



Achtsamkeit – Trend oder Notwendigkeit?

Achtsamkeit ist ein ziemlich mächtiges Schlagwort der heutigen Zeit. Man hört Sätze wie: «Du musst halt achtsamer sein.» oder «Wir brauchen mehr Achtsamkeit in unserer Gesellschaft.»

Warum ist das so? Ist es einfach nur ein Hype oder hat die Achtsamkeit ihre Daseinsberechtigung? Und warum sollte Achtsamkeit etwas mit unserer Gesundheit zu tun haben?

Ich persönlich habe gemerkt, dass achtsam sein – mit sich selber – ein grosser Qualitätsgewinn im Leben ist. Deshalb teile ich diese Erfahrung sehr gerne mit euch.

Viel Spass – hier geht's zu mehr Sinnlichkeit.

Claudia Schifflechner

Inhalt

Einleitung	2
Warum wir ticken wie wir ticken	3
GVKE	4
Von Natur aus unbewusst	5
Achtsamkeits-Tagebuch	6
Neue Prägung	7
Checkliste und Links	8



Ich bin ein Kind aus der Schwelle vom Industrie- zum Informationszeitalter. Die Auswüchse des Industriezeitalters haben mich wesentlich geprägt.

Ich wurde darauf konditioniert, zu funktionieren. Es ging nicht darum, dass ich irgendetwas wahrnehmen sollte, sondern ums Durchzubeissen und dabei zu lächeln.

Das war so und es hatte ganz viel Gutes. Wenn es heute darum geht, etwas aus dem Boden zu stampfen oder Dinge effizienter zu machen – ich schüttle das aus dem «FF» meiner Konditionierung.

Diese Prägung hat ihren Preis. Ich habe nicht gelernt, mich selber wahrzunehmen. Hätte ich das früher können, hätte ich nicht all das erreicht, was ich geschafft habe. Und so geht es vielen in meinem Alter, plus minus 10 bis 20 Jahre.

Heute stecken wir im Informationszeitalter mit der ganzen Überflutung von Informationen und Reizen. Wenn man nicht gelernt hat, sich abzugrenzen, dann wird es eben «zu viel», «zu schnell», «zu mühsam». Man funktioniert wie ein Schwamm, nimmt alles auf oder probiert es zumindest und scheitert.

Die Achtsamkeit hierfür zu erlangen bedeutet für mich, dass wir unsere eigene Wahrnehmung stärken oder wahrscheinlich überhaupt erst richtig entwickeln müssen. Um diese Art von Achtsamkeit geht es in diesem Whitepaper nicht. Allen, die ganz am Anfang ihrer eigenen Wahrnehmung stehen, empfehle die Homepage von Burkhard Heidenberger, Zeitblüten. Da findest du so viele wunderbare Tipps – das kann man nicht besser machen.

Die Achtsamkeit, die mir am Herzen liegt, kommt aus einer etwas anderen Ecke. Sie hat mit unserer Prägung zu tun und damit, wie wir ticken. Die nachfolgenden Seiten sind diesem Thema gewidmet, denn meiner Meinung nach ist das die Basis für echte Veränderung und WEITERentwicklung.



Warum wir ticken wie wir ticken

Die nachfolgenden Erläuterungen sind mein ganz persönliches Bild aus allem, was ich gelernt, erfahren, gelesen und verstanden habe. Sie sind für mich eine einfache Art, die Welt und mich besser zu verstehen und eine einfache Art, unseren Kunden das Verständnis für sich selber zu schenken. In aller Ernsthaftigkeit prüfe ich sie laufend mit neuen Erkenntnissen aus der Hirnforschung. Wir passen laufend unsere Unterlagen und Seminare entsprechend an.

Deine und meine persönliche Reise beginnt schon im Mutterleib. Bereits da beginnt unsere Prägung, die Art und Weise, wie wir Dinge empfinden.

Unsere Prägungen werden definiert durch die Art und Weise des Denkens unseres Umfeldes – deren Grundsätze, Glaubenssätze oder Prinzipien. Es sind nicht nur die Eltern oder Geschwister. Es ist auch die Gesellschaft mit ihrer Kultur, die Schule mit ihrer Omnipräsenz, die Freunde mit ihrer Emotionalität, Youtuber, TikTok, Netflix, TV, einfach alles.

Oft wird das Wort Kultur für gesellschaftliche Prägungen herangezogen. Zum Beispiel die Form einer Begrüssung. Sie ist eine Konditionierung und wird zur Kultur. Würden sich hier in der Schweiz, Deutschland oder Österreich die Männer bei der Begrüssung küssen, würde das in uns Fragen aufwerfen. Wir haben eine andere Kultur.

An dieser Stelle sei gesagt, dass es hier nicht ums Verurteilen von irgend einer Prägung oder Kultur geht. Die Details sind notwendig, um die Logik zu verstehen.



Auf [unserem Kanal auf Youtube](#) findest du ein ausführliches Video zu dieser Grundprägung.



Unsere Grundprägung wirkt sich voll und ganz auf unser Verhalten aus. Wir verhalten uns so, wir ticken und wir erwarten dieses Verhalten auch von anderen. Die Grundprägung wirkt sich somit folgelogisch auch auf unsere Körperlichkeit aus. Sowohl unsere Körperhaltung, unsere Gestik und Mimik – sie werden durch unsere Prägung definiert.



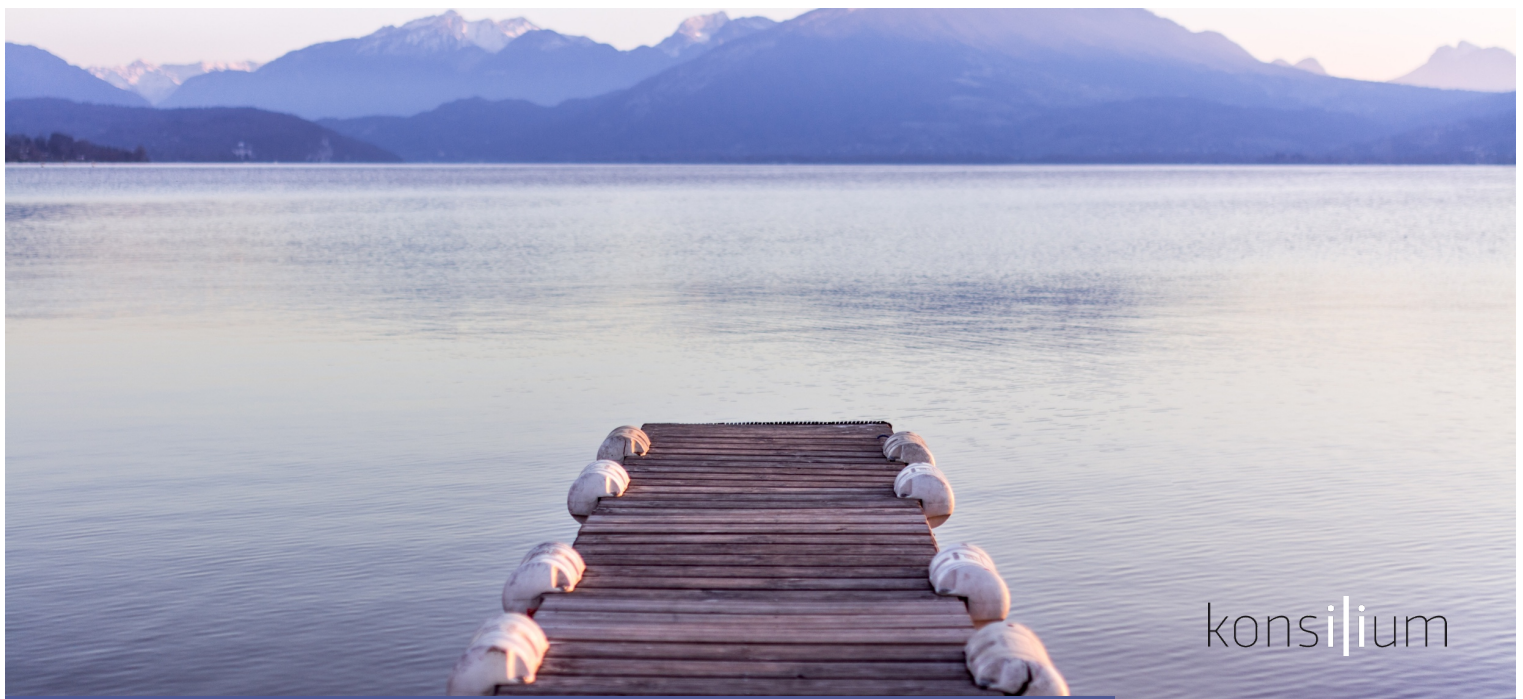
Stimmt die Körperlichkeit mit der Prägung überein, werden wir als authentisch wahrgenommen.

«Achtsamkeit ist keine Fähigkeit, die man hat und dann ist man achtsam. Man kann in gewissen Lebensbereichen sehr achtsam sein und in anderen gar nicht.»

Aufgrund dieses Zusammenspiels von Prägung (G), Verhalten (V) und Körperlichkeit (K) machen wir dann immer und immer wieder die selben Erfahrungen (E). In diesem sogenannten Resonanzloop bestätigen wir uns selber, was wir über uns und die Welt denken. Was ich denke, das bin ich und was ich bin, wird sich nicht verändern, wenn ich mein Denken nicht verändere.

Je nach Erfahrungsspektrum des Lesers oder der Leserin liest sich das jetzt sehr trivial – so nach dem Motto – ja klar, dass wissen wir doch alle. Wer sich schon mal auf die Reise begeben hat, das Denken zu verändern, weiss, dass »positiv Denken« oder «Wünsche ans Universum schicken» einfach nur Kosmetika sind, die am Abend wieder gewaschen werden.

Genau dazu brauchen wir das Achtsam sein, die Achtsamkeit oder vielleicht ein unpopuläres Wort Selbstreflexion.



Von Natur aus unbewusst

Stell dir vor, deine Grundprägung zu Geld ist: Geld schlecht ist, reich sein ist unmoralisch und Geld macht nicht glücklich. Wenn du nun als erwachsene Person für dich und deinen Lohn, dein Honorar oder deinen Stundenansatz einstehen solltest, was denkst du, wie wirst du unbewusst reagieren? Wie wird wohl das Resultat oder die Erfahrung aus deiner Grundprägung für dich sein?

Wie der Eisberg in der Strömung treibt, so wirst du nicht oder nur schwer für das Geld einstehen, was dir zustehen würde. Wenn du deine Grundprägung nicht korrigierst, wirst du nie eine andere Erfahrung machen. Dieses Thema habe ich in unserem Kanal auf Youtube detailliert erläutert. Den Link findest du auf der letzten Seite.

Von der modernen Hirnforschung wissen wir, dass über 95% unserer Entscheidungen unbewusst gefällt werden. Man stelle sich das vor. Ich komme aus der Generation, die das sehr bezweifelt, denn Sachlichkeit war eine hohe Kunst der Professionalität.

Wenn du also neue Erfahrungen machen willst, muss du die Prägung ändern. Dazu müssen wir die Prägung erkennen. Dies machen wir über das Achtsamkeits-Tagebuch für unsere Prägungen.

Nun, wie finden wir Glaubenssätze, die unsere Ziele unbewusst torpedieren? So schwer ist das gar nicht, denn es geht darum, sie über die Selbstreflexion sichtbar zu machen.

Du wirst sicher einen Monat lang möglichst lückenlose jeden Abend aufschreiben, worüber du dich geärgert hast, was dir nicht gelungen ist und welche Gefühle du dabei hattest. Dabei gibt es keine Grenzen, wieviel du schreibst. Wichtig ist, dass du schreibst, und zwar alles, was in dir so abgeht.

Achtsamkeits-Tagebuch

Kauf dir zu allererst ein Notizbuch das dir gefällt und einen Schreiber, der dir gut in der Hand liegt. Diese beiden Sachen werden zu sehr intimen Freunden von dir werden. Es muss klar für dich und dein Umfeld sein, dass diese Wortgedanken nur dir gehören. Sonst könnte es sein, dass du gewisse Dinge zensurierst.

Es sollte einfach alles raus, unzensiert in der Schrift, die du lesen kannst mit den Schreibfehler, die zu dir gehören. Quick and dirty – oder schnell und schmutzig im Sinne von «nicht korrigiert».

Vielleicht fällt dir das zu Beginn etwas schwer – das ist durchaus möglich. Oder du hängst fest und weisst gar nicht, wo du anfangen sollst. In diesem Fall empfehle ich dir einen der Sätze nebenan.

Wenn es zu Beginn eine Qual ist und dir nicht viel einfällt, dann kannst du zwei Dinge tun:

- a) Weitermachen bis dein Hirn tagsüber registriert, was du abends schreiben sollst (das passiert garantiert) oder
- b) du nimmst mal «Vorwürfe» ins Visier, welche du immer wieder hörst.

Dieses Niederschreiben hat eine faszinierende Macht, die du erleben wirst, wenn du es durchziehst.

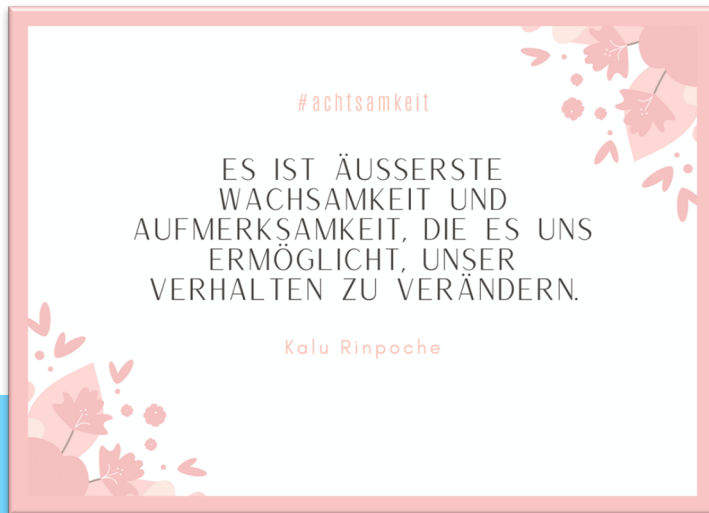
Solltest du nach einem Monat merken, da ist noch nicht viel Fleisch am Knochen – hänge einen weiteren Monat daran.

Ganz besonders
genervt hat mich
heute ...

-
-
-

Ich habe mich
heute nicht gut
gefühlt bei

-
-
-



Verhalten zu verändern, ohne wach zu sein oder aufmerksam zu sein, geht nicht. Das wäre so eine Form von Kosmetik, die eben maximal 24h hält. Deshalb haben Bücher wie «the secret» zwar eine euphorische Wirkung – aber in den seltensten Fällen bringen sie echte Veränderung.

Wenn du ein Achtsamkeitstagebuch führst, dann schreibst du nieder, was dich quält. Du schreibst sozusagen aus dir raus, was dich plagt.

Wenn du dir nach einem Mona bewusst Zeit nimmst, um ein Muster zu entdecken, dann wirst du dies erkennen. Wenn nicht, sind wir selbstverständlich gerne da, dich auf diesem Weg zu begleiten.

Wenn du das Muster oder eben deine Glaubenssätze erkannt hast, schreib diese auf.

Nimm einen Glaubenssatz und frag dich:

Was an diesem Satz ist wahr?

Du wirst sehen, erst jetzt wird es dir möglich sein, deine Grundprägung zu hinterfragen. Wie du neue Glaubenssätze in deine Prägung übernimmst, wird in einem anderen Whitepaper behandelt.

Wir wünschen dir viel Sinnlichkeit bei deiner ganz intimen Reise zu dieser Achtsamkeit.

WHITEPAPER © KONSILIUM AG

21. April 2020

Konsilium AG
Institut für Gedankenarbeit
Bettlistrasse 28
8600 Dübendorf

+41 44 229 70 40
office@konsilium.ch
www.konsilium.ch





Checkliste & Links

- ✓ Notizbuch kaufen

 - ✓ Schreiber kaufen

 - ✓ Jeden Abend mindestens eine A4-Seite schreiben

 - ✓ schonungslos & ehrlich

 - ✓ «Ganz besonders genervt hat mich heute ...»

 - ✓ «Ich habe mich heute nicht gut gefühlt bei ...»

 - ✓ 30 Tage lang

 - ✓ Tagebuch lesen und Prägung/en erkennen

 - ✓ Was an diesem Glaubenssatz ist wahr?

-
- [Zeitblüten](#) – Link für mehr tägliche Wahrnehmung
 - [Youtube Kanal Konsilium](#) – Grundprägung
 - [Youtube Kanal Konsilium](#) – Der Verstand entscheidet nie

