

# „Ja sagen zu dem, was jetzt ist – in diesem Moment“



Was machen wir nur falsch, dass wir uns immer mehr überfordert fühlen? Wir suchen eine Antwort bei **Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt**, die ein spezielles „Training für mehr Achtsamkeit am Arbeitsplatz“ entwickelt haben.

**bewusster leben:** Was ist Ihre Erfahrung: Warum klagen heute immer mehr Menschen über Stress?

**Standhardt:** Immer mehr Menschen leiden unter den Folgen von Stress, Beschleunigung, Arbeitsverdichtung, Veränderungsgeschwindigkeit, Unsicherheiten und Fremdsteuerung. Und auch in der Freizeit hetzen viele von Termin zu Termin. Die meisten Menschen haben immer etwas zu tun – wer „in“ sein will, ist „aktiv“.

**bl:** Wie kommt es, dass immer mehr Menschen dann sogar in einem Burnout landen?

**Löhmer:** In unserer Leistungsgesellschaft gehen immer mehr Menschen regelmäßig über ihre Grenzen und sorgen sich nicht um den notwendigen Ausgleich zur Arbeit. Dieser übergroße Energieeinsatz hat dann oftmals zur Folge, dass Menschen „ausbrennen“ und krank werden. Viele Menschen verdrängen ihre Probleme, schätzen ihren eigenen Zustand falsch ein

und verfügen nicht über ausreichende Bewältigungsstrategien für private und berufliche Herausforderungen.

**bl:** Wie lautet Ihr Rezept dagegen?

**Standhardt:** In unserer Arbeit geht es uns nicht um Rezepte, Techniken oder Tricks, sondern um eine andere Art und Weise zu arbeiten. Unser Leben ist ganz offensichtlich aus der Balance geraten und daher benötigen wir wirksame Ge-

spannendste Reise des Lebens anzutreten – die Reise zu uns selbst. Mit unserem neuesten Buch „Timeout statt Burnout“ können Sie diese Reise sofort antreten. Sie finden darin eine Reihe von praxiserprobten Impulsen zur eigenen Standortbestimmung und Selbstklärung und die beiliegende Hör-CD enthält unterschiedliche Timeout-Übungsanleitungen, sodass Sie direkt beginnen können, Achtsamkeit einzuüben.

„Wir führen viele Tätigkeiten mechanisch durch, ohne innerlich bei der Sache zu sein.“

genpole: Innehalten, Entschleunigung und Stille. Klinische Forschungen belegen, dass die Lebenskunst der Achtsamkeit die beste Burnout-Prophylaxe ist. Um diese Lebenskunst zu erlernen, braucht es etwas Zeit und Übung sowie die Bereitschaft, die

**bl:** Sie lehren in Ihrem *Giessener Forum* Stressbewältigung durch mehr Achtsamkeit. Wie funktioniert das?

**Löhmer:** Achtsamer zu leben bedeutet, bewusster im „Hier und Jetzt“ zu leben, aufmerksam wahrzunehmen, was von Au-

# Antworten kompakt

genblick zu Augenblick geschieht und mit sich selbst in einer freundlichen und wertschätzenden Weise umzugehen. Dies ist alles andere als leicht und selbstverständlich und bedarf der kontinuierlichen Einübung. Den größten Teil unseres Tages verbringen wir unbewusst im sogenannten „Autopiloten-Zustand“. Dies meint: Wir führen viele Tätigkeiten mechanisch aus, ohne innerlich bei der Sache zu sein, manchmal sogar mehrere Dinge gleichzeitig, und zu allem Überfluss treiben wir uns dabei innerlich noch zur Eile an. Dies hat zur Folge, dass wir uns am Ende des Tages leer und unzufrieden fühlen. Wenn wir beginnen, uns in Achtsamkeit einzüben, lernen wir uns selber besser kennen, erleben das Leben in seiner ganzen Fülle und sind überrascht, wie viel Freude wir dabei empfinden können.

**bl:** Bei Ihnen kann man sich auch zum Trainer für Achtsamkeit am Arbeitsplatz ausbilden lassen. Was gehört zu dieser Ausbildung und wie darf man sich die Arbeit eines solchen Trainers in den Betrieben vorstellen?

**Standhardt:** Aus unseren langjährigen Erfahrungen mit Mitarbeitern und Führungskräften in den unterschiedlichsten beruflichen Zusammenhängen und unseren Ausbildungskursen in achtsamkeitsbasierten Verfahren haben wir das Training „Achtsamkeit am Arbeitsplatz“ entwickelt. Die Trainerausbildung richtet sich an Menschen, die einen alltagstauglichen und weltanschaulich neutralen Ansatz zur systematischen Schulung der Achtsamkeit suchen, die wirkungsvolle Maßnahmen gegen die zunehmende Stress- und Burnout-Fälle im beruflichen Kontext implementieren wollen und Freude daran haben, andere Menschen am Arbeitsplatz auf ihrem Weg zu mehr Achtsamkeit zu begleiten. Die Trainerausbildung ist ein dual aufgebautes Jahrestaining. In sieben Seminarbausteinen werden die theoretischen und praktischen Inhalte des Trainings „Achtsamkeit am Arbeitsplatz“ ver-

mittelt. Die Teilnehmenden integrieren die Übungspraktiken in ihren persönlichen Alltag und lernen gleichzeitig alle relevanten Aspekte, um Achtsamkeit im beruflichen Kontext zu vermitteln.

**bl:** Ihr persönlicher Tipp für unsere Leser: Wie geht man am besten mit Stress am Arbeitsplatz um?

**Löhmer:** Unsere 3-Minuten-Timeout-Übung ist eine gute Möglichkeit, Stressbewältigung im Alltag einzuüben. Gewöhnen Sie sich an, mehrmals täglich achtsam innezuhalten und alles in Ihnen wahrzunehmen, was in diesem Moment da ist: Registrieren Sie Ihre Gedanken, spüren Sie, wie Sie sich fühlen, nehmen Sie die Empfindungen Ihres Körpers wahr und erleben Sie bewusst Ihren Atem. Die Herausforderung dabei ist, Ihr Erleben nicht zu beurteilen oder anders haben zu wollen, sondern Ja zu sagen zu dem, was jetzt ist – in diesem Moment und in diesem Moment und auch in diesem Moment.



Dr. Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt gründeten 1990 das Giessener Forum ([www.giessener-forum.de](http://www.giessener-forum.de)), ein Ausbildungsinstitut für achtsamkeitsbasierte Verfahren. Cornelia Löhmer leitet die PME-Kursleiterausbildungen und Rüdiger Standhardt die MBSR-Ausbildungen. Gemeinsam entwickelten sie das Training „Achtsamkeit am Arbeitsplatz“ (TAA) und leiten die entsprechende Trainerausbildung.

[www.achtsamkeit-am-arbeitsplatz.de](http://www.achtsamkeit-am-arbeitsplatz.de)

## BUCHTIPP

C. Löhmer/ R. Standhardt  
**Timeout statt Burnout**  
Klett-Cotta, € 19,95



160 Seiten  
€ 9,99  
ISBN:  
978-3-95474-003-1

Andrea Hesse zeigt die vielen Gesichter der Depression und macht Betroffenen Mut, den eigenen Weg zu finden und sich Hilfe zu suchen.



190 Seiten  
€ 12,99  
ISBN:  
978-3-95474-002-4

Übungen zur Stärkung der eigenen Lebensenergie, die auf Leib, Geist und Seele gleichermaßen wirken.



160 Seiten  
€ 9,99  
ISBN 978-3-95474-001-7

20 Phantasie Reisen ermöglichen es, innere Ressourcen zu aktivieren, negative Gefühle zu verarbeiten und in positive Gefühle umzuwandeln.

[www.aira-verlag.de](http://www.aira-verlag.de)

