

Ich versinke in meiner Arbeit und vergesse dabei alles um mich herum.				
Während ich esse bin ich mit meinen Gedanken anderswo (Beim Gesprächspartner, der Zeitung, dem Handy, Radio, Fernseher etc.)				
Ich merke überrascht, dass ich eine Tätigkeit bereits begonnen habe, ohne bewusst daran zu denken.				
In Gesprächen erlebe ich mich ein wenig ferngesteuert und nicht wirklich präsent.				
Ich vergesse, rechtzeitig Pausen zu machen.				
In Besprechungen bin ich mit meinen Gedanken nach einer Weile anderswo.				
Wenn ich Arbeiten schnell und effizient erledige, merke ich gar nicht bewusst, was ich gerade tue.				
Ich mache Flüchtigkeitsfehler, die ich im Nachhinein ja wieder korrigieren kann.				
Es kommen so viele andere Themen herein, dass es mir schwerfällt, konzentriert bei dem zu bleiben, woran ich gerade bin.				

Autoren:

Esther und Johannes Narbeshuber; Mindful Leadership Institut; Salzburg (www.mindfulleadership.at)

Bearbeitet durch:

Helene Nüesch; Concentria GmbH St. Gallen; 2018

