



Sehr geehrter Herr ,

haben Sie das Gefühl, dass Sie Ihr Leben selbstbestimmt gestalten oder fühlen Sie sich trotz bester technologischer Voraussetzungen und der Digitalisierung mehr denn je im Hamsterrad gefangen?

Wenn Sie in der digitalen Welt erfolgreich und glücklich sein wollen, dann sollten Sie Ihre Achtsamkeit trainieren. Halten Sie einen Moment inne und prüfen Sie, wie achtsam Sie sind.

Beantworten Sie bitte die folgenden Fragen:

- | | |
|--|-----------|
| a) Haben Sie heute schon eine kurze Atempause gemacht? | Ja / Nein |
| b) Haben Sie sich heute schon wertgeschätzt? | Ja / Nein |
| c) Sind Sie gedanklich bei der Aufgabe, die Sie gerade bearbeiten? | Ja / Nein |
| d) Haben Sie sich heute schon gelobt? | Ja / Nein |
| e) Sind Sie geduldig mit sich und Ihren Mitmenschen? | Ja / Nein |

Haben Sie mehr als 3 Fragen mit „Nein“ beantwortet? Dann ist es wichtig, dass Sie sich Zeit für sich nehmen, um dem Lärm und der Fremdsteuerung zu entkommen.

„Laufe nicht der Vergangenheit nach. Verliere dich nicht in der Zukunft. Die Vergangenheit ist nicht mehr. Die Zukunft ist noch nicht gekommen. Das Leben, wie es hier und jetzt ist, eingehend betrachtend weist der Übende in Festigkeit und Freiheit. Es gilt, uns heute zu bemühen.“

Buddha (560 - 480 v. Chr.)

Wussten Sie, dass Lärm als Störfaktor Nummer eins im Arbeitsalltag empfunden wird? Menschen, die einer großen Lärmbelastung ausgesetzt sind, können sich weniger konzentrieren und fokussieren. Achtsamkeit hingegen gilt als Gesundheitsressource.

Saki Santorelli, Leiter der Stress Reduction Clinic in Massachusetts, beobachtete, wie seine Patienten in aussichtslosen Situationen durch Achtsamkeit wieder das Gefühl der Steuerung gewannen. Menschen, die regelmäßige Achtsamkeitsübungen machen, finden ihre innere Balance wieder und behalten auch in unsicheren Zeiten ein Gefühl der Selbststeuerung.

Firmen, die achtsam mit ihren Mitarbeitern umgehen und Achtsamkeit unterstützen, haben zufriedener Mitarbeiter. Zugleich werden diese Mitarbeiter in der digitalen Welt und in der VUKA-Welt (volatil, unsicher, komplex, ambivalent) besser bestehen.

Als die Menschen einen Zen-Meister nach dem Geheimnis seines erfüllten Lebens fragten, sagte er:

“Wenn ich sitze, dann sitze ich;
wenn ich stehe, dann stehe ich;
wenn ich gehe, dann gehe ich;
wenn ich esse, dann esse ich...”

Da unterbrachen ihn seine Gäste und sagten: "Das ist keine Neuigkeit, all das tun wir auch. Du musst doch darüber hinaus ein Geheimnis haben."

Er schaute sie ruhig an und sagte:

“Wenn ich sitze, dann sitze ich;
wenn ich stehe, dann stehe ich;
wenn ich gehe, dann gehe ich;
wenn ich esse, dann esse ich...”

Da wurden seine Zuhörer ärgerlich und riefen: “Das hast du uns doch schon gesagt. All das tun wir doch auch.”

Der Meister aber sagte: “So kann nur reden, wer sich nicht kennt. Beobachtet euch doch:

Wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon wieder;
wenn ihr steht, dann lauft ihr schon;
und wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel.”

(eine Geschichte aus dem Zen-Buddhismus)

Für die nächsten Wochen wünsche ich Ihnen viel Achtsamkeit und dass Sie im Hier und Jetzt leben.

Es grüßt Sie herzlichst Ihre



Sabine Oberhardt mit Team



Wollen Sie auf die Pole-Position? Dann messen Sie sich mit den Besten? Dann treten Sie an.



Wie stark beeinflussen Führungskräfte direkt den Unternehmensgewinn? Mit dieser Frage hat sich die US-amerikanische Beratungsfirma Zenger | Folkman über viele Jahre und auf Basis einer der weltgrößten Sammlungen von Forschungsdaten auseinandergesetzt.

Eines der Ergebnisse: Außergewöhnliche Führungskräfte verdoppeln den Unternehmensprofit und sorgen für ein besseres Arbeitsklima und damit für weniger Personalfuktuation.

Eine überragende Führungskraft braucht nicht perfekt zu sein. Es reicht schon, wenn nur 5 von 16 Kompetenzen ausgeprägt sind.

Wir zeigen Ihnen gern auf, welche es für Sie sind und was Sie tun oder ändern müssen, um selbst zu den Besten zu gehören.

[Mehr Infos](#)

Damit Sie besser durchhalten! Seminar Gesundheitscode



Kennen Sie Ihre „Energiefresser“, die Ihnen täglich die Kräfte rauben? Nutzen Sie den Gesundheitscode, um neue Energie zu sammeln und wieder richtig durchzustarten: Gesünder, fitter, und noch motivierter. Jetzt Platz sichern!

Termin: 09.-10. November 2018

Aktion: 10 % Rabatt bei Anmeldung bis 15. Juli 2018

[Info und Anmeldung](#)



Think **digital**.
Think **crazy**.
Think **big**.

CeBIT erfindet sich neu Europas Business-Festival für Innovation und Digitalisierung

"Die Digitalisierung durchdringt unser Leben und verändert ganze Branchen – die neue CeBIT richtet sich daran aus", sagt Oliver Frese, Vorstand der Deutsche Messe AG.

„Think digital. Think crazy. Think big.“ Lassen Sie sich von diesem Motto inspirieren und motivieren: Erfahren Sie in meinem Vortrag auf der CeBIT, wie Sie die Digitalisierung nutzen, kreative und neuartige Ideen generieren, größer Denken und den Daseins-Zweck Ihres Unternehmens neu bestimmen, damit Sie und Ihr Unternehmen weiterhin auf der Pole-Position bleiben und in der VUKA Welt bestehen.

Datum: 15. Juni 2018 um 15.00 Uhr in Hannover

Auf unser Wiedersehen freue ich mich!

Impressum

Sabine Oberhardt
Karl-Heim-Str. 13
74363 Güglingen
Deutschland
Tel. 0 71 35 / 96 11 60
Fax 0 71 35 / 96 11 49
success@sabineoberhardt.com

Klicken Sie [hier](#), um Ihre E-Mail-Adresse zu ändern.

Sie möchten von uns keine E-Mails mehr erhalten?
Dann können Sie sich mit nur einem Klick sicher von unserem Newsletter [abmelden](#).