

**MINDFUL BUSINESS COMMITMENT:
DAS 3. ÜBUNGSFELD: ACHTSAMES ARBEITEN**

In meiner Arbeit übe ich mich darin...

... einer Arbeit nachzugehen, die für mich Sinn ergibt und Positives in die Welt trägt.

... tief zuzuhören und mein Gegenüber zu verstehen.

... meine Grenzen zu erkennen und das rechte Maß zwischen Arbeit und Nicht-Arbeit zu finden.

... meine Kollegen, Mitarbeiter, Vorgesetzten, Kunden oder Lieferanten nicht als Mittel zum Zweck meiner persönlichen Ziele zu sehen.

... achtsame Arbeitsprinzipien wie Impulsdistanz, bewusste Übergänge, regelmäßiges Innehalten, Extralosigkeit und Momente der Muße zu kultivieren.

Ich halte regelmäßig inne und übe:

... mich weniger mit anderen zu vergleichen und die Überlegenheits-, Gleichwertigkeits- und Minderwertigkeitskomplexe aufzugeben.

... mich auf das Miteinander zu konzentrieren statt mich in Konkurrenz, Feindbildern oder Wettbewerbsdenken zu verlieren.

... nicht unheilsamen Geisteszuständen wie Ärger, Neid oder Unzufriedenheit das Ruder zu überlassen.

... liebevolle Güte und Mitgefühl für mich selbst und andere zu entwickeln.

Der gesamte Text des Mindful Business Commitment findet sich [hier](#).