

Tagung zum Thema „Gesund bleiben trotz hoher Arbeitsbelastung“, Freitag, den 20. November, 2015 im Verkehrshaus

STEIGERUNG MEINER LEBENSQUALITÄT DURCH ACHTSAM SEIN MIT MIR

Freude und Entspannung, Simplicity und Präsenz tragen zum Glücklich sein und zu meiner Gesundheit bei



info@helenvock.ch
achtsam wachsen

Helen Vock, 20.11.2015

Achtsam sein mit mir bedeutet

- Ich bin mit meiner ganzen Aufmerksamkeit bei dem, was ich gerade mache = Präsenz.
- Ich höre auf meine Gefühle, sie sind mein Wegweiser.
- Das was ist, nehme ich einfach wahr und an, so wie es ist, ohne zu urteilen.
- Ich löse meine Hausaufgaben.

Themen

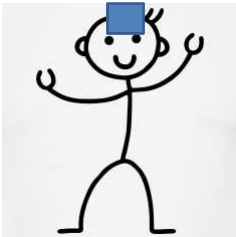
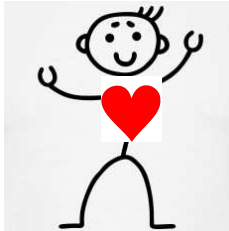
1. Das Leben findet jetzt statt
2. Achtsam auf meine Bedürfnisse eingehen
3. Auf meine Haltung und Sichtweise achten

Helen Vock, 20.11.2015





Einfachheit und Präsenz können schwieriger sein, als Komplexität. Sie sind eine Kunst. Aber es lohnt sich, daran zu arbeiten, um dorthin zu kommen, wo du Berge versetzen und glücklich sein kannst.

Helen Vock, 20.11.2015

1.DAS LEBEN FINDET JETZT STATT

- a.“Das Leben steht uns nur in diesem Augenblick zur Verfügung.“
- b.“Es gibt kein Gesetz, das sagt, wir müssen hetzen.“
- c.“Wenn Du sehr unter Druck stehst, solltest du zuerst eine Pause machen.“
- d.“Tu, was Dir gut tut - Wann, wenn nicht jetzt.“
- e.“Ich kann nur mich ändern - und nur ich kann mich ändern.“

Helen Vock, 20.11.2015

Was unterstützt mich dabei, in der Präsenz zu bleiben

Uns in der Komplexität nicht verlieren und bewusst immer wieder in den Moment zurückkehren durch

- Meine Aufmerksamkeit ganz auf das lenken, was ich gerade mache.
- Meinen Atem beobachten
 - Das Ein-und Ausatmen beobachten und Gedanken wie Wolken vorbeiziehen lassen.
 - Unser Atem steht uns immer und überall zur Verfügung, um aus dem Gedankenkreisen auszusteigen und zu uns zurückzukommen. (3x)

Helen Vock, 20.11.2015

- Momente der Entspannung
 - Anspannung und Entspannung im Körper wahrnehmen und lösen, z.B. mit dem Atem.
 - Jede Stunde eine Mikropause durch bewusstes Trinken, Gehen, Essen, etc. einbauen.
 - In Pausen und Mittagspause nicht über Arbeit reden. Auch den anderen zu Liebe.
 - Meine Freiräume nutzen, und meinem Kopf „Wunderbare Momente der Leere“ gönnen.
 - Etwas tun, das ich gerne mache, z.B. tanzen, kochen.

So leben und arbeiten wir leichter.

Helen Vock, 20.11.2015

2.ACHTSAM AUF MEINE BEDÜRFNISSE EINGEHEN

- Mich in jedem Augenblick ernst nehmen.
- Platz machen für meine Bedürfnisse durch Loslassen oder Vereinfachen.
- Meine Bedürfnisse wahrnehmen und Raum geben

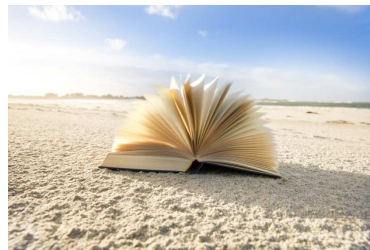
Körper	Medien
Beziehungen	Ruhe/Entspannung/Sinnfrage
Arbeit	Mich verwöhnen
Hobby, Spass, Freude	Weitere



Helen Vock, 20.11.2015

Achtsam sein mit mir heisst, mein Herz öffnen

- Ich höre auf meine Gefühle, sie sind mein Wegweiser und kommen vom Herzen.
- Mit mir und den anderen freundlich sein.
- Mir und meinem Aussen dankbar sein.
- Mein Gegenüber am Arbeitsplatz/Privat unterstützen, um in den Moment zurückzukommen.
- Tu, was Dir gut tut – Wann, wenn nicht jetzt?
Was tue ich mir nächste
Woche zu Liebe?



Helen Vock, 20.11.2015

3.AUF MEINE HALTUNG UND SICHTWEISE ACHTEN

- Achtsam sein, wie ich denke.
- Herausforderungen als Chance nutzen. „Mich den Winden des Lebens aussetzen.“ Bertrand Piccard
- Wo kann ich Ballast in Form von alten Mustern und Gewohnheiten abwerfen?
- Wo kann ich aus der Routine aussteigen und offen sein für neue Wege, Ideen und Lösungen?
- Wie komme ich zu neuen Lösungen?



Helen Vock, 20.11.2015

- Das was ist, nehme ich einfach wahr und an, so wie es ist, ohne zu urteilen
- Es ist, wie es ist. Es ist nie so, wie ich meine.
- Auflehnen = Kampf und Ausgeliefert sein.
- Das bewusste Wahrnehmen und Annehmen ist der Grundstein zu Klarheit, Verstehen und Änderung.
- Ich reagiere nicht mehr reflexhaft, sondern bewusst.
- Welche Situation nehme ich beruflich urteilsfrei wahr?



Helen Vock, 20.11.2015

STEIGERUNG MEINER LEBENSQUALITÄT DURCH ACHTSAM SEIN MIT MIR

Freude und Entspannung, Simplicity und Präsenz tragen
zum Glücklich sein und zu meiner Gesundheit bei.

Dann kann ich Berge versetzen, und ich mache meine
Arbeit gerne. Ich muss nichts bereuen, denn ich lebe.

Danke und alles Liebe und Gute



info@helenvock.ch
achtsam wachsen

Helen Vock, 20.11.2015