Redaktion: Eva Komarek
eva.komarek@wirtschaftsblatt.at

**Im Interview: Harald Pachner,** Achtsamkeitstrainer

# Ein Gespür fürs Leben kriegen

**Ex-Skirennläufer Harald Pachner gibt Berufstätigen und Führungskräften die Begeisterung für ihre Aufgabe zurück. Alles, was es braucht, sei Achtsamkeit, sagt er im Interview.**

Was vor zwei Jahren noch für fragende Blicke sorgte, wird bei Unternehmen immer mehr zum Hype, sagt Harald Pachner. Doch was genau ist eigentlich Achtsamkeitstraining? „Wir brennen aus und brauchen deshalb einen anderen Ausweg“, meint der ehemalige ÖSV-Kaderskirennläufer, der Unternehmen bei Neuausrichtungen begleitet. Das WirtschaftsBlatt traf sich mit dem Mental-, Entspannungs- und Achtsamkeitstrainer zu einem Spaziergang am Donaukanal.

**WirtschaftsBlatt:** *Um gleich auf den Punkt zu kommen: Wie kommen wir aus dem Hamsterrad heraus?*

**Harald Pachner:** Die gute Nachricht ist, dass es nicht die Arbeit ist, die uns ausbrennen lässt, sondern das ganze Drumherum. Also wenn die Arbeit nur Mittel zum Zweck ist. Es macht unzufrieden, wenn wir nur von der Bestätigung und Antwort anderer leben. Machen wir hingegen etwas privat, was wir irrsinnig gern tun, etwa das Erlernen einer neuen Sprache oder Sportart, sind wir begeistert, motiviert, inspiriert.

*Weil das ja auf jeden Fall Spaß macht.*

Der einzige Unterschied ist, dass wir in der Arbeit gut dastehen wollen, privat zählt nur die Tätigkeit. In Italien in einem Café zu sitzen und die Sprache zu hören oder am Wasser zu sein, wenn ich kitesurfen lerne, das Wasser zu spüren, den Zug zu spüren, dieses Gefühl ist das unglaublich Bereichernde. Das verschwindet oft bei der klassischen Arbeit, weil man da nicht mit voller Intensität eintaucht.

*Nun ja, es können nicht alle die Arbeit tun, die ihnen Spaß macht.*

Das wäre das Nonplusultra, wenn ich es mir aussuchen kann, was ich mache, um meine Existenz zu sichern. Das ist oft am Anfang nicht der Fall. Das Spannende ist, dass die Strukturen im Kopf teilweise ja auch gelernt sind und wir übersehen, dass wir die Dinge fast immer als Mittel zum Zweck machen, weil wir gut dastehen wollen. Das müssten wir eigentlich gar nicht. Es gibt viel, das wir weglassen oder anders machen können.

*Inwiefern?*

Die perfekte Situation wäre, wenn sich ein Unternehmen als Ganzes einen neuen Weg überlegt. Mehr Freiräume für Mitarbeiter zum Beispiel, um selbst zu gestalten. Je mehr Selbstverantwortung mit einfließt, desto mehr Begeisterung entsteht. Bei meinen Vorträgen versuche ich zu vermitteln, dass man generell an der Firmenstruktur etwas verändern sollte, damit diese Art von Begeisterung wieder einfließen kann. Die kann nur zurückkommen, wenn der einzelne Mitarbeiter das Gefühl hat, er darf mehr selbst entscheiden.

> Es hat mit der Erkenntnis zu tun, dass das, was wir bisher so idealisiert haben, nicht der Weisheit letzter Schluss ist.

*Das klingt nach einem Idealzustand.*

Es gibt den Ausdruck: Form follows function – also so, wie du dich immer verhältst und was du immer denkst und machst, so passen sich dein Körper und deine Gehirnstruktur an. Wenn man ein Leben lang nach Normen und Strukturen lebt, kann einen die Welt, die sich nicht immer nach dieses Strukturen präsentiert, aus der Bahn werfen. Kleine Dinge von außen lösen dann Ärger, Wut und Hass aus. Das Gehirn richtet sich darauf hin aus: „Ich bin gut darin, zu finden, was nicht passt.“ Letztendlich läuft der Ärger, den man empfindet, durch einen selber durch, das stresst enorm und kostet viel Energie.

*Und das kann ich durch das Achtsamkeitstraining verhindern?*

Oft hilft es, einfach nur mal durchzuatmen und wegzukommen von Konzepten, wie die Welt zu sein hat. Achtsam sein heißt, unbewertete Aufmerksamkeit für sich selbst zu haben. Also ein Gefühl nur beobachten, aber nicht bewerten. Damit vermeidet man Situationen, in denen man einem anderen eine halbe Stunde lang erklärt, wieso man recht hat und der andere falsch liegt. Achtsamkeitstraining hat einen großen Vorteil, es schult und fördert die Selbstakzeptanz. Durch das ständige Im-Kopf-Sein und Alles-bewerten-Müssen geht man mit sich und auch mit anderen hart ins Gericht. Es ist wichtig, diesen argen Kreislauf zu stoppen.

*Gibt es da Techniken?*

Auf allen Ebenen. Wir sind darauf trainiert, Gedanken und Gefühle zu interpretieren. Es gibt Übungen, bei denen man versucht, die Wahrnehmung von der Interpretation zu entkoppeln. Gedanken, die kommen, sind immer Produkte aus der Vergangenheit. Wenn man mit jemandem redet und merkt, der andere will schon etwas sagen, hört null zu, hat schon alles interpretiert, was ich sagen will, weil er seine Realität kundtun möchte. Von dieser Sucht nach Rechthaberei müssen wir wegkommen. Auf der Verstandesebene kann das schwer wegfallen, weil der Verstand schaltet sich immer ein und sagt: Recht habe ich trotzdem. Deshalb braucht es die Ebene nach innen. Von diesen Techniken profitieren auch Führungskräfte sehr stark, gerade in Gesprächen mit Mitarbeitern. Da geht es um Mindful Leadership, also um einen achtsamen Führungsstil.

*Was heißt das genau?*

Der Weg der Chefs ist weg von Druck, Bestrafung und Belohnungssystem hin zu einem inspirativen System. Zu zeigen, dass es Spaß machen kann, sich zu entwickeln, weiterzubilden und etwas Neues auszuprobieren. Da setzt Mindful Leadership an. Man bekommt so ein gutes Gespür für sich selbst, dass man nicht mehr zum Reagierenden auf seine Gedankenwelt wird. Sondern einfach seine Gedanken beobachten und auch wieder ziehen lassen kann.

*Gelingt Ihnen das?*

(Lacht.) Nicht immer. Ich bin aber schon so weit, dass ich mich belächle, wenn ich zu viel interpretiere.

*Ist es nicht schwer, diese Muster aufzubrechen?*

Es braucht auf jeden Fall die Bereitschaft, das in sich zu entdecken, das ist die halbe Miete. Achtsamkeit ist nicht nur ein Training, das aus Übungen besteht. Es hat mit der Erkenntnis zu tun, dass es da auch eine andere Welt gibt, und dass das, was wir bisher so idealisiert haben, nicht der Weisheit letzter Schluss ist. Das Spannende ist ja, dass alle Disziplinen der Wissenschaft zeigen: Unser Gehirn ist nicht darauf ausgerichtet, unter Druck viel zu leisten. Gerade wenn wir gelassen sind, werden kreative Prozesse angeregt.

INGRID KRAWARIK
ingrid.krawarik@wirtschaftsblatt.at

Mayr (2), Huawei

**Die Natur habe viel mit Achtsamkeit zu tun, sagt Harald Pachner. Redakteurin Ingrid Krawarik traf ihn deshalb am Donaukanal zum Interview.**

## Zur Person

**Harald Pachner**

Mentaltrainer, Unternehmer

■ **Der 37-Jährige** leitet das Gesu-Institut (www.gesu.at), eine internationale Bildungseinrichtung mit Standorten in Österreich (Graz und Wien), Deutschland und Spanien für Ausbildungen in den Bereichen Körper und Geist. Er ist ehemaliger Junior-Vizeweltmeister im Super-G.

## BusinessLife

■ **Sport und Freizeit.** Am ersten Donnerstag im Monat lesen Sie über Sport und Freizeitgestaltung.

■ **Gesundheit und Geist.** Am zweiten Donnerstag im Monat dreht sich alles um geistiges wie körperliches Wohlbefinden.

■ **Technik.** Neben dem wöchentlichen Gadget-Test widmen wir den dritten Erscheinungstermin technischen Neuheiten.

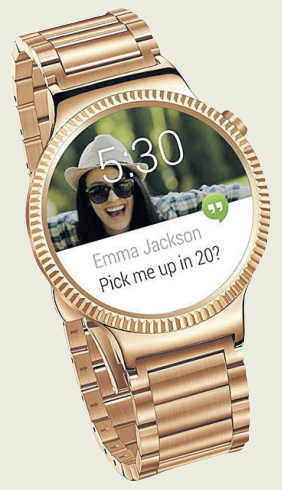
■ **Manager im Porträt.** In der vierten Woche zeigen wir Manager ganz privat.

## Gadget

# Huawei Watch: Technik und Fashion

Die Huawei Watch ist die erste Smartwatch ihrer Art, die in Sachen Ästhetik und Haptik nahezu konkurrenzlos ist. Vorbei sind die Zeiten der Billigprodukte vom chinesischen Hersteller.

Im gleichen Atemzug hat sich aber auch die Preispolitik massiv geändert. Für die günstigste Version werden 400 € fällig. Das China-Produkt muss sich nicht vor der Konkurrenz verstecken – zumindest rein äußerlich. Doch die äußeren Werte reichen nicht, um aus der Masse der Android-Wearables herauszustechen. Da das Gerät auf Android Wear basiert, sind die Funktionen überschaubar und bekannt. Punkten kann das Gerät aber bei der Display-Qualität und bei der Akkulaufzeit. Ausgestattet mit einem 300-mAh-Akku erweist sich die Uhr als treuer und beinahe unnachgiebiger Begleiter. Erst nach zwei Tagen „normaler Nutzung“ braucht es einmal eine Pause. Binnen knapp einer Stunde ist die Uhr aber wieder zu 100 Prozent einsatzfähig. Das 1,4 Zoll große Display mit einer Auflösung von 400 x 400 Pixel ist der strahlende Stern am Android-Firmament. Kaum eine andere Uhr konnte bei allen Tages- und Nachtzeiten so brillieren. Doch am Ende des Tages bleibt der Preis. Smartwatches mit ähnlichen Funktionen sind deutlich günstiger erhältlich. Die Moto 360 und auch die LG Watch sind hier ebenbürtige Alternativen. Aber all jene, die auf der Suche nach einer Uhr mit dem „gewissen Etwas“ sind, könnten in der Huawei Watch ein neues Accessoire gefunden haben. (dp)




**Hochwertige Verarbeitung mit aktueller Android-Technik.**