

Business-Meditation

Entspannung und Stressabbau im Alltag leicht gemacht

Abschalten, loslassen und neue Kräfte tanken? Ruhe und Erholung in kurzer Zeit? Die Lösung heisst Business-Meditation. Einfach in den Alltag integrierbare Übungen helfen, den Alltagsballast leichter und entspannter zu meistern.

Caroline Bernardi

In Zeiten der Unsicherheit, des Umbruchs und Aufbruchs benötigen alle Menschen viel Kraft und Motivation. Manchmal ist es schwierig, im Alltagsgeschehen seine Batterien aufzuladen und aufgestaute Energie zu entladen. Die Lösung heisst Ruhe und Erho-

lung. Aber wo holen und wie? Der vorliegende Beitrag skizziert mögliche Wege.

Business-Meditation

Die Business-Meditation hilft, die persönlichen Batterien mit neuer Kreativität, Ge-

lassenheit und Konzentration aufzuladen. Sie ist ein Weg zu mehr Leistungsfähigkeit, Zufriedenheit und ganzheitlichem Wohlbefinden. Die Meditierenden gewinnen in der heute so gestressten Welt wohlthuenden Abstand zu beruflichen und privaten Dingen. Dadurch können sie die Dinge in aller Ruhe aus einem neuen Blickwinkel betrachten. Probleme und Schwierigkeiten werden gelassener betrachtet. Sie verlieren dadurch an Wichtigkeit und der Druck lässt spürbar nach.

In den westlichen Ländern wird Meditation meist als Methode zur Stressbewältigung und zur Unterstützung des allgemeinen Wohlbefindens praktiziert. Im Osten und bei den Urvölkern hingegen ist sie eine bedeutende Lebensphilosophie. Business-Meditation fängt dort an, wo der Mensch seine Aufmerksamkeit ganz auf den Moment, das «Jetzt» richtet. Sie kann mit geschlossenen oder geöffneten Augen praktiziert werden.

Tipps für mehr Ruhe und Entspannung im Business



Freiräume schaffen

Wie können neue Ideen entstehen, wenn die Agenda voll mit Terminen ist und keine ruhige Minute bleibt? Indem man sich bewusst Freiräume für neue Ideen und Impulse schafft. Zum Beispiel fix jeden Freitagmorgen ein paar Stunden eintragen, während derer man Visionen entwickelt, Ideen spinnt und Zeit für sich alleine hat. Während dieser Zeit keine Besuche empfangen und keine Telefonanrufe entgegennehmen.

Freizeit nehmen und bewusst geniessen

Jeder Mensch braucht mindestens einen Tag zur Erholung. Auch Sportler planen Ruhephasen ein und trainieren nicht jeden Tag. Also: Das Wochenende mit seinen Liebsten geniessen und die Agenda und das Handy zu Hause lassen.

Das, was man tut, richtig tun

Prioritäten setzen und eine Aufgabe nach der anderen erledigen. Wenn man eine Offerte

oder ein Konzept schreibt, nur diese Tätigkeit ausführen. Man spart auch Zeit und Nerven, wenn man seine E-Mails nur einmal am Tag bearbeitet. Wer sagt denn, dass man immer und jede Zeit erreichbar sein muss? Oftmals ist es der persönliche Leistungsanspruch.

Entspannungsmusik im Hintergrund

Durch Entspannungsmusik im Hintergrund, zum Beispiel bei der Arbeit, wird der Mensch in einen Entspannungszustand geführt. Dieser Alpha-Zustand trägt zu mehr Kreativität und Ruhe bei, da die rechte und linke Hirnhälfte aktiv sind. Im normalen Wachzustand ist nur die linke Hirnhälfte aktiv. Deshalb fällt es vielen Managern schwer, auf Kommando gute Ideen zu entwickeln.

Hinweis: Heute führt nahezu jedes CD-Fachgeschäft Entspannungsmusik; für die Auswahl kann man sich im Fachhandel beraten lassen.

Grundlage für jede Art von Entspannung ist eine tiefe und bewusste Bauchatmung. Sie versorgt den Körper mit neuem Sauerstoff. ▶

Gezielte Übungen für mehr Ruhe und Entspannung im Business

Geh- oder Joggingmeditation

In der Natur spazieren oder joggen gehen. Beim Start seinen Alltag und störende Gedanken hinter sich lassen. Während dem Gehen oder Joggen auf die Atmung konzentrieren, indem gleichmässig durch die Nase ein- und geatmet wird. Zum Beispiel jedes Mal beim rechten Schritt einatmen. Je nach Tempo fügt man einen oder mehrere Zwischenschritte ein. Auf ein moderates Schrittempo achten, bei dem sich noch gut reden lässt.

Entspannungsschreiben

Sich mit einem Schreibwerkzeug und Blattpapier hinsetzen und sich zehn Minuten Zeit nehmen. Sich während dieser Zeit nicht stören lassen. Vor dem Schreiben überlegen, welches Thema einen beschäftigt, oder wo man kreative Einfälle benötigt. Die Inspiration aktivieren, in dem man sich eine Frage zum Thema stellt, zum Beispiel: Was kann ich tun, damit ich entspannter und gelassener durch den Alltag gehe? Alles aufschreiben, was einem dazu einfällt. Den Verstand dabei einen Moment ausschalten. Jede Idee ist jetzt willkommen. Wie beim Brainstorming ist alles erlaubt und nichts wird kritisiert. Das Entspannungsschreiben lohnt sich auch bei Themen, die einen belasten und nicht mehr in Ruhe lassen. Das kann ein mühsamer Kunde

oder ein Streit mit dem Partner zu Hause sein. Bei dieser Variante einen Brief an die betreffende Person schreiben, den man jedoch nicht abschicken wird. In diesem Brief alles aufschreiben, was einen an der betreffenden Person oder einer bestimmten Situation mit dieser Person stört und beschäftigt. Am Schluss sollte man sich auch überlegen, was einem die Situation zeigen will. Denn alles, was ist und einen betroffen macht, hat auf eine Art und Weise mit einem zu tun. Vielleicht kann man am Schluss ein Dankeschön an die Person richten. Jede Person und Situation dieser Art sind ein Weg, sich weiterzuentwickeln.

Schlafen oder Power-Nickerchen

Schlafen ist eine ausgezeichnete Möglichkeit, seinen Körper auf allen Ebenen zu entspannen und sich zu erholen. In Liegeposition entspannt sich ausserdem das Gehirn und nach dem Aufwachen ist man wieder fitter undmunterer. Nach Möglichkeit sollten 30 Minuten am Nachmittag eingeplant werden. Am besten programmiert man seinen Wecker, denn manchmal fällt der Schlaf auch länger aus.

Kopf leeren

Ein Mensch, der den ganzen Tag viel Kopfarbeit leisten muss, kann mit der Zeit keine klaren

oder neuen Gedanken mehr fassen. Es ist, als ob das Mass irgendwann einmal voll ist. Ausserdem ist er zu fest auf seine Gedanken fixiert, so dass er zu wenig offen für neue Einfälle ist. Eine einfache, an jedem Ort anwendbare Übung schafft Abhilfe: Mit einer Hand seine Stirn halten und die andere an den Hinterkopf legen. Dabei keinen Druck ausüben. Die Hände nur leicht auflegen. Die Augen und tief ein- und ausatmen. Die Augen schliessen erst wieder öffnen, wenn es im Kopf ruhiger ist. Gewisse Menschen spüren mit der Zeit bei dieser Übung eine angenehme Kühle an der Stirn.

Work-Life-Balance

Ein Mensch besteht aus Körper, Geist und Seele. Jeder Anteil sollte einzeln beachtet und gepflegt werden. Den ganzen Tag mit Kopfarbeit beschäftigt und keine Zeit für persönliche Wünsche und Bedürfnisse und permanent nach aussen orientiert? Dann sollte man sich am Abend Zeit nehmen für Entspannung, ein romantisches Essen bei Kerzenlicht geniessen oder in ein Wellness-Weekend gehen. Ausserdem sollte man für seinen Körper sorgen: Gesund essen, viel Wasser trinken und moderaten Sport treiben wie zum Beispiel Joggen oder Schwimmen in einem Tempo, bei dem man noch gut reden kann.





◀ Joggen oder schnelles Gehen bewirkt oft Wunder: Durch entstehende Glücksgefühle lässt man den Alltag und negative Gedanken einfach hinter sich.

Nutzen der Business-Meditation

- Work-Life-Balance herstellen
- Zentrierung und persönliche Mitte stärken
- Neue Kräfte tanken
- Entspannung
- Sich selber erkennen
- Persönlichkeit und Potenzial entwickeln
- Selbst-Bewusstsein/-Vertrauen gewinnen

Basis-Business-Meditation

Grundlage für jede Art von Entspannung ist eine tiefe und bewusste Bauchatmung. Sie versorgt den Körper mit neuem Sauerstoff. Beim Einatmen wird er ausserdem mit neuer Kraft versorgt und das Ausatmen hilft, Stauungen (auch emotionale) loszulassen. Ballast kann bewusst durch mehrmaliges langes, bewusstes Ausatmen losgelassen werden. Die Basis-Business-Meditation wirkt überdies balancierend, vitalisierend und beruhigend.

Übung Business-Meditation

1. Tief durch die Nase ein- und ausatmen. Die Bauchdecke hebt sich beim Einatmen und senkt sich beim Ausatmen. Gedanklich nur dem Atemfluss folgen. Die Konzentration vollständig nach innen richten. Falls andere Gedanken auftauchen, stelle man sich vor, sie seien Wolken. Und lässt diese Wolken an einem vorbeiziehen. Tief und ruhig ein- und ausatmen.
2. Nach einer Weile stelle man sich bei jedem Einatmen vor, man nehme neue Kraft und Inspiration auf, und beim Ausatmen lässt man alles Belastende los.
3. So lange bei der Übung bleiben, bis man sich vollkommen entspannt hat. Anschliessend die Augen öffnen und bewusst in den Raum zurückkommen, indem man seinen Körper und seine Umgebung wahrnimmt.

Weitere Möglichkeiten

Viele Wege führen nach Rom, so ist es auch mit der Entspannung. Neben Business-Meditationen helfen auch verschiedene andere Möglichkeiten, das Ziel zu erreichen. Entscheidend ist die persönliche Vorliebe. Oftmals hilft es bereits, etwas auf einmal zu erledigen und sich voll und ganz darauf zu konzentrieren. ■

Literatur



Die CD «Business-Meditation – Meditationen für den alltäglichen Gebrauch» ist ab sofort erhältlich. Die Meditationen sind in Mundart gesprochen und werden von Naturklängen aus Costa Rica unterstrichen. Sie haben einen wichtigen Beitrag zur Tiefenentspannung. Die Business-Meditation richtet sich an Führungskräfte und gestresste Menschen, die sich etwas Gutes tun wollen. Sie sind ein Beitrag an die persönliche Work-Life-Balance. Ausserdem wirken sie zentrierend und die persönliche Mitte stärkend. Hörproben und Bestellung unter www.bernardi.li/shop.html.

Porträt



Caroline Bernardi ist Betriebsökonomin FH, selbstständiger Coach und Seminarleiterin. Sie ist Dozentin an Fachhochschulen der Schweiz und Autorin zahlreicher Publikationen. Caroline Bernardi entwickelte eine innovative und ganzheitliche Persönlichkeits- und Potenzialanalyse, das Bernardi Profile®. Als Expertin begleitet sie namhafte Unternehmen und Einzelpersonen in ganzheitlichen Veränderungs- und Entwicklungsprozessen.

Kontakt



Caroline Bernardi
Bernardi –
Persönlichkeit.Potential.Erfolg.
Im Städtli 37/Postfach 122
8872 Weesen
caroline.bernardi@bernardi.li
www.bernardi.li



Genauer betrachten

können Sie die Resultate aktueller Studien unter:

www.news.ch/kmu-magazin

Der Research Channel des «KMU-Magazin».

Die neuesten Erkenntnisse aus der wirtschaftsrelevanten
Forschung für Geschäftsleitung und Verwaltungsrat.