



Ein kleiner Wegweiser für mehr Lebensfreude

in Kooperation mit

7-IT und Horst Härtel

am 13. März 2017

"Achtsamkeit ist Gewahrsein, das entsteht, wenn man auf eine bestimmte Art aufmerksam ist: bewusst, im gegenwärtigen Moment und ohne zu bewerten oder zu beurteilen." (Jon Kabat-Zinn)

Achtsamkeitsübung

1. Setzen Sie sich aufrecht hin und halten Sie Ihren Kopf gerade.

Durch eine gerade Sitzhaltung fördern Sie die tiefe Bauchatmung, mehr Sauerstoff kann in den Körper gelangen und auch Ihre Stimmung ist positiver.

Beobachten Sie als erstes Ihre Gedanken.

Beschäftigen Sie sich nicht mit den Gedanken. Bleiben Sie nicht an einem Gedanken hängen, sondern beobachten Sie einfach, dass Gedanken kommen und welche. Wichtig ist, dass Sie **eine Distanz herstellen, zwischen Ihnen und den Gedanken.**

Beobachten Sie dann Ihre Gefühle.

Bleiben Sie auch an den Gefühlen nicht hängen, sondern registrieren Sie einfach, dass sie da sind, vor allem auch die unangenehmen, schmerzlichen Gefühle. Versuchen Sie anzuerkennen, dass diese Gefühle jetzt nun mal da sind.

Spüren Sie dann in Ihren Körper.

Egal, was Sie dort wahrnehmen, angenehme oder unangenehme Empfindungen, Verspannungen, Enge, Druck usw. Nehmen Sie diese Körperempfindungen einfach nur wahr.

2. Spüren Sie Ihren Atem

Untersuchen Sie achtsam genau die Empfindungen, die Sie beim Atmen erleben. *Woran merken Sie, dass Sie atmen?* Vielleicht weil sich der Bauch weitet, wenn Sie einatmen. Oder Ihre Brust sich senkt, wenn Sie ausatmen. Spüren Sie die Luft an der Nase oder im Mund.

Indem Sie sich auf Ihren Atem konzentrieren, lenken Sie sich ab von Gedanken und Gefühlen und fokussieren sich auf Ihren Körper über den Atem.

3. Akzeptieren Sie alles, was da ist.

Zumindest in diesem Moment. Wenn Sie irgendwo ein unangenehmes Gefühl spüren, atmen Sie bewusst dorthin und lassen Sie es für einen Moment beim Ausatmen los. Machen Sie es ein kleines bisschen weiter. Die Anspannung, das trübe Gefühl ist sowieso da. Atmen Sie dorthin, akzeptieren Sie, dass es jetzt da ist – und seien Sie möglichst offen.

Diese kurze Achtsamkeitsübung können Sie überall anwenden. Wichtig ist, dass Sie sie in den Momenten machen, wo Sie sich mies fühlen, abwertende Gedanken über sich haben oder unter Druck und im Stress sind.

Entspannung für Ihre Augen

Unsere Augen vernachlässigen wir gerne, wenn es um Entspannung geht. Doch gerade unsere Augen haben oft dringend Erholung notwendig. Sie sind den ganzen Tag im Einsatz.

Vor allem bei Menschen, die täglich mehrere Stunden vor dem PC sitzen müssen, werden die Augen durch die einseitige Belastung und den fokussierten Blick über einen längeren Zeitraum besonders beansprucht.

Mit der folgenden Entspannungsübung können Sie Ihren Augen zwischendurch eine kleine Freude gönnen. Sie benötigen etwa eine Minute.

Der Blick in die Sonne

Blicken Sie mit geschlossenen (!) Augen in die Sonne. Genießen Sie die Wärme und das Licht, das durch die geschlossenen Lider dringt.

Diese Entspannungsübung entspannt nicht nur die Augen, sondern trägt allgemein zum Wohlbefinden bei.

Dankbarkeit

Wissenschaftler haben etwas gefunden, das wenig Zeit braucht und trotzdem äußerst wirkungsvoll ist, um sein Leben nachhaltig zu verbessern.

Das Praktizieren von Dankbarkeit!

Die Forschung konnte beeindruckende Ergebnisse dieser einfachen Gewohnheit aufdecken, u.a.:

- **Mehr Resilienz:** Eine Studie von 2003 belegte, dass Dankbarkeit uns Krisen leichter ertragen lässt und nach schlimmen Ereignissen zu weniger posttraumatischen Störungen führt.
- **Verbesserte körperliche Gesundheit:** Wer dankbar ist, so die Ergebnisse einer Studie aus 2012, ist gesünder und fühlt sich auch so, berichtet von weniger Schmerzen, bewegt sich mehr und geht häufiger zu Checks beim Arzt. Das zusammen verlängert das Leben nachweislich.
- **Verbesserter Schlaf:** Wer vorm Schlafengehen niederschreibt, wofür er dankbar ist, schläft einer Studie aus 2011 nach länger und besser (hierfür nahmen sich die Teilnehmer 15 Minuten täglich Zeit).
- **Mehr Glücksempfinden:** In einer Studie aus 2013 fanden Forscher heraus, dass dankbare Menschen durchschnittlich 25 Prozent glücklicher sind als weniger dankbare.

Woran das liegt? Dankbarkeit verändert unser Gehirn – und zwar dauerhaft. Sie kann trainiert werden wie ein Muskel.

Wie machen? Führen Sie z.B. ein **Dankbarkeitstagebuch** und schreiben Sie jeden Abend von dem Schlafen gehen auf, wofür Sie heute dankbar sind.

Humor & Lachen

Die beiden Wissenschaftler Adrian Gostick und Scott Christopher haben schon vor einiger Zeit über eine Million Angestellte befragt und dabei herausgefunden, dass Menschen Arbeitgeber und Belegschaften wesentlich **mehr schätzen, loyaler und produktiver sind**, wenn in den Büros häufiger gelacht und gelächelt wird.

Überhaupt gibt es einige gute Gründe, öfter zu lächeln:

- **Lächeln macht sofort gute Laune.**

Forscher um Fritz Strack konnten zeigen: Unserem Gehirn ist es egal, ob wir aus Freude oder grundlos lächeln. Die daran beteiligten Muskeln (Für ein Lächeln benötigen wir übrigens weit weniger Muskeln als für eine missmutige Miene) signalisieren den grauen Zellen so oder so, dass gegrinst wird, woraufhin diese Glückshormone freisetzen. Diese wirken wiederum entzündungshemmend, schmerzstillend sowie Angst lösend und verbessern die Wahrnehmung.

- **Lächeln lässt uns besser lernen.**

Wer häufig lacht, lernt leichter. Wird 30 Minuten nach einem Lernvorgang gelacht, können sich die Teilnehmer anschließend besser das Gelernte merken. Das ist das Ergebnis einer Untersuchung von Kristy A. Nielson von der Marquette Universität in Wisconsin.

- **Lächeln lindert Schmerzen.**

Bei einer Studie von Willibald Ruch von der Universität Zürich kam heraus, dass Lachen noch eine halbe Stunde nach dem Betrachten eines lustigen Films zu einer höheren Schmerztoleranz führt.

- **Optimismus steckt an.**

Wie der Harvard-Soziologe Nicholas Christakis sowie James Fowler von der Universität von Kalifornien in San Diego im British Medical Journal berichteten, kann man seine Mitmenschen ebenso leicht indirekt und über mehrere Kontakte hinweg glücklich machen. Dazu werteten die beiden über einen Zeitraum von 20 Jahren die Daten von rund 4700 Erwachsenen zu deren Befindlichkeiten und sozialen Kontakten aus. Am Ende stellten sie verblüfft fest, dass die Wahrscheinlichkeit glücklich zu sein um 34 Prozent steigt, wenn unser direkter Nachbar ebenfalls glücklich ist – egal, ob im Büro oder in der Wohnsiedlung. "Wir haben herausgefunden, dass der eigene emotionale Status von den Gefühlen von Menschen abhängen kann, die man nicht einmal kennt", sagt Christakis. Und: Gute Laune ist ansteckender als schlechte. Auch das konnten Wissenschaftler belegen.

Lachen verbindet!

<https://www.youtube.com/watch?v=EeauvE1M7qc>

Haben Sie weitere Fragen zu o.g. Studien? Wünschen Sie sich für Ihre Mitarbeiter und sich selbst einen Weg aus der Stressfalle? Wünschen Sie sich Begleitung auf Ihrem Weg?

Ich stehe Ihnen gerne mit Herz und Tat zur Seite in Form von Vorträgen, Trainings, Coachings und Beratungen rund um das Thema:

„Wie erhalte ich mich und meine Mitarbeiter gesund, glücklich und leistungsfreudig im Rahmen eines ganzheitlichen BGM.“

In diesem Sinne freue ich mich auf ein Wiedersehen.

Ihre

Sandra Weber



PROFIL

Sandra Weber begeistert mit Authentizität, Tiefgang und Natürlichkeit als Coach und Trainerin und versteht es, Potenziale in ihren Klienten zu entdecken und fördern.

Mit Charme und Charisma schafft sie eine vertrauensvolle Atmosphäre in ihren Trainings und bindet alle Teilnehmer aktiv ein. Sie gestaltet ihre Themen lebendig und realitätsnah, indem sie durch anschauliche Praxisbeispiele ihre weitreichende Erfahrung als langjährige Führungskraft integriert. Ihr Expertenwissen vermittelt sie mit Hilfe neuester Erkenntnisse aus der Gehirn- und Lernforschung.

Als Coach unterstützt Sandra Weber ihre Klienten, ihre einzigartigen Qualitäten und Stärken zu identifizieren und sie erfolgreich in ihren Alltag zu einzusetzen. Dazu erarbeitet sie mit ihnen individuelle Lösungen und begleitet sie bei der Umsetzung. Dabei geht sie auf die gesamte Lebenssituation ihrer Klienten ein. Ein besonderes Augenmerk hat Sandra Weber für Frauen in Führungspositionen. Ihr Ziel ist es, die Wertschätzung für weibliche Qualitäten zu steigern und ihre Klientinnen zu ermutigen, ihre Fähigkeiten selbstsicher in ihr Arbeitsumfeld einzubringen.

Die Themenschwerpunkte der Betriebswirtschaftlerin, Coach und Trainerin sind innerhalb des BGM: Psychische Gefährdungsbeurteilung, gesunde Führung, Stressprävention und Persönlichkeitsentwicklung. Weiterhin ist sie Dozentin in der Business Coach & Trainer Ausbildung. Vor ihrer Tätigkeit als Coach und Trainerin war sie Inhaberin einer Eventagentur und als Führungskraft in einem internationalen Konzern tätig.



Wasserturmstr. 59B

85737 Ismaning

Mobil: 0172 . 106 2097

www.beherzte-fuehrung.de

Sandra.weber@beherzte-fuehrung.de