



MINN FULNESS

Die Achtsamkeit erhöhen

Achtsamkeit ist gerade in einem stressigen Betriebs- und Arbeitsalltag von Nöten. Denn sonst entscheiden und verhalten wir uns schnell in einer der Situation nicht angemessenen Weise.

Achtsamkeit ist eine gut erforschte, wirksame Praxis

- zur Stressvermeidung und -bewältigung,
- zum Erlangen und Bewahren innerer Klarheit und
- zur Emotionsregulierung.

Sie ist deshalb ein zentrales Werkzeug einer modernen, zukunftsweisenden Selbst- und Mitarbeiterführung.

Warum wir eine erhöhte Achtsamkeit brauchen

Denn in unserer zunehmend komplexen und von rascher Veränderung geprägten Welt sind die Menschen - beruflich und privat - mit vielen, oft neuen Anforderungen konfrontiert. Entsprechend lang ist ihre (innere) To-do-Liste, und entsprechend gestresst sind viele und fragen sich häufig:

- Habe ich dieses oder jenes richtig getan?
- Habe ich etwas vergessen oder übersehen? Und:
- Sollte ich die Prioritäten vielleicht anders setzen?

Entsprechend viele Gedanken gehen ihnen zeitgleich durch den Kopf und sie springen gedanklich zwischen den unterschiedlichsten Themen hin und her. Und nicht selten sind diese Gedanken - zumindest unbewusst - von eher negativen Emotionen wie Unsicherheit, Angst usw. begleitet.

Bei diesem „Mind Wandering“ sind die betreffenden Personen gedanklich nicht voll im „Hier und Jetzt“. Deshalb nehmen sie auch die aktuelle Situation und/oder ihr jeweiliges Gegenüber - zum Beispiel beim Kommunizieren - nur eingeschränkt wahr. Und statt zunächst zu reflektieren, was die aktuelle Situation erfordert, reagieren sie häufig reflexartig, mit einem antrainierten Verhalten, auf Impulse von außen.

Eine mangelnde Achtsamkeit hat negative Konsequenzen

Ein solches Reagieren hat oft negative Konsequenzen. Es reduziert zum Beispiel die Qualität unserer Entscheidungen. Die betroffenen Personen nehmen zudem erfreuliche Ereignisse und Mo-

mente in ihrem Alltag kaum noch wahr. Das mindert ihre Arbeitszufriedenheit und ihr Lebensglück. Auch die zwischenmenschlichen Beziehungen leiden hierunter, da häufiger Missverständnisse und Konflikte entstehen.

Achtsamkeit hilft uns,

- solche Automatismen und negative Entwicklungen zu vermeiden,
- dem realen oder empfundenen Druck entgegenzuwirken und auch
- in stressigen bzw. herausfordernden Situationen die innere Klarheit sowie emotionale Ruhe zu bewahren.

Das „Hier und jetzt“ bewusst wahrnehmen

Jon Kabat-Zinn, einem der Achtsamkeits-Pioniere, zufolge ist Achtsamkeit (bzw. Mindfulness) „ein nicht-wertendes Gewahrsein des gegenwärtigen Moments“. Es geht darum,

- das „Hier und Jetzt“ bewusst und ohne Wertung zu erleben und
- das, was gerade geschieht, mit allen Sinnen bewusst wahrzunehmen.

Dies ermöglicht ein tieferes und klareres Erleben des „Hier und Jetzt“ und befähigt uns,

- den Autopiloten zu stoppen,
- reflektierend innezuhalten und
- situationsangemessen zu handeln.

Das setzt zum Beispiel bei Führungskräften die Fähigkeit voraus, die eigenen Gedanken, Emotionen und körperlichen Empfindungen bewusst zu erkennen und zu regulieren. Dieses bewusste Erleben stärkt wiederum die Selbstwahrnehmung und führt zu besseren Entscheidungen. Dasselbe gilt für die Mitarbeitenden.

»JON KABAT-ZINN, EINEM DER ACHTSAMKEIT-PIONIERE, ZUFOLGE IST ACHTSAMKEIT (BZW. MINDFULNESS) „EIN NICHT-WERTENDES GEWAHRSEIN DES GEGENWÄRTIGEN MOMENTS.«

Die fünfzentralen Aspekte der Achtsamkeit

Folgende fünf Aspekte sind von zentraler Bedeutung, wenn es darum geht, die Achtsamkeit einer Person für sich selbst und die jeweilige Situation zu erhöhen:

- **Bewusste Aufmerksamkeitslenkung.** Dies bedeutet, statt die Gedanken umherschweifen zu lassen, diese bewusst, dahin zu lenken, wohin wir es wollen: auf die Ist-Situation, unsere Atmung, unseren Körper usw.
- **Gegenwärtigkeit.** Dieser Begriff beschreibt das bewusste Wahrnehmen des aktuellen Moments, statt mit den Gedanken (teilweise) woanders zu sein.
- **Akzeptanz.** Dies bedeutet, Gedanken, Gefühle usw. - zunächst einmal - ohne Urteil wahrzunehmen und zu akzeptieren, anstatt sie zu verdrängen oder zu bekämpfen.
- **Inneres Beobachten.** Dies beinhaltet all unsere Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen zu beobachten, ohne sie zu bewerten; also zum Beispiel, wenn wir ein Abschweifen bei uns registrieren, uns nicht selbst innerlich zu kritisieren, sondern sich zu sagen: „Interessant, ich schweife ab...“.
- **Mitgefühl für sich und andere.** Das heißt, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse sowie die anderer Menschen zu erkennen und ihnen mit Verständnis, Unterstützung und Freundlichkeit zu begegnen.

Wenn wir hierzu in der Lage sind, minimiert sich die Gefahr, dass wir uns von Gedanken und Gefühlen dazu hinreißen lassen, reflexartig, auf eine

unangemessene Art und Weise auf eine Situation bzw. einen Impuls von außen zu reagieren. Vielmehr können wir, da unsere Aufmerksamkeit voll auf den Moment gerichtet ist, unser Handeln (ziel-)bewusst steuern.

Die Achtsamkeit bei sich selbst und im Team trainieren

Die Fähigkeit hierzu lässt sich trainieren - zum Beispiel, mit einem Trainingsprogramm wie dem Mindfulness-Based Strengths Practice (MBSP), wie es unter anderem unser Institut anbietet. Sie können aber auch ohne externe Unterstützung erste Schritte in die angestrebte Richtung gehen. Wenn Sie bei Google zum Beispiel die Suchbegriffe „Übungen Achtsamkeit“ eingeben, finden Sie zahlreiche Übungen, mit denen Sie Ihre Achtsamkeit erhöhen können.

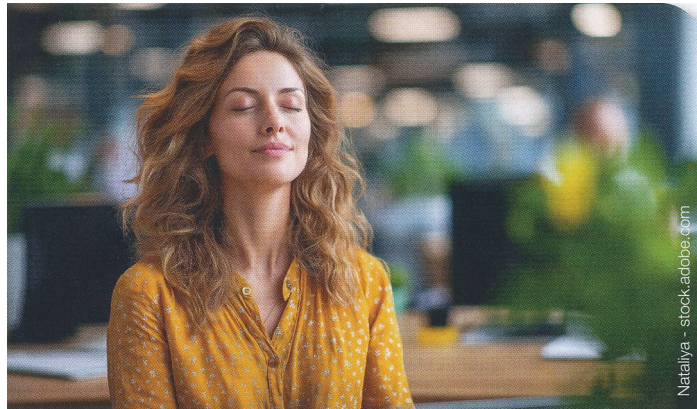
Anders verhält es sich, wenn Sie in Ihrer Organisation eine Kultur fördern möchten, in der Achtsamkeit ein zentrales Element der Zusammenarbeit ist. Dann sollten Sie einen „Guide“ engagieren, der Sie und Ihr Team auf diesem Weg begleitet.

Elke Katharina Meyer, Frank Nesemann und
Thomas Achim Werner



Zu den Autoren:

Elke Katharina Meyer, Frank Nesemann und Thomas Achim Werner haben das Buch „Positiv führt! Mit Positive Leadership Teams und Organisationen empoweren“ verfasst. Gemeinsam bilden sie das Führungsteam des Beratungsunternehmens Positivity Guides, Berlin/Braunschweig (www.positivity-guides.de), das auf das Themenfeld Positive Führung und Positive Leadership spezialisiert ist und unter anderem Trainings hierzu anbietet.



NUTZEN EINER ACHTSAMKEITS-PRAXIS

Erhöhung der Selbstwahrnehmung und -akzeptanz: Wir lernen, Körper, Gefühle, Gedanken und Handlungen bewusst und wertfrei wahrzunehmen, wodurch wir schneller erkennen, was in uns geschieht, und zügiger vom Autopiloten zu einem reflektierten Handeln wechseln.

Reduktion von Stress und Stärkung der Resilienz: Achtsamkeit aktiviert das parasympathische Nervensystem, das für Ruhe und Erholung sorgt. Stresshormone wie Cortisol sinken, der Körper entspannt sich. Wir denken flexibler und lösungsorientierter.

Verbesserte Aufmerksamkeit und Konzentration: Bereits kurze Trainingseinheiten verbessern die Aufmerksamkeit und Verarbeitungsgeschwindigkeit.

Emotionale Regulation: Wir erkennen und akzeptieren unsere Emotionen wertungsfrei. Das fördert eine gesündere emotionale Verarbeitung, reduziert Stress und negative Emotionen.

Verbesserte Teamarbeit: Achtsamkeit kann zu verbesserten Beziehungen, höherer Zufriedenheit und geringerer emotionaler Erschöpfung führen.

Verbesserung der körperlichen Gesundheit: Achtsamkeit reduziert den körperlichen Stress, fördert die Gesundheit des Herzkreislauf-Systems und das allgemeine Wohlbefinden.

Stärkere Beziehungen durch emotionale Intelligenz: Achtsamkeit befähigt Führungskräfte, empathisch auf die Bedürfnisse ihrer Mitarbeitenden einzugehen, stärkt das Vertrauen und die Zusammenarbeit, und verbessert die Arbeitsatmosphäre, Zufriedenheit und Produktivität.

Bessere Entscheidungsfindung: Eine bessere Selbstwahrnehmung und emotionale Regulation fördern fundierte, unvoreingenommene Entscheidungen.

Positivity Guides