

ReMind^{er} für Auszeiten vor der Zimmertüre

Wenn Sie in Ihrem Berufsalltag nur noch genervt und gestresst sind und Ihnen die von Ihnen begleiteten Menschen einfach zu viel sind, dann könnte Ihnen die folgende kurze Achtsamkeits-Übung möglicherweise guttun. Sie ist als Mikrointervention für den Arbeitsalltag gedacht.

Am besten machen Sie sich zunächst in einer ruhigen Umgebung zu Hause mit ihr vertraut, so lässt sich später im Arbeitsalltag leichter anwenden.

Für Zuhause

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit nur für sich.



Stellen Sie sich vor, Sie schlagen innerlich eine Glocke oder eine Klangschaale der Achtsamkeit an. Lauschen Sie dem imaginären Klang nach.

Atmen Sie bewusst ein und spüren Sie, wie sich der Brustkorb weitet ... Lassen Sie die Atemluft dann langsam wieder ausströmen.

Atmen Sie erneut langsam und bewusst ein und lassen Sie die Luft wieder nach außen strömen.

Seien Sie sich bewusst, dass Sie ein- und ausatmen. Normalerweise geschieht dies ganz automatisch, oft, ohne dass wir es überhaupt bemerken.

Kommen Sie dabei Schritt für Schritt zur Ruhe und lassen Sie belastende Gedanken einfach vorbeiziehen. Hängen Sie sich nicht an diese Gedanken an. Bleiben Sie bei Ihrem bewussten Ein- und Ausatmen.

Vielleicht stellen Sie fest, dass Sie nun etwas tiefer einatmen und die Luft einen Moment länger in sich halten. Ihre Atemfrequenz kann sich verlangsamen, und häufig beruhigt sich dann auch Ihr Herzschlag. Lassen Sie den inneren Stress nach und nach ziehen. Wenn erneut störende Gedanken kommen, unterdrücken Sie diese nicht. Nehmen Sie sie wahr - und lassen Sie sie wieder ziehen ... Sie kommen und sie gehen auch wieder.

Erinnern Sie sich an den Klang der Glocke: Gerade jetzt wollen Sie einfach nur bei sich sein und ein- und ausatmen. Zeit für sich. Eine kleine Insel, um Ruhe zu finden.

Diese **Auszeit-Insel** ist immer bei Ihnen. Sie können sie überall mitnehmen, wenn Sie für einen kurzen Moment zu sich kommen und Ruhe finden möchten. Denken Sie dann an den Klang der Glocke, der Sie daran erinnert, wie gut es tut, bewusst ein- und auszuatmen und innerlich still zu werden. Sie werden überrascht sein, bei wie vielen Gelegenheiten diese kleine „Rettungsinsel“ hilfreich sein kann.

Achtsamkeitsimpuls 21 Sekunden vor der Zimmertüre



Vielleicht erleben Sie in Ihrem Berufsalltag Situationen, in denen Sie sich gestresst oder überfordert fühlen, weil wieder jemand etwas von Ihnen braucht und Sie das Gefühl haben, dass einfach alles zu viel wird



Bleiben Sie – wenn möglich – einen kurzen Moment vor der Tür oder der Situation stehen. Erinnern Sie sich an den Klang Ihrer inneren Glocke und nehmen Sie sich etwa 21 Sekunden Zeit, denn mehr braucht es oft nicht:

Ich atme bewusst ein - und lasse Ruhe einziehen.

Ich atme wieder aus - und lasse die belastenden Gedanken ziehen.

Ich atme bewusst ein - und ein Lächeln legt sich auf meine Lippen.

Ich atme wieder aus - und öffne mich für die Begegnung mit einem Menschen, der meiner Hilfe bedarf.

Erst dann öffnen Sie die Tür oder treten in die Situation ein.



Sie werden merken: Die Begegnung kann sich deutlich anders anfühlen. Ihre innere Haltung verändert sich – und das spürt auch Ihr Gegenüber.

Je häufiger Sie diese Übung ausprobieren, desto leichter wird sie Ihnen fallen. Viele Menschen berichten, dass sie sich dadurch wieder freundlicher, zugewandter und mehr bei sich selbst fühlen.

Diese Übung nützt nicht nur Ihnen selbst. Auch die Person, die ihnen gegenüber ist, kann sich in ihrer Angst und Not besser gesehen und gehalten fühlen.

Und vielleicht erinnert Sie das daran, was Sie einmal dazu bewegt hat, diesen Beruf zu ergreifen: für Menschen da zu sein – mit fachlicher Kompetenz, aber auch mit Herz, Präsenz und Zugewandtheit.