



... während der Arbeit mit meinem Herzen
verbunden bleiben und meine Arbeits- und
Lebenskraft sinnvollen Tätigkeiten widmen.

achtsamkeit im arbeitsalltag 2014

12 Kontemplationen
Mitten im turbulenten All-
tag ruhig, entspannt und
klar bleiben – das wün-
schen wir uns alle. Dieser
Kalender schenkt uns
12 wirksame Kontempla-
tionen für unser geschäf-
tiges Leben, die wir mit
Hilfe von kleinen Achtsam-
keitsübungen vertiefen
können.

Achtsam durch das Jahr. Vertiefen Sie die Kontemplationen der Monate mit einer wirksamen Übung zur Achtsamkeit. Halten wir regelmäßig in unserer Arbeit inne, verwandelt sie sich. Je mehr wir unser Leben im gegenwärtigen Augenblick halten, desto mehr Einsicht und Klarheit gewinnen wir. Viele kleine Schritte machen den Weg. Die folgenden Übungen sind Einladungen, diesen Weg zu gehen.

Januar: Sich selber zulächeln. Setzen Sie sich an einem ruhigen Ort auf einen Stuhl und nehmen Sie eine aufrechte Sitzhaltung ein. Spüren Sie den Kontakt Ihrer Fußsohlen mit dem Boden. Legen Sie eine Hand entspannt auf Ihre Bauchdecke. Beobachten Sie, wie sich Ihre Hand durch Ihren Atem hebt und senkt. Versuchen Sie diesen Prozess geschehen zu lassen, ohne bewusst einzugreifen. Lächeln Sie Ihrem Atem zu. Machen Sie sich bewusst, dass es Ihr Atem ist, der Ihrem Leben die notwendige Energie schenkt, ohne ihn wäre Leben nicht möglich.

Februar: Bewusst telefonieren: Nutzen Sie Ihr Handy als Stopp- und Entspannungssignal. Wenn es klingelt, reagieren Sie nicht unmittelbar, sondern warten die ersten drei Töne ab. Lächeln Sie sich selbst und dem Anrufer zu und bleiben Sie bei Ihrem Atem. Erst dann nehmen Sie den Hörer ab. Sie werden bemerken, dass dieser bewusste Stopp die Atmosphäre Ihrer Telefonate deutlich entspannen kann.

März: Innehalten mit A-L-I: A-L-I ist eine Zauberformel für unseren Arbeitsalltag. Fühlen wir uns erschöpft, verdreht, müde, verspannt oder fangen unsere Gedanken an zu rasen, machen wir eine Mini-Pause.

A = Atmen L = Lächeln I = Innehalten
Drei Atemzüge reichen meist bereits aus, um uns neu zu zentrieren und innere Weite zu schaffen. A bringt Körper und Geist zusammen, L schenkt uns selbst liebevolle Zuwendung und befriedet den inneren Kritiker und Richter, I gibt uns einen Augenblick jenseits des Funktionierens, Erreichens und nährt das Gefühl innerlicher Freiheit in uns. Wir können uns selbst regelmäßig an A-L-I erinnern, doch im Alltag vergessen wir das häufig und verlieren uns in unseren Aktivitäten. Daher braucht es äußere Achtsamkeitsglocken, die uns ans Innehalten erinnern. Rote Ampeln, Wartezeiten, Kirchenglocken und Computerabstürze – alles kann uns erinnern, dreimal durchzuatmen. Wir kennen uns selbst am besten und können ein Sicherheitsnetz spannen, indem wir z. B. Innehaltepunkte an Handy, Laptop, Espressomaschine, Fernbedienung oder unsere Kreditkarte kleben. So können wir mit einem Lächeln eine andere Richtung einschlagen.

April: Entspanntes Gehen durch den Tag: Begeben Sie sich an einen hektischen Ort. Eine belebte Fußgängerzone, ein volles Kaufhaus oder ein Volksfest. Gehen Sie mit der Hälfte Ihrer normalen Geschwindigkeit. Achten Sie auf jeden Ihrer Schritte. Weiten Sie Ihren Blick und nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Umfeld auf. Bleiben Sie bei Ihren Schritten und Ihrem Atem und lassen Sie sich nicht vom äußeren Tempo mitreißen. Genießen Sie Ihr selbstbestimmtes Tempo! Und: Definieren Sie sich eine Entschleunigungsstrecke, die Sie im Alltag regelmäßig zurücklegen. Es kann der Weg vom Schreibtisch zum Kopierer sein oder eine Treppe, die Sie regelmäßig hinauf- oder hinabsteigen. Markieren Sie diese Strecke und praktizieren Sie auf ihr bei jedem Kontakt bewusstes, langsames Gehen. Bleiben Sie dran!

Mai: Das Vorhandene würdigen: Legen Sie eine Liste mit all ihren unerfüllten Wünschen an. Und wenn Sie fertig sind, fertigen Sie eine zweite Liste mit all den Dingen, Menschen und positiven Rahmenbedingungen an, die bereits in ihrem Leben sind. Achten Sie darauf, dass die zweite Liste mindestens doppelt so lang ist wie die erste. Viele Weise sagen uns, dass wir bereits mehr als genügend Bedingungen zum Glücklich-sein haben. Richten Sie während des Tages immer wieder die Aufmerksamkeit auf das, was bereits da ist, was Sie nährt. Lächeln Sie diesem Reichtum zu. Werden Sie sich bewusst, wie oft am Tag Ihre Gedanken zu Ihrer Wunschliste wandern und registrieren Sie die Unruhe, welche Ihren Körper und Geist dann befällt. Kehren Sie wieder zurück, zum Würdigen und zum Wertschätzen des scheinbar Kleinen.

Juni: Gefühle teilen: Versuchen Sie, Ihre Emotionen stärker in Ihren Arbeitsalltag zu integrieren. Teilen Sie anderen mit, wie es Ihnen geht, wenn Sie einen schlechten Tag oder besonderen Grund zur Freude haben. Starten Sie ein wichtiges Meeting mit einem kleinen Bericht aller Teilnehmer, in

dem jeder sein aktuelles Gefühlswetter in einigen Sätzen oder mithilfe von drei Adjektiven ausdrückt. Teilen Sie, welche Tätigkeiten für Sie besonders viel Sinn gemacht haben. Dieser kleine Austausch bringt uns bereits in Kontakt mit unseren Gefühlen und einer tieferen Ebene unserer Arbeit, vertieft unser gegenseitiges Verständnis und reduziert die Gefahr, dass wir während des Meetings den Kontakt zu unserer Innenwelt verlieren.

Juli: Entspannen während der Arbeit: Legen Sie während des Tages bei jeder Gelegenheit Ihre Hände entspannt in den Schoß und atmen Sie dreimal bewusst ein und aus.

August: Neutrale Empfindungen verwandeln: Neben unangenehmen und angenehmen Empfindungen existieren auch neutrale Empfindungen. Eine neutrale Empfindung ist, wenn Sie zum Beispiel keine Kopfschmerzen haben. Diese neutrale Empfindung können Sie in eine positive Empfindung verwandeln. Denken Sie an Zeiten zurück, in denen Sie starke Kopfschmerzen hatten. Wie fühlte sich Ihr Kopf an? Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den aktuellen Zustand Ihres Kopfes. Erfreuen Sie sich am schmerzfreien Zustand.

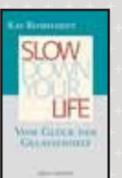
September: Achtsames Essen: Würdigen Sie vor Beginn jeder Mahlzeit das Essen und den Koch oder die Köchin. Formulieren Sie für sich eine einfache Formel, mit der Sie Ihre Dankbarkeit ausdrücken können und sprechen Sie diese leise oder laut vor Beginn der Mahlzeit. Versuchen Sie eine Mahlzeit pro Woche in Schweigen zu essen. Legen Sie den Löffel oder die Gabel nach jedem Bissen ab und konzentrieren Sie sich ganz aufs Schmecken. Erfahren Sie, wie sich der Geschmack verändert, wenn Sie so lange kauen, bis die Nahrung im Mund flüssig wird.

Oktober: Muße kultivieren. Legen Sie einen Mußetag ein. Allein oder gemeinsam mit Familie oder Freunden. Legen Sie nur eine Minimalstruktur für den Tag fest. Schalten Sie die Telefone aus und räumen Sie alle unerledigten Projekte zur Seite. Tauchen Sie tief in die unstrukturierte Zeit ein. Tauschen Sie sich am Abend mit Ihrer Familie aus oder schreiben Sie Ihre Erfahrungen nieder. Führen Sie in Ihr Zeitplanungssystem die Kategorie „Zeit für mich“ ein. Reservieren Sie sich während der Woche sowohl bei der Arbeit als auch zu Hause kleine Zeiteinseln. Achten Sie darauf, dass Sie diese Zeit nicht mit persönlichen Projekten füllen.

November: Werbung zulächeln: Werbung versucht uns in einen Zustand des Mangels zu versetzen. Versuchen Sie, einen Tag lang jeden Kontakt mit Werbung zu vermeiden. Seien es Werbeplakate, Internetbanner, Handzettel, Anzeigen oder Fernsehspots, schauen Sie nicht hin oder wenden Sie ihre Aufmerksamkeit schöneren Dingen zu. Achten Sie auf den Sog der Werbung im Alltag und lächeln Sie ihren Impulsen zu. Wenn Sie merken, dass Sie anfangen sich zu vergleichen, lächeln Sie ihren scheinbaren Unzulänglichkeiten zu. Versuchen Sie die alltägliche Werbeflut zu verringern.

Dezember: Achtsamkeitsglocken: Unterstützen Sie kleine Stopps während des Arbeitstags durch dezente Aufkleber, auf denen „Lächeln“ oder ein anderes Symbol zu sehen ist. Prädestinierte Orte für solche Aufkleber sind Handy, Zeitplaner, Brieftasche, Armbanduhr oder die Türklinke Ihres Büros. Auch zu Hause können wir uns mit kleinen Aufklebern ans Innehalten erinnern und die Freude einladen. Kleben Sie kleine Stopp-Zeichen an den Kühlschrank, die Fernbedienung des Fernsehers, die Kaffeemaschine und andere prädestinierte Orte. Helfen Sie sich so, Ihren Impulsen nicht gleich nachzugeben und eine kleine Pause einzulegen.

„Die Übungen stammen zum größten Teil aus dem Übungsbuch „Slow Down your Life – Der Weg zur Gelassenheit“ von Kai Romhardt. Bestellung unter: www.edition-steinrich.de/shop



Hier abtrennen und falten

Das Kontemplationsbüchlein für unterwegs mit den 12 Übungen aus diesem Kalender: abtrennen und üben, Tag für Tag!

Kontemplation 1 ... mit liebevollem Blick auf mich und meine Umgebung schauen.	Kontemplation 2 ... nicht so schnell auf innere und äußere Impulse einsteigen, und meine emotionale und intellektuelle Reaktivität verringern.	Kontemplation 3 ... die natürlichen Pausen des Tages als Geschenke genießen und nicht mit Zusatzaktivitäten zupacken.	Kontemplation 4 ... es lernen, friedvoll im gegenwärtigen Augenblick zu verweilen, mein Sein zu genießen und die tiefe Freude der Absichtslosigkeit zu berühren.	Kontemplation 5 ... sehen, dass ich bereits mehr als genügend Voraussetzungen zum Glücklich-Sein habe.	Kontemplation 6 ... Aufgaben nachgehen, an deren tieferen Sinn ich glaube und meine Lebenskraft sinnvollen Zwecken schenken.
Kontemplation 7 ... das rechte Maß zwischen Arbeit und Nicht-Arbeit finden.	Kontemplation 8 ... ein Bewusstsein dafür entwickeln, in welchem Geisteszustand ich mich gerade befinde und entsprechend handeln oder nicht handeln.	Kontemplation 9 ... darauf achten, was und vor allem wie ich konsumiere und mich während des Essens nicht von Sorgen und Projekten davortragen lassen.	Kontemplation 10 ... auch an vollen Tagen kurze Mußephase einlegen, Phasen, in denen es nichts zu tun gibt, in denen mein planender Geist zur Ruhe kommt und ich keine Ziele erreichen muss.	Kontemplation 11 ... über (meine) Unvollkommenheiten lachen.	Kontemplation 12 ... mit liebevollem Blick auf mich und meine Umgebung schauen.



achtsamkeit
im arbeitsalltag

12 Kontemplationsübungen

märz

... die natürlichen Pausen des Tages
als Geschenke genießen und
nicht mit Zusatzaktivitäten zupacken.



Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					01	<u>02</u>	03	04	05	06	07	08	<u>09</u>
10	11	12	13	14	15	<u>16</u>	17	18	19	20	21	22	<u>23</u>
24	25	26	27	28	29	<u>30</u>	31						

juni

... Aufgaben nachgehen,
an deren tieferen Sinn ich glaube und
meine Lebenskraft sinnvollen Zwecken
schenken.

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						<u>01</u>	02	03	04	05	06	07	<u>08</u>
<u>09</u>	10	11	12	13	14	<u>15</u>	16	17	18	19	20	21	<u>22</u>
23	24	25	26	27	28	<u>29</u>	30						



august

... ein Bewusstsein dafür entwickeln,
in welchem Geisteszustand ich mich gerade befinde
und entsprechend handeln oder nicht handeln.

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31							

november

... über (meine)
Unvollkommenheiten lachen.

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					01	<u>02</u>	03	04	05	06	07	08	<u>09</u>
10	11	12	13	14	15	<u>16</u>	17	18	19	20	21	22	<u>23</u>
24	25	26	27	28	29	<u>30</u>							

impressum

konzeption
und gestaltung

texte
und inhalte

fotografie

druck und
verarbeitung

kaiserwerbungunddesign

kaiser werbung und design
ulrich kaiser
runzstrasse 44
d-79102 freiburg
telefon +49 761 70437-0
telefax +49 761 70437-20
info@kaiserwerbungunddesign.de
www.kaiserwerbungunddesign.de



achtsame-wirtschaft
dr. kai romhardt
am großen wannsee 68
d-14109 Berlin
telefon +49 30 80497020
info@achtsame-wirtschaft.de
www.achtsame-wirtschaft.de
www.romhardt.de

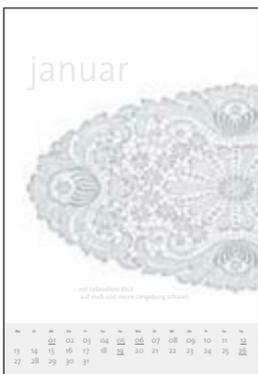
killian | fotografie

axel killian
am badenberg 8
d-79235 oberrotweil
telefon +49 7662 912117
info@killian-fotografie.de
www.killian-fotografie.de

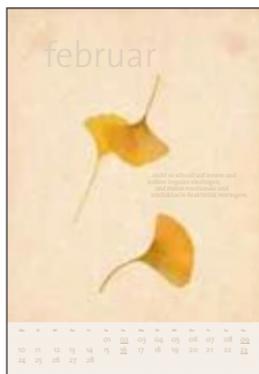


druckerei herbstritt gmbh
winfried herbstritt
elzstrasse 6
d-79350 sexau
telefon +49 7641 933099-11
Telefax +49 7641 933099-20
info@herbstritt-druck.de
www.herbstritt-druck.de

januar



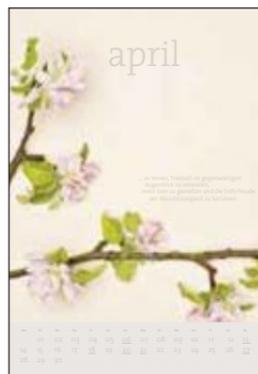
februar



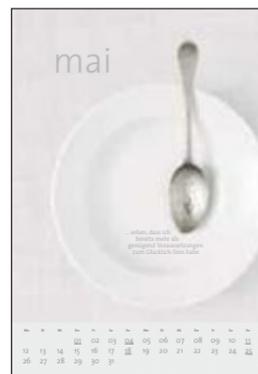
märz



april



mai



juni



juli



august



september



oktober



november



dezember



Inklusive Kontemplationsbüchlein für unterwegs mit 12 Übungen auf Seite zwei dieses Kalenders.



Dieser Kalender wurde
auf FSC-Mix, Maxisatin,
IGEPA group produziert