

# So geht das Großhirn wieder online

Achtsamkeit und mentale Stärke sind echte Alltagsretter, in Beruf und Privatleben. Das zeigen die Autorinnen Christine Lehner und Sabine Weihe mit ihrem Buch „Zwischen Achtsamkeit und Pragmatismus“, das sie in Amberg vorstellen.

**Amberg.** (jle) Fast 50 Interessierte verschiedener Alters- und Berufsgruppen waren der Einladung zur Buchvorstellung in die Hairtohek gefolgt. Der Zuspruch zeigte: Christine Lehner und Sabine Weihe haben mit ihrem Buch den Nerv der Zeit getroffen. Die gebürtige Ambergerin Christine Lehner begann mit einem Ausflug in die Geschichte der Medizin. Die Intervention, die bisher die meisten Leben gerettet habe, sei die Hygiene, aber: „Jetzt steht eine ähnlich große Veränderung an: die geistige Hygiene oder auch Kultivierung des Bewusstseins“, wie Lehner wörtlich sagte.

Die Diplom-Pädagogin arbeitet als Psychotherapeutin und, wie ihre Kollegin Sabine Weihe, als Beraterin für Unternehmen aus verschiedenen Branchen, vor allem in der Or-

**Körpersprache hat eine viel größere Wirkung als rein Gesagtes, Inhaltliches.**

Autorin Sabine Weihe

ganisations- und Personalentwicklung. Das Autorenteam hatte beim Schreiben den Anspruch, Hintergrundwissen aus Psychologie und



Autorin Sabine Weihe (rechts) macht Kommunikationstraining mit dem Publikum. Sie und Christine Lehner (links, sitzend) haben ihr zweites Buch mit dem Titel „Zwischen Achtsamkeit und Pragmatismus“ herausgebracht. Bild: Judith Lehner

Tipps für mehr Souveränität und Achtsamkeit im Alltag zu verbinden. Dass das theoretische Wissen über Abläufe im Gehirn zum Beispiel in der Praxis helfen kann, zeigte Christine Lehner: Oft übernehme in Stresssituationen das Gefühlshirn die Regie, das vernünftigeres Großhirn gehe dann „offline“.

## Überforderung und Blackout

So komme es zu Blackouts und Überforderung: dem Gefühl, ausgehebelt zu sein. „Eine Intervention ist dann, sich innerlich ein Stoppschild vorzustellen: So wie wir das in der Fahrschule gelernt haben, 21, 22 zu zählen und tief durchzuatmen“, erklärte Lehner. So gehe das

Weihe stellte Teile des Buchs vor, die sich mit Kommunikation beschäftigen – aber nicht nur verbaler Natur. „Körpersprache hat eine viel größere Wirkung als rein Gesagtes, Inhaltliches. Trotzdem geht es nicht nur darum, wie ich etwas sage, natürlich ist auch authentischer Inhalt wichtig.“ Genauso entscheidend sei es, auf verbale Angriffe oder sogenannte „Killerphrasen“ souverän reagieren zu können. Sätze wie: „Das haben wir früher anders gemacht“ oder „Das ist alles Blödsinn, was Sie sagen“ seien weder inhaltlich noch zwischenmenschlich hilfreich. „In einer solchen Situation können Sie sich zum Beispiel dumm stellen und das Ge-

wiederholen – die Person dazu bringen, ihre Worte noch einmal zu reflektieren“, riet Sabine.

## Erstes Buch vor zehn Jahren

Das Buch „Zwischen Achtsamkeit und Pragmatismus“ ist das zweite der Autorinnen. „Bei unserem ersten Buch vor zehn Jahren hatten wir noch den Standpunkt, das Ziel sei, möglichst immer in seiner eigenen Mitte, gelassen und souverän zu sein“, erklärte Lehner. Jetzt seien sie bescheidener geworden, sprechen von Metabalance: Es gehe darum, sich selbst Wertschätzung zu verschaffen. „Es ist okay, mal aus der Balance zu sein. Aber es ist gut zu wissen, wie man wieder zurück in