

## ACHTSAMKEIT – EINE REISE ZU MIR SELBST

**Achtsamkeit? Was geht mich das an? Ist das wieder so ein Trend, den alle mitmachen und doch keiner wirklich versteht und beibehält? Fabia Fendt ist selbstständige Trainerin und Beraterin für das Betriebliche Gesundheitsmanagement sowie Lehrende an der APOLLON Akademie auf diesem Gebiet. Sie erklärt was mit Achtsamkeit gemeint ist.**

Viele Firmen haben die Achtsamkeit in ihr Betriebliches Gesundheitsmanagement aufgenommen. Die Mitarbeiter werden mit Vorträgen, Seminaren, Podcasts und anderen Events zu diesem Thema versorgt. Achtsamkeit ist zum Pflichtprogramm geworden! Jeder, der was auf sich hält, hat sich schon damit beschäftigt und einen Kurs besucht. Doch warum ist die Achtsamkeit so populär?

Unsere Welt ist so schnelllebig geworden, dass sich wirklich viele Menschen nach Ruhe und Stille sehnen. Wir bekommen so viele Informationen, dass wir früher oder später damit überfordert sind und unser Körper durch Symptome zeigt: „Halt, so geht es nicht weiter!“

### Wer ist achtsam?

Ich gebe Ihnen drei Beispiele... welche Person ist achtsam?

1. Der junge Mann, der in perfekter Meditationshaltung auf der Wiese sitzt, aber statt des Sonnenuntergangs lieber die Frauen anschaut?
2. Der weißhaarige Mann, der jeden belehrt, dass nur Rohkost gut ist und durch die Regalreihen des Bioladens schwebt? Oder ist es...
3. Die ältere Dame, die voller Zufriedenheit ihre Katze auf dem Schoss streichelt?

### Kann man Achtsamkeit lernen oder ist sie automatisch da?

Wenn das „Hier und Jetzt“ langweilig ist, dann ist es höchste Zeit sich mit dem Thema Achtsamkeit zu beschäftigen.

Die gute Nachricht zuerst: Achtsamkeit ist in jedem Menschen verankert! Es ist die angeborene Fähigkeit, voll und ganz bei dem zu sein, was man gerade tut, statt sich von den äußeren Umständen und Verlockungen ablenken zu lassen.



Kinder sind hier unsere besten Lehrmeister. Sie können sich gedankenversunken mit einer Blume oder einem Spielzeug beschäftigen, sind dann ganz bei sich und äußere Ablenkung spielt in dem Moment keine Rolle. Das ist genau der „Zustand“ in dem wir ganz achtsam sind. Gedanken und Gefühle, die aufsteigen, können jetzt von uns wahrgenommen werden, weil wir gerade weder in der Vergangenheit noch in der Zukunft rumfliegen.

Mein Lieblingsspruch dazu ist: Das Schöne an der Vergangenheit ist, dass sie vorbei ist und das Schöne an der Zukunft... sie ist noch nicht da. Es lohnt sich demnach gar nicht, sich in Gedankenspiralen und Grübeleien hineinziehen zu lassen. Stattdessen können wir unsere Gedanken beobachten, sortieren und jedes Mal aufs Neue entscheiden: „Nein danke!“

Damit verlassen wir den Autopiloten! Wir erkennen unsere Handlungs- und Denkmuster und können anders damit umgehen. Statt immer den gleichen Weg ins Büro zu nehmen, biegen wir einfach mal eine Straße vorher ab. Wir nehmen neue Dinge, Leute und Begegnungen wahr. Das fordert im ersten Moment unser Gehirn, aber belohnt uns mit einer bunten Erfahrungsvielfalt, die es vorher nicht gab. Ich nehme mein Leben wieder bewusst (achtsam) wahr. Was für ein Geschenk! Wir werden wieder der Steuermann in unserem Leben, rennen nicht mehr weg vor negativen Gedanken und vergraben uns hinter unserem Smartphone.

### **Achtsamkeit geht immer!**

Offenheit und der Wille, dranzubleiben, sind die Hauptzutaten für ein achtsames Leben. Nutzen Sie alle Sinne und erleben eine interessant neue Welt.



### **ZUR TUTORIN FABIA FENDT**

Fabia Fendt ist seit vielen Jahren im Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung tätig und hat an der APOLLON Hochschule den Master of Health Management abgeschlossen. Neben ihrer Selbstständigkeit als Trainerin und Beraterin für das Betriebliche Gesundheitsmanagement, ist Frau Fendt Yogalehrerin sowie Heilpraktikerin und zudem als Lehrende im Gesundheitswesen, u.a. auch an der APOLLON Akademie, tätig.

