



In 30 Minuten  
wissen Sie  
mehr!

Empfohlen  
von



SAT.1

**30 MINUTEN**

Dörthe Huth

# Achtsamkeit

GABAL

**Dörthe Huth**

**30 Minuten**

# **Achtsamkeit**

© 2016 SAT.1 [www.sat1.de](http://www.sat1.de) Lizenz durch ProSiebenSat.1  
Licensing GmbH, [www.prosiebensat1licensing.com](http://www.prosiebensat1licensing.com)

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografi-  
sche Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg  
Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen  
Lektorat: Eva Gößwein, Goldbach  
Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)  
Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2016 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit  
schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle  
Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorin noch der Verlag kön-  
nen für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch  
gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

ISBN 978-3-86936-708-8

# In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

## ***Kurze Lesezeit***

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.*
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.



# Inhalt

|                                                        |           |
|--------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Vorwort</b>                                         | <b>6</b>  |
| <b>1. Achtsamkeit im Business</b>                      | <b>9</b>  |
| Achtsamkeit – was ist das eigentlich?                  | 10        |
| Fernöstliche Tradition und westliches Denken           | 14        |
| Die Bedeutung von Achtsamkeit im Business              | 19        |
| <b>2. Achtsamkeit ist Lebenskunst</b>                  | <b>25</b> |
| Die Selbstführung verbessern                           | 26        |
| Gestaltungsspielräume erweitern                        | 31        |
| Auf Tuchfühlung mit dem gegenwärtigen Augenblick       | 35        |
| <b>3. Streicheleinheiten für die überreizten Sinne</b> | <b>41</b> |
| Der Entfremdung des Körpers entgegenwirken             | 42        |
| Den Kopf ausschalten – die Sinne ansprechen            | 47        |
| Genuss hat viele Gesichter                             | 51        |
| <b>4. Stille entdecken</b>                             | <b>55</b> |
| Entschleunigung und wohltuende Stille                  | 56        |
| Belastende Gefühle verändern                           | 61        |
| Kettenreaktionen entkoppeln                            | 67        |
| <b>5. Work-Life-Balance durch Achtsamkeit</b>          | <b>73</b> |
| Eine achtsame Unternehmenskultur                       | 74        |
| Gute Begegnungen gestalten                             | 78        |
| Bedeutendem mehr Raum geben                            | 85        |

|                                 |           |
|---------------------------------|-----------|
| <b>Fast Reader</b>              | <b>89</b> |
| <b>Die Autorin</b>              | <b>93</b> |
| <b>Weiterführende Literatur</b> | <b>94</b> |
| <b>Register</b>                 | <b>96</b> |

# Vorwort

In Zeiten zunehmender Leistungsanforderungen ist die **Entwicklung persönlicher Ressourcen** wichtiger denn je, um die psychische und physische Leistungsfähigkeit zu erhalten. Inmitten Ihres geschäftigen Lebens einen kurzen Moment lang innezuhalten und achtsam für sich selbst oder Ihre Umwelt zu sein hilft Ihnen, Stress abzubauen, mit frischer Tatkraft Ihre vielen Aufgaben anzugehen und dabei gesund zu bleiben. Ob auf dem Weg zur Arbeit, in der Frühstückspause am PC oder vor dem Einschlafen – schon wenige Minuten achtsame Auszeit können wertvolle Effekte erbringen und lassen sich ganz einfach in den Arbeitsalltag integrieren.

Manchmal fragen mich Klienten: „Wie soll denn Achtsamkeit noch in meinem Leben Platz finden?“ Sie befürchten, zusätzlich zum anstrengenden Berufsalltag noch etwas leisten zu müssen. Doch Achtsamkeit ist eher eine Haltung, die das Leben erleichtert. So wie das Räkeln am Morgen den Körper in Schwung bringt, ein Glas Wasser erfrischt oder die Dusche am Abend belebt, so kann ein achtsamer Moment zu neuer **Kreativität und Leistungsfähigkeit** verhelfen.

Mit dem Wissen und den Übungen aus diesem Buch können Sie achtsame Momente in Ihr Arbeitsleben integrieren und an **Souveränität gewinnen**. Berufliche Probleme erscheinen vor diesem Hintergrund nicht nur kleiner, sie werden durch praktizierte Achtsamkeit tatsächlich anders gewichtet. Das wiederum hat einen

positiven Effekt auf Ihr Wohlbefinden und die Beziehung zu anderen Menschen. Nach und nach erhalten Sie verschiedene Anregungen, Achtsamkeit zu praktizieren.

Achtsamkeit erfordert etwas Training. Um achtsam zu sein, brauchen Sie aber nicht unbedingt einen Kurs zu besuchen, experimentieren Sie einfach erst einmal mit den Vorschlägen aus diesem Buch. Sie werden bemerken, dass Sie zunehmend in der Lage sein werden, Achtsamkeit zu praktizieren. Setzen Sie sich daher nicht unter Druck. Achtsam für sich selbst zu sein, bedeutet in diesem Fall, wohlwollend und geduldig mit sich selbst zu sein.

Viele achtsame Momente wünscht Ihnen

*Dörthe Huth*





# 30 MINUTEN

**Was ist Achtsamkeit und was bewirkt sie?**

**Seite 10**

**Wie verändert die fernöstliche Tradition unser westliches Denken?**

**Seite 14**

**Welche Bedeutung hat Achtsamkeit im Business?**

**Seite 19**

# 1. Achtsamkeit im Business

Immer wieder Kraft schöpfen, sich weniger ärgern und mehr motivieren, das sind für viele Menschen wichtige Themen. Daher praktizieren immer mehr Menschen Achtsamkeit und profitieren von den positiven Auswirkungen auf Körper, Seele und Geist.

Gerade in Zeiten hoher Stressbelastung werden wir häufig unachtsam für die eigenen Bedürfnisse und Grenzen. Wer seine Kräfte immer wieder überschreitet oder wichtige Bedürfnisse verleugnet, tut sich selbst keinen Gefallen. Die Gesundheit leidet, die Nerven liegen blank und alles, was Freude bereitet, kommt zu kurz. **Mit Achtsamkeit übernimmt man für sich selbst wieder die Verantwortung, gut für sich zu sorgen.**

Der Berufsalltag bietet eine Fülle an Möglichkeiten, achtsame Momente zu integrieren. Probieren Sie einfach aus, was Ihnen guttut und was Ihren Bedürfnissen entgegenkommt.