

ACHTSAMKEIT – DIE KRAFT DER INNEREN RUHE

Achtsamkeitspraktiken und -prinzipien ermöglichen es uns, uns selbst, Mitmenschen und unsere Umwelt bewusster und akzeptierender wahrnehmen und besser mit stressigen Situationen umgehen zu können.



Foto: Sanja/AdobeStock.com

ACHT ACHTSAMKEITSÜBUNGEN

Hier einige der wichtigsten Übungen im Überblick, die man ohne großen Aufwand zu Hause und im Salon praktizieren kann. Schon wenige Minuten täglich haben eine große Wirkung auf unsere innere Ruhe und Resilienz. Achtsamkeit kann helfen, Stress zu reduzieren, die Konzentration zu steigern und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

1. **Mittagspausen-Yoga:** kurze Yoga-Übungen im Stehen bringen Stabilität, Kraft und Gleichgewicht. Sie erfrischen und stärken die Konzentration und verschaffen Bewegung (z.B. die Berghaltung, der Krieger, die stehende Vorwärtsbeuge)
 2. **Mini-Mediation:** Selbst kurze Meditationssitzungen von wenigen Minuten können dazu beitragen, sich zu entspannen und den Geist zu klären. Schließen Sie an einem ruhigen Ort die Augen, konzentrieren sich auf den Atem oder ein beruhigendes Mantra. Meditations-Apps bieten gute Unterstützung.
 3. **PME – Progressive Muskelentspannung:** PME ist eine Technik von Anspannen und anschließendem Entspannen verschiedener Muskelgruppen. Sie kann diskret durchgeführt, indem Sie Ihre Muskeln kurz an- und dann entspannen, während Sie auf einen Kunden warten.
 4. **Bodyscan:** Diese Übung hilft dabei, sich auf den eigenen Körper zu konzentrieren und eventuelle Spannungen zu erkennen. Beginnen Sie am Kopf und arbeiten Sie sich langsam bis zu den Füßen vor. Achten Sie dabei jede Körperregion und beschreiben gedanklich was Sie gerade spüren, wie sich die Körperregion anfühlt.
 5. **Digital Detox:** einfach mal das Handy lautlos oder ausschalten. Ein Blick auf die „Bildschirmzeit“ verrät wieviel Zeit man mit dem Handy verbringt. Tipp: hier lassen sich auch Auszeiten – bildschirmfreie Zeiten einplanen!
 6. **Gedankenbeobachtung:** Wenn während der Arbeit Gedanken auftauchen, lassen Sie sie kommen und gehen, ohne sich von ihnen ablenken zu lassen und sie zu bewerten.
 7. **Visualisierung:** Zum Abbau von Stress und Anspannung: stellen Sie sich einen ruhigen und entspannten Lieblingsort vor. Schließen Sie die Augen für einen Moment und stellen Sie sich vor, wie Sie sich an diesem Ort befinden.
 8. **Atemübungen:** Kurze Atemübungen können helfen, Stress abzubauen und Konzentration zu steigern.
Einfachste Achtsamkeitsübung: bewusste Atmung – einfach mehrmals hintereinander tief ein- und ausatmen. Das beruhigt und fördert die Entspannung.
- 4-7-8-Technik:** Beim Einatmen auf 4 zählen, Atem anhalten und bis 7 zählen, dann langsam auf 8 ausatmen.

Anleitungen und Videos zum Erlernen von Achtsamkeitsübungen finden sich auf youtube. Kurse dazu bieten diverse Studios oder Volkshochschulen an.

HANDY-APPS, UM ENTSPANNUNGSTECHNIKEN IN DEN ALLTAG ZU INTEGRIEREN

Handy-Apps bieten gute Anleitungen und Impulse, um in das Thema einzusteigen und dranzubleiben. Hier sind gängige Apps zur Entspannung:

1. **7minds:** Eine der beliebtesten Apps Deutschlands für Achtsamkeit, Meditation, Schlaf und Entspannung. Einzelne Meditation und diverse Kurse zu Achtsamkeitsthemen. Einige Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten für die Voll-Version.
2. **Headspace:** Diese App bietet geführte Meditationen und Achtsamkeitsübungen für Stressabbau, Schlafverbesserung und Konzentrationssteigerung. Benutzerfreundlich und sowohl für Anfänger als auch für erfahrene Meditierende geeignet.
3. **Calm:** Beliebte App mit einer Vielzahl von Meditationen, Schlafgeschichten und entspannenden Klängen. Programme zur Stressreduzierung und Angstbewältigung.
4. **Breathe:** App bietet Atemübungen und Meditationen zur Stressbewältigung und Verbesserung der Konzentration. Einfach zu bedienen und bietet kurze Übungen, die in den Arbeitsalltag integriert werden können.
5. **Simple Habit:** Konzentriert sich auf kurze, alltags-taugliche Meditationen. Sie bietet eine Vielzahl von Sitzungen, die zwischen 5 und 30 Minuten dauern, ideal für Menschen mit wenig Zeit.
6. **Buddhify:** Darauf ausgerichtet, Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren. Meditationen für verschiedene Situationen, wie das Warten auf Kunden oder Pausen zwischen Terminen.

Die Wahl der App hängt von den persönlichen Vorlieben und Zielen ab. Einige Apps bieten kostenlose Versionen mit begrenztem Zugang, während andere kostenpflichtige Premium-Optionen mit erweiterten Funktionen und Inhalten bieten.

WIE KANN MEIN SALON ACHTSAMER WERDEN?

Achtsamkeitspraktiken, im Alltag integriert, können im stressigen Umfeld, wie dem Salon, große Unterstützung bieten. Hier ein paar Beispiele, wie man seinen Salon und Arbeitsalltag für alle achtsamer gestalten kann:

1. **Entspannte Atmosphäre durch Salongestaltung:** sanfte Farben, angenehme Beleuchtung und beruhigende Musik schaffen angenehme Atmosphäre für Kunden und Mitarbeiter. Pausenräume sollten so gestaltet sein, dass man hier zur Ruhe kommen kann.
2. **Achtsames Zuhören:** Schenken Sie jedem Kunden Ihre volle Aufmerksamkeit! Üben Sie sich im achtsamen Zuhören. Konzentrieren Sie sich ganz auf das, was der Kunde sagt, ohne an andere Dinge zu denken.
3. **Entspannungsrituale** wie Kopfmassagen und Begrüßungszeremonien für Kunden. Zu Arbeitsbeginn gemeinsames Ritual mit den Mitarbeitern – ebenso zum Tagesabschluss.
4. **Gelebte Nachhaltigkeit und Umweltbewusstsein** durch umweltfreundliche Produkte und nachhaltigen Umgang mit Ressourcen schaffen eine verantwortungsvolle Haltung.
5. **Offene Kommunikationskultur im Team,** um beruflichen Stress abzubauen durch kurze Feedbackrunden zum Tages- oder Wochenabschluss.
6. **Achtsamkeitspausen einlegen und natürliche Pausen nutzen:** Planen Sie kurze Pausen in Ihren Arbeitstag ein, nutzen Sie Momente zwischen den Kunden, in denen Sie sich bewusst sammeln und entspannen. Mini-Meditation statt Rauch- oder Kaffeepause. Und das am besten an frischer Luft. Schaffen Sie Rückzugsmöglichkeit im Salon, wo sich Mitarbeiter kurz entspannen können.
7. **Mitarbeiterkurse zur Stressreduktion** buchen Sie Kurse zu Atemübungen, Meditationen, Gedankenbeobachtung, PME an. Schauen Sie gemeinsam Schulungsvideos an.
8. **Achtsame und bewusste Berührungen** bei den Anwendungen schaffen KundInnen ein angenehmes Erlebnis. Spüren Sie den Kontakt zwischen Ihren Händen und dem Haar, achten Sie auf die Textur und die Bewegung – das schafft Flow-Erfahrung beim Arbeiten.

Interessante Links finden Sie:

