



Achtsamkeit

**Mindful Toolbox
für Selbstführung &
Resilienz**

ART of HOSTING: die 4 Prinzipien

1

- ❖ Wer immer zusammenkommt, es sind die Richtigen.

2

- ❖ Was immer geschieht, es ist das Richtige.

3

- ❖ Es beginnt, wenn die Zeit reif dafür ist.

4

- ❖ Wenn es vorbei ist, ist es vorbei.

Mindful CHECK- IN

momentane Bestandsaufnahme: Autopilot → bewussten Modus
Wir drücken die Pause-Taste für 1 Minute:

Wie geht es mir gerade?

Welche 3 Dinge beschäftigen mich gerade am meisten?

Welche 3 Wörter beschreiben mein momentanes Befinden?

Mein Wetterbericht (sonnig, regnerisch, stürmisch...)

Was ist meine klare Intention für das Meeting?

Mit welcher Qualität möchte ich an dieser Besprechung teilnehmen?

Dadurch entsteht ...

Fokus auf den Moment

ein Ankommen im Hier & Jetzt

ein verbindendes Gefühl der Gemeinschaft

ein Sichtbarmachen der Befindlichkeiten im Untergrund

Gegenseitiges achtsames Zuhören mit Interesse und Neutralität

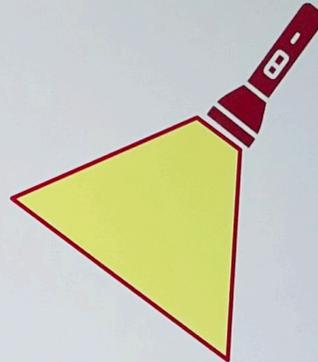
Mindfulness



bewusste



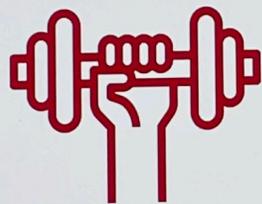
wohlwollende



Ausrichtung meiner
Aufmerksamkeit



Mindset



+ regelmäßiges Training



+ lebenslanger Weg

4 Grundlagen der Achtsamkeit



Mythos Multitasking

Unsere Hirnleistung schrumpft, wenn wir versuchen, zwei komplexe Dinge gleichzeitig zu managen:



Die Forschung hat ergeben, dass wir nicht nur am leistungsfähigsten, sondern auch am glücklichsten sind, wenn wir den Fokus halten und uns im Flow befinden.



MONOTASKING

Die 4 positiven Effekte von Präsenz

01 |
Fokus &
Effizienz

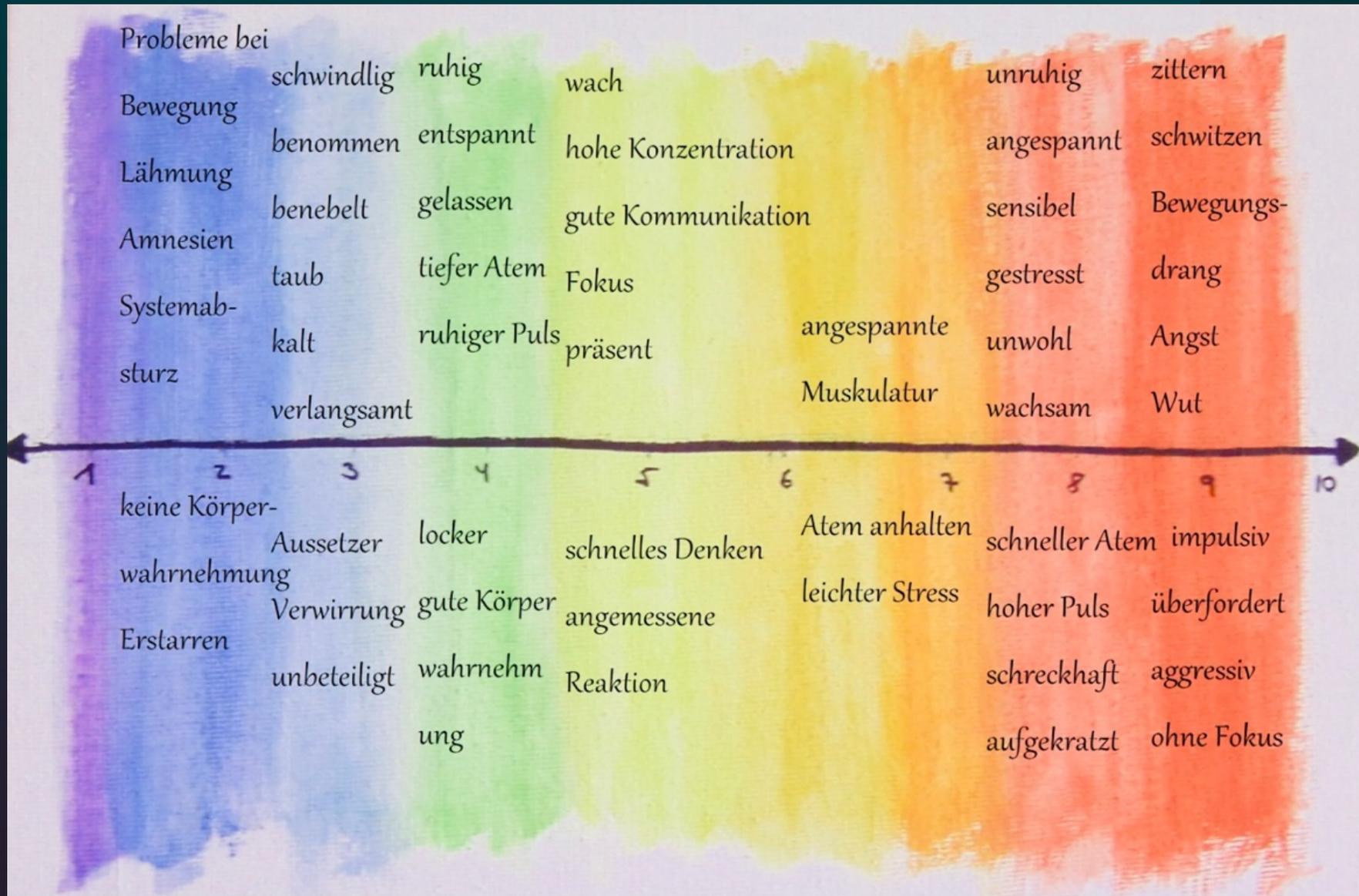
02 |
Kreativität &
Innovationsfähigkeit

03 |
Vitalität &
Resilienz

04 |
Sozialkompetenz &
Mitgefühl



Lernfenster (window of tolerance)



Soforthilfe Übungen

- * **ALI** Atmen – Lächeln – Innehalten
Atmen: bringt Körper und Geist zusammen
Lächeln: steht für eine liebevolle Selbstzuwendung
Innehalten: „Wie geht es mir jetzt gerade wirklich?“
- * **Medaillenbrust**
Kopf hoch – Brust raus!
Wirbelsäule aufrichten, dehnen und strecken,
Brust weiten!
- * **STOP-Schild**
Wenn du dich in Negativen Abwärts-Denkspiralen
befindest, stell dir innerlich ein Stopp-Schild vor!
- * **5 Finger Dankbarkeitsübung**
Mach dir anhand der 5 Finger deiner Hand bewusst,
wofür du im Leben dankbar bist. Am besten jeden
Abend vor dem Einschlafen!

Einatmen: Ich spüre meinen Körper
Ausatmen: Ich lasse alle Spannung los

Einatmen



ausatmen



Die 2 Pfeile ...

Gleichnis aus dem Theravada Buddhismus

- ❖ 1. Pfeil verursacht Leid: Verlust, Unglück, Krankheit, Schmerz, Kränkung, Fehler usw.
- ❖ 2. Pfeil des inneren Kritikers:
 - ◆ „Das war ja klar, dass du das nicht hinbekommst!“,
 - ◆ „Wie konntest du nur denken, dass das funktionieren würde?“,
 - ◆ „Du bist ein hoffnungsloser Tollpatsch!“, Nie wirst du es schaffen können!

ZIEL:

*Vermeidung des Leids durch den 2. Pfeil,
Nutzung dieser Energie für eine konstruktive kreative
Lösung und Heilung der Wunde!*



SELBSTMITGEFÜHLS-PAUSE



... richte deine Aufmerksamkeit nur auf die Atmung:
bewusst ein und ausatmen, Hand auf's Herz

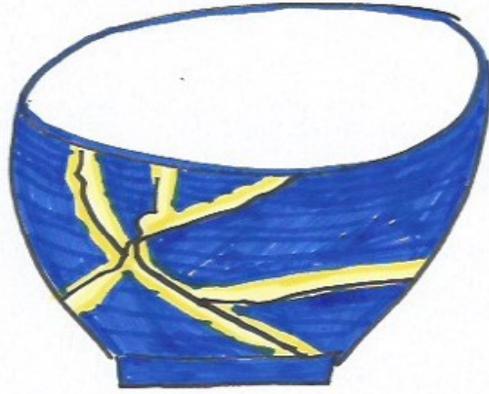


... lass ein Lächeln auf deinen Lippen entstehen, als Zeichen für
eine freundliche, warmherzige innere Haltung.



Ich bemerke, dass ich gestresst bin. Das gehört zum Leben.
Wir alle fühlen von Zeit zu Zeit so.
Möge ich mitfühlend mit mir selbst sein.
Möge ich ... mir Zeit geben/ geduldig sein / die Kraft haben, dranzubleiben ...

Kintsugi



japanische GOLDREPARATUR
für zerbrochene Keramik.
Es geht um die Wertschätzung
der Fehlerhaftigkeit. Das
Gold hebt den „Makel“ hervor
und ehrt ihn!

Kleine Achtsamkeits-Toolbox

WORK HARD - PLAY HARD - REST HARD

Mindful CHECK-In

... vom Autopiloten in die Selbstführung

Wie geht es mir gerade wirklich?

Mit welcher Qualität möchte ich hier teilnehmen?

Soforthilfe-Übungen

ALI - Atmen Lächeln Innehalten

Medaillenbrust

Mentales Stop-Schild

5-Finger Danbarkeitsübung

Freundliche GRENZEN

Stresstoleranz-Fenster & friendly reminder

Monotasking statt Multitasking

Achtsamkeit auf GEDANKEN

Die 2 Pfeile

→ Selbstmitgefühl-Pause

Kintsugi

Mindful FISH-Strategie

- Spiele!
- Bereite anderen Menschen Freude
- Sei präsent!
- Wähle deine Einstellung!





Stay mindful!