



[BK] BETTINA KAHLAU
EXECUTIVE CONSULTING

Impulse August 2018

Achtsamkeit - achtsam sein

Früher als Esoterik abgetan, ist Achtsamkeit spätestens seit es im Manager Magazin einen Artikel dazu gab, auch in unserer Businesswelt salonfähig. Welch ein Glück!

Als Gegenbewegung zum Burn-out-Auslöser HÖHER – SCHNELLER – WEITER (wieder-) entdeckt, geht es stattdessen um TIEFER – ACHTSAMER – SINNVOLLER. Statt „immer schneller“ und „immer mehr“, steht „immer mehr Leben“ auf dem Programm.

Klar – jetzt werden einige denken, puh, auch das geht wieder weg. Alter Wein in neuen Schläuchen und und und. Kann sein – muss aber nicht.

Achtsam sein, hat mit Entschleunigung zu tun. Es geht darum, dass wir das, was wir tun, mit voller Aufmerksamkeit und Präsenz tun. Ob wir einem anderen begegnen, telefonieren, gehen, abwaschen, Tee kochen – egal. Wenn wir gewohnt sind, vieles in Hektik und gar gleichzeitig zu tun (z.B. gehen, telefonieren und navigieren), erfordert es viel Übung und neues Lernen, einer Sache unsere volle Achtsamkeit zu schenken.

Unser Benefit?

Wenn wir präsent beim anderen sind, dann spürt der andere das und fühlt sich wertgeschätzt – wir bewirken also etwas zutiefst Menschenwürdiges und Wertvolles bei all unseren zwischenmenschlichen Beziehungen.

Wenn wir aufmerksam telefonieren oder Videokonferenzen abhalten, dann steigern wir nicht nur unsere Effizienz, sondern die aller Teilnehmer.

Wenn wir achtsam gehen, abwaschen oder Tee kochen, dann vermeiden wir Fehler, z.B. rennen wir dann nicht unnötig hin und her, bleiben zudem unfallfrei und erleben gleichzeitig eine wohltuende Ablenkung von dem, was wir gerade noch gemacht haben. Wir gönnen unserem Hirn eine heilsame Pause und sind anschließend wieder konzentriert und ideenreich bei unserer Kopfarbeit.

Und nicht zu vergessen:

Mit Achtsamkeit gelingt es uns, ins (Er-)Leben zu kommen, den Moment im Hier und Jetzt zu genießen und eins zu sein mit dem, was gerade ist.

Sie dürfen sich gern fragen: Leb' ich schon oder hetz' ich noch?

Und dann können Sie entscheiden, ob Sie die Kraft des „achtsam Seins“ für sich entdecken möchten.

Herzlichst
Ihre
Bettina Kahlau

MEINE TIPPS FÜR SIE:

Ein paar Achtsamkeitsübungen finden Sie hier. Gern ändern Sie diese nach Ihren Vorlieben ab oder lassen Sie sich eigene einfallen.

Telefonieren

Wenn Sie angerufen werden, dann nehmen Sie nicht gleich den Hörer ab, sondern atmen Sie nochmal tief durch und widmen Sie sich mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit dem Anliegen des anderen. Klären Sie direkt, wer will was, bis wann von Ihnen. Entscheiden Sie direkt, ob das für Sie jetzt passt. Andernfalls ziehen Sie klare Grenzen und vereinbaren Sie bspw. einen neuen Termin.

Wenn Sie anrufen, atmen Sie ebenfalls tief durch, bevor Sie wählen und klären Sie mit den ersten zwei Sätzen, wer Sie sind, was Sie wollen und wieviel Zeit das Gespräch in Anspruch nehmen wird. Damit hat Ihr Gegenüber eine faire Chance einzuschätzen, ob es jetzt passt oder besser ein anderer Termin vereinbart werden soll.

Wenn Ihr Gegenüber im Telefonat zu Ausschweifungen neigt, dann unterbrechen Sie nett, aber bestimmt und bitten Sie ihn, zum Punkt zu kommen. Solange Sie aufmerksam, wohlwollend und klar sagen, was Sie wollen, wird Ihr Gegenüber sich verständnisvoll zeigen und Sie kommen beide effizient zum Ergebnis.

Lassen Sie sich nicht von hereinkommenden Menschen, Mails oder Chats ablenken. Bleiben Sie zu jeder Zeit präsent im Gespräch.

Reflektieren Sie, was dadurch anders ist.

Teezeremonie

Kochen Sie sich eine Tasse Tee – mit voller Achtsamkeit, bei vollem Bewusstsein, jede Bewegung betrachtend, ohne einen anderen Gedanken dabei zu haben.

Erleben Sie sich erfrischt und starten Sie weiter durch in Ihrer Arbeit und Kreativität.

Gehen

Gehen Sie – mit voller Aufmerksamkeit bei dem, was Ihre Augen und Ohren wahrnehmen, ohne Ihren gedanklichen Assoziationen zu folgen. Seien Sie nur im Hier und Jetzt. Das können Sie sowohl bei einem Spaziergang in der Natur tun, als auch beim Wechsel von einem Konferenzraum zum nächsten.

Das wirkt gleichzeitig wie eine Erholungspause für Ihr Hirn.

Zähne putzen

Putzen Sie Ihre Zähne – mit vollem Bewusstsein bei jeder Bewegung, ohne gedanklich abzuschweifen. Damit es Ihnen leichter fällt, nehmen Sie die „ungewohnte“ Hand.

Sie dürfen sich wundern über das, was sich zeigt.

Menschen begegnen

Vielleicht mögen Sie bei Ihrem „Lieblingsmenschen“ anfangen und diesen mit voller Aufmerksamkeit und Präsenz begrüßen und in den intensiven Austausch zum Tag und Erlebten gehen. Nutzen Sie zur Unterstützung das Tool „Aktives Zuhören“ und werden Sie zum Trüffelschwein der Gefühle Ihres Gegenübers.

Die Qualität Ihrer Gespräche und Ihrer Beziehung wird sich vertiefen.

Termine

13. September: Zukunft Personal in Köln: 14:00 Uhr
"Führungscrash in Sicht" - Wie Sie mit Digital Leadership Innovationen bewirken



Vorankündigung:
Meine Impulse sind bald auch als Buch erhältlich! "Dem Leben Achtsamkeit schenken" wird bald veröffentlicht. Bleiben Sie gespannt

Impulse tanken: Haben Sie Lust auf mehr? Sie sind herzlich eingeladen hier www.bettinakahlau.com/impulse oder hier www.bettinakahlau.com/news zu stöbern.



Nachwort – Impulse 2018 – Wieso?

Gute Gedanken prägen diese Impulse, Inspirationen und Weisheiten, die ich für Sie geschrieben habe. Sie werden nicht belehren, sondern anstiften zum Querdenken, Andersdenken, Einfühlen, Weiterdenken und Weitermachen. Wenn Sie die Impulse interessant für andere finden, dann leiten Sie sie gerne weiter.

Teilen Sie gern Ihre Gedanken und folgen Sie mir auf [Facebook](https://www.facebook.com/bettinakahlau), [Instagram](https://www.instagram.com/bettinakahlau), [Youtube](https://www.youtube.com/bettinakahlau) und [Google+](https://www.google.com/bettinakahlau) oder schreiben Sie mir eine E-Mail an: impulse@bettinakahlau.com. Ich freue mich immer wieder sehr über Ihr Feedback und Ihre Anregungen!

Impressum:

[BK] BETTINA KAHLAU - EXECUTIVE CONSULTING
Bettina Kahlau

An der Alster 62 20099 Hamburg

Deutschland

Telefon: +49 151 67 52 56 90 · E-Mail: impulse@bettinakahlau.com

www.bettinakahlau.com

USt-IdNr. DE 292 841 442