



Factsheet

ACHTSAMKEIT - WENIGER STRESS UND MEHR FREUDE IM BERUF

Die Schnelllebigkeit der modernen Arbeitswelt mit immer mehr Informationen, dem Ziel der maximalen Effizienzsteigerung und oftmals unvorhersehbaren Ereignissen (Stichwort VUCA-Welt), setzt uns zunehmend unter Druck. Eine Methode, um mit diesen Stressfaktoren souverän umzugehen, ist die Achtsamkeit. Hierbei geht es um eine bewusste, auf den Moment ausgerichtete, Lebensführung bzw. Denkweise.

| GEEIGNET FÜR

- Aufbau von Resilienz und Abbau von Konfliktlagen
- Langfristig besseres Arbeits- und Betriebsklima
- Prävention stressbedingter Erkrankungen/Kündigungen
- Erhöhte(s) Motivation und Teambuilding

| CHANCEN / NUTZEN

- Unternehmen mit hohen Belastungspotenzialen (bsp. Pflege, Produktion/Fertigung oder IT)
- Unternehmen mit wechselndem Schichtbetrieb
- Unternehmen mit hohen Fluktuationsraten durch Kündigungen oder gesundheitliche Ausfälle

Exkurs:

Die auf die buddhistischen Ursprünge zurückreichende Achtsamkeit erfuhr ihre Renaissance in den 1970er Jahren durch das weltbekannte Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) Programm von Jon Kabat-Zinn. MBSR wird heute von führenden Techunternehmen wie Google oder SAP im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements genutzt.

| WISSEN

Achtsamkeit steigert nachweislich die Konzentrationsfähigkeit, das Gedächtnis ebenso wie das körperliche Wohlbefinden und die Emotionssteuerung. Statt im Aktionsmodus handelt man im Seinsmodus. Grundsätzlich geht es darum, Handlungen bewusst, reflektiert und rational vorzunehmen anstatt impulsiv und emotionsgeladen zu handeln oder sich im „Autopilot“ zu befinden.

ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

Ein praktischer und motivierender Weg zur nachhaltigen Umsetzung der Achtsamkeit im Arbeitsalltag ist die Achtsamkeitsmeditation. Richten Sie sich hierbei im Betrieb eine feste Zeit (zwischen 15-30 Minuten) in der Woche ein, in denen Sie mit möglichst vielen Beschäftigten gemeinsam die Basisübungen zur Achtsamkeitsmeditation durchführen. Hierfür eignet sich der Montagmorgen oder der Freitagnachmittag gut. Das Wichtigste ist nicht die 100%-prozentig richtige Durchführung, sondern vielmehr die innere Einstellung und die Regelmäßigkeit des Übens.

ÜBUNGEN ZUR STRESSREDUKTION

ATEMÜBUNG

Bewusstes und tiefes Ein- und Ausatmen in ruhiger Atmosphäre und angenehmer Sitzposition.



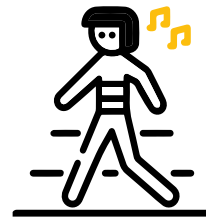
BODYSCAN

Identifizierungen unterschiedlicher Empfindungen in einzelnen Körperregionen von Kopf bis Fuß (im Liegen).



GEHMEDITATION

Erweiterung des Bodyscans durch eine aktive Gehbewegung bei gleichzeitigem Einbezug der Umgebung.



Durch ein regelmäßiges Achtsamkeitstraining kann man das Gewohnheitsmuster im Denken und Handeln in Stresssituationen nachhaltig verändern. Es ist eine Art Gehirnjogging, bei dem in den Meditationsübungen gleichzeitig der Ruhebereich im Gehirn trainiert wird. Durch eine „Es ist wie es ist“-Haltung gewinnt man Abstand zu der aktuellen Stresssituation und Gelassenheit entsteht. Wertende Gedanken und damit verbundene Gefühle werden schwächer, die Stresssituationen bleiben aus und die Belastung nimmt ab. Wir ruhen stärker in unserer Mitte. Das alles passiert aber nicht von jetzt auf gleich. Es ist ein Prozess, der sich erst nach Wochen regelmäßigen, möglichst täglichen Trainings einstellen kann.

TIPP

- Achtsamkeit - eine Anleitung von Mike Annesley / DK Verlag Dorling Kindersley
www.thalia.de/autor/mike+annesley-14930797/
- Achtsamkeit: Podcasts für zu Hause und unterwegs
www.vigo.de/rubriken/koerper-und-seele/entspannung-und-achtsamkeit/lesen/achtsamkeit-podcasts.html
- INQA: Achtsamkeit - Ein Überblick
www.inqa.de/DE/vernetzen/offensive-psychische-gesundheit/themenswerpunkte/achtsamkeit



Das Projekt „Regionales Zukunftszentrum Arbeit und Qualifizierung neu denken in Sachsen“ wird im Rahmen des Programms „Zukunftszentren“ durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds gefördert.