



Acht Beobachtungen als eine Anregung zum Nachdenken

| | Beobachtung und Einschätzung | eher oft | eher selten |
|---|--|----------|-------------|
| 1 | Ich kann einem Gespräch mit einer Mitarbeiterin oder einem Mitarbeiter meine volle Aufmerksamkeit geben. | | |
| 2 | Ich kann vollkommen aufmerksam sein bei Meetings, Telefonkonferenzen und Präsentationen. | | |
| 3 | Ich kann mit Klarheit reagieren, auch unter Druck. | | |
| 4 | Ich nehme mir täglich Zeit, meine Prioritäten zu überprüfen. | | |
| 5 | Ich bin gehetzt in meinen Aktivitäten ohne ihnen wirklich Aufmerksamkeit zu schenken. | | |
| 6 | Ich bemerke, dass ich jemandem nur mit einem Ohr zuhöre, während ich gleichzeitig etwas anderes mache. | | |
| 7 | Ich fahre Auto wie im Autopilotenmodus und frage mich oft: Wie bin ich eigentlich hier her gekommen? | | |
| 8 | Ich bemerke, dass ich im Geist v.a. mit der Zukunft oder der Vergangenheit beschäftigt bin. | | |

1-4 sind Fähigkeiten, die unsere Produktivität steigern und das Miteinander verbessern.

5-8 sind Verhaltensweisen, die sich ungünstig auswirken und - wie im Falle des Autofahrens - sogar gefährlich werden können. Ihr erster Schritt ist, Ihre Wahrnehmung dafür zu schärfen, um sich selbst beobachten zu können, in einer freundlichen inneren Haltung ohne sich selbst dafür abzuwerten. Sobald Sie bemerken, sind Sie achtsam und haben die Möglichkeit, (sofort) etwas zu ändern, wenn Sie das denn möchten.