

RALF BRAUN

Mindful @ work

Anleitungen für einen
achtsamen Arbeitsalltag

Klett-Cotta

Inhalt

Das Buch und seine Idee	9
Der inhaltliche Aufbau	13
Ihr persönliches Training	13
Ein Trainingsprogramm für Ihr Team	15
Die CD	15
Wie es weitergehen kann	16
Einführung: Achtsamkeit – Was ist das?	17
Die grundlegende Übung: Der Bodyscan. Einleitung ..	22
<i>Die kurze Version</i>	24
<i>Die längere Version</i>	26
Kapitel 1: Einfach üben – immer wieder	35
Kurze Übungen – jederzeit und überall	38
<i>Eine Minute in Stille lauschen</i>	38
<i>A-L-I: Atmen – Lächeln – Innehalten</i>	38
<i>Mein inneres Wetter</i>	39
<i>Den Atem beruhigen</i>	41
<i>Die Fünf-Finger-Übung</i>	41
<i>S-T-O-P</i>	42
Anregungen für das Team	42
»Glocken der Achtsamkeit«	43

Kapitel 2: Pause machen	45
Übungen für achtsame Pausen	50
<i>Atemraum der Achtsamkeit</i>	51
<i>Atemmeditation</i>	52
<i>Achtsam Essen und Trinken</i>	53
<i>Sekunden-Pausen</i>	53
<i>Mein Pausen-Tagebuch</i>	55
<i>Gegenläufiges Fingertippen</i>	55
<i>Selbstgespräche führen</i>	56
Anregungen für das Team	57
Kapitel 3: Entschleunigen	59
Übungen für unterwegs	62
<i>Achtsames Gehen</i>	62
<i>Autofahren ohne Ablenkungen</i>	63
<i>Mein Wege-Fahrten-Buch</i>	65
Anregungen für das Team	66
Kapitel 4: Smartphone, Laptop und Co.	67
Selbsttest: on und off – leben in Balance	69
Übungen für den bewussten Umgang	70
<i>10-Minuten-Reflexion</i>	70
<i>Medienmanagement</i>	71
<i>Langeweile ertragen</i>	72
Anregungen für das Team	72
Übungen zur Entspannung	73
<i>Gegen das Durchbeißen</i>	73

Kapitel 5: Teamsitzungen gestalten	77
Zuhören – Verstehen – Reden	80
Der Rahmen macht's	81
Übungen zur Einstellung	84
<i>Meditation: »Was ich gerade fühle und wo das wohl herkommt!«</i>	85
<i>Meditation: »Meine Bedürfnisse – Was brauche ich wirklich?«</i>	88
Anregungen für das Team	89
<i>Check-Liste für die Teambesprechung</i>	90
Kapitel 6: Sitzen – Stehen – Gehen	93
Übungen für jede Position	94
<i>Bewusstes Sitzen</i>	94
<i>Achtsames Stehen</i>	96
<i>Geh-Meditation</i>	97
<i>Achtsamkeitsspaziergang</i>	98
<i>Wetter-Massage</i>	98
<i>Lockern der Schulter-Nackengegend</i>	100
<i>Achtsamkeitsbasierte Progressive Muskel- entspannung</i>	101
Anregungen für das Team	108
Kapitel 7: Wahrnehmen was jetzt ist!	111
Den Tatsachen ins Auge sehen!	111
Den Realitäts-Check wagen	116
Übungen zur Reflexion	118
<i>Realitäts-Check</i>	118
<i>Fragebogen zur Selbstreflexion</i>	119
Anregungen für das Team	120
<i>Fragebogen zum Realitäts-Check</i>	120
<i>Reflexion des Trainings</i>	121

Der Übungsweg kann weitergehen	123
mbsr	123
Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA)	124
Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson (PME)	125
Achtsamkeits-Coaching	125
Anmerkungen	127
Literatur	129
Inhalt der CD	131
Über den Autor	133