

## Achtsamkeit in Unternehmen und Organisationen

Stress, stressbedingte Fehlzeiten und Burnout – dies sind inzwischen für Fachleute wie Laien die zentralen Themen, wenn es um die Frage nach gesundheitlichen Risiken in der Arbeitswelt geht. Gelebte Achtsamkeit nach dem MBSR-Konzept unterstützt Menschen nachhaltig darin, einen gesünderen Umgang mit Belastungen zu finden, nicht nur im privaten, sondern gerade auch im beruflichen Bereich.

Achtsamkeit meint im Kontext MBSR die bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit auf das, was der gegenwärtige Augenblick mit sich bringt, ohne es zu bewerten - ganz gleich ob es sich um Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle oder Sinneseindrücke handelt. Termindruck, taktlose Kollegen oder Kopfschmerzen: Die Herausforderung ist, solche Dinge so sein zu lassen, wie sie sind, ohne eine Veränderung erzwingen zu wollen, so dass sie z. B. unsere Entscheidungen nicht negativ beeinflussen. Die Technik: Anhalten, atmen, bemerken.

Ein Achtsamkeitstraining fängt da an, wo klassische Stressbewältigungsseminare aufhören, im Mittelpunkt steht die unmittelbare Erfahrung: Wie fühlt sich Termindruck, Überlastung, Erschöpfung im Körper an? Was passiert, wenn der Atem flach wird und die Gedanken Karussell fahren? Die Teilnehmenden lernen ihre Stressmuster und Ressourcen auf ungewohnte Weise kennen und entdecken durch die Konzentration auf den Atem innere und äußere Freiräume. Sie steigern ihre Selbstwahrnehmung, spüren Warnsignale rechtzeitig und finden neue Wege, mit Belastungen besser umzugehen und ihre Energie ökonomisch einzusetzen.

MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction) ist eins der am besten erforschten Trainingsprogramme der letzten Jahrzehnte. Die Übungen, die vermittelt werden, sind pragmatisch, nachweislich effektiv und können in den Alltag und sogar in den Arbeitsalltag integriert werden. Achtsamkeit ist keine süße Pille, das Training ist durchaus herausfordernd und gerade dadurch wirksam. Achtsamkeitstrainings vermitteln Kenntnisse in Meditation in einer säkularen, weder religiösen noch esoterischen Form, sondern auf der Grundlage des MBSR, das seine Wirksamkeit in vielen Untersuchungen unter Beweis gestellt hat.

Achtsamkeitstrainings eignen sich:

- als Präventionsseminare im Rahmen des Gesundheitsmanagements
- als zentrales Element von Teamentwicklungsmaßnahmen
- zur Erweiterung der persönlichen Führungskompetenz
- als Grundlage für Veränderungen in der Unternehmenskultur
- zur Vertiefung des Führungskräftecoachings

Achtsamkeitstrainings können auch mit anderen Aspekten verknüpft werden wie z.B. Stressbewältigung, Resilienztraining, Emotionsregulation, Selbstbewusstsein, Selbstmanagement, Stärkung der Eigenverantwortung, ja sogar Zeitmanagement und trotzdem wird die Meditation immer ein zentraler Baustein sein, wenn es sich um Achtsamkeitstrainings handeln soll.

Für Achtsamkeitstrainings in Unternehmen gibt es verschiedene Formate, die flexibel angepasst werden können. Im Rahmen des Gesundheitsmanagements stehen in der Regel Stressreduktion und bessere Selbstfürsorge im Mittelpunkt. Folgende Formate sind u.a. möglich:

- 8-wöchige MBSR-Kurse
- 6 bis 10-wöchige Pausen- oder Feierabendkurse
- 1 - 3-tägige Kennenlernkurse
- Vertiefungskurse bei Bedarf

Achtsamkeit kann auch ein wichtiger Baustein für eine gesundheitsorientierte Führung sein. Führungskräfte, die mehr Gelassenheit, Authentizität und Klarheit erleben und ausstrahlen, erhöhen ihre Stresskompetenz, gehen besser mit sich selbst um, drücken mehr Wertschätzung aus und wirken dadurch als Vorbild.

Führungskräfte können Achtsamkeit auch im Rahmen eines Coachings lernen. Die Übungen helfen, die eigene Haltung und den Umgang mit Mitarbeitern zu reflektieren. Sie sensibilisieren dafür, die eigenen Grenzen zu spüren und Überlastungssignale bei Mitarbeitern zu erkennen und gegenzusteuern.

Im Rahmen von Teamentwicklung und Organisationsentwicklung kann Achtsamkeit mithilfe erfahrener Organisationsentwickler auch zu einem Teil der Unternehmenskultur werden, wenn es zu Unternehmen und Führungskultur passt. Nicht nur als Absichtserklärung im Leitbild, sondern ganz konkret. E-Mail freie Tage, Meetings ohne Notebooks oder Smartphones, stille Pausen, selbst entwickelte Spielregeln für eine wertschätzende Kommunikation sind Beispiele für gelebte Achtsamkeit.

In jedem Fall wird die Wirkung vor allem dadurch erzielt, dass die Teilnehmenden die erlernten Übungen selbstständig zu Hause und in ihren Arbeitsalltag einführen.

Sie finden auf unseren Webseiten Experten für die verschiedenen Bereiche, in denen Achtsamkeitstrainings in Unternehmen eingesetzt werden können und sich dadurch auszeichnen, dass sie alle zertifizierte MBSR Lehrer sind, Erfahrungen in der Anleitung säkularer Meditation haben und mit Fragen und Schwierigkeiten auch aus der eigenen Praxis heraus umgehen können. Als Mitglieder haben sie sich verpflichtet, selbst regelmäßig zu meditieren, sich kontinuierlich fortzubilden und die Ethischen Leitlinien des Verbandes zu befolgen. In Kursen achten sie auf Qualität der Anleitungen, die Exploration der Erfahrung der Teilnehmenden und die vertrauliche Atmosphäre für den Austausch.

Fachgruppe Achtsamkeit in Unternehmen und Organisationen

[www.MBSR-MBCT-Verband.org](http://www.MBSR-MBCT-Verband.org)