

Sachbuch | Dr. Patrizia Collard: Das kleine Buch vom achtsamen Leben

Jeder kennt es, doch niemand möchte es wahrhaben: In unserem hektischen Alltag vergessen wir, genau hinzuschauen und die Umgebung bewusst wahrzunehmen. Das Leben rast an uns vorbei. Dabei kann ein paar Mal tiefes Durchatmen am Tag wahre Wunder bewirken. Dr. Patrizia Collard verrät Ihnen, warum ... Von **MONA KAMPE**



Kennen Sie das? Der Chef ist einmal mehr nur am Meckern über die Verkaufsstatistiken, die Kollegen gehen Ihnen wahrlich auf den Geist und Ihr Terminplaner ist wieder voll von Meetings? Abends wartet dann noch ein großes Geburtstagsessen mit der Familie und Verwandtschaft auf Sie, wofür Sie noch rasch die Einkäufe erledigen müssen. Stress pur, keine Zeit zum Durchatmen. Sie hetzen von Termin zu Termin und werden einmal mehr beim Überqueren der Straße fast überfahren. Nach Mitternacht finden Sie voller Gedanken an das am Vortag Erlebte im Kopf keine wohltuende Nachtruhe? Stopp! Es ist Zeit für mehr Achtsamkeit!

Probieren Sie am nächsten Morgen Folgendes: Konzentrieren Sie sich bei aufkeimenden Stresssignalen auf Ihren linken Fuß in all seiner Pracht sowie Beschaffenheit und atmen Sie dabei tief ein und aus. Merken Sie, wie Ihre Gedanken vom Ärger wegwandern, weil Sie sich auf etwas anderes konzentrieren?

Attention please - die ›Achtsamkeitspraxis‹

Dies ist nur eine von vielen, kurzen Entspannungsübungen, die Dr. Patrizia Collard Ihnen in ihrem ›Kleinen Buch vom achtsamen Leben‹ vorstellt. Gemeinsam mit Kollegen hat die Psychologin und Lehrbeauftragte an der ›University of East London‹ einen praktischen Leitfaden für das bewusste Erleben, Besinnen und Genießen im Alltag erstellt. Fünf- bis zehnminütige Entspannungsphasen täglich können nämlich wahre Wunder bewirken. Sie staunen?

Sie müssen sich nicht stundenlangem Joga oder Meditieren widmen, um Stresshormone oder Wut abzubauen – dafür genügen kleine Übungen zwischendurch, wie die oben beschriebene. Sie müssen sich nur eines klarmachen: Wenn Sie achtsamer leben, sind Sie energischer, erfolgreicher und empathischer!

Attention please!

»Achtsamkeit heißt, jeden Moment bewusst wahrzunehmen, ohne ihn zu bewerten.« Dies geschieht etwa bei einem Spaziergang durch die Natur, bei dem wir jedes Detail aufnehmen. »Indem wir uns mit diesen einfachen Dingen verbinden und buchstäblich Augenblick für Augenblick leben, entdecken wir ganz neuen Frieden, neue Freude. Und lassen uns, wenigstens für einen Moment, wieder vom Leben verzaubern.«

Als »günstige, leicht anwendbare und effektive Methode« kommt die »Achtsamkeitspraxis« vorwiegend zur Behandlung und Prävention von berufsbedingtem Stress, Zusammenbrüchen, chronischen Krankheiten und Burn-outs zum Einsatz.

Probieren geht über Studieren!

Kleiner Tipp: Wer sich Dr. Patrizia Collards Buch widmet, sollte sich daher auch mit ihren Empfehlungen auseinandersetzen und die Entspannungsübungen, die einem zusagen, unbedingt ausprobieren! Der Mix aus Atemtechniken, leichten Yoga-Übungen wie der »Berghaltung« und Gedanken-Spaziergängen trägt nicht nur zu Gelassenheit bei, sondern stärkt auch die Wirbelsäule – unsere Mitte – und verhilft zu einer gesünderen Ernährung durch den bewussten Genuss bei der Nahrungsaufnahme.

Man braucht meist nicht viel – außer sich selbst, ein paar Minuten Zeit und einen ruhigen Ort. Alle Achtsamkeitsübungen sind individuell ausbaufähig – alles ist erlaubt, sogar das anfängliche, unbewusste Abschweifen. Denn Übung macht schließlich und wohlbekannt den Meister.

Wer zu sich selbst findet, stärkt nicht nur seine Work-Life-Balance und das eigene Selbstbewusstsein, sondern kann auch mehr Mitgefühl für seine Mitmenschen und seine Umgebung aufbringen, da er mit sich selbst im Reinen ist. »Probieren Sie es aus – gönnen Sie sich kleine Auszeiten, die den Tag entschleunigen und den Kopf freimachen!«

| [MONA KAMPE](#)

Titelangaben

[Dr. Patrizia Collard: Das kleine Buch vom achtsamen Leben - 10 Minuten am Tag für weniger Stress und mehr Gelassenheit](#)

München: Verlagsgruppe Random House / Heyne 2016

96 Seiten, 7,99 Euro

Reinschauen

| [Leseprobe](#)