

MeP-Konzept



Text zum Onlinekurs: Achtsamkeit 1

Finde zuerst Klarheit und Sicherheit in Dir selbst

Zu Beginn dieses Kurses mache ich ein Beispiel, das ich so selbst erlebt habe. Bitte schaue Dir diesen Kursteil bis zum Ende an, auch wenn Du das Gefühl hast, dass dieses Beispiel überhaupt nicht auf Dich zutrifft.

Neulich bei einem Seminar. Eine Teilnehmerin unterhält sich mit einer anderen: „Also ich habe gerade eine Beratungspraxis eröffnet und ich will Menschen coachen, die Probleme haben“.

Aha. Dachte ich beim Zuhören. Grundsätzlich eine gute Idee. Die Zielgruppe ist hier aber offensichtlich noch nicht gefunden.

Aber was dann kam, war höchst interessant für mich. Sie sagte zu ihrer Zuhörerin: „weißt Du, ich sehe sofort, wenn jemand zum ersten Mal zu mir kommt, ob ich ihm werde helfen können oder nicht. Schon wenn er durch die Türe tritt, sehe ich das“. „Und - was machst Du dann?“ fragte ihre Gesprächspartnerin interessiert. „Na, dann schicke ich sie oder ihn sofort wieder weg bzw. zu einer Kollegin, von der ich weiß, dass sie gut ist“.

Wie bitte? Nun musste ich mich einfach einmischen: „Entschuldige bitte, darf ich Dich fragen, woran Du das festmachst, dass Du Deinem neuen Klienten nicht helfen kannst, wo er doch gerade erst zur Türe reinkommt?“

„Das spüre ich“, war die einfache Antwort, „dann nämlich werde ich unsicher und das würde meinem Klienten sicher nicht helfen, also schicke ich ihn gleich zu einer Kollegin.“

Das war nun spannend. So eine Information hätte ich nicht erwartet.

Zwei Fragen stellten sich mir:

1. Wo blieb hier die Achtsamkeit im Umgang mit der Zeit anderer Menschen?
2. Wo war ihre innere Sicherheit und Klarheit geblieben?

In der Mittagspause suchte ich noch einmal das Gespräch mit der Teilnehmerin. Das Ganze noch einmal zu wiederholen würde hier zu weit führen, nur so viel: Sie erklärte mir, dass Sie selbst noch in Therapie sei und jetzt schon bei der 3. Therapeutin gelandet ist, wobei die erste eigentlich die beste gewesen sei. Auf Nachfrage meinerseits, warum sie gewechselt habe, sagte sie wörtlich: „eine Bekannte habe ihr die zweite Therapeutin sehr empfohlen und dann habe ich halt gewechselt.“

Hier läutet sicher bei Dir schon die erste große Alarmglocke, Thema: Unsicherheit in sich selbst.



Aber mal weiter.

Sie sagte dann noch: „...als ich bei der zweiten Therapeutin war, habe ich ihre Praxis betreten und sie begrüßte mich mit unsicherem Handschlag und in einer unsicheren Haltung.

Also da habe ich schon gewusst: hierher komme ich nicht mehr.

Unsicherheit kann ich nämlich nicht leiden“.

Interessant.

Mein Fazit: Ihre wechselnden Besuche bei den 3 Therapeutinnen, haben ihr genau das gespiegelt, was ihre Kunden bei ihr erleben. **Unsicherheit und Unklarheit.**

Ich habe sie damit konfrontiert und sie war wie vor den Kopf gestoßen. In keiner Minute hätte sie das miteinander verknüpft. Jetzt erst würde ihr das klar werden.

Ich habe ihr geraten, sich ihrer eigenen Emotionen, die sie in einem solchen Fall triggern, ganz umfänglich bewusst zu werden. Nach einiger Zeit rief sie mich an und kam zu einer Sitzung. Wir fanden die Ursache und mit diesem Wissen, konnte sie klarer sehen und sie überdachte ihre Situation noch einmal. Sie beschloss, zuerst ihre eigene Therapie zu beenden, um sich danach komplett auf ihre Kunden konzentrieren zu können.

Dieses Gespräch hat sich, wie gesagt, wirklich genau so zugetragen.

Was kann man daraus lernen?

Es ging hier in jeder Sekunde um Energie. Warum? In sich selbst klar und sicher zu sein und mit einer entsprechenden Energie aufzutreten, ist das Fundament jeder achtsamen Haltung und Hinwendung zum Kunden.

Mit der Energie der Klarheit und Sicherheit aufzutreten, ist schwerer als mancher denken mag, besonders mit diesem Rucksack, den wir als Erwachsene voller Erfahrungen, Erinnerungen, Erziehungsmuster und Erlebnisse, mit uns rumschleppen und die uns daran hindern, im Augenblick zu sein und damit, in der Achtsamkeit zu sein.

Nun funktioniert es aber nicht, einfach zu denken: so jetzt bin ich klar und sicher in mir. Es funktioniert nur, wenn wir unseren Weg ganz gehen und dabei lernen, in einer achtsamen Haltung zu uns selbst und zu unseren Mitmenschen zu sein. Wir sind nicht nur Therapeutin/Therapeut – wir sind auch empathischer, mitfühlender Mensch.

Wie kommst Du zu einer achtsamen Haltung?

Dazu sollten wir erstmal definieren, was Achtsamkeit ist. Ich wähle die Definition von Jon Kabat-Zinn, der heute als Vater der modernen Achtsamkeitslehre gilt.

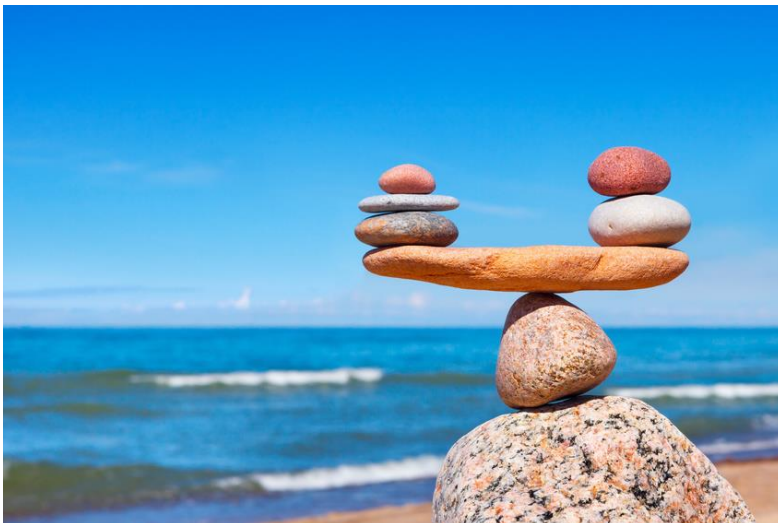
Er sagt: „Wenn Du Achtsamkeit zum ersten Mal kultivierst, merkst Du, dass Gewährsein nicht alleine Aufmerksamkeit ist. Meine Arbeitsdefinition lautet deshalb:

Achtsamkeit ist das Gewährsein, das entsteht, wenn wir unsere Aufmerksamkeit absichtlich auf den gegenwärtigen Moment richten – ohne zu urteilen.

Aha: Also, ich richte mein Gewährsein auf den Moment, schaue zum Beispiel aus dem Fenster, höre den Regentropfen zu, betrachte den verhangenen Wolkenhimmel und denke **eben nicht**: Was für ein „Schietwetter“. Das wäre ja schon eine Bewertung – ein Urteil, das ich mir bilde und das eben genau bewirkt, dass ich diesen Tag in die Schublade „vergesse diesen Tag“ schiebe.

Nur allein weil ich aufmerksam bin, bin ich noch lange nicht achtsam – heißt: ohne Bewertung, ohne Ängste, ohne Erfahrungen, ohne Erziehungsmuster und Glaubenssätze die Situation, den Klienten, die Arbeit sehen – völlig ohne den besagten „Rucksack“.

Nicht bewusst. Nein, unbewusst fließen meine Bewertungen hier hinein, und dann bin ich zwar aufmerksam, aber das ist nicht Achtsamkeit.



Was gilt es zu verändern, um zur inneren Klarheit und Sicherheit zu kommen?

Eine Anmerkung: Mit Sicherheit meine ich nicht, dass Du Dein Handwerkszeug zur Ausübung Deines Business nicht beherrschst. Der Einfachheit halber gehe ich davon aus, dass Du das tust. Ganz praktisch gesehen, wirst Du natürlich immer sicherer in dem was Du

tust, wenn Du Erfahrungen sammelst und mehr und mehr Kunden Deine Dienstleistung in Anspruch nehmen.

Es gilt, in der GANZheit da zu sein.

Und das von Anfang an. Denn, auch wenn wir das Gefühl haben, aufmerksam zu sein, zum Beispiel jemandem aufmerksam zuzuhören oder eine Arbeit aufmerksam auszuführen, sind wir nicht automatisch achtsam.

Es geht darum GANZ im Moment zu sein.

Es geht darum GANZ zu sein. Egal was Du machst. Mache es GANZ. In Deiner Ganzheit – in Deiner Vollkommenheit – in aller Sinnhaftigkeit – mit all Deinen Sinnen.

Was gehört noch dazu? Es geht auch um **Empathie**, um das Mitgefühl - um dieses mitfühlen, dieses Bewusstsein, ganz bei einem Menschen zu sein, wenn er spricht oder dieses **ganz** dabei sein, bei einer Arbeit, die wir verrichten.

Aber auch hier grosses ACHTUNG!

Es geht niemals, zu keiner Sekunde darum: mitzuleiden. Niemals. Wenn Du spürst, dass die Geschichte eines Klienten, tief in Dir eine Emotion berührt, die zum Beispiel Trauer, Wut, Aggression, Angst auslöst, dann zeigt Dir das Leben gerade, dass Du hier noch dran arbeiten musst (siehe Onlinekurse zum Thema „Energie“).

Mitleid ist eine schwache Energie

und es geht ja darum, Deinem Klienten mit starker Energie zu begegnen, die ihn in schwachen Momenten auch halten kann.

Werde in Dir klar und sicher. Dies ist immer Dein sicherer Hafen, Dein Ankerpunkt für Dein erfolgreiches Business.

Zusatzmaterial:

- 20 Minuten Video: Deine persönliche Nachdenkinsel „5 wichtige Fragen zu Achtsamkeit, Klarheit, Sicherheit“
- „Das kleine Tagebuch“ – Achtsamkeit in den Alltag einführen

Was Dir weiter hilft:

- Alle Onlinekurse zum Thema „Energie“
- 4-Augen-Coaching zum Thema „Ursachen finden“

Autorin: Jeannette Akermann/ 2018
Vitaltherapeutin/ Resilienz-Trainerin/
medialer Coach mit Fokus auf Herzheilung
und Frequenzänderung/
Fachperson für Holistische Gesundheit

Jeannette Akermann ist ausgebildet und lizenziert für die Trainingsmethode
„Erfahrungsbasierte positive Neuroplastizität“, Dr. Rick Hanson, USA

© MeP-Konzept, Vervielfältigung und kommerzielle Nutzung
nur nach vorheriger Rücksprache

MeP-Konzept

   Erfolg wahrnehmen