

Pressemitteilung

Stressfreier Arbeiten mit Achtsamkeitstraining im eigenen Unternehmen

Meditation hilft bei der Gesundheitsprävention und hat positive Effekte auf das Betriebsklima /Achtsamkeitsverband MBSR-MBCT: Acht-Wochen-Kurse besonders wirksam

Berlin, den 03.07.2018 – In Zeiten, in denen die Informationsflut steigt und das Arbeitstempo immer schneller wird, wünschen sich viele Menschen, stressfreier zu arbeiten und ihre Aufgaben konzentriert anzugehen und zu erledigen. Unter dem hohen Arbeitsdruck und der täglichen Hetze können nicht nur die Resultate sondern auch die Gesundheit der Mitarbeiter leiden. Mit Achtsamkeitstraining lernen sie, einen gesünderen Umgang mit diesen Belastungen zu finden – Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) wird deshalb mittlerweile in vielen Unternehmen und Organisationen zur Gesundheitsprävention angeboten.

Der MBSR-MBCT-Verband hat jetzt eine neue Website (www.achtsam-arbeiten.de) online gestellt, auf der Angestellten und Führungskräften umfassende Informationen rund um das Thema Achtsamkeit in Unternehmen zur Verfügung stehen. „Am erfolgreichsten sind unsere Acht-Wochen-Kurse“, sagt der Vorsitzende des Berufsverbands, Günter Hudasch. „Kürzere Angebote haben deutlich weniger Effekt – ähnlich wie beim Tanzkurs oder Führerschein kann ein Tag Übung auch nur Grundsätzliches vermitteln.“ Einmalige Tagesseminare, so belegen zahlreiche Studien verändern die Gehirnstruktur nicht nachhaltig.

Kernelemente des Acht-Wochen-Kurses sind von einem erfahrenen Lehrer angeleitete Übungen wie Körperwahrnehmung, Meditation im Sitzen und Gehen sowie Kurzvorträge und Erfahrungsaustausch. Derzeit unterrichten rund 300 MBSR-Lehrer und Lehrerinnen des Verbandes in ganz Deutschland in großen und mittelständischen Unternehmen.

Achtsamkeitstraining kann auch für die Personalentwicklung und die Unternehmenskultur ein wichtiger Faktor werden. „Führungskräfte lernen, ihre eigene Belastung besser zu spüren und können so auch zielgerichtet Einfluss auf das Arbeitsklima im Betrieb nehmen“, so die Erkenntnis von Günter Hudasch, der selbst MBSR unterrichtet.

Hauptziel sei, mehr inneren Abstand zum Arbeitsprozess zu bekommen und gelassener zu werden. Das wiederum eröffnet Raum für mutigere, kreativere und klarere Entscheidungen. So können Stress und Burn-out vorgebeugt werden.

„Wer aufmerksamer für seine Gefühle und Empfindungen ist, kann Belastungssituationen besser wahrnehmen und schneller geeignete Gegenmaßnahmen ergreifen.“ Hudasch betont: „MBSR soll nicht zu mehr Effizienz im Arbeitsalltag beitragen, sondern zu einer verbesserten Selbstfürsorge.“ Denn selbst wenn der Stress von außen kurzfristig erst mal nicht beseitigt werden kann – die innere Haltung dazu lässt sich ändern.

Mehr dazu unter: www.achtsam-arbeiten.de

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)..

Pressekontakt

MBSR-MBCT Verband e.V.

Kathrin Jäckel

Dortmunder Str. 2

10555 Berlin

Tel. 030/91603526

presse@mbsr-verband.de