

Zurückziehen an einen Ort der Stille



Befinden Sie sich gerade in einer **stressigen und belastenden Situation**? Dann wird es Ihnen helfen, sich zunächst aus dieser zu lösen und sie sich an einen ruhigen Ort zurückziehen. Dort können Sie sich selbst und die Umgebung ganz bewusst wahrnehmen und zur Ruhe kommen.

- 1 **Verlassen** Sie die belastende Situation, in der Sie sich befunden haben und halten Sie Ausschau nach einem **ruhigen Ort**. Nehmen Sie sich 5 Minuten, um dort anzukommen und zu entspannen.
- 2 Spüren Sie in Ihren Körper und nehmen Sie wahr, was Sie gerade **fühlen**. Konzentrieren Sie sich auf die **Umgebung**. Wie sieht der Raum aus? Welche Farben und Gegenstände fallen Ihnen auf, gibt es weitere interessante Details?
- 3 Folgen Sie mit Ihrer inneren Wahrnehmung Ihrem **Atem** und atmen Sie bewusst weiter. Wann erreicht Ihr Atem Nase, Rachen und Hals?
- 4 Schließen Sie nun Ihre Augen und **spüren Sie mit Ihrer Hand**, wie sich Ihr Brustkorb hebt und wieder senkt. Sie können eine Hand auf den Bauch und eine Hand auf die Thymusdrüse legen, um Ihre Wahrnehmung zu intensivieren.
- 5 Behalten Sie den Fokus auf Ihrer Wahrnehmung bei. Wo merken Sie noch **körperliche Verspannungen**? Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Verspannungen. Legen Sie nun den Fokus auf Ihre Atmung und atmen Sie so lange, bis Ihr Körper entspannt ist.
- 6 Sind die körperlichen Verspannungen gelöst, nehmen Sie die **emotionalen Verspannungen** in den Fokus. Atmen Sie bewusst hinein in diese Verspannungen und atmen Sie wieder aus. Lösen Sie sich von emotionalen Blockaden, indem Sie ihrem Atemfluss folgen und entspannen.
- 7 Was sind nun Ihre **Gedanken**? Welche Gedanken hemmen Sie noch? Nehmen Sie diese wahr während Sie ein- und ausatmen und sich langsam von diesen negativen Gedanken befreien.
- 8 Kommen Sie wieder **im Hier und Jetzt** an. Öffnen Sie ihre Augen und betrachten Sie erneut den Raum um Sie herum. Sagen Sie sich selbst „danke“ für die entspannte Zeit, lächeln sie und starten Sie nun weiter entspannt durch den Tag.

Quelle: Von Au, C., & Seidl, A. (2017). Achtsamkeit als grundlegende Führungskompetenz. In Von Au (Hrsg.), *Eigenschaften und Kompetenzen von Führungspersönlichkeiten* (S. 1-25). Wiesbaden: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-13031-2>