

Multitasking, Eiltempo & Autopilot

Wie Sie mit Achtsamkeit Ihren Stresslevel am Arbeitsplatz reduzieren

Die Herausforderungen der heutigen Arbeitswelt sind vielfältig und im ursprünglichen Sinne „spannend“. Multitasking, rasendes Arbeitstempo, enorme Arbeitsverdichtung, Konflikte am Arbeitsplatz – diese Anspannung spüren Sie immer öfter. Die entscheidende Frage ist: Wie können Sie Stresssymptome erkennen, welche Handlungsmöglichkeiten haben Sie und welche neuen Einsichten führen zu einer neuen, gesünderen und entspannteren Verhaltensweise?

Eines der Zauberworte für Freude an der Arbeit ist Achtsamkeit. Dabei geht es um die Konzentration auf den Augenblick, auf das Leben im Hier und Jetzt, auf das, was Sie gerade tun. Im Gegensatz zum „Autopiloten“, dem wir zu gerne das Kommando übergeben, bedeutet Achtsamkeit,

innerlich bei der Sache zu sein. Mit Achtsamkeit erledigen Sie Ihre Arbeit fokussierter, sind weniger erschöpft, zufriedener im Job und können Beziehungen positiver gestalten – das belegen zahlreiche Studien.

Hier ein paar kleine Tipps, wie Sie Ihren Stresslevel im Alltag reduzieren: Gehen Sie! Wohin? Ihren Bedürfnissen nach! Sie haben seit Stunden Hunger? Starren schon den halben Tag auf den Bildschirm? Geben Sie Ihrem Körper nach, hören Sie auf ihn! Verlassen Sie kurz Ihren Platz, ändern Sie die Perspektive. Das Telefon klingelt und Sie nehmen sofort ab? Das ist der angesprochene Autopilot. Atmen Sie zwei, drei Mal ein – aus, machen Sie sich den Moment bewusst und heben erst dann ab. Nutzen Sie den Weg zur Arbeit, ohne Emails

Jürgen Lintschinger



zu checken oder sonstige To Do's. Gehen Sie diesen Weg einfach, nur mit sich, ohne Ablenkung. Sollten Sie irgendwo warten müssen: Lassen Sie das Smartphone stecken. Schauen Sie lieber, was Ihre Umwelt so macht. Stellen Sie Ihre Füße auf den Boden, beobachten Sie Ihren Atem, scannen Sie Ihren Körper, seien Sie ganz da. Gehen Sie achtsam mit Kollegen um, denn das zwischen Tür-und-Angel-Zurufen ist alles, nur nicht achtsam. verabreden Sie sich zu einem Kaffee, „Face to Face“. Oder schalten Sie das Handy mittags einfach ab, verordnen

sich also eine digitale Diät. Achtsamkeit bedeutet, darauf zu achten, was in diesem Moment wirklich ist. Wenn Sie an einer Sache arbeiten, dann tun Sie nur das, Multitasking war gestern. Entschleunigen Sie Ihre Arbeitsweise durch Achtsamkeit, Sie werden sich wundern, was das mit Ihnen macht. Ach ja – und seien Sie öfters ganz bewusst dankbar! Denn Dankbarkeit ist Achtsamkeit in Reinform. (pr)

Info

Jürgen Lintschinger
Betr.oec., Dipl. Coach & Psychologischer Berater
Mitglied der Berufsgruppe Lebensberatung,
Tel.: 05522/305-279
www.wkv.at/beratung



ImpulsPro www.lebensberater.at

Die besten Impulse für Psyche - Ernährung - Bewegung

Eine Initiative der Vorarlberger Lebens- und SozialberaterInnen



WIRTSCHAFTSKAMMER VORARLBERG
Personenberatung & Personenbetreuung

www.wkv.at/beratung