



Achtsamkeit im Berufsalltag – Teil 1

Was früher Work-Life-Balance genannt wurde, wird heute um die Achtsamkeit ergänzt. Unter Umständen setzt man sich mehr unter Druck, wenn man Arbeit und Privates im Gleichgewicht halten will. Achtsamkeit setzt an, wo man zu sich selbst findet und bei sich selbst ankommt. Schaut man zu sich selbst, kommt dies auch dem Unternehmen zugute.

■ Von Angela Taverna



Im Interview mit Valeria N.,¹ 40 Jahre, Führungsperson von 14 Mitarbeitenden der Abteilung Order Fulfillment & Licensing EMEA/APAC in einem Dienstleistungsunternehmen, wollen wir der Achtsamkeit als Teil der (Selbst-)Führung auf die Spur kommen.

Frage: Was bedeutet für dich, achtsam mit dir selbst sein?

Antwort: Mich selbst inmitten der äusseren Einflüsse wahrzunehmen. Hohe Anforderungen und Erwartungen von anderen lassen mich mich selber vergessen. Auch wenn es komisch klingen mag, Achtsamkeit heisst für mich, die Beziehung zu mir selbst zu pflegen. Schliesslich bin ich die einzige Person, die mein ganzes Leben an meiner Seite ist und bleibt.

Frage: Wann hast du gemerkt, dass achtsamer Umgang mit dir selbst ein Schlüsselfaktor in der Selbstführung ist?

Antwort: Es gab eine Zeit, in der ich mich im berühmten Hamsterrad bewegt habe. Dies dauerte ungefähr zwölf Monate. Dabei habe ich mich völlig zurückgestellt und nur noch Probleme sowohl im Unternehmen als auch privat gelöst. Es kam der Moment, als es mich förmlich aus dem Hamsterrad herausgeschleudert hat. Diese Zeit hat psychisch und physisch Tribut gefordert.

Mit diesem massiven Weckruf habe ich festgestellt, dass ich mir mit meinem Verhalten keinen Gefallen tue. Also habe ich meine Denkmuster und Glaubenssätze erkannt und überdacht. Dies geschah nicht über Nacht, sondern während vier bis sechs Monaten.

Frage: Welches sind deine Geheimrezepte für Achtsamkeit?

Antwort: Beim Morgenkaffee hänge ich meiner Befindlichkeit und meinen Gedan-

ken nach. Dies nenne ich **mein** persönliches «Check-in» in den Tag. Die Dauer dieses Rituals variiert von 15 bis 30 Minuten. In dieser Zeit schaue ich auch auf Dinge zurück, für die ich dankbar sein will, und auch auf meine Erfolge vom gestrigen Tag.

Meine Pausen halte ich nun wirklich auch ein und entferne mich vom Arbeitsplatz und geniesse diese bewusst handyfrei. So kann ich mich selbst vor Ablenkungen schützen und nicht noch schnell etwas erledigen währenddessen. Das kann ich nur, weil ich meinen Arbeitstag und meine Arbeitswoche konsequent priorisiere und plane. Zudem packe ich **meine** Zeit nicht mehr bis zum Rand voll.

Das wohl wichtigste Rezept in der Achtsamkeit ist das berühmte «Nein-Sagen-Können». Ich habe erkannt, was ich schaffe und vor allem was ich nicht mehr schaffe. Dadurch habe ich gelernt, meine Grenzen einzuhalten und somit **mich** zu respektieren.

Frage: Wie misst du deinen Erfolg in der Achtsamkeit?

Antwort: Das morgendliche Check-in ist darum für mich wichtig, um Kontakt zu meinem Innenleben zu pflegen. In dieser Zeit bin ich mit mir zufrieden, und wenn ich merke, dass ich es nicht bin, weiss ich, dass ich etwas ändern muss.

Mein Erfolg in der Achtsamkeit ist, dass ich mein tägliches Check-in durchführe.

Seien Sie gespannt: In der nächsten Ausgabe finden Sie den zweiten Teil des Interviews, in dem die Interviewpartnerin erzählt, wie sie Achtsamkeit im Team umsetzt.

FUSSNOTEN

1 Name von der Redaktion geändert.



AUTORIN

Angela Taverna, Supervisorin Coach & Organisationsberaterin bso, MAS Adult & Professional Education PH LU, Inhaberin der Caleidoscoop GmbH. Sie begleitet öffentliche und private Organisationen, Führungspersonen und Lerncoachs in der Reflexion und Entwicklung. Organisations- und Didaktikdesigns konzipiert sie ressourcenorientiert.