JAN ESSWEIN

MAGAZIN AUSGABE EINS 2016

SECHS MONATE **SCHWEIGEN**

BUSINESS **UND ACHTSAMKEIT**

JAN ESSWEIN **IM INTERVIEW**

INS KLOSTER UND ZURÜCK

1992 IM WINTER. EIN AUTO RAST DURCH DIE NACHT. VIER JUNGE MÄNNER SIND AUF DEM HEIMWEG VON EINER PARTY. PLÖTZLICH BLITZEN DIE SCHEINWERFER EINES LKWS AUF. DER FAHRER BREMST. DAS AUTO KOMMT INS SCHLEUDERN. ES SCHLITTERT UM ZENTIMETER AM GEGENVERKEHR VORBEI.

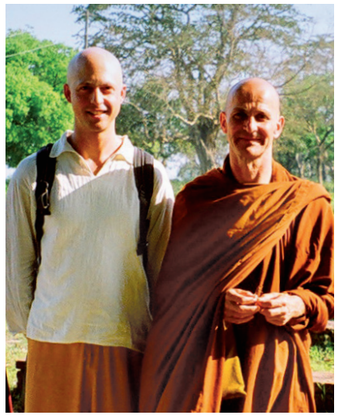
Jan Eßwein war 17 als er diese knappe Begegnung mit dem Tod hatte. Plötzlich stand er vor der Frage: „Was zählt eigentlich am Ende des Lebens? Was macht ein Leben überhaupt lebenswert?“ Seine Antwort war: „bewusst zu leben“. Also begann er sich mit dem Buddhismus zu befassen. Er ging dazu über, jeden Morgen um fünf Uhr aufzustehen, um vor der Schule noch zwei Stunden zu meditieren. Die Folge war nicht nur eine Verbesserung seiner Schulnoten. Er kam auch seiner Berufung immer näher. Er wurde Physiotherapeut und machte eine Ausbildung zum Yogalehrer.

Seine Suche nach Werkzeugen für ein bewusstes Leben führte Jan Eßwein immer wieder zu Meditationszentren und Klöstern in Indien, Thailand, Sri Lanka, Nepal und Burma. 2005 fand er in einem Kloster in Nepal seinen wichtigsten Lehrer, den Mönch U Vivekananda. Daraufhin entschloss sich Jan Eßwein zu einer Erfahrung, zu der nur wenige Menschen bereit sind, und die ihn prägen sollte: Er ging für ein halbes Jahr ins Schweigen. Unter der Leitung U Vivekanandas übte er, sich von Sekunde zu Sekunde nur auf das zu konzentrieren, was er im Augenblick tat. Jeden Tag meditierte er zwischen vierzehn und sechzehn Stunden. Eisige Kälte, körperliche Schmerzen und absolute Isolation waren Teil dieser harten Prüfung. Das Ergebnis: Er entwickelte ein tiefes Verständnis der Zusammenhänge von Körper und Geist.

Nach sechs Monaten lud ihn sein Lehrer ein, zu bleiben und Mönch zu werden. Jan Eßwein aber entschied sich anders. Er nahm sein Wissen mit nach Deutschland und begann Achtsamkeit dort zu lehren. Allerdings nicht in der weltabgewandten Form, die er im Kloster kennen gelernt hatte, sondern als alltagstaugliche Praxis für Menschen, die mitten im Berufsleben stehen. Als Grundlage nutzte er die MBSR-Methode (Mindfulness Based Stress Reduction) des Amerikaners Jon Kabat-Zinn. Er ergänzte sie durch seine Erfahrungswerte mit hunderten von Seminar-Teilnehmern und ließ sein Verständnis von Bewegung, Haltung und der Verbindung von Körper und Geist mit einfließen. So entwickelte er das „Achtsamkeitstraining“.

Es entstand eine fundierte und zugleich auf den Alltag bezogene Methode. Sie hilft Menschen, Stress zu bekämpfen und die kleinen Momente, aus denen das Leben besteht, bewusst wahrzunehmen und zu genießen. Eßweins Bücher dazu sind im GU-Verlag erschienen.

Heute steht Jan Eßwein als Redner auf der Bühne, trainiert Führungskräfte und ist der meistgelesene deutsche Autor zum Thema Achtsamkeit.



SCHÜLER UND LEHRER: JAN ESSWEIN UND U VIVEKANANDA

BÜCHER & MEDIEN VOM MEISTGELESENEN DEUTSCHEN AUTOR ZUM THEMA ACHTSAMKEIT

ACHTSAMKEITSTRAINING
VON JAN ESSWEIN

Multitasking macht nicht schnell, sondern ineffektiv – und erhöht sogar den Zeitdruck, sagt Jan Eßwein. In diesem praxisnahen Ratgeber zeigt er, wie die Konzentration aufs Wesentliche Stress verringert, und hilft, den Alltag gelassener zu meistern. Eine Anleitung, mit sich selbst in Kontakt zu kommen und in jedem Moment voll und ganz präsent zu sein.

ACHTSAME YOGAÜBUNGEN
VON JAN ESSWEIN

Morgens den Rücken geschmeidig machen, tagsüber den Stress im Büro wegfegen, Abends zur Ruhe kommen: Dieses Buch hilft, mit kurzen Körperübungen die vielen Anforderungen des Tages zu meistern. Der Einstieg in die Achtsamkeit für alle, die nicht lange still sitzen möchten. Mit Übungs-CD und Anleitung für anatomisch gesunde Bewegungen.

DER EXPERTE FÜR ACHTSAMKEIT

ÜBER GUTE ENTSCHEIDUNGEN, EMOTIONALE INTELLIGENZ UND UNGENUTZTE RESSOURCEN

SECHS FRAGEN AN JAN ESSWEIN

Herr Esswein, was lernt man, wenn man ein halbes Jahr im Schweigen verbringt?
Sie lernen, vollkommen bei dem zu sein, was Sie gerade tun. Ob sitzen, gehen, duschen, Zähne putzen. Sie lernen außerdem sofort zu erkennen, wenn Ihr Geist abschweift und wie Sie ein hohes Maß an Konzentration herstellen.

Ihr Hintergrund liegt im Buddhismus, zugleich sitzen Sie hier im Anzug. Wie passt das zusammen?
Das Konzept der Achtsamkeit kommt ursprünglich aus dem Buddhismus, aber man muss weder Mönch noch Buddhist sein, um achtsam zu leben. Der große Vorteil der Achtsamkeit liegt darin, dass sie vollkommen säkular, esoterikfrei und ohne Rituale funktioniert.

Vor fünf Jahren war es noch ein Randthema in der Öffentlichkeit, heute ist Achtsamkeit jedem ein Begriff. Sie sind der Experte für Achtsamkeit, und werden im Fernsehen immer wieder dazu interviewt. Was macht das Thema für die Menschen so interessant?
Es gibt derzeit ein riesiges Bedürfnis, sich wieder auf die einfachen Dinge zu besinnen. 100 E-Mails am Tag: Das ist nicht nur im Management, sondern auch bei einfachen Angestellten an der Tagesordnung. Mit der Kombination aus Informationsflut und Leistungsdruck kommen die Menschen immer weniger klar. Durch Multitasking versuchen sie, sich aus dem Sumpf zu ziehen. Aber das macht sie erst recht ineffektiv. Achtsamkeit hilft dem Einzelnen, diese Tendenz umzukehren und sich wieder aufs Wesentliche zu fokussieren.

Das hört sich nach einem eher weichen Thema an. Wie offen sind die Führungskräfte in Ihren Seminaren dafür?
Die meisten Führungskräfte, mit denen ich arbeite, bewegen sich an der oberen Grenze ihrer Leistungsfähigkeit. Und das über lange Zeit. Für Techniken, die einen besseren Umgang mit dieser Dauerbelastung ermöglichen, sind sie sehr aufgeschlossen und dankbar. Natürlich gibt es auch Teilnehmer, die am Anfang skeptisch sind, ob die Achtsamkeit auf den Business-Alltag übertragbar ist. Ab dem Moment, wo sie merken, dass ich ihre Welt verstehe und die Tools ganz auf sie abgestimmt sind, verwandeln sich gerade die kritischen Teilnehmer in sehr interessierte. Außerdem wirkt es schnell: Schon nach fünf bis zehn Minuten Übung sind sie in einem konzentrierten und gelassenen Zustand.

Heißt das, zehn Minuten Achtsamkeit am Tag reichen, um eine bessere Führungskraft zu sein?
Dafür braucht es die zehn Minuten über einen Zeitraum von zwei bis drei Wochen.Ich bin jedenfalls der festen Überzeugung, es gäbe deutlich weniger schlechte Entscheidungen, wenn die Verantwortlichen in dem Moment, wo sie ihre Entscheidungsgrundlage schaffen, voll und ganz bei der Sache wären. Wenn sie in Meetings oder Gesprächen ihren Mitarbeitern wirklich aufmerksam zuhören würden.

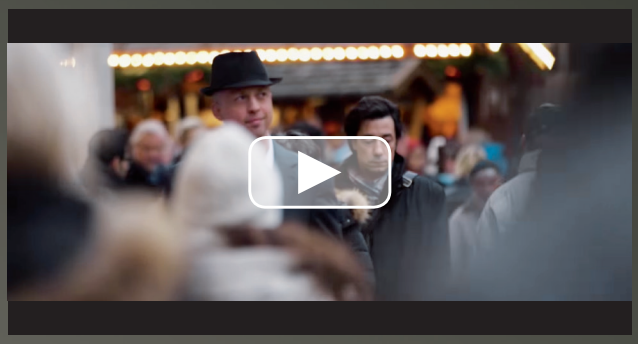
Die meisten Ihrer Kunden sind ja Unternehmen. Welchen Stellenwert hat Achtsamkeit Ihrer Einschätzung nach in der deutschen Wirtschaft?
Einen immer höheren. Viele Geschäftsführer haben erkannt, dass die Aufmerksamkeit der Mitarbeiter eine zentrale Ressource für die Produktivität ihrer Organisation ist. Weil Achtsamkeit darüber hinaus die Grundlage emotionaler Intelligenz ist, wirkt sie als eine Art „soziales Schmiermittel“. Es kommt zu deutlich weniger Reibung und Konflikten. Kommunikations- und Entscheidungsprozesse laufen glatter. In den erfolgreichen Unternehmen im Silicon Valley wie Google oder Facebook ist Achtsamkeit übrigens seit Jahren ein zentrales Thema der Personal- und Führungskräfteentwicklung.

IMPULSVORTRÄGE, WORKSHOPS, PROGRAMME FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE:
MEHR ÜBER DIE LEISTUNGEN VON JAN ESSWEIN ERFAHREN

Jan Eßwein
Der Experte für Achtsamkeit
Bahnhofstrasse 34
D-82152 Planegg

T +49.(0)89.89 99 80 30
E info@experte-achtsamkeit.com
W www.experte-achtsamkeit.com

SEHEN SIE JAN ESSWEIN IN AKTION.
YOUTUBE: DER EXPERTE FÜR ACHTSAMKEIT



JAN ESSWEIN
Der Experte für Achtsamkeit