In deiner Firma wird umgebaut, in der Kaffeeküche heißt es, eine Abteilung wird zusammengelegt – vielleicht deine. Dann kommt eine Mail deiner Chefin: „Hast du morgen kurz Zeit?“ In Sekunden läuft im Kopf ein ganzer Film: das Gespräch, der Abend mit der Familie, was die anderen denken. Beim **Achtsamkeitstraining im Beruf** übst du jeden Tag ein paar Minuten, deinen Atem und deine Gedanken zu bemerken – und machst bei einem Gerücht oder einer Mail drei Minuten Pause, bevor du reagierst.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Achtsamkeit ist nicht der erste Schreck das Problem, sondern dass dein Kopf aus einem Gerücht in Sekunden einen ganzen Film macht – und du mitten in diesem Film lebst statt in deinem Tag. Der Film fühlt sich an wie die Wirklichkeit; wer mittendrin sitzt, merkt nicht, dass es ein Film ist. Wegdrücken klappt selten. Ein Bild dafür ist das Kino im Kopf: Du stehst auf und gehst kurz vor die Tür. Der Film läuft weiter – aber du siehst wieder den Flur, das Licht und die Leute.

Mitten im Film
Mail gelesen – sofort das ganze Gespräch, die Familie, die anderen im Kopf

→

Kurz vor die Tür
bemerken, was da ist · eine Minute Atem · der ganze Körper – dann erst antworten

So geht es

1. **Tag 1: deine Auslöser und deine Übungszeit** – vier Auslöser, die dich aus der Bahn werfen (Gerücht, Mail, Betriebsversammlung, Kurzarbeit), und eine feste Zeit und ein fester Ort für deine 10 Minuten.
2. **Jeden Tag 10 Minuten** – sitzen, den Atem bemerken. Kommt ein Gedanke an die Firma, gibst du ihm ein Wort („Planen“, „Sorgen“) und kehrst freundlich zum Atem zurück.
3. **Beim Auslöser 3 Minuten Pause** – Was ist gerade da: Gedanke, Gefühl, Körper? · eine Minute nur der Atem · den Körper als Ganzes spüren – dann erst antworten oder weiterarbeiten.

Will der Film danach weiterlaufen, schreibst du ein Stichwort auf und schaust es dir später in Ruhe an. Am Abend trägst du ein, was dein Kopf daraus gemacht hat – und was wirklich passiert ist.

Wenn es nicht gleich klappt

Die Gedanken kommen beim Üben ständig zurück? Genau das ist die Übung – jedes Zurückkommen zählt. Drei Minuten sind in der Arbeit nicht drin? Drei bewusste Atemzüge am Platz, den Rest später. Am Anfang eher unruhiger? Das ist am Anfang normal. Dazu Episode 1: Flexibilität · Episode 3: Ressourcentraining.

Was geprüft ist: Geprüft wurden Achtsamkeitstrainings in Betrieben, nicht bei der Angst vor Jobverlust. Eine Handy-App ganz ohne Begleitung brachte in einer Studie mit Beschäftigten kaum Vorteile gegenüber Abwarten. Deshalb: regelmäßig üben, möglichst zu festen Zeiten.
Achtsamkeit heißt nicht, dass dir egal ist, was in der Firma passiert. Du musst die Gedanken auch nicht wegbekommen.

Wichtig: Angst um den Job ist eine verständliche Reaktion auf eine echte Unsicherheit und keine Krankheit – die Übungen ändern nicht deine Firma, aber wie sehr die Angst deinen Alltag bestimmt. Für Fragen zu Arbeitsrecht, Geld oder Bewerbungen gibt es eigene Beratungsstellen. Die Übungen sind ein Anfang. Wenn du merkst, dass du allein nicht dranbleibst, ist das kein Versagen – dann hol dir Begleitung.
Angst bestimmt seit Wochen Schlaf, Stimmung oder Familie? → Episode 7.
Gedanken, nicht mehr leben zu wollen? → Sofort Hilfe holen.
Fragen zu Recht, Geld oder Bewerbung? → Eigene Beratungsstellen.

Erst bemerken, dann reagieren. Jeden Tag 10 Minuten üben – und beim Auslöser 3 Minuten Pause, bevor du antwortest.

Mein Jobangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr hast du über die Zukunft deiner Stelle gegrübelt?	3	3	2
2. Wie sehr hat dich ein Gerücht oder eine Mail aufgewühlt?	3	2	2
3. Wie sehr hattest du das Gefühl, nichts tun zu können?	3	2	1
4. Wie sehr hast du Dinge, die dir wichtig sind, verschoben?	2	2	1
5. Wie sehr hat die Jobangst deinen Abend oder Schlaf belastet?	2	2	2
Summe (0–20)	13	11	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 7 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Meine Auslöser + meine Übungszeit

Meine 4 Auslöser (was wirft mich aus der Bahn?)

1. Gerücht in der Kaffeeküche
2. Mail: „Hast du kurz Zeit?“
3. Betriebsversammlung angekündigt
4. Meldung: weitere Kurzarbeit

Meine 10 Minuten am Tag

Uhrzeit: 7:00, vor der Arbeit

Ort: am Küchentisch

sitzen · Atem bemerken · Gedanken benennen („Planen“, „Sorgen“) · freundlich zurück zum Atem

Die 3 Minuten beim Auslöser: 1 Was ist da – Gedanke, Gefühl, Körper? · 2 eine Minute nur Atem · 3 der ganze Körper – dann erst antworten. Film läuft weiter? Stichwort notieren, später ansehen.

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Zeile (am Abend ausfüllen)

Tag	Übung Minuten ✓	Auslöser	Pause gemacht ✓	Anspannung vorher 0–10	Anspannung nachher 0–10	Was hat mein Kopf daraus gemacht?	Was ist wirklich passiert?
1	☑ 10	Gerücht in der Kaffeeküche	☑	7	5	„Meine Abteilung ist weg.“	noch nichts entschieden
2	☑ 10	Mail „Hast du morgen kurz Zeit?“	☑	8	5	„Morgen ist Schluss.“	nächster Tag: Urlaubsplanung
3	☑ 8	Kolleginnen tuscheln	☑	6	4	„Die wissen mehr als ich.“	ging um etwas anderes
4	☑ 10	Versammlung angekündigt	☐	7	7	„Da wird der Abbau verkündet.“	erst nächste Woche – vergessen
5	☐ –	Meldung: Kurzarbeit verlängert	☑	6	4	„Bald bin ich ganz weg.“	3 Atemzüge am Platz, nichts Neues
6	☑ 10	abends Firmenmails	☑	5	3	„Ich verpasse etwas.“	nichts Neues im Postfach
7	☑ 10	Betriebsversammlung	☑	7	5	„Jetzt bin ich dran.“	Umbau erklärt, für mich noch offen

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was ich bemerkt habe

Der Film startet am schnellsten bei Mails am Nachmittag.

Nach der Pause war die Anspannung meist niedriger.

Mein Plan für die nächste Woche

10 Minuten weiter jeden Morgen

Pause auch bei Gerüchten in der Kaffeeküche

Dazu Episode 1: Flexibilität · Episode 3: Ressourcentraining

BEISPIEL

Erst bemerken, dann reagieren. Jeden Tag 10 Minuten üben – und beim Auslöser 3 Minuten Pause, bevor du antwortest.

Mein Jobangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr hast du über die Zukunft deiner Stelle gegrübelt?			
2. Wie sehr hat dich ein Gerücht oder eine Mail aufgewühlt?			
3. Wie sehr hattest du das Gefühl, nichts tun zu können?			
4. Wie sehr hast du Dinge, die dir wichtig sind, verschoben?			
5. Wie sehr hat die Jobangst deinen Abend oder Schlaf belastet?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 7 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Meine Auslöser + meine Übungszeit

Meine 4 Auslöser (was wirft mich aus der Bahn?)

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

Meine 10 Minuten am Tag

Uhrzeit: _____

Ort: _____

sitzen · Atem bemerken · Gedanken benennen („Planen", „Sorgen") · freundlich zurück zum Atem

Die 3 Minuten beim Auslöser: 1 Was ist da – Gedanke, Gefühl, Körper? · 2 eine Minute nur Atem · 3 der ganze Körper – dann erst antworten. Film läuft weiter? Stichwort notieren, später ansehen.

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Zeile (am Abend ausfüllen)

Tag	**Übung** Minuten ✓	**Auslöser**	**Pause gemacht** ✓	**Anspannung vorher** 0–10	**nachher** 0–10	**Was hat mein Kopf daraus gemacht?**	**Was ist wirklich passiert?**
1	☐		☐				
2	☐		☐				
3	☐		☐				
4	☐		☐				
5	☐		☐				
6	☐		☐				
7	☐		☐				

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was ich bemerkt habe

_____

_____

Mein Plan für die nächste Woche

_____

_____

Dazu Episode 1: Flexibilität · Episode 3: Ressourcentraining