

# Achtsamkeit als Ressource im Arbeitsalltag

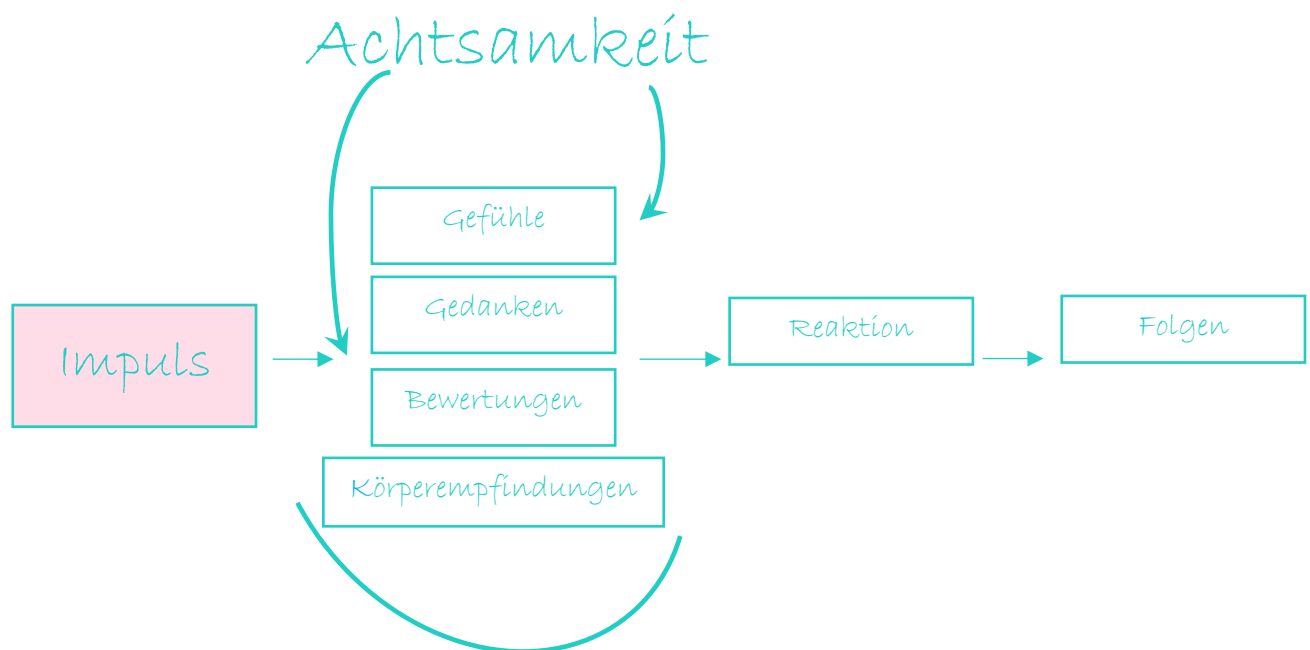


Praktische Tipps und Kniffe



## Einführung

Achtsame Menschen gehen im Berufsleben souveräner mit schwierigen Situationen um. Durch Achtsamkeit können stressbedingte Erkrankungen vorgebeugt werden. Erkenntnisse aus der neuropsychologischen Forschung zeigen außerdem, dass achtsames Arbeiten das Wohlbefinden steigert und die Arbeits- sowie Lebensqualität erhöht.



## Ihr persönlicher Gewinn:

Sie

- ✓ schärfen Ihre Wahrnehmung und gewinnen so auch mehr Einfluss auf das eigene Leben
- ✓ minimieren Stress auf der Arbeit durch Innehalten und schnelleres Bemerkens von Körpersignalen
- ✓ beeinflussen Ihre Gemütslage positiv durch bessere Selbstfürsorge
- ✓ verbessern Ihre Beziehungen im Arbeitsumfeld durch Urteilsfreiheit, mehr Mitgefühl und mehr Aufmerksamkeit für die Kolleg\*innen
- ✓ ändern schlechte Gewohnheiten durch ein höheres Bewusstsein
- ✓ haben während der Arbeit noch mehr Genuss am Leben, da Sie Glücksmomente bewusster wahrnehmen

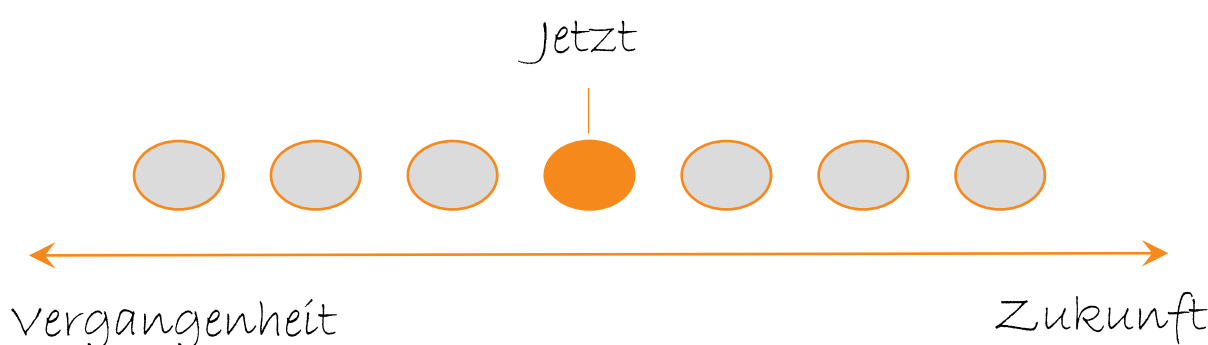


# Die Kunst der Achtsamkeit

## 1. Die Kunst, Aufmerksamkeit ins Hier und Jetzt zu lenken

Im Hier und Jetzt zu sein, gibt Kraft und schärft die Wahrnehmung. Grübeln über Sorgen der Zukunft oder Unglück aus der Vergangenheit kann nicht stattfinden.

Der Körper ist der Anker über die Atmung. Der Körper kennt kein Gestern, kein Morgen – er kann nur im Jetzt sein.



## 2. Die Kunst der Akzeptanz - als neutraler Beobachter bewertungsfrei und akzeptierend Gegebenheit annehmen zu können

Wahrnehmen ohne zu bewerten, annehmen, was da ist. Geschehen lassen.

Urteile und Bewertungen beruhen auf einem eingeschränkten Wissen und sind hauptsächlich aus dem Einfluss früherer Konditionierung entstanden (Kabbat-Zinn, J., Im Alltag Ruhe finden, 2015). Sie laden dazu ein, den eigenen Blickwinkel einzuengen. Das bildet Nährboden für Ärger und Frustration.

Urteilsfrei bedeutet nicht alles gut zu finden, sondern mit größerer Klarheit, effektiver und bewusster zu handeln, indem wir unsere einschränkenden Muster in unserem eigenen Denken erkennen.



### 3. Die Kunst, als Forscher und Entdecker neugierig mit dem Anfängergeist zu leben

Jeder Augenblick ist ein neuer Anfang – neu und frisch – und er wird sich nie wieder genauso ereignen.

Menschen, Situationen mit Offenheit begegnen und mit weniger vorgefasstem Wissen, steigert die Kreativität. Alle Möglichkeiten sind offen, wenn Sie den derzeitigen Moment mit der Neugierde eines Kindes betrachten.

### 4. Die Kunst, den Autopiloten angemessen zu nutzen

Im Autopilot verrichten wir Tätigkeiten oder reagieren auf Menschen, ohne besonders darüber nachzudenken. Manchmal brauchen wir ihn, z.B. wenn wir laufen und gleichzeitig auch konzentriert sprechen. Es hat Vorteile, automatisch zu funktionieren.

Er bringt uns jedoch auch dazu, alte Gewohnheiten zu wiederholen, die nicht mehr nützlich sind und lassen uns automatisiert unangemessen auf bestimmte Situationen oder Menschen reagieren. (Kotsow, I., Das kleine Übungsheft emotionale Intelligenz, 2011).

Indem Sie sich bewusst dem gegenwärtigen Moment zuwenden, gewinnen Sie Freiheit, über Ihr Verhalten zu entscheiden, welches in der Situation angemessen ist. Sie erweitern gleichzeitig dadurch Ihre emotionalen Ressourcen.



# Achtsamkeit im Business - Positive Effekte wissenschaftlich belegt

Die Studie der Kalapa Leadership Akademie 2017, welche wissenschaftlich von der Hochschule Coburg und dem Research Programm Institut begleitet wurde, belegt die positiven Effekte von trainierter und gelebter Achtsamkeit im wirtschaftlichen Kontext.

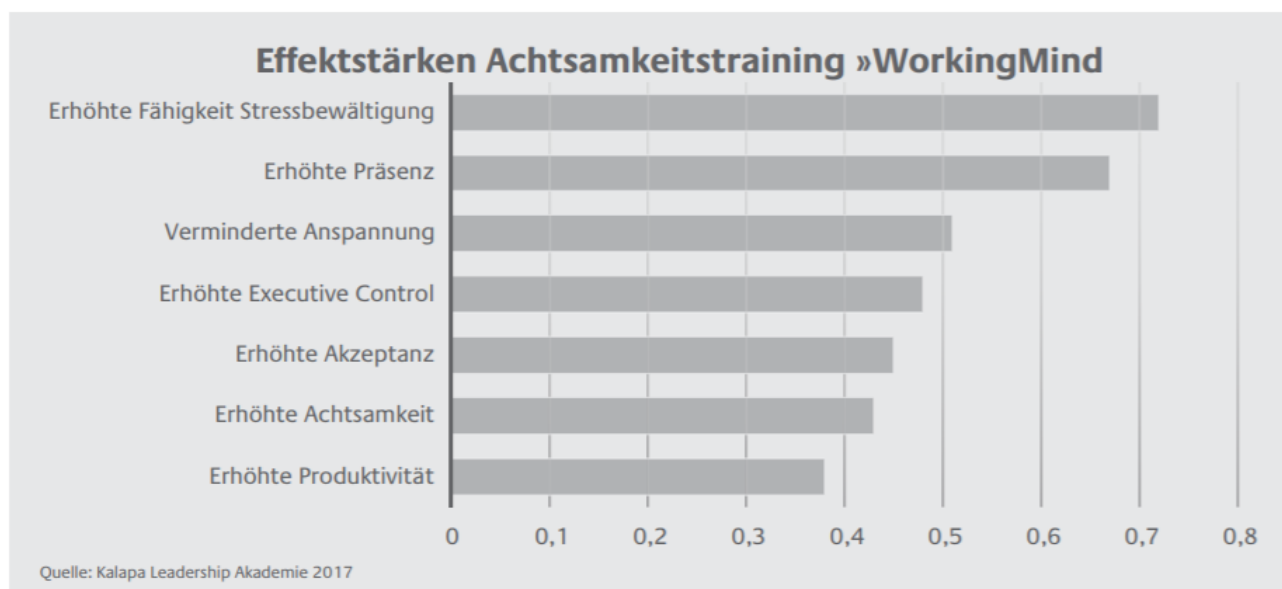
## Beschreibung

Achtsamkeitstraining mit 800 Teilnehmer\*innen aus 18 namenhaften deutschen Unternehmen

- Dauer 10 Wochen
- Trainingsbestandteile u.a.:
  - Vertiefungstage (1 Tag Offsite)
  - 8 Modulen á 2,5 Stunden z.B. zum achtsamen Atmen (vor Ort)



## Ergebnisse



Härtel-Kasulke, Claudia (Hrsg.), Mit Wertschöpfung Wert schaffen: das Praxishandbuch für achtsame Organisationen, Weinheim, 2017.

Hinweis: Ein Cohens d ab 0,3 bedeutet beispielsweise eine mittlere Effektstärke (vergleichbar mit der Effektstärke von Antidepressiva) und ein Cohens d ab 0,5 eine wesentliche Effektstärke.



# Praktische Tipps für achtsame Mitarbeiter\*innen

## Tipp 1: Praxis der Dankbarkeit - zum Starten des Arbeitstages

Ein schönes persönliches Ritual kann es sein, jeden Arbeitstag mit einer Haltung der Dankbarkeit einzuleiten.

Besinnen Sie sich vor dem Hochfahren des Computers, wofür Sie bis jetzt am Morgen dankbar sein können. Holen Sie sich die Dinge, die Umstände dankbar ins Bewusstsein, die Sie dabei unterstützt haben, dort zu sein, wo Sie gerade sind. Die können ganz selbstverständlich sein, wie z.B. ein leckeres Frühstück oder gesund zu sein. Notieren Sie sich mindestens drei Dinge auf einen Zettel, den Sie nahe bei sich während des Arbeitstages tragen. Wofür sind Sie dankbar? Was möchten Sie heute erleben?



Gelebte Dankbarkeit erhöht nachweislich die Zufriedenheit.

## Tipp 2: Alle 2 Stunden 2 Minuten innehalten – über den Tag verteilt

Halten Sie alle 2 Stunden 2 Minuten inne. Fragen Sie sich: Was mache ich gerade? Wie mache ich es? Und wie fühle ich mich dabei? Welche Signale sendet mein Körper? Was denke ich? Was brauche ich gerade?



In stressigen Situationen souveräner und kreativer werden - Wer heraus tritt, sieht oft, dass es auch noch andere Wege gibt.

 [App Achtsamkeitsglocke](#) mit Pausenerinnerungsfunktion

## Tipp 3: Gedankenblocker ins Büro oder im Gebäude verteilen – für Zwischendurch

Punkte in Ihrer Lieblingsfarbe ins Büro kleben

Jedes Mal, wenn Ihr Blick darauf fällt, unterbrechen Sie Ihre Tätigkeit und horchen Sie in sich hinein. Wie geht es mir gerade? Welche Signale sendet mein Körper? Was brauche ich gerade, damit es mir gut geht?



#### Tipp 4: Achtsames Wahrnehmen von Naturbildern – für Zwischendurch

Hängen Sie sich ein Naturbild/ Postkarte/ Poster in das Büro bzw. irgendwo im Gebäude.

Wenn Sie einen erhöhten Stresspegel bei sich wahrnehmen, wenden Sie sich 2 Minuten dem Naturbild zu und lassen Sie Ihren Blick darüber schweifen.



Die Forschung hat herausgefunden, dass es bereits ausreicht, ein paar Minuten das Bild eines schönen Waldes oder eines sonnigen Meeres zu betrachten, um den Stresspegel zu senken und das Wohlbefinden zu steigern.



#### Tipp 6: Bodyscan durchführen - nach der Mittagspause

Führen Sie regelmäßig nach dem Mittagessen ein Bodyscan durch. In diesem lenken Sie ganz bewusst Ihre Aufmerksamkeit nach und nach auf einzelne Stellen Ihres Körpers.

Der Bodyscan entspannt Sie und hilft Ihnen, sich für die kommenden Aufgaben zu zentrieren.

 [Bodyscan der Techniker Krankenkasse zum Downloaden](#)



## Tipp 7: Achtsames Selbstcoaching - zum Abschluss des Arbeitstages

Nehmen Sie sich 5 Minuten vor jedem Feierabend Zeit!

1. Denken Sie an eine Situation, in der Sie sich während des Arbeitstages unwohl gefühlt haben. Fragen Sie sich nun: „Was kann **ich** morgen anders machen, damit es mir in einer ähnlichen Situation besser geht?“.
2. Suchen Sie sich einen Moment aus, in dem es Ihnen gut ging. Fragen Sie sich nun: „Was hat mir da gut getan?“.



Notieren Sie die Antworten auf einen Zettel oder in ein persönliches Buch! Das hilft Ihnen bei der Verarbeitung des Arbeitstages und zeigt Ihnen Fortschritte an.





# Für eine achtsame Organisation

## Tipp 1: In Teammeetings den Mitarbeiter\*innen 2 Minuten nur für sich schenken

*Je freier man atmet, desto mehr lebt man. (Theodor Fontane)*

Schenken Sie Ihren Mitarbeiter\*innen in jedem Teammeeting ein oder zwei Minuten nur für sich

- Laden Sie Ihre Mitarbeiter\*innen dafür ein, die Augen zu schließen oder auf einen fixen Punkt im Raum zu schauen
- Bitten Sie diese, den Atem frei fließen zu lassen und dabei nur auf den eigenen Atem zu achten
- Gedanken, die kommen, ziehen vorbei wie Wolken



Am Anfang wird die Situation in Ihrem Team ungewohnt sein. Sie werden sehen, wie es ein fest etabliertes Ritual in Ihren Teammeetings wird und die Konzentration aller schärft.

## Tipp 2: Schweigetisch

*Je stiller du wirst, umso mehr kannst du hören (Ram Dass)*

Richten Sie einen Schweigetisch in der Kantine ein. Jeder kann an diesem Platz nehmen, der/ die ganz bei sich bleiben und zur Ruhe kommen möchte.

Stellen Sie Kärtchen mit unterschiedlichen Fragen hin, die wöchentlich wechseln: z.B. In welchen Momenten fühlst du dich auf Arbeit richtig lebendig? Was kannst du tun, damit es noch mehr von diesen Momenten für dich auf Arbeit gibt?



## Tipp 3: Als Führungskraft sich selbst spüren

*Führe dich selbst und andere werden dir folgen.*

Investieren Sie in die Entwicklung von Achtsamkeit bei Ihren Führungskräfte. Nur wenn die Führungskräfte die achtsame Selbstführung kennen und anwenden, können sie achtsam ihre Mitarbeiter\*innen führen.

Trainings und Coachings unterstützen dabei, die eigene Haltung und den Umgang mit Mitarbeiter\*innen zu reflektieren. Sie sensibilisieren dafür, eigene Grenzen zu spüren und die der Mitarbeiter\*innen zu erkennen.



#### Tip 4: Abkommen schließen zur achtsamen Selbstfürsorge

*Es ist nicht wichtig, was du betrachtest, sondern wie du es siehst. (Henry Torenn)*

Schließen Sie Abkommen mit Ihren Mitarbeiter\*innen, sich regelmäßig Zeit zur Selbstreflexion zu nehmen (z.B. Durchführen von Tipp 7, siehe S. 8). Geben Sie als Führungskraft anschließend Ihren Mitarbeiter\*innen einen Raum, um deren Erkenntnisse in einem wertschätzenden Dialog zu teilen. Dafür braucht es unbedingt das Durchführen von Tipp 3, siehe S. 9.

#### Tip 5: Persönliche Coachings mit Achtsamkeit on the Job

*Das Einzige, was die Menschheit zu retten vermag, ist die Zusammenarbeit. Der Weg zur Zusammenarbeit nimmt im Herzen jedes Einzelnen seinen Anfang! (Bertrand Russel)*



Persönliche Coachings bieten den Mitarbeiter\*innen einen Raum ganz für sich. Sie widmen sich mit professioneller Unterstützung der Lösung ihrer Probleme. Sie erfahren auf sie zugeschnittene Achtsamkeitsmethoden, durchbrechen so Handlungs- und Denkmuster und erarbeiten neue hilfreiche Handlungsstrategien.



## Ihre Expertin für Achtsamkeit, Stressmanagement und ganzheitliche Gesunderhaltung



### Katja Schönitz

*Soziologin M.A. • zert. Achtsamkeitstrainerin •  
zert. Gesundheitsberaterin und Coach*

Sie arbeitet deutschlandweit als Beraterin, Trainerin und Coach im betrieblichen Gesundheitsmanagement für individuelle und maßgeschneiderte Lösungen.



01577 443 14 22



[www.katjaschoenitz.de](http://www.katjaschoenitz.de)  
kontakt@katjaschoenitz.de



English speaking  
Se habla español



# Buchtipps und Quellenangabe

Härtel-Kasulke, Claudia (Hrsg.), Mit Wertschöpfung Wert schaffen: das Praxishandbuch für achtsame Organisationen, Weinheim, 2017.

Hasson, Gill: Mindfulness: Be mindful. Live in the moment, Cornwall, 2013.

Jon Kabat-Zinn: Im Alltag Ruhe finden: Meditationen für ein gelassenes Leben, München, 2015.

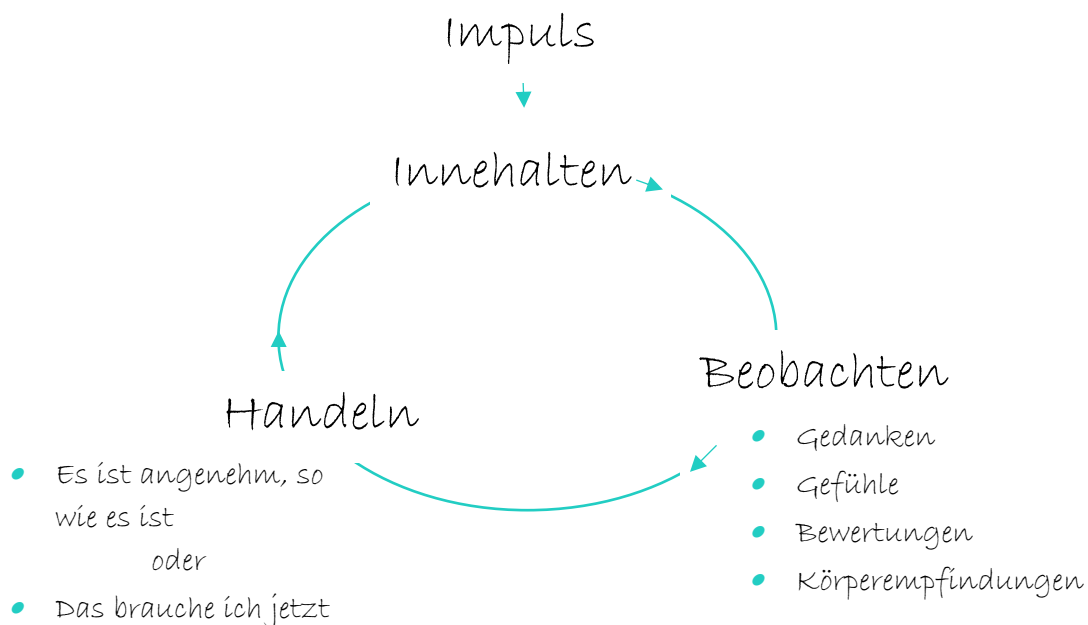
Kotsow, I., Das kleine Übungsheft emotionale Intelligenz, 2011.

Maex, E., Mindfulness – gelebte Achtsamkeit: Das 8-Wochen-Übungsprogramm, Paderborn, 2018.

Quellen im Internet

<https://www.kalapaacademy.de/forschung/forschungsprojekt/>

<https://www.mbsr-kurs-koeln.de/achtsamkeit/>



Dieses Menschsein ist eine Herberge.  
Jeden Morgen neue Gäste.  
Selbst wenn es eine Schar von Sorgen sind,  
behandle dennoch jeden Gast mit Achtung. (Rumi)

Die Inhalte können unter Angabe der Autorin mit schriftlicher Genehmigung dieser für den privaten und geschäftlichen Gebrauch vervielfältigt werden.

