

## Tipps für mehr Achtsamkeit im Alltag

22. Juni 2016 „Die Gedanken beobachten“



Im Laufe meiner Tätigkeit als Achtsamkeitslehrer und Managementcoach habe ich eine Reihe von Übungen zusammengestellt, die jeweils nur wenige Minuten in Anspruch nehmen. Diese Übungen dienen dazu, unsere Verhaltensmuster für einen Moment zu unterbrechen und so das alltägliche „Hamsterrad“ zumindest temporär zu verlassen.

Auf diese Weise verlangsamt sich die Stressspirale, es entsteht Raum zur Reflexion und wir erfahren ein Gefühl von innerer Freiheit und erweiterter Handlungsfähigkeit, weil wir aus dem üblichen Automatismus des ständigen Agierens und Reagierens einen Moment zurücktreten können.

Im Folgenden und auch regelmäßig in dieser Kolumne möchte ich Ihnen einige dieser Übungen vorstellen.

### **„Die Gedanken beobachten“**

*Sicherlich kennen Sie Momente in denen man sich geradezu in Gedanken verstrickt. Manchmal scheint ein regelrechter „Gedanken-Orkan“ durch unseren Kopf zu toben. Das Gedanken-Karussell will einfach nicht anhalten. Und je mehr wir uns bemühen, diese Gedanken los zu werden, umso stärker nehmen sie von unserer Aufmerksamkeit Besitz. Ein Teufelskreis, der uns nicht nur den Schlaf raubt sondern – wenn es uns endlich mal gelungen ist einzuschlafen - auch in unseren Träumen verfolgt. Wie werden wir sie also los? Wie können wir uns aus den endlosen Gedankenschleifen befreien? Dazu sollte man sich zuerst gewahr werden, was Denken eigentlich ist. Denken folgt einem Sinneskontakt.*

*Auf diesen Impuls folgen auf Basis unserer individuellen Erfahrungen, eine gedankliche Benennung und eine Bewertung. Die Gedanken die damit verbunden sind, können neutral, positiv oder negativ besetzt sein. Dem Gedanken folgt möglicherweise eine Emotion (Freude, Ärger etc.) und eine Reaktion. Dieser Prozess läuft in der Regel automatisch in unserem Geist ab. Wir sind gesteuert wie durch einen Autopiloten. In der Meditation können wir tatsächlich dieses Geschehen beobachten. Der Geist beobachtet sich also selbst. Wenn es uns gelingt, die Gedanken meditativ in ihrem Entstehen, ihrer Veränderbarkeit und ihrer Endlichkeit nur zu beobachten, werden wir uns der Natur der Gedanken bewusst. Wir erkennen plötzlich unseren Handlungsspielraum. Wir haben die Wahl, den Gedanken zu folgen oder sie einfach nur ziehen zu lassen. Das ist kein Prozess des Ablehnens sondern ein Akt der tiefen Annahme, des „Raumschaffens“. In diesem Raum bewegen sich unsere Gedanken - manchmal dunkel wie Gewitterwolken, manchmal leicht wie Schäfchenwolken. Am Ende sind es nur Gedanken, die sich nach und nach in sich selbst auflösen. Was bleibt ist der weite Raum, in dem wir einfach nur entspannen, verweilen und uns keine Gedanken mehr belasten.*

*Probieren Sie es einfach mal aus. Die Wirkung ist verblüffend.*

**Weitere Tipps in der nächsten Ausgabe der Finanzwelt** oder auch auf der Website [www.forum-der-achtsamkeit.de](http://www.forum-der-achtsamkeit.de) bzw. in unseren Achtsamkeitskursen.

Ich wünsche Ihnen eine achtsame Zeit

Ihr Thomas F.J. Voss