

Anleitung

Kampel • Frank

# Achtsames Arbeiten

60 Impulse für mehr Achtsamkeit,  
Selbstfürsorge und Stressbewältigung  
im Arbeitsalltag



## Die Daunen aufschütteln

Immer wenn wir unruhig sind, abschweifen oder uns in Fantasien verlieren, aber keine Zeit für eine größere Pause und Bewegung haben, hilft vielleicht diese kleine Übung.



## Dankbarkeit üben

Wofür sind Sie dankbar – genau jetzt in dieser Situation?  
Ein Moment von Dankbarkeit lässt uns Verbundenheit und Zufriedenheit spüren und stärkt so unsere Widerstandskraft.



## Achtsam hören

So viel Input – Ihr eigenes Gedankenkarussell dreht sich. Sie können sich nicht mehr auf Ihre Arbeit konzentrieren.  
Versuchen Sie es doch einmal mit einer Übung zum achtsamen Hören.



## Die Farbe Rot sehen

Gerade kochen die Emotionen hoch. Sie sind ganz schön in Fahrt.  
Beruhigen Sie sich, indem Sie gezielt nach der Farbe Rot Ausschau halten.



## Stündliche Pause

Machen Sie stündlich eine Pause.  
Eine Pause, die nur für Sie ist.  
Finden Sie Ihr Ritual dazu.



## Kirschen pflücken

Ein herausforderndes Teammeeting ist vorbei und Sie wollen die Pause für eine Bewegungsübung nutzen.  
Vielleicht möchten Ihre Kolleginnen und Kollegen mitmachen.

**BELTZ**



Leseprobe aus Kappel und Frank,  
Achtsames Arbeiten, GTIN 4019172100759  
© 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel  
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/  
gesamtprogramm.html?isbn=4019172100759](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172100759)

Das Kartenset »Achtsames Arbeiten« bietet 60 Impulse für mehr Achtsamkeit, Selbstfürsorge und zur Stressbewältigung im Arbeitsalltag.

Die Karten sind für herausfordernde Arbeitssituationen gedacht, um damit die Situation zu unterbrechen und so die eigenen Stressmuster zu verändern. Genauso können sie aber auch für Selbstfürsorge und Momente des Innehaltens genutzt werden.

Die Karten können in unterschiedlichen Bereichen eingesetzt werden: im Unternehmen, einzeln und im Team sowie in Coaching und Beratung.

## Aufbau des Kartensets

Die Karten umfassen die Themen: achtsame Atemübungen zum Innehalten, achtsame Bewegung, achtsame Kommunikation, Selbstfürsorge und Mitgefühl sowie ein achtsamer Umgang mit schwierigen Emotionen.

## Wofür die Karten gut sind

Die Übungen geben die Gelegenheit dazu, die eigenen Gefühlszustände besser kennenzulernen. Dies bedeutet auch, sich von den Gefühlszuständen anderer nicht so sehr anstecken zu lassen, diese bei dem anderen zu lassen, sich besser abgrenzen zu können und auch belastende Arbeitssituationen nicht mit nach Hause zu nehmen. Normaler-



weise funktioniert die Abgrenzung über Abwertung und Beurteilung des anderen, und dies führt häufig zu neuen schwierigen Situationen. Mit regelmäßigen Achtsamkeitsübungen verlassen wir diesen Automatismus. Stattdessen fokussieren wir auf den gegenwärtigen Augenblick und geben uns Selbstmitgefühl.



## Die Grundlagen von Achtsamkeit

Die Grundlagen von Achtsamkeit wiederholen sich in den Anleitungen. Das bietet die Möglichkeit, diese im Arbeitsalltag zu verankern. Dabei geht es immer um ein Heraustreten aus dem automatisierten Tun, darum, einen bestimmten Fokus zu wählen, sich zu öffnen für den gegenwärtigen Augenblick, aus Bewertungen auszusteigen und sich selbst mit Freundlichkeit zu begegnen. Wenn ich ganz gegenwärtig bin, kann ich nicht planen, mich sorgen oder verurteilen und bewerten. Dies führt zu Entlastung und wirkt mit zunehmender Übungspraxis entspannend.

Ein weiterer Aspekt von Achtsamkeit ist der Anfängergeist. Dieser ist geprägt durch eine innere Haltung von Offenheit, Neugier und Nicht-Wissen. So können wir festgefahrene Situationen in neuem Licht sehen und Veränderung erleben.



## Die Idee

Die Karten sind bewusst visuell so gestaltet, dass über anschauliche Trigger das Thema der Achtsamkeitsübung deutlich wird. Es sind einfache kurze Übungen, die als Einstieg in die Grundlagen der Achtsamkeit gedacht sind. Alle Übungen können regelmäßig wiederholt werden. Sie sind so aufgebaut, dass ein paar wenige Minuten ausreichen, sie durchzuführen, sie können aber auch jederzeit länger gemacht werden.



## Wie können die Karten genutzt werden?

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt und die Karten können auf vielfältigste Art und Weise genutzt und eingesetzt werden.

Im Folgenden geben wir einige Anregungen, wie die Karten in unterschiedlichen Kontexten genutzt werden können.

### Einzel

- ▶ Die Mitarbeiterinnen wählen zu Beginn der Arbeit ein Symbol nach dem Zufallsprinzip aus dem Kartenstapel aus. Wenn eine Situation entsteht, die zu dem Symbol passt, wird die kurze Anleitung ausgeführt.



- ▶ Alle haben die Karten mit den Symbolen nach oben vor sich liegen und wählen jeweils ein Symbol aus, das sie anspricht.
- ▶ Die Mitarbeiterinnen wählen bewusst nach den Überschriften eine Karte aus, die zu ihrer aktuellen Situation passt.



## Zu zweit

- ▶ Die Mitarbeiterinnen nutzen die Karten zu zweit und ziehen eine Karte in Gegenwart der Kollegin. Sie beschreiben der Kollegin die Karte und erzählen, welche Situation für die Karte passt. Beide versuchen im Laufe des Arbeitstages oder der Arbeitswoche die Übung mindestens einmal durchzuführen.

## Im Team oder Kollegium

- ▶ Die Karten werden zu Beginn einer Teamsitzung oder Besprechung mit den Symbolen nach oben offen ausgelegt. Eine Kollegin sucht sich eine Karte aus, die sie passend findet und stellt diese vor. Auf diese Weise können alle Teilnehmenden von der Karte profitieren und sich mit den Übungen vertraut machen. Bewegungsübungen können als freundliche Unterbrechung oder kleine Pause gemeinsam praktiziert werden.



- ▶ Jede Teilnehmerin zieht eine Karte und behält diese für sich. Sie schaut, was sie mit dieser Karte verbindet und wo die Karte passt und setzt diese ggf. im Arbeitsalltag ein.
- ▶ **Die Karte zum Tag.** Ein Teammitglied zieht eine Karte und diese wird sichtbar aufgehängt, sodass alle Teilnehmenden mit der Karte arbeiten können. Die Karten können immer wieder neu gewählt oder auch über mehrere Tage genutzt werden.

### **In Coaching und Beratung**

- ▶ Im Coaching und Beratungsprozess wird eine Karte zu Beginn der Sitzung gewählt. Die Karten liegen offen aus und die Klientin sucht eine Karte aus, die zur aktuellen Situation passt. Die gewählte Karte wird als Anker genutzt, um über eine Arbeitssituation zu sprechen. Die Übung kann direkt im Coaching gemacht werden oder alternativ als Wochenaufgabe mit nach Hause gegeben werden.
- ▶ Am Ende der Sitzung wird eine Karte ausgewählt und mitgegeben als Wochenaufgabe. Die Karte kann nach dem Zufallsprinzip gewählt werden oder ganz bewusst nach den Themen, wenn die Karten bereits bekannt sind. Braucht eine Klientin gerade viel Selbstfürsorge, bekommt sie eine Karte aus diesem Bereich. Geht es um einen anderen Umgang mit Stress und Stressbewältigung, wird aus diesem Bereich eine Karte gewählt. Beim nächsten Termin wird besprochen, wie und wann die Karte eingesetzt wurde.

- ▶ Der/Die Coach kennt die Karten und sucht bewusst eine Karte aus, um diese mit dem Klienten bzw. der Klientin einzusetzen.

## Übersicht über die Karten

- |                                      |                                    |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| 1 STOP                               | 17 Bergmeditation                  |
| 2 Um die eigene Wirbelsäule drehen   | 18 Achtsam die eigene Mimik spüren |
| 3 Liebevoll atmen                    | 19 Den Rücken erforschen           |
| 4 Selbstmitgefühl kultivieren        | 20 Verspannungszentren erforschen  |
| 5 Achtsames Gehen                    | 21 Achtsame Gleichgewichtsübung    |
| 6 RAIN                               | 22 Achtsame Trinkpause             |
| 7 Stuhlübung                         | 23 Die Daunen aufschütteln         |
| 8 Achtsam in den Bauch atmen         | 24 Stimmungsbarometer              |
| 9 Warmes Getränk                     | 25 Kirschen pflücken               |
| 10 Achtsam essen in der Mittagspause | 26 Achtsam zuhören                 |
| 11 Wie eine Biene Nektar suchen      | 27 Achtsam hören                   |
| 12 Achtsam die Hände waschen         | 28 Gestimmt zur Arbeit             |
| 13 Teammeeting                       | 29 Die Farbe Rot sehen             |
| 14 Dankbarkeit üben                  | 30 Stündliche Pause                |
| 15 Selbstfürsorge nach der Arbeit    | 31 Atempause                       |
| 16 Perspektivwechsel                 | 32 Würdevolle Haltung              |
|                                      | 33 In die Hände spüren             |
|                                      | 34 Baummeditation                  |
|                                      | 35 Ständige Erreichbarkeit         |



- |                                    |                                     |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| 36 Treppensteigen                  | 49 Ärger und Wut                    |
| 37 Gedankenwolken                  | 50 Bewusst ein Kompliment machen    |
| 38 Kleiner Bodyscan                | 51 Sich selbst ein Lächeln schenken |
| 39 Windmühlenübung                 | 52 Gefühlsgewitter                  |
| 40 Der Schlüssel zur Veränderung   | 53 Achtsam »Guten Morgen« wünschen  |
| 41 Frühlingsspaziergang            | 54 Wetterkarte                      |
| 42 Herbstspaziergang               | 55 Fenster und Türen öffnen         |
| 43 Die eigene Einstellung erkennen | 56 Gedankenspiralen                 |
| 44 Eigene Erwartungen erkennen     | 57 Achtsam einen Raum betreten      |
| 45 In die Stille gehen             | 58 Mitgefühlssatz formulieren       |
| 46 Entschleunigung                 | 59 Achtsam sprechen                 |
| 47 Eigene Gefühle wahrnehmen       | 60 Wertschätzung                    |
| 48 Sich satt sehen                 |                                     |

## Reihenfolge

Die Karten sind in loser Reihenfolge und bewusst keinen Rubriken zugeordnet. Aber manchmal brauchen wir eher ein achtsames Innehalten, manchmal eher eine Bewegungsübung. Oder wir brauchen Selbstfürsorge und Mitgefühl. Auch die achtsame Kommunikation kann den Arbeitsalltag erleich-



tern und wenn wir merken, dass wir in einem schwierigen Gespräch stecken, kann der Blick auf die achtsame Kommunikation dies verändern.

Im Folgenden finden Sie daher eine Übersicht, wie die Karten nach den Aspekten des Innehaltens, der Bewegung oder des Mitgefühls bewusst eingesetzt werden können.



**Innehalten mit Achtsamkeit.** Diese Karten unterbrechen unser Tun und lassen uns zurückkommen in den gegenwärtigen Augenblick ohne zu urteilen. Die Unterbrechung hilft aus Gedankenkreisen, Vorwürfen und automatisierten Reaktionen herauszutreten: 1, 6, 7, 8, 10, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 30, 31, 32, 33, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 47, 49, 52, 56

**Bewegung.** Diese Karten sind primär darauf ausgerichtet, einen achtsamen Moment in Bewegung zu erleben. Sie können z.B. eingesetzt werden, wenn wir lange in einer Position waren, oder genauso, wenn wir unruhig sind und diese Unruhe mit einer Bewegungsübung abbauen wollen: 11, 12, 21, 23, 24, 29, 34, 41, 42, 46, 48, 55

**Selbstfürsorge und Mitgefühl.** Wenn Innehalten nicht ausreicht und wir uns selbst etwas Gutes tun wollen, dann sind die Mitgefühlsübungen dran. Diese unterstützen uns darin, mit uns selbst im Einklang zu sein: 2, 3, 14, 15, 28, 50, 51, 53, 54, 57, 58, 60

**Kommunikation.** Eine komplizierte Angelegenheit kann in unserem Arbeitsalltag unsere Kommunikation sein. Hinter zwischenmenschlich komplizierten Situationen steckt fast immer bzw. häufig eine misslungene Kommunikation. Achtsame Kommunikation hilft, dies zu verändern: 9, 13, 26, 27, 35, 59



## Über die Autorinnen



**Marianne Kappel** hat Kommunikationsdesign an der Universität für angewandte Kunst in Wien studiert. Sie arbeitet als Grafikerin und Lehrerin für humanistische Lebenskunde. In freien Projekten entwickelt und gestaltet sie Medien, die Lebensprozesse begleiten und die Persönlichkeitsentwicklung unterstützen.

Marianne Kappel hatte die Idee zum Kartenset und hat die Karten illustriert.



**Andrea Frank** ist Sozialpädagogin, Mediatorin, Supervisorin und MBSR-Lehrerin. Sie hat jahrelang Projekte in der Mädchenarbeit und in der Jugendhilfe geleitet. Heute gibt sie MBSR-Kurse und Achtsamkeitstrainings im Rahmen von Stressprävention und arbeitet als Supervisorin und als Dozentin an Hochschulen.

Andrea Frank ist für die inhaltliche Gestaltung der Karten und des Booklets verantwortlich.

[www.andrea-frank.com](http://www.andrea-frank.com)

© Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 2021

[www.beltz.de](http://www.beltz.de)

Herstellung: Uta Euler

Druck: Pario Print, Krakow

Printed in Poland

GTIN 4019172100759



## Die Daunen aufschütteln

Immer wenn wir unruhig sind, abschweifen oder uns in Fantasien verlieren, aber keine Zeit für eine größere Pause und Bewegung haben, hilft vielleicht diese kleine Übung.

Stellen Sie sich hin und spüren Sie Ihre Füße auf dem Boden.

Nun heben Sie die Arme, Sie können dabei ein bisschen in die Knie gehen.

Halten Sie die Hände so, als ob Sie ein Kissen halten.

Nun beginnen Sie, dieses Kissen zu schütteln, Sie können es auch abklopfen oder was immer Ihnen einfällt.

Spüren Sie in Ihre Hände: Vielleicht durchströmt Sie eine Welle von Wärme und Sie spüren, wie gut es Ihnen tut, sich zu bewegen und vielleicht nehmen Sie Leichtigkeit wahr.

Nehmen Sie die Bewegung im ganzen Körper wahr.

Bleiben Sie einen Moment in Stille stehen und verbinden Sie sich mit Ihrer Atmung.



## Stimmungsbarometer

Wir kennen es alle, wenn unser Stimmungsbarometer sinkt und wir wissen, dass wir etwas verändern müssen.



Gehen Sie in Kontakt mit Ihren Füßen, spüren Sie die Festigkeit des Bodens. Jetzt nehmen Sie den Kontakt der Fußsohlen mit dem Boden wahr. Wie gut können Sie diesen auf einer Skala von 1 bis 10 spüren?

Nehmen Sie noch eine andere Stelle im Körper dazu, vielleicht die Rückenlehne oder das Berühren der Kaffeetasse.

Wie gut können Sie diese spüren?

Versuchen Sie gut hinzuspüren, wie es eben in dem gegenwärtigen Augenblick geht.

Wenn wir nur wenig spüren und uns wenig fokussieren können, sinkt unsere Stimmung.

Schauen Sie, dass Sie ins gegenwärtige Erleben kommen. Dies kann bewusstes Atmen sein, einen liebevollen Satz zu sich selbst sprechen, eine liebevolle Berührung, sich bewegen und die Körperempfindungen bemerken.

Bewerten Sie sich nicht, sondern geben Sie sich eine extra Portion Freundlichkeit und füllen Sie Ihr Stimmungsbarometer auf.



## In die Stille gehen

Es ist wieder mal viel zu viel Trubel bei Ihnen auf der Arbeit – ständig klingelt das Telefon oder jemand möchte etwas von Ihnen. So können Sie nicht weiterarbeiten.

Schließen Sie nun sanft die Augen oder halten den Blick zum Boden gesenkt.

Nehmen Sie einen tiefen Atemzug und spüren Sie den Atem im Bauch, im Brustkorb und an der Nase. Atmen Sie tief ein und vollständig aus. Wiederholen Sie dies ein paar Mal. Atemzug um Atemzug.

Wie wirkt sich die langsame und vertiefte Atmung auf Ihre Gedanken und Ihren Körper aus?

Versuchen Sie, die beruhigende Wirkung wahrzunehmen.

Bleiben Sie dabei freundlich zu sich selbst. Mal gelingt es besser, mal bemerken wir einfach, dass wir heute unruhig sind.

Atmen Sie wieder normal und öffnen Sie sanft die Augen.

Schauen Sie sich um, bevor Sie zurück an die Arbeit gehen.



## Entschleunigung

Wenn gerade alles zu viel wird, wenn Sie im Multitasking sind, steigen Sie für einen Augenblick aus und werden für einen Moment so langsam wie eine Schnecke.

Suchen Sie eine Sache aus, die Sie extra langsam machen.

Vielleicht der Gang zum Kopierer, das Blatt einlegen und wieder in Empfang nehmen oder das Aufstehen vom Stuhl?

Es muss nichts Besonderes sein, eher etwas ganz Alltägliches.

Begegnen Sie diesem Tun wie in Zeitlupe, spüren Sie in die Bewegung.

Gibt es Gedanken, die Sie begleiten?

Was verändert sich?



## Ärger und Wut

Ärger und Wut gehören zum Leben dazu. Aber manchmal merken wir, dass die Wut und der Ärger nicht einfach Emotionen sind wie alle anderen. Sie bekommen eine Dominanz und sind schwer zu stoppen. Wir verletzen andere und fühlen uns mit uns selbst unwohl.

Nehmen Sie sich ein paar Momente Zeit und erinnern Sie sich an eine schwierige Situation, in der Ärger und Wut präsent waren.

Waren Sie sich der aufkommenden Wut bewusst?

Wo haben Sie diese im Körper gespürt?  
Gab es Dinge, die Sie getan haben, die die Wut verstärkt haben?

Wie haben Sie Ihr Gegenüber wahrgenommen?

An welcher Stelle hätten Sie die Wut unterbrechen können?

Vielleicht einen tiefen Atemzug nehmen oder einen liebevollen und beruhigenden Satz zu sich selbst sprechen?

Sagen Sie sich, »Ja, da ist Wut« und gehen Sie zu der Wut und dem Ärger in Distanz.  
Üben Sie, nicht sofort zu reagieren.

Lassen Sie sich überraschen, was passiert.



## Bewusst ein Kompliment machen

Komplimente zu bekommen kann so schön sein! Wir bekommen sie viel zu selten und wir geben sie viel zu selten. Fangen Sie schon mal damit an, dies zu ändern.



Was hat Ihnen richtig gut gefallen,  
als Sie mit Ihrer Kollegin oder Ihrem Kollegen  
zusammengearbeitet haben?

Was hat gut geklappt?

Was war produktiv?

Was haben Sie bemerkt?

Haben Sie es in der Situation gemerkt?

Sprechen Sie es an und verpacken Sie es in  
wertschätzende Worte.