

# Achtsamkeit statt Multitasking

## Entspannt im Hier und Jetzt

**Veranstalter:** NÖ Landarbeiterkammer

**Ihre Trainerin:** Mag.<sup>a</sup> Eva Kuba / [www.evakuba.at](http://www.evakuba.at)

**Zielgruppe:** Alle, die mehr Gelassenheit in stressigen Situationen entwickeln wollen.

---

**Ziel:** Den inneren Autopiloten mal abschalten, das Gedankenkarussell stoppen und dem Moment mehr Aufmerksamkeit schenken, hilft in herausfordernden Situationen souveräner zu reagieren, zB. an der Supermarktkasse, im Stau und an stressigen Tagen im Job.

**Inhalte:** Achtsamkeit ist eine besondere Form der Aufmerksamkeitslenkung, um die Welt bewusster wahrzunehmen und Alltagsstress zu senken.

Unsere Gedanken sind im Berufsalltag oft nicht sehr präsent, sie beschäftigen sich weitaus öfter mit Vergangenen und Zukünftigem, als mit dem gegenwärtigen Moment. Ein typischer Fehler im Beruf: das Multitasking. Viele gehen im Büro ständig mehrere Dinge gleichzeitig an. Neben der Arbeit an dem Projekt checken sie E-Mails, telefonieren, surfen, besprechen Dinge mit Kollegen. Dabei wissen Experten längst: Weder Frauen noch Männer können das beherrschen, dafür ist unser Gehirn nicht gemacht. Tatsächlich strengt dieses Hin- und Herschalten extrem an und das führt zu Fehlern und Stress.

Es geht also darum, das Bewusstsein immer wieder auf den gegenwärtigen Moment auszurichten, Körper und Geist zu zentrieren, um fokussierter und effektiver handeln zu können.

- Achtsamkeit ist eine Haltung
  - Wahrnehmung schärfen
  - Achtsames Atmen
  - Durch Entspannungsübungen Stresssituationen besser bewältigen
  - Durch Selbstbeobachtung mehr Gelassenheit entwickeln
  - Mehr Heiterkeit und Lebensfreude erfahren
  - Aufmerksam mit meinen Gedanken, Gefühlen und meinem Körper umgehen
  - Achtsamkeit im Berufsalltag praktizieren lernen
- 

**Methodik:** Inputs, Erfahrungsaustausch, Reflexion, gemeinsames Erarbeiten von Handlungsmöglichkeiten und Lösungsstrategien für Fragestellungen aus dem Arbeitsalltag

**Dauer:** 1 Tag von 09.00 Uhr bis ca. 17.00 Uhr

**Kosten:** EUR 50,- pro LAK-Mitglied  
inkl. Seminarunterlagen und Verpflegung (ohne Getränke beim Mittagessen)

**Ort:** NÖ Landarbeiterkammer, Landhausboulevard, Haus 2 Top 6a, 3100 St. Pölten  
Tel.: 02742 / 35 26 83, E-Mail: [stpoelten@lak-noe.at](mailto:stpoelten@lak-noe.at)

**Termin:** Do, 16.01.2020

**Anmeldeschluss:** 19.12.2019

**Kursnr:** ACHT-20-01

**Anmeldung:** [- hier](#)