

Die kleinen Dinge *die uns zurückholen*

Zehn kleine Übungen für Menschen in Verantwortung. Kein Programm, kein Projekt — kurze Unterbrechungen, die dich mitten im vollen Tag zurückholen.



Präsenz beginnt selten mit einem großen Plan, sondern mit einem kleinen Moment, der sich täglich wiederholen lässt.

Zehn Mikroübungen

Jede so klein, dass sie auch an einem vollen Tag funktioniert.

Ein Prinzip

Bemerken, zurückkehren, neu entscheiden — in jeder Übung dasselbe.

Ein Sieben-Tage-Test

Ein Auslöser, eine Minimaldauer, sieben Abende Auswertung.

EDITORIAL

Die Kerze am Morgen

Im Speaking-Leaders-Programm habe ich im vergangenen Jahr wahrscheinlich keinen Satz häufiger gesagt als diesen: „Mach dir morgens eine Kerze an. Vielleicht sogar eine Duftkerze.“

Das klingt schlicht — ausgerechnet in einem Programm, in dem Geschäftsführerinnen, Vorstände und leitende Angestellte an Rhetorik und Auftritt arbeiten. Aber in den meisten dieser Gespräche liegt die eigentliche Aufgabe tiefer: Anspannung. Hektik. Ein Gedankenkarussell, das längst läuft, bevor der erste Termin begonnen hat.

Mein eigener Burnout im Jahr 2022 hat meinen Blick verändert. Nicht jede hilfreiche Praxis muss Yoga heißen, nicht jede Pause eine Meditation sein. Manchmal beginnt Veränderung mit fünf Minuten Atmung, zehn Minuten auf einer Parkbank oder mit der Zahnbürste in der ungewohnten Hand.



DIE KERNIDEE

Achtsamkeit ist kein Zustand, den du irgendwann beherrschst. Sie ist eine wiederholbare Bewegung: **bemerken, zurückkehren, neu entscheiden.**

Tim Christopher Gasse · Gründer und leitender Coach bei NEOP

Was dich erwartet

Vier Teile, zehn Übungen, zwei Tests. Such dir eine Übung, die klein genug ist, dass du sie auch an einem anspruchsvollen Tag durchhältst.

RAHMEN

- 02** Die Kerze am Morgen
- 04** Der Tag, der dich unterbricht
- 05** Was hier gemeint ist
- 06** Die Bewegung hinter allen zehn
- 07** Drei Momente am Tag

TEIL 1 • ANKOMMEN

- 08** Der Morgen entscheidet mit
- 09** Die Kerze als Startsignal
- 10** Fünf Minuten Atemfokus

TEIL 2 • UNTERBRECHEN

- 11** Automatismen freundlich stören
- 12** Zähneputzen mit der anderen Hand
- 13** Der Gang ohne Ziel
- 14** Zehn Minuten Parkbank

TEIL 3 • ÜBERGÄNGE

- 15** Mikropausen für volle Kalender
- 16** Der 90-Sekunden-Übergang
- 17** Eine Sache, fünf Minuten
- 18** Gedanken benennen statt bekämpfen

TEIL 4 • BEMERKEN

- 19** Der Körper meldet sich zuerst
- 20** Der Körper-Check in 60 Sekunden
- 21** Der bewusste Tagesabschluss

ABSCHLUSS

- 22** Der Sieben-Tage-Test
- 23** Dein Plan für eine Woche
- 24** Wenn Mikroübungen nicht reichen
- 25** Achtsamkeit ist auch Führungsarbeit
- 26** Die Checkliste
- 27** Wenn nur eine Sache bleibt
- 28** Du kannst sofort anfangen
- 29** Über NEOP, Programme und Kontakt

SO LIEST DU DAS PAPER

Lies Editorial und Rahmen. Spring danach in den Teil, der deiner Situation am nächsten kommt — die Übungen bauen nicht aufeinander auf.

WARUM JETZT

Der Tag, der dich ständig unterbricht

Bevor es um Übungen geht, kurz zur Ausgangslage. Sie erklärt, warum so viele Menschen in Verantwortung am Abend nicht müde sind, sondern zerstreut.



Werte je Beschäftigtem und Arbeitstag. In der Kernarbeitszeit trifft durchschnittlich alle zwei Minuten eine Unterbrechung ein.

WAS DAS MIT MENSCHEN MACHT

48 Prozent der Beschäftigten und 52 Prozent der Führungskräfte erleben ihre Arbeit als chaotisch und zerstückelt. Meetings nach 20 Uhr haben gegenüber dem Vorjahr um 16 Prozent zugenommen.

Das ist keine Frage der Disziplin. Wer alle zwei Minuten angesprochen wird, verliert nicht den Willen zur Konzentration, sondern die Gelegenheit dazu. Achtsamkeit setzt genau hier an — nicht als weitere Anforderung, sondern als kurze, bewusst gesetzte Unterbrechung der Unterbrechung.

Woran du es abends merkst

Der Tag fühlt sich voll an, ohne dass eine Sache fertig geworden wäre. Das ist kein Eindruck, das ist die Struktur des Tages.

Was eine Übung daran ändert

Sie beseitigt die Unterbrechungen nicht. Sie stellt eine kurze Stelle her, an der du bemerkst, wo du gerade bist.

Microsoft Work Trend Index 2025

ABGRENZUNG

Was hier gemeint ist und was nicht

Achtsamkeit ist ein überladenes Wort. Damit klar ist, worüber wir in diesem Paper sprechen, hier vier Abgrenzungen.

Kein Heilsversprechen

Die Übungen sind niedrigschwellige Unterbrechungen automatischer Muster. Sie ersetzen weder Diagnose noch Behandlung.

Keine Frage der Länge

Entscheidend ist nicht die Dauer, sondern die Qualität der Aufmerksamkeit. Zwei bewusste Minuten schlagen zwanzig zerstreute.

Keine Privatsache

Wer Belastung nur individuell beantwortet, macht Arbeitsbedingungen unsichtbar. Beides gehört auf den Tisch.

Kein Talent

Abschweifen ist kein Fehler, sondern der Moment, in dem die Übung beginnt. Das Zurückkehren ist die Übung.

ZUM MITDENKEN

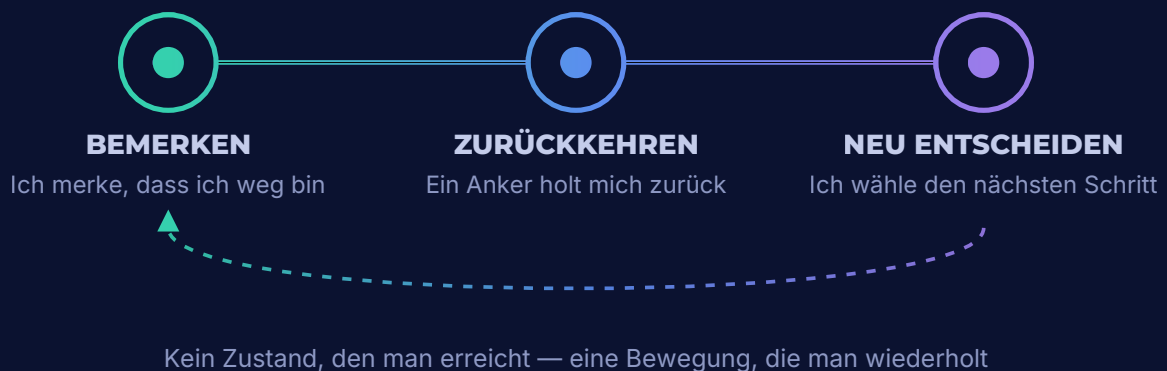
Welches Bild von Achtsamkeit hast du bisher mit dir herumgetragen — und was davon hat dich eher abgehalten als eingeladen?

Untersuchungen stützen Achtsamkeitsprogramme im Arbeitskontext insgesamt. Sie belegen nicht jede einzelne Mikroübung in genau dieser Form. Wo eine Übung vor allem ein praktischer Achtsamkeitsanker ist, steht das dabei.

DAS PRINZIP

Bemerken, zurückkehren neu entscheiden

Alle zehn Übungen unterscheiden sich in Dauer, Ort und Anker. Im Kern machen sie dasselbe — und deshalb kannst du jede von ihnen an einem beliebigen Tag abkürzen, ohne dass sie ihren Sinn verliert.



„Ich wirke, weil ich präsent bin — nicht, weil ich perfekt bin.“

Leitsatz aus dem Speaking-Leaders-Programm

ZUM MITDENKEN

Woran merkst du normalerweise zuerst, dass du nicht mehr da bist — am Körper, an deiner Stimme oder daran, wie du auf andere reagierst?

Der dritte Schritt fehlt am häufigsten. Wer nur bemerkt und zurückkehrt, wiederholt den Tag. Wer danach neu entscheidet, verändert ihn.

DER RAHMEN

Drei Momente die den Tag halten

Du brauchst keinen freien Vormittag. Du brauchst drei Stellen im Tag, an denen ohnehin etwas beginnt oder endet.



Morgens

Ziel: ankommen.
Minimal: ein bewusster
Atemzug.
Optimal: fünf Minuten.

Zwischen Terminen

Ziel: neu ausrichten.
Minimal: Füße spüren.
Optimal: 90 Sekunden.

Abends

Ziel: loslassen.
Minimal: ein Satz
notieren.
Optimal: drei Minuten.

SO FÄNGST DU AN

1 Minute · täglich · sieben Tage

Wähle für diese Woche genau einen der drei Momente. Lege den Auslöser fest, der ohnehin passiert — Kaffeemaschine, Türgriff, Laptopdeckel. Mehr nicht.

TEIL 1 · ANKOMMEN

Der Morgen entscheidet mit

Die ersten zwanzig Minuten nach dem Aufwachen setzen ein Tempo, das sich über den Tag selten von allein wieder verlangsamt.

Wer mit dem Postfach beginnt, übernimmt die Prioritäten anderer, bevor die eigenen formuliert sind. Das ist kein Charakterfehler, sondern eine Frage der Reihenfolge. Ein Anker am Morgen dreht diese Reihenfolge um: erst ankommen, dann reagieren.

- Der Wecker klingelt, und das Telefon liegt bereits in der Hand.
- Die erste Entscheidung des Tages trifft der Absender der ersten Mail.
- Der Körper ist wach, die Aufmerksamkeit ist längst woanders.

Was der Morgen sonst macht

Der Tag beginnt mit einer Liste, die jemand anderes geschrieben hat. Die erste bewusste Entscheidung fällt oft erst mittags.

Was ein Anker ändert

Zwischen Aufwachen und Reagieren entsteht ein kurzer Moment, in dem du wählst, mit welcher Haltung du in den Tag gehst.

ZUM MITDENKEN

Was ist das Erste, worauf du morgens schaust — und wer hat es dort hingelegt?

Die beiden Übungen dieses Teils brauchen zusammen weniger als zehn Minuten. Du musst dich für eine entscheiden, nicht für beide.

Die Kerze als Startsignal

Ein wiederkehrender Sinnesreiz markiert den Übergang. Die Wirkung liegt nicht in der Kerze, sondern in der Unterbrechung, die du bewusst herstellst.

SO GEHT ES

2 bis 5 Minuten · Anker: Licht und Duft

- 1 Zünde nach dem Aufstehen eine Kerze an — vor dem ersten Blick ins Postfach.
- 2 Sieh drei Atemzüge lang in die Flamme und nimm Licht, Wärme und Duft bewusst wahr.
- 3 Formuliere einen Satz, der mit „Heute möchte ich“ beginnt.
- 4 Lösche die Kerze und beginne den Tag.

Wenn es hakt

Der Satz fällt dir nicht ein? Dann nimm den von gestern. Die Wiederholung ist kein Mangel an Kreativität, sondern der Punkt.

Variante ohne Feuer

Eine Lampe, ein Fenster, ein Glas Wasser. Entscheidend ist ein Reiz, der jeden Morgen derselbe ist.

KOMPASSFRAGE

Starte ich meinen Tag — oder startet mein Tag mich?

Warum es helfen kann: Ein wiederkehrender Sinnesreiz markiert als Ritual den Übergang. Bitte standsicher aufstellen und nie unbeaufsichtigt brennen lassen.

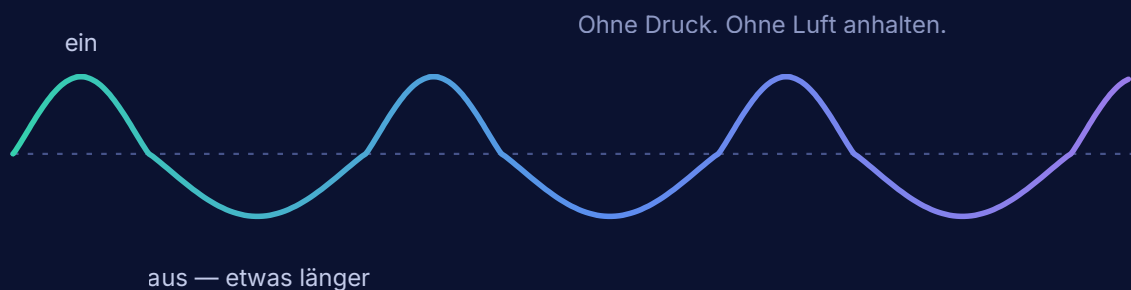
Fünf Minuten Atemfokus

Die schlichteste der zehn Übungen und die, die am ehesten überall funktioniert — im Büro, im Zug, zwischen zwei Terminen.

SO GEHT ES

5 Minuten · Anker: Atem

- 1 Setz dich aufrecht und bequem hin. Lass den Atem zunächst unverändert.
- 2 Spüre, wo er am deutlichsten ist: Nase, Brustkorb oder Bauch.
- 3 Wandern die Gedanken ab, benenne innerlich kurz „Denken“ und kehre zur nächsten Ausatmung zurück.
- 4 Wer mag, lässt die Ausatmung sanft etwas länger werden.



KOMPASSFRAGE

Kann ich fünf Minuten bei einer Sache bleiben, ohne etwas leisten zu müssen?

Warum es helfen kann: Atemfokus trainiert vor allem eines — die Rückkehr der Aufmerksamkeit. Kurze, strukturierte Atemübungen können Stimmung und körperliche Anspannung kurzfristig günstig beeinflussen. Ohne Druck, ohne Luft anhalten.

Automatismen freundlich stören

Ein großer Teil deines Tages läuft ohne dich ab. Das ist praktisch — und genau deshalb schwer zu bemerken, wenn er kippt.



Wer den eigenen Automatismus unterbricht, wird auch für andere wieder ansprechbar. Präsenz ist selten ein innerer Zustand allein.

ZUM MITDENKEN

Welche Handlung machst du jeden Tag, ohne dich später daran zu erinnern — und was wäre, wenn du sie langsamer machst?

Zähneputzen mit der anderen Hand

Die unscheinbarste Übung in diesem Paper. Sie kostet keine einzige zusätzliche Minute, weil du sie ohnehin jeden Tag machst.

SO GEHT ES

2 Minuten · Anker: ungewohnte Bewegung

- 1 Nimm die Zahnbürste in die nicht dominante Hand.
- 2 Spüre Griff, Bewegung, Druck und Geschmack.
- 3 Putze gründlich, aber langsamer als sonst.
- 4 Sobald du gedanklich den Tag organisierst, kehre zur Bewegung zurück.

Wenn es hakt

Es fühlt sich ungeschickt an. Das ist der Effekt, nicht das Problem: Erst die Ungeschicklichkeit macht den Ablauf wieder sichtbar und damit veränderbar.

Übertragbar auf

Schlüssel in die andere Tasche, anderer Weg zur Arbeit, anderer Platz im Besprechungsraum.

KOMPASSFRAGE

Bin ich gerade hier — oder schon im dritten Termin des Tages?

Warum es helfen kann: Die ungewohnte Handlung macht einen automatisierten Ablauf wieder sichtbar. Das ist kein Gehirntraining und keine Therapie, sondern ein alltagstauglicher Aufmerksamkeitsanker.

Der Gang ohne Ziel

Für alle, denen stilles Sitzen schwerfällt. Bewegung und Aufmerksamkeit für den Moment lassen sich gut verbinden.

SO GEHT ES

5 bis 10 Minuten · Anker: Füße und Boden

- 1** Geh ohne Telefon und ohne Kopfhörer los.
- 2** Richte die Aufmerksamkeit nacheinander auf Ferse, Fußsohle, Zehen und die Verlagerung des Gewichts.
- 3** Spüre Tempo, Haltung und den Kontakt zum Boden.
- 4** Beim Abschweifen gilt: bemerken, nicht bewerten, zum nächsten Schritt zurückkehren.

Wenn es hakt

Der Kopf plant weiter. Zähl zehn Schritte, dann beginne wieder bei eins. Verzählen gehört dazu.

Guter Zeitpunkt

Der Weg zum Termin, die Runde um den Block nach einem schwierigen Gespräch, der Rückweg vom Parkplatz.

KOMPASSFRAGE

Wie viel Bodenhaftung habe ich gerade — körperlich und mental?

Warum es helfen kann: Achtsames Gehen ist für viele leichter zugänglich als stilles Sitzen. Sehr kurze Bewegungs- und Achtsamkeitseinheiten zeigen kurzfristige Effekte auf Anspannung und Stimmung.

Zehn Minuten Parkbank

Die einzige Übung im Paper, die ausdrücklich keine Aufgabe hat. Das ist ihr ganzer Inhalt.

SO GEHT ES

10 Minuten · Anker: die fünf Sinne

- 1** Setz dich ohne Aufgabe auf eine Bank. Das Telefon bleibt in der Tasche.
- 2** Nimm nacheinander wahr: fünf Dinge, die du siehst, vier Geräusche, drei Körperempfindungen, zwei Gerüche.
- 3** Dann einen Geschmack oder eine Empfindung im Mund.
- 4** Danach lass die Aufmerksamkeit weit werden und beobachte einfach.



KOMPASSFRAGE

Kann ich wahrnehmen, ohne sofort einzuordnen, zu lösen oder zu optimieren?

Warum es helfen kann: Der Sinnesfokus holt Aufmerksamkeit aus abstraktem Grübeln in die konkrete Umgebung. Nach zwei Minuten wird es oft unangenehm — die Unruhe ist die Information, nicht die Störung. Es braucht auch keinen Park: ein Fenster, ein Treppenhaus, ein Parkdeck genügen.

Mikropausen für volle Kalender

Wenn der Tag keine Lücken hat, entstehen sie an den Rändern der Termine. Genau dort sitzt der größte Hebel.

Anspannung kumuliert unbemerkt. Ein schwieriges Gespräch endet, das nächste beginnt, und die Energie des ersten läuft ungefiltert ins zweite. Wer den Übergang bewusst setzt, unterbricht diese Kette, ohne den Kalender zu ändern.

- Das schwierige Gespräch endet, das nächste beginnt ohne Pause.
- Der Ärger aus Termin drei sitzt unbemerkt in Termin vier mit am Tisch.
- Am Abend ist unklar, warum der Tag so anstrengend war.

Der teure Übergang

Zwischen zwei Terminen liegen null Sekunden. Was im ersten offen geblieben ist, spricht im zweiten mit.

Der günstige Übergang

Neunzig Sekunden reichen, um den Körper zu lockern und eine Absicht zu formulieren. Der Termin beginnt trotzdem pünktlich.

ZUM MITDENKEN

Welchen deiner Termine bereitest du gut vor — und in welchen gehst du einfach nur als den Nächsten hinein?

Die drei Übungen dieses Teils sind die kürzesten im Paper. Sie brauchen zusammen weniger Zeit als ein einziger Rückruf.

Der 90-Sekunden Übergang

Die wirksamste Übung für Menschen mit vollem Kalender. Sie passt in die Lücke, die es angeblich nicht gibt.

SO GEHT ES

90 Sekunden · Anker: Türgriff oder Meeting-Link

- 1 Bevor du den Raum wechselst oder auf Beitreten klickst: Stopp.
- 2 Spüre beide Füße. Atme dreimal ruhig aus.
- 3 Lockere Kiefer und Schultern.
- 4 Frag dich: Was braucht dieses Gespräch jetzt von mir? Erst dann geh weiter.

Wenn es hakt

Du vergisst es. Deshalb liegt der Auslöser außen: der Türgriff, der Klick, das Aufstehen vom Stuhl — nicht der gute Vorsatz.

Im Videocall

Kamera bleibt eine halbe Minute aus. Füße auf den Boden, Schultern lösen, dann einschalten.

KOMPASSFRAGE

Bringe ich die Energie des letzten Termins ungefiltert in den nächsten?

Warum es helfen kann: Übergänge verhindern, dass Anspannung unbemerkt kumuliert. Der feste äußere Auslöser macht die Übung verlässlich erinnerbar.

Eine Sache fünf Minuten

Diese Übung schafft keine zusätzliche Zeit. Sie schafft eine andere Qualität von Zeit.

SO GEHT ES

5 Minuten · Anker: Kaffee, Tee oder Mahlzeit

- 1 Wähle eine alltägliche Handlung und mach nur diese.
- 2 Kein Scrollen, kein Lesen, kein Gespräch nebenbei.
- 3 Beobachte Temperatur, Geschmack und Tempo.
- 4 Beobachte auch den Impuls, doch wieder etwas zusätzlich zu tun.



KOMPASSFRAGE

Wann habe ich zuletzt etwas getan, ohne parallel schon beim Nächsten zu sein?

Warum es helfen kann: Eine Sache nach der anderen macht Wechselimpulse bemerkbar — und was du bemerkst, kannst du entscheiden. Sichtbar wird zuerst nicht die Ruhe, sondern die eigene Beschleunigung. Das Telefon gehört dabei außer Reichweite, nicht nur zur Seite.

Gedanken benennen statt bekämpfen

Gegen das Gedankenkarussell hilft selten, es anzuhalten. Es hilft, ihm einen Namen zu geben.

SO GEHT ES

1 bis 3 Minuten · Anker: ein neutrales Wort

- 1 Springt das Karussell an und wähle eine sachliche Kategorie dafür: Planen, Sorgen, Erinnern oder Bewerten.
- 2 Sag innerlich: Da ist Planen.
- 3 Spüre danach drei Atemzüge oder beide Füße.
- 4 Der Gedanke darf bleiben. Du musst ihm nur nicht sofort folgen.

Wenn es hakt

Du diskutierst mit dem Gedanken. Das ist bereits Folgen. Benennen ist kürzer als jedes Argument.

Warum kein Wegdrücken

Unterdrückte Gedanken kommen lauter zurück. Benennen schafft Abstand, ohne etwas verdrängen zu müssen.

KOMPASSFRAGE

Ist das gerade eine Tatsache — oder eine mentale Aktivität?

Warum es helfen kann: Benennen schafft Abstand zwischen dir und dem Inhalt des Gedankens. Es ist kein Wegdrücken, sondern ein anderer Umgang mit inneren Ereignissen.

Der Körper meldet sich meistens zuerst

Kiefer, Schultern, Atem und Magen registrieren Belastung, lange bevor der Kalender es zulässt.



Das Problem ist selten fehlende Wahrnehmung. Das Problem ist, dass die Wahrnehmung keine Konsequenz bekommt.

- Der Kiefer ist seit Stunden fest, aber der nächste Termin steht.
- Die Schultern sind hochgezogen, und niemand fragt danach.
- Der Atem ist flach, und der Tag hat noch fünf Stunden vor sich.

Frühes Bemerkten ist erlernbar. Es beginnt mit kurzen, regelmäßigen Checks, nicht mit einem großen Gespräch.

ZUM MITDENKEN

Was weiß dein Körper bereits, das dein Kalender noch ignoriert?

Der Körper-Check in 60 Sekunden

Dreimal am Tag, jeweils eine Minute. Diese Übung lebt nicht vom Wahrnehmen, sondern von der Reaktion danach.

SO GEHT ES

60 Sekunden · 3-mal täglich · Anker: Kalendererinnerung

- 1 Scanne Kiefer, Schultern, Brustkorb, Bauch und Hände.
- 2 Ordne ein, wo du gerade stehst — ohne Diagnose.
- 3 Wähle genau eine passende Reaktion und mach sie sofort.

● REGULIERT

Kiefer, Schultern und Atem sind weich

Dann: weitermachen

● SPANNUNG STEIGT

Etwas zieht sich zusammen, der Atem wird flacher

Dann: eine kleine Reaktion

● ENTLASTUNG NÖTIG

Der Körper meldet sich deutlich und dauerhaft

Dann: ansprechen oder abgeben

Eine Einordnung für den Moment — keine Diagnose

KOMPASSFRAGE

Wahrnehmen ohne Reaktion verändert wenig. Welche eine Reaktion ist heute realistisch?

Mögliche Reaktionen: Schultern lösen, Wasser trinken, fünf Minuten gehen, einen Termin verschieben oder jemanden ansprechen. Eine reicht.

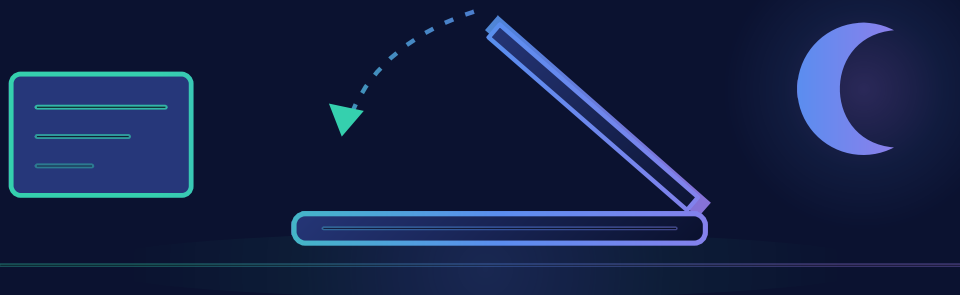
Der bewusste Tagesabschluss

Offene Schleifen halten Aufmerksamkeit gebunden — auch nach Feierabend. Drei Sätze auf Papier schließen die meisten davon.

SO GEHT ES

3 bis 5 Minuten · Anker: Laptop zuklappen

- 1** Schreib drei Sätze auf Papier: Das war heute wichtig. Das bleibt offen. Das darf bis morgen warten.
- 2** Schließ für einen Atemzug die Augen und spüre den Körper.
- 3** Beende den Tag sichtbar: Laptop zu, Licht aus, Raum verlassen.



KOMPASSFRAGE

Habe ich die Arbeit beendet — oder nur den Bildschirm gewechselt?

Warum es helfen kann: Das kurze Ritual verbindet mentales Sortieren mit einer körperlich sichtbaren Grenze zwischen Arbeit und Erholung. Drei Sätze bedeuten drei Sätze — der Rest steht morgen ohnehin wieder da. Und er gehört auf Papier, weil der Bildschirm der Ort der offenen Schleifen ist.

ABSCHLUSS

Der Sieben-Tage-Test

Zehn Übungen sind neun zu viel. Nimm eine und prüfe sie sieben Tage lang — nicht mit Disziplin, sondern mit einer einfachen Auswertung.

- 1 **Wähle eine Übung.** Die kleinste, nicht die beeindruckendste.
- 2 **Lege den Auslöser fest.** Etwas, das ohnehin jeden Tag passiert.
- 3 **Lege die Minimaldauer fest.** So kurz, dass sie auch am schlimmsten Tag geht.
- 4 **Bewerte an sieben Abenden zwei Fragen** auf einer Skala von 0 bis 10: Wie präsent war ich? Wie angespannt war ich?
- 5 **Entscheide danach:** beibehalten, verändern oder ersetzen.

Was du misst

Zwei Zahlen am Abend: wie präsent du warst und wie angespannt. Mehr nicht — sonst wird die Auswertung selbst zur nächsten Aufgabe.

Was du nicht misst

Ob du die Übung jeden Tag geschafft hast. Ausgelassene Tage werden notiert, nicht bewertet.

DER EIGENTLICHE MASSSTAB

Nicht die Disziplin gewinnt, sondern die Passung. Wenn eine Übung nach sieben Tagen nicht trägt, war es die falsche Übung — nicht der falsche Mensch. Dann nimmst du die nächste.

Zwei Zahlen pro Abend reichen. Wer mehr protokolliert, hört früher auf. Und wer eine Übung nach drei Tagen wechselt, erfährt über beide nichts.

DEIN PLAN

Eine Woche in sieben Schritten

Ein Vorschlag, keine Vorschrift. Der Plan geht von der Übung aus, die du auf der vorigen Seite gewählt hast.

TAG 1 Auslöser festlegen

Übung wählen, Auslöser bestimmen, Minimaldauer notieren. Heute nur einmal machen.

TAG 2 Wiederholen, nichts ändern

Gleicher Auslöser, gleiche Dauer. Widerstand ist normal und kein Signal zum Wechseln.

TAG 3 Bemerken üben

Notiere abends in einem Satz, woran du heute gemerkt hast, dass du weg warst.

TAG 4 Halbe Dauer erlauben

Der volle Tag kommt. Heute reicht die Minimaldauer ausdrücklich aus.

TAG 5 Zweiten Moment testen

Setz die Übung zusätzlich an einer zweiten Stelle im Tag ein — nur heute.

TAG 6 Reaktion wählen

Nach der Übung eine konkrete Reaktion: lockern, gehen, verschieben, ansprechen.

TAG 7 Auswerten und entscheiden

Beide Skalen ansehen. Beibehalten, verändern oder ersetzen — und den Auslöser für nächste Woche festlegen.

ZUM MITDENKEN

Welcher Tag dieser Woche wird der schwierigste — und welche Minimaldauer hält auch an ihm noch stand?

GRENZEN

Wenn Mikroübungen nicht mehr reichen

Es gibt Phasen, in denen fünf Minuten Atmung hilfreich sind — und trotzdem nicht ausreichen. Das ist kein Scheitern der Übung.

Wer dauerhaft erschöpft ist, deutlich schlechter schläft, zynischer wird, sich zurückzieht oder sich beruflich nicht mehr wirksam erlebt, sollte das nicht allein mit Selbstoptimierung beantworten. Eine ärztliche oder psychotherapeutische Abklärung kann der richtige nächste Schritt sein. NEOP trainiert Kommunikation und Präsenz — wir diagnostizieren und behandeln nicht.

PERSÖNLICH

Während meines Burnouts 2022 war ich zwei Wochen im HumanFlow Institut. Für mich war das ein Reset: Abstand vom gewohnten Funktionieren, ein geschützter Rahmen, die Möglichkeit, wieder genauer wahrzunehmen. Ob ein solches Angebot fachlich, persönlich und finanziell passt, gehört in ein Vorgespräch. — Tim

IM NOTFALL

Bei akuter Gefahr oder Suizidgedanken: Notruf **112**. Die TelefonSeelsorge Deutschland ist kostenfrei und rund um die Uhr erreichbar unter **0800 110111**, **0800 110222** und **116 123**.

Quellen: Microsoft Work Trend Index 2025 · Michaelsen 2023 · Bartlett 2019 · Balban 2023 · Marschin und Herbert 2026 · WHO 2019 · WHO 2022

Achtsamkeit ist auch Führungsarbeit

Eine achtsame Führungskraft reguliert nicht nur sich selbst. Sie prüft auch, ob das System unnötig beschleunigt.

Persönliche Übungen können Selbstwahrnehmung und Regulation unterstützen. Sie dürfen aber nicht dazu dienen, ungesunde Arbeitsbedingungen zu individualisieren. Die Weltgesundheitsorganisation beschreibt Burnout ausdrücklich als arbeitsbezogenes Phänomen — und empfiehlt in ihren Leitlinien zu psychischer Gesundheit am Arbeitsplatz, organisatorische Bedingungen mitzudenken.

- Sind die Prioritäten klar — oder ist alles gleich wichtig?
- Ist die Arbeitslast realistisch für die verfügbare Zeit?
- Gibt es vereinbarte Grenzen der Erreichbarkeit?
- Können Menschen Überlastung früh ansprechen, ohne Nachteile zu befürchten?

Was individuelle Praxis leisten kann

Sie schärft die Selbstwahrnehmung und schafft kurze Momente, in denen du wieder wählen kannst statt nur zu reagieren.

Was sie nicht leisten kann

Sie repariert keine unklaren Prioritäten, keine dauerhafte Überlast und keine fehlende Erreichbarkeitsgrenze.

ZUM MITDENKEN

Welche dieser vier Fragen würdest du in deinem Team ehrlich mit Ja beantworten — und woran merkst du das?

Individuelle Praxis und gesunde Arbeitsgestaltung gehören zusammen. Wer nur das eine anbietet, verschiebt die Verantwortung.

CHECKLISTE

Wo du stehst

Vier kurze Listen für die vier Phasen. Sie sind kein Test, sondern eine Erinnerung an das, was in der Praxis am häufigsten untergeht.

Bevor du startest

- ✓ Eine Übung gewählt, nicht drei
- ✓ Auslöser benannt, der ohnehin passiert
- ✓ Minimaldauer festgelegt
- ✓ Sieben Tage im Kalender geblockt

Im Alltag

- ✓ Der Auslöser liegt außen, nicht im Vorsatz
- ✓ Die Minimaldauer gilt auch an vollen Tagen
- ✓ Abschweifen wird bemerkt, nicht bewertet
- ✓ Auf das Bemerken folgt eine Reaktion

Wenn es schwierig wird

- ✓ Kürzen ist erlaubt, Auslassen wird notiert
- ✓ Unruhe wird als Information gelesen
- ✓ Kein Vergleich mit einer idealen Woche
- ✓ Bei anhaltender Erschöpfung Unterstützung suchen

Nach sieben Tagen

- ✓ Beide Skalen an sieben Abenden notiert
- ✓ Entschieden: beibehalten, verändern, ersetzen
- ✓ Ein zweites Moment im Tag geprüft
- ✓ Nächster Auslöser bereits festgelegt

DER EINZIGE PUNKT, DER WIRKLICH ZÄHLT

Hast du heute bemerkt, dass du weg warst — und bist du zurückgekehrt? Alles andere auf dieser Seite ist Hilfskonstruktion.

ESSENZ

Wenn nur eine Sache hängen bleibt

Achtsamkeit braucht keinen perfekten Morgen. Sie braucht einen verlässlichen Anker: nach dem Zähneputzen, vor dem Meeting, beim ersten Kaffee oder beim Zuklappen des Laptops.

- 1 Achtsamkeit ist kein Zustand, sondern eine Bewegung — bemerken, zurückkehren, neu entscheiden.
- 2 Die Länge entscheidet nicht. Die Qualität der Aufmerksamkeit entscheidet.
- 3 Der Auslöser liegt außen. Vorsätze vergisst man, Türgriffe nicht.
- 4 Wahrnehmen ohne Reaktion verändert wenig. Eine Reaktion reicht.
- 5 Individuelle Praxis ersetzt keine gesunde Arbeitsgestaltung.



UND WENN NICHTS DAVON PASST

Dann such dir den einen Moment im Tag, der ohnehin jeden Tag vorkommt, und mach ihn eine Spur langsamer. Mehr braucht der Anfang nicht.

„Die wirksamste Übung ist selten die beeindruckendste. Es ist die, die dich rechtzeitig daran erinnert, dass du noch da bist.“

Tim Christopher Gasse

JETZT

Du kannst sofort anfangen

Diese Seite braucht keine Vorbereitung und keinen freien Termin. Sie braucht eine Frage und ein Wort. Du kannst dich selbst prüfen, bevor du dieses Papier zuklappst.

DER EIN-WORT-TEST

30 Sekunden · Anker: jetzt

Jemand fragt dich: Wie geht es dir? Antworte mit einem einzigen Wort. Kein Satz, keine Erklärung, keine Einordnung.

Ich bin _____

Wenn das Wort nicht sofort da ist, ist das kein schlechtes Zeichen. Es ist die Antwort.

WAS DABEI PASSIERT

Wenn du ins Grübeln kommst — welche Formulierung stimmt, welcher Wert passt, welcher Gefühlszustand ist gerade der richtige — dann hast du die Antwort bereits. Genau deshalb lohnt es sich, diese Frage jederzeit klar beantworten zu können.

ruhig · wach · müde · klar · angespannt · zufrieden · gereizt · fokussiert
· unruhig · gelassen · erschöpft · neugierig · überfordert · froh · nervös ·
präsent · zerstreut · erleichtert · getrieben · dankbar · ungeduldig · zuversichtlich · leer
· aufmerksam · schwer · geduldig · aufgeregt · entschlossen · traurig · stolz · still · mutig ·
leicht · hoffnungsvoll · gefasst · offen · verbindlich · sorgfältig · wohlwollend · beharrlich · verlässlich · ehrlich
· großzügig · bescheiden · loyal · gerecht · besonnen · nachsichtig · wachsam · heiter

Falls dein Wort hier nicht steht, ist es das richtige.

ÜBER NEOP

Wirkung mit System Präsenz im Moment

New Era of Presence trainiert Menschen in Verantwortung in Rhetorik, Auftritt und Gesprächsführung — mit einem System, das im Alltag standhält.



Tim Christopher Gasse

Gründer und leitender Coach
ehemals Journalist und Moderator

Woran wir arbeiten

Kernbotschaften, Auftritt, Gesprächsführung und Präsenz — in Einzelcoachings, in mehrmonatigen Programmen und als Ausbildung im eigenen Haus.

Zwischen den Terminen begleitet die Presence Academy als E-Learning-Plattform.

Einzelcoaching

Für konkrete Auftritte
und Gespräche mit
Datum.

Programme

Über mehrere Monate,
mit Übung zwischen den
Terminen.

Inhouse

Für Teams, die dieselbe
Sprache sprechen
sollen.

„Wir trainieren Menschen. Und keine Situationen.“

NEOP arbeitet mit Führungskräften, Vorständen und Teams im gesamten deutschsprachigen Raum — vor Ort und digital.

PROGRAMME

Wenn du weiter gehen willst

Drei Wege, die aufeinander aufbauen. Welcher passt, hängt weniger vom Level ab als von der Situation, in der du gerade stehst.



PRESENCE AND PERFORMANCE LAB

Presence & Performance Lab

Wirkung mit System

presence-performance-lab.de/



SPEAKING — LEADERS —

Speaking Leaders

Executive Presence Mentoring

www.speaking-leaders.de/



THE NEW SPEAKER CODE

The New Speaker Code

Inhouse Speaker-Ausbildung

thenewspeakercode.de/

WELCHES PASST

Ein konkreter Auftritt steht an? Dann das Lab. Es geht um deine Rolle über Monate? Dann Speaking Leaders. Ein ganzes Team soll dieselbe Sprache sprechen? Dann ist der New Speaker Code der Weg.

Alle Programme arbeiten mit demselben Verständnis von Präsenz: beobachtbar, wiederholbar und im Alltag jederzeit überprüfbar.

DER NÄCHSTE SCHRITT

Sprich mit uns

Der einfachste Einstieg ist ein Erstgespräch. Vierzig Minuten, unverbindlich, ohne Vorbereitung — danach weißt du, ob es passt.

- Du beschreibst die Situation, in der deine Wirkung abreißt.
- Wir ordnen ein, woran das liegt — und woran nicht.
- Du bekommst eine Empfehlung, auch wenn sie nicht NEOP heißt.

**Malena Gahr**

Ansprechpartnerin

**Natalie Bertram**

Ansprechpartnerin

**Ein Gespräch klärt in vierzig Minuten mehr
als drei Wochen Nachdenken.**

[**Erstgespräch buchen**](#)**TELEFON**

0800 / 88 111 80

WEBSEITE

neweraofpresence.de

E-MAIL

info@neop-consulting.de

Wir melden uns in der Regel am selben Werktag. Wenn dir ein Anruf lieber ist als ein Formular, ruf einfach an.