

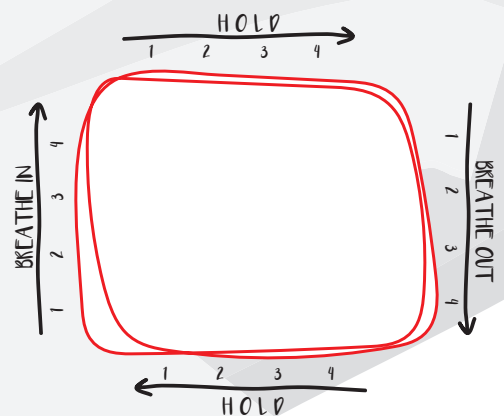
Mindful working – Achtsamkeit im home office

Besonders im Home Office verschwimmen schnell die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit. Umso wichtiger ist es deshalb, im Alltag achtsam zu sein. So kannst du verhindern, dass der Stress die Überhand gewinnt und bleibst trotz ungewohnter Umstände gelassen und optimistisch. Deshalb zeigen wir dir zwei Achtsamkeitstechniken, die sich ganz einfach in den Arbeitsalltag integrieren lassen.

Box breathing

Box breathing ist eine Atemtechnik. Sie wirkt beruhigend und verbessert innerhalb kürzester Zeit deine Konzentration. Somit hilft Box breathing dir im Home Office, dir einen konzentrierten Weg durch Mails und Telefonkonferenz zu bahnen. Und so funktioniert's:

1. Setze dich auf deinem Schreibtischstuhl aufrecht hin, stelle die Füße nebeneinander fest auf den Boden und lege deine Handflächen auf den Oberschenkeln ab.
2. Atme langsam tief durch die Nase ein und zähle dabei ganz langsam in deinem Kopf bis vier. Spüre dabei, wie die Luft deine Lungen füllt, bis sie ganz voll sind.
3. Halte die Luft, während du erneut langsam bis vier zählst.
4. Atme durch den Mund für ebenfalls vier langsame Sekunden aus und spüre, wie die Luft entweicht.
5. Halte nun deinen Atem für weitere vier Sekunden.
6. Wiederhole das Ganze beliebig oft.



Achtsame Kaffeepause

Der Zweck von Pausen beim Arbeiten ist die geistige Erholung. Das funktioniert allerdings nicht wirklich, wenn du in diesen Pausen am Smartphone hängst. Mache deshalb stattdessen einmal am Tag eine achtsame Tee- oder Kaffeepause. Sei mit allen Sinnen bei dem, was du in diesem Moment tust:

1. Wie hört es sich an, wenn du den Kaffee oder Tee in deine Tasse gießt? Konzentriere dich voll und ganz auf das Geräusch.
2. Welche Farbe hat dein Getränk? Verändert sich die Farbe deines Kaffees, wenn du ihn umrührst? Oder welche Farbe gibt der Teebeutel an das Wasser ab?
3. Wie fühlt sich deine Tasse an? Wie ist die Temperatur? Kannst du sie von außen anfassen? Halte dein Gesicht über den Dampf der Tasse. Wie fühlt er sich an?
4. Wie riecht dein Getränk? Atme den Duft tief ein.
5. Nimm vorsichtig einen kleinen Schluck. Wie schmeckt dein Getränk? Wie intensiv kannst du es schmecken, nachdem du bereits geschluckt hast?

