

# Gut für mich!

In der  
Ruhe liegt  
die Kraft

Mit **Tipps** zum  
Thema Achtsamkeit  
im Alltag

# Inhalt

## Seelische Gesundheit

- 4 Psychoneuroimmunologie
- 5 Stresssymptome

## Resilienz

- 6 Immun gegen Stress
- 7 Selbsttest
- 8 Resilienzfaktoren
- 10 Widerstandskraft trainieren

## Achtsamkeit

- 12 Gelassenheit trainieren
- 14 Achtsamkeitstraining
- 15 Kraftquelle im Augenblick
- 16 Achtsam sein
- 17 Bewusster leben
- 18 Stressreduktion
- 19 Tipps für den Arbeitsalltag



**7** **Selbsttest:**  
Der Umgang mit  
sich selbst.



**15** **Achtsamkeits-  
meditation:**  
Kraftquelle im  
Augenblick.

# Gesund durch mehr Lebenskraft

Neue Zeiten sind angebrochen: Was in Sachen Gesundheit schon in der Antike galt, erfährt heute Bestätigung aus medizinischer Sicht. Inzwischen gilt als sicher, dass in der Gleichung „Gesunder Geist, gesunder Körper“ offenbar doch sehr viel Wahrheit steckt.

Im Gesundheitsratgeber „Seelische Gesundheit“ sprechen wir darüber, was uns helfen kann, innere Kraftreserven zu stärken. Zwar ist kein Kraut gegen die alltäglichen Unannehmlichkeiten gewachsen. Nichtsdestotrotz möchten wir Ihnen Methoden vorstellen, die dazu beitragen können, das Auf und Ab des Lebens besser zu meistern und aus Krisen gestärkt hervorzugehen.

Doch wie kommt es, dass manche Menschen in schwierigen Lebenssituationen eine Art innerer Widerstandskraft entwickeln und sich nach Niederlagen und Rückschlägen schneller als andere wieder aufrichten? Resilienz ist der Fachausdruck für dieses Phänomen, das

Fachleute und Laien seit langem beschäftigt. Eine Antwort auf diese Frage ist noch immer nicht gefunden. Doch bis es so weit ist, können Sie sich daranmachen, Resilienz zu trainieren.

Achtsamkeit ist ein wirkungsvolles Instrument, mit dem Geist zu arbeiten. Wir haben viele praktische Tipps, die langfristig für mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag sorgen können. Vielleicht wird Sie die eine oder andere Übung erstaunen? Lassen Sie sich dennoch darauf ein, probieren Sie es aus und hören Sie in sich hinein. Vielleicht wird Sie das, was Sie spüren, überzeugen.

**Ihre Audi BKK**

## Weitere Anregungen zum Thema?

Besuchen Sie doch unser Portal unter [www.audibkk-seelische-gesundheit.de](http://www.audibkk-seelische-gesundheit.de) oder holen Sie sich das Handout „Mood Food: Iss dich glücklich“. Dieses erhalten Sie in Ihrem Service-Center oder online unter [www.audibkk.de](http://www.audibkk.de)



Siehe auch: [www.audibkk.de](http://www.audibkk.de)



## Psychoneuroimmunologie Aufbruch in eine neue Medizin

Der menschlichen Psyche schenken nur die wenigsten Ärzte Beachtung. Das könnte in Zukunft anders werden: Mit der Psychoneuroimmunologie ist ein neuer medizinischer Fachbereich entstanden. Er lässt die Verbindung zwischen Seele und Körper in einem völlig neuen Licht erscheinen.

Können wir langfristig gesund bleiben, indem wir gezielt unsere Psyche beeinflussen? Fachleute gehen davon aus. Denn Forschungen haben gezeigt, dass das Immunsystem über vegetative Nervenfasern und über im Blut zirkulierende Hormone und Neurotransmitter mit Teilen unseres Gehirns verbunden ist. Wie an unsichtbaren Fäden hängen Gehirn und Immunsystem zusammen und können sich ständig wechselseitig über ihre Aktivitäten

informieren. Dadurch weiß das Gehirn in jedem Moment sehr genau darüber Bescheid, was an der Schnittstelle zwischen Körper und Umwelt vor sich geht.

Wenn es uns psychisch nicht gut geht, wenn wir durch Ärger im Beruf, Belastungen in persönlichen Beziehungen und in der Familie gestresst sind, kann das empfindliche Miteinander zwischen Gehirn- und Immunaktivität

so weit gestört sein, dass Krankheiten entstehen. Studien belegen, dass Stress gleichsam unter die Haut geht und dass dies gefährlich für unsere Gesundheit sein kann. Hält Stress längerfristig an, steigt beispielsweise das Risiko für schwere Entzündungserkrankungen dramatisch.

Chronischen Stress vermeiden und auf die innere Stimme hören sind erste Ratschläge, die uns die noch junge Wissenschaft der

Psychoneuroimmunologie geben kann. Auch positive psychologische Faktoren, wie zum Beispiel über berufliche, familiäre oder persönliche Belastungen sprechen, soziale Unterstützung erfahren oder einfach nur sich wohl fühlen, sind Dinge, die das Immunsystem stärken können. Der menschliche Organismus wird effizienter in der Wundheilung und ist besser dafür gewappnet, Infektions- und Entzündungserkrankungen abzuwehren.

## Alles andere als entspannt

Stresssymptome sind deutliche Warnsignale. Schauen Sie mal genau hin: Kommt Ihnen das ein oder andere bekannt vor?

Konzentrations-  
schwäche?

Kopfschmerzen?  
Bauchschmerzen?

Grübeleien?  
Entscheidungs-  
schwäche?

Gereiztheit?  
Aggressivität?  
Ängste?

Sucht?  
Müdigkeit?  
Essstörungen?

Reduzierte  
sexuelle Lust?

Schlafstörungen?  
Rücken-  
schmerzen?

Diffuse (nicht def.)  
körperliche  
Beschwerden?



Resilienz

# Immun gegen Stress



Unser seelisches Betriebssystem ist durch den komplexer werdenden Alltag mit seinen vielfältigen Anforderungen ganz schön gefordert. Muten wir ihm zu viel zu, warnt es uns mit Stresssymptomen, die sich auf unsere psychische und körperliche Gesundheit stärker als bisher gedacht auswirken.

Was Menschen befähigt, sich gegen die schädlichen Auswirkungen von Stress und belastenden Lebensereignissen zu schützen, und wie innere Schutz- und Selbstheilungskräfte – im Fachjargon spricht man von „Resilienz“ oder „innerer Widerstandskraft“ – gezielt gefördert und verstärkt werden können, wird seit über 40 Jahren erforscht. Dabei wurde deutlich: Menschen mit ausgeprägter Resilienz sind im Vergleich zu anderen eher in der Lage, Achtsamkeit für die eigenen Bedürfnisse zu entwickeln. Sie besitzen zudem die Fähigkeit, ihre Kräfte gezielt einzusetzen, klare Grenzen zu ziehen und Anforderungen auch mal mit einem „Nein“ abzuwehren. Sie mögen durch Erbanlagen oder eine behütete Kindheit begünstigt sein, aber das wahre

„Geheimnis“ ihrer inneren Stärke liegt in ihrem Denken und Handeln.

Jeder Mensch hat durch die Kraft seiner Gedanken und Überzeugungen die Möglichkeit, sein Leben gesünder und positiver zu gestalten – aber die wenigsten wissen, wie man sie für sich nutzt. Bei den meisten Erwachsenen steht das Gedankenkarussell niemals still und läuft praktisch auf Autopilot. Wie viele dieser Gedanken sind aufbauend und inspirierend, wie viele destruktiv und pessimistisch? Kaum jemand weiß das so genau. Dabei hat die Antwort weitreichende Auswirkungen auf unsere Lebensumstände, das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit.

## Selbsttest

Wo liegen Ihre Stärken im Umgang mit sich selbst und inwieweit können Sie diesen Aussagen zustimmen? Vergeben Sie für jede Aussage Punkte von 1 (trifft gar nicht zu) bis 5 (trifft vollkommen zu) und ermitteln Sie die Summe.

Punkte:

- Ich glaube an mich.
- In nahezu jeder Situation finde ich eine Lösung.
- Meine Ziele verfolge ich beharrlich.
- Ich kann mich überwinden, unangenehme Dinge zu tun.
- Manchmal suche ich Hilfe bei anderen Menschen.
- Von Rückschlägen erhole ich mich.
- Ich selbst steuere mein Leben.
- An Veränderungen passe ich mich an.
- Probleme betrachte ich aus unterschiedlichen Blickwinkeln.
- Ich lasse mich nicht allzu leicht stressen.
- Ab und zu mache ich viele Dinge gleichzeitig.
- Ich fühle mich selten niedergeschlagen.

### Auswertung

Konnten Sie diesen zwölf Aussagen voll und ganz zustimmen? In diesem Fall verfügen Sie über eine gute Resilienz. Haben Sie überall Punkte vergeben, beträgt die Minimalpunktzahl zwölf, maximal sind 60 Punkte zu vergeben. Bei 34 beziehungsweise 35 Punkten liegt der Mittelwert. Abhängig davon, wie viele Punkte Sie vergeben haben, lässt sich die Stärke Ihrer Resilienz einschätzen. Übrigens: Es gibt zahlreiche Methoden, widerstandsfähiger zu werden.



## Resilienzfaktoren

**Sicheres Fundament**

Im Alltag sind wir unterschiedlichen Belastungen ausgesetzt. Was kann uns helfen, trotzdem ein selbstbestimmtes und aktives Leben zu führen? Resiliente Menschen verfügen über bestimmte Eigenschaften. Genau genommen sind es sieben Faktoren, die ihre innere Stärke ausmachen.

**Optimismus**

Resiliente Menschen betrachten sich und die Dinge positiv, obwohl auch sie Leid empfinden und traurig sein können. Geraten sie in Schwierigkeiten, suchen sie nach einer Lösung. Was ihnen dabei hilft, ist, sich auf ihre persönlichen Stärken und die schönen Seiten des Lebens zu konzentrieren. Enttäuschungen gehören in die Kategorie „Lebenserfahrung“. Rückschläge sind Bestandteile des Lebens, die dazu beitragen, innerlich zu wachsen.

**Akzeptanz**

Das Leben steckt voller Überraschungen. Und die Dinge laufen eben oft anders, als man denkt. Anzunehmen, was sich nicht beeinflussen oder ändern lässt, bedeutet Akzeptanz. Resiliente Menschen hadern nicht noch kämpfen sie gegen das Unvermeidbare an. Manches Ereignis ergibt für sie im Rückblick Sinn. „Es ist, wie es ist“ – in diesem Zugeständnis an sich und die Welt liegt das Geheimnis ihres inneren Friedens.

**Lösungsorientierung**

Um in Krisenzeiten persönliche Ziele zu erreichen, halten sich resiliente Menschen nicht lange mit Klagen und Debatten auf. Stattdessen nutzen sie ihre Energie und arbeiten konstruktiv an der Verbesserung ihrer Lebenswelt. Da sie ihre Ressourcen aktivieren und unterschiedliche Ansätze überdenken, verwandeln sie Probleme in Chancen. Ausgangspunkt für lösungsorientiertes Handeln ist ihre Denkweise: sein lassen, was aussichtslos erscheint, Mögliches konzentriert verfolgen und am Ende einfach machen.

**Selbststeuerung**

Wer unter Stress ruhig und gelassen bleibt, hat seine Gefühle fest im Griff. Ähnliches kann man von resilienten Menschen behaupten, wenn es um ihre Lebensgestaltung geht. Auch hier übernehmen sie gern die Eigenregie. Von unliebsamen Überraschungen lassen sie sich nicht so leicht aus der Bahn werfen. Sie sind in der Lage, adäquat auf Situationen und Befindlichkeiten zu reagieren. Dadurch bleiben sie handlungsfähig.

**Selbstverantwortung**

Resiliente Menschen übernehmen für ihre Gedanken, Gefühle und Handlungen Verantwortung. Ihren eigenen Einflussbereich können sie gut abstecken. Schließlich wollen sie möglichst viel Einfluss auf das eigene Leben nehmen. Natürlich ist es unvermeidlich, dass auch sie im Leben einmal scheitern. Dann ist es an ihnen zu entscheiden, wie sehr und wie lange sie darunter leiden. Ihre Widerstandsfähigkeit lässt sie nach einiger Zeit neue Kraft tanken und ihr Leben wieder in die Hand nehmen.

**Beziehungen gestalten**

Offenheit ist ein Merkmal resilienter Menschen. Sie sind im Umgang mit anderen authentisch und können sich mitteilen. Empathie und Wertschätzung erzeugen positive Effekte. Daraus entstehen gute und vertrauensvolle Beziehungen zu Familienmitgliedern, Freunden und Kollegen. Aufgehoben in tragfähigen sozialen Netzwerken unterschiedlicher Natur erfahren sie dadurch in schwierigen Zeiten Unterstützung und haben Ansprechpartner für unterschiedlichste Probleme. Das schafft einen stabilisierenden Faktor in ihrem Leben.

**Zukunft gestalten**

Menschen, die über Resilienz verfügen, sind entschlossen, ihre Zukunft nach eigenen Wünschen und Vorstellungen zu gestalten. Um persönliche Ziele zu erreichen und störende Hindernisse zu überwinden, halten sie einen Aktionsplan bereit. Aus einer Vielzahl denkbarer Möglichkeiten wählen sie die für sie passende Option. Auf diese Weise gehen resiliente Menschen Schritt für Schritt auf neue Chancen und Möglichkeiten in ihrem Leben zu.

**Die 7 Säulen der Resilienz auf einen Blick:**

Optimismus \_\_\_\_\_

Akzeptanz \_\_\_\_\_

Lösungsorientierung \_\_\_\_\_

Selbststeuerung \_\_\_\_\_

Selbstverantwortung \_\_\_\_\_

Beziehungen \_\_\_\_\_

Zukunft \_\_\_\_\_





Positiv denken

## Widerstandskraft **trainieren**

Inzwischen ist wissenschaftlich erwiesen, dass wesentliche Elemente der Heilung im Menschen selbst liegen. Das Gute daran: Jeder kann jederzeit lernen, seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Positive Gedanken und Gefühle unterstützen unsere Abwehrkräfte und können sogar Selbstheilungskräfte im Menschen mobilisieren. Umgekehrt führen chronische Unzufriedenheit, Frust sowie insbesondere dauerhafter bewusster und unbewusster Stress zu störenden körperlichen Symptomen.

Psychoneuroimmunologische Untersuchungen bestätigen, wovon schon in der Antike der griechische Arzt Hippokrates überzeugt war und was in fernöstlichen Kulturkreisen zum überlieferten Wissen gehört: Körper und Geist,

so die neue und alte Erkenntnis, bilden ein zusammenhängendes System, das in enger Wechselbeziehung zueinander steht.

Es gibt wirkungsvolle Techniken und Methoden, die gerade heute für die Gesundheitsförderung und -erhaltung unendlich kostbar sind. Sie machen stressresistenter, lassen uns mit negativen Emotionen konstruktiver umgehen, fördern die soziale Verbundenheit und bringen mehr Freude ins Leben. Das hilft uns wiederum, mit Belastungen besser umzugehen und trotz Stress gesund zu bleiben.



**Die wahre Lebensweisheit** besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.  
Pearl S. Buck

**Ein frei denkender Mensch** bleibt nicht da stehen, wo der Zufall ihn hinstößt.  
Heinrich von Kleist

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen, Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen zu fürchten, denn sogar Sterne prallen manchmal aufeinander und es entstehen neue Welten.  
Heute weiß ich:  
**Das ist das Leben!**

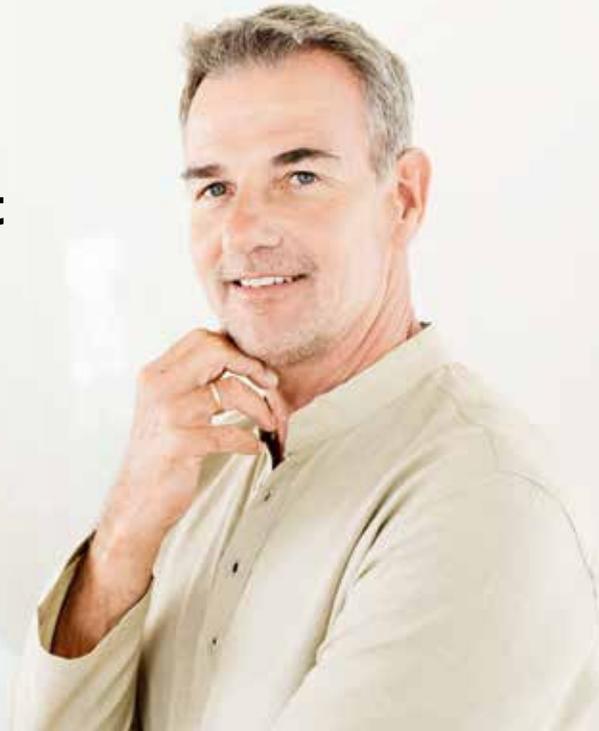
Charlie Chaplin

**Es gibt überall Blumen** für den, der sie sehen will.  
Henri Matisse

**Die höchste Krone des Helden** ist die Besonnenheit mitten in den Stürmen der Gegenwart.  
Jean Paul

Achtsamkeit

# Gelassenheit trainieren



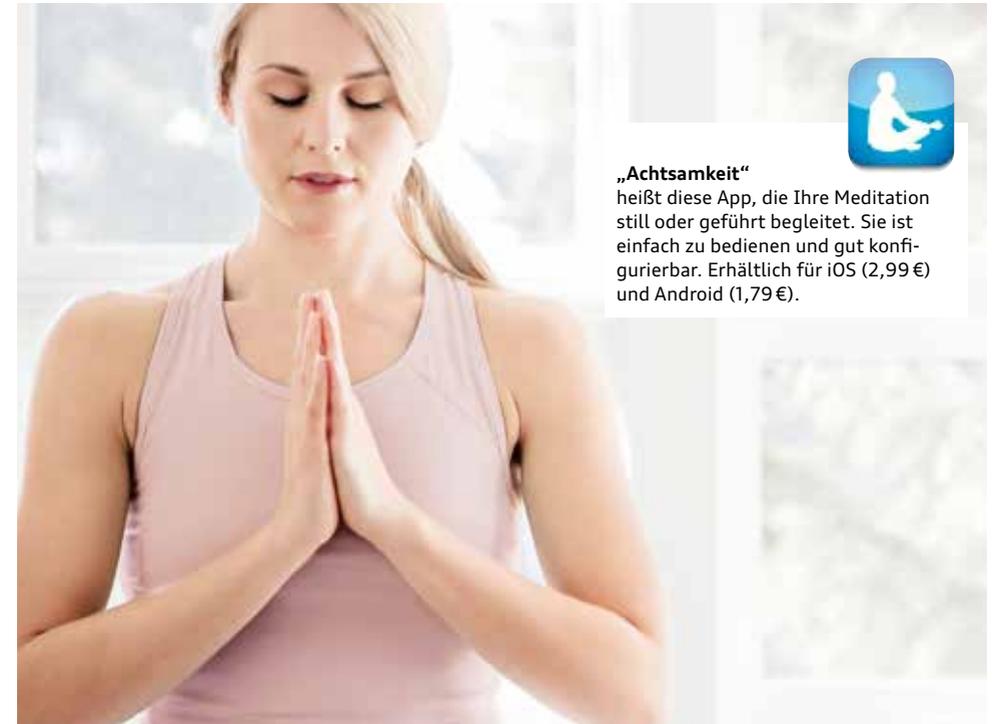
Wie ist es möglich, inmitten der vielfältigen Herausforderungen unseres Alltags die eigene Mitte nicht zu verlieren und innere Ruhe zu bewahren? Mit der Kraft der Achtsamkeit können Sie Stresssituationen gelassener meistern sowie Gesundheit und Wohlbefinden stärken.

Unser heutiger, immer schneller werdender Lebensstil verführt uns dazu, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun und in Gedanken zwei Schritte im Voraus zu leben. Die Fähigkeit, sich für den gegenwärtigen Moment zu öffnen, geht dadurch mehr und mehr verloren. Dieser Zustand hinterlässt uns gestresst, hektisch und in vielerlei Hinsicht unzufrieden. Langfristig kann er uns sogar krank machen. Die Übung der Achtsamkeit weckt und stärkt die heilenden und wissenden Anteile, die jeder Mensch in sich trägt. Positive Effekte auf die Gesundheit konnten in wissenschaftlichen

Studien nachgewiesen werden. Seit Komplementärmedizin und Psychotherapie die Achtsamkeit als gesundheitsfördernd erkannt haben, wächst das öffentliche Interesse. „Mindfulness Based Stress Reduction“, kurz: MBSR – zu Deutsch: „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ –, ist eine wissenschaftlich untersuchte Methode, die der amerikanische Molekularbiologe Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt hat. Er schlägt einen pragmatischen, alltagstauglichen Weg vor, Stress effektiv zu reduzieren, Gesundheit zu unterstützen und das eigene Leben ins Gleichgewicht zu bringen.

In den 1970er-Jahren arbeitete Kabat-Zinn als Molekularbiologe an der University of Massachusetts Medical School in Worcester, USA. In Asien hatte er Erfahrungen mit der Achtsamkeitsmeditation und dem Hatha-Yoga gesammelt. Außerdem widmete er sich damals der gerade entstehenden Disziplin der Verhaltensmedizin. Diese sieht den Menschen als Ganzes, in dem Körper, Geist und Umwelt einander stets beeinflussen und eine untrennbare Einheit bilden. Ein körperliches Symptom wird als Ausdruck eines Ungleichgewichts im psychischen und sozialen Lebensbereich des Menschen verstanden. Das Ziel der Verhaltensmedizin ist, Kenntnisse und praktische Methoden zu vermitteln, die den Einzelnen befähigen, selbst an seiner Gesundheit mitzuwirken und sie aktiv zu verbessern.

Achtsamkeit zu üben ist im Prinzip vergleichbar mit dem Trainieren eines Muskels: Jedes Mal, wenn die Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment gebracht wird, spannt sich der „Achtsamkeitsmuskel“ an. Je häufiger der Einzelne übt, desto stärker wird seine Achtsamkeit. Allerdings gibt es einen wesentlichen Unterschied zwischen Muskeltraining und Achtsamkeitsübung: Für die Kräftigung eines Muskels ist es relativ unbedeutend, wie die persönliche Geisteshaltung während des Trainings ist und ob nebenbei an etwas ganz anderes gedacht wird. Nicht so bei der Achtsamkeit. Wer sich in Ruhe und Gelassenheit üben möchte, sollte sich konzentrieren. Die innere Einstellung zur Übung ist entscheidend.



### „Achtsamkeit“

heißt diese App, die Ihre Meditation still oder geführt begleitet. Sie ist einfach zu bedienen und gut konfigurierbar. Erhältlich für iOS (2,99 €) und Android (1,79 €).

## Achtsamkeitstraining

# Ganz und gar **aufmerksam**

Achtsamkeit ist eine gesteigerte Form von Aufmerksamkeit, die jeder Mensch auch für alltägliche Verrichtungen benötigt. Achtsam zu sein bedeutet, voll und ganz bei dem zu sein, was der Mensch gerade empfindet und womit er sich beschäftigt. Es bedeutet, mit sich selbst in Kontakt zu sein.

Wenn die Aufmerksamkeit nach innen auf den Atem gelenkt wird, signalisiert das dem Körper Sicherheit. Das Gegenstück zur Kampf- und Fluchtreaktion wird dadurch aufgelöst: die Entspannungsreaktion. Sie lässt die Atmung ruhiger und tiefer werden, senkt Herzfrequenz und Blutdruck, entspannt die Muskulatur, lässt den Menschen äußerlich wie innerlich zur Ruhe kommen und versetzt den Organismus in einen wohltuenden Regenerationsmodus.

Die Achtsamkeitsübungen nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn dienen dazu, diesen einerseits tief entspannten und zugleich wachen Zustand auch in Alltagssituationen herzustellen. Menschen, die Achtsamkeit trainieren, können ruhiger und gelassener werden und mit den Anforderungen ihres Alltags besser umgehen. Denn nicht die Tatsachen machen uns Schwierigkeiten, sondern ihre Bewertung. Persön-

liche Stress-Lebensgeschichten und innere Einstellungen führen dazu, dass jede Situation automatisch auf eine bestimmte Art und Weise bewertet wird. Daher erlebt jeder die Stressreaktion auch individuell verschieden. Jene Denk- und Verhaltensmuster, die Schwierigkeiten erzeugen, können mit Achtsamkeit genauer analysiert und hinterfragt werden. Gleichzeitig helfen neue Gewohnheiten, mit herausfordernden Situationen besser umzugehen. Da die Methoden seit ihrer Entstehung mithilfe von wissenschaftlichen Studien untersucht wurden, gibt es eine Reihe von Belegen für ihre Wirksamkeit. Langfristig konnten positive Wirkungen auf chronische Schmerzzustände, Kopfschmerz und Migräne sowie bei Schlafstörungen nachgewiesen werden. Regelmäßiges Achtsamkeitstraining verbessert außerdem die Funktion des Immunsystems.



## Achtsamkeitsmeditation

# Kraftquelle im Augenblick

Wenn wir stets in Gedanken schon zwei Schritte im Voraus leben oder um Erinnerungen kreisen, verlernen wir, an dem einzigen Ort zu sein, an dem wir unser Lebendigkeit erfahren können: im Hier und Jetzt.

Die Vergangenheit ist eine Ansammlung von mehr oder weniger verschwommenen Bildern in unseren Köpfen. Die Zukunft ist bloße Vermutung und Projektion. Nur in der Gegenwart können wir mit uns selbst in Kontakt kommen – und mit unseren Potenzialen an Heilung und Entwicklung. Die Aufmerksamkeit auf die Gegenwart zu lenken ermöglicht es, sich als ganz lebendig zu erfahren. Das eröffnet Quellen von Kraft und Freude, die zuvor unbemerkt und nicht zugänglich waren.

Viele Übungen zur Achtsamkeit stammen ursprünglich aus dem Buddhismus und werden seit über 2.500 Jahren in den Klöstern Asiens praktiziert. Hirnforscher untersuchten buddhistische Mönche während der Meditation. Dabei stellten sie unter anderem Hirnwellen fest, die sonst nur bei kognitiven Höchstleistungen bekannt sind – und das 30-mal stärker als bei Kontrollpersonen. Weiterhin maßen sie eine deutlich gesteigerte Aktivität in den Hirnbereichen, die für positive Emotionen wie

Liebe, Freude und Zufriedenheit zuständig sind. Heute üben sich weltweit Millionen von Menschen in der Kunst des bewussten Lebens. Dies ist ein natürliches Bedürfnis und keinesfalls an irgendeine Religion oder an einen Kulturkreis gebunden. Während der Meditation erleben sie, dass sie auf ganz natürliche Art und Weise zur Ruhe kommen. Ein Bedürfnis nach Stille entsteht. In der Sitzmeditation sitzt der Übende mit aufrechtem Kopf, Nacken und Rücken in einer würdevollen Haltung, ohne sich zu versteifen. Die Konzentration liegt auf dem Atem, dem Ein- und Ausströmen der Luft an der Nasenspitze mit jedem Ein- und Ausatmen oder der sanften Dehnung und Senkung der Bauchdecke. Zu Beginn ist es nicht leicht, die Motivation für die Meditationspraxis aufrecht zu halten. Bei korrekter Durchführung ist dies jedoch eine ebenso sanfte wie wirkungsvolle körperorientierte Methode, den Körper zu kräftigen, seine Flexibilität und Harmonie zu stärken und die Entwicklung von innerer Ruhe und Achtsamkeit aufrechtzuerhalten.

Achtsam sein

## Auf neuen Wegen

Achtsamkeit fängt schon im Alltag an. Wie Sie Ihr Leben bereichern können, zeigen wir Ihnen anhand dieser Beispiele. Die Alltagsachtsamkeit kostet fast keine zusätzliche Zeit und lässt mit ein bisschen Übung in vielen Situationen mehr Klarheit entstehen.

### Adieu, Gewohnheiten!

Versuchen Sie, Ihre Routine einmal zu verlassen und alltägliche Dinge bewusst anders zu machen. Machen Sie sich klar, dass Sie die einzige Person sind, die Ihr Leben in neue Bahnen lenken kann.

- ▶ Nehmen Sie neue Wege, egal, ob Sie spazieren gehen, wandern oder zur Arbeit fahren.
- ▶ Suchen Sie neue Sichtweisen auf eine vertraute Umgebung und bekannte Situationen.
- ▶ Was wäre das Gegenteil Ihrer gewohnten Reaktion in einer bestimmten Situation? Probieren Sie es aus!
- ▶ Verändern Sie den Ablauf Ihrer täglichen Routine in kleinen Punkten.

### Einsatz wertschätzen

Oft blicken wir allzu genau auf das, was nicht perfekt läuft, während wir unsere guten Taten und unser Engagement als etwas Selbstverständliches betrachten. Geben Sie sich bitte regelmäßig Anerkennung und Wertschätzung für all Ihren Einsatz. Machen Sie sich abends im Bett noch mal bewusst, was Sie am Tag geleistet haben. Selbst wenn nicht alles zu Ihrer Zufriedenheit gelaufen ist: Versuchen Sie, Ihre positiven Absichten zu würdigen! Versuchen

Sie, auch die Bemühungen Ihrer Mitmenschen zu bemerken, und zeigen Sie dafür Wertschätzung.

### Zu Atem kommen

Wenden Sie diese Übung in Stresssituationen, bei schwierigen Emotionen oder wenn Sie von der Arbeit kommen, an. Schließen Sie dazu die Augen, sofern es die Situation erlaubt, und machen Sie eine kurze Momentaufnahme Ihrer Befindlichkeit: Wo sind Sie gerade mit Ihren Gedanken? Wie ist Ihre Stimmung? Welche Emotion spüren Sie im Augenblick? Wie ist der Atem? Wo sind Spannungen im Körper? Versuchen Sie anzunehmen, was auch immer Sie bemerken, selbst wenn es unangenehme Zustände sind. Verankern Sie die Wahrnehmung nun in der Bewegung der Bauchdecke im Atemfluss. Weiten Sie dann Ihre Aufmerksamkeit aus und lassen Sie langsam den ganzen Körper in das Feld Ihrer Aufmerksamkeit kommen. Bemerken Sie alle Empfindungen, die vom Kopf bis zu den Zehenspitzen spürbar sind, ohne sie zu bewerten. Verweilen Sie fünf bis zehn Atemzüge lang. Versuchen Sie dann, die Achtsamkeit aus der Übung mit in Ihre nächste Aktivität zu nehmen.



Bewusster leben

## Mit einem Lächeln

Das innere Lächeln kann helfen, zu einer annehmenden inneren Haltung zu finden. Es kann Ihre Stimmung heben und Ihrem Lebensgefühl eine Prise Leichtigkeit verleihen.

Versuchen Sie, in sich ein inneres Lächeln entstehen zu lassen. Prüfen Sie, ob der Versuch stimmig ist. Wenn Sie sich dazu bereit fühlen, ist das wunderbar. Wenn es sich nicht richtig anfühlt, ist es wichtig, auch das zu bemerken – und Ihr Befinden zu respektieren. Zwingen Sie sich zu nichts, aber lassen Sie auch nicht locker: Prüfen Sie immer mal wieder, ob Sie gerade über den inneren Raum für ein Lächeln verfügen. Denken Sie an das Bild eines lachenden Kindes. Entsteht etwas Lächelndes in Ihnen? Bemerken Sie das Gefühl und geben Sie ihm etwas Raum.

Vielleicht möchten Sie auch den Weg über ein tatsächliches Lächeln versuchen: Heben Sie die Mundwinkel nur ein paar Millimeter an und lassen Sie auf diese Art ein Minilächeln entstehen. Nehmen Sie wahr, wie sich das auf Ihre Stimmung auswirkt. Sie können das innere Lächeln auch im Alltag üben. Eine halbe Minute ist für den Anfang schon absolut ausreichend. Beobachten Sie, was sich in Ihrem Erleben und in den Reaktionen Ihrer Mitmenschen dadurch verändert.

Stressreduktion

## Kleiner Einsatz, großer Effekt

Seit Jahrtausenden entsteht im Körper bei jedem Reiz, den wir als Bedrohung wahrnehmen, die Kampf- und Fluchtreaktion. Bauen Sie angestaute Anspannungen wirkungsvoll mit dieser einfachen Übung wieder ab.



Nach starker Angst oder Anspannung lassen manche Tiere, zum Beispiel die Gazelle, eine Zitter- oder Schüttelbewegung im Körper entstehen, um Spannungen in der Muskulatur zu neutralisieren und dadurch Angst und Aufregung abzuschütteln. Bei dieser Übung lassen Sie im Stehen von den Knien aus eine Zitterbewegung durch den Körper gehen. Das Zittern löst Spannungen in den Gelenken und in der Wirbelsäule und lockert die Muskulatur. Die Übung baut auch akute emotionale Spannungszustände besonders wirkungsvoll und schnell ab.

- ▶ Stehen Sie mit gut verwurzelten Füßen und aufrechtem Oberkörper. Beugen Sie die Knie leicht und lassen Sie eine feine, zitternde Bewegung entstehen.
- ▶ Spüren Sie, wie sich diese Schwingung im ganzen Körper ausbreitet.

- ▶ Bemerkten Sie, welche Bereiche durchlässig sind und welche eher fest bleiben. Lassen Sie in den Schultern und im Kiefer los. Spüren Sie, wie das ganze Gesicht gelockert wird.
- ▶ Lassen Sie die Bewegungen langsam feiner werden. Schließlich wird Ihr Körper still. Wie nehmen Sie jetzt Ihren Körper und die Atmung wahr? Wie ist Ihre Stimmung?

Bei Schmerzen im Nacken oder unteren Rücken machen Sie zu Beginn nur eine sanfte, kleine Bewegung, um die Bereiche vorsichtig zu lockern. Sie können die Bewegung auch mit einer vertieften Ausatmung verbinden oder Töne dazu machen. So löst sich auch das Zwerchfell, das sich bei starken Emotionen in hohem Maße anspannt. Keine Angst, es hört ja keiner zu!

Ruhe und Gelassenheit

## Tipps für den Arbeitsalltag

Im Arbeitsleben liegen für viele Menschen die größten Herausforderungen des Alltags. Umso wichtiger ist es, besonders dort achtsam zu sein.

- ▶ Konzentrieren Sie sich auf nur eine Sache! Vermeiden Sie Multitasking und entschließen Sie sich, Ihre Aufmerksamkeit voll und ganz der jeweiligen Tätigkeit zu widmen, egal, wie einfach sie Ihnen auch erscheinen mag.
- ▶ Machen Sie Pausen, in denen Sie sich wirklich regenerieren? Natürlicherweise pendelt unser Organismus zwischen Phasen von Aktivität und Ruhe. Beim Menschen sinken gerade am frühen Nachmittag die für Wachheit zuständigen Hormone ab. Um diese Zeit langsamer zu werden ist also eine ganz natürliche Regung. Akzeptieren Sie die Tatsache, dass Sie Erholungspausen brauchen. Bemerkten Sie Ihr Bedürfnis nach Ruhe und erforschen Sie verschiedene Strategien, um dem gerecht zu werden. Gönnen Sie sich mindestens einmal am Tag eine echte Pause und verlassen Sie Ihren Arbeitsplatz. Gehen Sie spazieren, wenn möglich.
- ▶ Auf Ihre körperlichen Bedürfnisse zu achten ist wichtig, um die Verbindung von Körper und Geist wiederherzustellen. Geben Sie insbesondere Ihren Grundbedürfnissen wie Hunger, Durst oder dem Drang, zur Toilette zu gehen, eine hohe Priorität.
- ▶ Andauernde Spannungen und Konflikte am Arbeitsplatz können eine starke Belastung für die körperlich-seelische Gesundheit darstellen. Scheuen Sie sich nicht, in einer solchen Situation das Gespräch mit einer Vertrauensperson zu suchen oder professionelle Hilfe eines Coachs oder Mediators in Anspruch zu nehmen.
- ▶ Es kann sehr störend für die Konzentration sein, wenn Sie in Ihren Arbeitsabläufen am Schreibtisch häufig durch das Eingehen von E-Mails unterbrochen werden. Schalten Sie Signale für eingehende Nachrichten aus, und nehmen Sie sich ein- oder zweimal am Tag gezielt Zeit, um Ihre Mails zu lesen und zu beantworten. Wenn Sie die Menschen, die mit Ihnen kommunizieren, über diesen Rhythmus informieren, kann Ihnen das den Freiraum geben, sich in der restlichen Zeit auf andere Aufgaben zu konzentrieren.
- ▶ Wenn Sie während des Telefonierens ein Anklopfzeichen erhalten, kann das ablenkend sein und Sie unter Druck setzen, den neuen Anruf auch noch entgegenzunehmen. Schalten Sie diese Funktion an Ihrem Telefon ab. Dann können Sie Ihre Aufmerksamkeit voll Ihrem Gesprächspartner widmen.



Service-Center	Telefonnummer	Adresse	E-Mail-Adresse
<b>Baden-Württemberg</b>			
Neckarsulm	07132 9994-0	NSU-Straße 1, 74172 Neckarsulm	neckarsulm@audibkk.de
Neckarsulm	07132 9994-0	Bahnhofplatz 2, 74172 Neckarsulm	neckarsulm@audibkk.de
Singen	07731 7993-0	Scheffelstraße 19, 78224 Singen	singen@audibkk.de
<b>Bayern</b>			
Augsburg	0821 508779-0	Schaezlerstraße 13 ½, 86150 Augsburg	augsburg@audibkk.de
Coburg	09561 23429-0	Alfred-Sauerteig-Anlage 1, 96450 Coburg	coburg@audibkk.de
Ebern	09531 94284-0	Bahnhofstraße 6a, 96106 Ebern	ebern@audibkk.de
Eichstätt	08421 93799-0	Weißbürger Straße 16, 85072 Eichstätt	eichstaett@audibkk.de
Ingolstadt	0841 887-0	Ettinger Straße 70, 85057 Ingolstadt	ingolstadt@audibkk.de
Ingolstadt	0841 887-222	Rathausplatz 1, 85049 Ingolstadt	ingolstadt@audibkk.de
München	089 15880-0	Karlsfelder Straße 209 e-f, 80995 München	muenchen@audibkk.de
München	089 15880-0	Dachauer Straße 665, 80995 München (MTU Werk)	muenchen-mtu@audibkk.de
Neuburg	08431 5399-0	Rosenstraße 163, 86633 Neuburg	neuburg@audibkk.de
Neumarkt	09181 2977-0	Ringstraße 1, 92318 Neumarkt	neumarkt@audibkk.de
Nürnberg	0911 941857-0	Vogelweiherstraße 33, 90441 Nürnberg	nuernberg@audibkk.de
<b>Hessen</b>			
Baunatal	0561 521786-0	Gerhard-Fieseler-Weg 1, 34225 Baunatal (Volkswagen Werk, Kundencenter)	baunatal@audibkk.de
Gustavsburg	06134 60125-0	Im Weiherfeld 1, 65462 Ginsheim-Gustavsburg	gustavsburg@audibkk.de
<b>Niedersachsen</b>			
Braunschweig	0531 354793-0	Gifhorner Straße 180, 38112 Braunschweig (Volkswagen Werk, Alte Verwaltung)	braunschweig@audibkk.de
Emden	04921 91851-0	Niedersachsenstraße, 26723 Emden (Volkswagen Werk, Am Haupttor)	emden@audibkk.de
Gifhorn	05371 94292-0	Steinweg 60, 38518 Gifhorn	gifhorn@audibkk.de
Hannover	0511 763621-0	Mecklenheidestraße 74, 30419 Hannover (Volkswagen Nutzfahrzeuge, Sektor 3)	hannover@audibkk.de
Helmstedt	05351 52353-0	Neumärker Straße 1 a-3, 38350 Helmstedt (Marktpassage)	helmstedt@audibkk.de
Osnabrück	0541 581-2500	Karmannstraße 1, 49084 Osnabrück (Volkswagen Osnabrück GmbH, Gebäude 5.18)	osnabrueck@audibkk.de
Salzgitter	05341 30146-0	Industriestraße Nord (Tor 1), 38239 Salzgitter	salzgitter@audibkk.de
Salzgitter	05341 30146-0	Heinrich-Büssing-Straße 1, 38239 Salzgitter	salzgitter@audibkk.de
Seelze	05137 9059-60	Rathausplatz 2, 30926 Seelze	seelze@audibkk.de
Wolfsburg	05361 8482-0	Porschestraße 1, 38440 Wolfsburg	wolfsburg@audibkk.de
<b>Nordrhein-Westfalen</b>			
Neunkirchen	02735 6594-0	Bitzgarten 10, 57290 Neunkirchen	neunkirchen@audibkk.de
<b>Sachsen</b>			
Chemnitz	0371 3342783-0	Kauffahrtei 47, 09120 Chemnitz (Motorenwerk Chemnitz, Wache Tor A, Geb. 203)	chemnitz@audibkk.de
Zwickau	0375 440696-0	Schubertstraße 104, 08058 Zwickau (Volkswagen Sachsen GmbH, Kundendienstwerkstatt)	zwickau@audibkk.de

## Zentrale Postanschrift:

Audi BKK  
Postfach 100160  
85001 Ingolstadt

Stand: 1. Oktober 2015

Alle Ausführungen in der Broschüre stellen Kurzfassungen dar. Rechtsverbindlich sind ausschließlich Gesetz und Satzung der Audi BKK.