

*Achtsam  
leben*

ANJA SIEPMANN

# Gelassen arbeiten

Wie Achtsamkeit  
den Berufsalltag  
erleichtert



SCORPIO



Anja Siepmann

## Gelassen arbeiten

Wie Achtsamkeit den Berufsalltag erleichtert



**SCORPIO**

**Anja Siepmann** ist Kursleiterin für Stressbewältigung durch Achtsamkeit, Trainerin für CBMT (*Corporate Based Mindfulness Training*) und Expertin für die Vermittlung von Achtsamkeit im Unternehmenskontext. Sie ist in eigener Praxis als Coach und Heilpraktikerin für Psychotherapie in Köln tätig.

[www.anjasiepmann.de](http://www.anjasiepmann.de)



Dieses Buch enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte der Scorpio Verlag keinen Einfluss hat. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Haftung übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft, rechtswidrige Inhalte waren nicht erkennbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

eBook-Ausgabe 2018

© 2016 Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München

Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie

Werbeagentur, Zürich

Satz: Nadine Wagner, München

Konvertierung: Bookwire

ePub: 978-3-95803-204-0

Das eBook einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Alle Rechte vorbehalten.

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

# Inhalt

Einleitung

**1** Macht Sie das auch RASEND?  
Quellen der Anspannung

**2** Achtsamkeit: Wege zum Erfolg  
Achten Sie auf Ihre Gedanken  
Das Steuer in die Hand nehmen  
Ganz bei der Sache bleiben  
Licht ins Dunkel bringen  
Weniger ist mehr

**3** Das ABC des Achtsamkeitstrainings  
Aufrechte Haltung  
Bauchatmung  
CZählen  
Denken  
Work-out für Ihren Aufmerksamkeitsmuskel

**4** Effizient arbeiten: entspannt – fokussiert – klar  
Multitasking

Eine neue Art zu arbeiten  
E-Mails & Co  
Nach dem Meeting ist vor dem Meeting  
Dem Ärger die Stirn bieten

## 5 Eine Frage der Einstellung

Akzeptanz  
Freundlichkeit  
Friede, Freude, Eierkuchen?

## 6 Übung macht den Meister

Achtsamkeit ist eine Lebenskunst  
Pause machen  
Medizin ohne unerwünschte Nebenwirkung

Danksagung  
Anmerkungen  
Studien über Achtsamkeit am Arbeitsplatz  
Weitere Quellenangaben  
Zum Weiterlesen

# Einleitung

Während ich diese Zeilen schreibe, werden im deutschen Buchhandel über 2500 Titel zum Thema Achtsamkeit angeboten. Hinzu kommen Artikel in Tageszeitungen, Lifestyle- und Managermagazinen, außerdem zahllose Seminare und Reiseangebote, die Achtsamkeit zum Thema haben. Ein Boom? Sicherlich – jedoch alles andere als eine Modeerscheinung. Denn was da unter dem Begriff Achtsamkeit vermittelt wird, ist eine Praxis der Selbstführung, die mehr als 2500 Jahre alt ist. Deren Kern ist eine freundlich zugewandte Aufmerksamkeit unseren Erfahrungen gegenüber (also z. B. Gedanken, Gefühlen oder Körperempfindungen), mit dem Ziel, weniger zu leiden. Ein Buch pro Jahr seit der systematischen Erschließung der Achtsamkeitspraxis erscheint mir wenig im Verhältnis zu Reichtum und Bedeutung des Konzepts.

***Der Begriff Achtsamkeit steht für Methoden, innere Einstellungen, Anleitungen zur Übung und zur Anwendung im Alltag, die dazu beitragen, dass wir entspannter, konzentrierter, gelassener, klarer, gesünder, kreativer sowie freundlicher sind und uns somit vieles im Leben leichter fällt.***

Das erklärt auch, warum Achtsamkeit in immer mehr und sehr unterschiedlichen Kontexten Beachtung findet: in der Medizin, Pädagogik, Politik, im Sport und in der Lebensberatung. Verantwortliche in Industrie und Wirtschaft haben ebenfalls erkannt, dass Achtsamkeit ein wesentlicher Schlüssel ist, um den Herausforderungen der stressigen Arbeitswelt besser gewachsen zu sein. Wie

Achtsamkeit Stress reduzieren und Arbeit verbessern kann, will ich Ihnen in diesem Buch nahebringen.

Ich gehöre dem Trainernetzwerk The Potential Project (TPP) an, das weltweit kleine und große Betriebe, Global Player und NGOs dabei unterstützt, Achtsamkeit in ihre Unternehmenskultur zu integrieren. Eine beglückende Arbeit, in der wir immer häufiger erleben, dass Betriebe durch Achtsamkeit auf sozialer, ethischer und wirtschaftlicher Ebene gewinnen. In diesem Buch finden Sie Übungsanleitungen und wissenschaftliche Hintergründe aus dem firmenorientierten Achtsamkeitstraining von TPP. Sie finden außerdem Erfahrungsberichte von meinen Klienten aus den verschiedensten Branchen. Sie können sich während der Lektüre theoretisch mit dem Thema »Achtsamkeit im Berufsleben« auseinandersetzen oder es selbst gleich ausprobieren.

CBMT steht für *Corporate Based Mindfulness Training* und wurde von Rasmus Hougaard und seiner Organisation The Potential Project entwickelt. Das wissenschaftlich fundierte Achtsamkeitstraining ist inhaltlich und organisatorisch auf die besonderen Anforderungen des Berufslebens zugeschnitten. Mehr Informationen unter [www.potentialproject.com](http://www.potentialproject.com)

## Ein Hinweis vorab

Das Konzept der Achtsamkeit ist simpel – jedoch alles andere als einfach oder eindimensional und kann auf manche Weise missverstanden werden. Ich erlebe es immer wieder in Trainingsgruppen, denen ich Achtsamkeit



näherbringe, dass ein einzelnes Wort Enttäuschung oder sogar Entrüstung hervorruft. Im Kurs nehmen wir uns dann Zeit, der Sache auf den Grund zu gehen und herauszufinden, welche Erwartungen, Sehnsüchte oder Aversionen da im Spiel sind. Diese Erkundung ist bereits Achtsamkeitspraxis und bringt meistens Entspannung, Klarheit und Zufriedenheit in die Gruppe.

Die Chance zur achtsamen Auseinandersetzung im Dialog bietet ein Buch nicht. Sie lesen es allein für sich. Wenn es geschehen sollte, dass Sie an einigen Stellen verwirrt, verärgert oder misstrauisch reagieren, lade ich Sie ein, offen zu bleiben. Gehen Sie dem Auslöser auf den Grund, versuchen Sie herauszufinden, welche meiner Botschaften Sie herausfordert. Suchen Sie gegebenenfalls nach anderen Quellen, die das Thema vielleicht anders ausdrücken, damit Sie nicht die Sache selbst ablehnen müssen, sondern nur meine Art, sie zu beschreiben.

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, von Herzen, dass Sie entdecken, wie Achtsamkeit im Berufsleben Stress mindern, Leistung verbessern und Zufriedenheit steigern kann. Wenn dieses Buch dazu beiträgt, freue ich mich sehr. Ansonsten vertraue ich darauf, dass unter 2500 Titeln am Markt eine Alternative zu finden ist, der es gelingt, Sie für die Achtsamkeitspraxis zu gewinnen.

# 1

## Macht Sie das auch RASEND?

Menschen, die in meine Praxis oder Trainings kommen, sind neugierig und skeptisch zugleich. Sie hoffen, dass Achtsamkeit ihnen hilft, besser mit Stress klarzukommen. Und sie fürchten, dass Achtsamkeit nichts für sie ist, da sie einfach nicht still sitzen und ruhig sein können. Ich schreibe das Buch für alle, die sowohl hoffen als auch bangen, und möchte ihnen zeigen, dass Ruhe nicht die Voraussetzung für die Achtsamkeitspraxis ist, sondern ein möglicher Gewinn.

Ruhe ist nicht die Voraussetzung für  
Achtsamkeitspraxis, sondern ein möglicher  
Gewinn.

Wenn Sie zu diesem Buch gegriffen haben, kämpfen sicherlich auch Sie mit Unruhe. Wahrscheinlich kennen Sie es, abgespannt nach Hause zu kommen, erschöpft von den Ereignissen des Tages. Nachdem Sie hierhin gehetzt und dorthin geeilt sind, verhandelt, geprüft, entschieden und umgesetzt haben, sehnen Sie sich nach Ruhe und Erholung. Aber die mag sich nicht so richtig einstellen. Obwohl Sie