

Cornelia Löhmer
Rüdiger Standhardt



TIME OUT

statt Burnout

Einübung in die Lebenskunst
der Achtsamkeit

Fach-
buch 
Klett-Cotta

Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt

TIMEOUT statt Burnout

sensibilisiert für die Fülle des gegenwärtigen Augenblicks. Es geht um Dankbarkeit für all das, was in unserem Leben in Ordnung ist. Das Prinzip der Selbstverantwortung erläutern wir im vierten Kapitel – wir zeigen praktikable Wege auf, die aus der alltäglichen Unzufriedenheit führen. Im fünften Kapitel geht es um das Leben im Jetzt. Glückliche sein hat nichts mit unserer Vergangenheit oder Zukunft zu tun – es ereignet sich im gegenwärtigen Augenblick, wenn wir einverstanden sind mit dem was geschieht. Nach den individuellen Veränderungsmöglichkeiten beschreiben wir im sechsten Kapitel, wie sich Achtsamkeit auch im beruflichen Alltag, persönlich und strukturell, entfalten kann. An zwei Beispielen – der innerbetrieblichen Expertenausbildung für Progressive Muskelentspannung in der

öffentlichen Verwaltung und dem achtsamen Generationswechsel in einem mittelständischen Familienunternehmen – schildern wir die Etablierung von Achtsamkeit im Berufsleben. Thema des siebten Kapitels ist die Selbstliebe. Wer aus ganzem Herzen »Jasagen« kann zu sich selbst mit einem Lächeln im Gesicht über die eigene Unvollkommenheit, der kann auch andere annehmen, wie sie sind und ganz nebenbei breitet sich die Achtsamkeit als Lebenskunst weiter aus. Im letzten Kapitel geht es um die Kultivierung von Achtsamkeit im beruflichen Alltag in Form des von uns entwickelten *Trainings Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA)*, mit dem ein Ausweg aus der Stress- und Burnoutfalle möglich ist.

Muße müssen wir wieder lernen, damit die Zeit der Muße ebenso lustvoll wird wie die Zeit der Herausforderung.

Cornelia Löhmer & Rüdiger Standhardt
Anidri, im Mai 2012

1. Den alltäglichen Wahnsinn erkennen

*Bist du gestresst?
Bist du so damit beschäftigt, in die Zukunft
zu gelangen,
dass die Gegenwart zum reinen Mittel
geworden ist,
dort anzukommen?
Stress wird verursacht, wenn du »hier«
bist,
aber »dort« sein willst,
wenn du in der Gegenwart bist, aber in der
Zukunft sein willst.
Das ist eine Spaltung, die dich innerlich
zerreißt.
Eine solche innere Spaltung zu schaffen*

und mit ihr zu leben ist verrückt.

*Die Tatsache, dass jeder es tut,
lässt es nicht weniger verrückt sein.*

Eckhart Tolle

Unser alltägliches Leben hat sich in den letzten fünfundzwanzig Jahren auf allen Ebenen – privat, beruflich und kollektiv – nachhaltig verändert. Für uns persönlich ist es immer wieder eindrucksvoll, wenn wir uns daran erinnern, wie unsere jeweiligen Büros noch Ende der 80er Jahre aussahen. Damals arbeiteten wir an unseren wissenschaftlichen Abschlussarbeiten. Cornelias Büro an der Universität war nicht anders ausgestattet als der Schreibtischarbeitsplatz von Rüdiger zu Hause. Wir hatten ein Festnetztelefon, eine elektrische Schreibmaschine, einen Stapel