



17. Juli 2017

Ayurveda am Arbeitsplatz

8 Tipps um ausgeglichen, produktiv und friedvoll zu bleiben

Willkommen bei ‚Ayurveda am Arbeitsplatz‘, hier geben wir Tipps, die dir helfen sollen, die scheinbar widersprüchlichen Energien deines Arbeitslebens und des Praktizierens von Ayurveda miteinander zu kombinieren.

Für einige von uns ist die Arbeit ein Platz, der unserer Kreativität und unserem Geist erlaubt, sich voll zu entfalten. Für andere wieder kann die Arbeit stressig sein, unsere Fähigkeit gesund zu essen in Frage stellen, uns wenig Zeit lassen für Workouts und sich unserer Seele in den Weg stellen – dem ‚Ding‘, mit dem wir uns wirklich auseinander setzen sollten in diesem Leben.

Für die meisten von uns jedoch ist Arbeit eine Kombination aus „Juhu, großartig!“ und „Äh nicht-so-toll“. In jedem der Szenarien muss das Arbeitsleben so ausbalanciert werden, dass sowohl Kreativität als auch Problemlösungen leichtfallen. Produktivität und Effektivität funktionieren am besten, wenn wir uns gut fühlen. Aber wie können wir uns gut fühlen, wenn wir unsere ganze Zeit mit Arbeiten verbringen?

Der erste Schritt Ayurveda an den Arbeitsplatz zu bringen, ist dankbar zu sein für die Arbeit, die man hat, ganz egal um welche es sich handelt. Verändere deine Haltung hin zu mehr Dankbarkeit für alles, mit dem dich dein Job versorgt. Höchstwahrscheinlich kannst du viele Dinge nennen, die dir dein Job ermöglicht (Tipp: Erstelle eine Liste der Dinge, für die du dankbar bist um deinen Job herum!). Gleichwohl, sollte deine Arbeit nicht die sein, zu der du berufen bist – falls sie also nicht dein Dharma ist – ist auch das in Ordnung. Du kannst daran arbeiten, deine Bestimmung zu finden und auf sie hinarbeiten. Denn freilich müssen wir alle unsere Rechnungen zahlen. Nun ... wie nutzen wir Ayurveda zu unserem Vorteil ganz besonders am Arbeitsplatz, an dem wir ihn am meisten brauchen!

1. Nehme dir eine 10-Minuten-Meditations-Pause. Geh in einen Konferenzraum oder an einen anderen Platz, an dem du für dich sein kannst. Blockiere diese Zeit in deinem Kalender.
2. Bringe dein Mittagessen mit zur Arbeit. Renne nicht herum und gib 10€ aus, nur um dich hinterher schuldig zu fühlen, sie ausgegeben zu haben, und dazu noch etwas zu essen, dass sich hinterher nicht gut anfühlt. Bringe stattdessen deine Lieblingsessen mit, die gefüllt sind mit Nährstoffen und spare dein Geld lieber für bessere Dinge ... wie z.B. hübsche Schuhe.
3. Arbeite in 90 Minuten Schritten und mache dann eine Pause. Hergenommen aus dem Buch *The Power of Full Engagement*, stundenlang zu arbeiten ist ermüdend für unseren Körper und unseren Geist. Eine 10-minütige Pause alle 90 Minuten, um einmal um den Block zu laufen oder etwas Musik zu hören, dagegen ist stärkend, so dass wir viel effizienter und besser Leistung bringen können während der Arbeit ... denn wir wissen, die nächste Pause kommt.



Verband Europäischer Ayurveda-
Mediziner und -Therapeuten e.V.
European Professional Association of
Ayurveda-Practitioners and -Therapists

4. Keiner ist wie du. Behandle andere mit Mitgefühl und Verständnis, selbst wenn diese eine ‚schwierige‘ Persönlichkeit haben oder anders arbeiten, als du es tust. Es ist zu erwarten, dass wir alle anders sind, nutze dein Wissen über die Dosha-Typen des Ayurveda und beginne andere als ganze Menschen anzusehen anstatt nur als jemanden ‚mit dem du arbeiten musst‘.
5. Plane deinen Tag im Voraus. Die Kapha Zeit ist am Morgen und Kaphas sind Gefolgsleute. Am Ende eines jeden Tages schreibe deine To-do-Liste, so dass diese am nächsten Morgen auf dich wartet. So musst du nicht einmal darüber nachdenken, was du als nächstes machst, weil es bereits auf dich wartet.
6. Bewege dich so viel wie du kannst. Kleine explosionsartige Bewegungsausbrüche sind gut für alle unsere Gewebe und unser Agni. Nimm so häufig wie möglich die Treppe und gehe zu Fuß. Solltest du zur Arbeit fahren, stelle sicher, dass du während einer deiner Pausen einen flotten Spaziergang machst. Du könntest dir sogar ein Stehpult besorgen!
7. Rüste deinen Schreibtisch mit Kräutertees aus. Habe eine nette Auswahl parat und teile diese mit anderen. Ein kleines Teepräsent trägt viel zu zwischenmenschlichen Beziehungen am Arbeitsplatz bei! Vergiss nicht den Honig!
8. Habe ein paar Aromatherapien zur Hand. Aromatherapien können ein stagnierendes Schreibtischumfeld positiv beeinflussen und deine Nerven nach einem stressigen Meeting beruhigen. Probiere es mit einem Spritzer Rosenwasser – es ist kühlend und vertreibt negative Energien. Lavendel lindert Stress – gebe ihn hinter die Ohren oder auf die Handgelenke. Grapefruit oder Zitrusgewächse sind erhebend – gebe sie auf die Handgelenke oder den Hals. All diese Essenzen riechen nicht so unangenehm, dass sie Kollegen vergrämen, im Gegenteil sie werden dich vermutlich fragen, ob sie auch etwas davon haben könnten!

Quelle: Von Monica Bloom veröffentlicht am 22 Juli 2015 im Banyan Botanicals Blog, Link zum Originalbeitrag:
<https://www.banyanbotanicals.com/info/blog-the-banyan-insight/details/ayurveda-in-the-workplace>

Übersetzt von Dr. rer. nat. Ines Chyla, Dipl.-Chem., M.CM Ayurvedic Medicine

Weitere Informationen:

VEAT – Verband Europäischer Ayurveda-Mediziner und -Therapeuten e.V.,
An der Falkenwiese 9, D-85128 Nassenfels, Tel. 0049-8424-885758
www.ayurveda-verband.eu, veat@ayurveda-verband.eu