

# 8samkeit 8.0

Das  
Konzept zur  
Selbstbetrachtung und  
Reflexion

*wolflow* 

## **Wozu Achtsamkeit?**

Gut aufpassen und vorsichtig sein!

Haben sie diese Worte als Kind auch des Öfteren zu hören bekommen? Oder benutzen sie diese vielleicht sogar bei ihren eigenen Kindern oder Liebsten?

Aufzupassen, bzw. Acht zu geben ist ein vermeintlich guter Ratschlag. Sind Sie sich dieser Worte und ihrer ursprünglichen Bedeutung allerdings auch vollkommen bewusst?

Wie viel können wir überhaupt bewusst wahrnehmen?

Und wie viel nehmen wir im Gegensatz dazu unbewusst wahr? Was sind die Konsequenzen unbewusster Wahrnehmung?

Trotz ihrer Vielfältigkeit haben alle Wahrnehmungs-Techniken, eines gemeinsam: Sie erfordern neben der Schärfung unserer Wahrnehmungs-Werkzeuge, (Sinne) ein hohes Maß an Selbstdisziplin, ständiger Lern- und Veränderungsbereitschaft.

Übungen in Form „stiller“ Meditation kennen sie wahrscheinlich aus dem japanischen Zen-Buddhismus.

Dabei ist es weder notwendig, unbequeme Sitzhaltungen einzunehmen noch Räucherstäbchen zu entfachen. Meditation kann in jeglicher Alltags-Situation stattfinden. Es geht einzig um die bewusste Wahrnehmung und das wertfreie Erkennen einer Situation.

Aber wozu übermäßig achtsam sein oder sich sogar damit abmühen und Techniken erlernen, die später noch einen weiteren Zeitaufwand verursachen?

Das ist die erste Frage, die Sie gleich zu Beginn vollständig klären sollten!

Denn die daraus resultierende Motivation ist schließlich die Energiequelle Ihres Vorhabens.

Beginnen wir gleich mit der ersten Übung. Lassen Sie die gelesenen Zeilen noch einmal kurz Revue passieren und stellen Sie sich dabei folgende Frage:

*„Wie würde ein höheres Maß an Achtsamkeit mein Leben beeinflussen?“*

Um die Übung vollständig durchzuführen, folgen sie bitte den nachfolgenden Schritten:

### 8.0.1. Übung

#### Schritt 1

Nehmen Sie sich eine 3minütige Auszeit (akustischer Timer oder Alarm). Vergewissern Sie sich, dass alle möglichen Störquellen in Ihrer Umgebung für diesen Zeitraum auch „leise“ bleiben.

#### Schritt 2

Setzen Sie sich in aufrechter Position auf einen Stuhl. Richten Sie Ihre Achtsamkeit ausschließlich auf sich und Ihre Atmung. Ihre Stoppuhr ist außer Sichtweite. Sie werden sie hören. Haben Sie Vertrauen! Und jetzt einfach sitzen, atmen und frühestens nach dem Alarm aufstehen. Danach dürfen Sie weiterlesen!

Und los geht's!

Und wie war es?

Konnten Sie die drei Minuten-Hürde bewältigen? Wie lautet Ihre Antwort?

*Nein*

Waren „das brauch ich nicht“ oder „dafür hab ich keine Zeit“ oder gar „das mach ich dann später“ die Gründe um diese Übung zu überspringen?

Dann wenden Sie sogleich einen der ersten aber auch wichtigsten Leitsätze der WolffloW-Methode an:

**„Wenn du etwas wirklich möchtest, suchst du nach  
Wegen um ans Ziel zu gelangen!“**

**„Wenn du etwas nicht vollständig willst, wirst du bei  
den ersten Hindernissen nach Ausreden Ausschau  
halten!“**

Und wer einmal mit einer Ausrede beginnt, wird das Ziel niemals erreichen!“

*Sie haben es geschafft!*

Dann herzliche Gratulation! Sie haben den ersten Test an Ihre Selbstdisziplin bravourös gemeistert. Unabhängig davon ob es große Mühen bereitet hat oder leicht von der Hand ging, sich die Zeit für Ihr Vorhaben zu nehmen. Es war Ihnen etwas wert. Und der Begriff „Wertschätzung“ wird neben „Respekt“, „Resilienz“, „Disziplin“ und „Mut“ Ihr Wegbegleiter auf der Achtsamkeits-Reise durch das WolffloW-Konzept bleiben.

Wertfrei zu betrachten und das Ergebnis als „neutral“ anzusehen, ist oft gar nicht so einfach, stimmt's?

Dennoch haben Sie ein Resultat bewirkt. Auch wenn es Ihnen vielleicht nicht ganz so bewusst sein sollte:

*„In der Ruhe liegt die Kraft“*

Diese Erkenntnis ist die erste Belohnung für Ihre Mühen. Theoretisch haben Sie sie auch schon gekannt, jetzt haben Sie diese auch erfahren. Glückwunsch !!!

„Ruhe“ ist eine unabdingbare Voraussetzung um das Achtsamkeitsprinzip erfolgreich anwenden zu können. Ihr entspringt auch jener Begriff, mit dem Sie spätestens im Buchband 8.4. „Entscheidungen“, konfrontiert werden: Die Intuition!

Sofern wir uns nicht gerade im Hochland Tibets oder im Ruhebereich eines Fünfsterne-Spa aufhalten, wird diese „äußere“ Ruhe auf Knopfdruck nur sehr schwer herzustellen sein. Vielleicht wurden Sie ja schon bei Ihrem ersten Test direkt damit konfrontiert.

Aus Ruhe entspringt Gelassenheit!

## **8samkeit**

*...ist die Fähigkeit der Fokussierung und Konzentration des Bewusstseins auf ein Objekt oder einen Gedanken.*

Diese Definition stammt von einer Arbeitsgruppe eines internationalen Automobilkonzerns, welche zur Aufgabe hatte, eine, der insgesamt „9 Tugenden des Kriegers“ im Rahmen eines WolfloW-Persönlichkeitsseminares, auszuarbeiten.

Wie Sie in den folgenden Buchbänden noch ausführlicher lesen werden, geht es bei dem Konzept der Achtsamkeit nicht darum Objekte oder Gedanken nur deshalb genauer unter die Lupe zu nehmen, um sie zu bewerten

und danach kategorisieren zu können. Es ist vielmehr der Prozess der bewussten Steuerung dieser Fähigkeit, welcher - wenn effizient eingesetzt - ein in der Zukunft liegendes Ereignis beeinflussen kann.

Als Beispiel dafür, dient der nachfolgende Ausspruch, dessen Quelle bis heute heiß umstritten ist.

***Achte auf:***

*Deine Gedanken, denn*

*Sie werden Worte*

*Deine Worte werden zu Taten und*

*Deine Taten zu Gewohnheiten.*

*Deine Gewohnheiten werden zu*

*Deinem Charakter.*

*Und dieser wird zu deinem*

**SCHICKSAL**

Sollten Sie bereits an einem WolffloW-Seminar teilgenommen haben, werden Ihnen vielleicht noch die darauf folgenden Diskussionen über diesen Ausspruch in Erinnerung sein. Falls nicht, dann können Sie sich



vielleicht vorstellen, dass allein das Wort „Schicksal“ und die hier angeführte Beeinflussbarkeit, anregenden Gesprächsstoff liefern.

Fakt ist, dass sich unsere Gedanken ihren Weg von oben nach unten bahnen. Je weiter oben wir im Ausspruch beginnen Einfluss auf unsere Gedanken, Worte, Taten usw., auszuüben, desto höher der Wirkungsgrad auf das Endergebnis.

Was nicht heißen soll, dass dieser Prozess nicht z.B. erst beim Absatz „Worte“ beginnen kann. Die NLP-Methode (Neurolinguistische Programmierung) würde diesen Beeinflussungsprozess, laut unserem Ausspruch, somit von unten nach oben (in Richtung Gedanken) starten, um so ein Umprogrammieren im Quellverzeichnis zu erreichen.

Sie sehen, der Prozess der Achtsamkeit richtet sich somit nicht automatisch und ausschließlich auf die Gedanken. Er sollte vielmehr als eine „on demand“-Entscheidung verstanden werden. Auf welcher dieser Stufen wird die Achtsamkeit am dringendsten benötigt?

Für einen Verkäufer hinter der Wursttheke ist es z.B. nicht sinnvoll, wenn er zuerst versucht gedanklich an einer neuen Pazillen-Ablenk-Technik bei der nächsten

Niesattacke zu arbeiten. Wenn er sich bis jetzt immer die Hand vor den Mund gehalten hat, wird er dies beim nächsten Niesanfall reflexartig wieder tun.

Er müsste z.B. aufgrund der akuten Hygiene-Umstände, zuerst auf seine Gewohnheit achten und diese bewusst ändern, indem er - wenn anfangs noch verzögert - in die Ellenbogenbeuge niest. Dieses Verhalten wird wiederum langfristig ein Umprogrammieren seiner Gedanken zu folge haben.

Wie Buddha schon vor 2500 Jahren sagte: Dort hin wo der Geist möchte, wird der Körper folgen! Oder in unseren Breitengraden: „Was du denkst das bist du“

## **Ursprung und Ansatz**

Die Methoden des WolffloW-Achtsamkeits-Konzepts, entspringen den Meditationstechniken taoistischer und buddhistischer Philosophien.

Diese werden mit persönlichen Erfahrungen aus über 30 Jahren Kampfkunst, kombiniert. Als Grundlage dienen

einfach vorgegebene Bewegungs-Muster. Durch das Lesen „körperlicher“ Signale werden so, Rückschlüsse auf persönliche Gewohnheitsmuster, gezogen. Hierbei ist zu erwähnen, dass das WolffloW-Prinzip kein wissenschaftlich anerkanntes Prinzip ist. Die Erfahrungen resultieren aus einem mittlerweile zwei Jahrzehnte langen Erfahrungsschatz, wo bei ca. fünftausend Personen diese Methode eingesetzt wurde.

Dabei gilt es keinerlei besondere körperliche Voraussetzungen zu erfüllen. Die Übungen wurden mit Menschen im Alter von 5 bis 70 Jahren problemlos durchgeführt. Ebenso wenig sind körperliche Handicaps aufgrund von Verletzungen oder Behinderungen eine Einschränkung.

**Somit ist das WolffloW-Konzept eine Verbindung aus**

- philosophischen Achtsamkeits-Konzepten
- physischer (sportwissenschaftlicher) Trainingslehre,
- einfachen körperlichen und gymnastischen Übungen und den
- themenspezifischen Vorgaben der Praktizierenden, sofern sie dem Thema „erfolgreicher durch erhöhte Achtsamkeit“, offen gegenüber eingestellt sind.

Die gesamte Palette an Büchern und Autoren, die dafür als Inspiration und Wissensquelle dienen, können Sie auf [www.achtsamkeit.org](http://www.achtsamkeit.org) abrufen.

### **Fazit:**

Achtsamkeit ist universell. Sie kann in jedem Bereich des Lebens Anwendung finden. Durch das daraus resultierende „bewusstere“ Handeln, kann die Effizienz des eigenen Tuns gesteigert werden.

Wer sich seiner Handlungen bewusst ist, wird seine Energie weniger damit verschwenden, sich auf die eigenen Schwächen zu konzentrieren. Stattdessen wird die Aufmerksamkeit vermehrt auf die Stärken gelenkt.

Würde ein Strauß fliegen lernen wollen, müsste er seine gesamte Kraft auf die unterentwickelten Flügel konzentrieren und somit seine Beine vernachlässigen. Diese sind es jedoch, die ihm bei der Flucht vor seinen Feinden das Leben retten.

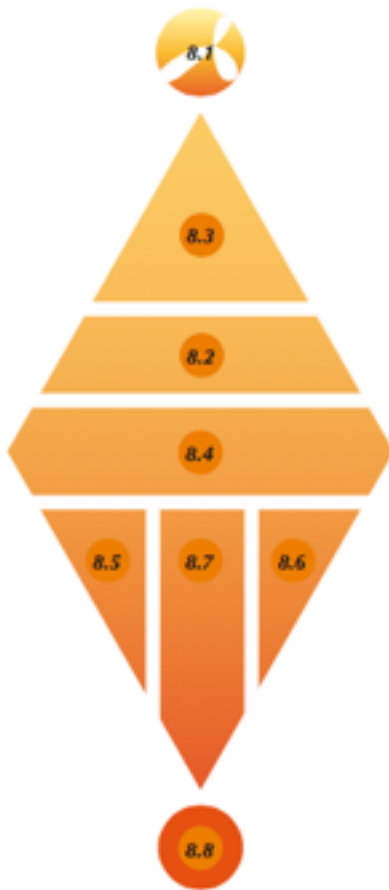
Dieser buddhistische Vergleich soll keineswegs den Anschein vermitteln, dass unsere Schwächen verdrängt oder verleugnet werden sollen. Es geht vielmehr darum, sich ihrer bewusst zu werden, wenn sie beginnen in

unserem Leben Schaden anzurichten. Sie, zu einem Grundmaß - angepasst an die eigenen Leistungsgrenzen - auszubilden, ist genug! Dann sollte die Aufmerksamkeit wieder auf jene Fähigkeiten gelenkt werden, die uns „gut“ tun!

Somit reicht dem Strauß ein kräftiger Flügelschlag, um seine Fähigkeiten als Gigolo bei der Balz zu erhöhen. Für die Fortbewegung sollte er sich jedoch wieder auf das Laufen konzentrieren. Alles andere wäre sinnlose Kraftvergeudung!

Wer achtsam ist, lernt den Rhythmus des Lebens zu erkennen, damit die Energie ohne Unterbrechung fließen kann.

# Das WolfloW-Ausbildungs-Konzept in 8 Stufen



- 8.1 *Ein Rad zur Weisheit*  
Lerne - Tue - Denke
- 8.3 *Methoden zu einer erfolgreichen Umsetzung*  
Wie? Was? Wann?
- 8.2 *Eine Pyramide zur Achtsamkeit*  
Innere und äußere Wahrnehmung
- 8.4 *Von der Absicht zur Entscheidung*  
JA oder NEIN?
- 8.5 *Vergleichen und messen*  
Der tägliche Konkurrenzkampf
- 8.6 *Moral und Ethik*  
Über deren Bedeutung und Wert
- 8.7 *Von der Basis zur Spitze*  
Über die Wichtigkeit des Fundaments
- 8.8 *Praxis und Anwendung*  
Übung - Austausch - Adaption

wolfloW

## **Von 8.1. bis 8.8.**

8.1. Das Rad der Weisheit / Lernen / Tun / Reflektieren

8.2. Die Pyramide der Achtsamkeit / Bewusstes Wahrnehmen / Außen und Innen

8.3. Der Methoden-Koffer zur Effizienz-Steigerung / Ressourcen-Schonung

8.4. Entscheidungen / Fühlen / Analysieren / Treffen / Dualität

8.5. Der tägliche Kampf im Inneren / Strategie / Taktik / Vergleichen / Verbessern

8.6. Über das Leben und das Überleben / Kontrolle / Instinkte / Regeln / Moral und Ethik

8.7. Friedvoll die Angst besiegen

8.8. Das Rad der Praxis / Übungen / Beispiele / Anwendung / Umsetzung

## **Trainings- und Weiterbildungsangebote**

Wer sich oder andere zum Thema „Achtsamkeit“ schulen lassen möchte, hat bei WolffloW folgende Möglichkeiten:

### *8samkeit 8.1 bis 8.8 in Buchform*

Bestellung auf **[www.achtsamkeit.org](http://www.achtsamkeit.org)**

### *8samkeit 8.1 „Das Seminar“*

Offene Seminare an Samstagen oder Sonntagen. Termine auf **[www.wolfflow.at/termine](http://www.wolfflow.at/termine)**

### *Achtsamkeits-Team-Training*

Speziell für Teams aus Unternehmen, Organisationen oder Vereinen, die etwas Besonderes miteinander erleben möchten. Genauere Informationen zu Team-Incentives erhalten Sie auf Anfrage.

### *Achtsamkeit und Bewegung an Schulen*

Quer durch alle Schulstufen und -typen gibt es angepasste Programme, die speziell auf die Verhaltensformen, und das Miteinander einer Gruppe, angepasst sind. Informationen dazu gibt es auf Anfrage.



## **Zum Schluss noch 8 Gründe für 8samkeits-Training**

Sensiblere Wahrnehmung innerer und äußerer Umstände

Wirksamere Kommunikation

Energieschonender Einsatz eigener und fremder  
Ressourcen

Nachhaltigeres Handeln

Erhöhte Flexibilität

Inspiration

Gelassenheit

Gesteigertes Selbstbewusstsein

# Wir freuen uns auf Sie



WolffloW-Awareness-Training

Josef Hinterecker

Office: Mariahilfer Straße 93/M/20, 1060 Wien

Academy: Mariahilfer Straße 51, 3. Innenhof

Tel.: +43 2622 65547, Mobil: +43 664 532 30 71

Email: [info@wolf-flow.org](mailto:info@wolf-flow.org)

IBAN AT02 3293 7096 0530 9976, BIC RLNWATWWWRN

[www.wolfflow.at](http://www.wolfflow.at)

[www.wolf-flow.org](http://www.wolf-flow.org)

[www.8samkeit.org](http://www.8samkeit.org)

[www.facebook.com/Wolfflow.awareness](https://www.facebook.com/Wolfflow.awareness)