



«Die beste Weise, sich um die Zukunft zu kümmern, besteht darin, sich sorgsam der Gegenwart zuzuwenden.» Thich Nhat Hanh

Jahresmotto der APG: «Achtsamkeit im Alltag»

Eine erste Definition von Achtsamkeit:

Achtsamkeit bedeutet, im Hier und Jetzt zu sein - und zwar nicht nur körperlich, sondern auch mental. Das ist für die meisten Menschen kein Normalzustand. Viele hängen mit ihren Gedanken entweder in der Vergangenheit fest, beschäftigen sich mit Sorgen oder denken über die Zukunft nach.

Melanie Kuss/ www.planet-wissen.de

Eine weitere schöne Definition, welche Achtsamkeit auf eine andere Art und Weise auf den Punkt bringt:

«Pass auf, dass das, wo du machst, nicht deswegen führt, dass öppis kaputt geht.»

Fabian Henseler

Mit dem schönen Spruch oben möchte ich Ihnen unser Jahresmotto «Achtsamkeit im Alltag» näherbringen. Doch was bedeutet Achtsamkeit eigentlich und wie wollen wir dies in den APG umsetzen?

Eine wichtige Erkenntnis, die wir uns vor Augen führen müssen:

«Um achtsam zu werden, müssen wir uns bewusst werden, dass wir in der meisten Zeit unachtsam unterwegs sind, das heißt, dass wir mit den Gedanken anderswo sind.» (Marco Henseler, Ressortleiter Hotellerie)

Anhand dieser Erkenntnis stellt sich mir sofort die Frage: Wie sind wir denn unachtsam unterwegs? Unachtsam sind wir, wenn wir:

- in Gewohnheiten und Routinen feststecken
- mehrere Dinge gleichzeitig ausführen
- unter Stress und Zeitdruck stehen
- uns ablenken lassen
- etwas Ungeliebtes umsetzen müssen

Das Thema Achtsamkeit gewinnt immer mehr an Beliebtheit und liegt aktuell sehr im Trend. Grundsätzlich verspricht Achtsamkeit mehr Freude und Zufriedenheit im Leben. Wie auf Seite 6 mit den beiden Definitionen bereits beschrieben, bedeutet Achtsamkeit, im Hier und Jetzt zu sein und darauf zu achten, dass nichts oder niemand unter Unachtsamkeit leidet. Das fällt vielen Menschen sehr schwer, da sie in der Vergangenheit hängen bleiben oder an die Zukunft denken und sich somit einen zufriedeneren Zustand erhoffen. Ein achtsamer Mensch hingegen gibt sich dem Moment hin, ohne diesen zu bewerten. Der Mensch neigt dazu, alles permanent zu bewerten. Achtsam sein bedeutet, dies sein zu lassen und sich auf das zu konzentrieren, was gerade ausserhalb der Gedanken ist. Eine sehr gute Übung dazu ist, sich gezielt auf seinen Atem zu konzentrieren - probieren Sie es aus - so gehts:

1. Zehnmal tief bis in den Bauch durch die Nase einatmen → wenn möglich mit geschlossenen Augen
2. Beim Einatmen «Lass» denken
3. Beim Ausatmen «Los» denken
4. Nach Bedarf drei- bis viermal wiederholen

Quelle: www.fitforfun.de

Das Konzept der Achtsamkeit stammt ursprünglich aus dem Buddhismus, in dem Meditation eine grosse Rolle spielt. Es ist aber nicht nötig zu meditieren, damit man achtsam sein kann. Achtsamkeit kann wunderbar in den Alltag eingebunden werden, Beispiele dafür können sein:

- Beim Essen sich auf den Geschmack des Essens konzentrieren, statt schon daran zu denken, was alles nach dem Essen folgt
- Draussen sich bewusst auf die frische Luft, Vogelgezwitscher oder Wasserplätschern konzentrieren
- Unter der Dusche auf die Wärme des Wassers fokussieren und nicht schon alle Termine des Tages durchgehen

In den APG möchten wir das Thema Achtsamkeit auf verschiedenen Ebenen aufgreifen:

- Im Umgang mit unseren Bewohnenden
- Mit Arbeitskolleginnen und -kollegen
- Mit Geräten und Einrichtungen des Betriebes
- Gegenüber uns selbst

Gerade auf der Ebene «Achtsam sein mit unseren Bewohnenden und Mitarbeitenden» war es uns ein grosses Anliegen, unseren Bewohnenden und Mitarbeitenden, die Möglichkeit zu geben, sich aktiv einzubringen. Wo können sich die APG noch verbessern, wie können wir noch achtsamer sein im Arbeitsalltag? Aus diesem Grund sind in allen drei Zentren der Alters- und Pflegeheime Glarus neu seit 1. Mai «Chancenmeldung»-Briefkästen vorhanden. Gerne nehmen wir von Bewohnenden und Mitarbeitenden schriftlich Rückmeldung entgegen, wo sie Verbesserungspotenzial sehen. Sie können uns aber auch mitteilen, was sie bereits besonders gut finden. Die Briefkästen sollen zu einem Sprachrohr werden für unsere Bewohnenden und Mitarbeitenden.

**Lesen Sie weiter
auf Seite 8**





Sie werden in regelmässigen Abständen geleert und die Mitteilungen bearbeitet.

So wollen wir das Thema Achtsamkeit in den APG konkret leben:

- Bestandesaufnahme in allen Teams: Wo sind wir unachtsam unterwegs?
- Achtsamkeit wird ein Standard-Traktandum an allen Sitzungen der APG
- An jeder Teamsitzung wird ein Schwerpunkt zum Thema «Achtsamkeit» gesetzt, welcher bis zur nächsten Sitzung bearbeitet und reflektiert wird
- Auftritt gegen aussen mit unserem Jahresmotto

- Weiterbildung zum Thema «Achtsames Sitzen»
- Jeden Monat gibt es einen neuen Achtsamkeitspruch für alle drei Zentren

Grundsätzlich möchten die APG das Thema Achtsamkeit als fixen Bestandteil in ihrer Führungskultur leben.

Ich hoffe, dass Sie mit diesem kleinen Ausflug in das Thema «Achtsamkeit» persönlich etwas für sich mitnehmen können und dadurch achtsamer sind mit sich selbst und Ihrem Umfeld.

Nerina Sindelar, Assistentin Ressortleiter Hotellerie