

Lilian N. Güntsche

Achtsamkeit in digitalen Zeiten

Ein persönlicher Wegweiser
für mehr Ruhe in
der Beschleunigung



Springer

Achtsamkeit in digitalen Zeiten

Lilian N. Güntsche

Achtsamkeit in digitalen Zeiten

Ein persönlicher Wegweiser für mehr Ruhe
in der Beschleunigung



Springer

Lilian N. Güntsche
THE DIGNIFIED SELF
Berlin, Deutschland

ISBN 978-3-658-11089-5

ISBN 978-3-658-11090-1 (eBook)

DOI 10.1007/978-3-658-11090-1

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

© Springer Fachmedien Wiesbaden 2017

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Illustration mit freundlicher Genehmigung von Celia Krietsch, Berlin

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer ist Teil von Springer Nature

Die eingetragene Gesellschaft ist Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

Danksagung und Widmung

Dieses Buch ist all jenen gewidmet, die eine positive Zukunft gestalten und jetzt und heute damit beginnen möchten. Ich danke zuallererst Ihnen, dafür, dass Sie dieses Buch erworben haben und es lesen. Das ist das größte Geschenk für mich von allen! Mein Dank gilt zudem meinem fantastischen Verlag Springer, der so offen und agil war, neue Wege eines Sachbuches zu gehen. Ich danke insbesondere meinem Lektor Rolf-Günther Hobbeling, der mir vom ersten Moment meiner Idee bis zur Veröffentlichung des fertigen Buches stets mit Vertrauen, Begeisterung und Unterstützung begegnete.

Ein besonderer Dank gilt meiner Familie, meinen Freunden und Lieblingsmenschen, die mich täglich, ob virtuell oder persönlich, mit Liebe und Mitgefühl entlang der Straße des Lebens begleiten. Ich danke meinem Vater für die tollen Gespräche und Impulse. Insbesondere danke ich meiner Mutter für den endlosen Glauben an mich und die Inspiration ein Buch zu schreiben, indem sie es mir selbst vorgelebt hat.

Ich danke meiner talentierten Illustratorin Celia Krietsch, die meine Gedanken in kreative Zeichnungen transportiert hat. Ich danke Daniel Augsten für das Geleitwort eines beispielhaften „mindful“-Managers. Ich danke meinen geschätzten Interviewpartnern: Karina Leute, Jonathan MacDonald, Inmaculada Martinez, Anja Nothelfer, Stefanie Palomino, Heike Scholz, Humberto Schwab, Gabriela Seir und Rudy De Waele – für das Teilen ihrer wertvollen Gedanken in diesem Buch. Menschen wie Euch lassen mich an eine positive Zukunft glauben. Ich danke Carmen Köhler und Christa Witt für die konstruktive Durchsicht meiner Manuskripte. Ein besonderer Dank gilt Heike Scholz für ihr Vertrauen und die Unterstützung dabei, meinen Traum von „The Dignified Self“ Realität werden zu

VI Danksagung und Widmung

lassen. Ich möchte auch der Community und den Kooperationspartnern von The Dignified Self danken für die Hilfe, mehr Achtsamkeit in digitalen Zeiten zu kultivieren.

Ich danke all jenen Menschen und Momenten, die mir auf meinen Reisen und Etappen des Lebens Inspirationen sind. Ich danke allen Instituten, Organisationen und Bewusstseinslehrern, die die Kunst der Achtsamkeit und somit mehr Ruhe in der Beschleunigung fördern. Ich danke dem Zukunftsinstitut für ihren Zukunftsreport, der mir in vieler Hinsicht aus der Seele spricht. Und ich danke Eckhart Tolle für das Buch „The Power of Now“ – es war der Beginn meines Erwachens.

Abschließend gilt mein Dank der Gegenwart, denn sie ist der Fokus meiner Wirklichkeit.

Geleitwort von Daniel Augsten

Ist Achtsamkeit im Management eigentlich nur ein neuer Hype, wenn schon das „Time Magazin“ von der sogenannten Achtsamkeitsrevolution spricht, oder ist es vielleicht eher ein Zeichen für eine bewusste Veränderung der Leadership-Kultur erfolgreicher Organisationen wie zum Beispiel Google, Apple, Medtronic, um nur einige zu nennen. Meine persönliche Sicht darauf ist eher Letzteres, auch wenn wir in deutschen Unternehmen noch am Anfang dieser Entwicklung stehen. Genau aus diesem Grunde freue ich mich mit meinen persönlichen Erfahrungen und insbesondere aus meiner Rolle als Manager, am Buch von Lilian N. Güntsche mitwirken zu dürfen.

Als ich vor über 15 Jahren in der Digitalbranche, genauer in der Mobilfunkbranche, gestartet bin, war dies sicher noch nicht so. Mein Motto und die Einstellung vieler um mich herum waren im Wesentlichen immer „höher, schneller und weiter“ und vermutlich habe ich selbst meinen unbewussten Beitrag zur „always on“-Kultur geleistet, indem ich Anfang der 2000er Jahre eines der beliebtesten Manager Gadgets namens „Blackberry“ in Deutschland eingeführt habe. Nach zahlreichen Stationen im In- und Ausland mit verschiedenen Technologieunternehmen hat mich der digitale Wandel in Unternehmen über Jahre begleitet und heute führe ich selbst ein Unternehmen mit mehreren hundert Mitarbeitern innerhalb eines der größten Medienkonzerne und unterstütze namhafte Unternehmen beim digitalen Marketing und der digitalen Transformation.

Gerade in der jetzigen Phase, in der die digitale Transformation nahezu jede Branche erfasst und damit die Technologie gefühlt immer stärker in den Vordergrund rückt, erhält das Thema Achtsamkeit eine immer wichtigere Bedeutung. Hier geht es vor allem um den verantwortungsvollen Umgang

mit Technologie und der (eigenen) Gesundheit sowie der zur Verfügung stehenden Zeit für die Menschen, die für die Führungskräfte in Unternehmen verantwortlich sind. Manager und Unternehmen sollten sich dem Thema gerade deswegen widmen, weil es hierbei im Gegensatz zum Management, welches eher die Effektivität und die Effizienz im Fokus hat, um ein Leadership-Thema handelt, das heißt der Frage, wie man erfolgreich Veränderungen managt und hier insbesondere die aktuellen Herausforderungen der digitalen Transformation in den Unternehmen. Mit John Kotter, Professor der Harvard Business School und Bestseller Autor für Veränderungsmanagement, konnte ich kürzlich selbst darüber sprechen, dass es beim „Leadership“ vor allem um das „Einschlagen der richtigen Richtung“ (setting directions) geht. Mit dem Fokus auf einen achtsamen oder „mindfulness“ Leadership, werden daher Führungsqualitäten wie zum Beispiel Empathie, Kreativität sowie emotionale Intelligenz zunehmend wichtiger, wenn sie die digitale Veränderung ihres Umfelds erfolgreich bewältigen möchten. Gegenwärtig haben insbesondere deutsche Unternehmen und Führungskräfte bei Themen wie Empathie und emotionale Intelligenz noch deutlichen Nachholbedarf und sollten daher gerade die Chance ergreifen, sich stärker dem Thema Achtsamkeit für ihre Mitarbeiter öffnen.

Lilian N. Güntsche schafft mit ihrem Buch genau diese Brücke, da sie als erfolgreiche Unternehmerin und Künstlerin sehr pragmatisch und authentisch und eben nicht esoterisch, sondern dieses Thema humorvoll und durchaus kritisch betrachtet. Es eignet sich daher sowohl für den technologieverliebten Geek sowie jeden Berufstätigen, der nicht zwangsläufig Manager sein muss, um Achtsamkeit im digitalen Zeitalter in das eigene Hier und Jetzt zu integrieren. Aus diesem Grunde unterstütze ich auch persönlich die Initiative von „The Dignified Self“ und habe hier bereits in einem Podcast-Interview mit dem Titel „Happiness-Injektion für Manager“ mit der Autorin dieses Buches und Gründerin von The Dignified Self einen regen und interessanten Austausch geführt (The Dignified Self 2016a). Wir müssen lernen, viel bewusster und achtsamer mit Technologie im beruflichen wie privaten Kontext umzugehen, ohne die Nutzung der Technologie pauschal zu verteufeln. Lilian N. Güntsche ist quasi ein Pionier zu diesem Thema und es ist erfrischend zu sehen, wie sie dieses Thema sehr undogmatisch und vielseitig beleuchtet.



Abb. 1 Foto Daniel Augsten

Daniel Augsten

Geschäftsführer Solution Group Digital Marketing, Bertelsmann

Daniel Augsten ist seit über 15 Jahren in der Digitalbranche tätig. Als Geschäftsführer bei der Bertelsmann Gruppe im Bereich Digital Marketing, ist Daniel zurzeit verantwortlich für mehr als 500 Mitarbeiter mit denen er unter anderem die Entwicklung und Umsetzung von digitalen Marketingstrategien bei namhaften Unternehmen vorantreibt. Davor war Daniel in verschiedenen

Managementrollen in der ICT Branche aktiv, auch war er bei der Deutschen Telekom Gruppe verantwortlich für B2B-Marketing und das ICT-Geschäft in Europa sowie für globale Partnerschaften und Ventures mit Start-ups. Während seiner Zeit in einer Strategie- und Technologieberatung hat er unter anderem Mobile Unternehmen im Ausland aufgebaut. Er bezeichnet sich daher auch gerne als Mobile Urgestein der ersten Stunde. Daniel hat an der WHU – Otto Beisheim School of Management und Kellogg School of Management an der Northwestern University studiert und während der vergangenen Jahre an den verschiedensten Orten gelebt und gearbeitet, wie zum Beispiel in Lateinamerika, dem Mittleren Osten und kurzzeitig auch in Asien. Inzwischen lebt der gebürtige Rheinländer mit seiner Familie in Niedersachsen.

Vorwort

Warum schreibt eine Medienökonomin und Digitalberaterin ein Buch über Achtsamkeit? Ok, sie hat auch einen Hang zur Kreativität. Aber dennoch: Wo ist die Verbindung? Gerade ist sie als Entrepreneur doch ein Workaholic ohnegleichen. Was hat sie mit Achtsamkeit am Hut? Sie isst Fleisch, ist eher gesellig, fehlt selten auf einer Veranstaltung und arbeitet mit großen Markenunternehmen. Sind achtsame Menschen nicht eher ruhig und zurückgezogen, essen vegan und leben weitestgehend ohne materielle Dinge? Gestern predigte sie als Mobile Marketing-Fachfrau doch noch „Always-On“. Warum jetzt auf einmal den achtsamen Umgang mit Technologie? Gerade sie ist doch in der digitalen Branche zu Hause, sehr aktiv in sozialen Netzwerken und selten ohne ein Smartphone zu sehen. Und was hat Achtsamkeit eigentlich mit der digitalen Transformation und Leadership-Fähigkeiten zu tun? Was bedeutet „Achtsamkeit“ überhaupt und warum schmückt dieser Begriff heute bereits Titelseiten großer Publikationen? Wie passt das alles zusammen?

Ich entspreche vermutlich nicht den anderen Yogis, Gurus und Stereotypen, die wir meist über Achtsamkeit reden hören. Ich bin ein Advokat der Zukunft und ein Ritter der Gegenwart in einer Zeit der Ablenkung. Gewissermaßen bin ich auch ein „Teilzeit-Baum“ und ein „selbstbewusstes Zebra“, aber dazu später mehr. Der Grund dieses Buches über Achtsamkeit in digitalen Zeiten ist meine Überzeugung, dass wir an einem wichtigen Scheideweg unserer Zeit angekommen sind, der maßgeblich über die Rolle der Menschheit in der Zukunft entscheiden wird. Und hierfür bedarf es einer dafür dringend erforderlichen Kraft: Achtsamkeit. Es handelt sich hierbei um die

„einfache“ aber mächtige Fähigkeit, in der Gegenwärtigkeit zu leben und diese bewusst wahrzunehmen. Achtsamkeit ist in unserer schnelllebigen Zeit rar, aber es ist ein „Must-have“ geworden, um sich seine Poleposition auch morgen noch zu sichern. Wenn Sie Achtsamkeit also noch immer mit im Schneidersitz sitzen, Räucherstäbchen anzünden, „Omm“ singen“ und esoterischen Hippies assoziieren, dann ist es höchste Zeit für ein Update Ihres menschlichen Betriebssystems. Auch ich habe mal so gesprochen und kann mich daher gerade in diese Weltanschauung nur zu gut hineinversetzen, doch ist dieses Klischee von Achtsamkeit heute längst überholt. Denn wissen Sie was Steve Jobs, Oprah, George Lukas, David Lynch und Clint Eastwood gemeinsam haben? – Meditation.

Viele erfolgreiche Menschen, so auch vermehrt Führungskräfte großer Konzerne, schwören bereits auf die Praktiken der Achtsamkeit, zu denen unter anderem auch Meditation gehört. Darin finden sie eine Quelle ihrer Konzentration und Energie. Achtsamkeit hat die Leistungsgesellschaft erreicht und wurde kürzlich durch Vordenker Matthias Horx vom Zukunftsinstitut sogar zum „Megatrend“ erklärt (Horx 2016, S. 6). Gerade in unserer technologisch geprägten Welt ist es wichtiger denn je geworden, Menschlichkeit und die Verbindung zu uns selbst wieder zu erlangen – und nicht nur zu unseren Smartphones und sozialen Netzwerken. Achtsamkeit begünstigt die Verbesserung zwischenmenschlicher Beziehungen und die Steigerung der Kreativität (Harvard Business Manager 2014, S. 36 ff.). Und es sind gerade solche menschlichen Fähigkeiten und Features, die uns im Roboter-Zeitalter einen entscheidenden Wettbewerbsvorteil verschaffen können (WeForum 2016). Denn: „Alles, was nicht automatisiert oder digitalisiert werden kann, steigt dramatisch im Wert“ (Leonhard 2016, S. 29). So auch Achtsamkeit.

Ich lade Sie dazu ein, einer Autorin zuzuhören, die 35 Jahre alt, seit über einem Jahrzehnt in der digitalen Welt tätig ist und sich vor einigen Jahren selbst kaum noch hören konnte inmitten des „Lärms“ des Alltags. Heute sind mein gegenwärtiges Bewusstsein und meine Intuition wichtige Berater täglicher Entscheidungen. Ich bin dadurch erfolgreicher, gesünder, effizienter und glücklicher. Denn ich habe eine Formel für mehr Ruhe in der Beschleunigung gefunden und diese nennt sich „Achtsamkeit“. Ich bin immer noch ein Fan der Digitalisierung und immer noch ein Workaholic, aber eben ein achtsamer. Als jemand, der seit 2004 die Mobile Branche mitgestaltet, sehe ich es heute als meine Verantwortung, Menschen dabei zu unterstützen, der heute dominanten Währung der Geschwindigkeit und Daten im gelebten Alltag mehr Menschlichkeit und Ruhe entgegenzusetzen zu können. Deshalb habe ich im letzten Jahr „The Dignified Self“ ins Leben

gerufen – eine Initiative für mehr Achtsamkeit in der digitalen Zeit. Der Blog dazu ist erreichbar im Web (thedignifiedself.com) und ich werde sicher an der einen oder anderen Stelle im Verlauf dieses Buches darauf verweisen (The Dignified Self 2016b).

Das Buch, das Sie nun lesen, ist vermutlich anders als andere Bücher. Es ist weder ein reines Achtsamkeit-, noch Technologie-Lehrbuch. Es ist eine Fusion dieser Welten. Man könnte es wohl als eine Art persönliches „Mindful-Pedia“ beschreiben, das Einblicke und Impulse für die moderne Interpretation der Achtsamkeit (im Englischen: Mindfulness) liefert. Es geht in diesem Buch weniger um die statistische Aufreihung von Fakten, sondern um das Schildern von Erlebtem und Erlernten sowie das Erleben und Anwenden für sich selbst. Achtsamkeit ist nichts, das wir uns anlesen können. Es ist ausschließlich spürbar. „Being mindful is not a matter of thinking more clearly about experience; it is the act of experiencing more clearly“ (Huffington Post 2016). Ich persönlich nenne es auch gerne: „Learning by Being“.

Ich möchte Ihnen mit diesem Buch aufzeigen, dass auch ehrgeizige Menschen, die in der kapitalistischen Wirtschaftswelt agieren, achtsam sein können, ohne nur noch in Yoga-Hosen zur Arbeit zu erscheinen oder gar ihren Beruf verlassen zu müssen. Ich möchte Ihnen aufzeigen, dass selbst jemand, der immer skeptisch gegenüber Meditation war, darin seine Faszination und eine wertvolle Quelle der Energie finden kann. Ich möchte Ihnen aufzeigen, wie Sie durch Achtsamkeit eine gesunde Mischung aus virtuellem und realem Leben herbeiführen und trotz konstanter Veränderung ruhiger, erfolgreicher und glücklicher werden können. Alles was Sie suchen, ist bereits da. Sie müssen sich dessen nur bewusst werden. Ich bin davon überzeugt, dass Sie nicht aussteigen müssen, um anzukommen.

Dieses Buch ist eine Bestandsaufnahme des Jetzt und ist geprägt von persönlichen Geschichten und Storytellings, gepaart mit Lyrik und Illustrationen, Praxisbeispielen, Tipps und Interviews mit geschätzten Branchenkollegen aus der Technologie- und Bewusstseinsszene. Ich möchte Ihnen somit ein Tool-Kit an die Hand geben, das das Thema Achtsamkeit für Sie greifbarer werden lässt. An dieser Stelle sei auch gesagt, dass die digitale Branche sich leider vieler „Denglischer“ Begriffe bedient, die auch den Alltag stark bestimmen, wenn Sie in dieser Branche tätig sind. Deshalb kann es sein, dass Ihnen relativ häufig das eine oder andere englische Wort in diesem Buch begegnet.

Ich gratuliere Ihnen, dass Sie dieses Buch lesen. Und zwar deshalb, da Sie sich selbst wertvoll genug sind, sich in den Mittelpunkt einer Technologiewelt zu stellen und sich die Möglichkeit einräumen, einmal selbst die „laufende

Software“ zu sein, die sich entwickeln darf. Es zeigt, dass Sie ein reflektierter und agiler Mensch sind. Wir sind alle ein „Work-in-progress“. Warum also nicht teilen, was wir auf unserem Weg erleben? Ist das nicht Teil der heutigen „Sharing-Gesellschaft“? Letztendlich ist doch keiner von uns als Jedi geboren!

Lassen Sie mich als Digital-Strategin, die dafür engagiert wird, Unternehmen erfolgreich in der Zukunft zu positionieren, mit diesem Buch Ihren Blick auf die Gegenwart richten und Ihnen von einer Kraft erzählen, die sich Achtsamkeit nennt. Einer Superforce, wie sie auch die Jedi-Ritter beherrschen, und die wir heute kultivieren und erleben dürfen, um uns nicht selbst auf der digitalen Überholspur zu verlieren. Denn es wird Zeit für mehr Fokus in der Informationsüberflutung, für Beständigkeit im Wandel, für Positivität und Empathie in der Kritik- und Konkurrenzgesellschaft, für Menschlichkeit in der Maschinerie, für Ankommen ohne auszusteigen und vor allem: Für mehr Ruhe in der Beschleunigung. Also machen Sie sich bereit für Ihr Mindfulness-Update! Ich freue mich auf die gemeinsame Reise mit Ihnen...

Berlin, Deutschland

Lilian N. Güntsche

Literatur

- Harvard Business Manager (April 2014) Work-Life-Balance. Achtsamkeit, im Interview mit Ellen Jane Langer, Redakteurin A. Beard der Harvard Business Review, Harvard Business Publishing
- Horx M (2016) Gibt es einen Megatrend Achtsamkeit? Zukunftsreport 2016. Zukunftsinstitut, Frankfurt a. M. <https://onlineshop.zukunftsinstitut.de/shop/zukunftsreport-2016/>. Zugegriffen: 1. Apr. 2016
- Huffington Post (2016) Minds matter: mindfulness is the key to success. http://www.huffingtonpost.com/stedman-graham/minds-matter-mindfulness_b_6455604.html. Zugegriffen: 19. Apr. 2016
- Leonhard G (2016) Die Beziehung zwischen Mensch und Maschine wird neu definiert, PDF. gerdleonhard.de. Zugegriffen: 15. Apr. 2016
- The Dignified Self (2016a) Interview „Happiness-Injektion für Manager“. <http://thedignifiedself.com/de/happiness-injektion-fuer-manager-podcast-interview-mit-daniel-augsten/>. Zugegriffen: 19. Apr. 2016
- The Dignified Self (2016b) Vision und Mission. <http://thedignifiedself.com/de/vision-mission/>. Zugegriffen: 2. Feb. 2016
- WeForum (2016) The 10 skills you need to thrive in the Fourth Industrial Revolution. <https://www.weforum.org/agenda/2016/01/the-10-skills-you-need-to-thrive-in-the-fourth-industrial-revolution/>. Zugegriffen: 4. Mai. 2016

Inhaltsverzeichnis

1	Vom Smartphone zurück zum Moleskine.	1
1.1	Das Update meines Avatars	3
1.2	Ab jetzt immer im „Jetzt“	5
1.3	Every day is a Friday: Von einem fremdbestimmten zum selbstbestimmten Leben	11
1.4	Der freie Fall ins Loslassen	15
1.5	Selbstliebe: Sage „nein“ zu anderen – „ja“ zu Dir selbst	21
1.6	Einführung in die Meditation	27
1.7	Der spirituelle Kapitalismus und die Achtsamkeit-Technologie-Fusion	36
1.8	Das Teilzeit-Baum-Konzept	41
1.9	Reizüberflutung: Von „mind full“ zu „mindful“	43
	Literatur	52
2	Die 7 Ebenen der Achtsamkeit	57
2.1	Die Beziehungsebene der Achtsamkeit	60
2.2	Die Bewegungsebene der Achtsamkeit	65
2.3	Die Ritualebene der Achtsamkeit	73
2.4	Die Ebene der Stille der Achtsamkeit	79
2.5	Die Erschaffungsebene der Achtsamkeit	85
2.6	Die Kreativitätsebene der Achtsamkeit	93
2.7	Die Aktivistenebene der Achtsamkeit	99
	Literatur	103

3	Von Selfie zu Self: Achtsamkeit im schnelllebigen Wandel	107
3.1	The Dignified Self – eine Initiative für mehr Achtsamkeit in der digitalen Zeit	113
3.2	The Dignified, Quantified und Augmented Self.	118
3.3	Die Erhaltung der Menschlichkeit im Roboter-Zeitalter . . .	125
3.4	Würde und Werte	134
3.5	Der Human-Scrum-Ansatz: Achtsamkeit als agiles Konzept.	142
3.6	Das Walt-Disney-Modell als Werkzeug für Kreativität	147
3.7	Mindful Management: Achtsamkeit als Leadership-Mindset	150
3.8	Mobile Mindfulness: Mobile Apps für mehr Achtsamkeit im Alltag	154
	Literatur	160
4	Auf dem Weg zum authentischen Selbst.	167
4.1	Das Zebra-Modell	170
4.2	Die Lektion der Glasperlen	175
4.3	Angst als wertvoller Verbündeter	177
4.4	Die persönliche Glücksskala.	180
4.5	Aktivieren der Energieressourcen	186
4.6	Loslassen, vertrauen, ankommen	189
	Literatur	198
5	Das AiA-Modell für mehr Achtsamkeit im Alltag	201
5.1	Achtsamkeit-Tipps für den täglichen Gebrauch	203
5.2	Achtsamkeit-Tipps für den regelmäßigen Einsatz.	206
5.3	Achtsamkeit-Tipps bei der Arbeit.	209
5.4	Achtsamkeit-Tipps in der Führung	214
5.5	Achtsamkeit-Tipps in stressigen Situationen.	220
5.6	Achtsamkeit-Tipps in zwischenmenschlichen Situationen	222
5.7	Achtsamkeit-Tipps mit digitalen Medien	227
5.8	Persönliche Fragestellungen für mehr Achtsamkeit im Alltag	232
	Literatur	237
6	Mindfulness Update installiert	239
6.1	Yoda-Weisheiten für jeden Tag	241
6.2	Die Magie der Worte	244
	Literatur	249

7	Stimmen aus der Praxis	251
7.1	Interview mit Karina Leute – Director Partnerships Marketing, HRS: Über Vertrieb und die empathische und Werte-orientierte Geschäfts- und Mitarbeiterbeziehung	254
7.2	Interview mit Jonathan MacDonald – Professional Speaker & Founder Thought Expansion Network: Die Relevanz von Achtsamkeit und Gedankenimpulse für mehr Menschlichkeit und bessere Führung in Zeiten des digitalen Wandels (in englischer Sprache)	261
7.3	Interview mit Inmaculada Martinez – Technologieexpertin und Wissenschaftlerin: Bedeutung und Wirkung von Achtsamkeit im Gehirn, Mantras als Programmiersprache und Auswirkungen der künstlichen Intelligenz (in englischer Sprache)	270
7.4	Interview mit Anja Nothelfer – Achtsamkeitstrainerin und Heilpraktikerin: MBSR – Achtsamkeit zur Stressreduktion, im Berufsumfeld, für Manager und Co.	277
7.5	Interview mit Stefanie Palomino – Co-Founder und Partner von the red lab: Achtsame Ernährung mit Ayurveda, Meditation, Tai-Chi und die Bedeutung von Achtsamkeit in der digitalen Zeit	287
7.6	Interview mit Heike Scholz – Gründerin Mobile Zeitgeist/Partnerin The Dignified Self: Beispiele & Tipps für den achtsamen Umgang mit Technologie und die Kunst des Loslassens.	294
7.7	Interview mit Humberto Schwab – Philosoph der modernen Zeit: Werte, Würde und die Bedeutung von Philosophie in der modernen Zeit (in englischer Sprache)	301
7.8	Interview mit Gabriela Seir – Head of Digital, Coca-Cola: Die Bedeutung von Agilität, Achtsamkeit und Empathie in der Führung in Zeiten der digitalen Transformation	307
7.9	Interview mit Rudy De Waele – Change Agent & Speaker, Autor, Shift 2020: Die Bedeutung künstlicher und emotionaler Intelligenz, Werte & die Zukunft der Arbeit (in englischer Sprache)	314
8	Anhang	321
8.1	Achtsamkeit-Fotostrecke – Bilder sagen mehr als 1000 Worte.	321

Über die Autorin



Lilian Naomi Güntsche

Gründerin THE DIGNIFIED SELF und Güntsche Concepts.

Lilian N. Güntsche, CEO & Founder von Güntsche Concepts und THE DIGNIFIED SELF ist seit über zehn Jahren im Marketing- und Kommunikationsumfeld der Technologie- und Medienbranche aktiv. Sie unterstützt namhafte Unternehmen in der digitalen Strategieentwicklung, Projektsteuerung und im Marketing. Lilian N. Güntsche, Dipl.-Medienök. (FH), ist zudem Autorin und Sprecherin zum Thema Achtsamkeit sowie Jurymitglied in verschiedenen Branchengremien zu den Themen Mobile Health und Innovationen. Sie hat eine Leidenschaft für Gesang, Meditation, Yoga und Reisen und lebt in Berlin.

Mehr unter www.thedignifiedself.com.

Lilian N. Güntsche hat eine große Leidenschaft dafür immer Neues zu lernen. Sie hat daher diverse Ausbildungen und Trainings absolviert. Zudem engagiert sie sich für Themen der Gesundheit, Bildung und Potenzialentfaltung von Menschen. Nachfolgend eine Auswahl ihrer Aktivitäten und Abschlüsse:

Aus-/Fortbildung & Trainings

- High School Diploma (Honors) Girard Academic Music School, Philadelphia
- Abitur an der John-F. Kennedy School, Berlin
- Kauffrau für audiovisuelle Medien bei Bertelsmann Music Group (BMG)
- Diplom der Medienökonomie (FH), Rheinische Fachhochschule, Köln
- Gesangs- und Songwriting Ausbildung bei LeitTon Musik, München

XX Über die Autorin

- Zertifizierte Sprecherin der Deutsche Pop-Akademie, Berlin
- Scrum Master – Scrum Alliance (Agiles Projektmanagement)
- Prince II Practitioner, Köln (Projektmanagement Zertifizierung)
- Team-Management Führungskräfte Coaching bei Seven Principles AG
- Diverse Trainings im Bereich Persönlichkeitsentwicklung und -entfaltung
- Search Inside Yourself – Führungskräfte Training für Achtsamkeit bei Google/SIYLI
- NLP-Practitioner (Neurolinguistisches Programmieren) bei Kikidan Media
- MBSR-Mindfulness Based Stress Reduction bei Achtsamkeit des Herzens
- TM-Meditationstraining bei Transzendente Meditation Deutschland

Auszeichnungen und ehrenamtliche Tätigkeiten

- Jury-Mitglied in verschiedenen Award-Gremien für Mobile Education und Mobile Health
- Autorin verschiedener Blogs (unter anderem für mobile zeitgeist und Elephant Journal)
- Webby Award 2104 Advertising/Media [audi.de](https://www.audi.de) mit Audi & Razorfish
- Unterstützung gemeinnütziger Organisationen für Gesundheit, Tierschutz und Kreativität
- Aufnahme in das „Who’s Who“ Netzwerk (2015)
- Aufnahme in die National Honor Society, USA (1997)

Weitere Informationen unter

Website: thedignifiedself.com und guentsche-concepts.de

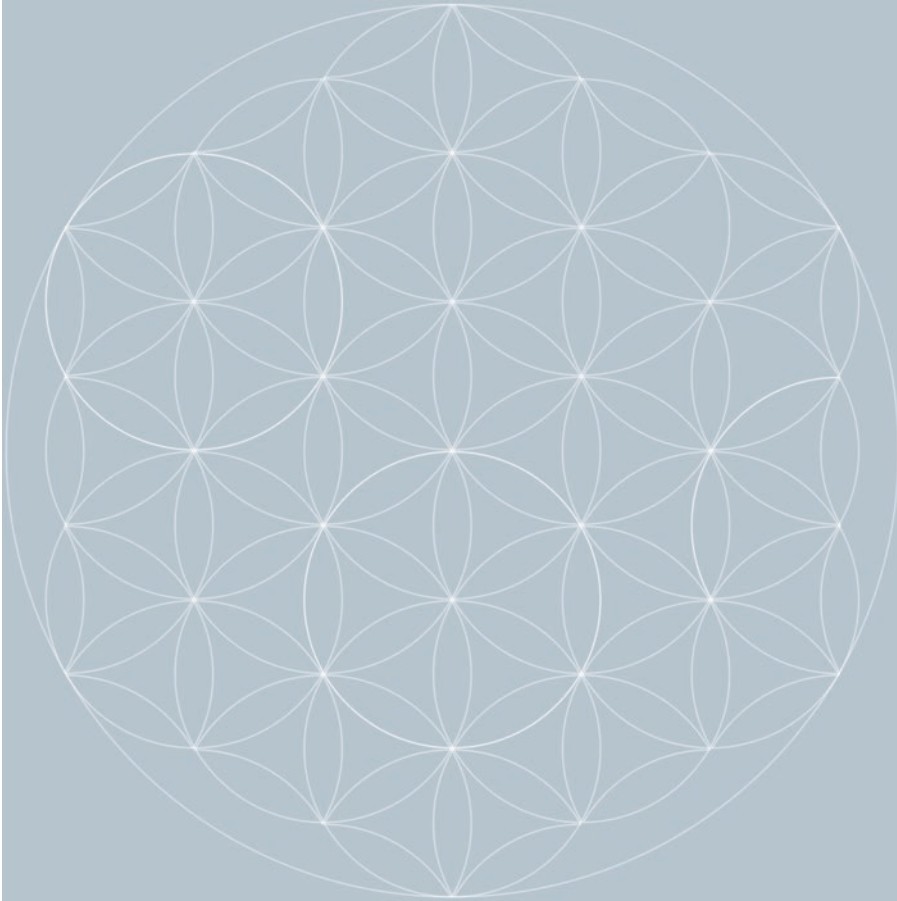
Twitter: @lilian_naomi / @dignifiedself

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1.1	Jetzt	5
Abb. 1.2	Friday-Mindset	13
Abb. 1.3	Der freie Fall ins Loslassen	20
Abb. 1.4	God give me patience. NOW!.	33
Abb. 1.5	Google Trends Entwicklung für den Begriff „Mindfulness“. (Google Trends 2016).	41
Abb. 1.6	Tree-Hug	42
Abb. 1.7	Von „mind full“ zu „mindful“	45
Abb. 2.1	Die 7 Ebenen der Achtsamkeit – basierend auf The Center for Contemplative Mind in Society. (Contemplative Mind 2016).	60
Abb. 2.2	Moderne „Kommunikation“	61
Abb. 2.3	Zwischenmenschliche Beziehungen in digitalen Zeiten.	63
Abb. 2.4	Vorsicht! Yoga gefährdet Ihre Probleme! (Yoga Festival in Berlin, 2015)	66
Abb. 2.5	Der Trend geht zum Teilzeit-Hund	71
Abb. 2.6	Digital-Cat	75
Abb. 2.7	The Power of „MEOW“	75
Abb. 2.8	Meditation: Jenseits der Wellen des Meeres.	82
Abb. 2.9	Die 7 Ebenen der Achtsamkeit zum Selbstgestalten	102
Abb. 3.1	Achtsamkeit-Workshop mit Führungskräften von The Dignified Self bei der Technologie-Konferenz RETHINK! ITEM Europe 2016 in London.	114
Abb. 3.2	The Dignified Self – Treffen von Gründerin Lilian N. Güntsche und Partnerin Heike Scholz in Berlin.	115

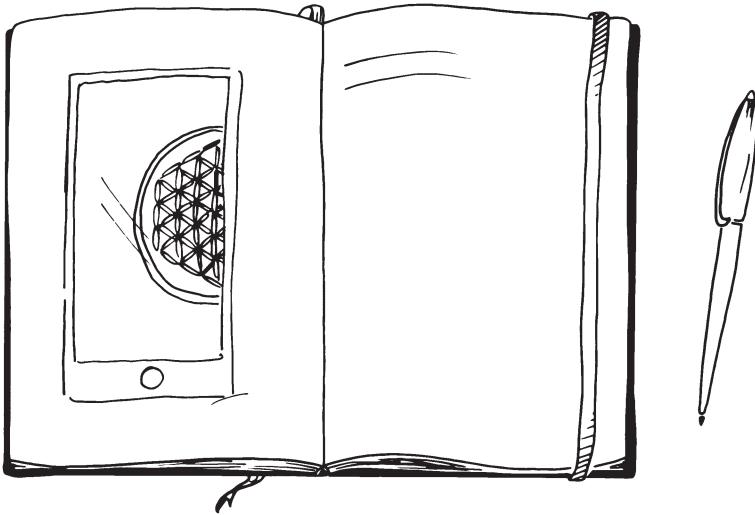
XXII **Abbildungsverzeichnis**

Abb. 3.3	Virtuelle Realitäten beim Mobile World Congress 2016 @Samsung Stand	121
Abb. 3.4	Yoga: Because some answers can't be found by Google	123
Abb. 3.5	Die Roboter sind los! Hier auf der Web Summit in Dublin 2015.	128
Abb. 3.6	Mobile Mindfulness	155
Abb. 3.7	Innere Ruhe	160
Abb. 4.1	Be happy!	186
Abb. 4.2	Ankommen in einer Mondlandschaft im Meer	197
Abb. 5.1	Achtsamkeit im Alltag (AiA)	202
Abb. 6.1	Always-Omm! Mindful Mode aktiviert.	241
Abb. 6.2	Yoda: „Achtsam sein, du musst!“	242
Abb. 6.3	Alles in seiner Zeit	249



1

Vom Smartphone zurück zum Moleskine



Zusammenfassung Das Kapitel „Vom Smartphone zurück zum Moleskine“ stellt die Autorin als Person vor, die ein Update ihres Avatars erfährt, der nun das neue Feature „Achtsamkeit“ erhalten hat. In greifbaren Anekdoten wird der Weg dorthin inklusive der Überwindung von alten Mustern und Vorurteilen gegen Meditation und Achtsamkeit erlebbar. Auch Themen wie Loslassen, Selbstwirksamkeit und Selbstliebe, die eine wichtige Voraussetzung bilden und im engen Verhältnis zu einem achtsamen Leben stehen, werden besprochen. Der Begriff der Achtsamkeit (im Englischen: Mindfulness) wird erklärt und es werden wichtige Bewusstseinslehrer wie Eckhart Tolle und Jon Kabat-Zinn vorgestellt. Die erste Meditationserfahrung wird durch eine Geschichte zum Erlebnis und mündet in einer Einführung in die Meditation, in der erste Vorteile sowie wichtiges Basiswissen erläutert werden. Das Kapitel widmet sich zudem dem Gedanken eines „spirituellen Kapitalismus“, den wir heute erleben und bietet die Wortschöpfung „Teilzeit-Baum“ als möglichen Kompromiss an. Abschließend wird die hohe Relevanz von Achtsamkeit in der digitalen Zeit erläutert – hier insbesondere in Bezug auf die Informationsüberflutung, die wir heute erfahren. Hierbei

werden erste Impulse gegeben, von „mind full“ (Kopf überfüllt) zu „mindful“ (achtsam) zu gelangen, um sich im Zeitalter der Ablenkung nicht im digitalen Kosmos zu verlieren.

Lange Zeit hatte ich das Gefühl, in einem rasend schnellen Zug zu sitzen, der nie anhält und aus dem ich nie aussteige. Die Aussicht aus dem Zugfenster ließ Bilder an mir vorbeifliegen wie im Fast-Forward-Modus. Alles passierte so rasend schnell, sodass das gerade noch Gesehene schnell wieder vergessen war. Und interessanterweise guckte ich auch selten aus dem Fenster, dafür hatte ich keine Zeit. Stattdessen war ich immer beschäftigt mit etwas, das den Namen „Arbeit“ trug. Wirklich bewusst und achtsam hinsehen tat ich selten und es störte mich auch nicht, dass alle Bildsequenzen nur so an mir vorbeisausten. Ganz im Gegenteil – mir konnte es eigentlich nicht schnell genug gehen, denn es gab doch noch so viel zu schaffen und zu erledigen und zu erreichen. So lebte ich viele Jahre und hatte dabei nie das Gefühl, etwas ändern zu müssen, eher den Wunsch, die Geschwindigkeit und rasante Inhaltsaufnahme in Form vorbeifliegender Eindrücke und Bilder noch zu beschleunigen. Bis auf einmal alles anders wurde...

Gespürt aus dem nichts kommend realisierte ich auf einmal, dass diese Zugfahrt mein Leben symbolisierte und ich reflektierte und dachte: „Warum fährt dieser Zug so schnell? Warum hält er nie an? Und warum schaut die Frau mit der so kindlichen Stupsnase eigentlich nie aus dem Fenster?“ Es war wie ein böser Traum aus dem ich erwacht war, als ich realisierte, dass ICH diese Frau war und dass ich nie aus dem Zug aussteigen konnte, ja sogar durfte. „Ich will raus!“, schrie ich innerlich. „Halt! Ich möchte bitte aussteigen!“ – aber es war als ob mich niemand hörte, und auch mein eigener Körper reagierte nicht. Ich steckte fest!

Heute, ungefähr zwei Jahre später, sitze ich tatsächlich gerade in einem Zug und fahre in meine Heimatstadt, Berlin. Die letzten zwei Stunden habe ich ausschließlich aus dem Fenster gesehen mit einem Lächeln im Gesicht und mich entschlossen, dieses Buch zu schreiben, das Manuskript verfasst in einem traditionellen Moleskine¹, das ich mir vorhin am Kölner Bahnhof gekauft habe. Trotz MacBook, Tablet und Smartphone habe ich mich für dieses Moleskine-Notizbuch entschieden, da es sich einfach gut anfühlt, ein analoges Produkt zu nutzen, echte Buchstaben zu Papier zu bringen (wie in

¹Die Marke Moleskine, die es seit 1997 gibt, legt legendäre Notizbücher von Künstlern und Intellektuellen der letzten zwei Jahrhunderte neu auf, von Vincent van Gogh bis Pablo Picasso, von Ernest Hemingway bis Bruce Chatwin (Moleskine 2016). Moleskine ist eine Marke für Notizbücher und Kalender, die von Moleskine SpA hergestellt werden.

alten Schulzeiten, lange vor dem Einstieg in den Beruf), die Haptik zu spüren und physische Seiten mit meinen Gedanken zu füllen. Da ich selbst in der digitalen Branche arbeite und diese auch durch und durch lebe, ist diese Entwicklung fast als eigenartig zu deuten, oder als untypisch für mich. Aber was ist schon typisch? Und was ist, wenn ich genau das „typische“ Bild, das Menschen von mir haben, etwas modifizieren möchte. In Digital-Deutsch würde man wohl sagen: Ich mache ein Update meines Avatars! „Möchten Sie das Update wirklich starten?“, flüsterte es. „Ja! ich will. Update starten.“

Zoooooooooom!
– Update abgeschlossen –.

1.1 Das Update meines Avatars

Den Text „Vom Smartphone zurück zum Moleskine“ schrieb ich in seiner Urform im Jahr 2010 – kurz bevor ich ein Jahr später meinen Job als Teamleiterin Mobile in einer Unternehmensberatung im Angestelltenverhältnis verließ, verschiedene verantwortungsvolle und hoch dotierte Angebote für Führungspositionen bei bekannten Unternehmen absagte und mich stattdessen entschied, mich selbstständig zu machen – ohne einer Projektzusage oder Erspartem. Ich war in diesem und dem Jahr zuvor diverse Male wegen starker Kreislaufprobleme umgekippt, bekam ständig Augen-Migränen und hatte viel zu hohe Cholesterinwerte. Eine stressbezogene Magenschleimhautentzündung sollte auch noch folgen. Aber ich fuhr immer weiter in meinem rasenden Zug, denn ich hatte doch noch so viel zu erreichen auf der Karriereleiter. 14 h Arbeit pro Tag, Dienstreisen, Fortbildungen (zuerst ein berufsbegleitendes Abendstudium von dreieinhalb Jahren, dann diverse Weiterbildungen und Coachings), einen Haushalt mit Freund und zwei Katzen und der Nebenberuf als Sängerin und Klingeltonproduzentin waren doch alles kein Problem für mich. Das ging schon... In einem ersten Versuch zur besseren Work-Life-Balance ging ich irgendwann mit meinem damaligen Freund zum Thai Chi. Ich dachte, das würde mich sicher beruhigen und mir Ausgleich schenken. Problem war nur, dass ich immer völlig abgehetzt von Meetings viel zu spät dort erschien und es mich einfach nur aggressiv machte, wenn die Menschen in sich ruhend, wie in Zeitlupe energetische Strömungen mit ihren Händen und Körpern formten und scheinbar dabei sehr glücklich waren. Mich stresste das nur noch mehr. Trotz erster großer Euphorie mit komplettem Outfit inklusive Thai-Chi-Schuhen (Ja. So etwas gibt es tatsächlich!) brach ich den Kurs daher kurze Zeit später

wieder ab. Das war doch was für Esoteriker, dachte ich damals. Die haben bestimmt alle keine richtigen Jobs. Wie falsch ich doch lag – aber das lernte ich erst viel später.

Irgendwann – und das war, glaube ich, mein letzter Zündstoff für den Wandel – sagte meine damalige Hausärztin nach einer Routine-Untersuchung: „Wenn Sie so weiterleben, bin ich nicht sicher, ob Sie Ihr 35. Lebensjahr erreichen werden!“ Dies traf mich sehr hart. Ich war damals noch keine 30 Jahre alt gewesen! Das Buch, das ich kurze Zeit später beschloss zu schreiben, schreibe ich nun fünf Jahre später als gedacht, aber der Samen wurde damals gepflanzt. Das Leben zieht einen immer wieder in einen rasenden Zug und zack! – schon wieder ist ein Jahr vorbei! Und es gibt immer einen Grund, warum wir gerade jetzt für bestimmte Dinge meinen, keine Zeit zu haben. Aber gleichzeitig gehört das vielleicht alles dazu. Es ist ein Prozess, zu sich zu finden und zu verstehen, dass Menschen, die die Ruhe leben und darin Frieden finden, nicht zwangsläufig alle Esoteriker sind. Auch muss es manchmal sehr laut scheppern, damit man endlich hört.

Der Aufbau meiner Selbstständigkeit als digitale Beraterin (Schwerpunkt Mobile) und Sängerin/Sprecherin hat jede Minute von mir eingenommen. Selbst und Ständig sagt man so schön. Und so war es eben auch. Aber Selbstständigkeit heißt auch, viel über sich selbst zu lernen, wo man ja schließlich ständig mit sich selbst zusammen ist. Diese Begegnung mit mir, die Herausforderungen, aber auch die Chancen darin, die Menschen, die mir auf dieser Reise begegnet sind und weiterhin tun – all das hat mich inspiriert, dieses Buch zu schreiben. Gerade als Digitalberaterin, wo es darum geht, Marken in einer Welt von ständigen Veränderungen, wechselnden Bedürfnissen und technologisch bedingten neuen Entwicklungen erfolgreich zu positionieren, ist es schwer geworden, einen Gang herunterzuschalten, mal stehen zu bleiben oder aus dem Zug auszusteigen. Es scheint normal geworden zu sein, gedanklich immer drei Schritte voraus zu sein und das Update des Updates des Updates zu fokussieren. Selten sind wir noch im Jetzt. Wir machen schließlich „Future Business“. Der Weg zur Ruhe in der Beschleunigung, Stabilität in der Veränderung, Menschlichkeit in der künstlichen Intelligenz und Achtsamkeit im technologiedominierten Zeitalter mit Smartphones und Always-On-Kultur ist eine Kunst, die wir neu lernen dürfen.

Das Update meines Updates verfasst nun diese Zeilen und freut sich, auch Ihnen vielleicht einen Impuls für Ihr nächstes Software-Update zu geben, welches als Zusatz-Feature nun das Thema „Achtsamkeit“ inkludiert.

1.2 Ab jetzt immer im „Jetzt“

Ich kann meinen Start in das „Leben im Jetzt“ witziger Weise dem Internet verdanken. Nichts anderes hätte ich allerdings bei einem Menschen mit meinem Beruf erwartet (vgl. Abb. 1.1). Eines Tages, vor einigen Jahren, wurde mir in dem sozialen Netzwerk Facebook auf einmal ein digitaler Werbeaner angezeigt, der mich auf ein Hörbuch von Eckhart Tolle aufmerksam machte. Es handelte sich hierbei um den Bestseller „The Power of Now“, zu Deutsch: „Jetzt! Die Kraft der Gegenwart. Ein Leitfaden zum spirituellen Erwachen“ (Tolle 2014). Nie zuvor hatte ich von dem Buch oder dem Autor gehört. Nie zuvor war ich ansatzweise mit dem Thema „Spiritualität“ in Berührung gekommen. Aber irgendwie weckte der Name und die Beschreibung meine Neugierde und so klickte ich auf „kaufen“. Eine Entscheidung, für die ich immer dankbar sein werde und die noch einen starken Einfluss auf mein Leben haben sollte.

Denn so lernte ich den Lehrer Eckhart Tolle kennen, der in mir einen entscheidenden Kanal öffnete. Ursprünglich stammt er aus Deutschland, lebt aber seit vielen Jahrzehnten in Vancouver. Sein Buch, das ich nun als Hörbuch besaß, wurde in 30 Sprachen übersetzt und ist mit fast einer Million verkaufter Exemplare ein internationaler Bestseller. Eckhart Tolle ist meiner Meinung nach einer der besten Bewusstseinslehrer. Er hat eine Sprache, die zugänglich ist und sympathisch zugleich. Er ist irgendwie eigenartig, ja gar witzig und sehr authentisch. Ist einfühlsam und fasziniert Millionen, so heißt es auch bei Amazon: „Millionen Leser weltweit haben Eckhart Tolles ‚Jetzt! Die Kraft der Gegenwart‘ verschlungen wie einen Krimi, selten hat ein spirituelles Buch in so kurzer Zeit solch hohe Auflagen erzielt“ (Amazon 2016). Kein Wunder, denn es ist meiner Ansicht nach eines der wertvollsten Bücher unserer Zeit. Dieses Buch hat mir die Augen geöffnet. Es war mein Erwachen. Das Erwachen in die Gegenwart. In anderen Worten: Der Start meines achtsamen Lebens.

Eckhart Tolle begleitet mich nun seit vielen Jahren und seine Lehren haben bis heute einen großen Einfluss auf mich. Gerade in der schnelllebigen Zeit heute hilft es mir immer wieder, ein paar Minuten des Hörbuchs

The image shows the handwritten text "Gestern Jetzt Morgen" in a cursive script. The word "Jetzt" is significantly larger and more stylized than "Gestern" and "Morgen", which are smaller and more straightforward. The strokes are fluid and connected, typical of a personal handwritten note.

Abb. 1.1 Jetzt

von „The Power of Now“ auf meinem Handy zu hören (Tolle 1997). Und Zack! Bin ich wieder im Jetzt. Ich habe durch dieses Buch das erste Mal nachvollziehen und auch erleben können, dass dieses Leben im „Jetzt“ ziemlich toll sein kann. Eigentlich klar, bei einem Autor, der „TOLL(e)“ heißt. Oder? Aber Spaß beiseite.

Was ist Achtsamkeit eigentlich?

„Mindfulness is the practice of being present in the moment“ (Huffington Post 2016). Zu Deutsch gesagt: Achtsamkeit bedeutet beim Döneressen nicht schon an den Kaugummi zu denken (Scharnig 2015). Achtsamkeit (im Englischen: Mindfulness) bedeutet, seine gesamte Aufmerksamkeit dem Hier und Jetzt zu schenken und mit sich und seinem Umfeld achtsam umzugehen. Achtsamkeit setzt den Fokus auf die Gegenwart. Nicht auf die Zukunft, nicht auf die Vergangenheit. Wir nehmen einfach wahr was ist. In diesem Moment. Ohne gedanklich schon wieder drei Schritte weiter zu sein (The Guardian 2016). Unserer Kultur ist dieser Zustand eher fremd, wir sind wohl eher geprägt durch permanente Vernetzung und „24-h Multitasking“ (Kabat-Zinn 1990). Wir meinen dies sei völlig normal. Ist das wirklich das neue normal? In Tolles Buch erklärt er wie folgt: „Sicherlich bist Du schon ‚Verrückten‘ auf der Straße begegnet, die unaufhörlich mit sich selber reden oder murmeln. Das ist gar nicht so verschieden von dem, was Du und all die anderen ‚Normalen‘ tun, ihr tut es nur nicht laut“ (Tolle 1997, S. 32). Irgendwo hat er recht, oder? Tolle bringt in seinem Buch zudem das gute Beispiel einer Person, die zum Arzt geht und sagt, dass sie Stimmen in ihrem Kopf hört. Sie würde dann vermutlich zum Psychiater geschickt werden. In Wirklichkeit ist es aber so, dass wir auf ähnliche Art Stimmen in unserem Kopf haben (Tolle 1997, S. 32). Diese Stimme oder Stimmen nennen sich unsere Gedanken. Mit der Kraft der Gegenwärtigkeit jedoch, der Achtsamkeit, erhalten wir die Fernbedienung zu unseren Gedanken und sie kennt nur einen Knopf: Stop. Mit Achtsamkeit haben wir die Macht, die unwillkürlichen Gedanken anzuhalten (Tolle 1997, S. 32). Tolle spricht hierbei auch von einem Zustand jenseits der Gedanken: „Dieses Erkennen von Ich bin, dieses Gefühl deiner eigenen Gegenwärtigkeit ist kein Gedanke. Es hat seinen Ursprung jenseits der Gedanken“ (Tolle 1997, S. 33). Das Anhalten der Gedanken gelingt uns nur dann, wenn wir unseren Fokus auf die Gegenwart richten, ohne uns von Erinnerungen der Vergangenheit, Wünschen oder Sorgen über die Zukunft einnehmen zu lassen. Wir bleiben einfach im Jetzt.

Tolle erklärt in seinem Buch im weitesten Sinne, dass wir Menschen die Tendenz entwickelt haben, in der Vergangenheit oder Zukunft oder gar in einer „Wenn, dann“ kreierte Wirklichkeit zu leben (Tolle 1997). Diese Gedankenzustände können auch dazu führen, dass wir uns viel zu viele Gedanken machen, teils sogar über Dinge, die noch nicht einmal eingetreten sind. Vielleicht stellen Sie sich vor, dass etwas schlecht laufen könnte oder schief geht. Diesen Zustand nennt man „sich Sorgen“ machen (Tolle 1997, S. 32) und er kann Stress verursachen. Menschen leiden heute unter den verschiedensten Stresssymptomen. Antworten wie „ich bin im Stress“ sind normaler Sprachgebrauch geworden. Unsere Generation ist doch eigentlich fast immer im Stress. „Der Druck, der auf unserem Dasein lastet, macht es immer schwieriger Zeit für das Sein zu finden und für Augenblicke des Nicht-Tuns“, so erklärt es der oft im Zusammenhang mit Achtsamkeit zitierte, amerikanische Medizinproufessors Jon Kabat-Zinn (Kabat-Zinn 1990, Einführung). Jon Kabat-Zinn hat es sich zu seiner Lebensaufgabe gemacht, Menschen durch Achtsamkeit von Stress zu heilen. Er hat hierfür das weltweit verbreitete MBSR-Programm entwickelt, das für Mindfulness Based Stress Reduction steht und von Tausenden Menschen absolviert wird. Im Rahmen eines der Interviews, das Sie in diesem Buch finden, können Sie mehr dazu sowie über die Wirkung dessen erfahren. Anja Nothelfer von Achtsamkeit des Herzens, bei der ich das MBSR-Programm durchlaufen habe, hat uns freundlicherweise ein paar Einblicke ihrer Erfahrungen als langjährige Achtsamkeitstrainerin gegeben. Dazu also später mehr. Auf der Website von Achtsamkeit des Herzens wird Achtsamkeit definiert als, sich dem unmittelbaren Augenblick mit einer nicht wertenden, annehmenden Haltung zuzuwenden (Achtsamkeit des Herzens 2016). Kabat-Zinn beschreibt Achtsamkeit als „eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein, bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen“ (Projekt Gesund 2016a). Es handelt sich um eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit, die absichtsvoll ist, sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht (statt auf die Vergangenheit oder die Zukunft), und nicht wertend ist (Wikipedia 2016). Der Vater der Achtsamkeit sagt zudem, dass Achtsamkeit ein lebenslanger Weg ist. Dieser führt nirgendwo hin – „nur in Ihr innerstes Sein“ (Kabat-Zinn 1990, Einführung).

Es ist der Weg vom Tun ins Sein

Achtsamkeit ist keine Modeerscheinung, selbst wenn sie heute vermehrt Beliebtheit erfährt in den Medien, es ist eine Lebenseinstellung, die das Sein und die Gegenwärtigkeit eines Moments in den Fokus stellt. Achtsamkeit

ist nicht gleich Multitasking, Achtsamkeit heißt, der einen Sache, die wir tun, unser vollstes Bewusstsein zu widmen. Achtsam heißt, etwas bewusst zu tun und zu erleben. Kennen Sie es, wenn Sie das Haus verlassen und sich nicht erinnern können, ob Sie die Herdplatte oder die Kaffeemaschine angelassen haben? Das ist das Gegenteil von Achtsamkeit. Wir schalten auf eine Art „Auto-Pilot“ um und erinnern uns nicht an das tatsächliche Tun. Das sind gute Beispiele dafür, dass wir uns nicht im Sein befinden. Und das liegt meist daran, dass wir gedanklich irgendwo in der Vergangenheit oder Zukunft waren. Nicht aber in der Gegenwart.

Ich weiß nicht, wie es Ihnen jetzt geht. Aber ich fühlte mich damals irgendwie ertappt. Ich fand es schwer meine Gedanken zu stoppen und im „Jetzt“ zu sein. Ich gehörte zu den Menschen, die tendenziell in der Zukunft lebten. Immer war ich gedanklich bei den nächsten Schritten, die ich erreichen wollte, die nächsten Stufen, die ich in meiner Karriere erklimmen wollte, dem nächsten Urlaub und der Zeit, wenn ich irgendwann mal Zeit haben würde. Ich denke, dies ist keine Seltenheit bei Menschen, die erfolgsorientiert, ehrgeizig und karriereorientiert sind. Und wenn Sie dazu noch in der digitalen Branche arbeiten sollten, wo es ja fast immer um die Zukunft geht, die wir mit neuen technologischen Möglichkeiten gestalten, werden Sie vielleicht sogar noch genauer wissen, wovon ich spreche. Ich war also der Typ Zukunft. Teilweise erwischte ich mich aber auch in der Vergangenheit. In Erinnerungen schwelgend und davon zehrend oder dessen verarbeitend. Das Gefühl, wirklich im Moment zu leben, war mir damals nicht vertraut. Umso mehr entdeckte ich mit der Zeit, wie gut es mir tat, dies zu üben und zu praktizieren. Heute lebe ich im Jetzt. Und es ist toll hier. Ich habe das Gefühl, sehr viel bewusster zu leben. Als ich anfang mein Bewusstsein immer auf den aktuellen Moment zu fokussieren, fiel mir auf, wie stark sich die Wahrnehmung bestimmter Dinge ändert. Sie wird viel intensiver. Sie fühlen mehr, sehen mehr, hören mehr, riechen mehr, schmecken mehr und leben mehr. Es ist fast wie eine Superkraft. „Achtsamkeit muss erfahren werden, um sie zu kennen“ (Gerner et al. 2016, S. 22).

Einen Geschmack des Erlebens bekommen Sie zum Beispiel indem Sie Menschen wie Eckhart Tolle lauschen. Er lebt nur noch in der Gegenwart und er hat eine ganz besondere Aura. Ich habe die Ehre gehabt, ihn einmal live bei einem Vortrag in Hamburg hören zu dürfen. In den USA wird er übrigens auch liebevoll „E.T.“ genannt. Und das passt auch irgendwie. Denn er erinnert tatsächlich irgendwie an ein Wesen, das nicht aus unserer Welt stammt. Sie sollten sich einmal ein paar seiner YouTube-Videos ansehen (YouTube 2016a), dann wissen Sie was ich meine. Auch der berühmte Schauspieler Jim Carrey liebt Eckhart. Eine sehr lustige und berührende

Ankündigung Tolles durch den Komiker, ist ebenfalls bei YouTube zu sehen. Hier umarmt Jim Carrey auch eine Blume auf der Bühne und spielt brillant mit den Klischees der Achtsamkeit (YouTube [2016b](#)). Eckhart Tolle ist ein bisschen wie ein Wesen, das fast schwebt und auf einer Ebene kommuniziert, das ein tieferes Bewusstsein der Menschen erreicht – sofern sie natürlich dafür offen sind. In Hamburg, wo ich ihn live erlebt habe, waren ca. 3000 Besucher offen dafür – während sich weitere Hunderte für die Online-Live-Übertragung anmeldeten. In kürzester Zeit war das Kongresszentrum komplett ausgebucht. Alles wegen eines gebückt laufenden, eher introvertierten Mannes, der mit einer Sonnenblume und einem Stuhl alleine auf einer großen Bühne sitzt und leise spricht. Dennoch öffnet er Millionen Menschen Herz und Seele und hilft ihnen bei der Evolution ihres menschlichen Bewusstseins. Die Besucher waren an jenem Tag gemischt – vom esoterischen Typ Hippie bis hin zum General Manager vom Großkonzern, von Kindern bis hin zu älteren Leuten – alles war vertreten und hatte an diesem Tag eines gemeinsam: Die Liebe und Begeisterung für die Worte und Weisheiten von Eckhart Tolle. Als er auf die Bühne kam, sprach er die ersten fünf Minuten kein Wort. Er schien die Stimmung des Raums förmlich in sich aufzusaugen. Während dieser Zeit herrschte absolute Stille im Saal. Ein irres Erlebnis. Und in kürzester Zeit entstand ein tiefes Gefühl der Verbundenheit im Raum, wie ich es selten gespürt habe. 3000 Menschen in einvernehmlicher Stille. Haben Sie so etwas schon einmal erlebt?

Tolle unterschied an diesem Nachmittag das oberflächliche, historische Ich („mein Leben“) und das tiefe Ich, das nicht konstituiert ist. Das oberflächliche Ich ist sehr stark beeinflusst von unserem Ego. Tolle beschreibt das Ego als das „falsche Selbst“, welches durch eine Identifikation mit dem Verstand geschaffen und gefüttert wird. Indem wir uns mit unserem falschen Selbst identifizieren, geraten wir aus der Balance. Für das Ego existiert die Gegenwart kaum. Es interessiert sich primär für die Zukunft und die Vergangenheit. Die Gegenwart nutzt es nur, um in der Zukunft etwas zu erreichen (Tolle [1997](#), S. 37). Das Verlassen einer Ego-getriebenen Weltanschauung beschrieb Tolle in Hamburg als das „Heraustreten aus den Gedanken“ und die Verankerung in der Dimension der Tiefe. Dies können wir in einem Zustand jenseits unserer Gedanken empfinden, der auch der Zustand des „No Mind“ genannt wird (Tolle [1997](#), S. 34). „Die Vorherrschaft des Verstandes ist nichts weiter als ein Stadium in der Evolution des Bewusstseins“ (Tolle [1997](#), S. 38). An dem Nachmittag mit Tolle wurden von ihm nachfolgende fünf Portale vorgestellt, die in ein tieferes Bewusstsein führen können.