



19. aid-Forum

Achtsamkeit in der Ernährung

Essen mit Körper, Herz und Verstand

21. September 2016, Wissenschaftszentrum Bonn

Helgo Bretschneider

Impuls-Seminare, Bad Honnef

Und täglich grüßt die Datenflut – Haben wir noch Zeit zu essen?

Das Arbeitsleben hat sich spürbar verändert. Wer vor dreißig Jahren einen Bürojob hatte, musste sich nicht langweilen. Doch die Menge eingehender Informationen war damals erheblich geringer. Wo früher Telefon und Post waren, sind heute zusätzlich Mails, Smartphones, soziale Netzwerke, Intranet und Cloud Computing. Alles soll möglichst schnell gehen. Informations-Holschuld statt Selbstbestimmung dominieren den Alltag. Die Folge: Permanenter Stress und psychische Überlastung durch den Job sind für viele Menschen zur Normalität geworden. Achtsamkeit bezieht sich eher darauf, im Beruf gut zu funktionieren, alles „richtig“ und zeitnah zu erledigen. Pausenzeiten werden oftmals vernachlässigt, gegessen wird zwischendurch... Man achtet auf sehr vieles..., nur nicht auf sich selbst!

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, dieses „Hamsterrad“ zu verlassen. Doch dazu gehört auch, liebgewonnene Gewohnheiten und Verhaltensweisen zu prüfen: nicht bei jedem neuen sozialen Netzwerk mitmachen, Termine selbst bestimmen und den eigenen Arbeitsalltag wieder in die Hand nehmen. Der Anspruch, jede Mail sofort zu beantworten, ist nicht effizient. Wer seine Mails nur zwei oder drei Mal am Tag beantwortet, ist schnell genug und schafft sich Freiräume für andere Aufgaben.

Wichtig ist es, im ersten Schritt die eigene Situation etwas genauer zu betrachten. Dazu sollte man herausfinden, ob Reizüberflutung „hausgemacht“ ist, oder ob eher andere Personen einen Einfluss darauf haben. Die Standarderklärung: „In unserem Unternehmen ist das halt so“ ist zwar einfach, aber meistens unrichtig. Es zeigt sich beispielsweise, dass bereits innerhalb einer Abteilung Mitarbeiter zu unterschiedlich guten Lösungen kommen, um

den Stress und die Datenflut in den Griff zu bekommen. Meistens sind die Folgen eines ausgeschalteten Handys gar nicht so schlimm wie befürchtet. Was am Anfang mutig erscheint, ist nach kurzer Zeit Routine – in den Unternehmensabläufen und für einen selbst. Oft sind es die eigenen hohen Erwartungen, der Wunsch, möglichst viel zu kontrollieren oder die Sorge, es werde einem negativ ausgelegt, nicht erreichbar zu sein. Wer immer erreichbar ist, arbeitet nicht produktiver. Und so manche Mail kann auch mal drei Stunden liegen bleiben.

Wer auf sich selbst „achtet“, handelt keinesfalls egoistisch, denn die eigene Gesundheit und Motivation sind eine Voraussetzung, um berufliche und private Herausforderungen auf Dauer erfolgreich zu meistern.

Kontakt:

Helgo Bretschneider
Helgo.bretschneider@impuls-seminare.de
www.impuls-seminare.de