



Wann hast du zuletzt in aller Ruhe eine Blüte betrachtet, Lia?

In Japan ist die Zeit der Kirschblüte und wir feiern in diesem Monat Ostern.

Was haben diese Ereignisse gemeinsam mit diesem Newsletter? Zum einen sind sie wiederkehrend, wenn auch in unterschiedlichen Zyklen. Zum anderen sind sie Ereignisse, die eine Gelegenheit zum bewussten Innehalten bieten und dazu, um die eigenen Pläne neu auszurichten.

Genau genommen, ist jeder Tag eine Chance für einen Neubeginn. Am Ende eines jeden Tages können wir zurückschauen und aus den Ereignissen lernen, um nach dem Aufwachen am nächsten Tag eine noch bessere Version unserer selbst anzustreben.

Manchmal scheint jedoch ein Tag wie der andere abzulaufen so wie ein Kreisverkehr ohne Ausfahrt. Längere Zyklen der Betrachtung unserer Lebensreise und ihrer Etappen lassen Unterschiede leichter erkennen. Feiertage und die damit wiederkehrenden Rituale bieten eine Gelegenheit zur bewussten Reflexion und zur Neuausrichtung. Selbstverständlich kannst du dir auch selbst Anlässe dafür erschaffen.

Wie wäre es, wenn wir immer mehr Momente bewusster erleben, um so die Ausfahrten im Kreisverkehr des Alltags sofort zu erkennen und sie entspannt zu nehmen?

Hier kommt die **Achtsamkeit** als wertvolle Ressource ins Spiel.

Das japanische Kirschblütenfest heißt Hanami (花見 = „Blüten betrachten“). Die Kirschblüte steht symbolisch dafür, die Schönheit eines Augenblicks wahrzunehmen und zu schätzen, so wie das Leben als Ganzes. Das passt wunderbar zum Thema der Achtsamkeit. Deshalb habe ich die Kirschblüte als Bildmotiv gewählt.

Auch die Natur in unserem Land entfaltet ihre Blüten mit dem erwachenden Frühling. Deshalb müssen wir nicht weit reisen, um sie zu betrachten.



### Die Themen in diesem Newsletter

Noch ein Tipp zum Lesen des Newsletters: falls dein e-Mail-Programm standardmäßig keine Bilder zeigt, dann schalte sie frei. Ich beziehe mich gerne darauf.

- (1) Ressource: Achtsamkeit
- (2) aktuelle Veranstaltungen zur Stärkung der Achtsamkeit
- (3) Achtsamkeit und Auto



## 1. Ressource: Achtsamkeit



### Das Gegenteil: Autopilot

Das Bild des Mannes symbolisiert für mich ein typisches Leben im Autopilot, der uns sicher im Kreisverkehr ohne Ausfahrt hält: auf dem Weg zur Arbeit, den Blick aufs Handy, einen To-Go-Becher in der Hand.

Worauf liegt sein Fokus? Beim Laufen und der Gegend und der Menschen um ihn herum? Beim Becher in seiner Hand, dessen Wärme und Textur, dem wohlthuenden Geschmack bei einem Schluck Kaffee oder Tee? Oder bei der Information, die der Mann über den mobilen Computer in der Hand erhält?

Wahrscheinlich ist die **Hauptaufmerksamkeit** beim Handy. Immerhin scheint die Information positiv zu sein, was ich aus dem Lächeln des Mannes interpretiere.

### Achtsamkeit in drei Worten: Ich - Hier - Jetzt

Das Bild der Frau, die ganz auf die Tasse in ihrer Hand konzentriert zu sein scheint, ist der Zustand, der mit Achtsamkeit gemeint ist.

In einem achtsamen Zustand ist deine Aufmerksamkeit ist im Hier und Jetzt, ohne dich ablenken zu lassen, ohne gleichzeitig mehrere Handlungsstränge zu jonglieren.

Neben dem Fokus der Aufmerksamkeit auf das Geschehen im Moment bedeutet Achtsamkeit, dass du deine eigenen Gedanken und Gefühle bewusst wahrnimmst und nicht urteilst. Oder anders ausgedrückt: dass du deine persönliche Bewertung eines Erlebens erstmal als eine von mehreren möglichen Optionen akzeptierst, ohne zu reagieren.

Der "normale" Modus unseres Denkens ist es, alle Wahrnehmung zu beurteilen. Sie könnten ja eine Bedrohung sein. Der Mensch ist ein Bedeutungsgeber. Dem inneren Bedeutungsgeber das Lenkrad nicht zu überlassen, ist die wohl größte Herausforderung für praktizierte Achtsamkeit.

Achtsamkeit ist also ein Zustand der Aufmerksamkeit, verbunden mit der Haltung des Beobachtens, ohne zu beurteilen.

Um diesen Zustand zu aktivieren, helfen Meditation und Achtsamkeitsübungen.

Doch auch im Alltag ist Achtsamkeit möglich und hilfreich.

### Achtsamkeit im Alltag: Intensives Erleben

Achtsamkeit im Alltag durch Fokus der Aufmerksamkeit auf den Moment und dein Handeln erspart dir Grübeleien und andere Vorteile: weil du bewusst wahrnimmst, vergisst du nicht mehr, ob du deinen Schlüssel in die Tasche gesteckt hast, oder ob du Ofen oder Bügeleisen vor dem Verlassen deiner Wohnung ausgeschaltet hast.

Im achtsamen Zustand nimmst du bewusster wahr, was zu einem intensiveren Erleben und erhöhter Wahrnehmung von Möglichkeiten führen kann.

Es kann zu mehr Ruhe im Leben führen, weil du auf dein Erlebnis fokussiert bist, statt per Autopilot durchs Leben zu navigieren und im inneren Erleben in Vergangenheit oder Zukunft zu verweilen.



### Achtsamkeit im Alltag mit anderen

Achtsamkeit im Miteinander mit anderen Menschen geht einher mit einem verbesserten Einfühlungsvermögen und mehr Flexibilität in der Kommunikation.

Deine Aufmerksamkeit ist ganz auf dein Gegenüber gerichtet, du hörst gut zu und du zügelst dein inneres Team, das sich bereits meldet, bevor dein Gesprächspartner seine Worte beendet hat.

Deine innere und offene Haltung, eine andere Option als ein spontanes Urteil in Betracht zu ziehen, kann deine Beziehungen im privaten und beruflichen Umfeld verbessern.

Ein Atemzug zwischen Wahrnehmung und Reaktion kann einen entscheidenden Unterschied machen.

### Wie soll ich das schaffen?

Es geht nicht darum, den idealen Zustand des Seins zu erlangen wie ein Zen-Meister. Stets im Hier und Jetzt ohne überflüssige Gedanken zu sein.

Dieser Newsletter soll dir Impulse zu geben, Momente der Achtsamkeit in deinem Leben zu mehrten.

Schalte dich selbst online und dein Handy oder PC offline.

Zu wieviel Prozent bist du hier?

Wo bist du noch?

Sebastian Mauritz

## 2. Aktuelle Veranstaltungen

Den inneren Beobachter zu trainieren und die Fähigkeit zu stärken, flexibel zu reagieren, statt durch Impuls geleitet zu werden ist auch Teil der Ausbildungen, die ich anbiete.



### NLP Practitioner Ausbildung

Achtsamkeit für das innere Erleben ist Basis für die Entwicklung zu deinem idealen Zukunfts-Ich. Im NLP-Training schulst du deinen inneren Beobachter und erholst deine Flexibilität in der Kommunikation mit dir selbst und anderen Menschen.

Das Training findet ab 3. Oktober 2025 in Grafath statt.

[Seminare / NLP Practitioner](#)



### Resilienz-Training: 1 Tag

Stärke deine Fähigkeit, mit Stress ressourcenvoller umzugehen und aus Krisen gestärkt hervorzugehen. Im achtsamen Wahrnehmen deines Stresserlebens und im bewussten Aktivieren deiner eigenen Ressourcen gelangst du rasch wieder in einen guten Zustand.

Der nächste Termin findet am 1. Juni 2025 in Grafath statt.

[Seminare / Resilienz Basic](#)

## 3. Achtsamkeit und Auto

Beim Autofahren ist Achtsamkeit angesagt. Logisch, oder?

Ich gestehe: beim Autofahren kann ich meine Aufmerksamkeit sehr gut teilen und neben dem Fahren sehr gut über alle möglichen Erlebnisse und Pläne nachdenken oder in ein Hörbuch eintauchen. Auf vertrauten Wegen ist es nicht das Auto, das auf Autopilot fährt, sondern bin ich es. Zudem bin ich nicht wertfrei, wenn ich in einen Stau gerate oder mir jemand die Vorfahrt nimmt. Autofahren also ein hervorragendes Übungsfeld für Achtsamkeit.

Das hat sich wohl auch ein Autohersteller gedacht und bietet in seinem Entertainmentssystem Achtsamkeitsübungen an: "(...) Mit Atem- oder Mobilisationsübungen, entspannten Klängen und Coachings sorgt der <mark> active coach für Ihr Wohlbefinden beim Fahren. (...)".

Neulich habe ich Besucher einer Veranstaltung in einem Münchner Autohaus durch eine Achtsamkeitsübung geführt. Dies war Teil eines Rahmenprogramms zur Schärfung des eigenen Sinneslebens zum Anlass der Einführung eines neuen Modells mit besagtem "active coach".

### Meditative Achtsamkeitsübung

Die geführte Achtsamkeitsübung will ich dir nicht vorenthalten. Sie dauert ca. 6 Minuten.

Was mir wichtig ist: folge dieser geführten, meditativen Übung nur auf einem sicheren Sofa, nicht im Auto oder auf dem Fahrrad.

[🎧 Achtsamkeitsübung - Reise durch deinen Körper](#)



Welchen Lebensbereich wählst du für mehr Achtsamkeit?

Ich wünsche dir ein achtsames Erleben des Frühlings mit seiner Blütenpracht und einen ressourcenvollen Zustand, um deinen Alltag zu meistern. 🌸🌻

Herzliche Grüße,  
Frank

### Dein Feedback

Ich freue mich über dein Feedback zum Newsletter. Sind die Themen nützlich für dich? Hast du Wünsche? Schicke mir dein Feedback gerne an meine [e-Mail-Adresse](mailto:frank@frankrauchcoaching.de).

### Teilen und Anmelden

Wenn du findest, dass der Newsletter für jemand in deinem Netzwerk interessant ist, dann leite ihn gerne weiter.

Falls du diesen Newsletter von Jemandem erhalten hast, lade ich dich ein, dich über diesen Link [anzumelden](#).

