



# Achtsamkeit am Arbeitsplatz: Kleine Schritte, große Wirkung!

## 5 praktische Tipps für den Arbeitsalltag

#achtsamkeitamarbeitsplatz #leistungsfähigkeit #resilienz #bewusstmen #stressabau



## Bewusstes Atmen:

Setze Dich bequem hin und schließe sanft die Augen. Atme tief durch die Nase ein, nimm den Weg des Atems durch Deinen Körper wahr und spüre, wie der Atem Brustraum, Rippen und Bauchraum ausdehnt. Halte den Atem kurz an und atme dann langsam durch den Mund aus.

Nimm den Atem in seiner Qualität wahr, ohne zu bewerten oder zu verändern: ist der Atem flach oder tief, durchgängig oder abgehackt, entspannt oder gehetzt, rauh oder fein?

Oft verändert sich die Atemqualität als Spiegel Deines momentanen Zustands von alleine, ohne Dein Zutun.



## Achtsames Essen:

Nimm Dir bewusst Zeit für Deine Mahlzeiten.

Bevor Du anfängst zu essen, nimm Dir einen Moment, um das Essen zu betrachten und den Geruch wahrzunehmen. Nimm kleine Bissen und kau sie langsam, während Du Dich auf den Geschmack und die Textur der Speisen konzentrierst. Achte darauf, wie Dein Körper auf das Essen reagiert und wie sich Dein Hungergefühl ändert.

Achtsames Essen lehrt Dich zugleich zu erkennen, welche Nahrung und welche Menge Dir gut tut.

## Mikro-Pausen:

Plane kurze Achtsamkeitspausen in Deinen Arbeitstag ein.

Schließe Deine Augen und richte Deine Aufmerksamkeit auf Deinen Atem. Atme tief ein und aus, und beobachte dabei den natürlichen Rhythmus Deines Atems. Lass Gedanken und Emotionen kommen und gehen, ohne Dich von ihnen mitreißen zu lassen. Jedes Ausatmen ein Loslassen von Gedanken, Anspannung und Emotionen. Jedes Einatmen ein Auftanken mit neuer, frischer Energie.

Selbst eine Minute bewusste Atempause kann einen spürbaren Unterschied machen. Du programmierst mit der Zeit Dein Gehirn um, Dir bewusste Entspannungspausen zu gönnen.





## Achtsame Kommunikation:

Sei während Gesprächen oder Meetings präsent und achtsam.

Höre aktiv zu, indem Du Deinem Gesprächspartner Deine volle Aufmerksamkeit schenkst und Dich darauf konzentrierst, was er sagt.

Vermeide es, während des Gesprächs abzuschweifen oder bereits Deine Antwort zu planen.

Nimm Dir Zeit, bevor Du antwortest, um Deine Gedanken zu sammeln und eine klare Antwort zu geben.

## Achtsame Arbeitsweise:

Fokussiere Dich bei Deinen täglichen Aufgaben bewusst auf das Hier und Jetzt.

Wähle eine Aufgabe aus und konzentriere Dich vollständig darauf, ohne Dich von Außen ablenken zu lassen. Bemerke Gedanken oder Gefühle, die während der Arbeit auftauchen, und lasse sie dann sanft los, um Deine Effizienz zu steigern und Stress zu reduzieren.

Erkenne dabei Signale Deines Körpers für notwendige Pausen. Parke notfalls Gedanken und Emotionen, die später nochmals bearbeitet werden müssen, da jetzt gerade kein Raum dafür ist. Nimm Dir dann aber im Nachgang auch die Zeit, diese nachzubearbeiten. Damit brauchst Du es nicht nachts während Deines Schlafs tun!





Die praktische Umsetzung von Achtsamkeitsübungen muss nicht viel Zeit in Anspruch nehmen und erfordert keine Vorerfahrung.

Selbst kurze Momente der Achtsamkeit können einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit haben.

Also nimm Dir den Moment, um innezuhalten, zu atmen und Dich bewusst wahrzunehmen.

Dein Geist und Dein Körper werden es Dir danken!

**Das Thema interessiert Dich?**

**Dann folge uns auf @bluefroggbh**

