



Quelle: iStock/marekullasz

Führungsmitarbeiter, mit Unterstützung von Jon Kabat-Zinn entwickelt.

Laut SAP (Studie und Mitarbeiterbefragung zu dem „Search Inside Yourself“-Kursen aus 2018) wurde die Konzentrationsfähigkeit durch ein seit Jahren angebotenes Achtsamkeitsprogramm für Mitarbeiter während des Arbeitstages um 12 % gesteigert und die Überforderung durch Stress um 6 % reduziert. Ein beachtlicher Erfolg mit geringem Einsatz wie ich finde. Peter Bostelmann (Chief Mindfulness Officer des Walldorfer Software-Giganten SAP) kann inzwischen belegen, dass die global ausgerollten Achtsamkeits-Trainings nicht nur zu einem höheren Wohlempfinden bei den Mitarbeitenden führen, sondern auch dem Unternehmen positive Impulse geben: Der Return-on-Invest für diese aussergewöhnliche Maßnahme liegt bei mehr als 200 Prozent.

Die zunehmende Digitalisierung hat uns, privat und beruflich, bereichert. Sie ist transformativ und hat viele neue Möglichkeiten geschaffen. Sie hat aber auch eine Kehrseite, die zunehmend spürbar wird. Kein Meeting vergeht, bei dem das Smartphone nicht auf dem Tisch liegt. Kein Weg am Morgen zur Arbeit, bei dem nicht schon einmal im Auto die E-Mails gecheckt werden.

Digitalisierung ist nicht mehr wegzudenken

Stellen Sie sich einmal die Frage, wann Sie morgens zum ersten Mal auf Ihr Smartphone schauen? Wann abends das letzte Mal? Wie lange sind Sie bei einem Teams-/Skype-Meeting mit Kollegen aus dem Home-Office wirklich achtsam und fokussiert oder wann beginnen Sie „nebenbei“ Emails abzurufen oder vielleicht nach dem neuen Fahrrad oder dem nächsten Urlaub zu suchen? Seien Sie ehrlich zu sich selbst! Ich erwische mich bei alledem! Die Digitalisierung ist aus unserer Arbeitswelt nicht mehr wegzudenken, sie ist aber auch, ohne Frage, der Achtsamkeits-Killer Nr. 1, sowohl privat als auch im täglichen Arbeitleben.

Achtsam zu kommunizieren, seinem Gegenüber die volle Aufmerksamkeit zu geben und Konflikte

Etiketten-Drucker benötigen Achtsamkeit

Thorsten Saathoff

In der letzten Ausgabe der „Etiketten-Labels“ haben wir uns Gedanken gemacht über die akute Herausforderung, gute Mitarbeiter zu bekommen und zu halten. Sinn-/Wertorientierung und Unternehmenskultur sind hierbei wesentliche Punkt und haben Einfluss in vielen Bereichen und Ebenen unserer Arbeitswelt. In dieser Ausgabe soll es um Achtsamkeit gehen. Auch Achtsamkeit kann in einer Unternehmenskultur verankert sein.

Wir rennen zum Meeting-Raum und stoßen dabei den Papierkorb um, wir telefonieren während wir am Schreibtisch essen, Anspannung im Nacken, kennen Sie das?

Achtsamkeit oder auch „Mindfulness“ ist ein Wort, welches immer mehr Einzug in unsere (Arbeits-) Welt bekommt und momentan sehr angesagt ist. Gerade in Zeiten von Corona, Krieg, Digitalisierung, wirtschaftlichen Herausforderungen und nicht zuletzt die eigene Situation, privat und am Arbeitsplatz, die einen immer mehr fordern, manchmal möglicherweise überfordern. Das Thema ist nicht neu. Bereits in den 70ern hat sich Jon Kabat-Zin mit dem Thema MBCT („mindfulness based cognitive therapy“) aus dem später das acht-

wöchige achtseimkeitsbasierendes MBSR („mindfulness based stress reduction“) Training wurde, intensiv beschäftigt.

Bewußter wahrnehmen

Achtsamkeit im Alltag sowie im Arbeitsumfeld bedeutet, Reize und Situationen bewusster wahrnehmen und einen Moment innehalten, bevor wir reagieren. Dies haben bereits Firmen, wie SAP, BASF oder Bosch für sich entdeckt und können beachtliche und messbare Erfolge vorweisen. Diese Unternehmen bieten ihren Mitarbeitern das Achtsamkeitstraining von Google „Search Inside Yourself“ an. Das Programm wurde bereits 2007 von Chade-Meng Tan, einem Google

Stellen Sie sich einmal die Frage, wann Sie morgens zum ersten Mal auf Ihr Smartphone schauen?

Wie kann so etwas im Unternehmen aussehen?

Es muss nicht gleich ein „Search Inside Yourself“ Kurs für die ganze Firma sein. Esther und Johannes Narbeshuber haben es in Ihrem Salzburger Achtsamkeitsmodell (SAM) sehr passend für unsere Arbeitswelt konkretisiert. Hier einige Ansätze:

- Schenken Sie Ihrem Gesprächspartner die volle Aufmerksamkeit, denn nur wenn Sie ihm achtsam zuhören können, Sie verstehen und angemessen reagieren.
- Führen Sie feste E-Mail-Zeiten ein, in denen Sie Ihren Maileingang öffnen und gesammelt beantworten. Dann schließen Sie konsequent wieder Ihren Account, um fokussiert ohne Ablenkung zu arbeiten. Deaktivieren Sie die Pop-Up-Funktion.
- Unterbrechen Sie Ihren Smartphone-Automatismus. Nutzen Sie Pausen und Wartezeiten nicht gleich, um zu Ihrem Smartphone zu greifen, nutzen Sie die wertvolle Zeit für eine Achtsamkeitsübung und greifen erst danach bewusst, wenn noch Zeit bleibt, zum Smartphone.
- Innehalten vor wiederkehrenden Ereignissen. Wählen Sie ein konkretes Ereignis aus, z. B. die wöchentliche Vertriebsbesprechung, um vor Beginn eine kurze Achtsamkeitsübung zu machen.
- Führen Sie eine achtsame Meeting-Kultur ein. Seien Sie pünktlich, nehmen Sie sich einige Minuten vor dem Meeting, um sich zu fokussieren, eventuell mit einer kleinen Atemübung. Schalten Sie konsequent Laptops, Smartphones und Tablets aus. Seien Sie gedanklich und körperlich im Meeting.

konstruktiv auszutragen, ist nicht immer einfach. Besonders als Führungsperson lohnt es sich, auf etwas Achtsamkeit im Arbeitsalltag zu setzen. Führungskräfte, die achtsam kommunizieren, sind für jedes Team und für jeden Mitarbeiter ein Gewinn, denn sie haben gelernt, unbewusst wirkende Denk- und Kommunikationsmuster zu hinterfragen und gegebenenfalls außer Kraft zu setzen. So können sie in stressigen Situationen souverän Reibungen im Unternehmen aufgrund von unachtsamer Kommunikation und Wahrnehmung vermeiden und Konflikte lösen. Durch Achtsamkeit arbeiten Mitarbeiter konzentrierter, Teams kommunizieren klarer und Führungskräfte können Ihre Ziele zielgerichteter und somit verständlicher vermitteln. Der Erfolg ist spürbar. Gute Führungskräfte sind zu hundert Prozent konfrontationsbereit auf der Sachebene und gleichzeitig zu hundert Prozent wertschätzend auf der Beziehungsebene (SAM).

Sensorisches System aktivieren

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit wertfrei auf den gegenwärtigen Moment richten, zum Beispiel

durch Achtsamkeit/Konzentration auf den Atem, dann aktivieren wir unser sensorisches System. Durch das Zusammenspiel unterschiedlicher Hirnregionen wird die eigene Kompetenz für Fokussierung, Resilienz, Kreativität und Empathie gefördert.

Mit der Achtsamkeit ist es ähnlich wie mit dem Glück, der Sinnhaftigkeit oder auch dem Herstellen von Etiketten. Sie muss einem immer wieder bewusst gemacht werden und sollte in unser Leben integriert werden. Achtsamkeit im täglichen (Arbeits-) Leben kann dazu führen, dass wir einen inneren Maßstab haben und merken, wann es genug ist. Wir bleiben mit voller Aufmerksamkeit bei einer Sache, während andere Aufgaben ruhen.

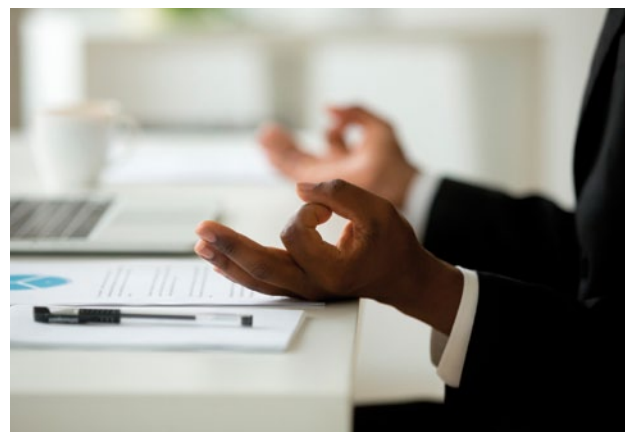
Es versetzt uns in die Lage, innere und äußere Impulse besser wahrzunehmen ohne instinktiv mit unserem Autopiloten darauf reagieren zu müssen und bewusster interintegrale Zusammenhänge zu verstehen.

Sie können Achtsamkeit ganz einfach an Ihrem Schreibtisch praktizieren, nur Mut. Die Beraterin und Buchautorin Maria Gonzalez rät zur „Micro Meditation“. Dabei sollten Sie bis zu drei Minuten lang konzentriert atmen und Ihren Atem ge-

nau beobachten: Ist er flach oder tief? Hebt sich der Bauch oder beugen sich die Schultern? Anschließend gilt es, gezielt in den Bauch hinein zu atmen. Zwei bis viermal am Tag praktiziert – beispielsweise vor einem Meeting oder einer Telefonkonferenz – bewirkt diese Übung eine erhöhte Konzentration und innere Ruhe.

Zeit nehmen und üben

Je mehr Sie üben und sich die Zeit nehmen, desto einfacher wird es. Es ist bewiesen, je häufiger Sie regelmäßig Achtsamkeit praktizieren, desto mehr neuronale Pfade werden in Ihrem Gehirn mit Achtsamkeit assoziiert.



Quelle: iStock

Abschließend möchte ich Sie bitten, kurz in sich zu gehen, die Augen zu schließen, bewusst den Atem wahrzunehmen und einmal kurz über das Gelesene nachzudenken. Vielleicht kann etwas mehr Achtsamkeit Ihr Arbeitsleben und Ihre persönliche Situation verbessern. Um Georg-Christoph Lichtenberg zu zitieren: „Ich kann nicht sagen, ob es besser werden wird, wenn es anders wird, aber so viel kann ich sagen, es muss anders werden, wenn es gut werden soll.“ In diesem Sinne, ein tiefer achtsamer Atemzug für unsere spannende Etiketten-Welt. ■

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit wertfrei auf den gegenwärtigen Moment richten, zum Beispiel durch Achtsamkeit/Konzentration auf den Atem, dann aktivieren wir unser sensorisches System.

Thorsten Saathoff,

Techniker, Betriebswirt und Coach. Seit über 30 Jahren in der Grafischen Industrie und Geschäftsführer der Nilpeter GmbH.

