

Tipps für Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

1. Nimm / schenk dir am Morgen einige Minuten, um einfach nur still zu sein – sitze oder lege dich und sei einfach mit dir selbst... blicke aus dem Fenster, höre auf Geräusche und Klänge in der Natur oder mach einen langsamen Spaziergang in Stille.
2. Auf deinem Weg zur Arbeit werde dir eventueller Anspannungen und Verspannungen im Körper bewusst, z.B. der Hände, die sich am Lenkrad krampfhaft festhalten, den hochgehobenen Schultern, der Enge im Bauch, ein zusammengezogenes Gesäß, übermäßig starrende Augen. Atme in die Verspannungen hinein und löse sie bewusst mit Hilfe deines Atems und deiner Achtsamkeit auf. Wie fühlt es sich an, wenn du z.B. dich beim Autofahren entspannst?
3. Wenn du z.B. beim Autofahren immer Radio hörst, dann entscheide dich bewusst dafür, es diesmal nicht anzuschalten.
4. Jedes Mal wenn du bei einer Ampel halten musst richte deine Aufmerksamkeit auf den Atem.
5. Bevor du mit der Arbeit beginnst, nimm dir einige Augenblicke, um dich für den Arbeitstag auszurichten: mache dir eine Vision für den heutigen Tag bewusst.
6. Während du an deinem Schreibtisch sitzt, achte auf Körperempfindungen und den Spannungslevel im Körper; versuche bewusst, überflüssige Spannungen loszulassen.
7. Wenn du eine Pause machst, gestalte deine Pause anders als du gewohnt bist zu pausieren.
8. Wie verbringst du deine Mittagspause? Versuche einmal was Neues, sei kreativ.
9. Nimm dir jede Arbeitsstunde 1-3 Minuten dir deines Atems und körperlicher Empfindungen bewusst zu werden. Wie kannst du dich erinnern? Ein Post-It am Bildschirm?
10. Nutze alltägliche Hinweise aus deiner Umgebung als Erinnerungshilfen, um dich zu zentrieren (nimm bewusst Kontakt auf mit dem Boden auf dem du stehst oder dem Stuhl, auf dem du sitzt: z.B. das Klingeln des Telefons, den Computer einschalten, ein Programm hochfahren).
11. In Besprechungen oder bei der Kommunikation mit deinen Arbeitskollegen oder Mitarbeitern nimm dir vor in Gesprächen sehr bewusst zuzuhören.
12. Am Ende deines Arbeitstages lass deinen Tag nochmals kurz Revue passieren; bringe dir mit Wertschätzung auch deine kleinen Erfolge zu Bewusstsein: schließe den Tag bewusst ab, mache dir deine positiven Ergebnisse bewusst und mache dir einen kurzen Plan für den morgigen Tag. Das hilft dir am Abend abzuschalten.
13. Auf dem Heimweg, achte besonders auf Klänge und Geräusche, die in deinem Gewährseinsfeld auftauchen.
14. Vollziehe bewusst den Übergang von der Arbeit zum Privatleben. Lass dich für einige Augenblicke einfach nur sein. Kannst du das genießen?

15. Achte darauf, ob du es eilig hast, nach Hause zu kommen. Kannst du die Eile entspannen, ein wenig loslassen?
16. Wenn du zuhause angekommen bist, mache dir bewusst, dass du jetzt zuhause bist: kannst du ganz gegenwärtig sein?
17. Wechsle deine Kleidung, wenn du zuhause bist; das hilft dir einen sanfteren Übergang von der Arbeit in die Rollen zuhause zu machen.
18. Lerne positiv auf Veränderungen und Herausforderungen zu antworten. Spiele mit Positivität, mit einer positiven Einstellung (z.B. mit Fröhlichkeit, Interesse), du musst dich nicht wirklich positiv fühlen bevor du Positivität zum Ausdruck bringen kannst. Nutze körperliche Ausdrucksformen, übertreibe.
19. Würdige das Vollbrachte, deine Leistungen. Zum Erfolg gehört ein Gefühl. Kannst du damit in Berührung kommen? Das ist unser bester Saft! Kannst du es so lenken, dass es zum Herzen fließt?
20. Höre auf deine innere Stimme und handle auf ihrer Grundlage.
21. Sei locker im Geiste, nicht fixiert auf eine spezifische Arbeitsweise; erforsche neue Weisen zu gehen, neue Weisen zu arbeiten, neue Weisen mit Wandel und Herausforderung umzugehen.
22. Sei dir deiner Hände bewusst. Dann bist du in der Zeit, gegenwärtig.
23. Der Schwerpunkt des Gewahrseins sollte im Bauch lokalisiert sein (nicht im Kopf); Sprich vom Bauch aus; arbeite mit den Händen, so als würde die Energie vom Bauch kommen durch die Arme hindurch, in die Hände; höre Anderen zu, während du im Bauch zentriert bist oder im Boden geerdet.
24. Richte deine Aufmerksamkeit darauf, wie es sich anfühlt, wenn du gut arbeitest: auf die Freude an deiner Arbeit, auf die Freude, die du zurück bekommst, wenn du mit ganzem Herzen dabei bist, völlig im Tun aufgibst und großzügig jeder Situation gibst, was sie verlangt. Entwickle eine fließende Qualität in deiner Arbeit: sie ist die Grundlage für Freude.

Quelle: <http://www.mbsr-trainings.at>