

Gabriele Andler

WEG

WAHRNEHMEN
ENTSCHEIDEN
GESTALTEN





Über diesen QR-Code oder über print.gabrieleandler.com findest du weiterführende Informationen und geführte Meditationen zum Buch.

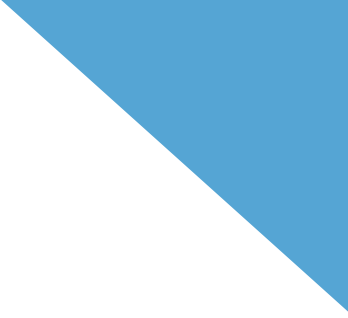
© 2021 Gabriele Andler
Web: www.weggestalter.com
Web: www.gabrieleandler.com
Blog: www.attentionrocks.de

Alle Angaben und Informationen in diesem Buch wurden nach bestem Wissen und Gewissen sorgfältig ausgearbeitet. Da sich alles entwickelt, verändert und nichts perfekt ist, sind Fehler nicht ausgeschlossen. Es wird keine Haftung für Schäden übernommen, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben und Übungen entstehen.

Verlag: attention.rocks
1. Auflage

Lektorat und Korrektorat: Dr. Moritz Klein
Layout und Satz: Stefan Meiser

ISBN 978-3-9819403-6-7



Mein Dank gilt allen, die mich auf dieser Reise begleitet und
unterstützt haben.

*„Wie viele Lichter verdanken nur
ihrem Leuchter, dass man sie sieht.“*

—Friedrich Hebbel

Inhalt

6 Vorwort

Kapitel 1: Herausforderungen für WEG-Gestalter im 21. Jahrhundert

- 12 Von **höher, schneller, weiter** zu **größer, freier, menschlicher**
- 17 Einfluss nehmen auf das eigene Leben
- 23 Innehalten – Wahrnehmen, Entscheiden, Gestalten
- 33 Achtsamkeit im Licht der Wissenschaft

Kapitel 2: Achtsamkeit – der Zauber der Gegenwart

- 42 Achtsamkeit – die neue Superpower?
- 59 Methoden, Tools und Tipps für die Praxis
- 65 Formale Praxis
- 73 Tägliches Übungsfeld für Achtsamkeit

Kapitel 3: Wirkungsfelder der Achtsamkeit

- 78 Aufmerksamkeit – die Basis der Bewusstheit
- 92 (Selbst-)Bewusstsein – Die Kunst kluge Entscheidungen zu treffen
- 128 Resilienz – Vom gesunden Umgang mit widrigen Umständen
- 144 Menschliche Verbindung durch Empathie und Mitgefühl
- 160 Stress und Selbstfürsorge

Kapitel 4: Tipps für eine gelingende Praxis

- 188 Gewohnheiten brauchen Zeit, Geduld und Routinen
- 194 Ein Schweizer Taschenmesser der Achtsamkeit?
- 196 Inspiration – wenn es mal gar nicht läuft

- 198 Dank
- 200 Quellenangabe
- 201 Bildnachweis

Vorwort

Ein Unternehmen macht sich achtsam auf den WEG

Als wir mit Gabriele Andler 2019 das erste achtsamkeitsbasierte Training in Form eines Pilotprojektes bei RATIONAL organisierten, war die zentrale Frage: „Wie kann es uns gelingen, in sehr anspruchsvollen Zeiten unsere eigenen Ressourcen zu entdecken und sie so zu nutzen, dass sie auf der einen Seite für uns im Unternehmen wertvoll sind und auf der anderen Seite für uns als Menschen, und dass es uns dabei gut geht?“

Nachdem wir auf persönlicher Ebene sehr wertvolle Erfahrungen mit Achtsamkeit gemacht hatten, wollten wir diese positiven Effekte mit unseren MitarbeiterInnen und KollegInnen teilen. Vom Auszubildenden bis zur Geschäftsführung, von der Personalabteilung bis zur Produktion – alle sollten davon profitieren können.

Dabei traten wir in die Fußstapfen großer Vorreiter wie Google und SAP, denn auch sie hatten sich bereits mit der Frage beschäftigt und Achtsamkeit als wirkungsvolles Mittel zur Steigerung des Wohlempfindens der MitarbeiterInnen, aber auch des Unternehmenserfolges entdeckt.

Aber galt das auch bei uns? Wir sind zwar auch ein sehr erfolgreiches Unternehmen und globaler Marktführer in unserer Branche, aber doch um einiges kleiner und deutlich mittelstandsgeprägter als die oben genannten Konzerne.

Daher setzten wir von Anfang an auf eine ausführliche Diagnostik. TeilnehmerInnen und auch eine nicht-teilnehmende Vergleichsgruppe

füllten jeweils vor dem Training, einen Monat danach und nochmals drei Monate nach dem Training anonym einen Fragebogen aus. Auf diese Weise konnten wir erkennen, ob – und wenn ja, in welchen Bereichen – dieses Training einen Einfluss auf die Entwicklung der MitarbeiterInnen hatte und somit auch auf den Erfolg des Unternehmens.

Wir waren mehr als zufrieden mit dem Ergebnis, denn die Rückmeldungen sprachen Bände. In den Bereichen „vermindertes Stressempfinden in herausfordernden Situationen, Einsatz gezielter Techniken bei Stress, Erarbeitung von tragfähigen Lösungen bei Konflikten und verbessertes Setzen von Prioritäten“ konnten wir sehr große und positive Veränderungen feststellen.

Darüber hinaus berichteten viele TeilnehmerInnen, dass sich der Umgang mit anderen Menschen und die allgemeine persönliche Zufriedenheit verbessert hatten. Achtsamkeit führt nicht nur Menschen mit sich selbst in Verbindung, sondern verbindet die Menschen untereinander, was eine der Grundvoraussetzungen erfolgreicher Zusammenarbeit im Team ist.

Die Sprache ist bei der Vermittlung von Achtsamkeit enorm wichtig. Sie muss nicht nur klar verständlich sein, sondern auch frei von jeglichem spirituellen Habitus. Das ist für unser Unternehmen von Bedeutung, aber auch für Menschen wichtig, die dem Thema mit Vorurteilen gegenüberstehen. Niemand muss an etwas glauben und jede Person darf selbst entscheiden, wie tief sie nach innen schauen möchte.

Durch ihre langjährige Berufserfahrung in einem IT-Konzern kennt Gabriele Andler die Herausforderungen, die unsere schnelllebige, komplexe und vernetzte Welt mit sich bringt. Sie verbindet in diesem Buch ihren großen Erfahrungsschatz als Führungskraft mit der Praxis von Achtsamkeit und emotionaler Intelligenz und vermittelt dies in einer gewinnbringenden Art und Weise. Dabei bringt sie auch aktuelle Erkenntnisse aus dem Bereich der Neuropsychologie mit ein, die

aufzeigen, dass Achtsamkeit auch im Licht der Wissenschaft betrachtet, äußerst vielversprechend ist.

Wissenschaftliche Ergebnisse leisten gute Überzeugungsarbeit, doch am Ende ist es die eigene Erfahrung, die den Ausschlag für eine langfristige Akzeptanz und eine Weiterführung der Achtsamkeitspraxis im Alltag gibt.

Wir freuen uns, dass wir mit diesem Buch ein wunderbares Handout für unsere MitarbeiterInnen erhalten, das sie noch lange nach dem Seminar begleiten wird. Das Buch ist darüber hinaus für Interessierte geeignet, die sich mit dem Thema im eigenen Tempo anfreunden und annähern möchten. Ich bin sicher, dass der Funke der Begeisterung überspringen wird und dass viele Menschen und Unternehmen auf diese Weise an unseren wertvollen Erfahrungen teilhaben können.

Nils Belich
VP Culture & Communication
RATIONAL AG

Herausforderungen für WEG-Gestalter im 21. Jahrhundert

Kapitel

1







*Wer in seinem eigenen Dasein
sich jetzt größer, freier und
menschlicher macht, der tut
das Seinige zum Frieden.*

—Rainer Maria Rilke

Von *höher, schneller, weiter* zu *größer, freier, menschlicher*

Wir leben in spannenden und gleichzeitig herausfordernden Zeiten.

Die Globalisierung hat Gesellschaften weltweit zusammengeführt, und die Menschheit ist so vernetzt wie nie zuvor. Vieles von dem, was uns heute berührt, findet in anderen Teilen der Welt statt. Immer öfter nehmen Politik und Wirtschaft Einfluss, ohne die Konsequenzen wirklich absehen zu können. Auch wir als einzelne Menschen sind mit unserem Konsum- und Kaufverhalten am Weltgeschehen beteiligt.

Die voranschreitende Digitalisierung lässt uns mit einem Mausklick mit anderen Menschen in Kontakt treten und verschafft uns Zugriff auf eine unglaubliche Menge an Informationen. Wir tragen das Weltwissen wie selbstverständlich in unserem Smartphone in der Hosentasche.

In 2021 wurden bis einschließlich August pro Minute etwa 5500 Blog Posts geschrieben sowie 579000 Tweets und 191565000 Emails versendet.

Leider ist dieses Wissen in seiner Qualität sehr durchgewachsen, sodass wir erst einmal herausfinden müssen, welche Information valide und für unser Anliegen relevant ist. Das ist nicht einfach in einer Zeit, in der alle etwas zu sagen haben und ihre Sicht auf die Wahrheit kundtun. Schnell kann

dieser Segen zu einer nicht zu unterschätzenden Belastung werden.

Diese Entwicklung kommt seit zwei Jahrzehnten mit einer solch hohen Geschwindigkeit daher, dass wir, um mithalten zu können, zwangsläufig auch unser Tempo verändern müssen. Ein Ende ist nicht in Sicht. Ich vermute, dass die meisten, die dieses Buch in den Händen halten,

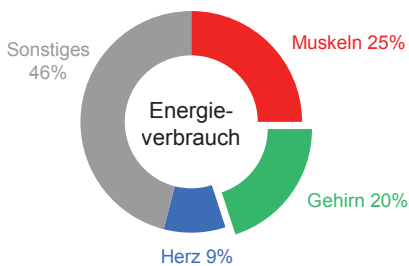
regelmäßig außer Atem sind. Nicht weniger belastend ist es für diejenigen, die sich abgehängt fühlen, weil die Rahmenbedingungen sie in ihrer Entwicklung bremsen oder diese nicht zulassen.

Je nach Lebensmodell und Voraussetzungen erleben wir die Herausforderungen der modernen Welt sehr unterschiedlich.

Lange Zeit war „höher, schneller, weiter“ eine sehr ehrgeizige Strategie, um auf dieser rasanten Reise mitzuhalten. In vielen Köpfen ist sie immer noch die erste Wahl. Doch es ist eine Strategie, die uns auf Dauer den Atem, die Orientierung und die Freude nimmt.

Wenn wir nicht achtgeben, können wir bei diesem Rennen mehr verlieren als nur den ersten Platz. Daher müssen wir im Auge behalten, was wirklich wichtig ist und wofür es sich lohnt, unsere Talente und unsere Energie einzusetzen.

Wenn wir geistig arbeiten, läuft unser Gehirn auf Hochtouren und verbraucht Energie.



Unser Gehirn ist einer der größten Energiekonsumenten im menschlichen Organismus und diese Energie braucht es nicht allein, um zu denken. Es steuert in jeder Sekunde vollautomatisch alles, was uns am Leben hält. Und damit hat es eine Menge zu tun.

Wir haben auch alle Funktionen, die wir brauchen, um Herausforderungen zu bewältigen. Unser System ist dafür bestmöglich ausgestattet. Wenn wir in Gefahr geraten, wird unser Körper in kürzester Zeit auf Hochtouren gebracht und es werden Kräfte mobilisiert, von denen wir gar nicht wussten, dass wir sie haben. Das Bewundernswerte ist, dass unser System dies ganz autonom macht.

Diese Funktion kann jedoch zu einer Gratwanderung werden, wenn das Tempo oder die Häufigkeit zu hoch wird. Dauerlast ist nicht vorgesehen und ohne Regeneration werden wir die notwendige Kraft nicht auf Dauer aufbringen können.

Ganz abgesehen von der Freude, die verloren geht im Dauerstress. Wir müssen also immer wieder innehalten und in uns spüren: Wann ist es genug?

Wenn wir achtsam sind, können wir mit der Zeit immer besser erkennen, wann wir eine Pause oder gar eine längere Regeneration brauchen. Viele haben verlernt, wie das geht, und wissen nur noch, wie es ist, wenn sie „funktionieren“. Keine Angst, wir können es wieder lernen!

Und es ist wichtig, dass wir dazu in der Lage sind, denn es ist niemandem damit gedient, wenn wir überlastet sind.

Jeder von uns kann Großes leisten, solange wir bei Kräften sind – körperlich, emotional und mental. In diesem Buch wirst du eine Vielzahl alternativer Strategien finden, die du verfolgen kannst, um gute Voraussetzungen dafür zu schaffen. Der Fokus liegt dabei auf Methoden, die auf alten Traditionen basieren und auch im Licht der Wissenschaft für gut befunden wurden.

Ich orientiere mich beim Aufbau dieses Buches am WEG-Programm, das ich zusammen mit meinem WEGGESTALTER-Kollegen Holger Bartlick entwickelt habe und auf das sich Nils Belich im Vorwort bezieht. Unser Ziel ist es, Achtsamkeit in Unternehmen zu bringen und sie den dort arbeitenden Menschen so zugänglich zu machen, dass sie nachhaltig im Leben verankert werden kann.

Wir greifen auf Methoden der Achtsamkeit zurück, gleichen sie mit aktuellen neurowissenschaftlichen Erkenntnissen ab und nutzen darüber hinaus bewährte und erfolgreiche Modelle der (Selbst-)Führung.

Unser Wunsch ist:

- dass Menschen wertschätzend mit sich selbst und anderen umgehen
- dass sie Klarheit über Optionen gewinnen = **WAHRNEHMEN**
- bestmöglich **ENTSCHEIDEN**
- und überzeugend und zielführend **GESTALTEN**

Mögen uns die in diesem Buch enthaltenen Erkenntnisse und Übungen helfen, unsere Energie klug und mit Bedacht für diese Ziele einzusetzen. Nutzen wir die Kraft der Achtsamkeit, um größer, freier und menschlicher zu werden! 🌀



*Wir unterstützen Menschen
darin, souverän mit den
Herausforderungen der modernen
Arbeitswelt umzugehen und dabei
die Freude und das persönliche
Glück nicht aus den Augen
zu verlieren. Wichtig ist, sich
bewusst zu werden, was „Glück“
für einen persönlich bedeutet.*

—WEGGESTALTER

Einfluss nehmen auf das eigene Leben

Wer sich dazu entscheidet, sein Dasein größer, freier und menschlicher zu machen, wird schnell feststellen, dass es dafür günstige und weniger günstige Umstände gibt.

Im Alltag werden wir ständig getrieben von einer Vielzahl von Ereignissen, Anforderungen und Erwartungen. Häufig kommen dabei nicht nur unsere individuellen Bedürfnisse zu kurz, sondern wir nehmen viele Handlungsmöglichkeiten, die uns eigentlich offen stünden, nicht wahr.

Drei Ebenen des Einflusses

Wir werden alle früher oder später erleben, dass unser Einfluss begrenzt ist, und diese Tatsache schmeckt uns meistens nicht besonders. Wenn die Dinge nicht so laufen, wie wir es uns vorstellen, folgt unwillkürlich eine Reaktion. Egal, ob es eine bewusste oder unbewusste Reaktion ist, wir dürfen uns sicher sein, dass sie im Außen eine entsprechende Wirkung mit sich bringt.

Wenn wir den Bereich unseres Einflusses genauer betrachten, können wir drei Teilbereiche unterscheiden.

Dank

Dieses Buch ist ein Produkt all derer, die vor mir und mit mir diesen Weg gegangen sind, und der Erfahrungen, die ich in meinem eigenen Leben gemacht habe. Diese letzte Seite ist all denen gewidmet, die meine Haltung, mein Wissen und meine Erfahrungen geprägt haben – Menschen, die mich gefördert und inspiriert haben.

*Wenn ich weiter sehen konnte, so deshalb, weil
ich auf den Schultern von Riesen stand.*

—Isaac Newton

Während ich dieses Buch schrieb, war ich in Gedanken voller Dankbarkeit bei: Claudia Zingraf, Tanja Sailer, Ilse M. Zielasko, Willigis Jäger, Franz Nikolaus Müller, Alexander Poraj, Chade-Meng Tan, Marc Lesser, Meg Levie und Jon Kabat-Zinn. Danke für die gemeinsame Zeit und die Großzügigkeit, mit der ihr euer Wissen und eure Weisheit geteilt habt.

Ich danke Holger Bartlick, der mit mir zusammen das Programm WEG konzipiert hat. Wir haben uns die Zeit gelassen, immer tiefer in das Thema einzutauchen, es von allen Seiten zu beleuchten und unsere Sichtweisen immer wieder zu hinterfragen. Danke für deine Geduld, dein Vertrauen und deinen Support.

Ich danke meiner Familie, die immer an mich geglaubt und mich unterstützt hat. Danke an meinen Mann Stefan, der mich unermüdlich bei all meinen Ideen und Projekten unterstützt und der für den Satz und das Design des Buchs verantwortlich ist. Ich danke meinem Sohn Joshua für die vielen Gespräche, Diskussionen und seine wertvolle, jugendliche Sichtweise auf die Themen.

Ich danke all meinen KollegInnen, die Achtsamkeit in die Welt bringen – ganz besonders der Gruppe der ersten Stunde, mit denen ich das Thema bei SAP auf den Weg bringen durfte. Es war eine tolle Zeit der Pionierarbeit, in der ich viel gelernt habe. Dank an Peter Bostelmann, dass du so mutig und unermüdlich das Thema bei SAP vorangetrieben hast und dass du Menschen ermutigst, sich in ihrem Unternehmen auf den Weg zu machen.

Danke an Moritz Klein für das Lektorat und die wertvolle Unterstützung bei der Überarbeitung der Texte. Danke an Nils Belich für das Vertrauen in den WEG und für die gemeinsamen Projekte, in denen Menschen den Wert der Achtsamkeit für ein erfüllendes Leben erkennen.

Danke an all meine SchülerInnen, die mich mit ihrer Präsenz immer wieder berühren und einladen, andere Perspektiven einzunehmen und Neues zu lernen. „Demut ist der Mut zu dienen“, sagte mein Lehrer Franz Nikolaus Müller vor vielen Jahren während eines Retreats. Mit diesem Satz bin ich total in Resonanz gegangen und er prägt seitdem mein Leben – dieses wertvolle und einzigartige Leben, das der beste Lehrmeister von allen ist.

Quellenangabe

- 1 Mohr, Günter (2014). Achtsamkeitscoaching - Das Kunstwerk des Lebens gestalten. Verlag Andreas Kohlhaage. Seite 29.
- 2 Kabat-Zinn, Jon (2005). Zur Besinnung kommen. Arbor Verlag (1. Auflage 2016).
- 3 Killingsworth, Matt und Gilbert, Daniel (2010). A wandering mind is an unhappy mind. Science, Band 330, 2010.
- 4 Dorsch: Lexikon der Psychologie (2021, 19. September). <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/aufmerksamkeit>
- 5 Kahnemann, Daniel (2016). Schnelles Denken, langsames Denken. Penguin Verlag.
- 6 Dobelli, Rolf (2020). Die Kunst des klaren Denkens. Piper Verlag (2. Auflage).
- 7 Google Studie „Aristoteles“ von Duhigg 2016 im New York Times veröffentlicht. <https://www.nytimes.com/2016/02/28/magazine/what-google-learned-from-its-quest-to-build-the-perfect-team.html>
- 8 Edmondson, Amy (2021, 19. September). <https://www.youtube.com/watch?v=LhoLuui9gX8>
- 9 Cuddy, Amy (2021, 19. September). https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_may_shape_who_you_are?language=de
- 10 Bolte Taylor, Jill (2021, 19. September). https://www.ted.com/talks/jill_bolte_taylor_my_stroke_of_insight

Bildnachweis

Seite 9: Photo by Mabel Amber from Pexels

Seite 10: Designed by Denis on August 4, 2021 for GraphicSurf

Seite 39: Photo by Kenzie Kraft on Unsplash

Seite 40: Designed by Denis on June 10, 2021 for GraphicSurf

Seite 54: Copyright Katarzyna Bialasiewicz photographee.eu - stock.adobe.com

Seite 75: Photo by Craig Adderley from Pexels

Seite 77: Photo by Angela Bailey on Unsplash

Seite 86: Photo by Kristina Flour on Unsplash

Seite 91: Photo by María Julia Martínez on Unsplash

Seite 105: Photo by Zulmaury Saavedra on Unsplash

Seite 107: Photo by Tengyart on Unsplash

Seite 117: Designed by Freepik

Seite 139: Photo by Pixabay from Pexels

Seite 167: Photo by Annie Spratt on Unsplash

Seite 178: Fearless Girl copyright Sacerdote327 on Dreamstime.com

Seite 182: Photo by Fabrice Villard on Unsplash

Seite 185: Photo by Jakob Owens on Unsplash

Seite 186: Designed by Denis on September 10, 2021 for GraphicSurf

Alle anderen Bilder und Grafiken: Copyright Gabriele Andler



Gabriele Andler arbeitet international als Coach, Trainerin und Autorin. Sie hat weltweit achtsamkeitsbasierte Programme für Unternehmen durchgeführt und leitet ein Institut für Yoga und Achtsamkeit.

In ihren 24 Jahren bei SAP war sie als Beratungsleiterin tätig und kennt die Herausforderungen, denen Unternehmen und deren MitarbeiterInnen heute gegenüberstehen. Ihre langjährigen Erfahrungen mit der Achtsamkeitspraxis haben sie sowohl beim Selbstmanagement als auch bei der Führung globaler Teams unterstützt.

Sie setzt sich mit Begeisterung dafür ein, die Achtsamkeitspraxis in der Business-Welt zu etablieren. Ihre Intention ist, Menschen bei ihrer persönlichen Entwicklung zu unterstützen und die Aufmerksamkeit auf das Potenzial zu richten, das jeder Mensch in sich trägt.

WEG

© 2021 Gabriele Andler

Web: www.gabrieleandler.com

Blog: www.attentionrocks.de