

Cornelia Löhmer  
Rüdiger Standhardt



# TIME OUT

statt Burnout

Einübung in die Lebenskunst  
der Achtsamkeit

Mit  
Audio-Dateien  
zum  
Download

Fach-  
buch   
Klett-Cotta





Cornelia Löhmer | Rüdiger Standhardt

# Timeout statt Burnout

**Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit**

Buch & Hör-CD

Mit einem Vorwort von Ulrich Ott

Klett-Cotta

Die Inhalte der Audio-CD haben wir Ihnen als Audio-Dateien zum Download auf [www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de) bereitgestellt. Geben Sie im Suchfeld auf unserer Homepage den folgenden Such-Code ein: **OM94729**

Klett-Cotta

[www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

© 2012 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Umschlag: Roland Sazinger, Stuttgart

Zeichnungen: © [bergerdesign.de](http://bergerdesign.de)/[lantapix.com](http://lantapix.com)/[fotolia.com](http://fotolia.com)/Bearbeitung durch Roland Sazinger/Klett-Cotta

Autorenfoto (S. 191): [der-stadtfotograf-giessen.de](http://der-stadtfotograf-giessen.de)

Autorenfoto (S. 192): Murat Aslan

Datenkonvertierung: le-tex publishing services GmbH, Leipzig

Printausgabe: ISBN 978-3-608-94729-8

E-Book: ISBN 978-3-608-10326-7

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20159-8

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über [<http://dnb.d-nb.de>](http://dnb.d-nb.de) abrufbar.

*Für unsere zauberhaften Söhne  
Thilo und Henning,  
die wir von ganzem Herzen lieben.*

*Vergessen Sie nie,  
das Leben ist eine Herrlichkeit.*  
Rainer Maria Rilke

# Inhalt

Vorwort von Dr. Ulrich Ott	9
Einleitung	13
1. Den alltäglichen Wahnsinn erkennen	19
<b>Timeout-Übung 1: Achtsames Innehalten</b>	
2. Die Perspektive wechseln	33
<b>Timeout-Übung 2: Achtsames Entspannen</b>	
3. Die Magie der Dankbarkeit entdecken	47
<b>Timeout-Übung 3: Achtsame Körperwahrnehmung</b>	
4. Das Leben selbst in die Hand nehmen	55
<b>Timeout-Übung 4: Achtsame Bewegungen</b>	
5. Die Kraft der Achtsamkeit erleben	81
<b>Timeout-Übung 5: Achtsames Sitzen</b>	
6. Liebe in den beruflichen Alltag bringen	123
<b>Timeout-Übung 6: Achtsames Gehen</b>	
7. Sich selbst lieben – mit Herz, Hingabe und Humor	153
<b>Timeout-Übung 7: Achtsames Teetrinken</b>	
Nachwort	169



## Anhang

Anmerkungen	181
Übungen auf der CD	188
<b>Track 1: Achtsames Innehalten</b>	
<b>Track 2: Achtsames Entspannen</b>	
<b>Track 3: Achtsame Körperwahrnehmung</b>	
<b>Track 4: Achtsame Körperbewegungen</b>	
<b>Track 5: Achtsames Sitzen</b>	
<b>Track 6: Achtsames Gehen</b>	
Literatur	189
CDs	192
Adressen	193
Über die Autoren	197

## Vorwort

Sich eine Auszeit zu nehmen, wenn einem alles zu viel wird – ist das nicht die natürlichste Sache der Welt? Muss es erst so weit kommen, dass der Körper eine Krankheit entwickelt, damit einem klar wird, dass es so nicht mehr weiter gehen kann? In vielen Fällen ist es offenbar leider so und die Zahlen der Krankenkassen über Fehlzeiten und die Zunahme psychischer Störungen deuten darauf hin, dass sich die Lage weiter verschlimmert. Was also ist zu tun, um ein Ausbrennen zu verhindern und rechtzeitig Phasen des Rückzugs und der Besinnung zu nutzen, um sich zu erholen und neu auszurichten? Eine Antwort lautet: Üben Sie sich in der Lebenskunst der Achtsamkeit.

Auf sich selbst zu achten, ist eine grundlegende Fähigkeit des Menschen. Doch die heutigen Anforderungen der Arbeitswelt, der enorme Zeit- und Leistungsdruck, führen nur allzu oft dazu, dass die Bedürfnisse und Warnsignale des Körpers ignoriert werden, mit den bekannten negativen Folgen für die Gesundheit, Lebensqualität – und schließlich auch für die Arbeit selbst. Sich in der Lebenskunst der Achtsamkeit zu üben, heißt also, diese grundlegende Fähigkeit wieder zu entdecken und zu lernen, sich wieder zuzuhören.

Was so einfach klingt, bereitet jedoch häufig bei der konkreten Umsetzung Probleme. Sich eine Auszeit zu nehmen bedeutet mehr als eine kurze

Unterbrechung der Arbeit. Achtsamkeit beinhaltet zugleich ein Loslassen, ein Aussteigen aus dem »Hamsterrad« der Geschäftigkeit, und eine aktive Hinwendung auf die Gegenwart, die Wahrnehmung des momentanen Befindens, getragen von einer Haltung des Wohlwollens sich selbst gegenüber.

Die klinische Forschung hat in vielen Studien gezeigt, dass ein Training dieser achtsamen Haltung bei zahlreichen körperlichen Erkrankungen und psychischen Störungen heilsame Wirkungen erzielt. Vor allem bei stressbedingten Erkrankungen, chronischen Schmerzen, Ängsten und Depressionen haben achtsamkeitsbasierte Verfahren ihre Wirksamkeit unter Beweis gestellt.

Doch nicht nur Patienten profitieren von Achtsamkeitsübungen, auch Gesunde können Stress bedeutsam reduzieren, ihr Wohlbefinden erhöhen und somit der Gefahr des Ausbrennens wirksam vorbeugen. Allerdings ist wiederholtes Üben erforderlich, um diese Früchte der Achtsamkeit zu ernten. Dazu bedarf es der Bereitschaft, die Aufmerksamkeit dem Atem, den Empfindungen, Gefühlen und Gedanken unvoreingenommen zuzuwenden, das innere Geschehen aus der Distanz zu beobachten, bis es allmählich von selbst zur Ruhe kommt.

Eine Haltung der Achtsamkeit zu erlernen und dauerhaft im Alltags- und Arbeitsleben zu realisieren, erfordert neben etwas Zeit und Offenheit vor allem auch eine Anleitung von kompetenter Seite. Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt kommen aus der Praxis und haben in diesem Buch das Wissen zusammengetragen, das sie über viele Jahre in ihrer Arbeit erwor-

ben haben. So ist ein Buch aus der Praxis für die Praxis mit vielfältigen Übungen entstanden, die sich bewährt haben.

Das Buch bietet jedoch noch weitaus mehr als einen Werkzeugkasten für den gestressten einzelnen Arbeitnehmer: Es geht den Autoren um einen Bewusstseinswandel in der Arbeitswelt. Sie zeigen auf, wie durch gezielte Maßnahmen die Kultivierung von Achtsamkeit am Arbeitsplatz zum Nutzen aller Beteiligten aktiv gefördert werden kann.

Es ist zu erwarten, dass die strukturelle Verankerung derartiger Angebote in absehbarer Zeit zum Regelfall werden wird. Zum einen, weil sie die Attraktivität eines Unternehmens für qualifizierte Arbeitskräfte erhöhen, zum anderen, weil die breite gesellschaftliche Diskussion des Phänomens »Burn-out« die negativen Folgen einer dauerhaften Überforderung so deutlich gemacht hat, dass sie nicht länger ignoriert werden können.

Es besteht also Handlungsbedarf für den Einzelnen wie auch für die Personalverantwortlichen in den Unternehmen. Dieses Buch bietet das erforderliche Know-how, damit man auf individueller und unternehmerischer Ebene aktiv werden kann. Wer sich darauf einlässt und sich den Fragen zur Selbstreflexion stellt, dem eröffnen sich neue Perspektiven auf sein Handeln und Wege zu einem heilsameren Umgang mit sich selbst und anderen.

Achtsamkeit ist ein Schlüssel zu mehr Selbstbestimmung und einer bewussten Lebensgestaltung. Dieses Buch bietet einen Spiegel, um das eigene Tun zu reflektieren, und es motiviert dazu, eingefahrene Verhaltensweisen zu verändern. Ich beglückwünsche die Autoren zu ihrem wichtigen Beitrag

zur Förderung einer neuen Bewusstseins- und Arbeitskultur und wünsche den Lesern neue Einsichten und viel Lebensfreude beim Praktizieren der Übungen.

Wiesbaden, Juli 2012

Ulrich Ott

## Einleitung

*Die Lebenskunst der Achtsamkeit  
ist die beste Burnout-Prophylaxe.*

Britta Hölzel

Wir wissen nicht, was Sie dazu bewogen hat, das Buch über *Timeout statt Burnout – Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit* in die Hand zu nehmen. Vielleicht sind Sie einfach neugierig, weil Sie in der letzten Zeit immer wieder auf den Begriff »Achtsamkeit«<sup>1</sup> gestoßen sind, und wollen wissen, wie er in Verbindung mit Burnout stehen kann. Vielleicht suchen Sie einen Zugang zur heilenden Kraft der Achtsamkeit, weil Sie eine tiefe Sehnsucht nach einem Leben im Einklang mit sich selbst spüren. Vielleicht gehören Sie zu der immer größer werdenden Gruppe von gestressten, erschöpften und ausgebrannten Menschen und wollen wieder zu mehr Besinnung kommen. Vielleicht interessieren Sie sich für einen praktikablen Weg, um das Leben nach einem Burnout wieder neu auszurichten. Vielleicht arbeiten Sie als Personalentwickler und suchen nach Wegen, wie Achtsamkeit strukturell in die Arbeitszusammenhänge Ihres Unternehmens integriert werden kann.

Was auch immer Ihre persönliche Motivation ist, wir laden Sie ganz herzlich ein, mit unserem Buch auf eine innere Reise zu gehen. Gönnen Sie sich

Auszeiten vom Alltag und wenden Sie sich bewusst sich selbst zu. Schon allein die Tatsache, dass Sie diese Zeilen lesen, ist Ihr erster *Timeout*-Schritt. Auf den nächsten Seiten leiten wir Sie Schritt für Schritt darin an, mehr Bewusstheit in Ihr Leben zu bringen – so sind Sie in der Lage, alltäglicher Hektik, Stress, Unzufriedenheit oder einem möglichen Burnout<sup>2</sup> etwas Wirkames entgegenzusetzen.

Die Intensität Ihrer Innenreise bestimmen Sie selbst. Je mehr Sie sich ein langsames Tempo erlauben, immer wieder Pausen für Selbstreflexionen einlegen und das bewusste Wahrnehmen praktizieren, desto tiefer werden

Das klassische Bild in der Burnout-Forschung ist die Kerze, die an beiden Enden brennt – als Sinnbild für einen übergroßen Energieeinsatz.

*Gabriele Kypta*

Sie sich selbst begegnen und damit dem auf die Spur kommen, was in Ihrem Leben wesentlich ist. Immer wieder regen wir an, Pausen einzulegen und innezuhalten. Das Herzstück unserer Arbeit sind die praxiserprobten *Timeout*-Übungen, die auf der beiliegenden CD zusammengestellt sind. Sie ermöglichen Ihnen, die Kunst der Achtsamkeit ganz konkret einzuüben. Die regelmäßige Praxis des Innehaltens ist die wirkungsvollste Burnout-Prophylaxe. Im Sport gibt es ein Handzeichen für »Time-out«. Wir laden in unseren Seminaren die Teilnehmenden mit diesem Handzeichen zu den *Timeout*-Übungen ein. Das Zeichen ist in diesem Buch den Übungen vorangestellt. Vielleicht findet das *Timeout*-Zeichen auch Eingang in Ihren Alltag und erinnert Sie daran, regelmäßig innezuhalten.

In diesem Buch geht es um *Burnout-Prophylaxe durch Timeout*. Wir bieten

Ihnen keine Patentrezepte oder Instant-Lösungen an, sondern eine innere Grundhaltung, die Lebenskunst der Achtsamkeit. Sie sind eingeladen, die unterschiedlichsten Impulse und Anregungen auszuprobieren und dabei für sich selbst herauszufinden, was Sie in Ihrem Leben unterstützt und weiterbringt. Unsere Denkanstöße, die Fragen zur Selbstreflexion und die Timeout-Übungen sind vergleichbar mit einem großen Büfett, an dem Sie sich das aussuchen, was zu Ihnen passt.

Viele Menschen sind ständig auf der Suche nach Neuem und Außergewöhnlichem und übersehen dabei oft das Einfache und Naheliegende. Wenn Sie unser Buch lesen, dann werden Sie wahrscheinlich das eine oder andere bereits kennen. Unser Anliegen ist es, Ihnen nicht das Neue zu präsentieren, sondern das, was sich im Alltag bewährt. Wir erinnern an wesentliche Aspekte des menschlichen Daseins und ermutigen Sie, *jetzt* in der Umsetzung entschlossener zu werden, damit Sie zu Ihrer individuellen Lebensbalance finden.

In unserem Buch geht es sowohl um das individuelle Verhalten als auch um die gesellschaftlichen Verhältnisse. Beides spielt beim Phänomen »Burnout« eine Rolle und beides lässt sich durch Achtsamkeit beeinflussen. Der Ausgangspunkt für eine nachhaltige Veränderung – sowohl individuell als auch institutionell – ist ein Prozess der Entschleunigung mit

Mit unseren Handys und elektronischen Organizern sind wir inzwischen in der Lage, mit allem und jedem jederzeit in Kontakt zu treten. In diesem Prozess laufen wir Gefahr, niemals in Kontakt mit uns selbst zu sein.

*Jon Kabat-Zinn*



regelmäßigen Zeiten des Innehaltens, der Stille, der Reflexion und der Muße.

Inhalt des ersten Kapitels ist der alltägliche Wahnsinn. Doch keine Angst: Wir analysieren nicht, warum alles so ist, wie es ist. Wir rufen die gravierenden Lebensveränderungen in Erinnerung, indem wir einzelne Beobachtungen aus unserem alltäglichen Umfeld beschreiben und aufzeigen, welchen Preis wir für diesen individuellen und gesellschaftlichen Lebensstil zahlen. Um einen Perspektivwechsel von Außen nach Innen geht es im zweiten Kapitel.

Zwischen Wissen und Anwenden  
klafft im Leben häufig eine tiefe Kluft.  
Und aus Wissen entsteht nicht  
zwangsläufig Veränderung. Das  
geschieht sogar sehr selten.

*Miriam Meckel*

Innehalten, Entschleunigung, Achtsamkeit, Stille und Muße sind die Gegenpole, mit denen wir den wachsenden Herausforderungen unseres privaten und beruflichen Alltags begegnen können. Das dritte Kapitel sensibilisiert für die Fülle des gegenwärtigen Augenblicks. Es geht um Dankbarkeit für all das, was in unserem Leben in Ordnung ist. Das Prinzip

der Selbstverantwortung erläutern wir im vierten Kapitel – wir zeigen praktikable Wege auf, die aus der alltäglichen Unzufriedenheit führen. Im fünften Kapitel geht es um das Leben im Jetzt. Glückliche sein hat nichts mit unserer Vergangenheit oder Zukunft zu tun – es ereignet sich im gegenwärtigen Augenblick, wenn wir einverstanden sind mit dem was geschieht. Nach den individuellen Veränderungsmöglichkeiten beschreiben wir im sechsten Kapitel, wie sich Achtsamkeit auch im beruflichen Alltag, persönlich und strukturell, entfalten kann. An zwei Beispielen – der innerbetrieblichen

Expertenausbildung für Progressive Muskelentspannung in der öffentlichen Verwaltung und dem achtsamen Generationswechsel in einem mittelständischen Familienunternehmen – schildern wir die Etablierung von Achtsamkeit im Berufsleben. Thema des siebten Kapitels ist die Selbstliebe. Wer aus ganzem Herzen »Jasagen« kann zu sich selbst mit einem Lächeln im Gesicht über die eigene Unvollkommenheit, der kann auch andere annehmen, wie sie sind und ganz nebenbei breitet sich die Achtsamkeit als Lebenskunst weiter aus. Im letzten Kapitel geht es um die Kultivierung von Achtsamkeit im beruflichen Alltag in Form des von uns entwickelten *Trainings Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA)*, mit dem ein Ausweg aus der Stress- und Burnoutfalle möglich ist.

Muße müssen wir wieder lernen, damit die Zeit der Muße ebenso lustvoll wird wie die Zeit der Herausforderung.

*Manfred Nelting*

Cornelia Löhmer & Rüdiger Standhardt  
Anidri, im Mai 2012

