



# *Achtsamer leben*

Über die Bedeutung von Achtsamkeit im Alltag  
und was ich konkret für mein Glück tun kann:  
6 Schritte zu einem erfüllten Dasein ohne Stress.



# *So schön, dass Du Dir Zeit für dich nimmst!*

Diese Broschüre hilft Dir, Achtsamkeit **besser zu verstehen**. Und liefert dir **wertvolle Tipps** wie Du achtsamer im Alltag leben kannst.

Um so nach und nach immer **mehr Ruhe** als auch **Zufriedenheit** und **Erfüllung** zu erfahren. Ganz gleich mit welchen Herausforderungen Du gerade konfrontiert wirst.

Klingt toll?

Ist es auch!

**Beginnen wir!**

# Ist ja gut. Aber warum denn überhaupt Achtsamkeit!?

Unsere Welt dreht sich. Sehr schnell sogar. In den letzten Jahren haben sich die Arbeitsbedingungen z.T. drastisch verändert. Zudem verschmelzen Beruf und Freizeit immer mehr. Dazu stellen uns die gesellschaftlichen Herausforderungen vor **grosse Probleme**: Ängste, Sorgen, nicht mehr wissen wie es weitergehen soll.

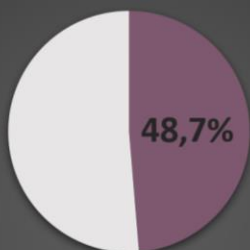


Knapp die Hälfte der Arbeitnehmer gibt an, dass sie sich am Arbeitsplatz **emotional erschöpft** fühlen. Dies gilt laut BFS\* als Zeichen für ein hohes **Burnout-Risiko**.

Erstaunlich, dass knapp jeder Vierte, der bei der Arbeit „meistens oder immer unter Stress steht“, dagegen laut eigenen Aussagen **gut damit umgehen kann**.

**Und hier kommt Achtsamkeit ins Spiel.**

**Lass uns das auf den folgenden Seiten mal anschauen, okay?**



■ Emotionale Erschöpfung: Personen, die sich bei der Arbeit emotional verbraucht fühlen

\* Bundesamt für Statistik, Schweiz. Von dort stammen auch die Zahlen: *Schweizerische Gesundheitsbefragung 2017: Arbeit und Gesundheit*. Erwerbstätige Bevölkerung von 25 bis 64 Jahren. Alle Zahlen weisen eine deutliche Verschlechterung im Vergleich zur letzten Erhebung 2012 aus!

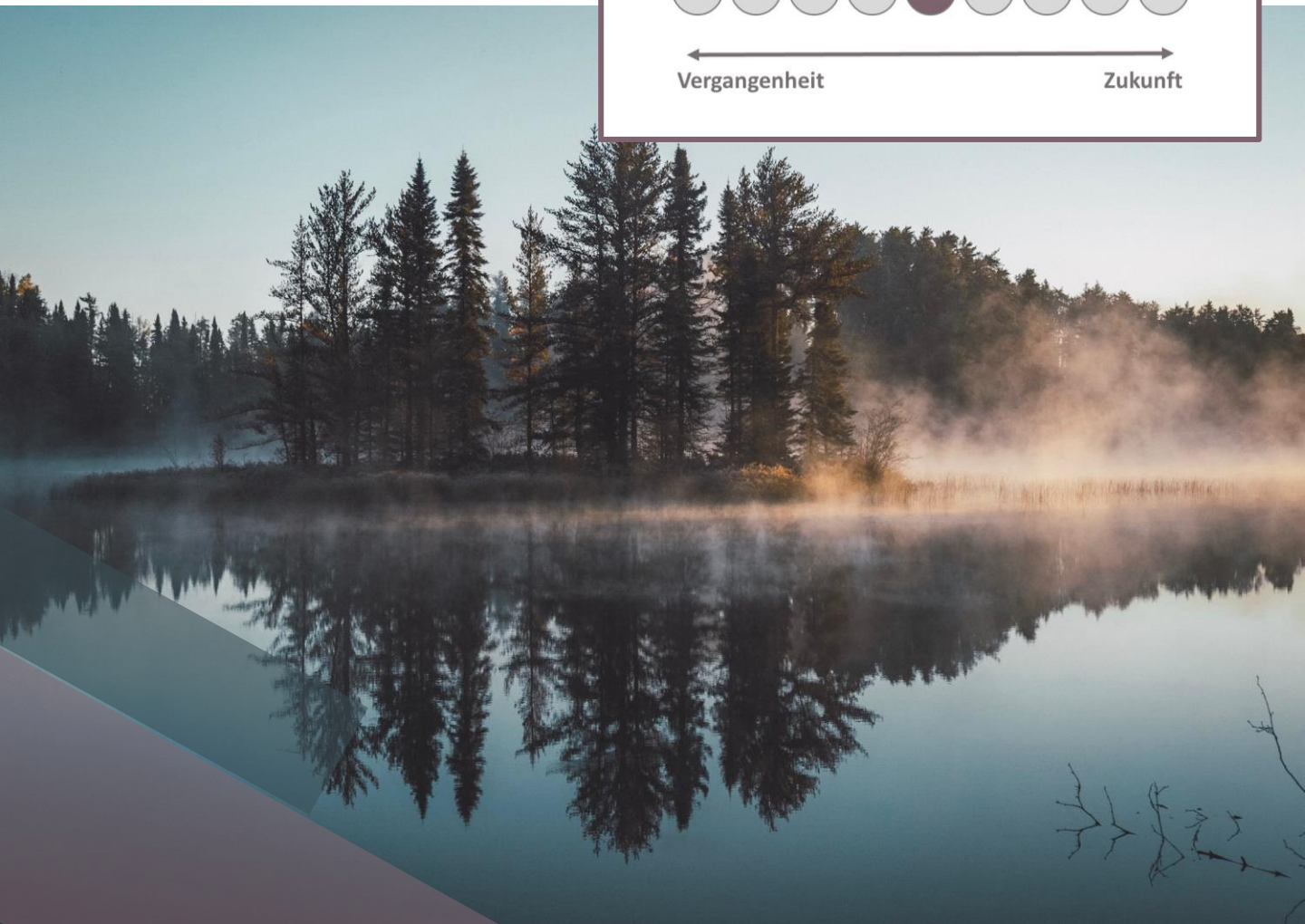
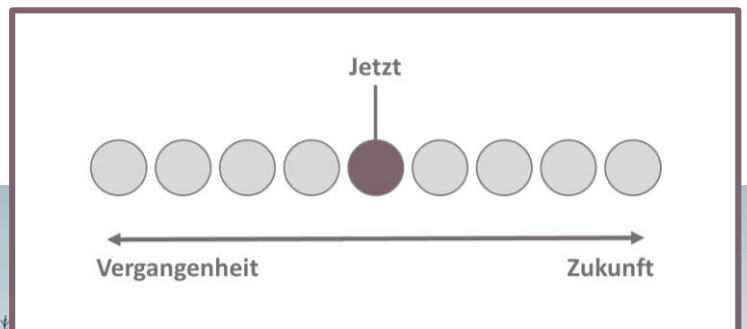


# *Doch was genau bedeutet Achtsamkeit nun wirklich?*

Achtsamkeit wird als Übersetzung vom englischen Begriff *mindfulness* verwendet. Kurz gesagt: Wir lernen die Fähigkeit, **Emotionen, Gedanken und Körperlichkeit im Augenblick wahrzunehmen – ohne zu werten.**

Um dann in Ruhe entscheiden zu können, wie wir auf die Situation reagieren.

Dazu ist es wichtig, immer wieder **in den Moment des Jetzt zu kommen.** Und nicht in alten Geschichten hängen zu bleiben oder sich unnötig Sorgen und Gedanken über eine mögliche Zukunft zu machen.



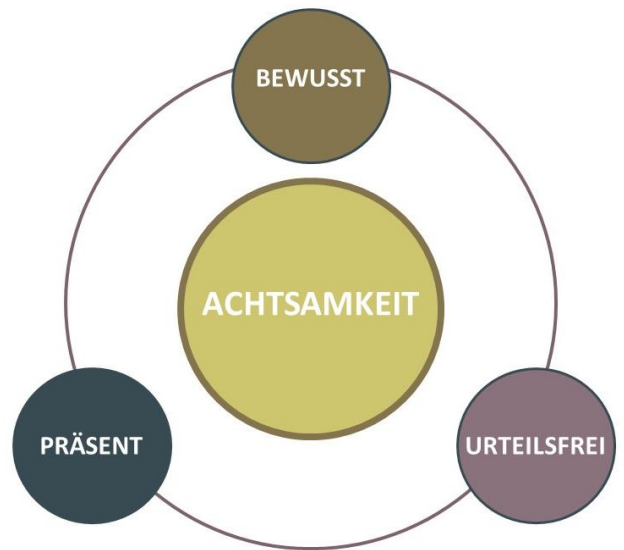
*Wir sehen nicht die Dinge, wie sie sind,  
sondern wir sehen sie, wie wir sind.*

*Talmud.*

**STRESS  
AUSZEIT**.CH  
BY INDUALITY



*Also: Um zum Kern der Achtsamkeit zu gelangen, gilt es bewusst, präsent und urteilsfrei zu werden.*



**Zugegeben, das klingt recht theoretisch. Wir werden das uns noch anschauen. Doch was ist nun konkret Dein Nutzen von Achtsamkeit?**

- ✓ Sich selbst entdecken und verstehen
- ✓ Eigene Gedanken erkennen, Muster und Glaubenssätze erforschen
- ✓ Das Zusammenspiel von Reiz, Gefühle, Gedanken, Körperempfindungen, Handeln verstehen
- ✓ Bewusst entscheiden, Mustern zu folgen oder Alternativen ausprobieren
- ✓ Bewusst zwischen Widerstand, Veränderung und Akzeptanz wählen
- ✓ Menschlichkeit in uns und anderen entdecken
- ✓ Durch reines Beobachten dualistisches Denken reduzieren
- ✓ Den Gedankenstrom zur Ruhe bringen
- ✓ Mitgefühl entwickeln - für uns selbst und für andere
- ✓ Souveräner und weniger affektiv reagieren
- ✓ Gleichmut entwickeln

**Das wäre schön, oder?**

# *Doch sieht die Realität nicht anders aus?*



Wenn Du möchtest, investiere zwei Minuten und mache diesen kleinen Test:

Überprüfe, wie achtsam du normalerweise **im Alltag** bist und reflektiere Dein Verhalten. **Was kannst und was willst Du ändern?**

	Eher weniger	Schon öfters	Sehr oft
Ich mache oft mehrere Sachen gleichzeitig			
Vieles von dem, was ich denke und tue, passiert automatisch			
Beim Autofahren reagiere ich sehr schnell gereizt			
Ich habe oft Konzentrationsschwierigkeiten			
Ich nehme das kleine Glück im Alltag oft nicht wahr			
Ich empfinde Anspannung oft erst dann, wenn sie sich als körperliche Verspannung/Migräne äussert			
Manchmal bin ich so in Gedanken, dass ich gar nicht weiss, wie ich von A nach B gekommen bin			
Ich falle meinen Gesprächspartnern ins Wort			
Ich liebe es, von einer besseren und schöneren Zukunft zu träumen			
Ich esse oft so schnell, dass ich gar nicht richtig schmecke, was ich zu mir nehme			

# Wie kann ich nun in meinem Alltag achtsamer werden?

Ich habe Stress im Büro, meine Familie fordert mich und dann will auch mein Partner/meine Partnerin noch mehr Aufmerksamkeit und Zuwendung von mir. **Es wächst mir alles über den Kopf!**

Es hilft, dass ich bestimmte **Prozesse**, die automatisch bei mir ablaufen, **erkenne und wahrnehme**. Triggert mich etwas, was seine Ursache in der Vergangenheit hat? Kommen alte Geschichten hoch, wenn ich mit einer bestimmten Situation oder Reaktion eines Menschen konfrontiert werde? Reagiere ich emotional, gar gereizt oder aggressiv?

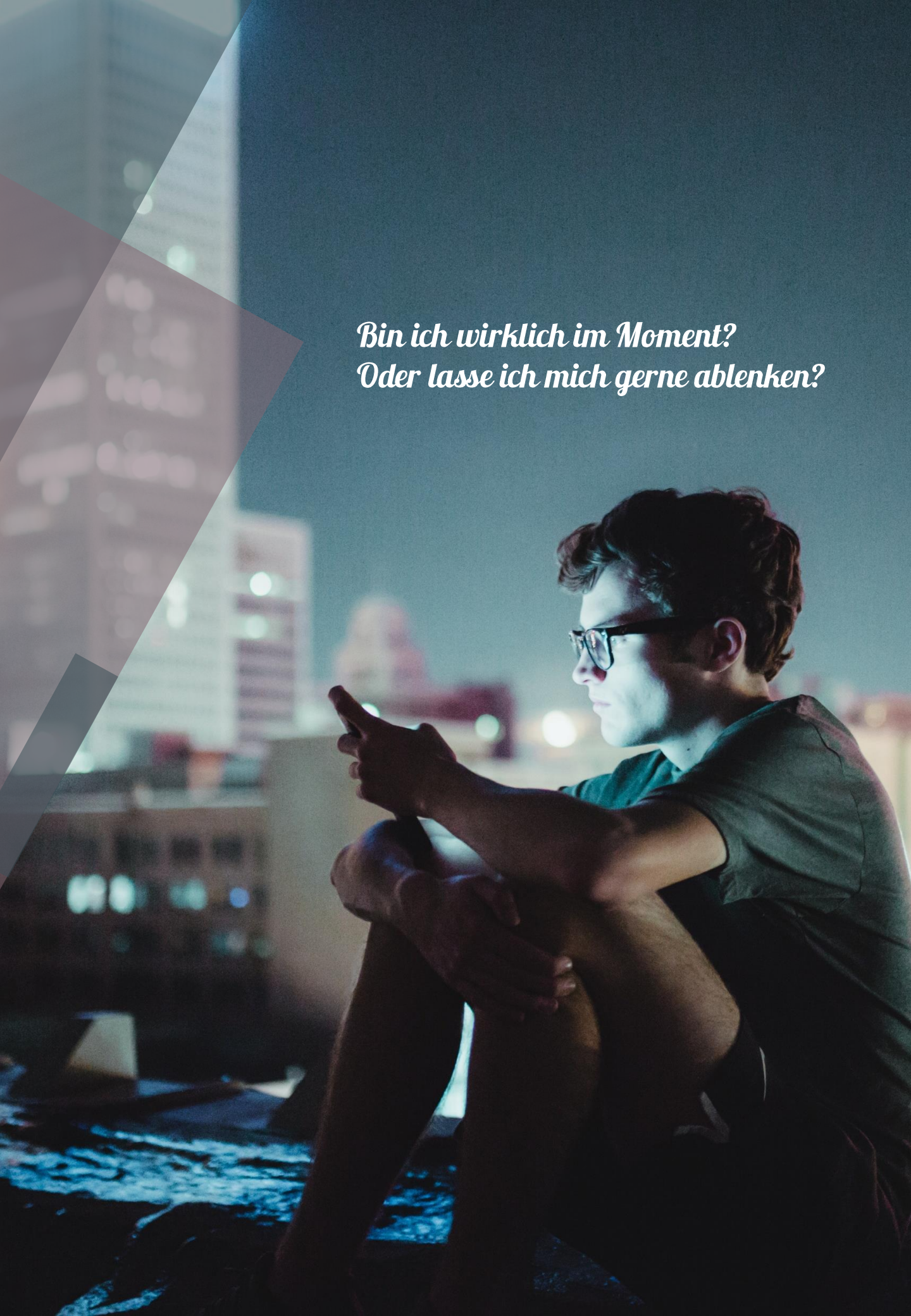
Um dies wirklich zu erkennen (und nicht, wenn es zu spät ist), ist erst einmal ein Zustand der **Entspannung und Ruhe** notwendig. Ich **erkenne** etwas. Dann übe ich mich im **Annehmen der Situation**. Was nicht heisst, dass ich alles gut finden muss. Doch ich übe, die Situation die nun mal ist und ich nicht ändern kann zu akzeptieren. Dann kann ich tiefer gehen und so immer mehr über mich und meine **Muster** lernen – um sie nach und nach **umzuwandeln**.

Das nachfolgende Chart hilft Dir dabei, diese Vorgänge besser zu verstehen.





*Bin ich wirklich im Moment?  
Oder lasse ich mich gerne ablenken?*



# Hm, klingt logisch. Doch was heisst das jetzt genau?

Selbstverständlich sind die Übergänge fließend und laufen nicht immer linear ab. Und dennoch erscheint es sinnvoll, sich den einzelnen Aspekten der Achtsamkeit näher zu widmen.

## 1. Entspannung

In Deinem Alltag begegnest Du oft **stressigen und belastenden Situationen**. Sei dies im Büro oder im Privatleben.

Sorgen um den Arbeitsplatz, Streit mit Kollegen, ein Pflegefall in der Familie oder eine Beziehungskrise.

Ganz gleich, was die Ursachen sind, diese sind oft sehr belastend und kosten Dich viel Kraft.

Achtsamkeit bedeutet also, in einem ersten Schritt die **Erregung** die durch diese Stressigen Situationen entsteht, zu **reduzieren**. Denn in Stresssituationen bist Du kaum in der Lage, einen klaren Gedanken zu fassen, sondern lässt Dich wahrscheinlich von **unbewussten Prägnungen** und **gemachten Erfahrungen** oder gar **Gefühlen leiten**.





# *Es ist also notwendig, die Erregung durch Stress zu reduzieren, um aus dem Modus der automatischen Reaktion auszubrechen.*

Entspannung lässt sich fördern durch spezielle **Entspannungstechniken** wie Progressive Muskelentspannung, körperliche Betätigung, Tanzen, sich kräftig schütteln oder durch den gezielten Einsatz von Körper- und Atemübungen aus dem Yoga.

## **Tipp: Progressive Muskelentspannung**

Setze Dich auf einen Stuhl oder lege Dich hin. Beginne die Übungen mit einer aktiven Anspannung eines Muskelbereichs und halte für circa 5 Sekunden die Spannung. Dabei konzentriere Dich bewusst auf den Spannungszustand und die damit einhergehenden Empfindungen. Anschließend erfolgt die Entspannung des Muskelbereichs. Dieses geschieht beim Loslassen durch eine physiologisch bedingte Entspannung ganz von selbst. Deine einzige Aufgabe ist es dabei, den Entspannungsprozess passiv zu beobachten, bei jeder Muskelgruppe circa 20 Sekunden lang. Spanne folgende verschiedene Muskelgruppen nacheinander an und entspanne danach:

- Unterarme:** Fäuste ballen, Hände und Unterarme anspannen
- Oberarme:** Ellenbogen anwinkeln, Unterarme gegen Oberarme
- Schultern:** Schulterblätter hoch, nach vorne, nach hinten ziehen
- Stirn:** Augenbrauen erst hoch-, dann zusammenziehen
- Augen:** Augen zusammenkneifen, fest schließen
- Nase:** Nasenflügel anspannen, Nase kräuseln, rümpfen
- Wangen:** Mundwinkel nach oben ziehen, breit grinsen
- Kiefer:** Backenzähne leicht gegeneinander drücken
- Zunge:** Zunge nach oben gegen den Gaumen drücken
- Brust:** Tief in den Brustkorb einatmen, kurz halten
- Rücken:** Bauch/Becken leicht nach vorn - Rücken gerade
- Bauch:** Bauch erst nach außen drücken, nach innen ziehen
- Gesäß:** Beide Gesäßhälften zusammenziehen
- Beine:** Beine (im Liegen) lang strecken, Fußspitzen zum Knie  
Oberschenkel: (im Sitzen) Füße gegen den Boden  
Unterschenkel: (im Sitzen) Fersen nach oben ziehen  
anschließend Fußspitzen zu den Knien hin ziehen



## 2. Erkennen, beobachten, wahrnehmen

Im nächsten Schritt der Achtsamkeit Bedeutung geht es darum, einen Schritt zurückzutreten. Umso möglichst unvoreingenommen die momentane Situation zu betrachten.

Dies ist zugegebenermassen zu Beginn schwierig. Du wirst wahrscheinlich feststellen, dass Du oft **in Emotionen und tiefsitzenden Glaubensmustern gefangen** bist („sei perfekt“, „mach keine Fehler“ usw.). Doch nach und nach wirst Du lernen, mehr oder weniger **unvoreingenommen die Situation neutral zu bewerten**.

Und feststellen, dass Du immer mehr Dich verstehst – als auch Deine Umwelt.



achtsamer Geist	alltäglicher Geist
nicht-urteilen	bewerten, analysieren, urteilen
Anfängergeist	Expertengeist, „ich weiß, wie es geht“
Geduld	Ungeduld, Verlagen, Unruhe
Vertrauen	Zweifel
loslassen	anhaften
nicht-erzwingen	Ehrgeiz, erzwingen
Akzeptanz	Widerstand



# 3. Akzeptieren: Verzicht auf Bewertung

Zu akzeptieren, was man empfindet und fühlt, bedeutet, **den Wunsch nach einer Veränderung der Situation loszulassen**. Achtsamkeit fördert eine Haltung, die Situation anzunehmen wie sie ist. Dies ist wahrlich herausfordernd und darf nicht mit einer passiven Haltung verwechselt werden, in der alles egal ist.

Akzeptanz ist vielmehr **eine bewusste Entscheidung**, unangenehme Situationen nicht wegzuschieben. Oder gar eine voreilige Lösung zu finden. Sondern die erlebte Situation eben so anzunehmen wie sie ist.

**Ohne sie zu bewerten**. Gelingt dies, bleibst Du **entspannter, kreativer, klarer und gelassener**. Und kannst so **konstruktive Lösungen** erarbeiten und von der Situation lernen.



# 4. Erforschen: Gedanken, Gefühle und Körper

Achtsamkeit lernen heisst, nachdem eine Situation erkannt und gleichmütig akzeptiert wurde, **zu erforschen, wie sich diese in Deinem Körper und Geist ausdrückt.**

## Frage Dich dabei

- Mit welchen Körperempfindungen ist dieser Prozess verbunden, wenn ich mir meiner inneren und äusseren Situation bewusstwerden?
- Fühle ich mich jetzt in meinem Körper wohl, unwohl oder neutral?
- Kann ich in einzelnen Körperregionen verschiedene Spannungen wahrnehmen?
- Welche Gedanken und Vorstellungen kann ich wahrnehmen? Gibt es wiederkehrende Muster?
- Welche Gefühle treten jetzt auf: Angst, Wut, Trauer, Aggression? Gab es dieses Gefühl schon einmal in einer ähnlichen Situation?





# 5. Achtsamer Umgang mit Emotionen

Je stressiger die Situation und je weniger Achtsam Du bist, desto intensiver können **Emotionen** bei Dir auftreten.

Ja manchmal uns sogar überwältigen.

Emotionen können selbst so stark sein, dass Atemübungen oder Konzentrationsübungen nicht mehr weiterhelfen.

Achtsamkeit heisst also auch, dass Du lernst Dich **nicht in Deinen Emotionen zu verlieren**. Und zu erkennen, dass auch die stärksten Emotionen nach einer gewissen Zeit ihr Ende finden.



## Negative Grundemotionen welche uns fordern:



# Übung zum Umgang mit Emotionen

**1. Innehalten & Wahrnehmen:** Halte inne und nimm wahr. Frage dich „Was passiert jetzt gerade?“ und lass es geschehen. Du brauchst nicht bewerten, einfach nur wahrnehmen. Welche Gedanken hast du? Welche Gefühle oder Körperempfindungen bemerkst du? Nimm es bewusst wahr!

**2. Sammeln:** Verdichte deine Aufmerksamkeit nun ganz auf den Atem. Nimm nur noch deinen Atem wahr. Versuche, das Kommen und Gehen des Atems bewusst zu spüren, an deinen Nasenlöchern oder an deinen Rippen oder deinem Bauch, der sich bei jeder Ein- und Ausatmung bewegt. Kehre jedesmal zurück zum Atem, wenn du abschweifst.

**3. Ausweiten:** Weite nun deine Aufmerksamkeit auf den gesamten Körper aus. Was kannst du spüren? Wie fühlst du dich an? Nimm dich wahr, bleib entspannt und lass alles so sein, wie es ist. Nimm dann diese Haltung der offenen Präsenz wieder mit in den Alltag.

Die Übung kannst du mit einer Sanduhr vergleichen. Zuerst ist deine Aufmerksamkeit weit. Du nimmst alles wahr, was genau jetzt passiert. Dann konzentriert sich deine Aufmerksamkeit und verdichtet sich auf den Atem, um dann wieder offen und weit zu werden.

Wenn du mit dieser Übung immer vertrauter wirst, dann ist sie ein gutes Hilfsmittel, um auch in schwierigen Situationen den Autopiloten-Modus zu verlassen und mehr Achtsamkeit und Wertschätzung in dein Leben zu bringen.

Bitte beachte dabei: Achtsamkeit lernen ist ein Prozess der Zeit benötigt. Jedes Mal, wenn Emotionen und die zugrunde liegende Ursache erkannt werden, kannst Du Dich Stück für Stück von diesen distanzieren.



# 6. Nicht reagieren, nicht identifizieren: Gleichmut

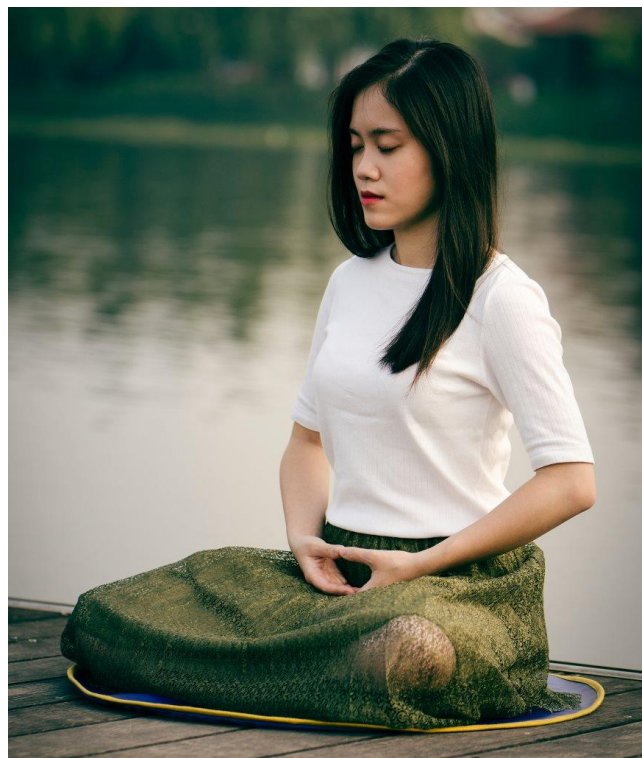
Die Achtsamkeitsmeditation lehrt Dich **klar zu erkennen, wo Du gerade stehst**, was Du tust und was Du fühlst. Indem Du Achtsamkeit lernst, entsteht Raum um Deine festgefahrenen Ansichten und Gewohnheiten zu verändern.

**Alte Glaubenssätze und Muster lösen sich nach und nach auf**, Du kommst immer mehr zu Deiner Essenz, Deinem inneren Wesenskern.

Dort herrscht **keine Bewertung** nach „Gut“ oder „Schlecht“, sondern alles ist gleich gültig. Du identifizierst Dich nicht mit dem Gedanken oder Gefühl, sondern lernst, **neutral zu beobachten** und Situationen mit Abstand und Distanz **einzuschätzen ohne Dich darin zu verstricken**.

Durch Achtsamkeit entwickelt sich eine wichtige Tugend, deren Bedeutung im Buddhismus und Yoga besonderer Bedeutung zugemessen wird: **Gleichmut**.

Bitte beachte: Achtsamkeit entwickelt sich mit der Zeit. Vergleichbar wie mit jeder Übung, wird sie immer mehr in Dein Leben tritt. Es ist vergleichbar wie mit körperlicher Betätigung: **Achtsamkeit ist wie ein Muskel: Durch den regelmässigen Gebrauch wird der „Achtsamkeits-Muskel“ kräftiger, geschmeidiger und beweglicher.**



STRESS  
AUSZEIT.CH  
✦ BY INDUALITY

*Wir sind, was wir denken. Alles, was wir  
sind, entsteht aus unseren Gedanken.  
Mit unseren Gedanken formen wir die Welt.*  
Siddhartha Gautama Buddha



# Praxistipps für Achtsamkeit lernen im Alltag

Diese **sechss Schritte der Achtsamkeit** helfen Dir, Dich mit den einzelnen Aspekten der Achtsamkeit Bedeutung intensiv auseinander zu setzen. Dabei steht zuerst im Vordergrund zu **Entspannen**.

Als Einstieg in die Techniken der Entspannung bietet sich die **Progressive Muskelentspannung** (PMR) nach Edmund Jacobsen wie Du sie weiter vorne bereits kennengelernt hast.



Weitere sehr effektive Möglichkeit zur Entspannung zu gelangen sind **Körperübungen aus dem Yoga**. Sie helfen Dir, den Organismus zur Ruhe zu bringen und den Parasympathikus, also den Teil des zentralen Nervensystems, welcher für Entspannung verantwortlich ist, zu aktivieren.

Auch habe ich sehr gute Erfahrungen mit einfachen Atemübungen wie der **Wechselatmung** oder **tiefer Bauchatmung** gemacht. Dein Organismus entspannt bereits nach wenigen Minuten!

Geführte [Meditationen](#) können ein einfacher Einstieg für Deine Übungspraxis sein.

# *Buchempfehlungen. Achtsamkeit vertieft lernen*

Es gibt viele Bücher zur Achtsamkeit. Letztendlich berufen sie sich alle auf den Jahrtausendealten Erkenntnissen des Yoga und Buddhismus. Folgende Bücher in leicht verständlicher und moderner Sprache helfen Dir, einen tieferes Verständnis von Achtsamkeit zu erlangen:

*Achtsamkeitsübungen. Experimente mit einem anderen Lebensgefühl* von M. Hubbertz. Paderborn: Junfermann, 2011

*Gesund durch Meditation. Das grosse Buch der Selbstheilung* von J. Kabat-Zinn. Frankfurt am Main: Fischer, 2010

*Gelassen und sicher im Stress. Das Stress-Kompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen* von G. Kaluza. Berlin: Springer, 2015

*Training emotionaler Kompetenzen* von M. Berking. Heidelberg: Springer, 2010

*Das weise Herz* von J. Kornfield. München: Ankarä, 2008

*Achtsamkeit* von N. H. Thich. München: O. W. Barth, 2011

Weitere [Buchempfehlungen](#) zur Philosophischen Grundlage von Achtsamkeit und Übungena aus dem Yoga und Meditation.



# Achtsamkeit lernen mit Stefan Geisse

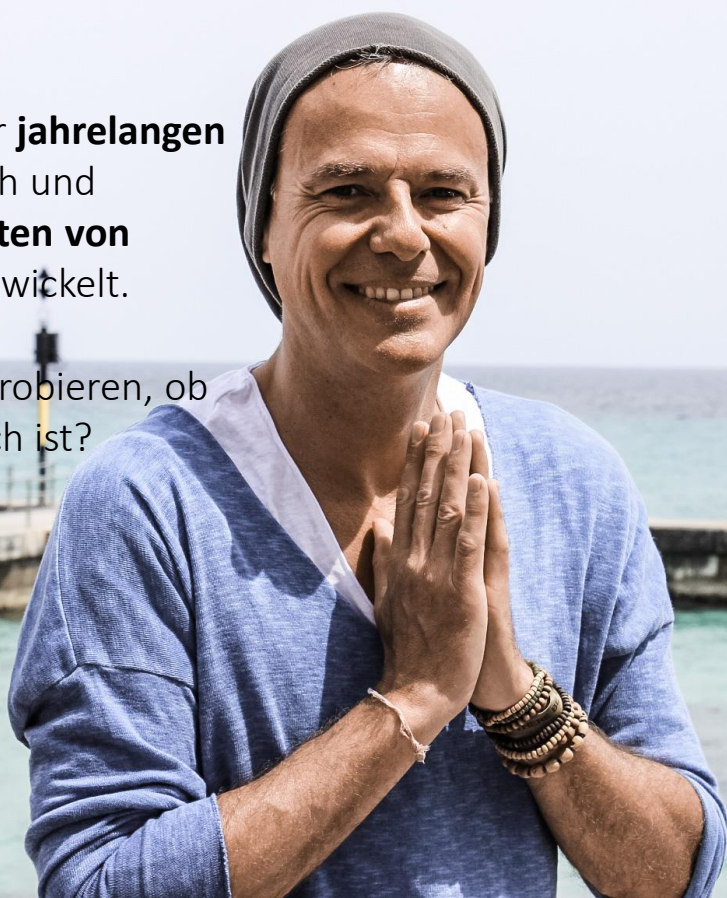
Wie alles im Leben: Etwas zu verstehen ist gut. Doch letztendlich muss es **regelmässig geübt werden**. Schliesslich sitzen tiefe Prägungen und Muster in Dir, welchen Du immer wieder begegnen wirst. Nach und nach wirst Du dabei feststellen, dass sie schwächer werden und sich sogar auflösen können.

Du kannst zum Beispiel einen 8-Wöchigen MBSR Kurs (Mindfulness Stress Reduktion) besuchen, oder z.B. eine Stress-Auszeit im Kloster nehmen, um erste Übungen zu lernen und in Vorträgen und Diskussionen mehr über Dich zu lernen.

Alternativ kannst Du auch einen Online-Kurs belegen und so **ganz individuell und nach Deiner verfügbaren Zeit üben**.

Verschiedenen Online-Kurse zum Thema Achtsamkeit, Atem, Meditation, Yoga, Stressbewältigung findest Du auf der Webseite [www.stress-auszeit.ch](http://www.stress-auszeit.ch).

Diese habe ich mit meiner **jahrelangen Erfahrung** als Stress-Coach und Seminarleiter **mit hunderten von Teilnehmern pro Jahr** entwickelt. Vielleicht magst Du mal reinschnuppern und ausprobieren, ob Achtsamkeit etwas für Dich ist?





# Wann ein Online-Kurs sinnvoll ist und was er mir bringt

## Du solltest an einem Onlinekurs teilnehmen, wenn...

- .. Du merkst, dass Du **viel mehr erreichen** könntest, wenn Du in gewissen Situationen bewusster und ruhiger reagieren würdest!
- .. Du **unabhängig von Ort und Zeit** endlich lernen möchtest, wie Du stressfreier durch deinen Alltag kommst!
- .. klassische Seminare **nicht in deinen Terminkalender** passen, **zu teuer** sind, **nicht Deine Bedürfnisse** adressieren oder **zu weit weg** stattfinden.



**Preis:** Die Online-Kurse von Stefan Geisse sind schon ab CHF 89 verfügbar. Und liegen somit weit unter den üblichen Seminarkosten von bis zu CHF 600. Es fallen für Dich keine weiteren Kosten an (z.B. Anfahrtskosten, Übernachtung, Verpflegung ...)



**Verfügbarkeit:** Du hast 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche die Möglichkeit, dich online auf der Plattform von Stefan Geisse anzumelden und deine Übungen zu absolvieren. Die Online-Kurse sind ortsunabhängig und beliebig oft durchführbar.



**Flexibilität:** Egal, ob du gern am PC, Tablet oder am Handy bist. Die Online-Kurse sind von jedem Gerät abrufbar und auf alle gängigen Endgeräte hin optimiert. Sei also auch mobil in der Lage, deinen Kurs zu absolvieren.



**Qualität:** Die Online-Seminare bauen auf der jahrelangen Erfahrung von Stefan Geisse als Seminarleiter auf. Die Inhalte sind auf die Bedürfnisse und Feedbacks von hunderten von Teilnehmern jährlich entwickelt.

## Die Onlinekurse mit Stefan Geisse:

- ✓ enthalten **viele spannende Themen** wie Achtsamkeit oder Meditation lernen, Atemübungen bei Stress, Yogaübungen für einen entspannten Rücken oder Nacken und vieles mehr!
- ✓ sind **praxisorientiert** auf Deine Bedürfnisse zugeschnitten
- ✓ ermöglichen **erfolgreiches lernen** in kurzen Modulen: viele Erklärvideos, hilfreiche Arbeitsblätter, mp3 Files für unterwegs
- ✓ bieten **Fokus, Klarheit** und **Ergebnisorientierung**



Jetzt unverbindlich informieren: [www.Stress-Auszeit.ch](http://www.Stress-Auszeit.ch)