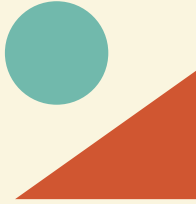




MOMENT MAL!

Achtsamkeitstraining für Unternehmen

HP Petra Röhl, MBSR- und Achtsamkeitslehrerin
Prof. Dr. Ulrich Scheiper, Training & Beratung
Sudetenstr. 15 | 97450 Arnstein
8samkeit@mail.de | www.achtsamkeit.team



MOMENT MAL!

Worum geht es eigentlich?

Kennen Sie das?

Wissen Sie noch, wie der Kaffee heute Morgen geschmeckt hat? Oder haben Sie schon unter der Dusche in Gedanken Kaffee gekocht und beim Kaffeetrinken gedacht „Ich muss los“? Dann geht es Ihnen wie vielen Menschen: Gleich morgens mit dem Aufwachen schaltet sich der Autopilot ein. Vorbei ist es mit „In der Ruhe liegt die Kraft“. Kennen Sie das? Kaum im Büro angekommen beginnt der Tag mit Multitasking. Längst haben Forscher nachgewiesen, dass das Hin- und Herschalten zwischen verschiedenen Dingen Energie kostet und zu Fehlern und Stress führt. Doch vielen Menschen ist gar nicht klar, dass diese Arbeitsweise Kraft kostet.

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit bedeutet, die ganze Aufmerksamkeit bewusst auf den gegenwärtigen Moment zu richten, ohne das, was geschieht, zu bewerten. Hört sich leicht an? Dann denken Sie jetzt an nichts. Folgen Sie einfach diesem Text. Es geht um Gewahrsein, um Leben im Augenblick. Denken Sie jetzt nicht an eine lila Kuh. – Natürlich denken Sie genau daran. Gedanken, die man eigentlich unterdrücken möchte, drängen sich besonders vehement auf. Das ist die Natur des Geistes. Es ist wie mit dem Ozean, der gemäß den atmosphärischen Bedingungen wogt. Und mit Emotionen kann es genauso sein. Oft genug ist es schwer oder nahezu unmöglich, die Aufmerksamkeit und die Emotionen zu regulieren, nicht automatisch jedem Impuls zu folgen und dadurch in unerwünschte Situationen zu kommen.

Warum Achtsamkeit im Unternehmen?

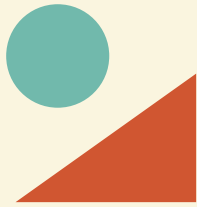
Digitale Informationsflut, höheres Arbeitstempo, Zwang zum Multitasking – diese und andere Herausforderungen am Arbeitsplatz führen oft zu Überforderung und Stress. Achtsamkeit schützt davor und bringt eine Reihe von positiven Auswirkungen mit sich, u.a. mehr Gelassenheit, weniger Fehler, erhöhte Kreativität, größere Zufriedenheit und konstruktivere Zusammenarbeit.

Wie funktioniert Achtsamkeitstraining?

Achtsamkeitstraining wirkt ähnlich wie Muskeltraining: Regelmäßiges Üben stärkt den Muskel und letztendlich den gesamten Menschen. Wenige Minuten pro Tag reichen bereits, um mehr innerliche Entschleunigung und zusätzliche Momente der Ruhe auch in den Unternehmensalltag zu bringen.

**Zu 50%
abgelenkt**

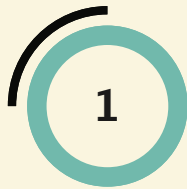
Laut einer Studie denken die Menschen fast die Hälfte des Tages an Dinge, die mit ihrer aktuellen Beschäftigung nichts zu tun haben.



MOMENT MAL!

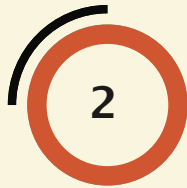
Was genau bringt Achtsamkeitstraining?

Die positiven Wirkungen von Achtsamkeitstrainings haben sich in Forschung und Praxis zigfach gezeigt. Die Zahl wissenschaftlicher Studien erhöhte sich in den letzten Jahren exponentiell. Inzwischen sind es etwa 700 pro Jahr. Unternehmen wie Google, SAP, BASF, Puma, Beiersdorf oder Bosch setzen auf Achtsamkeit.



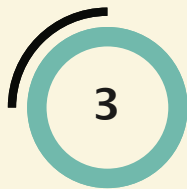
Weniger Stress

Weniger Ablenkungen durch Gedanken und äußere Einflüsse
Besserer Umgang mit den täglichen Herausforderungen
Auch in hektischen Situationen die Ruhe bewahren
Puls und Blutdruck sinken = kurzfristiger Effekt
Neue Bahnen im Gehirn = langfristiger Effekt



Gestärkte Gesundheit

Körperliche Warnsignale werden eher wahrgenommen
Weniger Krankheitstage, verbesserter Schlaf
Achtsamkeitstraining stärkt das Immunsystem
Prophylaxe für Burnout und psychische Erkrankungen
Weniger Konsum von Zigaretten und Alkohol



Mehr Kreativität

Bessere Lenkung der Aufmerksamkeit
Durchbrechen alter (Denk-)Gewohnheiten
Zugang zu neuen Wegen und konstruktiven Lösungen
Höhere Konzentration und Problemlösungskompetenz



Bessere Beziehungen

Erfolgreiche Kommunikation durch Reflexion des eigenen Verhaltens
Erhöhte Fähigkeit zu Perspektivenwechsel in Gesprächen
Achtsamkeit fördert Empathie und Wertschätzung

88%
Fokussierung

65%
Effizienz &
Produktivität

Ein Achtsamkeitstraining bei der größten Versicherung Skandinaviens ergab bei 88% der TeilnehmerInnen eine deutlich erhöhte Fähigkeit zur Fokussierung und bei 65% eine starke Zunahme der persönlichen Effizienz und Produktivität.