

Achtsamkeit im Beruf

In 31 Tagen gelassener arbeiten

Hier der Link zur MP3-Datei.

<http://www.persoenlichkeits-blog.de/achtsamkeit-beruf/MP3/Probelektion.mp3>

Die Fähigkeit, von der alles Andere abhängt

Ich habe in meiner Arbeit eine Fähigkeit entwickelt, die mein Leben verändert hat.

Wenn wir – also Sie und ich – unproduktiv arbeiten oder Fehler machen, dann deshalb, weil wir – ausgelöst durch einen Menschen oder eine Situation – in ein unproduktives Verhaltensmuster rutschen. Oft merken wir es nicht einmal.

- Statt diese wichtige Arbeit zu Ende zu bringen, spüren Sie den dringenden Wunsch, Ihre digitalen Nachrichten zu checken.
- Sie sind wegen irgendwas unruhig, fühlen sich nicht wohl - und spüren den inneren Drang zu rauchen, den vierten Kaffee heute zu trinken oder kurz im Internet zu surfen. Obwohl Sie wissen, dass Sie das nur ablenkt.
- Vor lauter Terminen und eMails verlieren Sie den Überblick über die wichtigsten Prioritäten. Sind genervt und vertun eine Dreiviertelstunde mit irgendeiner Kleinigkeit.
- Dass ein Kollege, Mitarbeiter, Chef oder Kunde Sie unfair oder unfreundlich behandelt, wühlt Sie auf und verfolgt Sie innerlich über Stunden. Sie sind nicht bei der Sache und es passieren Fehler.
- Sie kommen gestresst nach Hause. Ein falsches Wort und Sie haben Krach mit Ihrem Partner oder herrschen Ihr Kind an.



Jeder hat solche Verhaltensmuster. **In diesen Situationen fahren wir auf Autopilot.** Wie das Navi im Auto, das uns in die Sackgasse lotst.

Wir sind nicht zufrieden damit, kennen aber keine Alternative.

Was aber wäre, wenn Sie lernen könnten, in solchen Situationen Ihren inneren Autopiloten kurz abzuschalten? Wenn Sie innehalten könnten, um genau darauf zu achten, was sich gerade in Ihrem Körper und Ihrem Geist abspielt – ohne gleich zu handeln?

Ganz einfach. Der Autopilot würde Sie nicht zum x-ten Mal zum selben ineffektiven Verhalten drängen. Sondern Sie wären in der Lage innezuhalten. Sich zu beruhigen. Alternativen zu sehen. Und dann befriedigendere Entscheidungen zu treffen, die effektiver sind und weniger Aufwand und Energie kosten.

In 31 Tagen gelassener arbeiten

Durch meine dreißigjährige Erfahrung als Führungskräftetrainer und Coach habe ich schon vielen Menschen geholfen, mehr Achtsamkeit in ihr Berufsleben zu bringen und Ihnen wirksame Wege aus Ihren Sackgassen aufgezeigt.

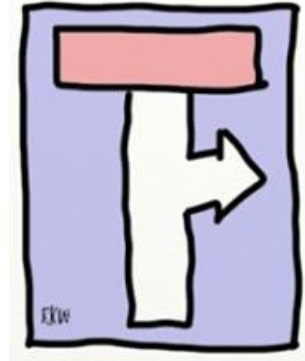
Das geht nicht von heute auf morgen. Aber in 31 Tagen.

In diesem eMail-Kurs zeige ich Ihnen, wie Sie **automatische unproduktive Verhaltensweisen im Job durch bessere Gewohnheiten ersetzen**. Sie erfahren auch, wie Sie alte Verhaltensmuster, die Sie möglicherweise selbst schon nerven, ablegen. Z.B. wenn Sie sich vornehmen, in bestimmten Situationen mit Kollegen oder Vorgesetzten "beim nächsten Mal" viel souveräner aufzutreten - und es doch wieder nicht schaffen.

Mit Stress ist heutzutage jeder konfrontiert. Wie Sie damit umzugehen, um ihn nachhaltig zu reduzieren oder besser zu kanalisieren, das erfahren Sie in diesem eMail-Kurs.

Zum Beispiel wie Sie:

- Unangenehme Gefühle wie Ärger, Enttäuschung, Frust und Sorgen regulieren und in produktive Energie umwandeln.
- Ängste vor Präsentationen oder Vorträgen bewusster wahrnehmen und kreativ damit spielen statt in nervöse Panik auszubrechen.
- Selbstsicherer werden, indem Sie die Achtsamkeit auf Ihren Körper richten.
- In Gesprächen mit Kunden, Mitarbeitern, Kollegen oder Vorgesetzten Ihre inneren Dialoge leiser drehen und zum entspannten und geschätzten Zuhörer werden.
- Auf der täglichen Welle von Mails surfen statt in ihr unterzugehen.
- Schwierigen Menschen und Situationen mit mehr Toleranz und Geduld begegnen, statt sich selbst durch Besserwisserei und Ungeduld unnötig zu stressen oder die Situation zu eskalieren.
- Ihrer wertvolle Zeit mehr Qualität durch ungewöhnliche Pausen geben und dadurch stressfreier und gelassener arbeiten.



Ihre Probelektion des eMail-Kurses: „Achtsamkeit im Beruf“



Burnout kommt nicht über Nacht. Er wird auch nicht verursacht durch die Arbeit, den Chef, die Kollegen. Einen Burnout muss man sich schon „erarbeiten“. Vor allem durch jahrelange, unangemessene Reaktionen in den oben genannten Situationen. Wenn Sie mit den Übungen bei der Arbeit achtsamer werden, verändert sich Ihre innere Haltung. Sie sind Ihren automatischen Reaktionen nicht mehr ausgeliefert. Und um diese achtsame Haltung geht es. Sie ist es, die alles verändern kann.

Okay, das geht nicht von heute auf morgen.

Und Lesen allein wird nichts verändern. Sie müssen es schon ausprobieren – und schauen, ob und wann es für Sie passt.

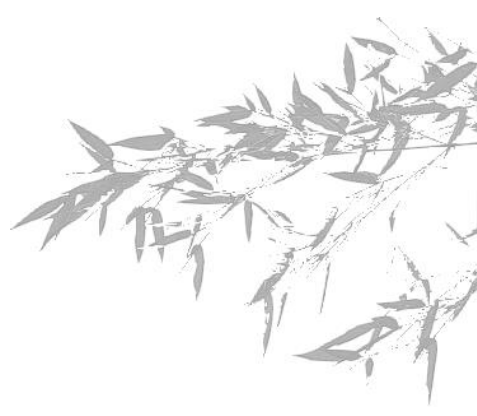
Es ist wie mit Bewegung und Sport. Vom Zuschauen werden Sie nicht fitter oder schlanker. Sie müssen schon selbst aktiv werden. Aber wenn man erst mal die erste Hürde überwunden hat, geht es meistens leichter. Man gewöhnt sich glücklicherweise daran.



Achtsamkeit ist ein tägliches Fitnesstraining für Ihren Geist - und eine Einstellung, die Ihren beruflichen Alltag gezielt verändern wird. Und Ihre unproduktiven Gewohnheiten im Job in effektivere und gelassenere Verhaltensweisen verwandeln kann.

Dafür habe ich diesen eMail-Kurs geschrieben. **Damit Sie jeden Morgen eine wirksame, kurze Lektion in Ihren Mails empfangen** und lesen können. Und sich überlegen, wann am Tag Sie sich den geringen Zeitaufwand gönnen und das einfach mal ausprobieren. Vielleicht sogar mehrmals am Tag.

Das Ganze ist **fundiert - aber nicht trocken geschrieben**, mit einfachen Übungen und originellen Tipps zur Umsetzung in Ihren beruflichen Alltag. Kleine Zeichnungen aus meiner „Werkstatt“ machen ihn noch leichter lesbar.



Am besten, Sie probieren es jetzt mal aus.

Damit Sie einen Eindruck davon gewinnen, wie leicht Achtsamkeit sich in Ihren Arbeitsalltag einbauen lässt, hier drei wirksame Übungen.

Lesen Sie die Anleitung und probieren Sie es aus, da wo Sie gerade sind (nur nicht im Auto).

1. Geräusche wahrnehmen

- Schließen Sie jetzt Ihre Augen und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen.
- Welche Geräusche sind gerade um Sie herum? Lärm von der Straße. Das Lüftergeräusch des Laptops. Stimmen aus einem anderen Raum. Nehmen Sie einfach die verschiedenen Geräusche wahr. Nicht bewerten, nicht erklären, einfach nur hören.
- Halten Sie sich mit den Händen die Ohren eine Weile zu. Was nehmen Sie wahr?
- Nehmen Sie zwei oder drei tiefe Atemzüge und öffnen Sie wieder Ihre Augen.



Spüren Sie dass Sie ein wenig runtergekommen sind? Wie wohltuend das zum inneren Sammeln war? Diese kleine Achtsamkeitspause können Sie sich mehrmals am Tag ohne nennenswerten Zeitverlust gönnen. Morgens beim Aufwachen. Beim Ankommen auf dem Parkplatz. Wenn Sie Ihren PC hochfahren. Beim Warten in der Kantine. In der U-Bahn auf dem Nachhauseweg. Kurz vorm Einschlafen. Es ist entspannend und dabei so einfach.

2. Auf Zwischenräume achten.

Schauen Sie sich um, wo Sie gerade sind. Achten Sie aber nicht auf die Gegenstände oder Menschen, sondern lenken Sie Ihre Achtsamkeit auf die Zwischenräume.

Den Raum zwischen den Buchstaben, die Sie gerade lesen. Den Raum zwischen den Personen. Den Raum zwischen dem Telefon und der Unterlage. Den Raum zwischen dem Bild und der Ecke der Wand.

Nichts denken. Nicht bewerten. Nichts verändern.

Zwei, drei Mal tief atmen.

Merken Sie eine Wirkung? Das ist Achtsamkeit.



3. Nichts sehen müssen.

Wenn Sie länger etwas lesen oder am Monitor arbeiten, können sich Ihre Augen müde anfühlen.

Stützen Sie Ihre Ellenbogen auf dem Tisch ab und bedecken Sie Ihre Augen mit gewölbten Händen ohne die Augäpfel zu berühren. Lassen Sie etwas Platz für die Nase. Schließen Sie die Augen und nehmen Sie wahr, was Sie jetzt „sehen“. Entspannen Sie sich, indem Sie zwei, drei tiefe Atemzüge nehmen. Ein paar Minuten – wie angenehm.

Für den Körper und Ihren Geist eine gute Gelegenheit, herunterzuschalten. Entschleunigen. Etwas zur Ruhe zu kommen. Sie sehen, so einfach kann das sein.

Kurze Gebrauchsanweisung.

Der eMail-Kurs enthält 31 Kapitel. Sie sind unterschiedlich lang, aber immer nur ein paar Seiten. Sie können also jeden Tag ein Kapitel lesen. Das Wichtigste ist aber, **dass Sie das Experiment am Ende jeder Lektion an diesem Tag ausprobieren**. Vielleicht auch mehrmals am Tag.

Denn neue Gewohnheiten entstehen nicht durchs Lesen. Sondern dadurch, dass Sie sie öfter ausprobieren und anwenden. Erst dann setzen sie sich langsam fest.

Lesen Sie also die Lektionen bitte achtsam. Konzentrieren Sie sich darauf. Wie auf einen guten Wein. Eine kostbare Schokolade oder eine wohltuende, warme Dusche.

Nehmen Sie sich etwas Zeit zum Lesen, lassen Sie den Text auf sich wirken. Atmen Sie bewusst zwischendurch.

Nicht alle Kapitel werden Sie ansprechen. Das macht nichts. Blättern Sie immer auch mal wieder zurück und probieren Sie etwas aus, was Sie vor ein paar Tagen oder Wochen gelesen haben.

Achtsamkeit im Beruf ist keine Sammlung von Methoden oder Tipps. Diese sind nur Mittel zum Zweck.

Das Wesentliche ist eine neue achtsame Haltung im Beruf, die sich durch die Empfehlungen entwickeln kann.

Darum geht es und diese wird den Unterschied machen.



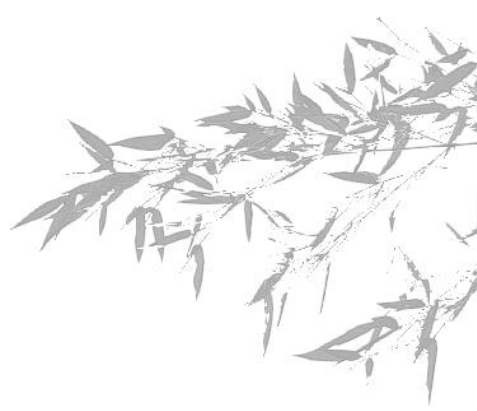
Ihre Probelektion des eMail-Kurses: „Achtsamkeit im Beruf“

Sie wollen genau wissen, was der Kurs enthält?
Kein Problem. Hier sind die alle 31 Kapitel.

Alle 31 Lektionen

- | | |
|--|--|
| Tag 1: Die 10-Sekunden-Achtsamkeit | Tag 2: Was Achtsamkeit ist. |
| Tag 3: Im Stress anders reagieren | Tag 4: Ungünstige Reaktionen verzögern |
| Tag 5: Wie Sie Ihre Gefühle regulieren | Tag 6: Gefühle benennen |
| Tag 7: Zwischendurch den Geist zähmen | Tag 8: Zuhören ist ein Geschenk |
| Tag 9: Fitnessprogramm für Ihren Geist | Tag 10: Beim Treppensteigen meditieren |
| Tag 11: Die blinden Flecke verkleinern | Tag 12: Unangenehmes ertragen ohne Leiden |
| Tag 13: Dankbar sein statt grübeln | Tag 14: Übergänge schaffen statt Zeit nutzen |
| Tag 15: Ankommen statt immer unterwegs | Tag 16: Was motiviert dauerhaft? |
| Tag 17: Mit Idioten zusammenarbeiten. | Tag 18: Leiden Sie an eMail-Apnoe? |
| Tag 19: Gut gelaunt telefonieren. | Tag 20: Den Tag anders beginnen. |
| Tag 21: Achtsam zur Arbeit und nach Hause. | Tag 22: Loslassen üben auf der Toilette. |
| Tag 23: Wenn der kleine Hunger kommt. | Tag 24: Wie Sie Ihre Komfortzone erweitern. |
| Tag 25: Negative Gefühle akzeptieren | Tag 26: Unperrfekter werden |
| Tag 27: In der Gruppe die Führung übernehmen | Tag 28: Über die Angst, eine Hochstaplerin zu sein |
| Tag 29: Unpünktlichkeit gibt es nicht. | Tag 30: Gewöhnen Sie sich an Unbequemes |
| Tag 31: Sich besser hypnotisieren | |





Infos zur Bestellung

Den eMail-Kurs „Achtsamkeit im Beruf“ gibt es in zwei Versionen:

In der **Standard-Version für 24 Euro** erhalten Sie alle 31 Lektionen als eMail und als PDF zum Ausdrucken.

In der **Premium-Version für nur 29 Euro** erhalten Sie alle 31 Lektionen als eMail und als PDF zum Ausdrucken – und zusätzlich:

- Jede Lektion als MP3 zum Anhören auf Ihrem Smartphone oder zum Überspielen auf Ihren PC, Tablet usw. Der Link ist direkt in der täglichen eMail.
- Alle Lektionen als eBook von ca. 75 Seiten am Ende des Kurses.
- Kurze Videos per Mail zwischendurch als Erinnerung, immer mal wieder achtsam zu werden

Übrigens: Sie gehen mit Ihrer Bestellung kein Risiko ein. Denn Sie haben meine **100-Prozent-Zufriedenheits-Garantie**: Wenn Sie zu irgendeinem Zeitpunkt mit dem Kurs nicht mehr zufrieden sind, kurze Mail an mich und Sie erhalten den vollen Kaufpreis zurück.



Und jetzt?

Jetzt haben Sie drei Möglichkeiten:

1. Sie entscheiden, dass das nichts für Sie ist – oder dass Sie im Moment Dringenderes zu tun haben. Völlig okay.
2. Sie wollen sich das Ganze nochmal überlegen. Außerdem haben Sie derzeit sowieso zu viel um die Ohren. Andererseits wissen Sie, dass das eigentlich fast immer so ist. Und Sie eigentlich was ändern wollten. Aber nur eigentlich...
3. Sie wollen nicht so weiter machen und wünschen sich, dass Sie Ihre Arbeit stressfreier und gelassener ausüben können.

Und Sie bestellen den Kurs.

Einmal [hier klicken](#) bitte und Sie können gleich die erste Lektion für heute lesen.

Oder diesen Link in die Adresszeile Ihres Browsers einfügen:

<http://www.persoenlichkeits-blog.de/store/email-kurse/achtsamkeit-im-beruf>

