

# 8 Tipps für Achtsamkeit im Arbeitsalltag

von Doris Kirch



DFME Deutsches Fachzentrum für Achtsamkeit  
[dfme-achtsamkeit.de](http://dfme-achtsamkeit.de)

# Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Job

**Achtsamkeit in den Arbeits-Alltag zu integrieren, reduziert Stress und bringt mehr Freude in den Job. Wie du schwierige Situationen am Arbeitsplatz mit Hilfe der Achtsamkeitspraxis beruhigen kannst – beziehungsweise gar nicht erst entstehen lässt.**

Gerade im Berufsleben ist Klarheit über sich selbst und andere von beträchtlichem Wert, denn hier ist der Stresspegel oft besonders hoch.

In heiklen Situationen, in denen wir uns provoziert fühlen, unser Projekt oder unsere Ziele bedroht sehen, neigen wir dazu, wie ein "Jack in the box" aus dem Kästchen zu springen und unüberlegt zu reden oder zu handeln.

Im schlimmsten Fall beides.

Oft verspielen wir damit gute Karten, denn indem wir andere brüskieren, ernten wir eher deren Widerstand, als ihre Unterstützung. Wie oft schon hast du dir "hinterher" gewünscht, du hättest gelassener, klüger oder mitfühlender gehandelt?

Achtsamkeit hilft dir, tiefsitzende unbewusste Reiz-Reaktionsmuster zu erkennen, zu stoppen und aufzulösen.

Der Neurologe und Psychiater Viktor E. Frankl beschrieb den daraus entstehenden Zuwachs an Souveränität mit den Worten:

*„ Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegen unsere Freiheit und die Möglichkeit, unsere Antwort zu wählen. In unserer Antwort liegen unser Wachstum und unsere Freiheit.“*

Das wertfreie Beobachten der inneren und äußeren Erfahrungen ermöglicht es dir, sie besser zu verstehen.

Auf der Basis dieses vertieften Verständnisses kannst du mehr Stressresilienz entwickeln und herausfinden, wie du die täglichen Anforderungen des Arbeitslebens umsichtig und klug bewältigst.

## So hilft Achtsamkeit beim Stressabbau im Beruf

Fang behutsam an. Rom wurde auch nicht an einem Tag erbaut. Ein gewisses Maß an unbeirrbarer Beharrlichkeit ist ein zuverlässiger Begleiter auf dem Weg, Achtsamkeit ins Arbeitsleben zu integrieren.

## 1. Den Arbeitstag mit achtsamem Nichtstun beginnen

**Stürze dich nicht gleich ins Getümmel, sobald du an deinem Arbeitsplatz eintriffst. Stelle oder setze dich hin und praktiziere zunächst die Achtsamkeitsübung „Nichtstun“.**

Diese Übung besteht darin, nichts zu tun, außer zu atmen. Mache einige bewusste Atemzüge. Beeinflusse den Atem nicht. Registriere nur seine Qualität: Ist er flach oder tief? Langsam oder schnell? Rau oder weich? Schnell oder Langsam?



Nimm *nicht-wertend* deine Empfindungen im Körper, deinen Gemütszustand und eventuelle Gedanken wahr. Erst dann wende dich deinem Tagewerk zu.

"Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne", heißt es in dem Gedicht *Stufen* von Hermann Hesse. Und tatsächlich liegt im Beginn jeder Handlung eine große Kraft.

Mache dir diese Kraft gleich zu Beginn des Tages zu Nutze.

Außerdem schult diese kleine Achtsamkeitsübung – wenn sie täglich ausgeführt wird – deine Fähigkeit, dich zu fokussieren.

Das wirkt sich positiv auf deine Arbeit aus.

## 2. Formuliere deinen persönlichen Code

**Verbinde dich mit der Kraft der Motivation. Bilde dazu deinen persönlichen Code, der aus einem Satz oder einer knappen Verhaltensregel bestehen kann.**

Deine Worte sollten sich an Verhaltensweisen orientieren, die du gerne verwirklichen würdest.

Vielleicht möchtest du Geschehnisse gerne weniger persönlich nehmen? Oder du wünschst dir, bei Provokationen einen kühlen Kopf zu bewahren?

Vielleicht möchtest du verständnisvoller und freundlicher mit deinen Kunden umgehen? Oder du findest ein Statement, das dir hilft, gut durch den Arbeitstag zu kommen und mit dir selbst zufrieden nach Hause zu gehen.

Zum Beispiel:

- "Besser zuhören, weniger reden."
- "Irritation oder Ärger sind mein Achtsamkeits-Signal zum Stoppen."
- "Aktion statt Reaktion."
- "Der Kunde will mich nicht ärgern. Er ist hilflos und gestresst, weil er ein Problem hat, das er alleine nicht lösen kann."
- "Ich kann nicht verhindern, dass die Vögel über mir fliegen. Aber ich kann verhindern, dass sie auf meinem Kopf Nester bauen."



Hier ist ein schöner Code von Zen-Meister Thich Nhat Hanh aus seinem Buch Die fünf Pfeiler der Weisheit:

” Im Bewusstsein des Leides, das durch unachtsame Rede und durch die Unfähigkeit, anderen zuzuhören, entsteht, gelobe ich, liebevolles Sprechen und aufmerksames, mitfühlendes Zuhören zu entwickeln, um meinen Mitmenschen Freude und Glück zu bereiten und ihre Sorgen lindern zu helfen.“

Formuliere **deinen persönlichen Code**. Auf Perfektion kommt es dabei nicht an; aber es ist hilfreich, wenn du eine emotionale Verbindung zu deinen Worten spürst.

Dein Code sollte deine inneren Werte und Intentionen zum Ausdruck bringen.

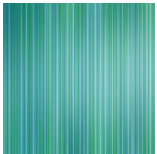
Was ist dir wichtig? Was möchtest du verkörpern?

Rufe dir dein persönliches "Mantra" während des Arbeitstages immer wieder einmal ins Gedächtnis, und trainiere auf diese Weise deinen achtsamen Geist.

### 3. Drei Dinge des Joballtags achtsam verrichten

**Um Achtsamkeit einzuüben, suche dir drei kurze Routinetätigkeiten deines Arbeitstages aus, die du täglich durchführst.**

Zum Beispiel ans Telefon gehen, ein bestimmtes Werkzeug ergreifen, dich bücken, etwas in den Papierkorb werfen, eine E-Mail schreiben oder eine Maschine starten.



[Achtsamkeit kennenlernen:  
Buche einen Achtsamkeitstag  
mit Doris Kirch »»](#)

Nimm dir vor, diese Handlungen künftig mit konzentrierter Achtsamkeit auszuführen:

- Bemerke die *Absicht* dessen, was du gleich tun wirst.
- Atme bewusst einmal ein und wieder aus.
- Führe die Tätigkeit dann ruhig und zentriert durch.

Auf diese Weise kannst du dich mehrmals am Tag während der Arbeit mit der achtsamen Geisteshaltung verbinden und dein Gehirn trainieren.

Solch ein Training des Gehirns nennt man übrigens *Meditation*

## 4. Ausrichten auf das, was gut tut

**Nutze Achtsamkeit, um mehr Bewusstsein dafür zu entwickeln, welche Menschen, Projekte und Tätigkeiten dir gut tun und wende dich ihnen verstärkt zu.**

Es gibt Dinge, Tätigkeiten und Menschen in unserem Job, die sich positiv, kräftigend und freudevoll anfühlen. Und es gibt Dinge, Tätigkeiten und Menschen, die wir als schwierig, nervig und kraftraubend empfinden.

Je mehr Klarheit du darüber hast, wer oder was in deinem Arbeitsumfeld in welches Lager gehört, desto zielstrebigere kannst du dich dem Fördernden, Unterstützenden und Nährenden zuwenden.

Vermutlich wirst du einigen unangenehmen Menschen, Situationen oder Tätigkeiten nicht ausweichen können: pöbelnden Kunden, einem unsensiblen Chef oder unkooperativen Kollegen.

Hier gilt es, dem Unvermeidbaren eine gewisse Gelassenheit entgegenzubringen. Denn Achtsamkeit bedeutet auch, das Unvermeidliche nicht noch leidvoller zu machen, indem man ihm zusätzlichen (nutzlosen) inneren Widerstand entgegensetzt.

”  
*Love it, change it or leave it.  
But decide. And be happy.”*

Doris Kirch

## 5. Im achtsamen Gehen Ruhe finden

**Praktiziere im Laufe deines Arbeitstages eine einfache und gleichzeitig sehr wirkungsvolle Achtsamkeitspraxis: die Gehmeditation.**

**Für das achtsame Gehen braucht es keinerlei Voraussetzungen. Du tust dabei, was du ohnehin den Tag über tust: Atmen und Gehen.**

Nutze das bewusste Gehen für die Strecken, die du am Arbeitsplatz zu Fuß zurücklegst. Gehe dabei so langsam wie möglich, aber nicht so langsam, dass andere dich für seltsam halten.

Bleib beim Gehen mit dem Atem verbunden, während du jeden deiner Schritte ganz bewusst wahrnimmst. Sollten sich deine Gedanken solidarisch zeigen und ebenfalls auf Wanderschaft gehen, dann bring sie sanft aber bestimmt wieder zur Empfindung des Atems im Körper und zum Spüren des Kontaktes der Füße zum Boden zurück.

Gehmeditation muss nicht langsam ausgeführt werden - obwohl das zu Anfang hilfreich sein kann. Experimentiere mit Geschwindigkeiten und finde heraus, bei welchem Tempo du die Achtsamkeit am besten aufrechterhalten kannst.

Mit zunehmender Übung wirst du feststellen, dass beim achtsamen Gehen Ruhe und Gleichmut ins Gehirn einkehren und sich überbordende Emotionen schnell beruhigen.





## 6. Bei beginnendem Stress aus dem Autopiloten aussteigen

**Gewöhne dir an, Gefühle von *Irritation, Scham* oder *Ärger* als Signal zum Stoppen und Innehalten zu nutzen. So kannst du aus automatischen Stressreaktionen aussteigen, anstatt zum Opfer unbewusst-irrationaler Handlungsweisen zu werden.**

Wohl jeder kennt das: Es gibt Situationen im Arbeitsalltag, die bringen einen mühelos "von 0 auf 100 in 2 Sekunden". Unser Gehirn hat irgendein äußeres Ereignis als bedrohlich gewertet und leitet in Bruchteilen von Sekunden die Generalmobilmachung unseres Stresssystems ein.

*” Wieso glauben Sie, dass Arbeit und Meditation zwei verschiedene Dinge sind?*

Akong Tulku Rinpoche

Als Teil dieses Automatismus' werden die Zugänge zum logischen Denken unterbunden; der Organismus funktioniert nur noch wie ferngesteuert im Überlebensmodus.

In diesen Momenten sind wir nicht mehr imstande, die Ereignisse unvoreingenommen wahrzunehmen und zu bewerten, geschweige denn, uns klug und angemessen zu verhalten. Nicht selten lassen wir mit unseren stressbedingten Reaktionen "verbranntes Feld" zurück.

### **Kleine Auszeiten sind hilfreich bei der Stressbewältigung**

Du kannst das vermeiden, indem du rechtzeitig aus dem Autopilot-Modus aussteigst. Dazu ist es wichtig, achtsam die ersten Anzeichen von Stress zu bemerken: hitzige Emotionen, wütende Gedanken oder Empfindungen im Körper (der Körper ist ein hervorragender Stress-Detektor!).

Gewöhne dir an, sofort zu stoppen und innezuhalten, sobald du etwas davon bemerkst.

Gönne dir ein paar beruhigende Atemzüge oder verlasse auf angemessene Weise die Situation. Nutze diesen Stopp, der die Aufschaukelung von Stress verhindert, um herauszufinden, was du brauchst, um zu dir zu kommen, wieder klar denken und selbstbestimmt und situationsadäquat handeln zu können.

## 7. Besser zuhören für mehr Gelassenheit im Büro

**Lerne, *wirklich* zuzuhören. Halte Redepausen aus. Du kannst diese Zeit nutzen, um die Achtsamkeit auf den beruhigenden rhythmischen Vorgang des Ein- und Ausatmens zu richten.**

**"Weniger Reden, mehr zuhören", ist eine Formel, die beruflichem Stress entgegenwirken kann.**

Meistens hören wir eher hin als zu. Während der andere redet, hören wir nicht zu, sondern feilen schon an unserer Entgegnung. Das erzeugt unnötigen Frust und Stress am Arbeitsplatz.

”

*Wenn es ein Geheimnis des Erfolges gibt, so ist es das, den Standpunkt eines anderen zu verstehen und die Welt mit seinen Augen zu sehen."*

Henry Ford

Das hat der Automagnat gut erkannt. Um die Gefühle, Bedürfnisse und Werte eines anderen zu verstehen, müssen wir ihm zuhören und uns in ihn hineinfühlen. Das braucht Zeit und die Fähigkeit, sich selbst für einen Moment zurückzunehmen. Oft sind wir so sehr damit beschäftigt, unsere eigene Sache zu vertreten, uns zu verteidigen oder den anderen überzeugen zu wollen, dass wir seine Belange völlig aus den Augen verlieren.

Mit einem Kollegen, der sich nicht gewürdigt fühlt und der das Gefühl hat, seine Bedürfnisse würden nicht berücksichtigt, dürfte es viele Reibungsverluste aufgrund von "Missverständnissen" geben.



### **Achtsame Kommunikation: Tiefes Zuhören und achtsames Reden**

Gewöhne dir die Kunst des tiefen Zuhörens an.

Lass im nächsten Gespräch den anderen so lange reden, bis er von selbst aufhört. Bemühe dich, mit deiner Achtsamkeit bei dem zu bleiben, was dein Gegenüber erzählt, ohne dich währenddessen mit deinen eigenen Gedanken zu beschäftigen und dem, was du ihm antworten möchtest.

Solange du in einem Gespräch immer noch Ärger für deinen Chef, deinen Kollegen oder deinen Kunden empfindest, ist das ein Zeichen dafür, dass du ihn nicht richtig verstanden hast.

Forsche mit aufrichtigem Interesse so lange nach, bis du weißt, was dem anderen wichtig ist und was ihn bewegt.

Und du wirst sehen: Sobald du ihn wirklich verstanden hast, ist dein Groll verflogen.

## 8. Den Fokus verändern

**Nutze die Achtsamkeitspraxis, um den Fokus deiner inneren Einstellung zu verändern. Gib deinem Geist für den heutigen Tag eine achtsame Ausrichtung.**

Es gibt Tage, da meint man, alle und alles hätte sich gegen einen verschworen. Man fühlt sich übergangen, missverstanden oder gekränkt. Passiert einem so etwas öfter im Leben, kann sich daraus unmerklich die innere Überzeugung entwickeln, alles und jeder habe es nur darauf abgesehen, einem das Leben schwer zu machen. Manchmal haken wir unbemerkt in solchen missmutigen Vorstellungen ein.



Führe doch gleich heute an deinem Arbeitsplatz das folgende **Achtsamkeitsexperiment** durch:

Geh an diesem Tag einmal von der Grundannahme aus, dass dein Chef, die Kollegen und Kunden – ja, selbst das Schicksal dir wohlgesonnen sind.

Du unterstellst einfach jedem, dass er dich fördern und unterstützen möchte und es gut mit dir meint (auch wenn das auf den ersten Blick vielleicht nicht so aussieht ;-)

Blicke am Abend auf den Arbeitstag zurück. Registriere was sich innerhalb und außerhalb von dir verändert hat, nur durch den achtsamen Fokus auf Wohlwollen und Freundlichkeit.

*„ Wenn ich mich verändere,  
verändert sich die Welt.“*

Novalis

## Schrittweise zu mehr Achtsamkeit am Arbeitsplatz

Bestimmt hast du bemerkt, dass sich die vorangegangenen Achtsamkeitsübungen ausschließlich auf *deine* Gedanken, Gefühle und Handlungen bezogen haben – und nicht auf die anderer.

Dies ist ein wichtiges Element der Achtsamkeitspraxis: Zu lernen, Verantwortung für das *eigene* Tun und Lassen zu übernehmen, für die schwierige Situation, in der man zur Zeit steckt oder für die schlechte Verfassung, in der man sich gerade befindet – ohne sie einer anderen Person oder äußeren Umständen zuzuschieben. Das ist keine Frage von *Schuld*, sondern ein wertfreies Anerkennen dessen, *was gerade ist* und der Rolle, die man selbst darin spielt.

Ein einziger Regentropfen bewirkt nicht viel.  
Aber wenn Sie ausreichend viele Tropfen haben  
und sich genügend Zeit lassen,  
können Sie einen Grand Canyon auswaschen.

Rick Hanson, Neuropsychologe



## Artikel zu Achtsamkeit am Arbeitsplatz und im Job

### Wirtschaftspsychologie aktuell: Mit Achtsamkeit besser arbeiten

Ein Forscherinnenteam um die Psychologin Ute Hülshager hat herausgefunden, dass Achtsamkeit auch bei der täglichen Arbeit hilft. Wer im anstrengenden Job achtsamer war oder sich Achtsamkeit antrainierte, war weniger erschöpft und mit seinem Beruf zufriedener. Außerdem zeigte er seltener einen aufgesetzten Gefühlsausdruck.

Die Ergebnisse legen nahe, mit Achtsamkeitstrainings gezielt beruflichem Stress vorzubeugen."

### FAZ: Achtung, Achtsamkeit! Stress im Beruf

Für die einen ist es die wirksamste Methode, um Stress im Arbeitsalltag entgegenzuwirken, für andere esoterischer Klimbim. Zumindest liegt Achtsamkeit derzeit voll im Trend. Was bringt's?"

### Süddeutsche: Was Achtsamkeit für den Beruf bringt

Ute Hülshager, assoziierte Professorin an der Fakultät für Psychologie und Neurowissenschaft an der Universität Maastricht konnte in einer Studie zeigen, dass Menschen, die bei der Arbeit im direkten Kontakt mit anderen sind, weniger Stress erleben, wenn sie achtsam sind."

### Wirtschaftswoche: Achtsamkeit kann Sie zu einer besseren Führungskraft machen

Atemübungen vor Meetings, spezielle Führungskräfte-Trainings und Meditation nach Feierabend: Unternehmen finden Gefallen an Achtsamkeitsmethoden, die Mitarbeiter gelassener machen – und produktiver."

### Careerslounge: Achtsamkeit als Wegweiser. Stressbewältigung im Beruf

Das Thema Achtsamkeit, Mindfulness oder MBSR erlebt derzeit eine einzigartige Erfolgsgeschichte und gilt vielen Unternehmern als richtungsweisend. Doch was steckt hinter dem Begriff? Können Führungskräfte und Manager mithilfe von Achtsamkeitstrainings und -seminaren sich selbst und ihr Unternehmen vor Stress schützen?

Wie funktioniert die Methode? Und wann sollen vielbeschäftigte Geschäftsleute sie im Alltag umsetzen?"

### GQ-Magazin: Warum Achtsamkeit am Arbeitsplatz guttut

Haben Sie Stress bei der Arbeit? Dann tun eine kleine Auszeit und Achtsamkeit gut. Das hilft in der Regel immer dann ganz besonders, wenn man das Gefühl hat, eigentlich gar keine Zeit dafür zu haben. Auch kleine Verhaltensänderungen können viel bewirken ..."

### Evidero: So hilft dir Achtsamkeit bei der Stressbewältigung am Arbeitsplatz: Tipps für mehr Gelassenheit im Büro

Wo sucht dich der tägliche Stress stärker heim als an deinem Arbeitsplatz? Gerade hier kann dir das Konzept der Achtsamkeit besonders gut helfen, dir eine kleine Pause vom Alltag zu gönnen und die Flut an Emails und Meetings danach entspannter zu meistern."

## Business-Wissen: Stressresistenter werden. Die Vorteile von Achtsamkeit im Berufsalltag

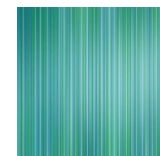
Achtsamkeit erhöht die Stressresistenz im Job. Zudem zeigen Studien positive Auswirkungen auf das Engagement, die Konzentration und die Produktivität von Mitarbeitern."

## Karrierebibel: Achtsamkeit: Definition, Vorteile, Übungen

Freude im Job ist vor allem eine Frage von Einstellung und Achtsamkeit. Nur allzu oft führt die moderne Büroarbeit zu Konzentrationsmangel, Zerstreuung, Stress und eben auch körperlicher Anspannung. Achtsamkeit (engl. mindfulness) ist ein erprobtes Gegengift. Damit ist allerdings nicht gemeint, dass Sie darauf achten, was Sie so alles tun, sondern vielmehr, was Sie *gerade* so tun. Dahinter steckt also kein esoterisches Taichi Bumbeidschi, sondern vielmehr eine Methode, einen besonderen Wahrnehmungs- und Bewusstseinszustand zu erreichen, die sich zudem leicht in den Joballtag integrieren lässt."

”  
Der Weg der Achtsamkeit hilft uns zu verstehen, welche unserer Gedanken, Gefühle und Handlungen zu unserem Glück beitragen und welche nicht.

Doris Kirch



[Entwickle mehr Stress-Resilienz, Sinnhaftigkeit und Freude für den Arbeitsalltag: Mindful Leadership Training mit Doris Kirch »»](#)

Diese Pdf ist für den Privatgebrauch bestimmt. Eine gewerbliche Verwendung (auch auszugsweise) bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung der Verfasserin.





Achtsamkeit lernen und lehren

## DFME Deutsches Fachzentrum für Achtsamkeit

- Fachausbildung  
Trainer/in für Achtsamkeit, Resilienz und Selbstmitgefühl DFME
- MBSR-Lehrer-Ausbildung
- Mindful Leadership Training
- Fortbildung 'Achtsames Selbstmitgefühl'
- Fortbildung 'Achtsamkeit bei emotionalem Stress und Depression'
- Achtsamkeitstag
- Achtsamkeits-Stille-Retreat im Schweigen
- MBSR-Kurs in Oldenburg

[www.dfme-achtsamkeit.de](http://www.dfme-achtsamkeit.de)

[www.dfme-achtsamkeitstrainer.de](http://www.dfme-achtsamkeitstrainer.de)

[www.mbsr-ausbildung-dfme.de](http://www.mbsr-ausbildung-dfme.de)