



# Cyber-Mindfulness: Achtsam und sicher im Arbeitsalltag

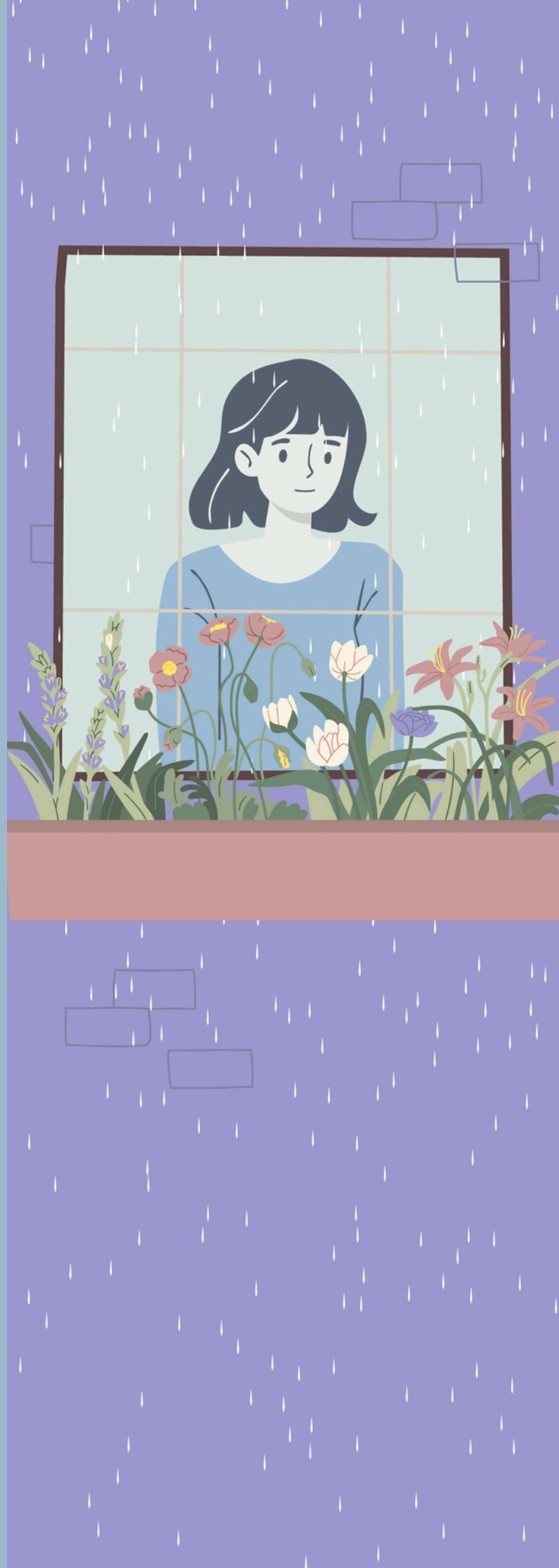


# Was ist Digitale Achtsamkeit?

Cyber-Mindfulness bedeutet, die Praxis der Achtsamkeit – also ganz im Hier und Jetzt präsent und bewusst zu sein – auf den Umgang mit Technologie zu übertragen. Einfach gesagt: Es geht darum, aufmerksam und achtsam zu sein, wenn wir online sind.

Anstatt gedankenlos durch E-Mails zu klicken oder zwischen Dutzenden von Tabs hin und her zu springen, halten wir inne und nehmen unsere digitale Umgebung bewusst wahr. Diese Praxis hilft uns, das Tempo zu drosseln und achtsamer zu registrieren, was wir gerade tun – und wie wir uns dabei fühlen.

Im Kontext der Cybersicherheit unterstützt uns Digital-Mindfulness dabei, innezuhalten und nachzudenken, bevor wir klicken – statt impulsiv zu handeln. Indem wir einen ruhigen, bewussten Geisteszustand kultivieren, sinkt die Wahrscheinlichkeit, auf Betrugsversuche hereinzufallen oder durch Stress und Ablenkung Fehler zu machen.





# Gewohnheiten für mehr Achtsamkeit im digitalen Alltag



## Digitale Aufgaben einzeln erledigen

Konzentrieren Sie sich bei wichtigen Aufgaben auf eine Sache. Schliessen Sie beim Bearbeiten von E-Mails z. B. alle irrelevanten Tabs und legen Sie Ihr Smartphone zur Seite. Multitasking und ständige Benachrichtigungen mindern die Aufmerksamkeit – und erhöhen das Risiko, wichtige Warnsignale zu übersehen. Wer die Multitasking-Falle meidet, klickt seltener versehentlich auf schädliche Links.



## Innehalten, bevor Sie klicken oder senden

Machen Sie es sich zur Gewohnheit, bei dringenden Anfragen oder bei Links/Anhängen in E-Mails kurz innezuhalten. Atmen Sie tief durch und prüfen Sie: Wer ist der Absender? Ist die Anfrage plausibel? Diese kurze Pause – ein Moment der Achtsamkeit – kann helfen, Phishing-Anzeichen rechtzeitig zu erkennen, bevor Sie handeln.



## Grenzen setzen

Planen Sie bewusst digitale Auszeiten ein und verankern Sie klare Grenzen: Legen Sie z. B. feste Zeiten zum Abrufen Ihrer E-Mails fest, statt auf jede neue Nachricht sofort zu reagieren. Auch das gezielte Deaktivieren nicht notwendiger Benachrichtigungen während konzentrierter Arbeitsphasen hilft, fokussiert zu bleiben. Indem Sie digitale Reize gezielt steuern, schaffen Sie Raum für Präsenz und schützen Ihre Aufmerksamkeit.

# Achtsamkeitsübungen

## Aufmerksames Wahrnehmen

Wenn Sie sich von Informationen oder Benachrichtigungen überfordert fühlen, hilft eine kurze Achtsamkeitsübung: Nehmen Sie Ihre Umgebung bewusst wahr – z. B. **5 Dinge, die Sie sehen; 4 Dinge, die Sie hören; 3 Dinge, die Sie fühlen (berühren)**. Diese Übung holt Sie ins Hier und Jetzt zurück und hilft, wieder klar und konzentriert zu arbeiten.

## Atempausen

Eine kurze Atemübung am Schreibtisch kann Wunder wirken. Zum Beispiel die **Box-Atmung**: 4 Sekunden einatmen – 4 halten – 4 ausatmen – 4 halten. Nur eine Minute dieser Übung – etwa vor einem E-Mail-Marathon oder nach einem nervigen Call – kann helfen, mit klarem Kopf und ruhigem Fokus weiterzumachen.

## Bewegen und dehnen

Regelmässige Bewegung ist ebenfalls eine Form der Achtsamkeit: Stehen Sie auf, strecken Sie sich oder holen Sie ein Glas Wasser – möglichst alle ein bis zwei Stunden. Diese kleinen Aktivpausen helfen, die einseitige Bildschirmkonzentration zu durchbrechen und Ihre Aufmerksamkeit zu regenerieren. Viele Mitarbeitende berichten, dass sie nach einem kurzen Dehnen oder Spaziergang nicht nur frischer denken, sondern auch weniger Fehler übersehen.





## Mehr als nur Awareness

Cyber-Mindfulness stärkt eine Unternehmenskultur, in der bewusstes und sicheres digitales Verhalten selbstverständlich wird. Das Ziel: Alle – von neuen Mitarbeitenden bis zur Geschäftsleitung – sich befähigt fühlen, das Tempo zu drosseln, kritisch zu denken und sich gegenseitig zu unterstützen. Cyber-Mindfulness integriert Security Awareness anders in den Arbeitsalltag: in alltägliche Gewohnheiten, die Sicherheit, Gesundheit und Produktivität vereinen.

### Weitere Informationen

[Anna Collard: The Theory and Practice of Cyber-Mindfulness](#)



**BE MINDFUL. STAY SAFE.**  
[security.geant.org/awareness](https://security.geant.org/awareness)

