



**JAN ESSWEIN**

*Der Experte für Achtsamkeit*

Übungen und  
Anregungen  
für Achtsamkeit  
im Alltag

# Unitasking und digitales Fasten



Angenommen, Sie würden während Ihrer Arbeitszeit zwei bis drei Gläser Wein trinken. Wie effektiv und zuverlässig wären Sie beim Erledigen Ihrer Aufgaben? Die Frage ist nicht so abwegig, wie sie auf den ersten Blick erscheinen mag. Denn Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen, die während des Autofahrens telefonieren, also Multitasking betreiben, Reaktionszeiten haben, die ungefähr 0,8 Promille Alkohol im Blut entsprechen. Wie oft multitasken Sie? Die Vorstellung, durch Multitasking schneller zu sein und mehr zu erreichen, ist ein großer und weitverbreiteter Irrtum, denn das menschliche Gehirn arbeitet sequenziell: Es kann nur jeweils eine Sache nach der anderen bearbeiten. Um von einer Aufgabe auf eine andere umzuschalten, braucht das Gehirn Energie – und einige Zehntelsekunden Zeit.

Untersuchungen der Stanford University zeigen, dass Menschen, die gewohnheitsmäßig Multitasking betreiben, größere Schwierigkeiten haben, störende Außenreize und ablenkende Gedanken auszublenden: Sie lassen sich leichter ablenken. Menschen, die während einer Tätigkeit unterbrochen werden, brauchen nicht nur 50 Prozent mehr Zeit – auch ihre Fehlerquote liegt um 50 Prozent höher. Häufiges Multitasking führt automatisch zu Unachtsamkeit, macht Sie fehleranfällig und wenig effizient.

## UNITASKING IM ALLTAG

- Üben Sie in Ihrem Alltag immer wieder das, was ich Unitasking nenne: Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit ganz auf eine einzige Tätigkeit und bündeln Sie so Ihre geistige Energie – übrigens eine knappe Ressource. Sie können Unitasking auf alle Aktivitäten Ihres Alltags anwenden, sei es die Autofahrt ins Büro, eine anspruchsvolle Aufgabe in Ihrem Job oder das Telefonat mit Ihrer besten Freundin. Zum einen werden Sie auf diese Art wirksamer in Ihrem Handeln und zum anderen werden Sie öfter das gute Gefühl genießen, die Momente, aus denen Ihr Leben besteht, bewusst zu erleben.

## DIGITALES FASTEN

- Sehr unterstützend für das Unitasking ist das Prinzip des digitalen Fastens: Deaktivieren Sie Mitteilungstöne und optische Signale Ihres Mailprogramms. Schließen Sie alle unnötig geöffneten Programme in Ihrem Computer.
- Schaffen Sie sich Denkräume, indem Sie Störquellen wie Handy und Mailprogramm mindestens für ein bis zwei Stunden pro Tag abschalten – insbesondere bei Tätigkeiten, die geistige Leistungsfähigkeit erfordern!
- Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten ohne Fernseher, Computer oder Radio ein. Schalten Sie Ihr Handy, während Sie in einem Gespräch sind, in den Flugmodus und legen Sie es außer Sichtweite.
- Schalten Sie beim Autofahren das Autoradio ab. Verbringen Sie einen Tag pro Woche bewusst ohne Emails und ohne Internet – der Sonntag bietet sich hierfür besonders an.

# Achtsamkeit am Arbeitsplatz



Im Arbeitsleben liegen für viele Menschen die größten Herausforderungen des Alltags. Umso wichtiger ist es, dort achtsam zu sein.

- Konzentrieren Sie sich auf nur eine Sache! Vermeiden Sie Multitasking und entschließen Sie sich, Ihre Aufmerksamkeit voll und ganz der jeweiligen Tätigkeit zu widmen, egal, wie profan sie Ihnen auch erscheinen mag.
- Machen Sie Pausen, in denen Sie sich wirklich regenerieren? Natürlicherweise pendelt unser Organismus zwischen Phasen von Aktivität und Ruhe. Wenn Sie eine Katze oder einen Hund beobachten, können Sie diese Zyklen deutlich erkennen. Beim Menschen sinken gerade am frühen Nachmittag die für Wachheit zuständigen Hormone ab. Um diese Zeit zu ruhen oder langsamer zu werden ist also eine ganz natürliche Regung. Akzeptieren Sie die Tatsache, dass Sie Erholungspausen brauchen. Bemerken Sie Ihr Bedürfnis nach Ruhe, und erforschen Sie verschiedene Strategien, um dem gerecht zu werden. Auch im Trubel des Alltags können Sie für ein paar Atemzüge Ihre Mitte finden.
- Gönnen Sie sich mindestens einmal am Tag eine echte Pause. Verlassen Sie außerdem während der Mittagspause Ihren Arbeitsplatz, um zu essen, bewegen Sie sich an der frischen Luft, nehmen Sie sich eine kurze Zeit, um für sich zu sein. Sie werden sehen, dass Sie nach einer solchen wertigen Pause auch wieder leistungsfähiger sind.
- Einen Gang zur Toilette kann Ihnen niemand verwehren. Nutzen Sie diese alltägliche Gelegenheit für eine kleine Gehmeditation. Ihr Zielort ist ein (fast) perfekter Übungsraum: Sie sind dort ganz für sich und keiner wird Sie stören, wenn Sie ein paar Minuten verweilen. Machen Sie eine Atempause oder eine kurze Körperübung im Stehen. Es kann erfrischend sein, sich im Anschluss das Gesicht oder die Unterarme zu waschen.
- Auf Ihre körperlichen Bedürfnisse zu achten ist wichtig, um die Verbindung von Körper und Geist wiederherzustellen. Geben Sie insbesondere Ihren Grundbedürfnissen wie Hunger, Durst oder dem Drang, zur Toilette zu gehen, eine hohe Priorität.
- »Tue deinem Leib Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen«, empfahl die Mystikerin Teresa von Avila (1515–1582).

# Im Handumdrehen



Sie möchten ausprobieren, was Achtsame Körperübungen so besonders macht? Achtsame Körperübungen sind einfach umzusetzen und bieten einen sehr direkten Weg zu einer besseren Wahrnehmung für Ihren Körper, größerer Wachheit und Konzentration.

Diese Übung eignet sich besonders als Mini-Übung am Schreibtisch und dauert nur drei Atemzüge. Sie öffnet subtil den Oberen Brustkorb und wirkt nach vorne sinkenden Schultern entgegen. Sie können sie mit beiden Händen oder auch nur mit einer üben.

- Sitzen oder stehen Sie gut verwurzelt und würdevoll aufgerichtet. In der Ausgangsposition liegen die Hände mit den Handflächen nach unten auf den Oberschenkeln, einer Tischplatte oder auf der Tastatur Ihres Computers. (1)
- Nehmen Sie für einen Atemzug die Atembewegung im Bereich Ihrer Bauchdecke oder Ihres Brustkorbes wahr.
- Während der nächsten Einatmung drehen Sie die Unterarme auswärts, so dass die Handflächen in der Endposition nach oben weisen. (2) Bemerken Sie, wie sich die öffnende Bewegung auf Ihren Oberen Brustkorb und auf die Schultern auswirkt.
- Mit der Ausatmung drehen Sie Hände wieder zurück in die Ausgangsposition.
- Spüren Sie für einen Atemzug nach und bemerken Sie dabei wie sich die Tiefe, Länge und Qualität Ihres Atems verändert hat.



# Achtsam essen



Achtsam zu sein bedeutet auch, gewöhnliche Dinge mit einer Prise mehr Bewusstheit zu tun und dadurch mehr Klarheit, innere Ruhe und Zufriedenheit zu erfahren.

Möchten Sie an einem einfachen Beispiel erleben, wie das geht? Dann lade ich Sie zu einem kleinen Experiment im achtsamen Essen ein.

- Nehmen Sie sich eine Erdbeere, einen mundgerechten Apfel- oder Mandarinschnitz.
- Erlauben Sie sich, die Frucht mit Ihren Sinnen zu erforschen. Es kann hilfreich sein, sich vorzustellen, Sie würden so etwas zum ersten Mal sehen.
- Betrachten Sie ganz genau die Farbe und Form. Sehen sie eine gleichmäßige Oberfläche oder gibt es Unterschiede?
- Schließen Sie die Augen und erforschen Sie die Frucht mit Ihrem Tastsinn: wie fühlt sich die Struktur unter Ihren Fingern an, wie wenn Sie sie mit den Lippen berühren?
- Riechen Sie daran.
- Legen Sie den Bissen in Ihren Mund und ertasten Sie die Oberfläche mit der Zunge.
- Kauen Sie den Bissen nun sehr langsam. und schmecken Sie: Welche verschiedenen Geschmackskomponenten können Sie herausfinden?
- Wie reagiert Ihr Körper? Entsteht ein Impuls, zu schlucken?
- Wie weit können Sie die Nahrung in Ihrer Speiseröhre spüren, wenn Sie schlucken?
- Wie ist der Nachgeschmack?
- Nehmen Sie sich einen Moment zum Reflektieren: Was war für Sie das Wichtigste an dieser Übung?

# Die zweite Dusche



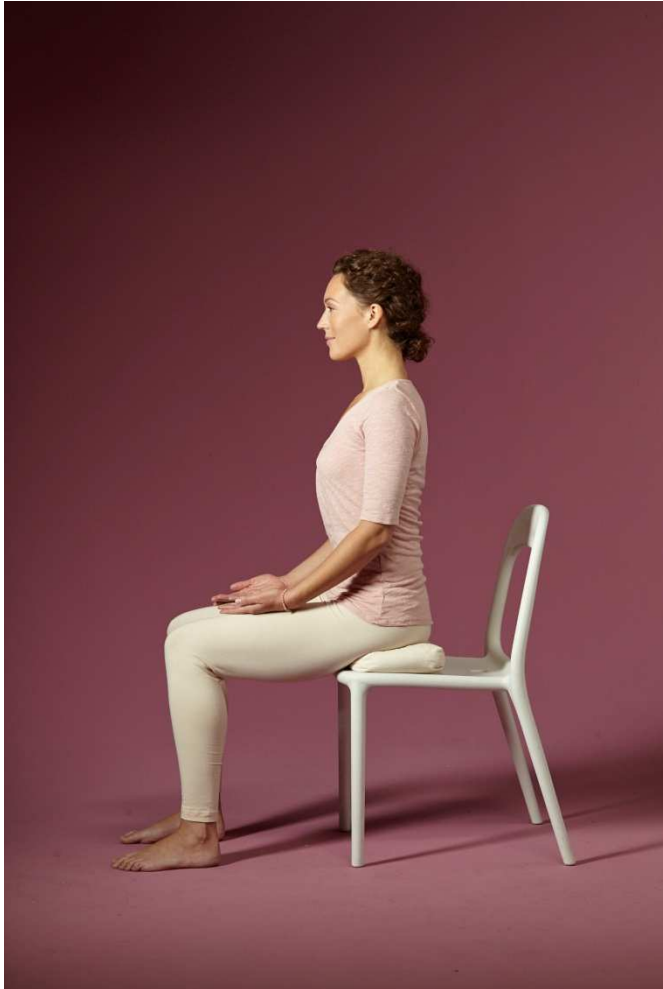
Diese »Dusche« wird in der Regel angezogen durchgeführt. Sie streichen oder reiben den Körper vom Kopf bis zu den Füßen so ab, als würden Sie sich einseifen oder eincremen. Der Name der Übung ist angelehnt an das zweite Frühstück, denn auch die zweite Dusche ist ein kleiner Luxus. Für manche Menschen wird die »zweite Dusche« zur täglichen Genussgewohnheit.

**WIRKUNG:** Die Übung hilft ihnen, sich über die Haut, Ihr größtes Sinnesorgan, wahrzunehmen. Die Durchblutung der Haut wird gefördert. Körper und Geist werden in kurzer Zeit erfrischt. Indem Sie dabei immer wieder eine freundliche innere Haltung sich selbst gegenüber entstehen lassen, kann eine liebevolle Verbindung zu ihrem Körper wachsen. Durch das Abreiben machen Sie sich Ihre Körpergrenzen bewusst. Dass Sie diese mit der Zeit deutlicher wahrnehmen, kann Sie anregen, auch im übertragenen Sinn darauf zu achten, wo es wichtig für Sie ist, auf die eigenen Grenzen zu achten.

- Stehen Sie mit gut verwurzelten Füßen, durchlässigen Knien und aufgerichtetem Oberkörper. Spüren Sie den Kontakt der Füße zum Boden und das Fließen Ihres Atems. Schließen Sie eventuell die Augen, um besser ins Spüren zu kommen.
- Wenn sich das für Sie richtig anfühlt, gönnen Sie sich für ein paar Momente ein inneres Lächeln.
- Streichen Sie mit beiden Händen über das Gesicht, so wie es Ihnen angenehm ist. Massieren Sie die Kopfhaut. Streichen Sie durch die Haare und ziehen Sie leicht daran.
- Kneten Sie sanft die Ohren und reiben Sie den Bereich um die Ohren herum. Streichen Sie über den Hals und Nacken.
- Reiben Sie über die Schultern. Streichen Sie die Arme und Hände dreimal bis zu den Fingerspitzen aus, als würden Sie Wasser vom Körper abstreifen.
- Streichen Sie langsam über den Oberkörper und den Bauch. Reiben Sie über die Flanken und über alle Bereiche des Rückens, die Sie erreichen können. Streichen Sie über das Becken und über das Gesäß.
- Dann rubbeln Sie die Beine hinunter bis zu den Füßen und Zehen. Zum Abschluss streichen Sie die Beine dreimal bis zu den Füßen und Zehenspitzen hin ab.
- Spüren Sie kurz nach: Wie fühlen Sie sich jetzt körperlich, wie ist Ihre Stimmung?



# Der Königssitz



Der Königssitz ist die ideale Achtsamkeitsübung im Sitzen. Hierbei fokussieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Körperhaltung. Auch am Arbeitsplatz können Sie den Königssitz leicht anwenden.

**WIRKUNG:** Viele Übende berichten, dass sie durch das Einnehmen dieser aufrechten und würdevollen Haltung automatisch ruhiger werden und in stressigen Situationen besser den Überblick behalten.

Durch das optimale Aufrichten der Wirbelsäule werden außerdem die Bandscheiben entlastet. Der Brustkorb weitet sich für die Atmung, das Gehirn wird besser mit Sauerstoff versorgt. Daraus ergibt sich eine höhere Aufmerksamkeit und gesteigerte Konzentration.

- Setzen Sie sich auf das vordere Drittel der Sitzfläche eines Stuhls. Wählen Sie die Sitzhöhe so, dass Ihre Oberschenkel leicht in Richtung Knie abfallen. Stellen Sie die Füße schulterbreit und gut geerdet auf den Boden, die Fußgelenke senkrecht unter den Knien.
- Schließen Sie mit einer Ausatmung die Augen, um die Aufmerksamkeit nach innen zu richten. Nehmen Sie die Bewegungen Ihres Atems für drei Atemzüge wahr.
- Legen Sie die Hände seitlich auf den oberen Beckenrand. Spüren Sie ihre Sitzbeinhöcker auf dem Stuhl. Kippen Sie mit der nächsten Ausatmung das Becken nach hinten, sodass der untere Rücken rund wird. Die Sitzbeinhöcker richten sich nach vorn aus, die Hände bewegen sich automatisch nach hinten mit.
- Mit der nächsten Einatmung kippen Sie das Becken nach vorn. Spüren Sie, wie ein Hohlkreuz entsteht und wie sich die Sitzbeinhöcker nach hinten ausrichten. Die Hände bewegen sich währenddessen mit den Beckenkämmen nach vorn.
- Wiederholen Sie die Bewegung in Verbindung mit dem Atem ein paar Mal in beide Richtungen.
- Suchen Sie nun nach einer Mittelposition und lassen Sie den Atem ruhig weiterfließen. Legen Sie die Hände auf den Oberschenkeln ab, mit den Handflächen nach oben. Spüren Sie, was sich im Oberkörper und Nacken durch das Aufrichten des Beckens verändert hat.
- Richten Sie die Aufmerksamkeit in den Schultergürtel. Lassen Sie mit einer Ausatmung die Schulterblätter ein bis zwei Zentimeter von den Ohren weg in Richtung Rückenmitte schmelzen. Spüren Sie, wie Sie tiefer und freier atmen?
- Stellen sie sich vor, Sie trügen auf Ihrem Haupt eine echte Königskrone. Diese sitzt natürlich im Bereich des Kronenpunktes, der höchsten Stelle des Kopfes. Lassen Sie diesen Punkt nach oben wachsen, sodass sich der Oberkörper noch eine Idee aufrichtet. Lassen Sie Ihr Kinne wenige Millimeter in Richtung Kehlkopf sinken, wodurch ihr Nacken länger wird.
- Lassen Sie den Atem weiter gleichmäßig fließen.

# Die Schraube



In dieser Übung ist die senkrechte und gleichmäßige Ausrichtung der Wirbelsäule und des Beckens ausschlaggebend. Viele Menschen empfinden die »Schraube« als wahre Wohltat für den Rücken.

**WIRKUNG:** Die Übung fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule und neutralisiert Verspannungen, speziell im Lendenwirbelbereich. Es wird leichter, den Oberkörper aufzurichten und würdevoll zu sitzen. Die Drehung schärft die Wahrnehmung für die Wirbelsäule und schafft ein Gefühl des Zentriertseins und der Ruhe.

- Sitzen Sie aufrecht im vorderen Drittel eines Stuhls. Stellen Sie beide Füße dicht nebeneinander und schlagen Sie das rechte Bein über das linke. Spüren Sie das Fließen des Atems für drei bis fünf Atemzüge.
- Bei der nächsten Ausatmung drehen Sie den Oberkörper nach rechts. Setzen Sie die rechte Hand mit den Fingerspitzen mittig hinter dem Becken auf der Sitzfläche auf. Bringen Sie den linken Unterarm an die Außenseite des rechten Oberschenkels.
- Ausatmend verstärken Sie die Drehung. Einatmend lösen Sie sie ein wenig.
- Ausatmend drehen, einatmend lösen. Wiederholen Sie die Bewegung einige Male im Rhythmus Ihres Atems. Wenn sich das gut anfühlt, nehmen Sie auch den Kopf mit in die Drehung und blicken über die rechte Schulter. Halten Sie den Nacken lang.
- Achten Sie darauf, beide Sitzbeinhöcker immer wieder gleichmäßig fest zur Erde hin zu verwurzeln. Ziehen Sie beide Schulterblätter sanft in Richtung Rückenmitte. Können Sie spüren, wie jede Einatmung Sie einlädt, die Drehung etwas zu lösen? Mit jeder Ausatmung wird der Brustkorb etwas weicher und erlaubt Ihnen, ein paar Millimeter weiter zu drehen.
- Spüren Sie, wie sich das Dehngefühl im Oberkörper und in den Flanken mit der Bewegung verändert.
- Schließlich lassen Sie sich von der Einatmung in die Ausgangsposition zurücktragen. Wechseln Sie dann die Beine und führen Sie die gleiche Bewegung zur anderen Seite aus.
- Die Drehung ausatmend verstärken, einatmend lösen, den Kopf mit in die Drehung nehmen und beide Sitzbeinhöcker gleichmäßig belasten. Den Oberkörper aufgerichtet drehen.
- Stellen Sie beide Füße schulterbreit auf und richten Sie sich wieder mittig im Königssitz aus. Spüren Sie, wie sich die aufgerichtete Position anfühlt, was Sie im Rücken wahrnehmen und wie Ihr Atem fließt.