu bleiben.

Wenn Sie zu roten Ampeln kommen, nutzen Sie die Zeit, um Ihren Atem wahrzunehmen, die Bäume, den Himmel oder Ihre Gedanken in diesem Moment.

Wenn Sie an Ihrem Arbeitsplatz angekommen sind, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um wirklich anzukommen. Werden Sie sich bewusst, wo Sie sind und wohin Sie gehen.

Werden Sie sich an Ihrem Arbeitsplatz immer wieder Ihrer körperlichen Wahrnehmungen bewusst, entlassen Sie unnötige Anspannung.

Nutzen Sie die Pausen, um sich wirklich zu entspannen. Vielleicht machen Sie einen kurzen Spaziergang, statt Kaffee zu trinken, zu rauchen oder lesen.

Es ist hilfreich, wenn Sie zur Mittagspause Ihre Umgebung wechseln können.

Wenn Sie einen eigenen Arbeitsraum haben, schließen sie ihre Tür für eine Weile und entspannen Sie sich ganz bewusst.

Entscheiden Sie sich, jede Stunde einen „Stopp“ von 1-3 Minuten einzulegen, während dem Sie sich Ihres Atems und Ihrer Körperwahrnehmungen bewusst werden. Erlauben Sie Ihrem Geist während dieser Zeit der Innenschau, sich zu beruhigen.

Verwenden Sie Anhaltspunkte in Ihrer Umgebung als Erinnerung für Ihre Zentrierung auf sich selbst, z.B. das Klingeln des Telefons, die rote Ampel etc.

Nutzen Sie die Mittagspause oder andere Zeiten, um mit Menschen, die Ihnen nahestehen, zu sprechen. Versuchen Sie Themen zu finden, die nicht unbedingt mit der Arbeit zu tun haben.

Entscheiden Sie sich, ein oder zweimal pro Woche Ihr Mittagessen schweigend einzunehmen. Nutzen Sie diese Zeit, um langsam zu essen und bei sich zu sein.

Versuchen Sie am Ende des Arbeitstages kurz Rückschau zu halten. Beglückwünschen Sie sich zu der getanen Arbeit und machen Sie eine Liste für den nächsten Tag. Für heute haben Sie genug getan!

Spüren Sie beim Verlassen Ihrer Arbeitsstelle die kühle oder warme Luft draußen. Nehmen Sie die Kühle oder Wärme Ihres Körpers wahr. Was geschieht, wenn Sie sich für diese Umweltqualitäten und körperlichen Wahrnehmungen öffnen können, ohne sie zu abzuwerten? Nehmen Sie die Geräusche draußen wahr. Können Sie gehen, ohne sich getrieben zu fühlen? Was geschieht, wenn Sie langsamer werden?

Nehmen Sie sich auf dem Nachhauseweg einen Moment Zeit, um bewusst den Wechsel von der Arbeit zu Ihrem Zuhause zu vollziehen. Nutzen Sie den Moment, um einfach nur zu sein. Wie die meisten Menschen sind Sie dabei, sich in Ihre nächste Vollzeitbeschäftigung zu begeben - Ihr Zuhause.

Wenn Sie Auto fahren, bemerken Sie, wann Sie anfangen zu schnell zu fahren. Könnten Sie etwas daran ändern? Erinnern Sie sich, dass Sie über mehr Kontrolle verfügen, als Sie glauben.

Wenn Sie zuhause angekommen sind, nehmen Sie sich einen Augenblick, um sich bewusst auf das zuhause Sein (mit Ihrer Familie oder allein) einzustimmen.

Wechseln Sie aus Ihrer Arbeitskleidung. Diese einfache Handlung hilft Ihnen vielleicht, in ihre Rolle als Privatperson zu schlüpfen. Begrüßen Sie alle Mitglieder Ihres Haushalts. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, ihnen in die Augen zu sehen. Wenn möglich, schaffen Sie sich 5-10 Minuten, um still und ruhig zu sein. Wenn Sie allein leben, nehmen Sie die Stille Ihrer Wohnung wahr, das Gefühl in Ihre Umgebung einzutreten.

nach Saki Santorelli, Massachusetts Medical Center