

## Zähneputzen oder Achtsamkeit? Wieso nicht beides?

Zähneputzen dauert 3 Minuten und passt zweimal in unseren Tag. Wollen wir uns vom Durchschnitt abheben, sind 2 Minuten tägliche Mentaldisziplin der erste, winzige Schritt zum großen Ergebnis.

Meditation und  
Mentaltechniken öffnen  
Horizonte – sofern wir uns  
für sie entscheiden

## Der Sprung in die Metaposition beginnt mit dem kleinsten Schritt

### Mentaltechniken wirken, wenn wir sie angehen

Wer sich abheben und eine Metaposition gewinnen will, sucht nach Lösungen, die ihn wirklich vorwärtsbringen. Einen markanten Unterschied machen dabei jede Art von Mentaltechniken, beginnend mit der Meditation und vielen ihrer Varianten bis hin zu Konzentrationsübungen und Bewegungsritualen.

Diese Bewusstseins- und Wirkungsverstärker – speziell, wenn es um Mentaltechniken geht – stehen jedem zur Verfügung. Nach meiner Erfahrung als Coach sind die Einstiegshürden in unserer individuellen Wahrnehmung jedoch so beeindruckend, dass viele von uns den Einstieg scheuen. Dabei liegen gerade Mentaltechniken voll im Trend. Uns werden an jeder Ecke best-practice-Wissen und leicht erlernbare Selbsthilfe-Tools vielerlei Formats angeboten.

Faire Fragen:

- Wieso ist bei diesem Angebotsreichtum nicht die Mehrheit aller Manager in Achtsamkeitstechniken bewandert oder sogar geübt?
- Wieso sind viele Personen derselben Zielgruppe dankbare Teilnehmer an Kloster-, Retreat-, Stille- und anderen Reflexions- und Entspannungsseminaren?
- Wieso schaffen dieselben Teilnehmer trotz Begeisterung nur allzu selten die Integration der frisch erfahrenen Wundermittel in ihren heilungsbedürftigen Stressalltag?

Mein persönlicher Eindruck: Ihnen ist der Einstieg zu steil. Sie schaffen die Unterbringung des Neuen in ihren Alltag und den Umbau ihres Tages nicht, weil sie sich von vornherein zu viel vornehmen.

### Selbsterfahrenes „Leid“ oder der Ochs vorm Tor

Um Ihnen die Tür zu Ihrer eigenen Weisheit und Ihren Potenzialen einen erkennbaren Spalt zu öffnen, teile ich hier meine eigenen mühseligen Erfahrungen aus der Startzeit der Mentalarbeit. Um mich herum gibt es Kollegen, die sich durch jahrelange

“Selbsterfahrungsprofis”  
erleiden die gleichen  
Handicaps wie Einsteiger:  
Sie starren gierig und  
beeindruckt auf den Berg,  
statt behutsam aber  
entschieden einen ersten  
kleinen Schritt zu setzen

Wir wissen es längst: Dem  
Einstieg und der  
Vorbereitung gehört die  
Aufmerksamkeit

Meditationspraxis viele attraktive Tugenden zugelegt haben. Zwar wollte ich sie nicht kopieren, doch ich wollte meinen eigenen Weg auch mit Nachdruck gestalten.

Gegen 2005/06 lockte mich das Mental-Coaching. Es roch nach Wunderwaffe, nach Einmaligkeit und vor allem nach Richtung und Zielorientierung. Diese Technik und Kompetenz musste ich unbedingt besitzen, um meine eigene Tüchtigkeit zu verstärken und ihr noch mehr Wirkung zu verleihen. Mit hohem Einsatz habe ich mich durchgesetzt und ausgezeichnete Experten gefunden, die mir den Erwerb neuer Praktiken und Einsichten boten. Ich war davon berührt, inspiriert, begeistert.

Die Erfahrung und der Erwerb der Kenntnisse und der belohnenden Zertifikate gelangen gut. Meine Lehrer wurden enge Freunde und der gemeinsame Weg eine tiefe Bereicherung.

Doch davon ist lange, sehr lange und deutlich viel zu lange nichts in meinen persönlichen Alltag gerutscht.

Im Gegenteil: Weitere Jahre habe ich mit mir jeden Tag neu darum gerungen, eine wirksame Meditationsroutine in mein Leben zu integrieren. Oft habe ich wieder aufgegeben und nach einiger Zeit zähneknirschend und fast reumütig wieder angefangen. Die dabei wichtigste Erkenntnis war schließlich: Der Einstieg in den neuen Modus muss für mich so niedrigschwellig wie möglich sein, damit er überhaupt stattfindet. Denn nur, wenn mir dieser Einstieg gelingt, übernehme ich die neue Routine in meinen Alltag.

## Die Säge erst schärfen, statt sofort wild drauflos zu sägen

Wenn uns Steven R. Covey in seinem Bestseller „Seven Habits of Highly Effective People“ mit Habit 7 “sharpen the saw” auffordert, dem Schärfen der Säge Zeit zu widmen, damit wir in Folge weniger Zeit und Energie zum Sägen benötigen, wird das Einstiegsdilemma sehr deutlich: Hinderungsgrund Nr. 1 heißt, wir haben für „so etwas“ keine Zeit, weil wir bereits beim Einstieg in die neue Routine zu viel erwarten und noch mehr wollen. Also stürzen wir uns lieber auf die Tätigkeit des Sägens, statt uns vorher eine scharfe Säge zu besorgen. Der Weg zum Baumarkt kostet vielleicht 30 Minuten. Die strategische Investition dieses Umwegs erspart uns später viele Stunden, Schwielen, Schweiß und Wut. Das ist nur eine sehr kleine, aber trotzdem zutreffende Vergleichsrechnung.

Gelingt es mir mit meinem Blog-Post, Ihre Tür soweit zu öffnen oder Ihnen auf diesem Weg eine kleine Rampe über die Schwelle zu

Wer sich auf den Weg macht, stellt fest, dass er zu einer recht kleinen, äußerst ausgeschlafenen Minderheit gehört

bauen, so dass Ihnen die Entscheidung zum ersten Schritt durch den Spalt leichter fällt, habe ich viel erreicht. Wie auch immer Ihre Erfahrung ausfällt: Ihr Feedback interessiert mich.

## Zeitgeist oder vergeistigte Zeit?

Achtsamkeit und Meditation gelten in den Medien als *die* Wunderinstrumente unserer Zeit. Sie sind es auch, wenn es darum geht, wirklich einen Unterschied zum hektischen, durch Termine getriebenen Alltag zu bilden. Eine ihrer Wunderkräfte liegt bereits darin, dass zwar jeder von dieser Ressource spricht und nach seinem eigenen Zugang zu dieser zeitsparenden, pragmatischen Achtsamkeitsmethodik sucht, um seinen Intellekt, sein Unbewusstes und seine ungenutzten Potenziale zu „boosten“, doch die wenigsten von uns bringen wirklich die Geduld auf, sich mit ihr – der Achtsamkeit – auseinander zusetzen.

Noch schwerer fällt uns der Aufbau einer tragfähigen, alltäglichen und konsequenten Achtsamkeitsroutine. Seien Sie also beruhigt: Diese Wunderwaffe schafft nach wie vor einen wettbewerbstauglichen Unterschied, denn die Gruppe der Achtsamkeitsjünger reduziert sich trotz publizierter Achtsamkeitswichtigkeit und vorhandenem Lehrmaterial gleich auf eins zu unzählig. Wenn Sie Ihre Mentalroutine regelmäßig oder gar täglich praktizieren und in Ihr Leben integrieren, bleiben Sie noch lange im Vorteil gegenüber denen, die sie nur praktizieren *wollen*.

## Methodische Unterschiede erleichtern die Wahl, ersparen jedoch nicht den Einstieg

Gleiches gilt für die Meditation. Wir wollen sie als Geheimwaffe oder als Spezialdroge mit Sofortwirkung einsetzen und stellen spätestens im Austausch mit anderen aus deren Feedback fest: Meditation ist genial. Sie verändert mein Gehirn, sie verlängert mein Leben, sie federt mich ab, wenn ich zwischen dem Hier und Jetzt und dem Alltagswahn mit seinen Druckthemen, seiner Hektik und seinen Überraschungen unterscheide.

Doch alles das, wie zum Beispiel die entlastende Unterscheidung zwischen Hype und Relevanz, liefert sie mir homöopathisch in aller kleinsten Dosen. Vorausgesetzt natürlich, ich widme ihr meine Zeit und diese bitte regelmäßig über einen langen Zeitraum. Kenner

Für welche Methode Sie sich entscheiden, spielt keine Rolle. Was zählt, ist einzig und allein ihre konsequente Anwendung

sprechen von einer jahrelangen Meditationspraxis, und ihre Zuhörer stöhnen innerlich auf: jahrelang – auch das noch...

## Hürden reduzieren: Aufwand und Methode

Die Niedrigschwelligkeit brennt mir schon lange unter den Nägeln. Obwohl Meditation, Achtsamkeit, Selbstreflexion und viele Zwischenformen dieser selbst-disziplinären Mentalarbeit den Informationsmarkt überschwemmen, ist eindeutig zu erkennen: Die wenigsten von uns praktizieren eine regelmäßige Bewusstseinsbildung. Die Gründe sind vielschichtig und reichen von fehlender Zeit, fehlender Erfahrung, fehlendem Zugang bis zur Frage nach der richtigen Methodik.

Neurowissenschaftliche Quellen bestätigen uns: Arbeiten wir konsequent an unseren mentalen Routinen, verändern sich unsere Ressourcen und Kompetenzen. Damit verändert sich auch ihre physische – heißt bauliche – Grundlage, nämlich unser Körper. Hier ganz konkret: unser Gehirn wird agiler, wacher, leistungsfähiger.

### Eigener alter Wein im neuen Schlauch

Viele Jahre des Herumschleichens um eine bewusste Meditationspraxis und noch mehr Jahre des zögerlichen Ausprobierens lagen also hinter mir, bis ich selbst endlich einen Weg in die eigene Routine gefunden habe. Dabei kannte ich genau dieses Geheimnis längst aus meinen Jogginganfängen mit Anfang Zwanzig: Kleine Schritte und sehr kurze Intervalle, bloß kein Aufwand, keine Übersäuerung, kein Hype, aber umgehender return-on-invest durch sofortige Erfolgsgefühle. 30 Sekunden laufen, 90 Sekunden gehen. 30 Sekunden laufen, 90 Sekunden gehen – wie langweilig. Was kann denn das? Es kann alles, denn es tut nicht weh und zeigt mir sofort: **Ich kann es.**

Niedrigschwellige Starts sind vonnöten.

### Was heißt „niedrigschwellig“?

Das Wort drückt es bereits deutlich aus: Die Schwelle, Hürde, das zu überwindende Hemmnis sollte so niedrig wie möglich sein, damit ich mich zur Annäherung eingeladen fühle und mich ungefährdet und ohne Irritation über sie hinwegbewege. Der Anfangserfolg wird mich ermutigen, im weiteren Verlauf der

Diese Droge verbessert ihr  
bewusstes,  
selbstgesteuertes Leben  
und kann es sogar  
verlängern

Klein und ohne spürbaren  
Aufwand, aber unbedingt  
gewidmet und konsequent  
täglich

Finden Sie Zähneputzen  
sinnvoll? Täglich?

Beschäftigung auch höhere, markantere Schwellen zu bewältigen. Doch dafür muss ich vom Ersterfolg bereits „angefixt“ sein. Ich will den Aufwand, den ich regelmäßig erbringen muss, als aushaltbar oder gut einbaubar erfahren, sonst ist dieser Entwicklungsschritt für mich nicht attraktiv.

Tägliche Achtsamkeit ist wie tägliches Zähneputzen: schnell „erledigt“. Aufgespart und auf ein einmaliges oder gelegentliches Zeitkontingent aufgeschoben funktioniert die Achtsamkeit auch wie aufgeschobenes Zähneputzen: Sie erspart mir nichts. Sie hat keine klärende Wirkung. Meine Zähne, nur einmal wöchentlich aber dafür doppelt lang geputzt, sind davon nicht sauberer. Schlimmer: Ich erkenne die ersparten 2-3 Minuten deutlich als Fehlinvestition, denn mir fehlt das täglich mehrmals benötigte Frischegefühl.

Übersetzt heißt das heute für mich: Selbst, wenn ich wirklich unter Zeitdruck komme und für eine ausgiebige Meditation kein Spielraum mehr bleibt, ist der Verzicht auf eine andere Morgenroutine wie den Kaffee oder das Frühstück verschmerzbarer und leichter aufgeholt, als der Verzicht auf die inzwischen wenigstens 15 Minuten meiner ganz persönlichen Stille. Sie ersetzen viel mehr, als ich durch Eile, rigide Selbstdisziplin oder das unnötige Geschubse meiner Kollegen gewinnen könnte. Sie bilden meinen Anker, sind mein Geschenk an mich und meine Sicherheit.

## Methodenschwellen in der Achtsamkeitspraxis

Die Methodenwahl erleichtert Ihnen die Akzeptanz des Aufwands:

### Geführte Meditationen, Fantasiereisen und Achtsamkeitsübungen im Team

Die einen unter uns lieben Bewusstseinserfahrungen in Gemeinschaft, weil sie durch den anschließenden Austausch Anregungen gewinnen und ihr eigenes Erleben in der Verbalisierung vertiefen. Oft finden sie geführte Meditationen oder Fantasiereisen besonders entspannend und bereichernd.

**Niedrigschwellige Lösung:** Achtsamkeitspraxis in kleinen Runden Gleichgesinnter vor wichtigen Anlässen durchzuführen, vertieft die Arbeitsbeziehung, bringt eine Gruppe in einen gemeinsamen

Rhythmus und fokussiert Energien zugunsten gemeinsamen Austauschs und effektiver Ergebnisse. Die Lösungskompetenz wird gestärkt, was sich zum Beispiel sogar virtuell vor Klausuren oder wichtigen Arbeitsmeetings mit einem Aufwand von 20 Minuten gut und ertragreich unterbringen lässt.

Unsere Team-KollegInnen lassen sich darauf sehr gern ein. Alle wissen, davon profitieren sie sofort. Sogar unsere Kunden nehmen dieses Angebot in wichtigen Workshops dankbar an und erkennen in der Runde: Unsere 15-20 gemeinsamen Minuten schaffen einen gemeinsamen Energieraum, der bis zum Ende der Veranstaltung aufrecht bleibt. Wir kommen zu besseren Arbeitsprozessen und deutlich wertvolleren Ergebnissen.

### **Einzel erfahrung und Intimität**

Zusätzlich für uns individuell oder auch für andere Reflexionstypen setzen wir auf ungestörte und unbeobachtete Ruhe in der Achtsamkeit. Mentale Übungen, womöglich im Liegen oder mit geschlossenen Augen, erleben viele von uns als sehr persönlich und intim. Für sie ist jeder weitere Mensch im Raum eine Ablenkung oder Irritation.

**Niedrigschwellige Lösung:** Beginnen Sie mit täglichen, auf anfänglich 2 Minuten und später 5 Minuten begrenzten Einstiegsübungen. 2 Minuten am Tag sind kürzer als der Einsatz Ihrer elektrischen Zahnbürste am Morgen und Abend. Welche Methode auch immer Sie wählen: Die 2 Minuten täglicher Investition für die Dauer von 2 Wochen mit dem Einsatz der exakt gleichen Übung wecken in Ihnen umgehend den Wunsch, daraus 4-5 Minuten zu machen. Damit ist der Einstieg genommen. Denn 2 Minuten Stille kosten gar nichts und fallen Ihrem Umfeld erst einmal nicht auf. Sie bringen aber eine Belohnung, die Sie sonst gar nicht bekommen: Stille.

Diese 2-5 Minuten sind für die Zaghafteren unter uns bereits ausreichend, um einen ersten Geschmack, einen eindeutigen Zugewinn und erste Routinen aufzubauen, die kaum Überwindung und gar keine Opfer kosten. Wichtig ist dabei, dass der heute ausgefallene Tag weder zu einem schlechten Gewissen führt noch zeitlich zum nächsten addiert wird, sondern dass die Routine für eine gute Weile simpel und stabil bleibt, indem Sie morgen einfach wieder neu einsteigen.

## Übung am Gerät – egal welches

Die Auswahl an Achtsamkeitsmethoden ist groß. Die Settings hängen von der Wahl der Methode ab. Allen gleich bleiben jedoch die Einstiegshürden:

1. Die Dauer einer Übung beeinflusst die Integration in die regelmäßige Praxis: setzen wir uns große Ziele, beginnen wir oft gar nicht erst.
2. Die Praxistauglichkeit für den eigenen Alltag in Verbindung mit dem raschen und wiederholbaren Wirkungseffekt erhöht die eigene Akzeptanz und stärkt die Neulust.
3. Die Meditation als Rückzug ist immer freundlich. Sie begrüßt uns, wenn wir uns auf sie einlassen. Ist der eigene Erwartungsdruck zu groß, verdirbt er uns den Spaß. Gehen wir erwartungsfrei an den Start, gewinnen wir gute Minuten, reiche Erkenntnisse und eine ausgleichende, resilienzsteigernde Energie.
4. Kleine Schritte schaffen Sicherheit, große verführen zu Schwankungen. Am Berg brauchen Sie einen sicheren Tritt.

Wollen wir also von diesen Kräften profitieren, wird es Zeit für die Annäherung in winzig kleinen Schritten. Der jeweils nächste Schritt ist der jeweils wichtigste: Egal, wie kurz oder lange ich mich hinsetze, die Hauptsache ist, ich setze mich hin.

## Achtsamkeitsroutine der USP Leadership Experts

Seit vielen Jahren widmen sich die USP Leadership Experts der Achtsamkeit. Im internen Kreis gibt es längst eine regelmäßige Achtsamkeitsrunde. In unseren Projekten bieten wir unseren Teilnehmern ebenso eine Achtsamkeitsroutine für den Alltag an. Die Resonanzen sind äußerst positiv, wobei jede Kollegin und jeder Kollege unterschiedliche Methoden einbringt.

Um diese Reflexionsschleife willkommen zu heißen und sie gut zu nutzen, sind die Übungen kurz und schlicht. Sie eint ihre Regelmäßigkeit und ihre Alltagsübertragung. Sie bereiten die Durchlässigkeit der Teilnehmer für wertvolle Erfahrungen im Führungsprogramm vor, so dass diese Erfahrungen nicht nur induktiv erlebbar, sondern wirklich transponierbar verankert werden.

## Jeder Coach verfolgt seine eigene Reflexionspraxis

...und bildet sich fachlich und psychologisch durch ergänzende Techniken oder Therapieformen wie Hypnotherapie, Hakomi, Atemtechniken oder Mental-Coaching weiter.

Die Reflexions- und Vertiefungspraxis schätzen wir besonders als Pflegehaltung und -werkzeug, um uns selbst zu schulen und unsere Mitte immer wieder zu erneuern und zu festigen.

Jeder Coach hat seine eigenen Quellen und Erfahrungen. Auf absolutes Wissen kann sich niemand berufen, obwohl die Achtsamkeitspraxis uralte ist. In diesem Feld findet derzeit viel Entwicklung statt. Wir alle suchen nach Differenzierung, Praxistauglichkeit und Wirksamkeit vor dem Hintergrund der Individualität unserer Klienten. Wir unterscheiden gemäß unseres USP (Leadership Experts) Achtsamkeitsverständnisses einige Methoden, die im weiten Feld der Bewusstseins- und Mentalarbeit mit oder ohne Unterstützung eingesetzt werden.

Allen Coaches gemeinsam ist ihr Interesse an der persönlichen Vertiefung. Den Methoden gemeinsam sind die aus ihnen erwachsende Klarheit und Ruhe, die Rückbindung an ein höheres Verständnis vom Sein und die Praxis, das eine mit dem anderen regelmäßig zu verbinden, um für sich selbst und unsere Teilnehmer eine nachhaltige Wirkung zu erzielen.