

Claudia Härtl-Kasulke

# Individuelles Gesundheits- management

Der Leitfaden für mehr  
Achtsamkeit am Arbeitsplatz

mit über  
**100**  
Übungen

WEITERBILDUNG · TRAINING



**BELTZ**

Leseprobe aus: Härtl-Kasulke, Individuelles Gesundheitsmanagement, ISBN 978-3-407-36585-9  
© 2015 Beltz Verlag, Weinheim Basel  
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-36585-9>

## Herzlich willkommen

»Und plötzlich weißt du, es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.«

*Meister Eckhart*

### Natürlich bin ich Mensch und darf es sein

Es schallt aus den Regalen im Supermarkt, das Glöckchen der Kasse erinnert ans Bezahlen. Das Martinshorn der Feuerwehr folgt dicht der Sirene des Polizeiautos. Die Hupe des Fahrers hinter mir signalisiert mir deutlich, dass meine Vorstellung von Geschwindigkeit nicht die seine ist. Das Radio des Cabriofahrers, der mich nun endlich überholen kann, dröhnt durch die Landschaft ... – Hilfe! Wo ist der Knopf zum Ausstellen?

Und als würde das, was wir unfreiwillig Tag für Tag »genießen«, nicht ausreichen, gibt es natürlich auch noch meine Musikkiste im Auto, meine Waschmaschine, die mit einem Ton das Ende ihres Waschgangs einläutet, der Wasserkocher, der Ofen, das Telefon, der, die, das, ... – Womit haben wir das verdient?

Jetzt sitze ich hier. Starte mit den ersten Seiten dieses Buches und fühle mich von einer Ruhe eingewoben, die für mich »Urlaub« heißt. Ein kleines Appartement am Meer. Die Wellen begrüßen mich mit leisen, sanften, aber auch kraftvollen, lauten Klängen, wenn sie auf dem Felsenriff auftreffen. Leise und sanft klingt es wie ein genussvolles Seufzen. Kraftvoll und laut scheint mir das Weltenmeer zu Füßen zu liegen. Und dazwischen gibt es eine Vielzahl von harmonischen musikalischen Nuancen.

»Warum bin ich nicht schon längst aus der Kakophonie des Alltags ausgebrochen?«, frage ich mich ...

Ich bin da nicht allein. Jeder von uns ist sein ganzes Leben lang Tag für Tag mit einer Fülle an Komplexitäten konfrontiert. Und viele Menschen spüren immer stärker das Bedürfnis, dass es etwas braucht, das uns in diesem Meer an Reizen einen Ruhepol gibt. Doch haben wir wirklich genügend Zeit, nehmen wir uns diese Zeit, um für uns durch diese Auszeiten zu sorgen?

Mit diesem Buch »Individuelles Gesundheitsmanagement« lade ich Sie ein, mir mit der Ihnen eigenen Leichtigkeit auf den Spuren meines persön-

lichen Weges zu folgen. Ich freue mich, wenn dieser Weg Sie inspirieren kann, wie Sie selbst Ruhe in Ihren Alltag einkehren lassen, wie Sie sich das Meer zu sich in Ihr Leben holen.

Ich lade Sie ein, Inseln des Innehaltens zu entdecken und zu spüren, wie diese Momente sich tief in Ihrem Inneren ankern und dort zu Ihren eigenen Inseln, zu Inselgruppen wachsen.

Ich lade Sie dazu ein, diese Inspirationen zu genießen, sie weiterzuentwickeln, sie wirklich als Anregung zu verstehen. Sie können aus diesen Anregungen genau das herausuchen und gestalten, was zu Ihnen passt. Kurz: Ich lade Sie beim Lesen zu einer Reise in Ihr eigenes Meer der Ruhe ein, das so persönlich gestaltet werden kann, wie Ihr Leben selbst.

Achtsamkeitspraxis ist überkonfessionell. So ist dieses Buch zu Ihrem individuellen Gesundheitsmanagement nicht als spiritueller Leitfaden gedacht. Doch sind Erfahrungen, die Sie persönlich berühren, nicht ausgeschlossen, so wie ein Teilnehmer im Anschluss an eines meiner Seminare es als »Duft erlebte, der ihn innerlich erfüllt«. Ein Kollege stellte fest: »Achtsamkeitspraxis zu erfahren berührt eine Sehnsucht, die sich im Idealfall mit der Disziplin verbindet und die Achtsamkeitspraxis zu einem festen Teil des Alltags werden lässt.«

## Achtsames Wahrnehmen – (m)eine Energiequelle

»Bittet, so wird euch gegeben; suchet, so werdet ihr finden; klopfet an, so wird euch aufgetan. Denn wer da bittet, der empfängt; und wer da suchet, der findet; und wer da anklopft, dem wird aufgetan.«

*Bibel, Matthäus 7.7.*

Sie werden entdecken, dass Sie in diesem Buch nicht nur Übungen finden, sondern auch Fragen zu Ihren Erkenntnissen, die Sie gewinnen können. Damit dieses Wissen nicht verloren geht, empfehlen wir, es aufzuschreiben. Dazu empfehlen wir das Schreiben eines Erfolgstagebuchs. Meist bleibt uns das in Erinnerung, was schief lief, hier können Sie mit dem Führen eines Erfolgstagebuchs einen Ausgleich setzen. Die Erfolge des Tages – kleine wie große – werden wahrgenommen und notiert. So können Sie ein Bewusstsein für Gelungenes entwickeln und auch in anderen Situationen darauf zugreifen.

Von der Größe her sind Notizbücher im DIN-A4-Format oder in der nächstkleineren Größe gut geeignet. Vielleicht suchen Sie sich auch eines aus, dessen Umschlag Ihre Lieblingsfarbe hat oder besonders schön gestaltet ist (ausführliche Informationen zum Erfolgstagebuch finden Sie im Methodenkompendium, S. 142 ff.).

Oft sind es vermeintliche Kleinigkeiten, doch nicht nur – in der Summe sind es wichtige Wegbegleiter, die Ihrer Motivation Nahrung geben und in der Rückschau beim Lesen viele Aha-Erlebnisse ermöglichen.

Probieren Sie einfach die erste Übung aus.

Das Erfolgstagebuch sichert die kleinen und großen Erfolgserlebnisse

### Übung: Innehalten

Halten Sie nun einen Moment inne. Entdecken Sie, welche Gedanken Ihnen gerade durch den Kopf gehen ... Was begleitet Sie? Welche Geräusche hören Sie? Was sehen Sie? Und vielleicht entstehen dabei Gefühle. Welche Gefühle finden sich ein?



Herzlich willkommen! Sie sind gerade mit der ersten »Idee oder Erfahrung« gestartet, wie sich eine solche Insel anfühlen kann: Innehalten mit sich selbst und dabei sich selbst entdecken. Den eigenen Gedanken, dem Fühlen Raum geben bedeutet, dass Sie Ihre eigene Sprache wahrnehmen. Sie hören, fühlen und schenken den Gedanken Zeit. Und damit schenken Sie sich Zeit für sich selbst. Sie halten das, was Ihnen die persönliche Zeit nimmt, für ein Weilchen an und tauchen ein in das, was Sie selbst ausmacht, Sie bewegt.

## Das individuelle Gesundheitsmanagement

Auf diese Weise zeigt sich Ihnen der Beginn des Pfades auf dem Weg zu Ihrem individuellen Gesundheitsmanagement. Gleichzeitig werden Sie verschiedene Wege zu Ihren Ruhepolen und Plätzen als Refugien entdecken, erkunden und schauen, was Sie wirklich berührt. Und vielleicht erleben Sie, dass Sie genau das gern in Ihrem Leben Platz einnehmen lassen.

Das kann wie eine neu entdeckte Landkarte mitten in Ihrem Leben Raum gewinnen. Vermeintlich Verschwundenes, Entrücktes taucht wieder auf. Unbekanntes kann sich zeigen. Sie entdecken Wege für sich selbst und für Ihre Arbeit.

## Die Achtsamkeitspraxis entdecken und weitergeben



Dieses Buch ist auch für diejenigen gedacht, die die Übungen und Empfehlungen an andere weitergeben möchten. Sie können Ihre Mitarbeitenden, Teilnehmenden, Klienten dazu inspirieren, aus ihrer aktuellen Situation auszusteigen. Sie können ihnen den Einstieg in die Achtsamkeitspraxis erleichtern und zeigen, wie es gelingt, sich auf das Thema Gesundheit zu fokussieren. Gerade dann, wenn es im Alltag weniger verankert ist oder wenn eine Vertiefung ansteht, ist es wichtig, diese Impulse zu geben. Machen wir uns nichts vor: Unternehmen setzen zwar mehr und mehr auf das Thema Gesundheit, Therapeuten auf das Thema Achtsamkeit, Trainings und Coachings widmen sich dem gesundheitsfördernden Aspekten der Arbeits- und Lebensweisen – doch woher kommen die wachsenden Krankenzahlen, die sich jährlich in den verschiedenen Krankenkassenreports widerspiegeln? Liegt es wirklich daran, dass uns zu wenig Gesundheitsangebote begegnen? Oder ist es ein Zuviel an Möglichkeiten und vor lauter Angebot fällt die eigene Auswahl schwer?

Diese Überlegungen bestärkten uns darin, Gesundheit und Achtsamkeit in diesem Buch speziell auf das individuelle Gesundheitsmanagement zu fokussieren.

Im Umfeld zu den Dachthemen »Gesundheit und Achtsamkeit« und in deren Vertiefung können Sie die Übungen ganz unterschiedlich nutzen:

- auf der individuellen, persönlichen Ebene
- auf der Führungs- und Teamebene
- auf der organisationalen Ebene

Dabei lassen sich die Übungen gleichermaßen in folgenden Bereichen verwenden:

- Einzelarbeit mit sich selbst
- Gespräche und Präsentationen
- Coaching, Mentoring, Training, Beratung
- Unternehmenskommunikation
- Personal- und Organisationsentwicklung
- Therapie
- Sozialarbeit und betrieblicher Gesundheitsdienst
- Unterricht und Studium

Vertiefende Themen sind zum Beispiel:

- Stressintervention, -prävention, Burnout
- Resilienz, persönliches Gesundheitsmanagement
- Personales Gesundheitsmanagement, Betriebliches Gesundheitsmanagement

Fühlen Sie sich angesprochen, denn die angebotenen Methoden zum Thema Gesundheit und Achtsamkeit sind für alle geeignet, die sich das Thema »Gesundheit« auf die Fahne geschrieben haben.

- Ihr Ziel ist es, Ihre eigene Gesundheit stärker zu leben.
- Sie unterstützen andere im Bereich Gesundheit – als Trainer, Coach, Mentor, Berater.
- Sie sind als Multiplikator aktiv: Unternehmenskommunikator, Personalentwickler, Organisationsentwickler, (Betriebs-)Arzt, Sozialarbeiter, Betriebsrat, Personalrat.
- Sie sind in der Lehre und im Unterricht tätig als Lehrer, Dozent, Professor.



Vielleicht fragen Sie sich, woher der Begriff »individuelles Gesundheitsmanagement« kommt. Als ich begann, die Achtsamkeitspraxis für mich persönlich intensiver zu entdecken, bemerkte ich, wie bedeutsam meine eigene Einstellung, meine eigene Haltung für das Gelingen war. Ohne meine Einstellung, dass es mir für mich wichtig ist, ohne meine Zuversicht, dass ich dafür die Zeit finde und sie mir auch nehme, ohne den Glauben und das tiefe Wissen, dass diese Aufmerksamkeitspraxis mir das Tor zu einem Weg öffnet, ein erfüllteres Leben zu führen, hätte es den Schritt in diese Lebensveränderung nicht gegeben. Eine weitere Erkenntnis war und ist, dass es wichtig ist, meinen Tag so zu planen, dass für Meditation genügend Zeit eingeräumt wird. Es sind Termine mit mir selbst, die genauso wichtig sind wie ein Termin mit einem Kunden, einem Kollegen. Ich vermerke diese gleichermaßen in meinen Kalender und halte sie auch ein. So entstand mein eigenes »individuelles Gesundheitsmanagement«.

Das Geschenk für mich ist, aus dem Moment des Seins heraus zu handeln und damit aus Quellen zu schöpfen, die ich so vorher nicht kannte; auch in den kleinen Dingen des Alltags tiefes Glück zu erleben. Und dieses Geschenk möchte ich an Sie weitergeben.

Ich hatte vor der Achtsamkeitspraxis bereits einige Jahre Erfahrungen mit Meditation und Trainings zum Thema Entspannung. Den Start machte das Autogene Training (AT), das der Psychiater Johannes Heinrich Schultz entwickelt und 1926 öffentlich gemacht hat. In den 1970er-Jahren luden meist Volkshochschulen zu Kursen ein. In der medizinischen Welt erfuhr AT damals eher wenig Akzeptanz. Heute wird es zumindest in Österreich als Psychotherapie anerkannt. Für mich war es ein guter Einstieg, doch das, was ich suchte – eine Wirkung über das Üben hinaus –, war es für mich nicht.

Die nächste Erfahrungsstation war Zen. Hier war es klar. Mit meiner westlichen Haltung und Einstellung erlebte ich dabei einfach zu viel »Zwang«: Ich muss gerade sitzen. Ich darf nichts denken. Die Leere im Geist ist die Grundvoraussetzung für das Gelingen. Ich erlebte dieses »Nichts«, wie es der

Zenmeister Ikkyū Sōj in einem Gespräch mit einem Schüler beschreibt: »Ich würde gern irgendetwas anbieten, um dir zu helfen, aber im Zen haben wir überhaupt nichts«, in meinem damaligen Leben als äußerst schmerzlich. Meinem aktiven *inneren Team* (→ Inneres Team, S. 150), das meinen Alltag kommentiert, konnte diese Praxis nie Einhalt gebieten.

Nach fünf Jahren Entspannungstechniken war dann die Transzendente Meditation (TM) lange Zeit meine Heimat. Ende der 1950er-Jahre hatte Maharishi Mahesh Yogi (1918–2008) diese *Mantrameditation* (→ Mantra, S. 150) in der westlichen Welt eingeführt. Für mich war die Freiwilligkeit das Überzeugende. Nicht der Zwang, mich der Leere, dem Nichtsdenken zu widmen, sondern die Offenheit, mich entscheiden zu können, wenn in die Meditation meine Gedanken einfließen, die das Mantra verdrängen: Will ich zum Mantra zurückkehren oder bei meinen Gedanken verweilen? Mein Geist entschloss sich »automatisch«, das Mantra zu fokussieren. Das war das Tor für meine Leere. Sie beglückte mich sofort beim Start mit dieser Meditation. Das Ergebnis war: Erholung, Entspannung vom sehr vollen Alltag.

Diese Freiwilligkeit war es dann auch, die mich 2003 auf die Achtsamkeitsmeditation nach Thich Nhat Hanh neugierig machte. Doch nicht nur das. Mit diesem Meister, der die vietnamesische Zentraktion mit einer Fülle von »Übersetzungen« dieser asiatischen Meditationspraxis für die westliche Welt bereicherte, setzte eine neue Freiheit beim Meditieren für mich ein. Jetzt konnte ich zu jeder Zeit meditieren. Das lange Sitzen von einer halben bis zu einer Stunde morgens und abends verwandelte sich in Meditationen, die ich in den Tag integrierte und anwandte: in Pausen, beim Gehen, Essen, Arbeiten, Sprechen, in Sitzungen. Thich Nhat Hanh öffnet uns für einen integrativen, ganzheitlichen Weg zur Meditation, der alle Lebensbereiche einschließt. Ich erlebe seitdem ein ganzheitliches Sein in meinem Alltag. Die Offenheit in seiner Lehre für den überkonfessionellen Austausch und gemeinsames Lernen setzen Zeichen für ein friedvolles Miteinander.

Das Wissen und meine Haltung, die ich Ihnen in diesem Buch vorstelle, sind inspiriert von der Lehre und der Ethik des Meisters Thich Nhat Hanh. Seine Offenheit – auch westlichem Denken und Haltungen gegenüber – lässt ihn als friedensstiftend weit über die Religionsgrenzen hinaus erleben. Die Basis dafür ist der gelebte Frieden in und mit uns selbst.

Wichtige Begriffe finden Sie im Glossar erläutert. Sie erkennen diese am Querverweis mit dem Pfeil →

Eine Erkenntnis habe ich zudem aus meinem abenteuerlichen Weg durch die unterschiedlichen Meditationspraktiken gewonnen: Wenn ich Erkenntnisse an andere, an meine Kunden und Klienten weitergeben möchte, dann ist es wichtig, dass ich selbst praktiziere. Zum einen, um die Stolpersteine zu kennen, und zum anderen, um aus tiefer Überzeugung sagen zu können: Meditation ist mehr als eine Entspannungsübung. Weit mehr.

Bevor Sie weiterlesen, gleich zu Beginn die Frage: Worauf setzen Sie beim Lesen dieses Buches Ihren Fokus?

### **Übung: Achtsames Wahrnehmen – in dem, was ich tue, Sinn entdecken**



Sie können Ihre Antworten auf die folgenden Fragen gern in Ihr Erfolgstagebuch schreiben.

- Was ist es, was Sie bewegt, dieses Buch zu lesen?
- Mit welcher Perspektive, in welcher Rolle lesen Sie das Buch »Individuelles Gesundheitsmanagement«? Als Entdeckender für sich selbst? Als Vermittler? In Ihrem Wunsch, die Arbeit stressfreier zu gestalten? Welche Rolle nehmen Sie ein? Welche Bedürfnisse sind Ihre?
- In welcher Rolle sind Sie unterwegs?
- Welchen Fokus setzen Sie aus dieser Perspektive?
- Was wünschen Sie sich, sollte anders sein, wenn Sie das Buch gelesen haben?

Wir wünschen Ihnen eine gute Portion Entdeckerfreude und die Neugierde für das Ausprobieren. Was uns besonders freut: Der Beltz Verlag bringt zeitgleich das Bildkartenset »75 Bildkarten Gesundheit und Achtsamkeit« zu diesem Thema heraus, womit Sie Ihre Entdeckungstour vertiefen können.

Dr. Claudia Härtl-Kasulke und Otto Kasulke  
Dietzenbach 2015



P.S. Natürlich sprechen wir in diesem Buch Leserinnen und Leser an. Um Ihnen jedoch das Lesen zu erleichtern, finden Sie auf den folgenden Seiten synonym eine Form. Wir freuen uns, wenn Sie diese Leseerleichterung genießen.

Wie geht es nun weiter? Sicher wünschen Sie sich auch Fakten, die der Achtsamkeitspraxis einen guten Rahmen geben und überzeugende Argumente ins Feld führen.

# Meisterhaft: Westliche Wissenschaft trifft östliche Meditationspraxis

## Achtsamkeit veredelt unser Leben

»Achtsamkeit ist eine Haltung der Disidentifikation, die es ermöglicht, Gedanken nicht als Realität zu betrachten und sich nicht im Netz der Assoziationen zu verfangen, sie vielmehr als vorübergehende mentale Ereignisse wahrzunehmen. Außerdem bewirkt Achtsamkeit quasi naturwüchsig einen lebendigeren und intensiveren Kontakt mit den schönen und angenehmen Seiten des Lebens wie auch Freude an den vermeintlich banalen Dingen des Alltags.«  
*Ulla Franken (2011, S. 34)*

»Achtsamkeit ist von Augenblick zu Augenblick gegenwärtiges, nicht urteilendes Gewahrsein, kultiviert dadurch, dass wir aufmerksam sind. Achtsamkeit entspringt dem Leben ganz natürlich. Sie kann durch Praxis gefestigt werden. Diese Praxis wird manchmal Meditation genannt. Doch Meditation ist anders, als Sie denken.«  
*zitatezumnachdenken.com/jon-kabat-zinn/8035*

»Achtsamkeit« (→ Achtsamkeit, S. 148): Es vergeht kaum ein Tag, an dem wir dieses Wort nicht in einer Veröffentlichung lesen. Inzwischen ist es Mainstream in der Personalentwicklung, auch wenn es noch nicht in der Organisationsentwicklung als gelebte Kultur im Unternehmen angekommen ist. Die Definition der Achtsamkeit, wie wir sie Ihnen hier vorstellen, findet ihre Ursprünge in der östlichen Meditation.

Wichtige Begriffe finden Sie im Glossar erläutert. Sie erkennen diese am Querverweis mit dem Pfeil →

### Gibt es ein bewertungsfreies Leben?

Achtsamkeit ist ein »natürlicher Bestandteil« in unserem Leben, wie es der Meditationslehrer und Stressforscher Jon Kabat-Zinn nennt und gleichzeitig stellt er fest: Wenn wir dann, wenn wir von Achtsamkeit reden, uns »nicht auch in unserem Herzen angesprochen fühlen, werden wir mit großer Wahrscheinlichkeit das Wesentliche verfehlen« (Löhmer/Standhardt 2014, S. 17).

Achtsamkeit – ein Wort, eine Qualität in unserem Leben, die uns hören lässt, auf das, was ist. Wir schenken dem, was im Augenblick geschieht, be-