

stellen.suedostschweiz.ch

... die grösste stellenplattform der region

INERATESCHLUSS:

Samstag-Ausgabe: Donnerstag, 8.00 Uhr

Comercialstrasse 20, 7007 Chur
Tel. 081 255 58 58, Fax 081 255 58 59
Agenturen in Arosa, Bonaduz, Ilanz, Lenzerheide
und Thusis**IM INTERNET ABRUFBAR UNTER:**

stellen.suedostschweiz.ch

Leistungsfähiger durch Business-Meditation

Abschalten, loslassen und neue Kräfte tanken. Gönnen Sie sich einen Moment der Ruhe. Laden Sie Ihre Batterien mit neuer Kreativität, Gelassenheit und Konzentration auf. Business-Meditation verhilft Ihnen zu mehr Leistungsfähigkeit, Zufriedenheit und ganzheitlichem Wohlbefinden.

* Von Caroline Bernardi

Business-Meditation ist eine Kombination von ausgewählten Entspannungs- und Ausgleichsübungen und Meditationsformen, welche gezielt auf die heutigen Anforderungen in Beruf und privatem Alltag ausgerichtet sind. Mittels unterschiedlicher Übungen wird der Verstand beruhigt und gesammelt. Die Aufmerksamkeit wird auf den Moment, das Jetzt gerichtet. Meditation ist eine Möglichkeit, in der heute so gestressten und hektischen Welt abzuschalten, loszulassen und neue Kräfte zu tanken. Dadurch gewinnen Meditierende Abstand zu beruflichen und privaten Dingen und können diese aus einem anderen Blickwinkel betrachten. Es entsteht Raum für Kreativität und neue Ideen.

Balance und Vitalität gewinnen

In den westlichen Ländern wird Meditation meist als Methode zur Stressbewältigung und zur Unterstützung des allgemeinen Wohlbefindens praktiziert. Ausserdem ist sie eine unkonventionelle Form der Persönlichkeits- und Potenzialförderung. Meditierende erkennen ihre Persönlichkeit und das darin verborgene Potenzial. Die Basisatmung ist eine tiefe und bewusste Bauchatmung. Sie versorgt den Körper mit zusätzlichem Sauer-



Stress am Arbeitsplatz: Business-Meditation ist eine Möglichkeit, das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Bild Keystone

stoff. Ausserdem balanciert, vitalisiert und beruhigt sie. Vorgehen:
1. Nehmen Sie eine Position ein, bei der Sie sich leicht entspannen können. Schalten Sie Ihr Handy und andere Störquellen nach Möglichkeit

aus und schliessen Sie Ihre Augen. Atmen Sie tief durch Ihre Nase ein und aus. Ihre Bauchdecke hebt sich beim Einatmen und senkt sich beim Ausatmen. Nehmen Sie tiefe, gleichmässige Atemzüge. Lassen Sie Ihren Alltag hinter sich, indem Sie zwei- bis dreimal die Luft durch den Mund herauslassen. Richten Sie Ihre Konzentration während der gesamten Meditation nach innen, indem Sie Ihrem Atemfluss folgen. Falls andere Gedanken auftauchen, stellen Sie sich vor, sie seien Wolken. Lassen Sie sie an Ihnen vorbeiziehen.

2. Stellen Sie sich bei jedem Einatmen vor, dass Sie neue Kraft und Inspiration aufnehmen, und beim Ausatmen lassen Sie alles Schwere und Blockierende los. Bleiben Sie so lange bei der Übung, bis Sie sich vollkommen entspannt haben. Öffnen Sie anschliessend Ihre Augen und kommen Sie bewusst in den Raum zurück, in dem Sie Ihren Körper und Ihre Umgebung wahrnehmen.

Business-Meditation in der Praxis

Im Unternehmen, wo Herr Zeder arbeitet, wird ein Business-Meditationsseminar angeboten. Er hat bereits viel von Meditation gehört und möchte diese Form von Entspannung selber kennen lernen. Er kann sich im

Moment noch wenig unter Meditation vorstellen und nimmt deshalb gespannt am Seminar teil.

Die Teilnehmenden, ausser zwei, hatten bis anhin noch keine Berührung mit Meditation. Deshalb liegt der Fokus auf Atemübungen, welche die Teilnehmenden leicht in ihren Alltag integrieren können. Ausserdem werden Balance- und Entspannungsübungen vermittelt. Diese eignen sich vor allem für Manager und Studierende, welche tagtäglich starke Kopfarbeit leisten müssen. Einen Überblick über verschiedene weitere Meditationen und eine Visionsreise runden das Seminar ab.

Die Teilnehmenden gehen entspannt und mit einem guten Gefühl aus dem Seminar nach Hause. Auch Herr Zeder hat sich vorgenommen, die Atemübung und die Zielprogrammierung umzusetzen, weil er sich von deren Wirkung überzeugen konnte.

* Caroline Bernardi, Bernardi – Persönlichkeit.Potential.Erfolg., Im Städtli 37, 8872 Weesen, Telefon 079 602 15 14, info@bernardi.li, www.bernardi.li

Aktuelle Seminare: Business-Meditation: Montag, 26. November, 9 bis 16.30 Uhr. Bernardi Profile® – Persönlichkeit erkennen und verstehen: Freitag, 7. Dezember, 9 bis 16.30 Uhr.