

Mindfulness (Achtsamkeit)

Was ist Mindfulness?

Achtsamkeit wird von Dr. Claus Otto Scharmer (MIT) als die Führungshaltung des 21. Jahrhunderts beschrieben, denn mit der Kultivierung von Achtsamkeit können wir lernen, zwischen Aktion und Reflexion, zwischen Tun und Sein zu wechseln und aus unseren Routinen auszusteigen. Wir ersetzen den Autopiloten mit einem bewussten Zustand der Offenheit.

Selbsteinschätzung

Der nachfolgende Fragebogen ermöglicht es Ihnen, Ihren Grad an Achtsamkeit im Alltag einzuschätzen.

4 so gut wie nie	3 selten	2 häufig	1 fast immer
-------------------------	-----------------	-----------------	---------------------

	4	3	2	1
Während der Arbeitswoche läuft meine Morgenroutine weitgehend automatisch ab.				
Ich vergesse den Namen eines Menschen fast sofort, nachdem ich ihn das erste Mal gehört habe.				
Ich gehe rasch und konsequent zum Ziel und achte wenig darauf, was unterwegs passiert.				
In Sitzungen bleibe ich mit der Außenwelt verbunden, in dem ich erreichbar bin, SMS und Mails abrufe, im Internet nachsehe o.ä.				
Stress und körperliche Anspannung nehme ich erst wahr, wenn sie wirklich massiv sind.				
Ich mache mir Sorgen um Vergangenes oder Zukünftiges.				
Ich hoffe, dass andere nicht merken, wie wenig ich gerade bei der Sache bin.				
Ich stoße an Dinge an bzw. werfe sie um, weil ich in Gedanken oder aufgeregt bin,				
Es kommt vor, dass sich ein Gefühl in mir breitmacht und ich es erst nach einer gewissen Zeit bewusst wahrnehme.				
Ich höre mit einem Ohr zu, während ich gleichzeitig etwas anderes tue.				
In Gesprächen fällt es mir schwer, zum roten Faden bzw. zu den Ausgangsfragen zurückzufinden.				

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

