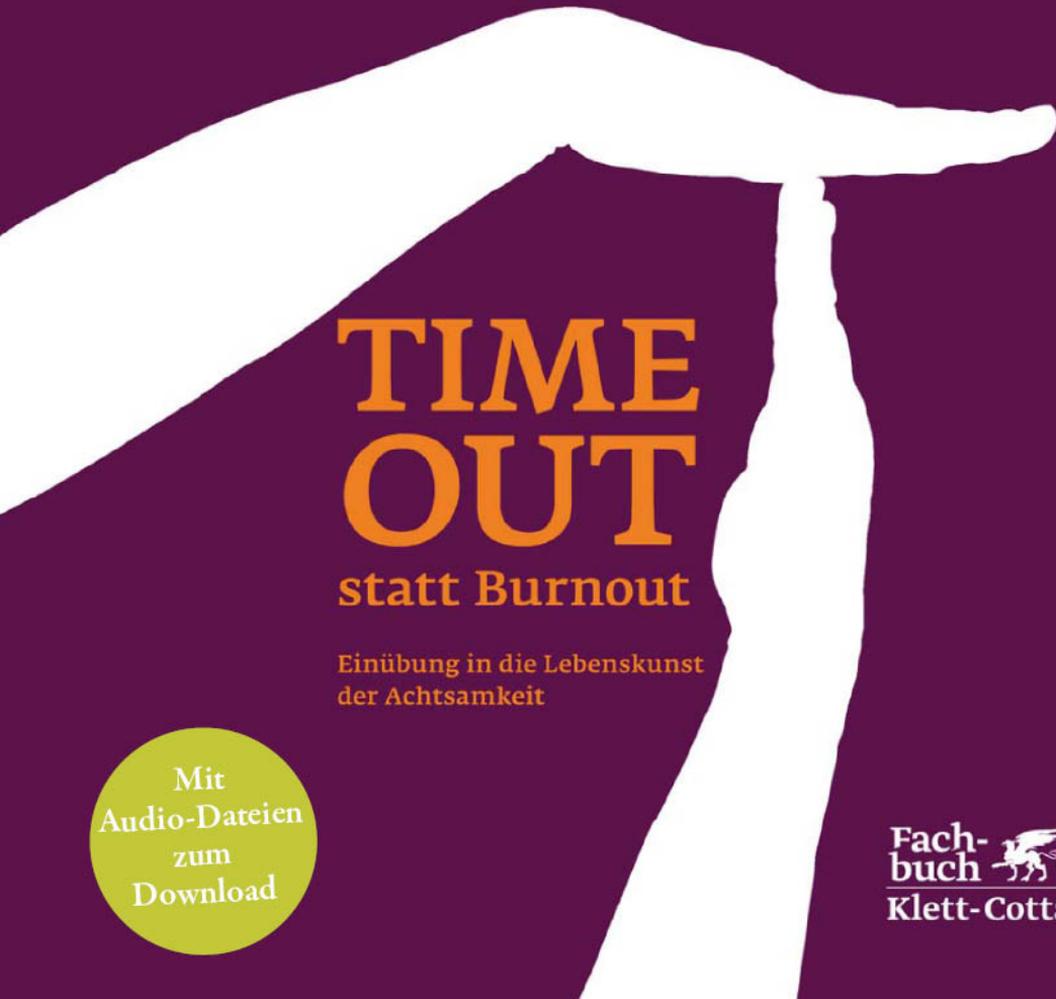


Cornelia Löhmer
Rüdiger Standhardt



TIME OUT

statt Burnout

Einübung in die Lebenskunst
der Achtsamkeit

Mit
Audio-Dateien
zum
Download

Fach-
buch 
Klett-Cotta



Cornelia Löhmer | Rüdiger Standhardt

Timeout statt Burnout

Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit

Buch & Hör-CD

Mit einem Vorwort von Ulrich Ott

Klett-Cotta

Die zu diesem E-Book gehörenden Audio-Dateien können Sie im Internet unter www.klett-cotta.de herunterladen, wenn Sie das E-Book aufrufen und diesen Code in das entsprechende Feld eingeben: Z54JGT2P.

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2012 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten Umschlag: Roland Sazinger, Stuttgart

Zeichnungen: bergerdesign, Solingen

Printausgabe: ISBN 978-3-608-94729-8

E-Book: ISBN 978-3-608-10326-7

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20159-8

Dieses E-Book basiert auf der 2. Auflage 2012 der Printausgabe.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

*Für unsere zauberhaften Söhne
Thilo und Henning,
die wir von ganzem Herzen lieben.*

*Vergessen Sie nie,
das Leben ist eine Herrlichkeit.*
Rainer Maria Rilke

Inhalt

Vorwort von Dr. Ulrich Ott	9
Einleitung	13
1. Den alltäglichen Wahnsinn erkennen	19
Timeout-Übung 1: Achtsames Innehalten	
2. Die Perspektive wechseln	33
Timeout-Übung 2: Achtsames Entspannen	
3. Die Magie der Dankbarkeit entdecken	47
Timeout-Übung 3: Achtsame Körperwahrnehmung	
4. Das Leben selbst in die Hand nehmen	55
Timeout-Übung 4: Achtsame Bewegungen	
5. Die Kraft der Achtsamkeit erleben	81
Timeout-Übung 5: Achtsames Sitzen	
6. Liebe in den beruflichen Alltag bringen	123
Timeout-Übung 6: Achtsames Gehen	
7. Sich selbst lieben – mit Herz, Hingabe und Humor	153
Timeout-Übung 7: Achtsames Teetrinken	
8. Achtsamkeit am Arbeitsplatz: Vision und Engagement	169
Nachwort	175

Anhang

Anmerkungen	181
Übungen auf der CD	188
Track 1: Achtsames Innehalten	
Track 2: Achtsames Entspannen	
Track 3: Achtsame Körperwahrnehmung	
Track 4: Achtsame Körperbewegungen	
Track 5: Achtsames Sitzen	
Track 6: Achtsames Gehen	
Literatur	189
CDs	192
Adressen	193
Über die Autoren	197

Vorwort

Sich eine Auszeit zu nehmen, wenn einem alles zu viel wird – ist das nicht die natürlichste Sache der Welt? Muss es erst so weit kommen, dass der Körper eine Krankheit entwickelt, damit einem klar wird, dass es so nicht mehr weiter gehen kann? In vielen Fällen ist es offenbar leider so und die Zahlen der Krankenkassen über Fehlzeiten und die Zunahme psychischer Störungen deuten darauf hin, dass sich die Lage weiter verschlimmert. Was also ist zu tun, um ein Ausbrennen zu verhindern und rechtzeitig Phasen des Rückzugs und der Besinnung zu nutzen, um sich zu erholen und neu auszurichten? Eine Antwort lautet: Üben Sie sich in der Lebenskunst der Achtsamkeit.

Auf sich selbst zu achten, ist eine grundlegende Fähigkeit des Menschen. Doch die heutigen Anforderungen der Arbeitswelt, der enorme Zeit- und Leistungsdruck, führen nur allzu oft dazu, dass die Bedürfnisse und Warnsignale des Körpers ignoriert werden, mit den bekannten negativen Folgen für die Gesundheit, Lebensqualität – und schließlich auch für die Arbeit selbst. Sich in der Lebenskunst der Achtsamkeit zu üben, heißt also, diese grundlegende Fähigkeit wieder zu entdecken und zu lernen, sich wieder zuzuhören.

Was so einfach klingt, bereitet jedoch häufig bei der konkreten Umsetzung Probleme. Sich eine Auszeit zu nehmen bedeutet mehr als eine kurze

Unterbrechung der Arbeit. Achtsamkeit beinhaltet zugleich ein Loslassen, ein Aussteigen aus dem »Hamsterrad« der Geschäftigkeit, und eine aktive Hinwendung auf die Gegenwart, die Wahrnehmung des momentanen Befindens, getragen von einer Haltung des Wohlwollens sich selbst gegenüber.

Die klinische Forschung hat in vielen Studien gezeigt, dass ein Training dieser achtsamen Haltung bei zahlreichen körperlichen Erkrankungen und psychischen Störungen heilsame Wirkungen erzielt. Vor allem bei stressbedingten Erkrankungen, chronischen Schmerzen, Ängsten und Depressionen haben achtsamkeitsbasierte Verfahren ihre Wirksamkeit unter Beweis gestellt.

Doch nicht nur Patienten profitieren von Achtsamkeitsübungen, auch Gesunde können Stress bedeutsam reduzieren, ihr Wohlbefinden erhöhen und somit der Gefahr des Ausbrennens wirksam vorbeugen. Allerdings ist wiederholtes Üben erforderlich, um diese Früchte der Achtsamkeit zu ernten. Dazu bedarf es der Bereitschaft, die Aufmerksamkeit dem Atem, den Empfindungen, Gefühlen und Gedanken unvoreingenommen zuzuwenden, das innere Geschehen aus der Distanz zu beobachten, bis es allmählich von selbst zur Ruhe kommt.

Eine Haltung der Achtsamkeit zu erlernen und dauerhaft im Alltags- und Arbeitsleben zu realisieren, erfordert neben etwas Zeit und Offenheit vor allem auch eine Anleitung von kompetenter Seite. Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt kommen aus der Praxis und haben in diesem Buch das Wissen zusammengetragen, das sie über viele Jahre in ihrer Arbeit erwor-

ben haben. So ist ein Buch aus der Praxis für die Praxis mit vielfältigen Übungen entstanden, die sich bewährt haben.

Das Buch bietet jedoch noch weitaus mehr als einen Werkzeugkasten für den gestressten einzelnen Arbeitnehmer: Es geht den Autoren um einen Bewusstseinswandel in der Arbeitswelt. Sie zeigen auf, wie durch gezielte Maßnahmen die Kultivierung von Achtsamkeit am Arbeitsplatz zum Nutzen aller Beteiligten aktiv gefördert werden kann.

Es ist zu erwarten, dass die strukturelle Verankerung derartiger Angebote in absehbarer Zeit zum Regelfall werden wird. Zum einen, weil sie die Attraktivität eines Unternehmens für qualifizierte Arbeitskräfte erhöhen, zum anderen, weil die breite gesellschaftliche Diskussion des Phänomens »Burn-out« die negativen Folgen einer dauerhaften Überforderung so deutlich gemacht hat, dass sie nicht länger ignoriert werden können.

Es besteht also Handlungsbedarf für den Einzelnen wie auch für die Personalverantwortlichen in den Unternehmen. Dieses Buch bietet das erforderliche Know-how, damit man auf individueller und unternehmerischer Ebene aktiv werden kann. Wer sich darauf einlässt und sich den Fragen zur Selbstreflexion stellt, dem eröffnen sich neue Perspektiven auf sein Handeln und Wege zu einem heilsameren Umgang mit sich selbst und anderen.

Achtsamkeit ist ein Schlüssel zu mehr Selbstbestimmung und einer bewussten Lebensgestaltung. Dieses Buch bietet einen Spiegel, um das eigene Tun zu reflektieren, und es motiviert dazu, eingefahrene Verhaltensweisen zu verändern. Ich beglückwünsche die Autoren zu ihrem wichtigen Beitrag

zur Förderung einer neuen Bewusstseins- und Arbeitskultur und wünsche den Lesern neue Einsichten und viel Lebensfreude beim Praktizieren der Übungen.

Wiesbaden, Juli 2012

Ulrich Ott

Einleitung

*Die Lebenskunst der Achtsamkeit
ist die beste Burnout-Prophylaxe.*

Britta Hölzel

Wir wissen nicht, was Sie dazu bewogen hat, das Buch über *Timeout statt Burnout – Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit* in die Hand zu nehmen. Vielleicht sind Sie einfach neugierig, weil Sie in der letzten Zeit immer wieder auf den Begriff »Achtsamkeit«¹ gestoßen sind, und wollen wissen, wie er in Verbindung mit Burnout stehen kann. Vielleicht suchen Sie einen Zugang zur heilenden Kraft der Achtsamkeit, weil Sie eine tiefe Sehnsucht nach einem Leben im Einklang mit sich selbst spüren. Vielleicht gehören Sie zu der immer größer werdenden Gruppe von gestressten, erschöpften und ausgebrannten Menschen und wollen wieder zu mehr Besinnung kommen. Vielleicht interessieren Sie sich für einen praktikablen Weg, um das Leben nach einem Burnout wieder neu auszurichten. Vielleicht arbeiten Sie als Personalentwickler und suchen nach Wegen, wie Achtsamkeit strukturell in die Arbeitszusammenhänge Ihres Unternehmens integriert werden kann.

Was auch immer Ihre persönliche Motivation ist, wir laden Sie ganz herzlich ein, mit unserem Buch auf eine innere Reise zu gehen. Gönnen Sie sich

Auszeiten vom Alltag und wenden Sie sich bewusst sich selbst zu. Schon allein die Tatsache, dass Sie diese Zeilen lesen, ist Ihr erster *Timeout*-Schritt. Auf den nächsten Seiten leiten wir Sie Schritt für Schritt darin an, mehr Bewusstheit in Ihr Leben zu bringen – so sind Sie in der Lage, alltäglicher Hektik, Stress, Unzufriedenheit oder einem möglichen Burnout² etwas Wirkames entgegenzusetzen.

Die Intensität Ihrer Innenreise bestimmen Sie selbst. Je mehr Sie sich ein langsames Tempo erlauben, immer wieder Pausen für Selbstreflexionen einlegen und das bewusste Wahrnehmen praktizieren, desto tiefer werden

Das klassische Bild in der Burnout-Forschung ist die Kerze, die an beiden Enden brennt – als Sinnbild für einen übergroßen Energieeinsatz.

Gabriele Kypta

Sie sich selbst begegnen und damit dem auf die Spur kommen, was in Ihrem Leben wesentlich ist. Immer wieder regen wir an, Pausen einzulegen und innezuhalten. Das Herzstück unserer Arbeit sind die praxiserprobten *Timeout*-Übungen, die auf der beiliegenden CD zusammengestellt sind. Sie ermöglichen Ihnen, die Kunst der Achtsamkeit ganz konkret einzuüben. Die regelmäßige Praxis des Innehaltens ist die wirkungsvollste Burnout-Prophylaxe. Im Sport gibt es ein Handzeichen für »Time-out«. Wir laden in unseren Seminaren die Teilnehmenden mit diesem Handzeichen zu den *Timeout*-Übungen ein. Das Zeichen ist in diesem Buch den Übungen vorangestellt. Vielleicht findet das *Timeout*-Zeichen auch Eingang in Ihren Alltag und erinnert Sie daran, regelmäßig innezuhalten.

In diesem Buch geht es um *Burnout-Prophylaxe durch Timeout*. Wir bieten