

Mit Achtsamkeit dem Burn-out vorbeugen

Der digitalisierte Mensch leidet unter einer antrainierten Aufmerksamkeitsstörung. Wie kann das Bewusstsein gegensteuern?

„Achtsamkeit im Alltag bedeutet, dass wir Reize bewusster wahrnehmen und einen Moment innehalten, bevor wir reagieren.“ Das ist die These, auf der Esther und Johannes Narbeshuber das „Salzburger Achtsamkeitsmodell“ aufbauen. „In diesem Sinne könnte man Achtsamkeit kurz definieren als Innehalten und bewusstes Entscheiden statt automatischen Reagierens“, sagen die beiden Trainer und Begleiter von Führungskräften und internationalen Unternehmen. Oder mit Viktor E. Frankl: „In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“

Esther und Johannes Narbeshuber gehen in ihrem Buch „Mindful Leader“ davon aus, dass der „homo digitalis“ zunehmend Schwierigkeiten habe, bei der Sache zu bleiben. Ein amerikanischer Psychiater habe dafür den Begriff „Attention Deficit Trait“ (ADT) geprägt: die antrainierte Aufmerksamkeitsstörung, die durch Symptome wie innere Unruhe, leichte Ablenkbarkeit und Schwierigkeiten beim Setzen von Prioritäten gekennzeichnet sei.

Als Gegenmittel sehen die Autoren die „fokussierte Aufmerksamkeit“. Diese sei allerdings nur durch Übung zu erlernen. Als bewährter Einstieg gilt – neben anderem – die Atemmeditation oder der „Atem-Anker“. Das Ziel ist, die Wahrnehmung für die momentanen Empfindungen zu schulen. Dadurch entsteht ein Zwischenraum zwischen Reiz und Reaktion, der es möglich macht, angemessener auf den Reiz zu reagieren.

„Dass der Geist abschweift, entspricht unserer Natur. Bringen Sie sich einfach wieder zurück zum Atem, wann immer Sie abschweifen, und wenn es sein muss, hundert Mal“, heißt die Empfehlung. Am leichtesten ge-



Wenn ständig zu vieles durch den Kopf schwirrt ... BILD: SN/ADOBE STOCK/JAMES THEW

linge die Atemmeditation durch eine konstante Praxis zu einem konstanten Zeitpunkt. „Häufig scheitern Einsteiger an ihren Ansprüchen“, sagen die Autoren und geben drei klare Regeln an:

* Es ist hilfreicher, täglich zehn Minuten zu praktizieren als ein Mal pro Woche 45 Minuten.

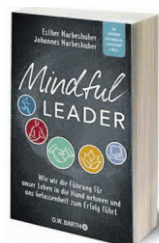
* Es ist hilfreicher, täglich fünf Minuten wirklich zu praktizieren, als sich zehn vorzunehmen und nicht durchzuhalten.

* Es ist hilfreicher, eine Praxis auszusuchen, die leichtfällt und Freude macht, als eine, die man als besonders sperrig empfindet.

Unterbrechungen durch Anker der Aufmerksamkeit sind besonders auch dort notwendig, wo die „Zone der optimalen Leistungsfähigkeit“ überschritten wird. Bei jeder Tätigkeit gibt es zunächst einen positiven Zusammenhang von Input und Output. Sobald aber der Stress zu groß

wird, bringt der erhöhte Input keine besseren Ergebnisse mehr, sondern schlechtere. Es schleichen sich Flüchtigkeitsfehler oder Fehleinschätzungen ein.

Der Körper gibt für diese Grenzüberschreitung individuell unterschiedliche, aber eindeutige Signale: Kopfwahl, Heißhunger, Gereiztheit, Appetitlosigkeit oder Schlafstörungen. Entscheidend ist, solche Symptome als Warnsignale wahrzunehmen: „Halt, du hast deine optimale Leistungsfähigkeit längst überschritten und bist auf dem direkten Weg ins Burn-out.“ **job**



Esther und Johannes Narbeshuber: „Mindful Leader“, 256 S., 77 Abb., 18,50 €, O. W. Barth 2019.

Tipps für das Selbstmanagement

Mailbox

Führen Sie feste Zeiten für E-Mails ein, z. B. zwei Mal täglich, in denen Sie Ihre Mailbox öffnen und Nachrichten gesammelt beantworten. Deaktivieren Sie die Pop-up-Funktion, die jedes eingelangte Mail sofort anzeigt. Lesen Sie abends zu Hause keine E-Mails mehr. Bildschirmarbeit am Abend ist durch das blaue Licht von Smartphone und Laptop Gift für den Schlaf.

Botschaften in E-Mails werden eher negativ verstanden. Wenn Sie merken, dass Ärger im Spiel ist, nehmen Sie einen Atemzug, achten Sie auf Ihre Körperwahrnehmungen und warten Sie im Zweifelsfall mit dem Versand Ihrer Nachricht.

Übungen

Wann immer Sie Schlange stehen, im Stau festsitzen, am Telefon in einer Warteschleife hängen: Statt sich zu ärgern oder zum Smartphone zu greifen, nutzen Sie diese Zeit für eine Achtsamkeitsübung. Auch Reisezeiten in Bahn oder Flugzeug sind dafür hervorragend geeignet.

Check-in: Lassen Sie sich drei bis fünf Mal täglich zufällig von Ihrem Smartphone daran erinnern, eine kurze Achtsamkeitsübung zu machen. Tun Sie das innerhalb von fünf Minuten. Eine Minute achtsames Atmen reicht schon.

Meditation

Praktizieren Sie in Ihrer Mittagspause eine Achtsamkeitsmeditation Ihrer Wahl. Das können Sie allein am eigenen Schreibtisch tun oder gemeinsam mit anderen in einer festen Meditationsgruppe während der Mittagspause. Es hilft, zumindest einen „Buddy“ dafür zu haben.