



Mindfulness

ACHTSAMKEIT ALLGEMEIN

REFLEXION

- Schlaf
- Stimmung / Laune
- Ernährung
- Trinken
- Sport/Aktivität
- Gesundheit
- Wellness / Erholung
- Treffen Freunden/Familie
- Stress

Trage im Kasten ein, wie zufrieden Du mit diesem Aspekt in der letzten Zeit bist. (+ eher zufrieden | - eher unzufrieden)

Notiere konkrete Beispiele für Deine aktuelle Bewertung (letzten 2 - 4 Wochen).



Mindfulness

ACHTSAMKEIT BUSINESS

REFLEXION

Identifikation mit Arbeit	<input type="checkbox"/>	-----
Hohe Ansprüche	<input type="checkbox"/>	-----
Abschalten können	<input type="checkbox"/>	-----
Themen verschieben	<input type="checkbox"/>	-----
Zeit zum Entspannen	<input type="checkbox"/>	-----
Struktur / Routinen	<input type="checkbox"/>	-----
Vertrauen in Fähigkeiten	<input type="checkbox"/>	-----
Gefühl von Stress	<input type="checkbox"/>	-----
Oft krank	<input type="checkbox"/>	-----
Fühle mich überfordert	<input type="checkbox"/>	-----
Arbeite auch angeschlagen	<input type="checkbox"/>	-----
Konzentrationsvermögen	<input type="checkbox"/>	-----
Bewältigung Rückschläge	<input type="checkbox"/>	-----
Annehmen von Kritik	<input type="checkbox"/>	-----
Freude an den Aufgaben	<input type="checkbox"/>	-----
Freude am Arbeitsumfeld	<input type="checkbox"/>	-----
Leere / Traurigkeit	<input type="checkbox"/>	-----
Kann ich selbst sein	<input type="checkbox"/>	-----

Trage im Kasten ein, wie Du mit diesen Aspekt in der letzten Zeit empfindest. (+ eher mehr | - eher weniger)

Notiere konkrete Beispiele für Deine aktuelle Bewertung (letzten 2 - 4 Wochen).



Mapping

Mindfulness

ACHTSAMKEITSZIELE

Achtsamkeitstraining kann Dir helfen, Dein Wohlbefinden, Deine Freude und Dein Glücksempfinden zu verbessern. Du stärkst positives Verhalten und dies hat positive Auswirkungen auf Dein gesamtes Leben (beruflich & privat) und auch auf Dein Umfeld.

Stress zum Beispiel kann negative Auswirkungen von einem in den anderen Lebensbereich übertragen. Der achtsame Umgang mit Dir selbst und anderen, die bewusste Selbst-Wahrnehmung und Reflexion, sind dabei der erste Schritt, um Stress und Anspannungen abzubauen. Lass an die Stelle von Stress Offenheit und Neugier, Akzeptanz und Vertrauen treten. Begegne Dir selbst und anderen mit liebevoller Güte.

Es geht beim Praktizieren von Achtsamkeit nicht um Perfektion. Oft gibt es nicht die perfekte Zeit oder die perfekten Umstände, um Achtsamkeit zu praktizieren. Sieh es als einen Lernprozess an, als eine schöne Reise.

Notiere Dir hier, auf welche 3 Aspekte der achtsamen Haltung Du in der nächsten Zeit besonders achten möchtest.