

ÜBUNG

„ACHTSAMER TAGESABLAUF“

Einführung

Viele Menschen haben den Tag über so viele Aufgaben und Pflichten zu erledigen, dass sie dabei kaum zum Nachdenken kommen. Dabei geht es ihnen wie dem Holzfäller, der mit einer stumpfen Säge unermüdlich Bäume schneidet. Sein Nachbar kommt vorbei und rät ihm: „Schleif´ dein Sägeblatt, du verschwendest ja deine Kraft!“ „Dafür habe ich keine Zeit!“, ruft der Arbeiter zurück und schuftet weiter. Beim Thema „Sägeschleifen“ entdecken die meisten ein großes Potenzial, auf welche Weise sie ihre Selbststeuerung und Selbstwirksamkeit optimieren können.

Ziele

Sie lernen Ihre täglichen Abläufe differenziert zu hinterfragen und auf ihre Tauglichkeit zu überprüfen. Beim Innehalten entdecken Sie eigenes Potential. Durch diese Transparenz haben Sie eine Entscheidungsgrundlage, um Ihre Handlungsweisen zu optimieren.

Material

Seile, Moderationskarten, Stifte



Übungsablauf

Schritt 1

Legen Sie sich mit einem Seil eine Zeitschiene, die Ihren Tagesablauf symbolisiert (zur Klärung verschiedener Tagesabläufe, wie Bürotag, Reisetag, freier Tag können Sie mehrere Seile auslegen). Mit Moderationskarten markieren Sie nun die einzelnen Stationen Ihres Tages. Aufstehen, Frühstück, Kinder auf den Weg bringen, zur Arbeit fahren, Ankunft im Geschäft ... Sobald alle Karten liegen, durchwandern Sie diese Zeitschiene und überprüfen mit Ihrem ganzen System – Körper, Herz, Verstand und Seele – welchen Eindruck Sie von Ihren bisherigen Verhaltensformen erhalten. Tun sie Ihnen gut? Unterstützen sie Sie in Ihrer Potenzialentfaltung? In Ihrer Gesundheit? In Ihrer Beziehungsfähigkeit und Ihrem Kommunikationsverhalten?

Schritt 2

Nach differenzierter Betrachtung des Ist-Zustands legen Sie sich nun eine Soll-Linie. Mit dieser kreieren Sie sich einen neuen Tagesablauf, der gemessen an Ihren Aufgaben und Herausforderungen realistisch umsetzbar wäre – nun aber für Ihre persönliche Entwicklung einen unterstützenden Rahmen bildet. Wieder markieren Sie mithilfe der Moderationskarten die einzelnen Abschnitte des Tages. Diesmal können Sie auf der ganzen Klaviatur des bisherigen Bewusstseinsstrainings spielen und sich viele kleine Pausen für Achtsamkeitsübungen, wie HASE, Zeuge, Pflege des Beziehungsbandes und weitere einbauen. Das ist aber nur ein Teil der Betrachtung. Neben den Ritualen zur Stärkung der Präsenz und Achtsamkeit achten Sie auf Zeitmanagement, Selbstorganisation, Prozessabläufe, die Effizienz von Information und Kommunikation, überprüfen Ihre Zusammenarbeit mit anderen Personen und beäugen Ihre kleinen und großen persönlichen „Hänger“.

Schritt 3

Aus dieser umfassenden Betrachtung heraus leiten Sie nun im nächsten Schritt ganz konkrete Maßnahmen ab, die Sie sich selbst als Hausaufgaben verordnen. Dies ist Ihr Einstieg in die bewusste Selbststeuerung.

