



Achtsamkeit

Was bedeutet Achtsamkeit?

Achtsamkeit meint die bewusste Wahrnehmung und das Erleben des aktuellen Momentes. Und zwar mit allem, was dazu gehört: Gedanken, Emotionen, Sinneseindrücke, körperliche Vorgänge und alles, was um Sie herum geschieht. Dabei wird das Wahrgenommene nicht bewertet. Die Situation wird so gesehen, wie sie ist und nicht wie man sie gerne sehen möchte oder gerne fühlen würde. Was sich zunächst esoterisch anhört, ist es keineswegs: Die **Wirkung des Achtsamkeitstrainings** ist wissenschaftlich belegt:

- Die psychische Gesundheit wird gestärkt, da die eigenen Gedanken und Gefühle besser kennengelernt werden.
- Die Stressresistenz steigt, da es hilft einen klaren Kopf zu bewahren, um schneller Lösungen zu finden. So werden Stressfolgen, wie Schlafstörungen, Bluthochdruck oder Magenbeschwerden reduziert.
- Durch die Konzentration wird das Feingefühl gefördert, das sich positiv auf zwischenmenschliche Beziehungen auswirkt.
- Sorgen reduzieren sich, weil besser wahrgenommen wird, was bereits alles erreicht wurde und worauf man stolz sein kann. Dies lenkt den Blick auf die Dankbarkeit.
- Es entstehen häufiger positive Gedanken, da negative sofort reflektiert und verarbeitet werden. Daraus werden wichtige Erkenntnisse für optimistische Gedanken in der Zukunft gezogen.
- Durch die bewusste Entschleunigung steigt die Geduld.

Achtsamkeitsübungen

Um Achtsamkeit zu praktizieren, müssen Sie nicht Ihren gesamten Tagesablauf ändern und keine komplizierten Techniken erlernen. Achtsamkeit lässt sich leicht im Alltag umsetzen. Dazu benötigen Sie nur Ihre Sinne:

- Wenn der Wecker morgens klingelt, nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um alle Eindrücke

wahrzunehmen und sich dabei auf Ihre Atmung zu konzentrieren.

- Nehmen Sie sich reichlich Zeit für die Nahrungsaufnahme, anstatt achtlos zu essen. Lassen Sie sich möglichst durch nichts ablenken. Was riechen Sie und was schmecken Sie? Dadurch essen Sie automatisch langsamer und bewusster.
- Ob mit dem Auto oder zu Fuß – der tägliche Weg zur Arbeit oder abends nach Hause bietet eine gute Gelegenheit, Achtsamkeit zu trainieren: Beobachten Sie die Menschen auf der Straße, achten Sie auf Bodenunebenheiten, hören Sie die Windgeräusche, nehmen Sie Gerüche um Sie herum wahr (auch die unangenehmen).
- Machen Sie es sich vor dem Schlafengehen gemütlich und reflektieren Sie, was Sie beschäftigt. Sind es Dinge, die den Tag über passiert sind oder richten sich Ihre Gedanken und Gefühle bereits auf die Zukunft? Auf diese Weise können Sie viel über die eigenen Prioritäten lernen und sich auf das konzentrieren, was Ihnen wirklich wichtig ist.

Für mehr Informationen und achtsame Übungen:

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/stress/achtsamkeit>

Externe Mitarbeiterberatung bei beruflichen, privaten und persönlichen Fragestellungen:

stg... 
Die MitarbeiterBerater

Wenn Sie generell **Ideen** für mögliche Maßnahmen bezüglich des BGM haben, reichen Sie diese gerne beim BGM-Team ein. Denn es sind genau diese Maßnahmen, die Ihnen und Ihrer Gesundheit zugutekommen!

Ihre Ansprechpartnerinnen für unser Betriebliches Gesundheitsmanagement

Simone Milz

Christina Wirz

T 05251-2889-218

T 05251-2889-219

E-Mail: bgm@cww-paderborn.de

Waldenburger Str. 11, 33098 Paderborn