

Pressemitteilung

Stress im Arbeitsalltag: Mit Achtsamkeitspraxis und Meditation gelassener werden

Immer mehr Firmen setzen auf Entschleunigung und innere Einkehr/Unternehmen können beim Achtsamkeitsverband MBSR-MBCT qualifizierte Kurse für ihre Angestellten buchen

Berlin, den 20.10.2017 – Das Telefon klingelt permanent, der Email-Account quillt über, fehlende Kollegen müssen vertreten werden und dann setzt auch noch die Chefin eine weitere Besprechung an. Für die meisten Menschen ist der Arbeitsalltag eng getaktet und hört auch am Abend nicht auf: Überstunden und die ständige Erreichbarkeit durch das Smartphone gehören für viele wie selbstverständlich dazu. Mit Achtsamkeitspraxis kann der Stress dauerhaft reduziert werden – mit täglichen kurzen Übungen und ganz ohne Esoterik.

„Es geht bei der Achtsamkeitspraxis weder darum, seine Multitasking-Fähigkeiten zu optimieren noch darum, effizienter zu werden“, sagt der Vorsitzende des Verbandes der Achtsamkeitslehrenden (MBSR-MBCT Verband e.V.), Günter Hudasch. „Vielmehr lernen, wir besser zu spüren, was gerade in unserem Inneren los ist und uns tiefer mit uns zu verbinden, mehr bei uns zu sein, als außer sich zu geraten.“ Denn selbst wenn der Stress von außen gerade nicht beseitigt werden kann – die innere Haltung dazu lässt sich ändern.

Konzerne, aber auch mittelständische Unternehmen haben längst erkannt, dass ihre Mitarbeiter viel zu oft an Grenzen geraten, krank werden und ausfallen, weil die Anforderungen heute oft grenzenlos sind. Achtsamkeitstraining hilft, die Gesundheit zu schützen und heilsamere Wege zu finden, um mit den Herausforderungen des modernen Alltags umzugehen. Viele Arbeitgeber bieten bereits für Angestellte und Führungskräfte MBSR-Kurse (Mindfulness-based Stress Reduction) oder andere Achtsamkeitstrainings an.

Im Mittelpunkt der Trainings steht der veränderte Umgang mit Stress, vermittelt durch Meditation: „Was macht das permanente Telefonklingeln mit mir? Wie entsteht und wirkt Stress bei mir? Die Herausforderung dabei ist es, diese Empfindungen so zuzulassen, wie sie sind und keine Veränderung erzwingen zu wollen“, sagt Hudasch. Die Meditation hilft dabei, den Geist und das Bewusstsein zu schulen und zu üben, aufmerksamer mit den Gedanken, Gefühlen und den

Körperempfindungen umzugehen – unabhängig davon, ob sie angenehm oder unangenehm sind. Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen haben mittlerweile ergeben, dass durch regelmäßige MBSR-Praxis die Stresssymptome nachlassen können.

Mit etwas Training können auch kleine Übungen helfen, die innere Haltung im Arbeitsprozess besser zu erforschen, ruhiger zu werden und eher zu sich zu kommen:

- Mehrere Mal bewusst tief ein- und ausatmen, wenn etwas zu viel wird und dabei alle Gedanken bewusst wahrnehmen
- Nach einer erledigten Arbeit eine kurze Pause machen und nicht mehrere Sachen gleichzeitig anfangen und nicht beenden
- Bemerkten, wie die Körperempfindungen sind – nicht nur in einer stressigen Situation, sondern auch in schönen Arbeitsmomenten
- Die Aufmerksamkeit immer wieder auf den Atem lenken und versuchen im Augenblick zu bleiben

Beim Achtsamkeitsverband MBSR-MBCT können sich Arbeitnehmer- und Unternehmen oder Organisationen über Kurse und Fortbildungen informieren, die von qualifizierten und erfahrenen Achtsamkeitslehrenden durchgeführt werden.

Über den Verband:

Der MBSR-MBCT Verband ist der Zusammenschluss der Achtsamkeitslehrerinnen und -lehrer in Deutschland; er wurde 2005 gegründet und ist Mitglied im europäischen Dachverband der Achtsamkeitslehrenden „European Association of Mindfulness based Approaches“ (EAMBA).

Pressemitteilung als PDF abrufen:

Pressekontakt

MBSR-MBCT Verband e.V,

Kathrin Jäckel

Dortmunder Str. 2

10555 Berlin

Tel. 030 91 60 35 26

presse@mbsr-verband.de