

Achtsamkeitstraining. So entgehen Sie der Stressfalle.

Unser Leben ist schneller geworden, vielfältiger und komplizierter. Die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit verwischen. Privates ist mit Öffentlichem und Beruflichem vermischt. Permanente Veränderungen und Anpassungen äußern sich in Verunsicherung. Der Alltag fordert mehr und mehr geistige Anstrengungen. Wir leben in digitalen Netzen, sind sozial verlinkt und ständig auf Empfang. Feste Lebensgemeinschaften erweitern sich zu Patchworks, die sich rascher wandeln als je zuvor. Langfristige Lebensziele werden zu kurzfristigen Projekten. Oftmals sind wir wie eingekesselt und alles zerrt an uns, zehrt uns auf.

Achtsam sein bedeutet mit der Aufmerksamkeit ganz bei sich zu sein. Im Hier und Jetzt zu sein.

Das kann man trainieren.

Ein Achtsamkeitstraining dient der Entspannung und bietet einen Weg der Stressfalle zu entgehen.

Viele Menschen haben dann das Gefühl, die täglichen Anforderungen zehren langsam ihre Kräfte auf. Sie wünschen sich ruhige Momente, können aber nur schwer oder gar nicht entspannen. In solchen Fällen ist es ratsam sich einmal der eigenen Achtsamkeit zu zuwenden.

Achtsamkeit ist eine Grundhaltung und weniger eine bestimmte Methode. Es geht darum, das anzunehmen, was jetzt im Augenblick ist. Es geht darum, gerade nichts verändern zu wollen. Achtsamkeit ist eine bestimmte Art zu sein. Wenn Sie mehr Achtsamkeit in Ihr Leben bringen, wird sich das auf vielfältige Weise positiv auswirken. Sie führt zur Entschleunigung, Entspannung und Besinnung und bildet damit ein Gegengewicht zur empfundenen Hektik.

Um etwas Bestimmtes zu erreichen unterziehen wir uns gewöhnlich einem Trainingsprogramm: Wir gehen ins Fitnessstudio, um den Rücken zu stärken. Wir halten Diät, um abzunehmen usw. Bei der Achtsamkeitsübung geht es gerade nicht um ein bestimmtes Ergebnis. Allerdings gibt es dennoch sehr viele positive Effekte, die sich bei regelmäßigem Üben für gewöhnlich einstellen.

Entspannen, zur Ruhe kommen, sich selbst (beob)achten.

Teilnehmer von Achtsamkeitsübungen berichten über **positiven Veränderungen**, wie z. B.:

- sich besser zu konzentrieren
- sich selbst und die Umwelt bewusster wahrzunehmen
- sich leichter zu entspannen
- besser mit Stresssituationen umzugehen
- Schmerzen und/oder psychische Symptome zu lindern
- mehr Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz zu entwickeln
- liebevoller und achtsamer mit sich selbst umzugehen
- Beziehungen und Kommunikation zu verbessern (»emotionale Kompetenz«)

- sich wieder mehr über Kleinigkeiten zu freuen (»Genießen des Augenblicks«)
- Selbsterkenntnis durch Selbsterfahrung zu erlangen
- selbstschädigendes Verhalten zu eliminieren.
- gelassener, ruhiger und ausgeglichener zu sein (»innerer Frieden«)
- weniger unter Infekten zu leiden (verbesserte Immunantwort)
- mehr Energie und Leistungsfähigkeit zu erlangen
- bessere Entscheidungen zu treffen
- mehr Lebensfreude zu empfinden und das Leben als sinnhafter zu erleben

Warum ist Achtsamkeit gerade heute von so hoher Bedeutung?

Das Tempo des Alltags nimmt einen so in Beschlag, dass man häufig nur noch automatisch reagiert. Wir sind oftmals im „Autopilotmodus“. Wir sind im Alltag gefangen und festgefahren: Man folgt automatisch dem Tagesablauf und ist dem, was man gerade tut, in Gedanken häufig schon voraus oder grübelt und zweifelt ob man alles richtig gemacht hat.

Wenn dieser Zustand überhandnimmt, entgleitet die innere Balance und Ruhe. Menschen merken nicht mehr, was sie gerade wirklich brauchen, und werden blind für die kleinen, aber bezaubernden Momente des Alltags.

Mithilfe der achtsamen Wahrnehmung werden Sie lernen, den Reichtum des Augenblicks intensiver zu erleben. Eine achtsame Haltung hilft, Ihre eigenen Bedenken und Sorgen, aber auch Ihre Begehrlichkeiten mit etwas mehr Abstand und Wohlwollen zu betrachten. Achtsamkeit ermöglicht zudem, unangenehme Gefühle wahrzunehmen und anzunehmen, ohne sie sofort verändern zu müssen

Wie belastet sind Sie bereits?
Wie steht es um Ihre Reserven?
Wie bewusst achten Sie auf sich?
Wie geht es Ihren Mitarbeitern?

Ich sage Ihnen und trainiere Sie und Ihre Mitarbeiter, achtsam zu sein. Wirken Sie Erschöpfung und resultierendem Frust und Leistungsausfall durch Gesundheit fördernde Maßnahmen entgegen.

Gerade für Start-Ups und KMUs kann der monatelange Ausfall eines Leistungsträgers schwerwiegende Folgen für das Unternehmen haben.

Strategische Gesundheitsförderung ist auch Teil eines erfolgreichen Business Development.

Rufen Sie mich jetzt an 02853 844 9165 oder senden Sie gleich eine [eMail](#) an mich.

Ich sage Ihnen, wie das funktioniert.
Stichwort: ACHTSAMKEITSTRAINING.

Carpe Diem, Ihr
Heinz-Peter Hippler
www.marketing4hightech.eu