

## Intro zum Thema Achtsamkeit

**Achtsamkeit ist eine erweiterte Form von Aufmerksamkeit, ein bewusstes Gewahrsein jedes Moments, so wie er ist, ohne Wertung und ohne Vorurteile.**

(Übersetzung nach Jon Kabat-Zin)

### Unsere persönliche und gesellschaftliche Situation:

Die üblichen Belastungen des **modernen, digitalen Lebens** bestimmen heutzutage den Alltag der meisten Menschen. Sie leiden unter einem **überevoluten Tagesablauf** ohne ausreichende Pausen, einem ständigen **Gedankenstrom**, **fortwährend beschäftigt mit Planung, Organisation**, Dingen nachhängen etc. Dies sind alles Vorgänge, mit denen man sich mehr und mehr identifiziert und die sich größtenteils in der Vergangenheit oder in der Zukunft, also in virtuellen Realitäten, abspielen. Außerdem **verringert** sich unsere **Aufmerksamkeitsspanne** ständig, d.h. wir haben immer weniger die Fähigkeit, uns einen längeren Zeitraum auf eine Sache zu fokussieren.

Die Menschen **verlieren** zusehends ihren **Präsenz** und den Bezug zu dem, was gerade passiert - **Sie sind nicht bei der Sache**. Dabei verliert sich lt. Studien die sensorische Ebene unseres Mentalsystems immer mehr bzw. wird diese unterdrückt und beides hat schwerwiegende Folgen. Unser kognitives System kann dann nicht mehr richtig mit unserem somatischen System kommunizieren (**Dissoziation**) und dieser Zustand wird – dank der **Neuroplastizität** – auch organisch und biochemisch immer tiefer verankert.

Die Menschen verlieren ihren Körper und seine lebenswichtigen Warnsignale sowie ihre Emotionen und Mentalbefindlichkeiten wahrzunehmen und können entsprechende Regulationen nur mehr unzureichend vornehmen (**emotionaler Regulationsverlust**). Das alles passiert **meist völlig unbewusst** - und selbst wenn die Signale deutlicher werden (**Unausgeglichenheit, Schlafstörungen, ständige Gereiztheit, Schmerzen**, etc.) werden diese meist negiert oder unterdrückt – man gerät in einen fatalen Kreislauf. Am Ende stehen **Burn-Out, epileptische Krankheitsbilder**, die aktiviert werden, **Depression** und vieles mehr. Abgesehen von den eigenen körperlichen und mentalen Problemen, wirkt sich das natürlich auch auf die Familie, die Freunde, im sozialen Umfeld, im Beruf usw. aus und wird so zu einem **kollektiven/gesellschaftlichen Problem größter Ordnung**.

Viele **Studien** zeigen, dass Globalisierung, Digitalisierung, Soziale Medien und Internetsucht, Disruptionswahn usw. diesen Trend stark fördern – es besteht also dringender Handlungsbedarf.

### Verantwortung von Leadern:

Bedeutsam ist, dass dies ganz besonders für Führungskräfte und Unternehmer gilt. Sie treffen **Entscheidungen**, gestalten Unternehmensstrategien, beeinflussen die Gesellschaft und Wirtschaft, steuern Teams und tragen **Verantwortung** für die Mitarbeiter, usw. Sie sind **bedeutende Multiplikatoren** und wenn sie selbst unausgeglichen, überfordert, gereizt, Ego getrieben, etc. sind, werden sie ihre Aufgaben auch dementsprechend erfüllen.

Wir leben in einer **Aufmerksamkeitsökonomie**, in der unsere Fähigkeit zur Aufmerksamkeitssteuerung, sowie die Qualität unserer Aufmerksamkeit die Schlüssel zum zukünftigen Erfolg sind. (Quelle: Hougard, Rasmus. *Mindful Business: Wie Sie mit Achtsamkeit wertvolle Zeit gewinnen, erfolgreich arbeiten und zufrieden Ariston*. Kindle-Version.)

---

## „Aufmerksamkeit zu begreifen ist heute die einzig wichtige Determinante für Geschäftserfolg“

(Tom Davenport in ‚The Attention Economy‘)

### Achtsamkeit:

Die **Achtsamkeitspraxis** ist eine sehr **taugliche Strategie**, damit besser umzugehen. Sie ist mehr als nur ein Tool. Sie ist ein **Mindshift**, der sehr vielfältig und effizient wirkt, sobald sich diese Achtsamkeitshaltung stärker entwickelt. Das Konzept stammt aus der buddhistischen Lebensphilosophie, findet sich aber auch in vielen anderen Philosophien wieder und wurde in den 1970ern vor allem durch Jon Kabat-Zinn mit seinem „MBSR Programm“ vollkommen **säkularisiert und von Esoterik entkoppelt**. Wie gesagt, beschäftigen sich auch die moderne **Psychotherapie und Neurowissenschaft** mittlerweile damit und in Harvard, am MIT und in vielen Konzernen wie Google, SAP, Siemens, Allianz, Bosch, Nike, etc. sind solche Programme mittlerweile implementiert.

**Achtsamkeit beschreibt vereinfacht die mentale Haltung und den geistigen Zustand der wohlwollenden und interessierten Aufmerksamkeit und Beobachtung auf den jetzigen Moment, und zwar ohne Bewertung, Urteil oder Einflussnahme.**

Sie schwingt also in dieser Form immer (mit Fortdauer der Übung stärker) mit und erlaubt uns, die Abläufe und Effekte im Außen, aber viel wichtiger in uns, überhaupt zu erkennen und eine geeignete Reaktion, die uns nicht krank, unzufrieden und unglücklich macht, dafür zu entwickeln.

---

**Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und Freiheit.**

© Viktor Frankl, (1905 - 1997), Dr. med. et Dr. phil., österreichischer Neurologe und Psychiater

**Wichtig ist, dass man Achtsamkeit PRAKTIZIERT – es reicht nicht aus, nur darüber zu lesen oder etwas darüber zu wissen. Sie muss einfach ins Leben integriert sein.** Das ist vergleichbar mit der Kondition im Sport – man muss auch trainieren und den Sport ausüben, um sie aufzubauen und davon zu profitieren. Erlesen oder sich theoretisch erwerben kann man sie nicht. Achtsamkeit ist also etwas, das man stufenweise und kontinuierlich trainieren muss, wenn man weiterkommen will - aber auch kleine Schritte bringen uns voran.



### **DI Horst Ortmann, MBA CMC**

Achtsamkeitstrainer und Coach, Certified Management Consultant

Jahrgang 1966

praktiziert und studiert seit Jahren Achtsamkeit

10 Jahre lang Persönlichkeits- und Führungskräfte-trainer, 15 Jahre in Managementfunktion

#### **Inspiration und Lehrer:**

Master Han Shan, Jack Kornfield, Eckhard Tolle, Thich Nhat Hanh, Ajahn Brahm, Tara Brach, Jon Kabat-Zin und viele mehr.

Regelmäßige Retreats in Europa und Asien,

3 Monate Rückzug nach Nord-Ost Thailand zur Achtsamkeitspraxis und Meditation

