

Drei Atemzüge.

Eine Mikro-Praxis für den Alltag.

Drei Atemzüge. Mehr braucht es nicht, um den Autopiloten zu unterbrechen. Diese Übung stammt aus dem protea Leadership-Circle zum Thema Leadership & Presence mit Ibrahim und lässt sich überall einsetzen: vor einem schwierigen Gespräch, mitten in einem Meeting, wenn du merkst, dass du längst nicht mehr wirklich da bist.

1

Erster Atemzug: Ankommen

Lenke deine Aufmerksamkeit auf diesen einen Atemzug. Nicht die Zukunft, nicht das Gespräch vorhin. Nur dieser Atemzug, jetzt.

2

Zweiter Atemzug: Loslassen

Entspanne den Körper bewusst. Schultern sinken lassen. Kiefer lösen. Hände öffnen. Das reicht.

3

Dritter Atemzug: Orientieren

Stelle dir eine Frage: Was ist jetzt wirklich wichtig?
Die Antwort kann alles sein: Handeln, warten, zuhören, direkt ansprechen.
Entscheidend ist, dass sie gewählt ist.

WOZU DIESE PRAXIS?

Der Autopilot-Modus ist kein Fehler, er ist Effizienz. Aber er unterscheidet nicht zwischen vertrauten Situationen und solchen, die echte Aufmerksamkeit brauchen. Diese drei Atemzüge unterbrechen das Muster aktiv. Aus der Unterbrechung entsteht Handlungsspielraum. Und aus dem Handlungsspielraum eine Wahl.

TIPP FÜR DEN EINSTIEG

Setze dir einen Wecker für zwei oder drei Momente im Tag, an denen du diese Praxis gezielt einsetzt, zum Beispiel vor dem ersten Meeting, nach der Mittagspause, bevor du den Rechner zumachst. Als pragmatisches Werkzeug für deine achtsame Führung.