

## Gehmeditation von Meeting zu Meeting



Die Gehmeditation lässt sich einfach in den Arbeitsalltag integrieren, indem Sie die Zeit **zwischen zwei Meetings** zur Übung Ihrer Achtsamkeit nutzen können. Dabei ist es wichtig, dass Sie sich bewusst auf Ihre Atmung konzentrieren.

- 1 Lenken Sie nach Abschluss Ihres Meetings ihren **Fokus auf die Atmung**. Verlassen Sie den Raum und atmen Sie bewusst ein und aus. Spüren Sie, wie sich die Luft in Ihrem Körper ausbreitet und wie sich Ihr Körper dadurch entspannt.
- 2 **Folgen Sie gedanklich dem Weg Ihres Atems** und spüren Sie in Ihren Körper. Beginnen Sie, ihn von oben nach unten wahrzunehmen. Nehmen Sie Ihren **Kopf** wahr. Wie fühlen sich **Hals** und **Nacken** an?
- 3 Gehen Sie nun mit Ihrer inneren Wahrnehmung in **Arme und Schultern** und lassen Sie ihren Fokus entlang des Körpers wandern. Fühlen Sie in Ihren **Brustkorb**, in Ihren **Bauch**, in Ihr **Becken** und Ihre **Beine**, bis Sie in den **Füßen** angelangt sind.
- 4 Beschreiben Sie: Wie ist Ihre **Körperhaltung**? Wie stehen Sie und wie ist Ihre **Stimmung** dabei? Während Sie stehen und die Haltung weiter einnehmen, konzentrieren Sie sich weiter auf Ihren Atem.
- 5 Lenken Sie nun den Fokus auf Ihre **Füße**. Setzen Sie sich in **Bewegung** und beobachten Sie, wie sich Ihre Beine und Füße dabei anfühlen. Was empfinden Sie, wenn Sie mit ihrem Körper nach vorne schreiten?
- 6 Bemerken Sie, dass Ihre **Gedanken abschweifen** und Ihr Fokus nicht mehr auf der Atmung und Bewegung liegen, wiederholen Sie gedanklich „links“, wenn Sie ihren linken Fuß in Bewegung setzen und „rechts“, wenn Sie Ihren rechten Fuß bewegen.
- 7 Kommen Sie **in Ruhe bei Ihrem nächsten Meeting** an und halten Sie nochmal bewusst inne. Spüren Sie ihren Körper, bedanken Sie sich bei Ihnen selbst, lächeln Sie und starten Sie achtsam und entspannt in Ihre nächste Herausforderung.

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>