



live

life
inspired
values

Verein die SPÄHRE

Stressmanagement durch Achtsamkeit

«Wir sind nicht gestresst,
weil wir keine Zeit haben.
Sondern wir haben keine Zeit,
weil wir gestresst sind.»

- Stefan Klein, Physiker & Philosoph

Pirmin Loetscher

Buchautor und Life-Coach, Achtsamkeitstrainer, Master in Kultur- & Eventmanagement

Aktuelle Projekte:

- Buchbestseller im Bereich Life-Coaching
- Gründer LIV – Life Inspired Values GmbH
- Diverse Business-Coaching Mandate
- Coach für Autogenes Training / Life Coaching
- Dozent HSL – Achtsamkeit & Mentales Training

- Produktionsleiter SEVEN
- Mitgründer diverser Musik- & Comedyfestivals



Es gibt keine
Unternehmen,
die Erfolg haben!

Es sind die Menschen,
die Unternehmen
zum Erfolg führen!

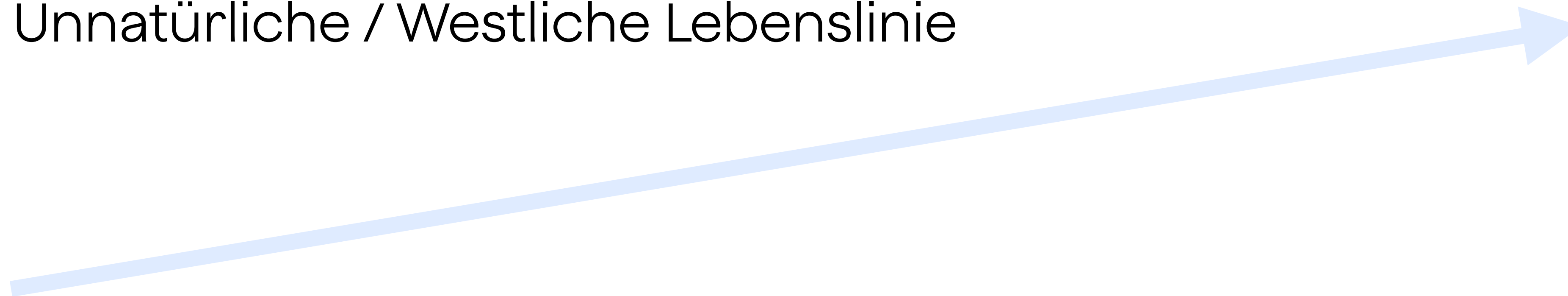
Wie achtsam bin ich?

Achtsamer Lebensrhythmus

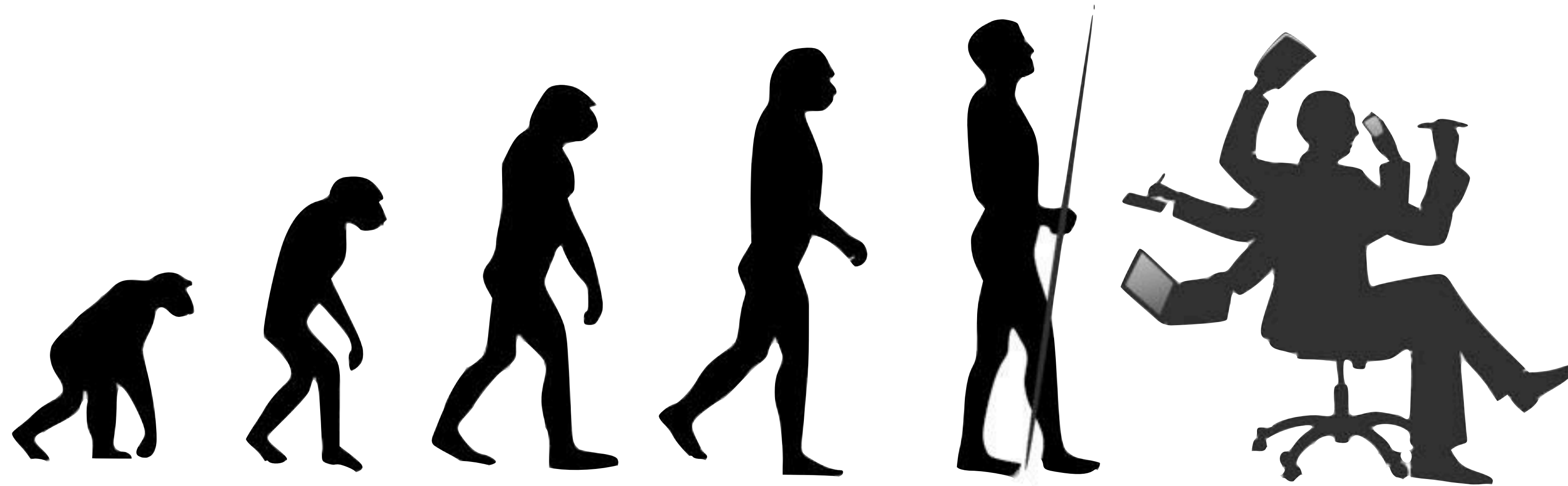
Natürliche Lebenslinie



Unnatürliche / Westliche Lebenslinie

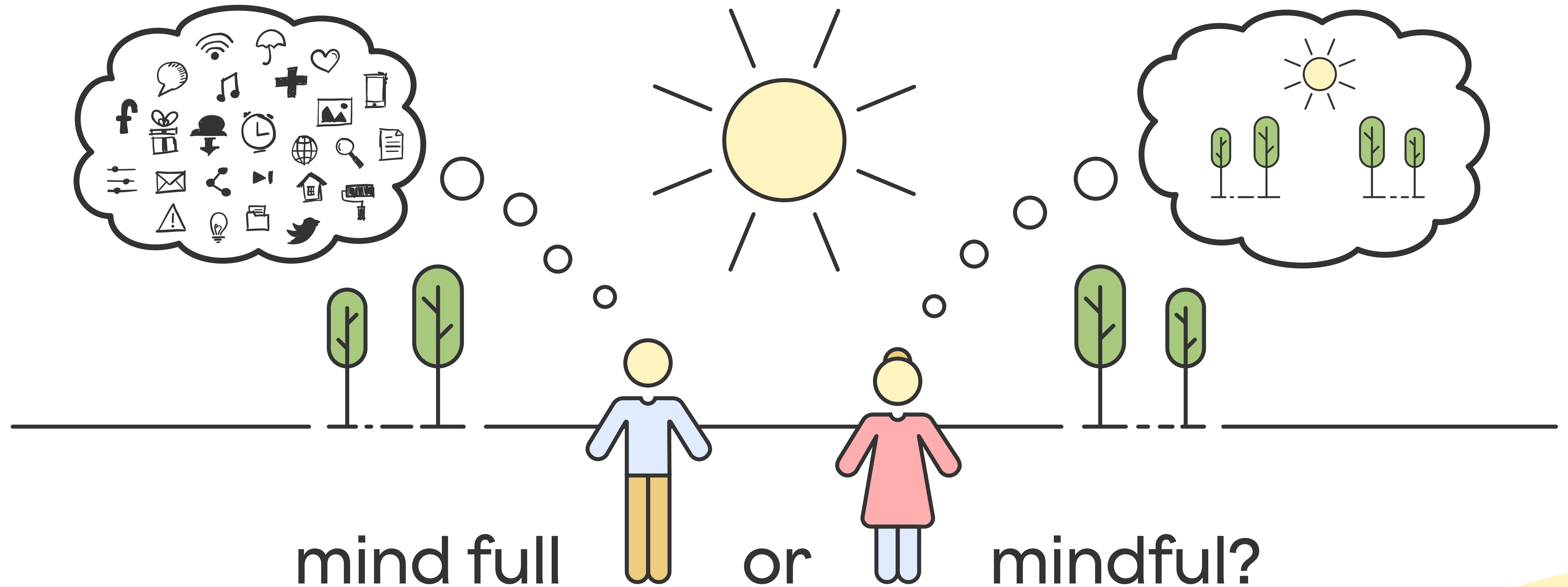


Wir leben in der Pausenlosigkeit!



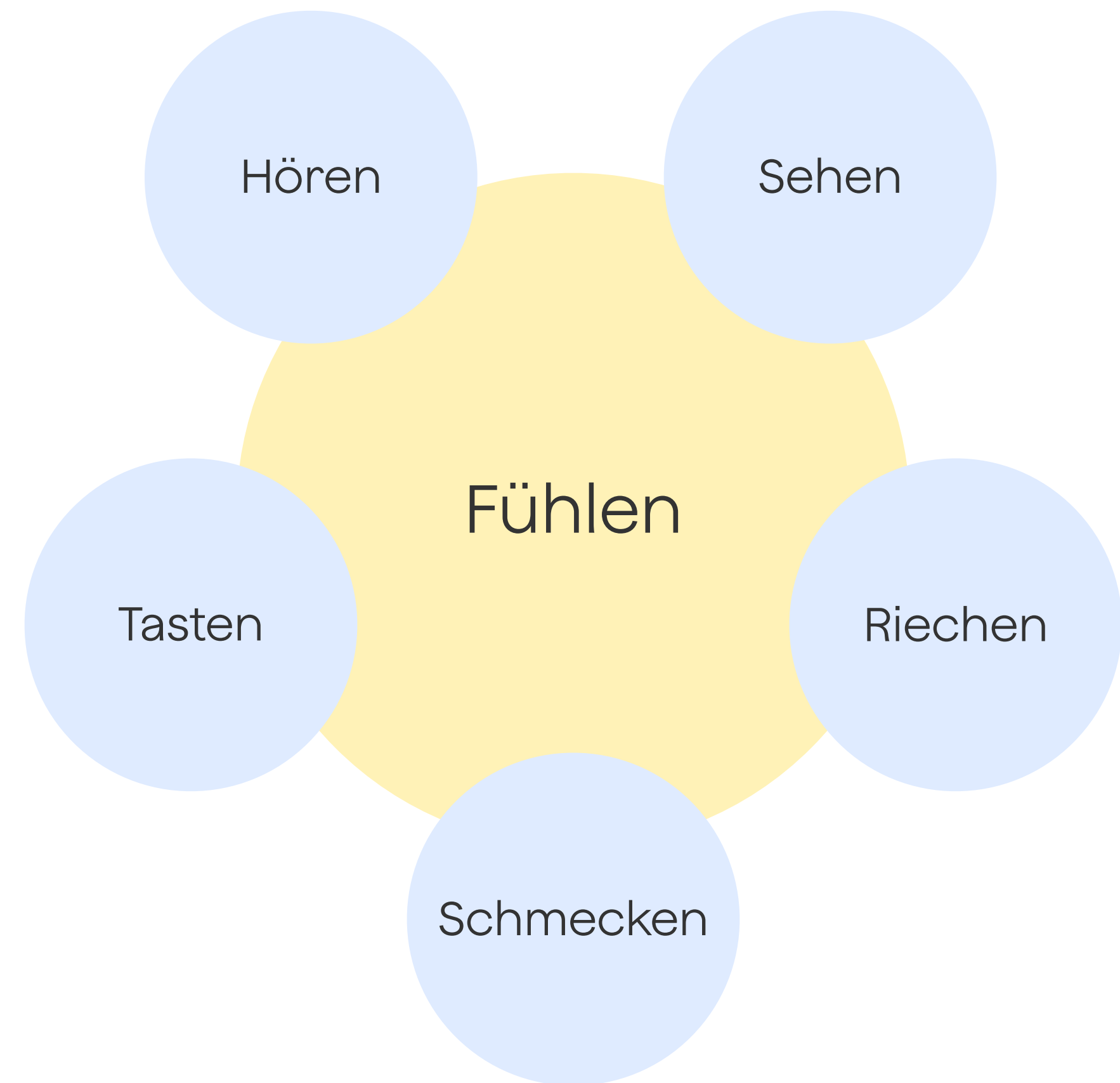
Halte ich mich
selbst noch aus?

Achtsamkeit; engl. Mindfulness



Was ist Achtsamkeit?

- Achtsamkeit ist eine Form von Aufmerksamkeit
- Sie bezieht sich immer auf den aktuellen Moment
- Wir nehmen die Aussenwelt wertefrei wahr
- Wir nehmen alles Äussere wahr, ohne das Innere zu vernachlässigen



Vorteile der Achtsamkeit

- Den aktuellen Moment bewusst erleben
- Bessere Wahrnehmung deines Selbst
- Muster erkennen und auflösen
- In stressigen Situationen kontrollierter reagieren
- Mehr Geduld, mehr Ausgeglichenheit
- Einfacher die eigene Ruhe finden
- Achtsamkeit braucht keine Extrazeit
- **Du lebst vielleicht nicht länger, aber bewusster!**

Es ist nicht zu wenig Zeit,
die wir haben, sondern
es ist zu viel Zeit, die wir
nicht nutzen.

Stressreduktion dank Achtsamkeit

Selbstreflexion

Die Grundlage für ein gutes Selbstmanagement bildet die achtsame Wahrnehmung unserer geistigen und emotionalen Prozesse, sowie unserer Verhaltensmuster.

Achtsamkeit hilft uns dabei, unseren Gewohnheiten auf den Grund zu gehen.

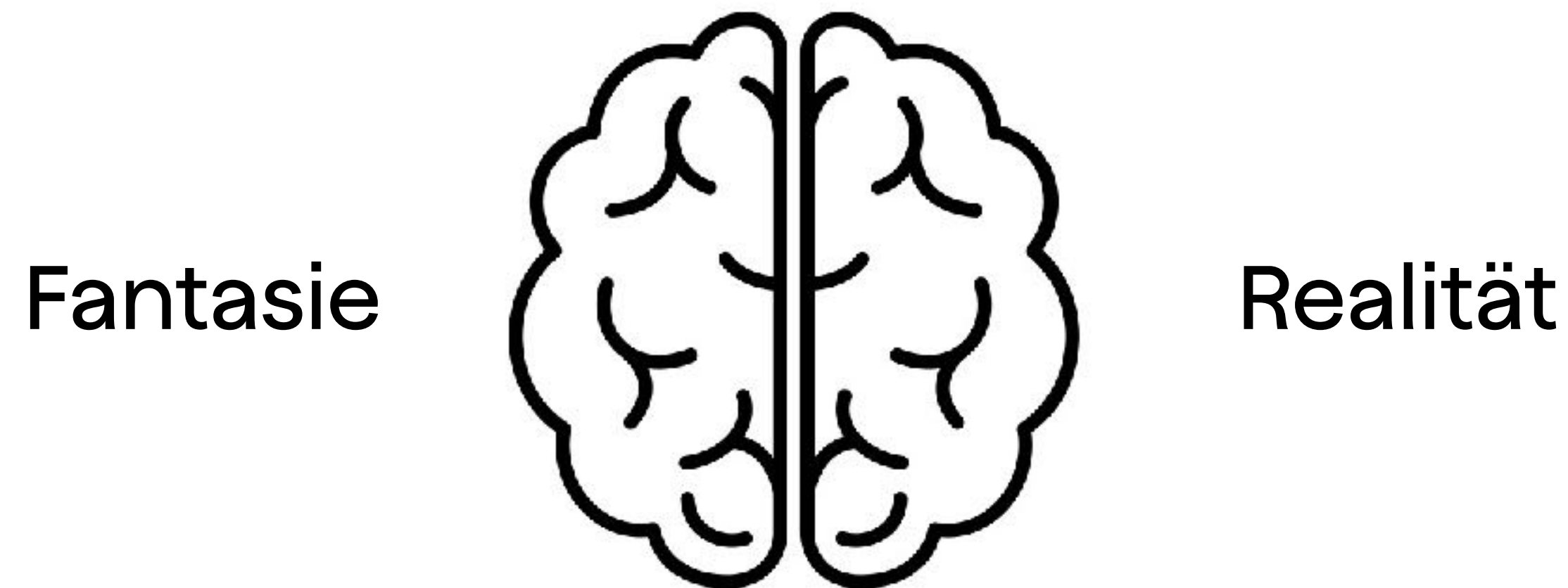
Einige unserer Gewohnheiten und Verhaltensmuster wirken sich positiv auf uns aus, andere können uns aber zur Last werden.





Nutzung der Vorstellungskraft

Du kannst dir durch deine reine Vorstellungskraft neue Erfahrungen erschaffen und so positive Erfolgserlebnisse in deinem Gehirn abspeichern.



...das funktioniert leider auch in die Gegenrichtung – mit negativen Gedanken!

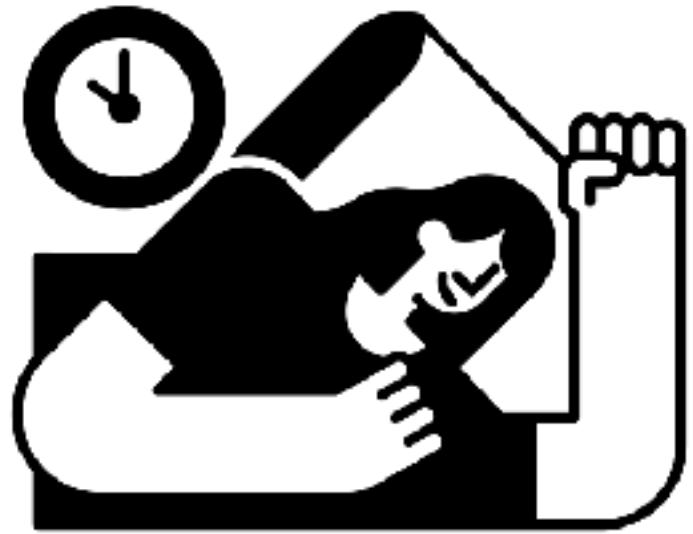


Stressreduktion durch Achtsamkeit im Alltag

- Weniger ist mehr!
- Das Zauberwort «Nein»
- Bewusste Pausen einplanen
- Geschenkte Pausen annehmen
- Mikropausen einschalten
- Zeitfresser eliminieren
- Flugmodus
- Körperliche Bewegung - Sport
- Bewusste Ernährung
- Leben im Hier und Jetzt

Alltagsübungen

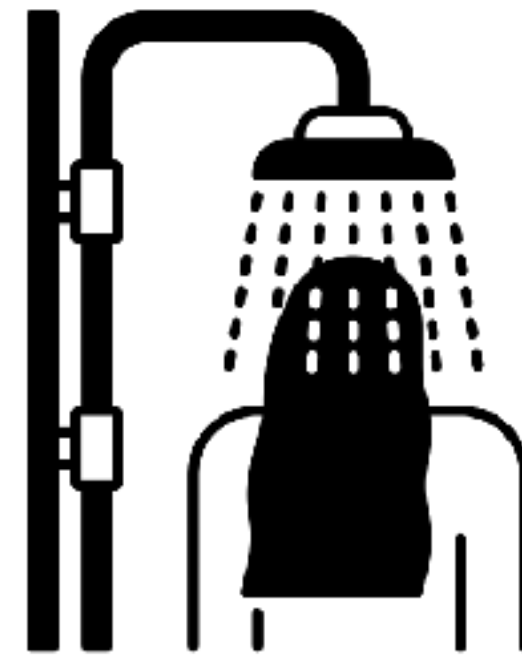
achtsam...



aufstehen



laufen



duschen



warten



essen

Achtsamkeit im Alltag

Entscheiden

Der Anfang ist immer eine Entscheidung. Zum Beispiel eine verbindliche Entscheidung, dass wir 10 min Achtsamkeit in unserem Alltag integrieren. und diese wirklich regelmässig einhalten und das Zeitfenster Schritt für Schritt ausdehnen. Wir können auch nicht gleich einen Marathon laufen, wenn wir nicht eine längere Zeit regelmässig dafür trainieren.

Nicht aufgeben

Wir wissen, dass jedes Kind Fahrrad fahren lernen kann. Wichtig ist dabei, dass ein Kind nicht aufgibt - eines Tages braucht es keine Stützräder mehr. Genau so ist es mit der Achtsamkeit. Wie mehr wir uns darin üben, um so selbstverständlicher wird diese in unserem Leben! Jede Person achtsam sein und trotzdem ist es schwer, weil es so gegen den Rhythmus der heutigen Zeit geht. Deshalb ist es wichtig, immer wieder frisch anzufangen.

Massnahmen in Wirtschaft und Bildung

- An britischen Schulen wurde das Pflichtfach Achtsamkeit eingeführt. Auf dem Lehrplan stehen u.a. spezielle Atemtechniken sowie Entspannungs- und Konzentrationsübungen.*
- Pausen werden als verschwendete Zeit missverstanden und wegoptimiert. Dabei machen uns Pausen produktiver, kreativer und nicht zuletzt gesünder, zeigt die Forschung.**
- 52 % der grossen US-Unternehmen fördern ihre Mitarbeitenden mit Achtsamkeitstraining.***
- Diverse Studien haben die Wirkung von Achtsamkeit auf die Stressminderung bewiesen. Darüber hinaus werden Achtsamkeitsmethoden zur Steigerung von Wohlbefinden der Mitarbeitenden, der Kollaboration und Innovation auf Unternehmensebene genutzt.****

* Goethe Institut

** <https://www.srf.ch/audio/input/mach-mal-pause?id=12298174>

*** The Restless CMO

**** Dietz-Waschkowski et al. 2007; Kim, Park, Seo, Swinton & Yong, 2011, Dopfer 2019

Nutzen

Eine Studie der Universität Basel zeigt, dass **regelmässige Achtsamkeitsübungen positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit haben und das Wohlbefinden verbessern können.***

Direkt messbare Effekte von Achtsamkeitstraining reichen von effektiver Burnout- und Depressionsprävention bis hin zur Senkung des Blutdrucks, der Herzfrequenz und der **Stärkung des Immunsystems.****

Die Einführung von **Achtsamkeitstraining reduziert die Gesundheitskosten pro Mitarbeitenden, steigert die Produktivität und senkt die Fluktuationsrate.*****

Achtsamkeitstraining **erhöht authentisch die Empathie und Freundlichkeit aller Mitarbeitenden und reduziert das Stressempfinden nachhaltig. Dadurch verbessert sich die gefühlte Lebensqualität am Arbeitsplatz.******

*<https://www.unibas.ch/de/Aktuell/News/Uni-Research/Achtsamkeitstraining-kann-die-Gesundheit-verbessern.html>

**Rasmus Hougaard, Jacqueline Carter - Mindful Business

*** Chang-Kusko, Y.S., Hesse-Hsain, J. Cassens, M. Messtorff, Achtsamkeit in Arbeitswelten

****National Library of Medicine, Rockville Pike - <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23276118/>

Wem verkaufe ich
meine Lebenszeit?

The background features several thick, yellow, curved lines that sweep across the frame, creating a sense of movement and energy. The lines vary in thickness and direction, some curving upwards and others downwards.

Achte auf dich.





Herzlichen Dank